



## Sigurnost kod kuće

Ako živite s nekim tko ima dijagnozu demencije ili se brinete za nekoga s ovom dijagnozom kao rođak ili rođaka, puno toga se mijenja. Zapamtite da će poznavanje LJUDI uvijek biti važnije od dijagnoze. Da bismo vam život malo olakšali, za vas smo sastavili nekoliko savjeta na temu "sigurnost kod kuće".

To, naravno, ne može zamijeniti osobni razgovor, ali može vam poslužiti kao prva referentna točka za sva prilagođavanja.

Ispod su neke ideje i upute. Pročitajte ih u miru i razmislite koja bi vam opcija mogla olakšati svakodnevnicu. Vršite promjene u dogovoru i zajedno s osobom koja je dementna, jer je važno za cijeli naš život da možemo sudjelovati u odlukama i imati mišljenje.

### Snalaženje u kući

Osobe s demencijom bolje se snalaze u preglednom okruženju.

Pojednostavite stan, postavite jasne orijentire i stvorite ugodnu atmosferu. U svakom slučaju, trebali biste ostaviti poznati namještaj, to može dugo vremena osigurati sigurnost i prisnost sopstvenog doma.



Stan ili kuća trebaju biti "prepoznatljiviji" iznutra i izvana. Na ulaznim vratima ili vratima stana trebao bi se naći poznati predmet, tako da osobi s demencijom bude lakše pronaći prava vrata.



Sobna vrata možete označiti i iznutra, posebno na WC-u s "WC" ili priložite jednostavan crtež, piktogram ili fotografiju.



Dotična osoba treba orijentacionu pomoć noću. Lakše je otići do toaleta ako detektor pokreta automatski osvjetli put tamo. Osvjetljeni utikači u utičnicama označavaju put ili važne točke u stanu.



Osobi s demencijom to daje sigurnost da se mogu sami orijentirati. I na ormarima mogu biti korisni crteži, piktogrami ili fotografije.



Svakodnevni predmeti koji se redovito koriste uvijek bi trebali biti na istom mjestu.



Kalendar je od velike pomoći mnogim ljudima kako bi pronašli svoj put u svakodnevnoj rutini. Omogućite osobi sa demencijom primjenu kalendara na koji je navikla i unesite važne datume.



### **Poboljšajte percepciju - spriječite nesporazume**

Ljudi sa demencijom poznato okruženje shvaćaju različitom percepcijom.



Osvijetlite kuću ili stan adekvatno, ali više neizravnom svjetlošću, jer sjene mogu dovesti do nesporazuma i rezultirajućih strahova tijekom dementne promjene.



Za svakodnevne predmete, kao što je školjka proteze, zalijepljeni crtež, piktogram ili fotografija, također mogu pomoći u prepoznavanju za što se objekt koristi.



Tamni tepisi ili tamne velike površine na podu, ljudi s dementnim promjenama, tumače kao rupu ili prepreku. To može stvoriti strah. Osobito sjajni reflektirajuće podne obloge također mogu zastrašiti, jer bi se to moglo pogrešno protumačiti kao crni led.



Velika vrata ili klizna vrata često nisu prepoznata kao prepreka. Osobe s dementnom promjenom ne mogu to prepoznati kao prepreku ili se ozlijediti kad joj prilaze. Zalijepite trake na staklene površine ili razvucite zavjese.



Isto se tako može dogoditi s balkonskim ili terasnim obrubima napravljenim od stakla da se oni pogođeni ne usude prići, jer to nije prepoznato kao ograda i mogu se bojati padanja u dubinu. Postavite saksije za cvijeće kao vidljivu granicu, zalijepite na te površine traku za staklo ili objesite deke preko njih kako biste spriječili strah.



Velika ogledala, različito od osobe do osobe, mogu biti zastrašujuća. Osobe s demencijom ne prepoznaju se u ogledalu i misle da pred njima stoji neznanac. Isto se može doživjeti i navečer s odrazom na prozorskim površinama. Navečer navucite zavjese ispred prozora i zrcala prekrijte pokrivačem ili ih potpuno uklonite.

### **Krećite se sigurno**

Osobe s dijagnozom demencije često imaju visok poriv za kretanjem. To se često može činiti besmislenim i slučajnim. Podražaji okoline se ne percipiraju ili percipiraju drugačije. Padove možete spriječiti pomoću sljedećih savjeta, ali imajte na umu: padove nikada ne možete u potpunosti spriječiti! Biti u stanju kretati se kao osoba (bilo sa ili bez demencije) neprocjenjivo je za tijelo i um.

Pokušajte ublažiti spoticanje:



Uklonite pragove, labave kablove ili namještaj visok do koljena i popravite ili fiksirajte rubove tepiha.



Osobito u kupaonici možete minimizirati rizik od klizanja fiksnim ručkama pored WC-a, tuša ili kade.



Ugradite trake/staze/tepihe protiv klizanja u tuš ili kadu.

Stepenice često nose visok rizik od pada:



Sa signalnim trakama zalijepljenim za rubove stuba, možete ih bolje prepoznati. S obje strane stepenica ugraditi rukohvate, koji počinju od prvog stepenika i završavaju kod posljednjeg stepenika- daju dodatnu sigurnost. Stepenice trebaju biti dobro osvijetljene, detektor pokreta također je od velike pomoći noću.



Ako je hod vrlo nesiguran, možete razmotriti postavljanje stubišnih vrata.



U ranoj fazi demencije razmotrite zajedno s dotičnom osobom može li promjena sobe pojednostaviti put, na primjer do WC-a.



Prilikom odabira papuča ili cipela treba uzeti u obzir navike dotične osobe. Ali s povećanjem nesigurnosti prilikom hodanja treba obratiti pažnju na otpornost na klizanje, stabilno držanje i jednostavno obuvanje cipela (bez pertli).



Ako postoji veliki rizik od pada, hlače za zaštitu kuka (gaćice sa ušivenim štitnicima za kukove) ili kacige za glavu mogu smanjiti rizik od ozljeda.



## Opasne stvari u domaćinstvu

Može biti opasno ako osoba s demencijom više ne zna pravilno koristiti predmete i opremu ili ako su predmeti pogrešno protumačeni. Vodite računa o sigurnosti u kućanstvu što je više moguće, ali imajte na umu da apsolutne sigurnosti neće biti! U okviru demencijalnih promjena važno je zadržati i sačuvati slobodu i neovisnost dotične osobe.



Skladištite opasne predmete, poput lijekova, deterdženata i sredstava za čišćenje, gnojiva u zaključanom ormaru. Tijekom demencijalnih promjena može doći do opasnih zamijena. Na primjer, tekući deterdžent može se pogrešno protumačiti te popiti umjesto soka. Sapuni se mogu zamijeniti za komad sira ili kruha.



U svakom slučaju, dekorisanje domaćinstva treba izvesti netoksičnim biljkama. Tijekom bolesti demencije, cvijeće se može pogrešno protumačiti i okusiti ga kao bobice, ili sitniji ukrasni predmeti, primjerice, mogu se staviti u usta, jer liče na one jestive predmete.



Razmislite o riziku od požara! Obavezno instalirajte detektor vatre u kuću ili stan. Provjerite jesu li u kućanstvu aparati za gašenje požara.

Kod osoba sa uznapredovanom demencijom:



Ako imate grijanje na drva ili kamin, obavezno držite šibice i upaljače na sigurnom mjestu.



Osobe s demencijom mogu zaboraviti isključiti električne uređaje poput štednjaka ili pegle. Sada postoje vrlo moderni uređaji koji se automatski isključuju i na taj način mogu spriječiti požare.



Višestruki osigurači koji postavljaju napajanje mogu vam pružiti sigurnost, posebno noću. Na primjer, aparat za kavu ili pećnica ne mogu se koristiti noću. Osigurači trebaju biti pričvršćeni na utičnice.



Sušilo za kosu svakako treba fiksirati u kupaonici ili ga odložiti kako ne bi došlo do opasne situacije.



Ventili protiv kamenca trebaju biti instalirani u kupaonici i kuhinji. Pitajte instalatora o tome.



Ako ljudi s dementnom promjenom zaborave da voda i dalje teče u sudoperu ili kadi kad je utikač zatvoren, preliv umivaonika i kade također se može spriječiti odgovarajućim prelivom.

## „Želja za kućom”

Tijekom demencije oboljeli često hodaju objektivno i bez plana i cilja ili, na primjer, imaju želju da se "vrate kući".

Ovaj dom može biti prethodni dom ili dom vašeg djetinjstva. Neki dementni ljudi žele ići na posao ili pokupiti djecu iz škole.

Međutim, imajte na umu da ta želja može ukazivati na nešto drugo. Ima li dementna osoba bol, glad ili žeđ? Kad ste zadnji put otišli na toalet? Možda vam mogu pomoći i šetnja i razgovor, listanje memorijskog albuma ili voljena zajednička aktivnost. Konkretno pitajte za čim ljudi čeznu i što im najviše nedostaje. Dopustite da vam detaljno ispričaju lijepe, ali i užasne događaje. To oslobadja veliki pritisak dementne osobe! Čitajte knjige o validaciji, dopustite da vam dam detaljan savjet o ovoj temi. Ovo može biti od velike pomoći.



Da biste pazili na sigurnost dementne osobe, saznajte više o osiguravanju ulaznih vrata, balkonskih vrata i eventualno prozora. Dostupna su razna tehnička pomagala poput prostirki sa senzorom. Možda je dovoljno ugraditi predajnik signala na ulazna vrata, poput karillona.



Razmislite o osiguranju granica imovine ogradom.



Možete se raspitati o GPS sustavima za osobe s demencijom, pomoću kojih se u slučaju nestanka mogu locirati.



Obavezno obezbijedite da se sva vrata mogu otključati i izvana.

## Budite spremni za hitne slučajeve

Hitna stanja se nikada ne mogu isključiti!



Zapišite sve brojeve za hitne slučajeve, tako da su jasno vidljivi.

To su:

- Policija, vatrogasna jedinica, hitna
- referentna osoba
- kućni liječnik
- članovi obitelji i susjedi



Za ljude koji žive sami s dijagnozom demencije, ali čak i ako živite zajedno u domaćinstvu, pravovremeno instalirajte sef za drugi ključ sa vanjske strane vrata ili ostavite drugi ključ kod susjeda.



Ispunite obrazac "u slučaju nestanka" za policiju kada demencija započne i odložite je na sigurno i lako dostupno mjesto.

Ovaj obrazac dostupan je od strane ŽIVOTNE LINIJE (LEBENSLINIEN) ili u obliku preuzimanja "bundeskriminalamt.at" iz Centra kompetencija za nestale osobe (KAP).



Obavijestite susjede, zajedno s dementnom osobom, o dijagnozi i vidjet ćete da dobivate dodatnu sigurnost.

### **Potražite više pomoći**

Ovaj informativni list pruža prvu pomoć. Međutim, još uvijek postoji puno savjeta i alata koji bi vam mogli biti od pomoći.

Obratite mi se tijekom radnog vremena ili telefonom, ili možemo dogovoriti kućni posjet kod vas.

**>>Savjetovanje moguće samo na njemačkom jeziku<<**



### **KONTAKT:**

#### **ŽIVOTNE LINIJE**

Savjetovanište za osobe s demencijom Liezen

Monika Jörg & Martina Kirbisser, mr.sc.

Tel .: 0676/84639736

imenovanja:

Ponedjeljak do petak, od 7:00 do 14:00.

E-adresa:

[martina.kirbisser@pflegeverband-liezen.at](mailto:martina.kirbisser@pflegeverband-liezen.at)

Početna stranica:

[www.pflegeverband-liezen.at](http://www.pflegeverband-liezen.at)