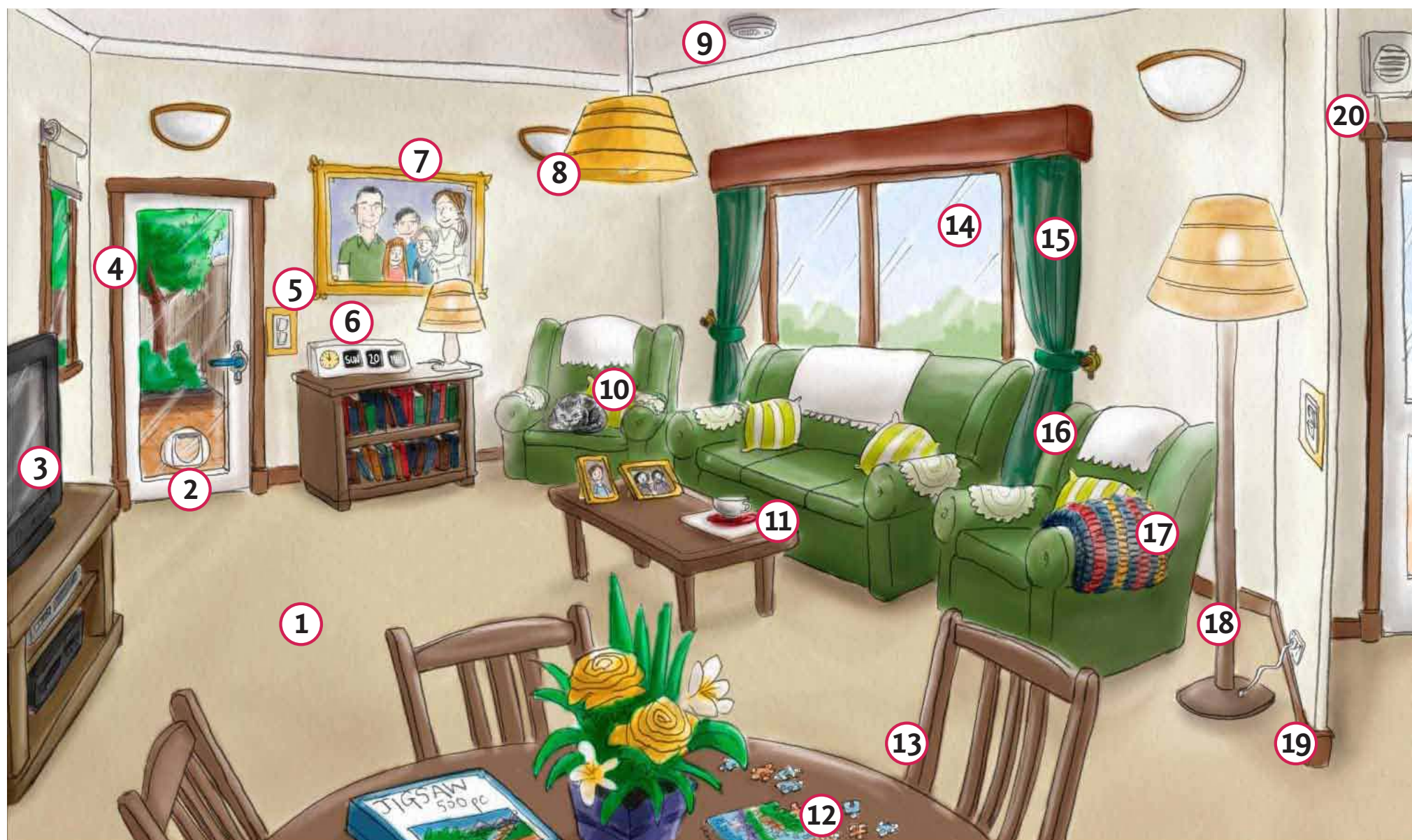


# 20 stvari koje pomažu osobama s demencijom u dnevnoj sobi

Tomislav Huić, Mira Dajčić, Marija Lacko, Dubravka Vizek, Višnja Šporer i Tajana Dajčić



- Osigurajte u stanu dovoljno prostora za kretanje. Uklonite tepihe i prepreke s glavnih smjerova kretanja kako biste smanjili mogućnost spoticanja i padova. Da bi osoba s demencijom (OSD) imala jasan pregled prostora, pod u boravku treba obojiti tako da odudara od namještaja. Osim toga, ako je moguće, zamijenite skliske parkete tapisonom. Podovi bi trebali biti tamniji od zidova, a zidovi u bojama zasićenih pastela.
- Postavite otvore s vratačcima za kućne ljubimce kako se bolesnik ne bi morao brinuti o njihovom puštanju u kuću ili iz kuće.
- Smanjite neželjene stimulacije isključenjem televizora. Ako je potrebno, uklonite ga.
- Kontrastni okviri vrata i kvake olakšavaju njihovo prepoznavanje i potiču kretanje u druge prostorije. Ali ako je bolesna osoba sklona lutanju, nalijepite na izlazna vrata, npr. foto-tapetu police s knjigama ili nekog vanjskog prizora kako bi je odvratili od neželjenog izlaska iz sobe/doma.
- Radi uočljivosti prekidača rasvjete stavite oko njih kontrastni okvir.
- Satovi neka budu prepoznatljivo okrugli s masnim rimskim brojkama, idealno bi bilo u kombinaciji s pokazivačima dana u tjednu.
- Apstraktne slike na zidu, ako ih imate, zamijenite onima prepoznatljivima, idealno bi bilo da su na njima poznate osobe. Ako ste na njima vi i osoba o kojoj se skrbite, neka to bude slika od prije 20 godina.
- Osobi s demencijom treba iznadprosječna razinu osvjetljenja, pa zato u pravilu udvostručite snagu rasvjete i izbjegnite onu koja stvara duboke sjene, odnosno osvijetlite sobu ravnomjerno. Ako je potrebno, postavite zidne svjetiljke.
- Radi sigurnosti, ugradite protupožarne detektore dima.
- Ako nemate kućne ljubimce, a bolesnik ih voli, razmislite o kupnji plišane igračke u obliku psa ili mačke. Naime, oboljeli će ih prihvatiti i gladiti bez obzira na to što su igračke.
- Osim toga koristite se predmetima koji potiču sjećanja i uspomene, npr. fotoalbume, 'staru' šalicu za čaj i sl.
- Potičite osobne interese oboljelog stavljanjem na vidno mjesto slagalica koje pružaju mentalnu stimulaciju ili kutije s predmetima koje bude njegove uspomene.
- Boje stolova i stolaca trebaju odudarati od boje podnih obloga ili tepiha. Izbjegavajte stolove s oštrim rubovima i namještaj sa staklom. Pri pomicanju, stolci ne smiju škripati.
- Zastore danju razgrnite, a prije zalaska sunca uključite svjetlo u sobi i zasjenite prozore. Mnoge osobe s demencijom zbunjuje promjena dana u noć. Osim toga zastori smanjuju blještavilo danjeg svjetla i noću odraze u prozorskim staklima.
- Izbjegavajte velike i istaknute uzorke na zastorima ili zidnim tapetama jer mogu zbuniti i uznemiriti bolesnika.
- Namještaj mora biti prepoznatljivih oblika i udoban s čvrstim naslonima za leđa i ruke kako bi se na njih oboljeli mogao sigurno osloniti pri ustajanju.
- Koristite se predmetima različitih tekstura u dnevnom boravku kako biste u prostor dodali osjetilne varijacije, npr. pletene pokrivače na kauču i mekane jastuke.
- S vremenom se bolesnik više neće moći sjetiti da je stojeća svjetiljka nestabilna i pri dizanju bi se mogao snažno osloniti o nju, razbiti je i pasti. U tom slučaju, uklonite je kao i druge slične predmete u sobi.
- Kontrastne rubne letvice (lajsne) duž zidova na podu i stropu pomažu oboljelome da lakše određuje prostor..
- Ako se zvono koje imate već godinama na ulaznim vratima pokvari, zamijenite ga istim jer nepoznati zvukovi mogu uznemiriti oboljeloga.