

- võimalda päevavalgust kogu päeva vältel, kui õues läheb aga pimedaks, tõmba kardinad ette;
- kasuta öise segasusseisundi vähendamiseks vajadusel öölampi, mida saab ööseks põlema jätta või väga kergelt näiteks puudutades põlema panna;
- elutoas peab olema piisav ruum liikumiseks ja võimalus ringi kõndimiseks;
- laud tegevuste läbiviimiseks peab olema ratastoolis inimese jaoks sobiva kõrgusega;
- soovitatav on muusika ja audioraamatute kuulamiseks muusikakeskus.

Igapäevaelu toimingutega toimetuleku säilitamine

- sildid peaksid olema kontrastsed, piisavalt suured ja üheti mõistetavad, kuna dementsuse süvenedes kaob võime eristada asjakohast infot ebavajalikust ning saadud infot töödelda (nt ruumis objektide lokaliseerimine, taustast eristamine, sügavuse tajumine);
- asjade ära tundmiseks ja kiiremaks ülesleidmiseks kasuta märkmepaberitele kirjutatud silte ning kleebi need vajalikesse kohtadesse (nt kleebi sahtlitele selgelt taustast eristuvad sildid või pildid nende sisuga);
- olulisemate esemete (nagu võtmed ja rahakott) külge on võimalik panna leidmist lihtsustavad andurid. Pidevalt kasutatavaid esemeid nagu näiteks prillid ja mobiiltelefon on soovitatav kanda paelaga kaelas või kaela riputatavas kotikeses;
- telefoni kasutamise lihtsustamiseks on müügil telefonid, kus helistamiseks piisab lähedase pildile vajutamiseks. Otsevalimise funktsioon aitab lihtsustada ka tavaliste mobiiltelefonide kasutamist;
- mitmeosaliste tegevuste (näiteks helistamine, TV-puldi käsitlemine) puhul võib olla abi lühikeste ja konkreetsete tegevusjuhiste kirjapanemisest. Nummerda tegevussammud ja aseta juhend kohta, kus su lähedane selle vajadusel leiaks;

- vajalikud on värvilised söögitarvikud (punane, roheline vms, mis eristub lauapinnast või kandikust – dementsusega inimene ei näe valget putru valgel taldrikul);
- ennetamiseks dehüdratatsiooni, paiguta joogipudelid-klaasid nähtavale kohale, milles vedelik võiks olla värviline (nt punakas-roosakas);
- võimalusel kasutada avatud planeeringuga tualettruumi, kus WC pott on inimese vaateväljas. Nii leiab dementsusega inimene selle kergesti üles ja jõuab sinna õigeaegselt;
- tualettruumis kasuta wc-poti juures kontrastses toonis prill-lauda ja loputuskasti nuppu;
- dementsuse väga hilises staadiumis ei pruugi inimesed iseennast ära tunda peeglisse vaadates, seetõttu on soovitatav peeglid eemaldada või katta.

Tähendusrikaste tegevuste soodustamine ja õuealal viibimine

Dementsusega inimeste elukvaliteedi säilitamisel on oluline olla kaasatud tähenduslikesse tegevustesse. Täendusrikkad tegevused loovad meeldivaid kogemusi: julgustavad suhtlemist, toetavad kuulumistunnet ja autonoomiat ning toetavad identiteeti.

- kuna kaugmälu on dementsusega inimesel üldjuhul säilinud, siis kasuta minevikukogemust ning varasemate ametitega seotud tegevusvahendeid (õmblusmasinat, trükimasinat, tööriistu jms) päeva rikastavate tegevuste tegemisel;
- perepiltide vaatamine aitab säilitada identiteeti ja toimib ka mälestustööna;
- sügavama dementsuse korral on hea kasutada tegeluspatju või- põllesid;
- dementsusega inimese heaolu hoidmiseks on oluline tagada juurdepääs loodusele ja väliskeskkonnale. Õuealal ja väliskeskkonnal (nt taimed, lilled, vesi ja elusloodus) on suur tähtsus. Turvalisuse tagamiseks

on hea kasutada piiratud sopilist õueala aiaga. Oluline, et aias oleks istekohti (pinke, lehtlaid) ning piisavalt tegevust võimaldavaid varjualuseid (nt kuur või väikeaia kanala). Aias taimede ja lillede kasvatamiseks sobivad kõrgendatud peenrad. Teerajad peavad olema vabad takistustest ning vältida tuleb kruusatatud ja looduslikest kividest teekatteid, sest need ei ole ratastooli jaoks sobivad. Ohtlik on ka puidust teekate, kuna muutub vihmaga libedaks.

Dementsuse Kompetentsikeskus pakub **personaalset nõustamist ja ekspertnõustamisteenust** dementsusega inimestele sobiva keskkonna ja tegevuste osas, täpsem informatsioon www.dementsus.ee.

Dementsusega inimeste lähedastele soovitame osaleda **tugigrupi** kohtumistel või **mälukohvikutes**, täpsem informatsioon www.dementsus.ee või kirjuta tugigrupid@koeruhk.ee



Dementsuse-sõbralik keskkond

www.dementsus.ee
Facebook:
[dementsusekompetentsikeskus](https://www.facebook.com/dementsusekompetentsikeskus)
info@dementsus.ee

Info- ja usaldusliin 644 6440
E, T, K, N, R 09:00–16:00

Soovitused keskkonna kohandamiseks nii kodus kui ka hoolekandeesutuses

Dementsussündroom toob kaasa mälu ja teiste vaimsete võimete halvenemise. Dementsusega inimeste elukvaliteedi säilitamiseks ja parima hoolduse tagamiseks on oluline kohandada füüsilist keskkonda. Kuna dementsusega inimese igapäevaelu oskused ajas halvenevad, siis tuleb keskkonna kohandamisel võtta arvesse haigusseisundi muutuseid ning arvestada iga inimese isikupäraga.

Turvalise keskkonna loomine ja kukkumisohtu vähendamine

- eemalda lahtised vaibad; kasuta libisemiskindlat põrandakatet ilma mustrite ja varjudeta;
- märgista trepiastmed;
- kasuta käsipuud, mis on kontrastselt eristatav seinast nt erkpunane käsipuu valge seina taustal;
- taga, et tualettruumides, vannitubades jt märgades ruumides oleksid libisemiskindlad pinnad;
- eemalda sahtlist vanad ja ohtlikud ravimid ja hoia kodukeemiat lukustatud kapis; eemalda toast mürgised taimed; kasuta ise väljalülituvaid kodumasinaid ja elektriseadmeid (nt pliidi valvurit) ning automaatset kraanivee temperatuuri regulaatorit;
- vajadusel taga, et dementsusega inimene kasutab liikumisabivahendeid;
- väldi teravate nurkadega mööblit, asenda näiteks teravate nurkadega laud ovaalse või ümmarguse lauaga;
- vähenda peegeldust valgustusseadmelt ja otsest valgust voodi või istme kohal, eelista hajutatud valgusseadmeid;
- head on valgustatud ja kontrastsed lülitid;
- piisav valgustus on väga oluline, eriti treppide ja uste juures. Kasuta liikumisanduriga valgusteid, kuna dementsusega inimesed ei pruugi olla võimelised planeerima valgustuse sisse lülitamist või ei leia lülitit üles, liikumisanduriga lambist võib abi olla näiteks öösel tualettruumi leidmisel;

- valgus peaks olema sooja, mitte külma sinise alatooniga. Valgusallikate paigutamisel jälgi, et ei tekiks varje ega pimedaid nurki, kasuta laevalgustust, kombineerides seda seinasiseste kohtvalgustitega;
- aknad, mida on võimalik avada vaid osaliselt (näiteks tuulutussüsteemide) on turvalisemad kui täies ulatuses avatavad aknad;
- kui inimene võib voodist kukkuda, siis tuleks panna voodi ette madrats, pehmed matid või kukkumismatt. Kukkumise tagajärgede leevendamiseks on soovitatav kasutada puusakaitsmetega aluspükse;
- oma jalanõudesse takerdumise vältimiseks soovitakse kanda kannaga tagant fikseeritud jalanõusid (kas kinnise kannaga või rihmikuid).

Ruumis ja ajas orienteerumise toetamine

Dementsusega inimesel on raske orienteeruda ajas ja kohas, kuna sageli ollakse minevikumaailmas ja seetõttu võib tekkida inimesel soov kuhugi minna tulenevalt minevikus täidetud rollidest (nt soov minna lapse või loomade eest hoolitsema).

- aktiivsele desorienteeritud dementsusega inimesele pane taskusse või rahakoti vahele kontaktid, kuhu kadumise korral saab helistada. Kasuta infotehnoloogilisi lahendusi kadumise ennetamiseks ja kadumise korral inimese üles leidmiseks (nt GPS-seadmed, turvakaamerad). Lisaks võib kasutada randmevõru, millel on kirjas inimese nimi ja lähedase kontaktid. Soovitatakse kasutada ka erksates toonides riideid, mis kadumise korral lihtsustavad inimese üles leidmist (nt droonidega otsimise korral);
- dementsusega inimesed ei pruugi ära tunda ümbrust ja seetõttu võivad sageli eksida ka tuttavas keskkonnas, seepärast on soovitatav kasutada abistavaid silte, märke, elemente orienteerumiseks - nt piktogrammide, fotode või pildide, millel võib olla kasutajatele eriline tähendus;
- pane ajas orienteerumist toetavad abivahendid nagu näiteks suur kell ja seinakalender nähtavale kohale; kasuta kalendrit, kus on koheselt märgatav tänane kuupäev, mis on näiteks punase ruuduga märgitud. Võib kasutada ka digitaalseid kalendreid, mis annavad teavet kuupäeva, kellaaja, aastaaja ja selle kohta, kas praegu on hommik, päev, õhtu või öö.

Õdusa keskkonna loomine

Dementsusega inimese jaoks tähendab õdus keskkond sama mis meilegi – õdususe loob kodune ja turvaline keskkond, kus on mõnus olla. Vältida tuleb tühje, anonüümseid ja lagedaid ruume, nõ haiglasarnast keskkonda.

- elutoas peab olema piisavalt esemeid, millega dementsusega inimene saab tegeleda (nukud, mänguasjad, tunnetuspadjad, ajalehed, ajakirjad, töövahendid, lauamängud jne). Näiteks kerge ja mõõduka dementsuse kujunemise perioodil suudab inimene veel lugeda, kuid dementsuse süvenedes suudab ta tegevuses olla vaid esemete/asjade abil. Kuna dementsusega kaasneb ööpäevase normaalse rütmi kadumine, siis on oluline tagada päeval piisavalt tegevust. See aitab vältida öist ekslemist ja säilitada normaalset ööpäevast rütmi;
- dementsusega inimese jaoks kaob järk-järgult kontrast erinevate värvide vahel ning väheneb visuaalne tajumine, mis võib põhjustada keskkonnast vale arusaamist või hallutsinatsioonide ning seetõttu tuleks vältida kollakaid ja pastelseid värvitoone ning mustriilist fooni;
- dementsusega inimesel võivad esineda meeletused ja luulumõtted, mistõttu võivad põrandal olevad mustrid näida aukude või muu ohuna ning seepärast on soovituslik kasutada ilma mustrita põrandakatteid;
- visuaaltaju halvenemisest tingituna on vajalik kasutada kontraste keskkonnas või rahulikke ilma mustrita pindu. Olulised on kontrastid viitadel ja teadetahvlil. Dementsusega inimestel väheneb võime tajuda siniseid toone ja raskusi on värvide eristamisega, mistõttu on soovituslik kasutada erksaid toone. Nägemine muutub järk-järgult kollakamaks;
- vähenda müra, sest dementsusega inimestel esinevad raskused eristada üheaegselt saadud sensoorseid stimulatsioonide ning see võib tekitada segasustundeid ja keskendumisraskusi, seetõttu ei pruugi televiisori ja raadio taustafooniks olemine hästi mõjuda;
- paiguta nähtavale kohale kunstiteosed ja objektid, mis annavad positiivseid emotsioone, samas väldi abstraktseid maale. Soovituslik on kasutada pilte loodusest ja konkreetsetest esemetest ning elusolenditest;

