



## Skrb o dementnoj osobi – Kako prilagoditi životni prostor?

Autor Goranka Jelinčić - Wednesday, November 3, 2021, 03:30

Briga i podrška osobama s demencijom velik su izazov za obitelj ako je, dakako, osoba kod kuće. Izuzetno je važno stvoriti sigurno okruženje. Za njegovatelja to je veliki zadatak. Mnogi ljudi s blagom do umjerenom demencijom mogu ostati u vlastitom domu i dobro živjeti ako imaju odgovarajuću podršku. Boravak u poznatom okruženju može pomoći ljudima da se bolje nose sa svojim stanjem. Kako će se simptomi demencije s vremenom pogoršavati, mnogima je na kraju potreban dom za njegu. Ovisno o njihovim potrebama, to može biti starački dom ili starački dom koji nudi usluge za osobe s demencijom.

No, dok je osoba kod kuće, evo nekoliko savjeta kako sebi i članu obitelji olakšati svakodnevni život i rutine. Jer, ne zaboravite: demencija utječe na kognitivne sposobnosti osobe, poput pamćenja, orijentacije, percepcije, mišljenja, učenja, jezika i prosuđivanja. Tijekom demencije gube se sjećanja na aktualne događaje. Ljudi koji su bliski također se više ne prepoznaju. Velika briga i jedna od najtežih skrbi je upravo kod osoba s demencijom jer se nesreća može dogoditi u bilo kojem trenutku. Primjerice, jer je peć uključena predugo ili se voda u kadi prelije. Za takve slučajeve danas postoje brojna tehnička rješenja poput osigurača za štednjake ili alarma za dim i vodu. Vrlo je važno na početku prilagoditi životni prostor kako bi voljena osoba što duže mogla biti u svojem okruženju i svojem domu.

### **Pronalaženje vrata spavaće sobe**

Pomoć osobi s demencijom da se dobro naspava od vitalnog je značaja. No, pronalaženje svoje spavaće sobe kada se suoči s brojnim vratima može biti zbunjujuće. Obojiti vrata spavaće sobe u kontrastnu boju u odnosu na okolni zid ključno je za pronalaženje vrata. Također, personalizirajte vrata tako što ćete staviti neki znak i možda uključiti slike ili neke fotografije.

### **Učinite krevet vidljivim**

Osobama s demencijom može biti teško pronaći krevet iako je jedan jedini u sobi. Bilo bi dobro da mu mogu pristupiti sa više mjesta. Koristite kontrastnu posteljinu i plahte kako biste jasno definirali prostor za spavanje. Posteljina bi trebala biti sa nekim uzorkom, slikom kao što su dječje sa životinjama, raznim likovima. Idealno bi bilo da krevet bude vidljiv iz WC-a, tako da kada se osoba probudi tijekom noći može vidjeti kamo treba ići i kamo se vratiti.

### **Ostali namještaj**

Ormari, kao i ladice, trebalo bi prilagoditi na način da su samo djelomično otvoreni kako bi mogli izložiti samo jednostavnu odjeću.

#### **Sindrom njegovatelja**

Fizička i psihička iscrpljenost

Emocionalna labilnost – nagle promjene raspoloženja

Depresija i anksioznost

Poremećaj spavanja

Promjene apetita i težine

Socijalna izolacija

Kognitivne poteškoće: problemi s pamćenjem, pažnjom

Problemi s radom

### **Ogledala**

Osobe s demencijom mogu biti tjeskobne i uplašene kada vide svoj odraz u ogledalu jer možda se neće prepoznati. Kada zrcala postanu problem, pokrijte ih ili uklonite.

### **Personalizacija spavaće sobe**

Imati osobne predmete u spavaćoj sobi poput fotografija, četke za kosu, omiljene dekice ili bočice parfema, može pružiti sigurnost i podsjetiti osobu s demencijom u kojoj se sobi nalazi. Analogni sat, u vidnom polju osobe i postavljen na pravo vrijeme, može pomoći da shvati doba dana. Spavaća soba mora biti sigurna. Na primjer, može li osoba lako ući i ustati iz kreveta? Ako osoba živi u vlastitom domu, je li krevet preblizu kamina ili grijalice? To naravno vrijedi i za ostale prostore u kući. Uvijek se treba zapitati vrebala li neka opasnost.

***LJUDI S DEMENCIJOM NE RAZUMIJU SLOŽENE REČENICE I METAFORE, IRONIJU I SARKAZAM. STOGA BISTE TREBALI KORISTITI REČENICE KOJE SU ŠTO JEDNOSTAVNIJE S JEDNOM PORUKOM.***

### **Noćna njega**

Noćna svjetla ili svjetiljke koje se pale kada ih aktivira senzor pokreta mogu pomoći osobi da se sigurno kreće. Komode mogu biti korisne ako osoba ne može doći do kupaonice, ali ako osoba ima demenciju, može zaboraviti čemu služi ili je ne prepoznati. Svakako pokušajte izbjeći buđenje tijekom noći kako biste vidjeli je li na djelu inkontinencija urina. Senzorska prostirka u krevetu može pomoći, ako je potrebno, a i mnogi moderni proizvodi koji mogu signalizirati da se nešto događa. Ako uđete u sobu, palite i gasite svjetla – to će je samo uznemiriti, uz rizik da će na kraju trebati lijekove za spavanje.

### **Dnevni boravak**

Povećajte osvjetljenje prema potrebi. Postavite svjetiljke na sigurno mjesto, a gdje je moguće koristite zidnu rasvjetu. Provjerite je li sjedenje udobno i na odgovarajućoj visini za lakše sjedenje i stajanje. Postavite daljinski upravljač na vidljivi doseg, držite ga uvijek na istom mjestu. Postavite suvenire koje izazivaju pozitivne uspomene kao što su fotografije obitelji, događaja, praznika, drage figurice.

### **Kuhinja**

Na kuhinjskim elementima i radnim površinama ostavite samo one predmete koji se koriste svaki dan. Za kontrast koristite obične tanjure s prostirkama u boji. Za lakše čišćenje koristite plastični stolnjak. Sve opasno, poput noževa, šiljaka za led – sklonite pod ključ.

***DEMENTNE OSOBE ČESTO NISU NI GLADNE NI ŽEDNE. STRUČNJACI PREPORUČUJU LIJEPO***

**ORGANIZIRANJE OBROKA ZA DOTIČNU OSOBU, NA PRIMJER S POSTAVLJENIM, ZAJEDNIČKIM STOLOM. DOBRO NAGOVARANJE I POHVALA TAKOĐER MOGU POTAKNUTI BOLESNE LJUDE DA JEDU. I DAKAKO, DA JEDETE S NJIMA. ČESTO OPONAŠAJU NEKOGA ZA STOLOM.**

### **Kupaonica**

Ako je umivaonik bijeli, stavite šarene naljepnice na njega kako bi bio uočljiv. Držite toaletni papir na dohvat ruke od WC školjke.

### **Boja i kontrast**

Stavljanje običnog bijelog tanjura preko zelenog ili crvenog podmetača stvorit će veći kontrast i pomoći osobi da vidi tanjur i hranu.

### **Opći savjeti za bilo koju sobu u kući**

Zalijepite prostirke ili ih potpuno uklonite. Uklonite sve opasnosti od spoticanja. Uklonite sve kabele ili žice koje prolaze po podu.

Uz telefon držite popis telefonskih brojeva. Po potrebi brojkama dodajte fotografije kako bi bili prepoznatljivi.

Neka uzorci presvlake i poda budu jednostavni i s minimalnim uzorkom. Izbjegavajte sukobe boja. Na podovima izbjegavajte valovite linije, pruge ili promjene boje između prostorija.

Zamijenite ploče za utičnice i prekidače onima koje su kontrastne boje u odnosu na zid. Imajte određeno mjesto za odlaganje ključeva, naočala, pošte i slično.

Označite sadržaj ladica i ormarića koristeći šarene fotografije, kartice ili bilješke. Učinite isto s vratima, postavljajući znakove u visini očiju.

Unutarnja vrata najčešće korištenih prostorija ostavite otvorena.

Sredstva za čišćenje kućanstva držite u zaključanom ormariću. Radi lakšeg prepoznavanja i pozicioniranja, promijenite WC dasku u svijetlu i kontrastnu boju. Također razmislite o podignutom sjedalu.

Uvijek imajte na raspolaganju iste ručnike i stavite ih na istaknuto mjesto.

Koristite neklizajuće prostirke, sjedalo za tuširanje ili kadu i svakako ugradite rukohvate.

### **Pomaganje osobi s demencijom da ima društveni život**

Osobe s demencijom trebale bi nastaviti uživati u svojim hobijima i interesima što je više moguće.

Možete ponuditi podršku na način da ih uključite u društvene aktivnosti i događaje potičući ih da se pridruže razgovoru.

Pričanje viceva i smijeh, osobito smijeh, povećavaju dobro raspoloženje, pa je i komunikacija lakša.

Zajedničko listanje starih albuma s fotografijama ili slušanje starih pjesama često ponovno stvara bliskiji kontakt.

Pjevanje, ples i muzika izuzetno pozitivno djeluju na demenciju.

## Vrt

Boravak na suncu je blagotvoran i uvelike ubažava stres. Također pomaže regulirati ciklus s spavanja. Idealno bi bilo da dementna osoba moe biti uključena u berbu, sadnju, čeprkanje po zemlji...Dobrodošle su životinje jer one mogu biti čarobni vodiči i nježni prijatelji. Imajte žarišnu točku u vrtu, kao što je kupka za ptice ili hranilica. Postavite sjedalo u blizini. Uklonite svaki nered ili smeće u vrtu. Maknite otrovne, otrovne i oštre predmete. Zaključajte vrtna vrata kako bi osoba mogla lutati vrtom sigurno i bez brige da će odlutati.

Demencija uzrokuje veliki teret patnje za pacijente i njihove obitelji. Za pacijente, osim kognitivnog i funkcionalnog pogoršanja, demencija dovodi do bihevioralnih i psihičkih komplikacija, povećanog korištenja zdravstvenih i socijalnih usluga, kompliciranog kliničkog liječenja drugih komorbidnih stanja i povećanog rizika od medicinskih komplikacija kao što su delirij, padovi, inkontinencija, prijelomi i infekcije. Za obiteljske skrbnike, demencija može dovesti do viših razina anksioznosti, depresije, problema sa spavanjem i kroničnog umora. No, vrijedi pokušati boriti se da voljena osoba koliko god je moguće bude u svojem domu okružena pažnjom i ljubavi.

***Tekst je financiran sredstvima Agencije za elektroničke medije u okviru javnog natječaja za poticanje kvalitetnog novinarstva.  
Dozvoljeno je prenošenje uz objavu izvora i imena autora.***



Goranka Jelinčić

---