



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 03

Mieszkanie przyjazne dla osób demencywnych

Adaptacja mieszkania do potrzeb osób chorujących na demencję

[Rozpocznij kurs >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Dla kogo jest ten moduł?

Moduł ten przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą poznać sposoby adaptacji mieszkań do potrzeb osób demencyjnych.

Jest on skierowany szczególnie do:

- Opiekunów osób demencyjnych.
- Projektantów, którzy nie mają doświadczenia w projektowaniu mieszkań dla osób demencyjnych.
- Facylitatorów, czyli osób które chcą upowszechniać wiedzę na temat inteligentnych i zdrowych środowisk przyjaznych starzeniu się (SHAFE).

Przed rozpoczęciem modułu warto zapoznać się z modułami:

ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 02 Mieszkanie przyjazne dla osoby starszej
oraz **ZDROWIE 05 Zaburzenia poznawcze i demencja.**





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 3

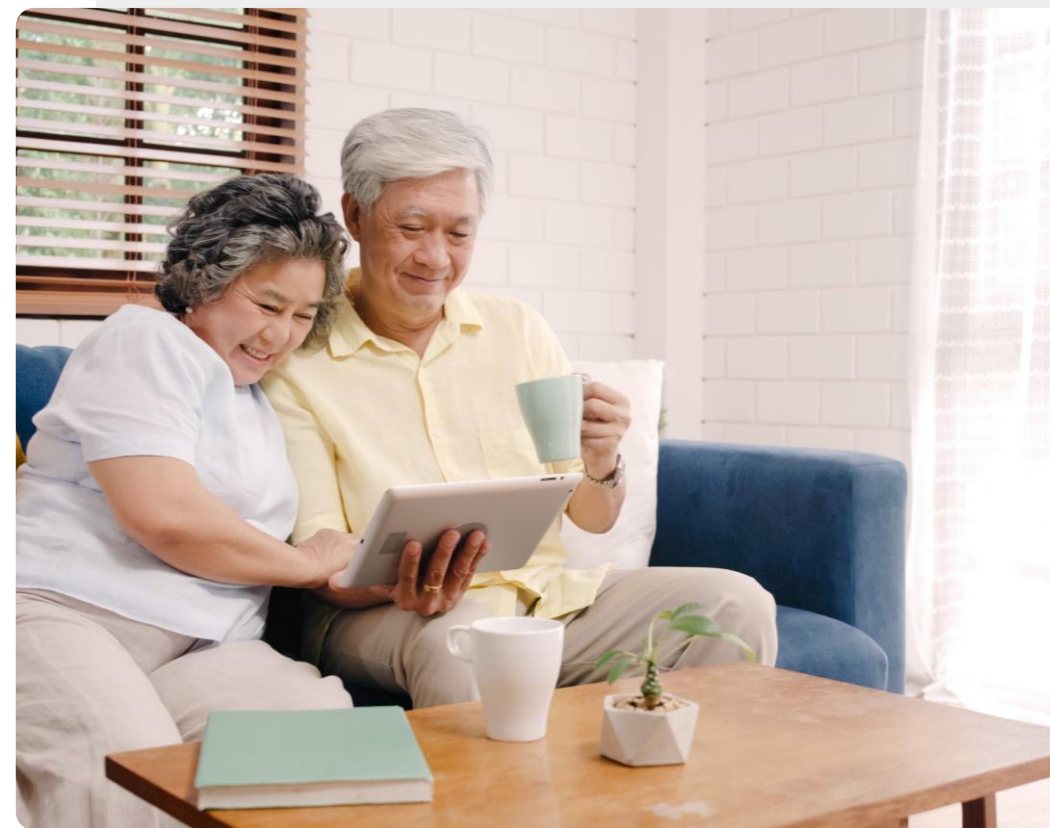
Mieszkanie przyjazne dla osób dementywnych

W tym module dowiesz się, jakich zmian dokonać, aby stworzyć bezpieczną i przyjazną przestrzeń mieszkalną dla osób dementywnych oraz ich opiekunów.

Mieszkanie przyjazne dla osób demencyjnych

Mieszkanie przyjazne osobom demencyjnym to mieszkanie odpowiadające na zwiększające się z postępem demencji potrzeby związane z utratą zdolności poznawczych oraz potrzeby wynikające z normalnego procesu starzenia się.

Jest to dom, który wspiera pamięć i poprawia funkcjonowanie osoby demencyjnej poprzez bezpieczną i przyjazną przestrzeń. Jednocześnie zapewnia dobre samopoczucie i prywatność opiekunom. Promuje zdrowsze i szczęśliwsze życie i pozwala mieszkańcom cieszyć się niezależnością.



Czego nauczysz się w tym module

- 1 Co oznacza mieszkanie przyjazne dla osób demencyjnych i co należy wziąć pod uwagę, aby je stworzyć?
- 2 Jakie ograniczenia związane ze starzeniem się i demencją mogą być wspierane przez projektowanie przyjazne demencji?
- 3 Dlaczego środowisko fizyczne, a tym samym aranżacja wnętrza jest ważna?
- 4 Jakie są kluczowe cechy mieszkania przyjaznego dla osób demencyjnych ?
- 5 Na jakie główne elementy należy zwrócić uwagę przy projektowaniu dla demencji?
- 6 Jakie działania projektowe można podjąć w poszczególnych pomieszczeniach mieszkalnych?



Rozdziały w tym module

1

Projektowanie pod kątem demencji

2

Cechy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej

3

Główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej

4

Przewodnik po pomieszczeniach mieszkania



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 3

ROZDZIAŁ 1

Projektowanie pod kątem demencji

Niniejszy rozdział przedstawia informacje na temat typowych potrzeb osób demencyjnych, które można zaspokoić dzięki odpowiedniemu zaprojektowaniu przestrzeni mieszkalnej. Omówiona zostanie również terapeutyczna rola środowiska zbudowanego.

Projektowanie pod kątem demencji

Rosnąca liczba osób dementywnych na świecie wymaga podjęcia licznych działań w wielu obszarach.

Odpowiednio dostosowane mieszkanie może znacząco ułatwić życie i pomóc w codziennych czynnościach nie tylko osobom dementywnym, ale także ich opiekunom, którymi zazwyczaj są członkowie rodziny.

Projektowanie pod kątem demencji oferuje rozwiązania, które mogą wspierać niezależne życie osób z łagodnymi i umiarkowanymi zaburzeniami poznawczymi, dzięki czemu mogą one pozostać we własnych domach i prowadzić szczęśliwsze i mniej stresujące życie.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Dlaczego warto projektować z myślą o demencji?
- 2 Jakie są ograniczenia związane z normalnym procesem starzenia się, a jakie wynikają z demencji?
- 3 Dlaczego odpowiednio dostosowana przestrzeń mieszkalna jest uznawane za leczenie niefarmakologiczne?
- 4 Jakie rodzaje środowiska zbudowanego mogłyby zostać uwzględnione i zmodyfikowane, aby pomóc osobom dementywnym w samodzielnym życiu?



Projektowanie pod kątem demencji

Doświadczamy środowiska, w którym żyjemy poprzez nasze zmysły. Pojawiające się ograniczenia np. słabnący wzrok lub słuch wpływają na to, jak je postrzegamy i jak się w niej zachowujemy.

Często problematyczne zachowania tłumaczy się jako wynik demencji. Jednak to źle zaprojektowana przestrzeń może mieć wpływ na takie zachowanie i może powodować dezorientację, niepokój, stres lub wypadki, które mogą prowadzić do przedwczesnego przejścia do domu opieki.

Życie jak najdłużej we własnym domu jest ważne dla nas jako jednostek, ale też jako społeczeństwa. Dłuższe, samodzielne pozostawanie w domach, także osób dementywnych to niższe koszty ponoszone przez państwo.



Poznaj Cornelię, lat 67

Cornelia jest na emeryturze i mieszka sama w mieszkaniu w dużym mieście. Dwa lata temu straciła męża. Jej synowie mieszkają za granicą, a wnuczka niedawno przeprowadziła się do innego miasta, by pójść na studia.

W ostatnim czasie odczuwa smutek i zmęczenie. Zauważyła też nietypowe zaniki pamięci, które wywołują w niej niepokój i stres.

Chce jak najdłużej móc samodzielnie mieszkać i czuć się bezpiecznie w domu mimo choroby: demencji.

Czy uważasz, że Cornelia lub jej bliscy mogą coś zrobić by dostosować mieszkanie Cornelii? Sprawdźmy, czy możemy jej pomóc.



Ograniczenia pojawiające się z wiekiem

Demencja to szeroki termin obejmujący różne, postępujące choroby mózgu u osób w różnym wieku. Jednak większość osób cierpiących na demencję to ludzie starsi. Szacuje się, że demencja dotykająca ludzi młodych stanowi od 2% do 8% wszystkich przypadków demencji.

Projektowanie z myślą o demencji musi uwzględniać ograniczenia wynikające zarówno z normalnego procesu starzenia się, jak i z demencji.

Ograniczenia wynikające z normalnego procesu starzenia się to:

- Związane z poruszaniem się (mięśniowo-szkieletowe),
- Zmysłowe (wzrok, słuch, dotyk, kinestezja, węch i smak)
- Związane z rytmem okołodobowym (zegar organizmu)



Ograniczenia wynikające z normalnego procesu starzenia się

Związane z poruszaniem się (mięśniowo-szkieletowe)

Funkcje motoryczne pogarszają się z wiekiem i u wielu seniorów pojawiają się problemy z mięśniami, stawami i kośćmi.

Może to prowadzić do upadków, upośledzenia zasięgu kończyn i chwytu, trudności w znalezieniu równowagi lub ogólnych problemów z poruszaniem się.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat poruszania się w przestrzeni sprawdź moduły **Środowisko Zbudowane 02, 04, 06, 07**

**ŚRODOWISKO
ZBUDOWANE**

Zmysłowe (wzrok, słuch, dotyk, kinestezja – czucie głębokie itp.)

Problemy ze starzejącymi się oczami, upośledzają zdolność ludzi do widzenia kolorów i rozróżniania głębi, sprawiają, że odbłaski są trudniejsze do zniesienia i spowalniają dostosowanie oczu do różnych poziomów światła.

Przewodzeniowy i odbiorczy ubytek słuchu prowadzi do zmniejszenia zdolności słyszenia dźwięków o wysokiej częstotliwości, nadwrażliwości na dźwięki o niskiej częstotliwości i niezdolności do odfiltrowania niepożądanych dźwięków, takich jak hałas w tle, co utrudnia rozumienie mowy.

Rytm okołodobowy (zegar organizmu)

Problemy z regulacją zegara ciała często występują w przypadkach osób starszych i są jeszcze częstsze u osób demencyjnych.

Prowadzą one do zaburzeń snu, częstych drzemek w ciągu dnia, bezsenności w nocy, i często nocnych wędrówek w przypadku osób demencyjnych.

Ekspozycja na niebieskie światło z komputerów, telefonów czy telewizji wieczorem może powodować bezsenność, także u ludzi młodych.

Ekspozycja na duże ilości światła w godzinach porannych może złagodzić problem.



 **Czy wiesz, że?**

Częstość występowania ślepoty i upośledzenia wzroku wzrasta wykładniczo wraz z wiekiem.

(Lafuma, A.J., Brézin, A.P., Fagnani, F.L. et al. , 2006)

Ponad 70% osób w wieku powyżej 70 lat ma ubytek słuchu.
(Action on Hearing Loss, 2011)

Ograniczenia wynikające z demencji

Demencja jest zaburzeniem postępującym i w zależności od stopnia uszkodzenia mózgu, stopień upośledzenia osób nią dotkniętych jest różny. Wpływ na to ma także ogólny stan zdrowia, osobowość, poziom wykształcenia, warunki życia, sytuacja rodzinna i wiele innych czynników.

Niestety ograniczenia związane z demencją są nieodwracalne. Możemy tylko złagodzić ich skutek i zmniejszyć tempo postępu tej choroby.

Problemy, których doświadczają osoby dementyjne można pogrupować w cztery kategorie: czynności życia codziennego, funkcje poznawcze, zachowanie i komunikacja.

Część z tych problemów może być rozwiązana za pomocą odpowiedniego dostosowania przestrzeni mieszkania.



Ograniczenia wynikające z demencji: funkcje poznawcze

Pamięć

W chorobie Alzheimera, będącej najczęstszą postacią demencji, upośledzona pamięć, zwłaszcza w odniesieniu do ostatnich wydarzeń może prowadzić do dezorientacji w nowym miejscu, ponieważ osoba nie może sobie przypomnieć, dlaczego i jak się tam znalazła. Osoba dotknięta tą chorobą może zapomnieć do czego służą pewne przedmioty oraz, że ma inne ograniczenia.

Skutkuje to pojawieniem się uczucia niepewności i zagubienia.

Uczenie się (pamięć)

Trudności w uczeniu się mogą powodować problemy z poznawaniem nowych rzeczy lub miejsc.

Osoba może nie być w stanie nauczyć się obsługiwać nowych urządzeń. Ma trudności w nauczeniu się gdzie znajduje się dane pomieszczenie, np. toaleta, zwłaszcza w nowym miejscu, co skutkuje powtarzalnym poszukiwaniem tego miejsca.

Rozumowanie (percepcja)

Upośledzone rozumowanie może powodować niezdolność do ustalenia, gdzie są pomieszczenia lub jak działają rzeczy, zwłaszcza te, nieznane. Uniemożliwia to korzystanie z takich przedmiotów. Widać to wyraźnie w użytkowaniu nowoczesnych kranów, dozowników mydła czy spłuczek toaletowych, które czasami mogą być problematyczne nawet dla osób nie chorujących na demencję.

Ograniczenia wynikające z demencji:

Wysoki poziom stresu

Osoby, które mają problemy ze zrozumieniem otoczenia, są narażone na wysoki poziom stresu.

Ponadto, mają też niższy próg stresu.

Szybko stają się niespokojne przy nadmiernej stymulacji hałasem, słabym światłem, nadmiernej aktywności, ruchu czy nieodpowiedniej temperaturze.

Czasami trudno jest powiedzieć, dlaczego ludzie zachowują się w dany sposób, zwłaszcza gdy przyczyny zaburzeń, których doświadczają, nie są oczywiste.

Problemy wzrokowo-percepcyjne

Osoby z chorobą Alzheimera są podatne na problemy wzrokowo-percepcyjne. Mogą źle interpretować to, co widzą.

Faliste wzory mogą sprawiać wrażenie ruchu. Głębokość może być trudna do oszacowania, a więc i odległość.

Utrata wrażliwości na kontrast może prowadzić do problemów z rozróżnianiem obiektów i tła.

Czarna wycieraczka na podłodze może zostać pomyłona z dziurą.

Odczuwalne nieodpowiednie oświetlenie może powodować trudności w wykonywaniu czynności i zwiększać ryzyko upadków.

Trudności w dostosowaniu się do ograniczeń wynikających z normalnego starzenia się

Wszystkie ograniczenia wynikające z demencji zmniejszają zdolność zrozumienia, dostosowania i radzenia sobie z upośledzeniami sensorycznymi i ruchowymi związanymi z normalnym procesem starzenia się.

Dlatego osoby z demencją potrzebują więcej wskazówek, aby nadać sens swojemu bezpośredniemu otoczeniu i temu, co się wokół nich dzieje.

Cel terapeutyczny środowiska zbudowanego

Odpowiednio dostosowana przestrzeń mieszkania nie jest lekarstwem na demencję. Jednak jest traktowana jako terapia niefarmakologiczna, mająca na celu **podniesienie jakości życia osoby dementywnej**, jak również jej opiekuna.

Tracąc zdolność radzenia sobie samemu, osoby dementywne często postrzegają swoje otoczenie jako stresujące i pełne wyzwań. To w połączeniu z ich niższym progiem radzenia sobie ze stresem prowadzi do dezorientacji, niepokoju, niewłaściwych zachowań lub agresji.

Mieszkanie przyjazne dla osoby dementywnej promuje zdrowie i dobre samopoczucie oraz ogranicza niepożądane zachowania lub wypadki.



Cele terapeutyczne mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej

- Zapewnienie bezpieczeństwa i ochrony
- Utrzymanie komfortu i godności, ochrona prywatności
- Wspieranie zdolności samodzielnego funkcjonowania
- Maksymalne zwiększenie świadomości i orientacji
- Zapewnienie możliwości stymulacji i wprowadzania zmian
- Maksymalizacja autonomii i kontroli
- Utrzymanie i wzmocnienie powiązań z tym, co zdrowe i znane
- Zapewnienie możliwości utrzymywania kontaktów z innymi



Środowisko zbudowane, a osoba dementywna

Nie można oczekiwać by osoby cierpiące na demencję dostosowały się do otoczenia. To przestrzeń musi być tak zaaranżowana i wyposażona, aby kompensować ich postępujące ograniczenia wynikające z demencji oraz ograniczenia będące wynikiem normalnego procesu starzenia się.



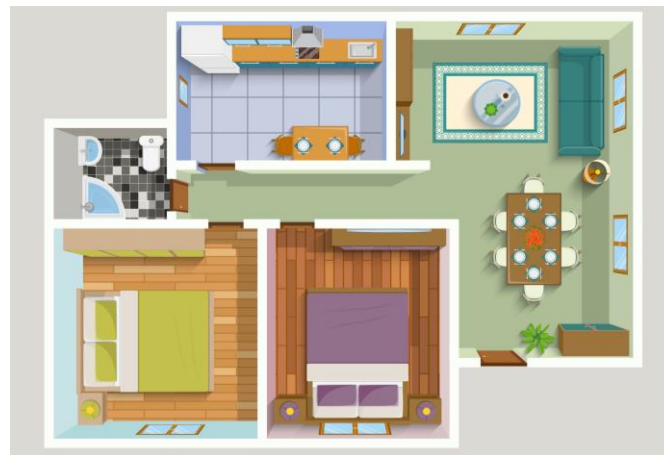
Środowisko zbudowane

Istnieją trzy główne elementy środowiska zbudowanego, które można modyfikować w celu zwiększenia bezpieczeństwa i komfortu osób demencyjnych. Niektóre rozwiązania powinny być wdrażane na bardzo wczesnym etapie projektowania budynku, jak np. architektura i konstrukcja. Wiele z nich można jednak wprowadzić później i to na nich skupimy się najbardziej w dalszej części rozdziału.



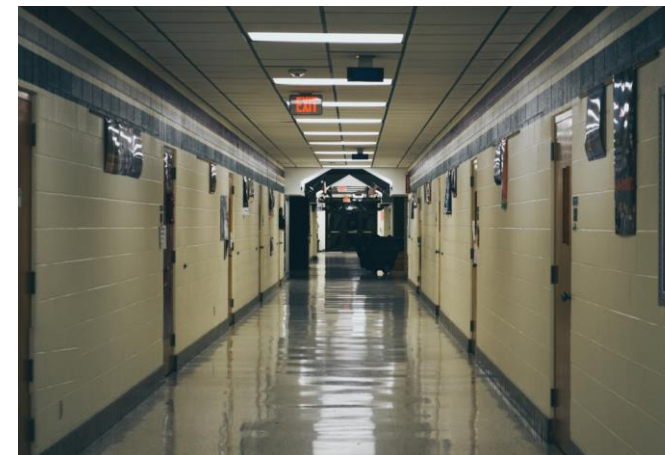
Architektura i konstrukcja

Ściany, otwory okienne i drzwiowe, kształt pomieszczeń i ich funkcja, długość korytarzy itp. Te elementy często trudno jest zmienić gdy budynek już powstał.



Projektowanie i dekorowanie wnętrza

Podłogi, meble, oświetlenie, kolory, dekoracje ścienne. Zmiana tych elementów jest możliwa i niekoniecznie musi być kosztowna.





Właściwości sensoryczne

Unikanie odbłaskowych powierzchni, materiałów wykończeniowych sprzyjających powstawaniu pogłosu (hałas), pomieszczenia bez znacznych różnic temperatur

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 3 | ROZDZIAŁ 1 Projektowanie pod kątem demencji

Mieszkanie przyjazne dla osoby demencyjnej odpowiada na potrzeby i kompensuje straty poznawcze i fizyczne osób demencyjnych

- Prawda
- Fałsz

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałeś/aś się, że odpowiednio dostosowane mieszkanie do potrzeb osoby dementywnej stanowi niefarmakologiczną formę pomagającą tym osobom żyć dłużej w ich domach, przy jednoczesnym zachowaniu pożądanej jakości życia.

2

Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć powody, dla których projektuje się i wykonuje aranżacje mieszkań przyjaznych dla osób dementywnych.

3

Możesz przekonać innych, dlaczego odpowiednio dostosowane mieszkanie jest ważne dla osób dementywnych.

4

Kurs ten powinien pomóc Ci zrozumieć, że zachowanie ludzi często wynika z przestrzeni, w której przebywają i że odpowiednia przestrzeń może je pozytywnie zmienić.

5

Kolejny rozdział "Kluczowe zasady projektowania dla demencji" jest zalecany jako kontynuacja tego rozdziału.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś/aś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Znasz ograniczenia wynikające z normalnego procesu starzenia się i demencji.

2

Znasz cele terapeutyczne mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej.

3

Znasz główne elementy środowiska zbudowanego, które można zmieniać i dostosowywać.

Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny

ZDROWIE

ŚRODOWISKO
ZBUDOWANE





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 3

ROZDZIAŁ 2

Cechy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej

Z tego rozdziału dowiesz się, jakie są kluczowe cechy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej, które powinny być brane pod uwagę podczas dostosowywania mieszkania uwzględniającego potrzeby osób demencyjnych.

Cechy mieszkania przyjaznego dla osoby dementyjnej

Projektowanie wnętrz wymaga ogromnej i specyficznej wiedzy z różnych dziedzin. Jednak poznanie kluczowych cech mieszkania przyjaznego dla osoby dementyjnej jest ważne nie tylko dla osób zawodowo zajmujących się projektowaniem wnętrz. Upowszechniona wiedza na ten temat może przyczynić się do poprawy funkcjonowania rosnącej liczby osób dementyjnych w naszym kraju oraz ich rodzin.



Rada dla Cornelii

Poznaliście już Cornelie, oto rada dla niej:



"Nie przyjmuj prezentów ani nie kupuj do domu rzeczy, które nie są Ci absolutnie niezbędne"

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 W tym rozdziale dowiesz się, jakie są kluczowe cechy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej.



Cechy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej

Kluczowe cechy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej:

- Łatwa rozpoznawalność pomieszczeń,
- Bez nadmiernego stymulowania,
- Proste w obsłudze wyposażenie,
- Swojskość,
- Bezpieczeństwo



Łatwa rozpoznawalność pomieszczeń

1**2****3**

**Orientacja w przestrzeni, czasie i w działaniach,
przestrzenie mające znaczenie**

Osoby z demencją powinny być w stanie rozpoznać funkcję pomieszczenia, gdy do niego wchodzi, tak aby wiedziały, gdzie się znajdują, jakie jest przeznaczenie pomieszczenia i co można w nim zrobić. Wizualne powiązanie przestrzeni (np. widok kuchni z jadalni) oraz wskazówki takie jak tekst lub piktogramy, mogą pomóc im zorientować się w przestrzeni nawet przed wejściem do danego pomieszczenia.

1

2

3



Czy wiesz?

Jaka jest funkcja tego pomieszczenia?

A Cornelia? Dlaczego?

Orientacja w przestrzeni, czasie i w działaniu, przestrzenie mające znaczenie

Rozpoznanie funkcji danego pomieszczenia może być trudne dla osoby demencyjnej, zwłaszcza w nieznanym otoczeniu. Może to prowadzić do dezorientacji i utraty poczucia bezpieczeństwa. Ważne jest, by dać wskazówki, które sprawiają, że jej funkcja staje się czytelna.

- Meble i elementy wyposażenia powinny dawać czytelne wskazówki dotyczące funkcji pomieszczenia: jadalnia: stół i krzesła, salon: sofa, fotel.
- Elementy wykończeniowe sugerują również funkcję pomieszczenia; tekstylia takie jak dywany, poduszki czy zasłony wskazują na sypialnię lub salon, podczas gdy płytki sugerują miejsce dbania o higienę, takie jak łazienka lub toaleta.
- Lampy również mogą przekazać informację. Żyrandol może oznaczać salon zaś lampa przemysłowa przestrzeń techniczną.
- Rekwizyty (przedmioty, akcesoria, artefakty) również będą określać funkcję pomieszczenia. Ręczniki i szampony sugerują łazienkę, książki i czasopisma - kąciek czytelniczy, ekspozycja potraw i zapach jedzenia - jadalnię.
- Oznakowanie musi być wyraźne i umieszczone na wysokości 1,2 metra, zwłaszcza jeśli chodzi o toaletę i drzwi wejściowe. Powieszenie znaku drogowego "zakaz wjazdu" na drzwiach wejściowych może ograniczyć samodzielne i niekontrolowane wyjścia z domu osoby demencyjnej.

1

2

3



Czy wiesz?

Jaki jest wyraźny cel tej przestrzeni?

A Cornelia? Dlaczego?

1

2

3



Czy wiesz?

Jaki jest wyraźny cel tej przestrzeni?

A Cornelia? Dlaczego?

Bez nadmiernej stymulacji

1

2

3



Stymulacja sensoryczna bez stresu prosta przestrzeń – bez bałaganu

Stwórz prostą przestrzeń w pomieszczeniu bez zbędnych przedmiotów. Dzięki temu przestrzeń będzie bardziej zrozumiała dla osoby demencyjnej.

Zbyt wiele różnych przedmiotów, faktur i kolorów może prowadzić do nadmiernej stymulacji osoby demencyjnej i wywołania w niej stresu. Pamiętaj o zmieniających się potrzebach osób demencyjnych.

Stymulacja sensoryczna bez stresu, prosta przestrzeń – bez bałaganu

Starzejące się zmysły wraz z zaburzeniami poznawczymi wymagają delikatnej i pozytywnej stymulacji. Osoby demencyjne bardzo łatwo ulegają nadmiernej stymulacji co prowadzi do niepokoju i nerwowych zachowań.

- Dźwięk powinien mieć odpowiednią głośność i być dostosowany do wieku, a jeśli to możliwe, należy unikać twardych powierzchni i stosować miękkie tekstylia pochłaniające dźwięk.
- Kombinacja naturalnego i sztucznego oświetlenia będzie działać najlepiej. Należy unikać tworzenia się cieni w miejscach kluczowych dla chodzenia, pracy czy odpoczynku.
- Oświetlenie powinno być regulowane poprzez zastosowanie żaluzji lub żaluzji oraz nieodbijających światła materiałów podłogowych lub mebli.
- Łatwo dostępne pomieszczenia, takie jak kuchnia na otwartym planie czy toalety widoczne z różnych miejsc, oraz różne łatwe w obsłudze urządzenia mogą skłaniać do wykonywania codziennych czynności związanych z higieną czy przygotowaniem posiłków.
- Przedmioty powinny mieć różne faktury, aby zapewnić stymulację dotykową.
- Usuń niepotrzebne rzeczy, które nie wskazują na funkcję pomieszczenia. Przygotuj wystarczającą ilość miejsca do przechowywania. Usuń wzorzyste elementy.

Usuń niepotrzebne rzeczy!

Cornelia chce usunąć niepotrzebne przedmioty. Czy możesz jej pomóc?



Spotkaj się i poznaj Cornelię. [Informacje o Cornelii można znaleźć tutaj.](#)

Porządkuj przestrzeń sukcesywnie, krok po kroku, unikaj robienia wszystkiego naraz.

Spraw, by Cornelia czuła, że to ona kieruje porządkowaniem i usuwaniem przedmiotów.

Podziel przedmioty na cztery kategorie i postępuj zgodnie z ich opisami

- Do zachowania: uporządkuj przedmioty tak, aby były dobrze widoczne i oznakowane, aby łatwo je było znaleźć; umieść przedmioty we właściwym miejscu/pokoju, do którego należą
- Do schowania: włóż je do przezroczystych pojemników do przechowywania
- Do oddania: dla wielu osób łatwiejsze może być oddanie niektórych rzeczy niż ich wyrzucenie
- Do wyrzucenia

Proste w obsłudze wyposażenie

1

2

3



Projektowanie dla wsparcia funkcjonalnego

Starannie dobrane elementy wykończeniowe pozwalają ludziom funkcjonować tak niezależnie, jak to tylko możliwe, ponieważ sprawiają, że są bardziej pewni siebie. Odpowiednie dopasowanie do zdolności fizycznych i poznawczych, pomagają lepiej radzić sobie z codziennymi zadaniami, np. klamki są łatwiejsze w obsłudze niż gałki do drzwi.

Wsparcie osób demencyjnych w codziennym funkcjonowaniu

Można wprowadzić wiele rozwiązań wspierających osoby demencyjne w ich działaniach.

- Długie korytarze lub ciągi komunikacyjne ze "ślepych zaułkami,, (również w ogrodzie) są bardzo niekorzystne dla osób demencyjnych (najlepiej unikać ich na etapie projektowania budynku)
- Widoczność toalety z łóżka jest bardzo ważna, ponieważ wzmacnia samodzielne korzystanie z toalety przez osobę demencyjną oraz minimalizuje ryzyko nietrzymania moczu.
- Odpowiednie (jaśniejsze) oświetlenie może pomóc w orientacji w przestrzeni i zmniejszyć ryzyko upadku.
- Częściowo otwarta szafa, w której wiszące ubrania "na następny dzień" są widoczne upraszcza zadanie ubierania się. Otwarte półki ułatwiają znalezienie rzeczy. Jednak gdy pojawi się problem nadmiernej stymulacji należy zrezygnować z tego rozwiązania.
- Kontrast kolorystyczny w odpowiednich miejscach jest ważny dla samodzielnego poruszania się po domu zmniejszając ryzyko upadku.
- Łatwe w obsłudze radia i czytelne zegary podające dzień i godzinę, pomagają orientować się w czasie i w wiadomościach.

Swojskość

4

5

6



Swojskość, rzeczy z przeszłości

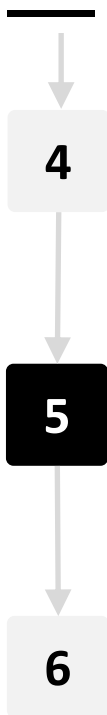
Osoby demencyjne odwołują się do znajomych miejsc, przedmiotów lub osób, ponieważ często wspomnienia z dalekiej przeszłości są łatwiejsze do przywołania niż te niedawne. Wystrój wnętrza może nawiązywać do dawnego stylu życia i aktywności danej osoby poprzez umieszczenie w nim znanych i ważnych przedmiotów lub elementów wyposażenia.

Swojskość, rzeczy z przeszłości

Dobrze znane rzeczy z przeszłości ułatwiają nie tylko funkcjonowanie osoby demencyjnej, ale także wzmacniają więzi z tym, co zdrowe i znajome. Wspomagają utrzymanie pamięci długotrwałej i mogą być wykorzystane w aranżacji poprzez meble i elementy wyposażenia.

- Nie należy przeprowadzać remontu kuchni czy łazienki w bardzo nowoczesnym i minimalistycznym stylu. Może być niezrozumiały dla osoby demencyjnej, która lepiej będzie funkcjonować w bardziej tradycyjnej, łatwiej dla niej rozpoznawalnej aranżacji.
- Pomieszczenia w mieszkaniu o różnych funkcjach powinny być łatwo widoczne i dostępne, aby pomóc osobie demencyjnej zaangażować się w różne działania, takie jak pisanie, składanie prania itp.
- Znane przedmioty mogą służyć jako punkty orientacyjne ułatwiające orientację w przestrzeni: wewnątrz i na zewnątrz. Mogą być ważne, zwłaszcza przy wejściach do pomieszczeń lub mieszkań, pomagając dojść do właściwej przestrzeni.
- Zdjęcia z przeszłości mogą wywołać pozytywne wspomnienia i mogą wzmocnić pamięć.

Swojskość



Spersonalizowana przestrzeń, osobisty gust

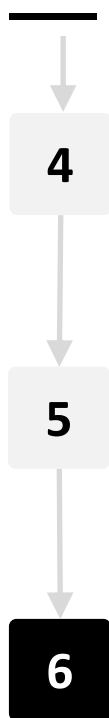
Istotne jest, aby zorganizować lub dostosować przestrzeń mieszkania w ramach osobistego gustu i historii życia osoby demencyjnej tak aby czuła się ona bezpiecznie i pewnie.

Spersonalizowana przestrzeń, osobisty gust

Osoby dementywne do pewnego momentu mogą żyć samodzielnie. Jednak nadchodzi taki czas, w którym trafiają pod opiekę opiekunów. Często wiąże się to z koniecznością przeprowadzki osoby dementywnej.

- Poczucie domu to poczucie własnego ja.
Spersonalizowany pokój dla osoby z demencją może opierać się na pozytywnych i znanych emocjach, dając jej poczucie bezpieczeństwa.
- Przestrzenie powinny stwarzać możliwości łączenia różnych gustów, tak aby wszystkie osoby z nich korzystające mogły czuć się bezpiecznie i zrelaksowane.
- Przestrzeń dla osób z demencją powinna być urządzona w oparciu o przeszłość, gust i przyzwyczajenia danej osoby. Sztuka abstrakcyjna nie jest zalecana dla osób z demencją, ale jeśli osoba dementywna jest jej znawcą i ma do niej pozytywne nastawienie to można ją wykorzystać.
- Ważne jest, aby zapewnić opiekunom prywatne i bezpieczne przestrzenie, w których mogą odpocząć na wypadek wprowadzenia się do nich osoby dementywnej.

Bezpieczeństwo



Bezpieczna, pewna i pozytywna przestrzeń wewnątrz i na zewnątrz budynku

Ograniczenia fizyczne i poznawcze utrudniają korzystanie i poruszanie się w różnych przestrzeniach. Konieczne jest wyeliminowanie (fizycznych i poznawczych) barier środowiskowych, aby stworzyć bezpieczne i pewne przestrzenie. Bezpośrednie przestrzenie, także te na zewnątrz powinny być również łatwo rozpoznawalne.


Bezpieczna, pewna i pozytywna przestrzeń wewnątrz i na zewnątrz budynku

Bezpieczeństwo jest kluczowym wymogiem dostosowywania przestrzeni do potrzeb osób demencyjnych, które potrzebują często dodatkowych lub specjalnych elementów, ułatwiających im korzystanie z otoczenia i poruszanie się w nim.

- **Oprócz standardowych rozwiązań pomagających radzić sobie z barierami środowiskowymi**, takich jak poręcze czy uchwyty, można zastosować takie interwencje jak **spójna i jasna informacja** oraz **łatwe w obsłudze elementy** sterujące lub uchwyty.
- **Kontrast pomiędzy elementami krytycznymi**, np. ściany i podłoga, ściany i meble, gałki na panelach przełączników, może kompensować wady wzroku.
- **Wielokrotne lub nadmiarowe wskazówki**, takie jak wizualne (fotografia potraw) i zapachowe (aromat chleba) mogą pomóc ludziom w identyfikacji jadalni lub kuchni. Wielokrotne podpowiedzi wzmacniają komunikaty środowiskowe i zwiększają prawdopodobieństwo, że zostaną one dostrzeżone i zrozumiane.
- **Spójne komunikaty**, takie jak oznaczenia kolorystyczne czy wysokość znaków, mogą wprowadzić do przestrzeni elementy przewidywalności.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 3 | ROZDZIAŁ 2 Cechy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej

Wprowadzane zmiany w mieszkaniu powinny pomagać, a nie utrudniać i tworzyć bariery dla osób demencyjnych.

- Prawda
- Fałsz

Streszczenie rozdziału

1. Poznaliście kluczowe cechy mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej.
2. Wiedzę tę możesz wykorzystać przy wykonywaniu adaptacji mieszkania do potrzeb osoby dementywnej.
3. Możesz doradzać też innym, jakie cechy mieszkania przyjaznego osobie dementywnej powinni wziąć pod uwagę.
4. Ten rozdział powinien pomóc Ci zrozumieć, że adaptacja mieszkania do potrzeb osoby dementywnej powinna uwzględniać kilka podstawowych cech.
5. Kolejny rozdział "Główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej" jest zalecany jako kontynuacja tego rozdziału.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Znasz kluczowe cechy mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej.

2

Możesz podać przykłady rozwiązań dot. różnych cech.

3

Umiesz stosować różne rozwiązania w odniesieniu do potrzeb różnych osób.

Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 3

ROZDZIAŁ 3

Główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej

Niniejszy rozdział dostarczy informacji o głównych elementach mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej, na które należy zwrócić szczególną uwagę.

Główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej

Główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej wpływają na stopień funkcjonalności, bezpieczeństwa i komfortu użytkowania mieszkania.

Ich projektowanie i rozmieszczenie powinno odpowiadać cechom omówionym w poprzednim rozdziale. Dzięki nim osoby demencyjne mogą lepiej funkcjonować i czuć się bezpieczniej we własnych domach.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 W tym rozdziale dowiesz się, jakie są główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej.



Wiele rozwiązań

Wiele rozwiązań można zastosować w mieszkaniu, aby ułatwić ludziom poruszanie się po pomieszczeniach.

Spójrz na zdjęcie!

Czy możesz zidentyfikować niektóre z nich?



Układ, łączenie pomieszczeń, akustyka

Układ mieszkania jest zazwyczaj określony przez konstrukcję budynku i może być trudny do zmiany. Jednak istnieją pewne sposoby na dostosowanie go do wymagań osób demencyjnych.

Mieszkanie na otwartym planie, w którym pomieszczenia są połączone, jest rekomendowane.

Taki układ często zmniejsza proces podejmowania decyzji dzięki wizualnym wskazówkom obecnym w otoczeniu.

Usuwanie ścian w celu uzyskania otwartego planu może być kosztowne, jednak czasami usunięcie lub otwarcie drzwi może stworzyć wystarczający dostęp wizualny do różnych pomieszczeń, pomagając w orientacji.

Toaleta, jeśli to możliwe, powinna być widoczna z różnych części domu, co pomaga zminimalizować problem nietrzymania moczu.

Otwarty plan zwiększa ilość pożądanego światła dziennego, jednak może również powodować **problemy akustyczne**, ponieważ dźwięk będzie wydawał się głośniejszy i ostrzejszy.

Problem ten można przezwyciężyć wprowadzając miękkie tekstylia domowe, takie jak zasłony, dywany, makaty, tapiserie, panele akustyczne.

Panele akustyczne mogą być montowane na ścianach i sufitach, a także mogą być personalizowane obrazami i służyć jako dekoracja. Pozwalają na uzyskanie czystszej dźwięku, co wspomaga komunikację między mieszkańcami.

Duże rośliny i teksturowane tapety również zmniejszają ogólny poziom dźwięku i pogłos.



 **Czy wiesz, że?**

Wykładziny dywanowe obniżą
poziom hałasu nawet o 70%!

Elementy budowlane: drzwi, okna

Identyfikacja **drzwi** ma kluczowe znaczenie dla orientacji, dlatego powinny być one łatwo widoczne i rozpoznawalne, zwłaszcza w pomieszczeniach o kluczowym znaczeniu, takich jak łazienka.

Małe przeszklenia, które były tradycyjnie stosowane w łazienkach, mogą być pomocne w przypominaniu osobie demencyjnej, gdzie znajduje się łazienka.

Dodatkowo, aby ułatwić znalezienie łazienki lub toalety, oznaczenia (tekst z piktogramem) mogą być montowane na odpowiednich drzwiach (nie na sąsiednich ścianach).

Drzwi powinny kontrastować z sąsiednią ścianą. Jeśli jednak chcemy aby osoba demencyjna nie korzystała z drzwi (np. do pokoju opiekuna) wtedy mogą się one nie wyróżniać od ścian.

Należy unikać drzwi przesuwnych i składanych, ponieważ są one bardzo trudne w obsłudze dla osób demencyjnych.

Zalecane są **okna** o dużych rozmiarach, które pozwalają na obfitą penetrację światła dziennego. Naturalne światło dzienne tworzy jasne przestrzenie pozwalające na lepsze warunki do wykonywania czynności. Światło dzienne jest ważne dla regulacji rytmu okołodobowego.

Ponieważ olśnienie może być uciążliwe, okna muszą być wyposażone w żaluzje. Powinny one zapewniać naturalną wentylację bez powodowania przeciągów. Parapety powinny być na tyle niskie, aby można było patrzeć przez okno z pozycji siedzącej.

Elementy budowlane: ściany, podłogi

Ściany powinny kontrastować z podłogą, aby osoby, zwłaszcza z wadami wzroku, mogły odróżnić, gdzie kończy się podłoga, a zaczyna ściana. Malując ściany należy pamiętać, że kontrast z podłogą powinien być w tonacji, a nie w odcieniu czy nasyceniu.

Należy unikać odważnych wzorów na ścianach, błyszczących i metalicznych. Mogą być źle interpretowane i mylące dla osób demencyjnych. Wzorzyste tapety z kwiatami naturalnej wielkości mogą sprawiać, że osoby demencyjne, będą je skubać powodując uszkodzenia.

Rekomendowane są matowe wykończenia na ścianach: farby, tapety, płytki lub okładziny, ponieważ nie powodują odblasków.

Podłoga jest bardzo ważna dla zapewnienia komfortu i bezpieczeństwa. Może zmniejszyć ryzyko poślizgnięć i upadków dzięki odpowiedniemu doborowi materiałów - np. antypoślizgowa podłoga winylowa lub antypoślizgowe płytki w obszarach mokrych.

Bardziej miękka podłoga może nie tylko zmniejszyć ciężkość upadków, ale także poziom hałasu. Z tego samego powodu należy w miarę możliwości unikać twardych podłóg.

Podłoga nie powinna zmieniać tonacji podczas przechodzenia z jednego obszaru do drugiego (stała wartość LRV), chociaż odcień (to, co postrzegamy jako kolor) może się zmieniać.

Podłogi powinny kontrastować z meblami i ścianami.

Należy unikać szaroniebieskich lub błyszczących podłóg, ponieważ osoby demencyjne mogą postrzegać je jako wodę.

Elementy budowlane: drzwi, okna, ściany, podłogi



Drzwi

Drzwi z klamką i szklanymi panelami poprawiającymi widoczność powinny kontrastować ze ścianą. Chyba, że prowadzą do pomieszczenia nieprzeznaczonego dla osoby demencyjnej.



Okna

Powinny przepuszczać jak najwięcej światła dziennego. Powinna istnieć także możliwość ich zastąpienia w razie potrzeby.



Ściany

Ściany powinny kontrastować z podłogą, oknem i meblami.



Podłogi

Powinny być ujednolicone w wartościach tonalnych z dywanami lub chodnikami. Wykładziny, a zwłaszcza dywany powinny być przymocowane matami antypoślizgowymi do podłogi, aby nie powodować ryzyka potknięcia się.

Meble, instalacje i wyposażenie

Meble powinny być solidne w użytkowaniu i łatwe do zauważenia, co można osiągnąć poprzez kontrastowanie ich ze ścianami i podłogą.

Krzesła muszą być stabilne i wygodne. Powinny posiadać podłokietniki i być dostosowane do wzrostu osoby.

Niskie stoliki kawowe mogą być przyczyną upadków. Wysokość stołu nie powinna być niższa niż wysokość podłokietników.

Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do przechowywania, aby uniknąć bałaganu.

Meble powinny mieć wyraźne i łatwe w użyciu uchwyty.

Elementy wyposażenia powinny być proste, stabilne i łatwe w użyciu.

Przesłony okienne powinny być łatwe w obsłudze.

Należy unikać małych kontrolerek i przełączników, nie kontrastujących z tłem.

Krany powinny mieć wyraźne oznaczenie kolorami "gorące" i "zimne".

Poręcze powinny wyróżniać się tonalnie od ściany, tak jak klamki od drzwi.

Klosze lamp powinny ukrywać żarówkę i nie powinny być montowane na linii wzroku.

Lustra powinny mieć możliwość zakrycia lub usunięcia. Osoby demencyjne mogą mieć problemy z rozpoznaniem swojego odbicia, co może być dla nich źródłem stresu (np. w trakcie kąpieli w łazience).

Wieszaki ścienne są przydatne, ponieważ mogą sprawić, że rzeczy będą dobrze widoczne z łatwym dostępem.

Należy zapewnić zegar analogowy z czytelną tarczą.

Zapewnij mydelniczki i kostki mydła, ponieważ dozowniki mydła mogą czasami nie być rozpoznawalne.

Meble, instalacje i wyposażenie



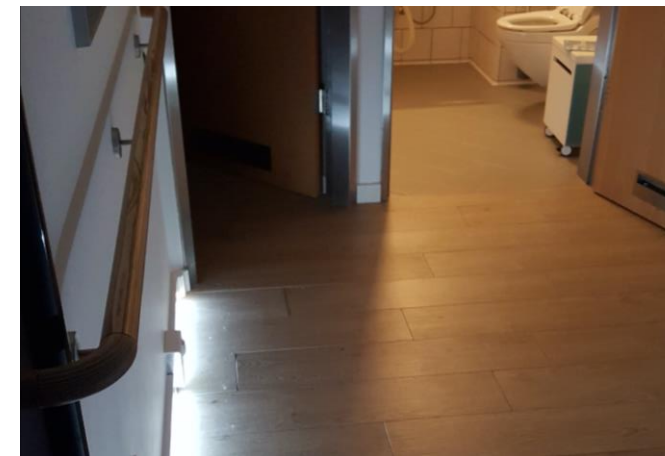
Meble

Solidny i wygodny fotel o odpowiedniej wysokości będzie dobrym miejscem do obserwacji tego, co dzieje się na zewnątrz i wewnątrz.



Armatura kuchenna

Kran w starym stylu z głowicą krzyżową. Powinien być wyraźnie oznaczony czerwonym i niebieskim kolorem dla ciepłej i zimnej wody. Kran i zlew powinny kontrastować ze ścianą.



Wyposażenie

Poręcz do chwytania kontrastująca ze ścianą. Dyskretne światło liniowe prowadzące do toalety w nocy.



Czy wiesz, że?

Możliwość zobaczenia wyraźnego zegara analogowego jest znana jako szczególnie pomocna dla osób z zaburzeniami świadomości.

(Monette, J. i in., 2012)

Oświetlenie

Oświetlenie jest niezbędne, aby widzieć i rozumieć otoczenie, a jednocześnie zachować zdrowie.

Osoby starsze potrzebują nawet trzy razy więcej światła niż osoby młodsze. Dlatego należy zrobić wszystko, aby zapewnić im odpowiednią ilość światła, w tym jak najwięcej światła naturalnego.

W ciągu dnia zasłony powinny być jak najbardziej odsunięte. Karnisze powinny być wysunięte poza okna, tak aby zasłony nie blokowały światła.

Pomieszczenia bardziej złożonych czynności, jak czytanie czy gotowanie, powinny być szczególnie dobrze oświetlone.

Dobre oświetlenie w jadalniach maksymalizuje szanse na spożycie posiłków i napojów, ponieważ osoby demencyjne mogą je zobaczyć i rozpoznać.

Zmniejszona ekspozycja na jasne światło (światło dzienne) jest związana z zaburzeniami snu i depresją.

Zapewnij spójny, równomierny poziom oświetlenia. Stosuj oświetlenie sufitowe oraz zadaniowe tj.nad konkretnymi obszarami. Oświetlenie nie powinno tworzyć cieni, które mogą być problematyczne dla osób z demencją.

Oświetlenie sufitowe nie powinno być jedynym w pomieszczeniu.

Zapewnij stopniowe zmiany w oświetleniu, zwłaszcza między przestrzenią zewnętrzną, a wewnętrzną, ponieważ akomodacja oczu jest słabsza, co może tymczasowo, ale mocno pogorszyć widzenie.

Oświetlenie



Światło dzienne

Okna powinny dopuszczać jak najwięcej światła dziennego. Zastony powinny być możliwe do całkowitego zaciągnięcia.



Matowe wykończenia

Wybierz matowe wykończenia materiałów. Dodaj dodatkowe lampy do stref aktywności, takich jak kąciki do czytania lub szydełkowania



Dodatkowe oświetlenie

Zapewnić dobre, dodatkowe oświetlenie powierzchni roboczych.



Odblaski

Odblaski mogą być mylące i niebezpieczne, ponieważ można je pomylić z moką podłogą i zwiększyć ryzyko upadku.



 **Czy wiesz, że?**

Osoba 65-letnia potrzebuje 2,5
razy więcej kontrastu niż osoba
20-letnia.

Kolor i kontrast

Kolory są definiowane przez ich barwę (to, co zwykle postrzegamy jako kolory na spektrum barw od niebieskiego do czerwonego), nasycenie (jak żywy jest kolor, jak wiele jest w nim tonów szarości, jak jasny lub wyciszony jest kolor) i ton (jak ciemny lub jasny jest kolor, będący 100 dla czarnego i 0 dla białego w skali teoretycznej, określanej jako Light Reflectance Value LRV).

Kontrast tonalny, mierzony w LRV, jest krytyczny dla zapewnienia wizualnej dostępności do odróżnienia obiektu od jego tła, dlatego **elementy krytyczne powinny kontrastować znacząco pod względem tonu**, a nie odcienia.

Obiekty można odróżnić od siebie, jeśli LRV ich materiałów różni się o ponad 20 punktów. W przypadku demencji lub zaburzeń wzroku, dla powierzchni krytycznych sugeruje się LRV równy 50 lub więcej punktów.

Wielu producentów farb i podłóg podaje na swoich produktach wartość LRV.

Kontrast tonalny powinien być stosowany wszędzie tam, gdzie dla lepszej funkcjonalności i bezpieczeństwa wymagane jest rozróżnienie obiektów lub powierzchni, np. meble - podłoga, toaleta - podłoga, deska sedesowa - podłoga, poręcze, uchwyty - ściana, podłoga - ściana, szyldy - ściana, drzwi - ściana, włączniki światła - ściana, krawędzie schodów, włączniki urządzeń, zlew - blat, tekst - tło.

Z wiekiem tracimy zdolność dostrzegania kolorów począwszy od niebieskiego końca spektrum. Dlatego neutralne kolory, takie jak beżowy i monochromatyczne zestawy kolorów mogą być postrzegane przez osoby strasze jako nudne. Żywe kolory i cieplejsze odcienie mogą to zrekompensować, ale należy wziąć pod uwagę niebezpieczeństwo nadmiernej stymulacji.



Co sądzisz?

Którą sofę wolisz: szarą na tle antracytowej ściany?



Co sądzisz?

... czy turkusową na tle białej ściany?

A Cornelia? Dlaczego?

Cornelia preferuje śmiałe kontrasty



Aby pomóc Cornelii w podjęciu decyzji, czy kontrasty, które wybrała w swoim mieszkaniu są prawidłowe, można sprawdzić, czy istnieje odpowiednia różnica ponad 50 punktów w LRV zastosowanych materiałów.

Możesz zmierzyć współczynnik LRV materiałów za pomocą standardowego miernika LRV (kolorymetru), ale możesz też spróbować użyć aplikacji do pomiaru kontrastu, takiej jak na przykład Get Luminance na swoim smartfonie. Pamiętaj jednak, że nie jest to profesjonalny miernik i wyniki są tylko przybliżone.

Sprawdź moduł **INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 03: Jak komunikować się tekstowo za pomocą smartfona**, jeśli nie jesteś zaznajomiony z instalacją aplikacji na smartfony.

SMART 03

Kolor i kontrast



Kolor i kontrast

Szara sofa dobrze kontrastuje z białymi ścianami. Jednak szara sofa wydaje się mieć tę samą wartość tonalną co dywan, co może powodować trudności w rozróżnieniu krawędzi mebla.



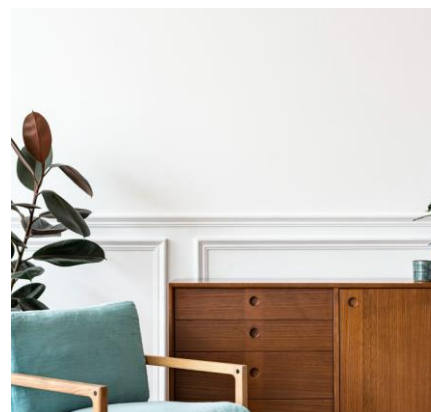
Kolor i kontrast

Dobry kontrast sofy na tle ściany. Kolor sofy jest podobny do koloru podłogi, jednak nogi sofy wyróżniają ją.



Gdzie jest kontrast?

"Łazienka grozy" dla osób słabowidzących



Kontrast

Dobry kontrast mebli ze ścianą.

Drogowskazy oraz oznaczenia

Drogowskazy oraz oznaczenia są szczególnie ważne dla osób z demencją. Często doświadczają one dezorientacji nawet we własnych mieszkaniach.

Pomóc może im prosty i logiczny układ pomieszczeń, wskazówki wizualnych, takich jak kontrast, charakterystyczne przedmioty ułatwiające orientację lub żywe kolory w różnych pomieszczeniach.

Nie należy opierać się wyłącznie na oznaczeniu kolorystycznym różnych funkcji mieszkania. Dla osób demencyjnych może być to niewystarczające.

Elementy takie jak, schody czy droga do toalety, mogą być dodatkowo podświetlone dla lepszej orientacji.

Pomocne w identyfikacji funkcji danego pomieszczenia mogą być charakterystyczne przedmioty jak rośliny doniczkowe, stojaki na parasole czy fotel.

Oznaczenia powinny być łatwe do zrozumienia i używane wtedy, gdy jest to konieczne, aby nie przeciążać nimi osoby demencyjnej.

Komunikaty powinny być zwięzłe i jasne, jak np. „Nie wchodzić„. Powinny zaczynać się od wielkiej litery, po której następują małe, ponieważ jest to łatwiejsze do odczytania. Rekomendowane są czcionki bezszeryfowe (np. Arial). Można też wybrać czcionkę z prostym a, która uważana przez specjalistów jest za czytelniejszą dla osób demencyjnych (np. *Comic sans*).

Oprócz tekstu należy stosować symbole o wielkości co najmniej 10 cm.

Lokalizacja oznaczeń powinna być spójna, na wysokości 1,2 m.

Oznaczenia oraz drogowskazy



Prosty i logiczny układ

Z prostotą nie można się pomylić. Pomocne mogą być układy na otwartym planie z wizualnymi powiązaniem, czasami tworzonymi przez otwory lub przeszklenia.



Wskazówki wizualne

Do orientacji w przestrzeni mieszkalnej można wykorzystać różne obiekty wizualne, jak roślinę doniczkową, stojak na parasole czy sztalugi.



Punkty orientacyjne

Drogę mogą wskazać elementy architektoniczne, takie jak charakterystyczne budynki, ale także mniejsze punkty orientacyjne, takie jak ławki czy skrzynki pocztowe.



Symbol i tekst

Symbole mężczyzny i kobiety są rozpoznawalne przez osoby z łagodną demencją. Natomiast rzeczywiste symbole toalety są wskazane dla osób z bardziej zaawansowaną demencją.

Pomóż Cornelii zaprojektować znak dla jej toalety

Cornelia zauważyła, że idąc do toalety często otwiera sąsiednie drzwi do pralni. Potrzebuje wyraźnego oznaczenia drzwi do toalety.


Co Cornelia powinna wziąć pod uwagę?

Oznaczenie powinno zawierać tekst i znak graficzny. Czcionka tekstu powinna być bezszeryfowa z prostym „a”. Tekst powinien zacząć się od dużej litery. Znak powinien mieć co najmniej 10cm wysokości i powinien przedstawiać rysunek toalety, a nie postaci. Tekst i znak powinny być umieszczone na kontrastującym tle. Całość oznakowania powinna być również umieszczona na drzwiach w kontrastowym kolorze na wysokości 1,2m.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 3 | ROZDZIAŁ 3 Główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby demencywnej

Elementy mieszkania przyjaznego dla osoby demencywnej to:

- ultra nowoczesne wyposażenie
- małe okna
- kontrastujące z podłogą ściany

Streszczenie rozdziału

1. Poznaliście główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej.
2. Wiedza ta pozwoli Ci na wdrożenie odpowiednich rozwiązań podczas projektowania lub wykonywania adaptacji mieszkania do potrzeb osoby dementywnej.
3. Możesz doradzić innym, jakie kluczowe główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej powinni wziąć pod uwagę.
4. Ten rozdział powinien pomóc Ci zrozumieć, jakie adaptacje można wprowadzić w by mieszkanie stało się przyjazne dla osoby dementywnej.
5. Kolejny rozdział "Przewodnik po pomieszczeniach mieszkania" jest zalecany jako kontynuacja tego rozdziału.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Znasz główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby demencyjnej.

2

Możesz podać przykłady głównych elementów.

3

Powinieneś być w stanie zastosować wybrane rozwiązania.

Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny

**INTELIGENTNE
TECHNOLOGIE**





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 3

ROZDZIAŁ 4

Przewodnik po pomieszczeniach mieszkania

W tym rozdziale przedstawione zostaną najważniejsze zmiany, które można wprowadzić w każdym z pomieszczeń mieszkania, aby pomóc osobom dementyjnym czuć się pewniej w swoim najbliższym otoczeniu.

Przewodnik po pomieszczeniach mieszkania

Niniejszy rozdział podsumowuje informacje poznane w poprzednich rozdziałach i opisuje rozwiązania, które można zastosować w poszczególnych pomieszczeniach mieszkania.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

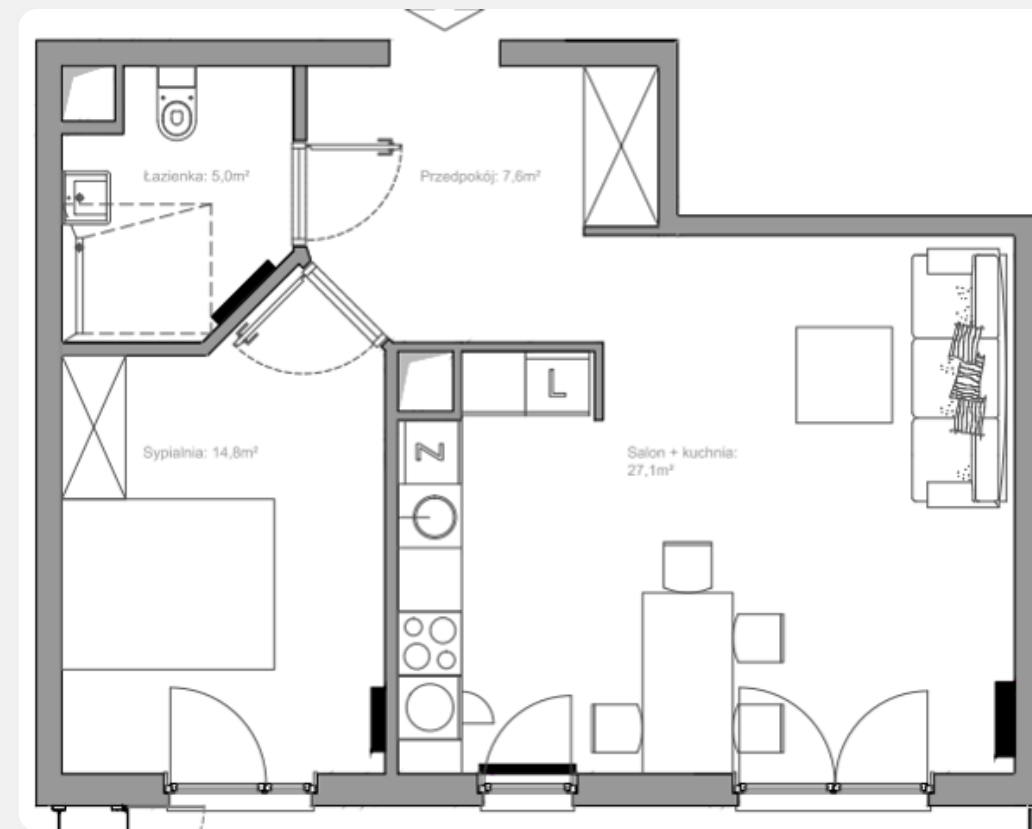
1

W tym rozdziale dowiesz się, jakie rozwiązania można zastosować w poszczególnych pomieszczeniach mieszkania tak by stały się one przyjazne dla osoby dementywnej.



Przewodnik po pomieszczeniach mieszkania

Dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby dementyjnej należy etapować. Ma to uzasadnienie zarówno ekonomiczne (koszty są rozłożone w czasie) jak również wprowadzane mniejszymi krokami zmiany są łatwiejsze do przyswojenia przez osobę z demencją.



Mieszkanie na otwartym planie

Wejście i wyjście

Drzwi do mieszkania osoby dementywnej powinny być dobrze widoczne, z kontrastującymi ramami i skrzydłem drzwiowym. O ile to możliwe, wejście powinno mieć unikalne cechy, aby być łatwo rozpoznawalnym, np. z charakterystycznym przedmiotem, np. rośliną doniczkową lub poręczami.

Idealnym rozwiązaniem jest widoczność wszystkich drzwi wewnętrznych w przedpokoju.



Przedpokój

Drzwi zewnętrzne mogą być problematyczne ze względu na dążenie wielu osób dementyjnych do samodzielnego wyjścia z mieszkania.

Można zastosować rozwiązania przeciwstawne, które ukryją lub sprawią, że drzwi nie będą się tak bardzo wyróżniać od wewnątrz; należy jednak wziąć pod uwagę kwestie bezpieczeństwa w przypadku zagrożenia.

Aby uniemożliwić osobom dementywnym wyjście z domu bez opiekuna należy wypracować indywidualne rozwiązania. Czasami znane komunikaty, takie jak "Nie wchodzić" czy "Wysokie napięcie", umieszczone na drzwiach mogą być skuteczne, ponieważ mamy zakodowane, aby unikać takich miejsc.





Otwarty plan mieszkania



Pokój dzienny / salon

Salon jest miejscem relaksu, rozrywki i spotkań towarzyskich z rodziną lub przyjaciółmi. Oczekujemy, że będzie on wygodny, bezpieczny i zgodny z naszym gustem. Te cechy powinny być jasne dla osoby z demencją, która wchodzi do tej przestrzeni.

Zastosowane wykładziny dywanowe, drewniane lub winylowe podłogi zamiast płytek będą nie tylko bardziej miękkie do chodzenia, ale będą absorbować hałas i zmniejszać odbłaski.

Ściany kontrastujące z podłogą, elementy wyposażenia oraz solidne i wygodne meble pozwalają na lepszą widoczność.

Duże okna pozwalają na większą penetrację światła dziennego, a sztuczne lampy ujednolicają oświetlenie i redukują cienie.



Pokój dzienny / salon

Należy unikać dużych i błyszczących wzorów w materiałach.

Rozmieszczenie sof i krzeseł powinno umożliwiać nawiązywanie kontaktów towarzyskich oraz obserwację wnętrza i otoczenia mieszkania, ponieważ jest to często czynność poprawiająca jakość życia osób dementywnych.

Umieszczenie zdjęć rodzinnych, obrazów lub przedmiotów generujących wspomnienia w zasięgu wzroku będzie stymulować pamięć i doda domowej atmosfery. Rośliny, nawet sztuczne, i widoki na naturę również odgrywają ważną rolę w dobrym samopoczuciu.

Pamiętaj, aby w miarę możliwości umieścić kontrastowe włączniki światła na wysokości 80-100 cm nad poziomem podłogi.





Czy wiesz, że?

Widoki na naturę mają potencjał leczniczy?

Osoby, które przebywały po operacji w salach z widokiem na przyrodę, opuszczały szpital o 1,5 dnia wcześniej niż osoby z widokiem na murowaną ścianę.

(Roger Ulrich, 1984)

Jadalnia

Z jadalnią mogą wiązać się miłe wspomnienia dotyczące spotkań rodzinnych.

Aby poprawić rozpoznawalność tego pomieszczenia oprócz mebli takich jak stabilny stół i krzesła z podłokietnikami, umieszcza się przedmioty takie jak talerze, szklanki, słoiki z ciastkami lub patery z owocami w widocznym miejscu. Umieszczenie zdjęć lub obrazów przedstawiających jedzenie może również stanowić wizualną wskazówkę funkcji tego pomieszczenia. Pamiętaj jednak, aby nie zagracać przestrzeni.



Kuchnia

Dla wielu osób, zwłaszcza miłośników sztuki kulinarnej, jest to miejsce przyjemne, choć po łazience drugie najbardziej niebezpieczne, w którym może dojść do urazów i upadków. Bezpieczeństwo powinno być traktowane priorytetowo.

Oświetlenie powinno być intensywne. Dowiedz się więcej na temat oświetlenia z modułu: **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 02: mieszkanie przyjazne dla osoby starszej.**

Hałas, jeśli to możliwe, powinien być zminimalizowany przez odpowiednie materiały wykończeniowe (np. panel akustyczny).

Podłoga powinna być antypoślizgowa o współczynniku R10-R11, a obok miejsc narażonych na rozlanie wody można umieścić matę antypoślizgową.



Kuchnia

Należy zapewnić dobrą widoczność urządzeń i przedmiotów. Można to osiągnąć nie tylko przez kontrast, ale także przez umieszczenie przedmiotów w zasięgu wzroku. Często używane przedmioty można trzymać na blatach roboczych, a inne można umieścić w przeszklonych szafkach lub na otwartych półkach.

Należy unikać blatów z plamkami, ponieważ mogą one zostać pomyłone z okruchami lub innymi drobiazgami.

Sprzęt i urządzenia powinny wyglądać tradycyjnie, chociaż nowoczesna płyta indukcyjna może zminimalizować ryzyko poparzeń.

Środki czyszczące powinny być przechowywane w niedostępnym dla osoby dementywnej miejscu.



Łazienka/toaleta

Łazienki po kuchni są trudne do interpretacji dla osób dementujących, ponieważ wygląd urządzeń bardzo się zmienił. Jest to również miejsce, w którym priorytetem powinno być bezpieczeństwo.

Łazienki powinny być zaprojektowane tak, aby umożliwić samodzielną toaletę. Drzwi mogą być zamykane od wewnątrz, aby zapewnić trochę prywatności, ale powinny być również łatwe do otwarcia z zewnątrz, np. zamki, które można otworzyć monetą.

Zastosowanie kontrastu jest niezbędne w łazienkach. Deska sedesowa powinna kontrastować zarówno z podłogą, jak i z miską, a spłuczka ze ścianą. Klamki i pochwytły powinny kontrastować odpowiednio z drzwiami i ścianą.



Łazienka/toaleta

Światło powinno być zainstalowane tak, aby zminimalizować cienie, z co najmniej dwoma lampami wiszącymi. Dodatkowym atutem byłoby światło naturalne.

Należy stosować zwykłe głowice prysznicowe, ponieważ lejąca się woda z deszczownic może powodować lęk u osoby dementyjnej. Prysznic, jeśli to możliwe, powinien być na równi z posadzką. W strefie prysznica można umieścić maty antypoślizgowe.

Papier toaletowy powinien być w zasięgu ręki, aby uniknąć ryzyka upadku.

Upewnij się, że lustra mogą być zasłonięte na wypadek, gdyby osoba dementyjna nie rozpoznała siebie i np. odmawiała kąpieli w „obecności” swojego odbicia.



Sypialnia

Sypialnia powinna stanowić bezpieczną, wygodną i spokojną przestrzeń do odpoczynku, ponieważ średnio spędzamy tam 1/3 naszego życia.

Te same zasady stosują tutaj; kontrasty, ujednoliconą podłoga, wizualne wskazówki sprzyjające rozpoznawalności miejsca, tekstylia jak poduszki, i koce z żadnymi lub tylko z subtelnymi wzorami.

Szuflady w komodach sugerowane są ze względu na łatwy dostęp. Jeśli z jakiś szuflad osoba demencyjna nie powinna korzystać ich uchwyty nie mogą kontrastować z meblem.

Lustra powinny mieć możliwość zakrycia lub usunięcia.

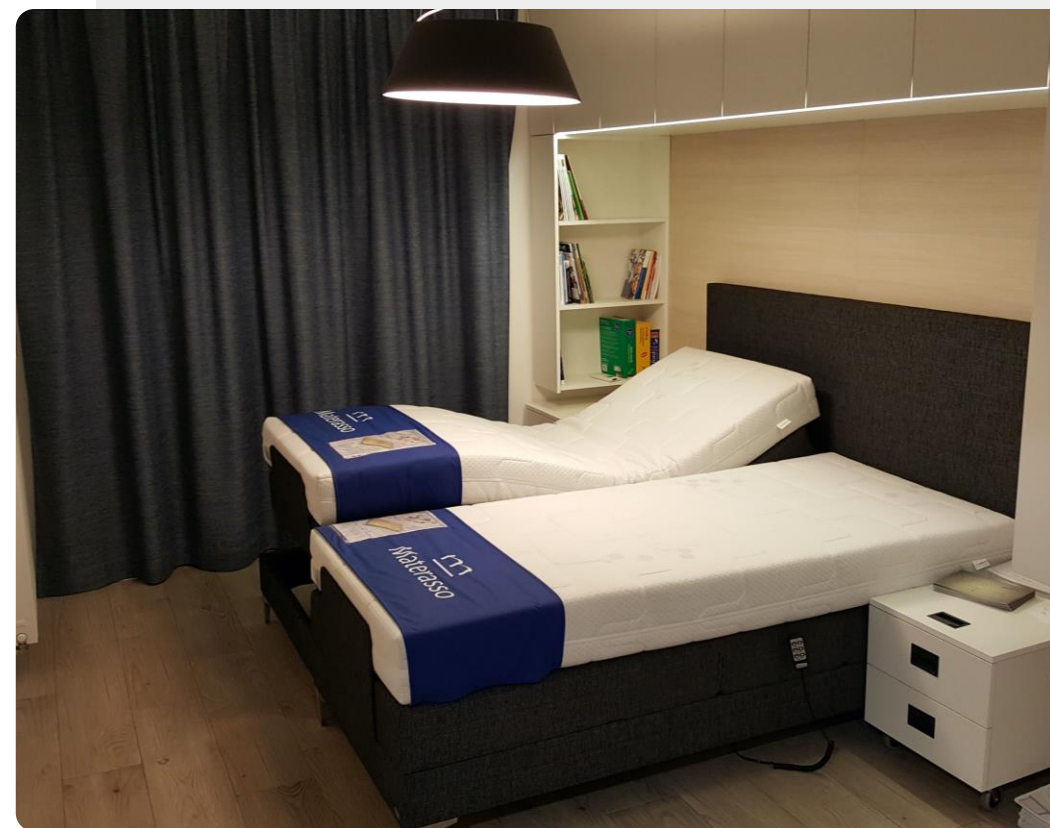


Sypialnia

W sypialni powinno być zamontowane oświetlenie liniowe, najlepiej z czujnikiem ruchu, na wypadek nocnych wędrówek lub wizyt w toalecie.

Łóżko, wyposażone w twarde, ognioodporny materac z wodoodpornym pokryciem, powinno być umieszczone tak, aby umożliwić, jeśli to możliwe, widok na toaletę. W zależności od stanu osoby, łóżko może być wyposażone w solidną i bezpieczną poręcz, aby zapobiec upadkom i podtrzymać ją, gdy będzie musiała wstać.

Częściowo otwarte szafy mogą być pomocne; mogą jednak przyczynić się do powstania bałaganu. Szuflady, które mają być używane przez osobę dementyjną powinny mieć wyraźnie widoczne uchwyty. Można umieścić na szufladach zdjęcia ich zawartości. Oświetlenie LED w szafie może być pomocne, aby zobaczyć zawartość.



Przestrzeń zewnętrzna: balkon, taras, weranda, ogród

Osoby dementyjne często spędzają czas obserwując to, co dzieje się na zewnątrz. Ciekawe widoki, zwłaszcza natury mogą być stymulujące i korzystne.

Dostęp do przestrzeni zewnętrznych powinien być pozbawiony barier w postaci progów.

Cenione są ganki lub ogrody zimowe, ponieważ ludzie mogą tam chodzić niezależnie od pogody.

Drzwi do przestrzeni zewnętrznych powinny być dobrze widoczne i łatwe do otwarcia.



Przestrzeń zewnętrzna: balkon, taras, weranda, ogród

Należy zachować środki bezpieczeństwa, jeśli chodzi o balkony lub tarasy. Balustrady powinny być zamontowane odpowiednio wysoko. Przejierne balustrady są uznawane za niebezpieczne dla osób dementywnych. Rekomenduje się ich zastąpienie.

Ogrody powinny być zaprojektowane w oparciu o te same zasady, z antypoślizgowymi powierzchniami zewnętrznymi o jednolitym odcieniu. Ścieżki powinny przebiegać po okręgu, bez ślepych zaułków, a na stopniach i zboczach powinny znajdować się poręcze.

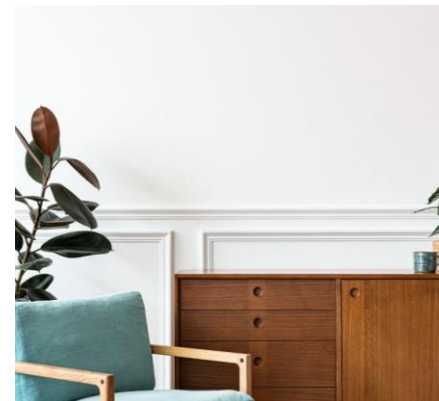


Obszary priorytetowe - jeśli musisz wybrać, wybierz te!



Oświetlenie

Poprawa oświetlenia



Kontrast

Zapewnienie dobrego kontrastu w mieszkaniu, a zwłaszcza w toalecie i łazience



Toaleta

Upewnij się, że toaleta jest łatwa do znalezienia, a oznaczenie jest łatwo rozpoznawalne



Podłogi/ bruki

Zapewnienie jednolitego tonu posadzki/ bruku

Streszczenie rozdziału

1

Przejrzeicie kluczowe cechy i główne elementy mieszkania przyjaznego dla osoby dementywnej w poszczególnych pomieszczeniach mieszkania.

2

Powinno to pozwolić na ugruntowanie wiedzy i samodzielne podejmowanie decyzji dotyczących dostosowania mieszkania do potrzeb osoby dementywnej.

3

Możesz doradzić innym, jakie kluczowe cechy projektu powinni wziąć pod uwagę i jak mogą je dobrze wykorzystać.

4

Ten rozdział powinien pomóc Ci zrozumieć, że w mieszkaniu można wprowadzić odpowiednie rozwiązania w każdym z pomieszczeń tak aby było ono przyjazne osobom dementywnym.

5

Jako kontynuację tego modułu zaleca się następny moduł **BUILT 04:Usługi przyjazne dla osób starszych**.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Znasz możliwe rozwiązania, które można wprowadzić by mieszkanie stało się przyjazne osobie dementywnej.

2

Wiesz, jak pomieszczenia mieszkalne powinny być dostosowane do potrzeb osoby dementywnej.

3

Czujesz się pewnie, rozmawiając z innymi na temat mieszkania przyjaznego osobie dementywnej

Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:



Powtóż

Następny



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** **MODUŁ 3** Mieszkanie przyjazne dla osób demencyjnych

Projektowanie dla demencji jest ważne ponieważ:

- Bo środowisko fizyczne działa jak nefarmakologiczna terapia dla osób demencyjnych.
- Wspiera samodzielne życie osób z łagodnymi i umiarkowanymi zaburzeniami poznawczymi
- Pomaga osobom demencyjnym w wykonywaniu codziennych czynności życiowych
- It supports independent living of people with mild to moderate cognitive impairments
- Wspomaga prywatność i dobre samopoczucie opiekunów
- Jest kompletnie niepotrzebnym wymysłem

Podsumowanie modułu

1

Dowiedziałeś się o kluczowych cechach i głównych elementach, na które należy zwrócić uwagę przy dostosowywaniu różnych pomieszczeń mieszkania do potrzeb osób demencyjnych.

2

Ta wiedza pomoże Ci zrozumieć, dlaczego odpowiednio dostosowane środowisko zamieszkania odgrywa ważną rolę w zdrowiu i zachowaniu osób demencyjnych oraz jakie cechy należy wziąć pod uwagę przy projektowaniu dla zdrowia.

3

Możesz pomóc innym zrozumieć, że mieszkania przyjazne dla osób demencyjnych mogą być tworzone poprzez kierowanie się kilkoma wytycznymi i pomogą ludziom utrzymać pożądaną jakość życia.

4

Zdobyłeś umiejętności w zakresie zaspokajania potrzeb osób demencyjnych w ich środowisku zamieszkania.

5

Ten kurs wpłynie na Twoje postrzeganie środowiska zbudowanego i jego znaczenia w projektowaniu terapeutycznej, domowej przestrzeni dla osób z demencją.

Moduł zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten moduł!

Podsumowanie nabytych umiejętności

- 1** Znasz zasady projektowania pod kątem demencji.
- 2** Wiesz, jakie cechy należy uwzględnić podczas dostosowywania mieszkania do potrzeb osoby demencyjnej.
- 3** Wiesz jakie zmiany należy wprowadzić w każdym pomieszczeniu, aby mieszkanie było przyjazne dla osoby demencyjnej.

Proponowana literatura:

- Brawley, E. C. (2006) *Design Innovations for Aging and Alzheimer's*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Cohen, W., Weisman, G. D. (1991) *Holding on to Home: designing environments for people with dementia*. Baltimore & London: The John Hopkins University Press.
- Warner, M. L. (2000) *The Complete Guide to Alzheimer's - Proofing Your Home*. West Lafayette, Indiana: Purdue University Press
- Greasley-Adams, C., Bowes, A., Dawson, A., and McCabe, L. (2014) *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, University of Stirling, Dementia Services Development Center, UK
https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/Dementia_sightloss_design_guidance.pdf
- Fuggle, L., (2013) *Designing Interiors for People with Dementia*, University of Stirling, Dementia Services Development Centre, UK

Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny

