- позвольте дневному свету проникать в комнату весь день, но если на улице становиться темно, закройте шторы;
- при необходимости используйте ночник, который можно оставить включенным ночью или включить очень легким прикосновением, например, чтобы избежать путаницы в ночное время;
- в гостиной должно быть достаточно места для передвижения и возможности ходить;
- стол для занятий должен быть зафиксирован на высоте, подходящей для придвигания к ней в инвалидной коляске.
- рекомендуется пользоваться музыкальным центром для прослушивания музыки и аудиокниг.

Поддержание способности справляться с повседневными делами

- надписи должны быть контрастными, достаточно большими и однозначно понимаемыми, поскольку деменция ухудшает способность отличать важную информацию от ненужной, а также обрабатывать полученную информацию (например, локализацию объектов в комнате, отличие от фона, восприятие глубины);
- идентифицировать вещи и быстрее их находить помогут наклейки с надписями, их нужно расклеить по мере необходимости (например, наклеивать ярлыки или картинки с их содержимым на ящики);
- к самым важным предметам (таким как ключи и кошелек), могут быть прикреплены датчики чтобы их было легче найти. Часто используемые предметы- такие как очки и мобильные телефоны - лучше носить на ленте на шее или в специальном чехле, который тоже можно повесить на шею;
- чтобы упростить использование телефона, вы можете найти в продаже специальные адаптированные телефоны. Чтобы сделать звонок через них, достаточно нажать на изображение близкого человека. Прямой набор номера также упрощает использование обычных мобильных телефонов;
- для действий, состоящих из нескольких этапов (таких как звонок по телефону, управление пультом телевизора), может помочь написание кратких и конкретных письменных инструкций. Пронумеруйте все шаги и поместите руководство на место, где ваш близкий может легко найти его;
- необходим набор цветных столовых приборов и посуды (красный, зеленый и т. д., который выделяется на фоне стола или подноса - человек с деменцией не видит белую кашу на белой тарелке);
- чтобы предотвратить обезвоживание, поместите бутылки с напитками и стаканы на видном месте, жидкость может быть окрашена (например, в красновато-розовый);
- по возможности используйте туалет открытой планировки с унитазом в поле зрения человека. Таким образом, человек с деменцией может легко найти его и прийти туда вовремя;
- в туалете используйте контрастное сидение для унитаза и цветную кнопку унитаза;
  на очень поздних стадиях деменции люди могут не узнавать себя, глядя в зеркало, поэтому рекомендуется снимать или закрыть зеркала.

Поощрение содержательной деятельности и пребывания на свежем воздухе

Участие в содержательной деятельности важно для поддержания качества жизни людей с деменцией. Содержательная деятельность создает приятные переживания: стимулирует больного на общение, поддерживает чувство принадлежности и самостоятельности и поддерживает его идентичность.

- Поскольку у людей, больных деменцией, обычно сохраняется долговременная память, используйте опыт прошлых лет и инструменты (швейную машинку, пишущую машинку, инструменты и т. д.), относящиеся к прошлому, для выполнения повседневных дел;
- просмотр семейных фотографий помогает сохранить личность, а также является хорошим упражнением для памяти;
- в случае более тяжелой степени деменции хорошо использовать сенсорные подушки или передники с заданиями;
- для поддержания благополучия людей, страдающих деменцией, важно обеспечить доступ к природе и выходу на свежий воздух.
- Возможность выйти во двор или на природу (доступ к растениям, цветам, воде и дикой природе) имеют большое значение. Для обеспечения безопасности рекомендуется использовать огороженный сад с укромными уголками.

Важно иметь места для отдыха в саду (скамейки, беседки), и места с крышей, которые обеспечивают достаточную активность для больного (например, сарай или небольшой курятник в саду).

Грядки для выращивания растений и цветов в саду лучше сделать на приподнятых ящиках. Дорожки должны быть свободны от препятствий, а следует избегать покрытия из гравия и натуральных камней, так как они не подходят для проезда инвалидных колясок. Деревянное покрытие также опасно, потому что оно становится скользким от дождя.

Компетентный центр деменции предлагает персональные консультации и экспертные консультации по вопросам окружающей среды и занятий, подходящих для людей с деменцией, более подробную информацию можно найти на сайте www.dementsus.ee.

Мы рекомендуем близким людей с деменцией участвовать во встречах группы поддержки или кафе памяти, более подробную информацию можно найти на сайте www.dementsus.ee или в FB: dementsusekompetentsikeskus.

Dementsuse Kompetentsikeskus

Организация среды, окружающей больного деменцией

www.dementsus.ee
Facebook: dementsusekompetentsikeskus
info@dementsus.ee
Инфотелефон 644 6440
Пнд, Вт, Ср, Чт, Птн 09:00–16:00

Рекомендации по адаптации окружающей среды как дома, так и в учреждении по уходу

Синдром деменции приводит к ухудшению памяти и других умственных способностей. Важно адаптировать физическую среду для поддержания качества жизни и наилучшего ухода за людьми с деменцией. Поскольку навыки повседневной жизни людей с деменцией со временем уменьшаются, адаптация среды должна учитывать изменения в состоянии больного и при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

Создание безопасной среды и снижение риска падений

- удалите незакрепленные ковры; использовать нескользящее напольное покрытие без узоров и теней;
- ступеньки на лестнице нужно пометить;
- используйте поручни, которые контрастируют со стеной - например, ярко-красные перила на белой стене;
- убедитесь, что туалеты, ванные комнаты и другие зоны с повышенной влажностью имеют нескользкие поверхности;
- удалите старые и опасные лекарства из ящика и храните бытовую химию в закрытом шкафу; удалите токсичные растения из комнаты; используйте самовыключающиеся бытовые приборы и электроприборы (например, монитор работы плиты) и автоматический регулятор температуры водопроводной воды;
- при необходимости обеспечьте человека с деменцией вспомогательными средствами для передвижения;
- избегайте установки мебели с острыми краями, например, замените стол с острыми краями на овальный или круглый стол;
- уменьшите риск появления отблесков от осветительного устройства и прямого направленного света на кровать или кресло, отдавайте предпочтение рассеянным источникам света;
- хорошо использовать выключатели света с подсветкой, которые выделяются своей контрастностью;
- очень важно, чтобы источников света было достаточно много, особенно на лестницах и у дверей. Используйте источники света с детектором движения, поскольку люди, страдающие деменцией, не могут планировать процесс включения света или не могут найти выключатель, лампа с детектором движения может быть полезна, например, при поиске туалета ночью;
- оттенок света должен быть теплым, а не холодным синим. При установке источников света убедитесь, что нет теней или темных углов, используйте потолочный свет в сочетании с настенными точечными светильниками;
- окна, которые можно открыть только частично (например, только в положение вентиляции), безопаснее, чем окна, которые можно открыть полностью;
- если риск падения с кровати особенно велик, следует рассмотреть возможность размещения перед кроватью матраса, мягкого коврика или специального коврика для защиты от падения. Рекомендуется использовать нижнее белье с защитой бедер, чтобы смягчить последствия падения;
- рекомендуется носить обувь с фиксированной пяткой (с закрытой пяткой или ремешком), чтобы избежать запутывания в собственной обуви.

Поддержка ориентации в пространстве и времени

Людям с деменцией трудно ориентироваться во времени и своем месторасположении, так как они часто пребывают в мире прошлого и могут стремиться пойти в какое-либо место, связанное с ролью, которые они выполняли в прошлом например, желание заботиться о ребенке или животных.

- если человек с деменцией все еще активен, и может быть дезориентирован, положите записку с контактами в его карман или кошелек. По ним можно будет связаться с вами в случае, если человек с деменцией заблудиться. Используйте инновации в области ит-технологий, чтобы предотвратить потерю человека или найти его (например, устройства GPS, камеры видеонаблюдения). Кроме того, вы можете использовать браслет, который показывает имя и контакты близких этого человека. Также рекомендуется надевать одежду яркого цвета, она облегчает поиск человека в случае исчезновения (например, в поиске при помощи дронов);
- люди с деменцией могут не узнавать окружающую обстановку и часто могут потеряться в знакомой среде, поэтому рекомендуется использовать вспомогательные метки, знаки, элементы для ориентации - например, пиктограммы, фотографии или рисунки, которые могут иметь особое значение для человека;
- поставьте на видное место такие вспомогательные средства, как большие часы и настенный календарь; используйте календарь, на котором можно сразу увидеть сегодняшнюю дату - например, красный квадратик. Также можете использовать электронные календари, которые все время показывают информацию о времени, дате, сезоне, а также о том, какое время дня в настоящий момент - утро, день, вечер или ночь.

Создание уютной среды

Для человека, больного деменцией, уютная обстановка означает то же, что и для всех нас - уют создается домашней, безопасной обстановкой, где приятно быть. Следует избегать пустых и безликих комнат - т.е. так называемой больничной обстановки.

- в гостиной должно быть достаточно предметов, с которыми может заниматься человек с деменцией (куклы, игрушки, сенсорные подушки, газеты, журналы, инструменты для работы, настольные игры и т. д.). Например, при легкой и умеренной деменции человек все еще может читать, но по мере развития деменции он может быть задействованным только через предметы. Поскольку деменция сопровождается потерей суточного ритма, важно обеспечить достаточную активность в течение дня. Это помогает предотвратить ночные блуждания и поддерживает нормальный суточный ритм;
- для людей с деменцией контраст между разными цветами постепенно исчезает, и ухудшается зрительное восприятие. Это может вызвать неправильное понимание окружающей обстановки или галлюцинации. В окружащей среде нужно избегать желтоватых и пастельных цветов и узорчатого фона;
- принимая во внимание, что у людей с деменцией могут возникнуть обманы восприятия и бредовые мысли, рисунки на полу могут казаться ему дырами в полу или другими опасностями. Поэтому рекомендуется использовать напольные покрытия без рисунков;
- из-за ухудшения зрительного восприятия необходимо использовать контрастные цвета в обстановке или поверхности спокойных цветов без рисунка. Важно, чтобы указатели и доска объявлений были контрастными. Люди с деменцией имеют пониженную способность воспринимать синие тона и они испытывают затруднения при различении цветов, поэтому рекомендуется использовать яркие тона. Постепенно спектр видимого цвета становится все более желтоватым;
- уменьшите окружающий шум, потому что люди с деменцией испытывают трудности в различении сенсорных стимулов, получаемых в одно и то же время, и могут вызвать замешательство и затруднить концентрацию внимания. Поэтому постоянно включенные фоном телевизор и радио может повлиять на человека с деменцией негативно;
- расположите на видном месте в комнате произведения искусства и предметы, которые дают положительные эмоции, в то же время избегая абстрактных картин. Желательно использовать изображения природы и конкретных объектов и живых существ.

Инфолиния по вопросам деменции

644 6440

www.dementsus.ee

info@dementsus.ee