



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.



- удалите незакрепленные ковры; использовать нескользящее напольное покрытие без узоров и теней;
- ступеньки на лестнице нужно пометить;
- используйте поручни, которые контрастируют со стенами - 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 рассеянному 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 □ чтобы смягчить последствия падения;
- рекомендуется носить обувь □

Людам 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 заблудится. 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 окружающей 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.

[www.dementsus.ee](http://www.dementsus.ee)  
[info@dementsus.ee](mailto:info@dementsus.ee)

