Demensbarát környezet

A környezet, amiben élünk megkönnyíti és meg is nehezítheti mindennapi életünket. A mentálisan hanyatló személy a kognitív funkcióinak folyamatos elvesztésével küzd. A **környezet** segíthet a meglévő funkciók éberen tartásában, az elvesztettek esetében pedig azok hiányából eredő problémák megelőzésében és kezelésében. Ilyen értelemben a gondozásban is hasznos segítség lehet, a megfelelő környezet! Lássuk néhány példát.

1. **A meglévő képességek aktiválása**. Ne korlátozzunk! Amit meg tud tenni, még akkor is, ha az időigényesebb mintha mi tennénk, hagyjuk, hogy megtegye, legyen az ő sikere. Kérjük meg, hogy a ruháját gombolja be, vagy igazítsa meg az ágyát, ha elvégzi, bármilyen hatékonysággal is teszi, dicsérjük és köszönjük meg a segítségét!
2. **A veszteségek kezelése**. A demenciával élő személy gyakran jár a múltban, fiatalabb korában. Régi emlékeket idézhetünk, az otthonában fotók esetleg régi tárgyakkal történő dekorálással. A tájékozódását segíthetjük általa ismert piktogramokkal. Jól segíti a tájékozódást a megfelelő világítás. A hallás csökkenést jól olvasható feliratokkal pótolhatjuk.
3. **Biztonság nyújtása**. A mozgásigény fokozott, sokat mennek, szinte fáradhatatlanok. A „gyalogtúrákat” olykor az éjszaka közepén végzik, amikor azt gondolnánk, békésen alszanak. Emiatt ajánlott a lakás akadálymentesítése. A küszöbök eltávolítása, a szőnyegek megszüntetése, mozgásérzékelő irányfények használata, a felesleges bútorok és tárgyak használaton kívül helyezése, a terek funkciójuknak megfelelő színekkel történő megkülönböztetése, az ajtók, amin nem szeretnénk, hogy átmenjenek „álcázása” faltapétával (pld. könyvespolc vagy kerítés), a biztonságot és a tájékozódást szolgálják. Az ablakok csak buktathatók legyenek, a bejárati ajtó zárját érdemes kicserélni, kétoldalas zárra A konyha a demencia súlyosbodásával fokozatosan válik veszélyforrássá, Az éles kés, a forró víz, a gáztűzhely mind veszélyes eszközzé vállnak, az időben történő kiiktatásuk a személyes és a közbiztonságot is szolgálják.
4. Az **ingergazdag de nem nyugtalanító élettér** kialakításáhozne használjunk túl élénk színeket, textúrákkal és természetes fénnyel esztétikus környezetet tudunk biztosítani. Jól alkalmazható az akvárium, kellemes látványt nyújt és nyugtató. A növényeknél válasszunk olyat mely nem mérgező. A ruhásszekrényben hagyjunk annyi ruhát, amivel nyugodtan foglalatoskodhat.

A demensbarát környezet biztonságot ad az érintett személynek és a családi gondozónak egyaránt. A cél, hogy minél tovább ismert közegében élhessen szerettünk, gondozottunk.

Szabados Slezák Brigitta

diplomás ápoló, idősellátásból szakvizsgázott szociális menedzser, egészségfejlesztéstan tanár