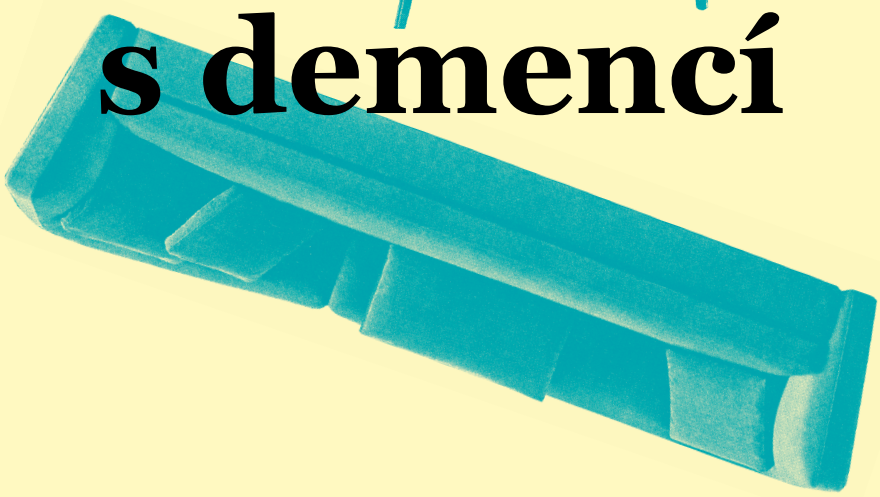
a...
Česká
alzheimerovská
společnost



Jak upravit domov člověka s demencí





Příručka pro pečující

Jak upravit domov člověka s demencí Příručka pro pečující

Anežka Prokopová

Česká alzheimerovská společnost, o.p.s., *je nezisková organizace, která od svého vzniku v roce 1997 pomáhá lidem postiženým demencí. Demencí jsou přitom postiženi jak samotní nemocní, tak jejich rodinní pečující. ČALS poskytuje sociální služby (poradenství a respitní péči v domácnostech), vydává informační materiály (informační letáky, obsáhlejší brožury a publikace), pořádá konferenci Pražské gerontologické dny, koordinuje projekt Dny paměti zaměřený na včasnou diagnostiku Alzheimerovy choroby, zabývá se certifikací kvality zařízení, která poskytují služby pro lidi postižené syndromem demence, koordinuje program „Bon appetit: Radost z jídla v dlouhodobé péči" a spravuje webové stránky www.alzheimer.cz. ČALS je respektovaným členem dvou mezinárodních organizací Alzheimer Europe a Alzheimer's Disease International.*

Jak upravit domov člověka s demencí. Příručka pro pečující.

Anežka Prokopová
Fotografie: Petr Králík

Text a fotografie vznikly v rámci projektu Gerontologická a organizační supervize II – odborná podpora a organizační supervize v zařízeních pro seniory a osoby se zdravotním postižením zřizovaných Jihomoravským krajem.

Vydala Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.
Šimůnkova 1600, Praha 8
s podporou MZ ČR
v roce 2026

Grafická úprava a sazba:
Zuzana Lednická, Andrea Vacovská, Petr Skalský (Studio Najbrt)
Vytiskly Tiskárny B.N.B., Náchodská 672, Velké Poříčí

© Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.
ISBN 978-80-86541-62-4

Ministerstvo zdravotnictví

Obsah

Úvod	**4**
Co je Alzheimerova nemoc a jak ovlivňuje vnímání okolního prostředí?	**6**
Kde a jak s úpravami začít	**8**
Část I – obecná pravidla	**10**
Orientace	**10**
Barvy, kontrast a materiály	**15**
Osvětlení	**23**
Bezpečí	**28**
Smyslová vodítka	**35**
Nápovědy k činnostem	**39**
Část II – návrhy úprav v jednotlivých místnostech	**41**
Ložnice	**41**
Koupelna a WC	**45**
Kuchyň a jídelna	**48**
Venkovní prostor a vstup	**51**
Závěr	**53**
Zdroje	**54**

Úvod

Vážení a milí pečující,

doufáme, že vám tato příručka pomůže podporovat vaše blízké, u nichž se projevila demence. Demence přináší do rodiny mnoho nového a některé situace mohou být pro celou rodinu včetně daného člověka velmi náročné. Ač se to nemusí na první pohled zdát, i některé malé úpravy domácího prostředí mohou vám i vašemu blízkému pomoci vše lépe zvládnout.

Naše domovy mohou působit klamným dojmem. Většinou jsme na ně my i naši blízcí natolik zvyklí, že potenciální rizika, která skrývají, již vůbec nevnímáme. Postupující demence však může pohled člověka na jeho okolí měnit a celý dříve přívětivý a bezpečný domov se pro něj může stát místem plným různých obtíží. Ty mu mohou ztížit vykonávání činností, které má rád a které právě k domovu neodmyslitelně patří. Změněné vnímání může navíc způsobit různé, potenciálně velmi nebezpečné, situace. Člověk s demencí většinou nedokáže odhalit možná rizika a správně odhadnout jejich míru. Je proto potřeba, abyste se na daný domov společně podívali znovu čerstvým pohledem, předešli tak možným nebezpečím a zachovali jeho kouzlo v co největší míře.

Bez ohledu na diagnózu by totiž domov pro každého z nás měl být místem, kde se cítíme v bezpečí a kde je nám dobře. Měl by být místem, které důvěrně známe a kde můžeme být skutečně sami sebou. Místem, kam se vždy rádi vracíme. Místem plným nejrůznějších vzpomínek, známých vůní i zvuků.

S postupující demencí nabývá právě takové místo na ještě větším významu, a je proto dobré jej pro člověka s demencí co nejdéle uchovat, pokud to jeho zdravotní stav i rodinná situace umožňují. Domov totiž může být pro člověka s demencí jedním z důležitých míst, kde má nad věcmi kontrolu, kde díky předmětům, vzpomínkám i běžným činnostem poznává sám sebe, kde může pokračovat ve svých zažitých zvyklostech a kde se cítí dobře.

Cílem úprav domácího prostředí tedy není vytvořit z domova vašeho blízkého zcela nové, sterilní místo, kde se nemůže vůbec nic stát. Naopak, cílem je pomoci člověku s demencí pokračovat v životě tak, jak byl zvyklý. Cílem je upravit domácnost tak, aby co nejdéle zůstávala domovem. Aby činnosti, které má váš blízký rád, byly i nadále možné a aby i přes svou nemoc mohl váš blízký zůstat i nadále svobodný a samostatný.

Tato příručka nabízí možnosti a návrhy, jak toho můžete dosáhnout. Jednotlivé tipy jsou návrhy, které vycházejí z praxe, nikoliv univerzální pravidla. Ne všechny budou platit pro vás a vašeho blízkého, a je proto třeba vždy každý bod zvážit v souvislosti s vaší konkrétní situací, povahou a současným stavem vašeho blízkého a s možnostmi, které v rámci domu nebo bytu máte.

Příručka je rozdělena do několika kapitol, které se, jak uvidíte, vzájemně prolínají a které spolu velmi úzce souvisí. Rozhodli jsme se věnovat pozornost nejprve širším tématům, která lze aplikovat na domov jako celek, a nakonec rozebrat příklady úprav v jednotlivých místnostech. Doufáme, že mezi jednotlivými návrhy najdete ty, které vašemu blízkému pomohou zůstat doma, v důvěrně známém a bezpečném prostředí, co nejdéle. Doufáme také, že změny prostředí pomohou nakonec i vám. Bude-li váš blízký v příjemném prostředí, sám sebou a v bezpečí, bude i pro vás celá situace jednodušší.

Co je Alzheimerova nemoc a jak ovlivňuje vnímání okolního prostředí?

„Alzheimerova nemoc narušuje části mozku a způsobuje pokles takzvaných kognitivních funkcí – myšlení, paměti, úsudku. Bývá nejčastější příčinou demence, která vede postupně k závislosti nemocného na každodenní pomoci jiného člověka.

Alzheimerovu nemoc poprvé popsal německý lékař Alois Alzheimer v roce 1907. V té době se považovala za nemoc vzácnou. Nyní se nějaká forma demence vyskytuje u více než sedmi miliónů obyvatel Evropy.

Alzheimerova nemoc začíná pozvolna. Nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť a není schopen se postarat o některé věci v domácnosti. Rychlost, kterou Alzheimerova nemoc postupuje, se u každého postiženého liší. Nemocný má však čím dál větší problémy s vyjadřováním, rozhodováním, nedokončuje myšlenky, je zmatenější. Mění se celá jeho osobnost. V posledních stádiích nemoci už vůbec není schopen se sám o sebe postarat.“

Jedním z prvních příznaků začínající Alzheimerovy choroby je také ztráta orientace v prostoru a čase. Lidem s touto nemocí může postupně činit potíže zorientovat se nejen ve městě, ale také v jejich domě. Být ztracen ve vlastním prostředí jistě není nic příjemného, a právě proto je dobré učinit kroky, které vašemu blízkému s orientací pomohou.

Pokud chceme upravit prostředí tak, aby lépe vyhovovalo člověku s demencí, je třeba dívat se na samotný prostor jeho očima. Váš blízký již nemusí být schopen vysvětlit, proč odmítá projít kolem okna nebo proč odkládá věci na ta nejméně pravděpodobná místa. Protože on sám to již vlivem nemoci nedokáže, je na vás, abyste se pokusili jemu a jeho chorobě co nejvíce porozumět. Pochopení toho, jak váš blízký okolní prostředí v současné situaci vnímá, co mu působí potíže a co mu naopak pomáhá, vám úpravu jeho okolí usnadní.

Při jednotlivých úpravách se proto pokuste mít neustále na paměti nejčastější potíže, mezi které patří:

Ztráta orientace v prostoru – pro vašeho blízkého může být v důsledku nemoci čím dál těžší rozlišit, kam vedou které dveře, může si plést jednotlivé místnosti a zapomínat, kde je co uloženo. Většinou platí, že pokud je cíl cesty dobře označený a dobře viditelný, člověk s demencí si jeho umístění nemusí pamatovat a díky vizuálnímu kontaktu je pro něj snazší k cíli dojít (více v kapitole Orientace).

Zhoršení paměti – ačkoliv to pro něho léta nebyl žádný problém, může váš blízký nyní zapomínat, kde má uložené oblečení, kde najde potraviny a zda ten den již něco pil. Může zapomenout, jak se používají některé přístroje a nebude si vědět rady s používáním některých předmětů. Odstranění věcí, které váš blízký nepoužívá, a které ho tak mohou mást, mu umožní zaměřit se lépe na věci, které ještě stále používat umí (více v kapitolách Orientace a Nápovědy k činnostem).

Zhoršení schopnosti naučit se nové postupy – lidé s demencí mívají potíže naučit se nové věci nebo si osvojit nové postupy. Mohou zapomenout, jak se používají některé domácí spotřebiče, a může jim dělat problémy naučit se ovládat nové. Naopak činnosti, na které jsou dlouho zvyklí, jim mohou jít velmi dobře. Snažte se eliminovat situace, které přivádějí vašeho blízkého do nesnází, a podpořte ho naopak v činnostech, které ještě stále dokáže. Odstraňte věci, které mu svou komplikovaností připomínají jeho ubývající schopnosti, a přiveďte ho naopak k těm, nad kterými má stále kontrolu (více v kapitolách Orientace a Nápovědy k činnostem).

Zhoršení rozhodovacích schopností – velké množství možností může člověka s demencí mást. Může ho to rušit v soustředění na činnost, kterou zrovna vykonává, a má-li si vybrat z velkého počtu možností (oblečení, dveře apod.), může z toho být nervózní. Snažte se vašemu blízkému ulehčit situace, kdy se musí rozhodovat. Zvýrazněte prvky a místa, které jsou důležité, a snižte množství věcí, ze kterých si musí vybírat (více v kapitolách Orientace, Barvy, kontrast a materiály a Nápovědy k činnostem).

Zhoršení úsudku – některé věci nebo situace, které se vám mohou zdát jasné, mohou člověku s demencí působit velké potíže. Mnohdy mu v cestě zabrání bariéry, které jsou pro zdravého člověka v zásadě neviditelné. Ačkoliv to může být těžké, snažte se neposuzovat příčinu potíží a nutnost případných změn pouze na základě toho, jak situaci vnímáte vy. Snažte se vždy situaci vidět z více úhlů

pohledu a nebojte se zkoušet různá řešení (více v kapitole Orientace, Barvy, kontrast a materiály a Bezpečí).

Zhoršení zraku a sluchu – s přibývajícím věkem se lidem obecně horší zrak a sluch, to samé platí pro starší lidi s demencí. Pokud to jde, zvyšte množství denního i umělého osvětlení v domě, eliminujte přebytečný hluk a využijte kontrastu jednotlivých předmětů (více v kapitolách Orientace, Barvy, kontrast a materiály a Osvětlení).

Zhoršená pohyblivost a stabilita – s postupující demencí se může zhoršit také stabilita a pohyblivost člověka. V kombinaci se zhoršeným úsudkem o okolním prostředí proto představuje rozlehlý prostor s mnoha předměty v domě potenciální nebezpečí. Dejte si pozor na jakékoliv výškové rozdíly v podlaze, na výrazné změny barev podlah, na nestabilní nábytek nebo volně položené koberečky (více v kapitolách Barvy, kontrast a materiály a Bezpečí).

Stres – v důsledku všech změn způsobených nemocí bývá člověk s demencí ve stresu. Je proto důležité vycházet mu co nejvíce vstříc, snížit množství věcí, které ho uvádí do rozpaků, a mít pro něho pochopení. Nezapomínejte však také na sebe. Nejlépe svému blízkému pomůžete, budete-li sami odpočatí a v dobré náladě. Ne vždy je to snadné, ale pokuste se s pomocí dalších lidí nebo organizací najít čas i pro sebe.

Kde a jak s úpravami začít

Pokud se rozhodnete některé z úprav vyzkoušet, začněte pozvolna a s rozvahou. Uvedené návrhy nemusí platit pro každého a ne všechny jsou právě pro vás nutné. Každý člověk je jiný, má jinou povahu, jinou historii, je v jiné fázi nemoci, a každému tedy bude pomáhat něco jiného. Vyzkoušejte proto, co nejlépe funguje pro vašeho blízkého, a nebojte se dělat věci s ním. V počátečních fázích demence si mohou lidé sami zvolit, jaké úpravy jsou pro ně dobré a co jim pomáhá. Čím dřív byť jen malé změny učiníte, tím více času bude váš blízký mít na to se s nimi sžít, porozumět jim a využít jejich potenciál.

Pokud to půjde, pokuste se proto každou změnu s vaším blízkým probrat a naplánovat. Někteří lidé s demencí mohou jakékoliv změny snášet velmi těžce a někteří si nechtějí připustit, že jsou vůbec potřeba. Může to být náročné a v pokročilejších fázích nemoci nemožné, ale pokud se vám podaří si o všem s vaším blízkým promluvit, můžete se vyhnout tomu, že bude mít pocit, že ho obcházíte nebo že mu měníte dům bez jeho svolení. Pokud se navíc bude moci na

samotných úpravách alespoň částečně podílet a přijme důvody pro jejich uskutečnění, snáz si na ně zvykne.

Dejte si však pozor a nic neměňte radikálně. Velké a náhlé změny mohou způsobit ještě větší dezorientaci a zvýšit stres člověka, který své okolí nepoznává.

Začněte proto od malých úprav a vždy myslete na svého blízkého. Které věci jsou pro něho důležité? Které naopak vůbec nepoužívá? Jak se v domě pohybuje? Kde tráví nejvíce času? Na jaká místa nechodí a jaký k tomu má důvod? Kde nejraději sedává a proč? Jaké činnosti rád dělá a jak ho v nich mohu podpořit? Myslete na to, jak můžete vašemu blízkému bezpečně umožnit co největší nezávislost v tom, jak domov užívá a co v něm rád dělává.

Mějte také na paměti, že váš blízký prochází velmi náročným a velmi citlivým obdobím života. Při rozhodování proto dbejte kromě bezpečnosti také na jeho důstojnost. Ta bude nemocí zkoušena častěji, než by si člověk přál, a je proto dobré snažit se ji alespoň doma v co největší míře uchovat.

Často je například lepší potenciálně nebezpečné předměty úplně schovat nebo odstranit než je nechat na místě nezapojené, bez baterií nebo stěžejní součásti pro jejich používání. Úsudek člověka s demencí může být zhoršený a pravý důvod nefunkčnosti daného předmětu ho nemusí napadnout. Zbytečně tak může být konfrontován s tím, že mu něco nejde a že na něco nestačí. Snažte se takovým situacím vyhnout, a uchovat tak jeho důstojnost a sebedůvěru.

Jistě narazíte na spoustu situací, jejichž řešení nebude jednoznačné. Nebojte se však změny vyzkoušet a nebojte se je případně vrátit zpět. Když zjistíte, že něco nefunguje, nevěšte hlavu a zkuste to jinak. Člověk s demencí může mít potíže s pojmenováním pravé příčiny svých problémů, a je proto potřeba hledat a zkoušet různé možnosti. Mnohdy mohou být překážkou věci, které se na první pohled jako překážka vůbec nejeví. Nebojte se proto hledat společně řešení, která zdánlivě nedávají smysl.

Část I – Obecná pravidla

V následujících kapitolách vám v rámci jednotlivých témat popíšeme kroky, které můžete vyzkoušet. Než se však do jednotlivých změn pustíte, doporučujeme nejprve příručku přečíst celou. Její kapitoly i jednotlivé body v nich spolu často velmi úzce souvisejí, stejně tak jako jejich realizace.

Pokud vám to bude milé, označte si při čtení body, které se vám zdají důležité, a ostatní prozatím odložte nebo vyzkoušejte později. Snažte se v prvním kole zaměřit pouze na věci, které cítíte, že by pro vás a vašeho blízkého mohly být relevantní. Nedělejte vše najednou, není nutné ani žádoucí obrátit celý dům naruby.

Může se stát, že se spoustou zmíněných věcí váš blízký vůbec žádné potíže nemá. Nepodléhejte pocitu, že prostředí musíte i přesto měnit. Dané úpravy zatím vynechejte a neměňte zbytečně něco, co stále dobře funguje. Zůstaňte však na pozoru, a pokud se s postupující nemocí situace změní, nebojte se k příručce vrátit a vyzkoušet některé další kroky.

Orientace

Aby byl domov pro vašeho blízkého příjemný, musí pro něj být co nejvíce srozumitelný. Snadná orientace ve vlastním prostředí je velmi důležitá a může vašemu blízkému dodat v této době tolik důležitou sebedůvěru. Zamyslete se, jak můžete eliminovat množství informací, které si musí váš blízký zapamatovat. Pro lidi s demencí je snazší začít používat předměty, které vidí, než ty, které musejí najít. Umístění a používání běžných předmětů by proto mělo být co nejvíce zřejmé. Snažte se vašim blízkým co nejvíce usnadnit používání těchto předmětů tím, že budou snadno vidět, cesta k nim nebude ničím blokována a kolem nich nebudou žádné rušivé elementy. Může se stát, že si člověk s demencí nebude moci vzpomenout, kde daná věc je. Když ale bude po ruce, bude dobře vidět, bude dobře označená, usnadní to vašemu blízkému život.



1



2

Odstraňte věci nebo přístroje, které váš blízký nepoužívá, na které není citově vázaný a které mu neslouží jako orientační body. Pokud je nevyužíval doposud, s největší pravděpodobností je teď používat nezačne a s postupující nemocí by ho mohly naopak mást.

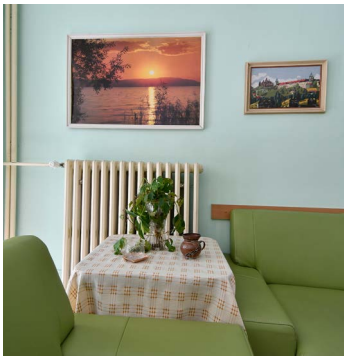
obr. 1 Projděte pokud možno všechny dostupné poličky a skříňky. Odstraňte předměty, které váš blízký nepoužívá, které jen leží ladem a které by ho tak mohly při hledání důležitých předmětů mást. Odstraňte také všechny potenciálně nebezpečné věci jako například léky, předměty zaměnitelné s jídlem či pitím nebo čisticí prostředky.

Předměty a přístroje, které váš blízký používá často, nebo které jsou pro něho z jakéhokoliv důvodu důležité, se snažte ponechat. Je dobré umožnit k nim lepší přístup, více je zviditelnit nebo je umístit tak, aby byly v dosahu. Snažte se však nedávat věci, na které je člověk zvyklý a které pravidelně používá, na nové místo. Je dobré co nejvíce uchovat zvyklosti a pouze usnadnit jejich pokračování.

obr. 2 Ponechejte v dosahu a dobře viditelné všechny věci, které váš blízký běžně a rád používá. Odstraněním okolního „šumu“ v podobě rušivých a nepoužívaných předmětů budou ty důležité lépe vidět.

Pokuste se stejným způsobem prostor pročistit i co se týče dekorací. Ponechte výzdobu (obrazy, fotky, sošky apod.), která má pro vašeho blízkého význam. Pokud však narazíte na něco, co jen tzv. leží ladem, zkuste tyto věci odstranit. Zmenšíte tak množství předmětů, které mohou působit chaos, a zlepšíte viditelnost relevantních objektů.

Nepřidávejte výzdobu, na kterou váš blízký není zvyklý. V danou chvíli se mu sice může líbit, ale druhý den ji nemusí rozpoznat a může se cítit zmatený ve svém vlastním domě.



3

obr. 3 Ponechte věci a dekorace, na které je váš blízký zvyklý. Snažte se nepřidávat nic nového, s čím by se musel nejprve sžívat.

Pokud to vašemu blízkému pomůže, nebojte se označit šuplíky, zásuvky, dvířka i dveře v bytě cedulkami, které mu napovědí, co je uvnitř. Nejlépe většinou funguje kombinace jednoduchého obrázku s textem. Pokud se touto cestou vydáte, dejte si pozor, aby na cedulkách byly konkrétní informace. Nesnažte se vašeho blízkého učit nové věci a nové asociace (např. označení šuplíků barvami nebo čísly).



4a

obr. 4a, 4b Označené šuplíky eliminují nutnost zapamatovat si, co je jejich obsahem. Používání dané skříňky tak bude pro vašeho blízkého jednodušší.

Stejně můžete označit také dveře do jednotlivých místností nebo skříní. Cedule můžete klidně vyrobit doma, ideálně s vaším blízkým, bude-li chtít. Dejte si jen pozor, aby bylo písmo i obrázky dostatečně velké a čitelné.



4b

obr. 5 Nebojte se označit také jakékoliv dveře či skříně, pokud to vašemu blízkému pomůže. Výrobu takovýchto cedulí můžete pojmout jako společnou aktivitu, a konečný výsledek tak bude všem, včetně vašeho blízkého, bližší.

Může se stát, že váš blízký nebude vědět, který vypínač patří ke kterému světlu. Popsat proto můžete také jednotlivé vypínače.

Bude-li to vašemu blízkému milé, můžete po domě rozmístit také směrovky. Mohou mu pomoci rychleji najít koupelnu, toaletu nebo jakékoliv jiné důležité místo. Mnoha lidem však mohou takovéto směrovky připomínat instituci, a nelze je proto použít u každého.

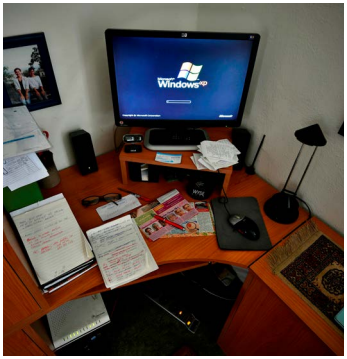
Důležité věci nebo nápisy se snažte dávat do výšky očí, budou tak lépe vidět.



5



6



7

Zvažte odstranění dvířek na některých skříních nebo komodách, které váš blízký používá. Pokud uvidí dovnitř, nebude si muset obsah skříně pamatovat a spíš věci uvnitř použije.

obr. 6 Pokud jsou dvířka zavřená a navíc plná nebo neprůhledná, je nutné si zapamatovat, co je za nimi. To může být pro člověka s demencí těžké. Pokud můžete, zkuste dvířka od používaných skříněk odmontovat.

Stejně dobře fungují průhledná dvířka. U těch je ovšem větší nebezpečí úrazu, zůstanou-li otevřená.

Zkuste vašemu blízkému usnadnit ukládání důležitých předmětů na stejné místo. Vytvořte a případně označte (barvou, nápisem, nebo obrázkem) nějaké významné místo pro odkládání klíčů, brýlí a dalších drobných věcí. Bude-li takové místo dobře vidět, je větší šance, že člověk s demencí tyto věci nezaloží jinam. Jejich následné hledání pak pro něj i pro vás bude mnohem snazší.

Dobré orientaci napomáhá také odstranění přebytečného hluku – pro lidi s demencí může být těžké rozlišit, který zvuk je v danou chvíli důležitý a který naopak není. Různé zvuky, které jsou slyšet najednou, mohou člověka s demencí mást. Může tak například věnovat pozornost hluku ze zapnutého počítače a zapomenout, kam měl namířeno.

Pokuste se nadbytečný hluk omezit. Nenechávejte zapnuté rádio, televizi nebo počítač, když je nikdo nepoužívá. Nenechávejte hrát tyto přístroje najednou.

obr. 7 Nenechávejte zapnuté přístroje, pokud je nikdo nepoužívá. Eliminujete tak zvuky, které mohou člověka s demencí rušit v soustředění.



8

Pokuste se dotáhnout všechny kohoutky a ztišit podobné rušivé zvuky.

Zkuste pomocí izolačních materiálů snížit hluk myčky nebo pračky.

Pro snazší orientaci můžete nechávat otevřené dveře mezi jednotlivými místnostmi. Pokud díky tomu váš blízký uvidí cíl cesty, usnadní mu to pohyb po domově.

obr. 8 Otevřené dveře a vytvořené průhledy do další místnosti mohou vašemu blízkému usnadnit orientaci a pohyb po domě.

Barvy, kontrast a materiály

K lepší orientaci může napomoci také správné použití barev, kontrastu a materiálů. Správně zvolené barvy a jejich kontrast mohou pomoci zvýraznit důležité prvky nebo místa, a přispět tak k jejich rychlejšímu nalezení. Projděte pokud možno s vaším blízkým celý prostor domova a snažte se nezaujatě vnímat, které předměty svou barevností a kontrastem vůči okolí vystupují a poutají pozornost a které se naopak ve svém okolí ztrácejí. U každého předmětu, kusu nábytku nebo místa, které vás takto upoutá, se zamyslete, zda chcete, aby poutalo pozornost také vašeho blízkého, nebo zda by mělo být spíše v pozadí. U věcí, které naopak dobře vidět nejsou, ale měly by být, zkuste vymyslet, jak byste na ně mohli pomocí barev více upozornit.

Není třeba používat celou škálu barev. Naopak, snažte se celý prostor udržet přehledný a útulný. Mnoho lidí s demencí dokáže stále vnímat, zda je něco hezké a harmonické. Velké množství barev a různorodost jejich tónu může v celém prostředí způsobit zmatek. Pracujte s tím, jaké barvy a tóny má váš blízký rád, a využijte je k jeho i svému prospěchu.



9

Použijte kontrastní barvu dveří nebo alespoň jejich futer u důležitých místností jako je toaleta nebo koupelna. Odlišením jejich barvy od barvy zdi docílíte jejich lepší viditelnosti.

Použijte stejné barvy dveří jako je barva okolí u místností, které chcete zamaskovat (dveře od skladu, garáže, sklepa nebo dveře, za kterými jsou schody). Dveře, které barvou splývají s barvou zdi, mohou být pro některé lidi s demencí hůře viditelné. Zatímco zámek bez klíče jim samozřejmě zabrání v jejich otevření, zamaskování může navíc přispět k uchování důstojnosti a sebevědomí. Nebudou-li dveře vidět, člověk s demencí se je nebude, bezúspěšně, snažit otevřít.

obr. 9 Dveře, futra i klika v podobných odstínech jako okolní stěna mohou být pro člověka s demencí hůře viditelné. Stejně tak vypínač na světlo. Je proto potřeba dobře zvážit, zda chcete, aby daný prvek byl či nebyl vidět, a přizpůsobit tomu jeho barvu.



10



11

Použijte kontrastní barvu u všech důležitých bezpečnostních prvků jako jsou například zábradlí schodů, madla v koupelně nebo na toaletě – budou lépe vidět a poskytnou díky tomu vašemu blízkému větší bezpečí.

Použijte kontrastní vypínače na zdech. Můžete je vyměnit, nabarvit, přelepit či orámovat kontrastním lemem. Vystoupí díky tomu ze zdi a člověk s demencí je snáz použije. Může se to zdát jako maličkost, ale jakákoliv taková věc, díky které má člověk nad svým domovem kontrolu, přispívá k jeho lepšímu pocitu.

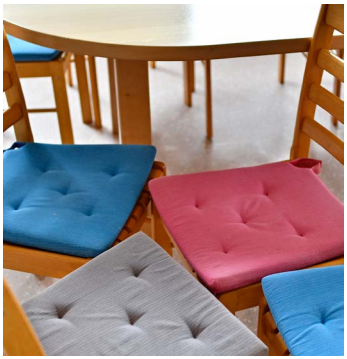
Kontrastní mohou být také jakékoliv prvky, které člověk s demencí běžně používá – záchodové prkénko, kliky u dveří, knoflíky spotřebičů, příbory apod.

obr. 10 Oproti nejčastěji používanému bílému prkénku je záchod s tím barevným mnohem lépe vidět.

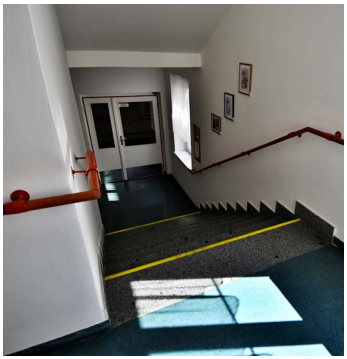
Důležitý je také kontrast nábytku vůči podlaze. Může se stát, že některý nábytek je vzhledem ke své barvě nebo barvě koberce špatně vidět. Pro člověka s demencí se zhoršeným úsudkem, pohyblivostí a stabilitou může být proto těžké dobře odhadnout vzdálenost, výšku nebo velikost daného nábytku (např. židle, křesla nebo stolu). Mohou o něj zakopnout nebo si na něj špatně sednout a každá taková situace může vést k nepříjemnostem nebo pádu. Abyste tomu zabránili, snažte se důležité kusy nábytku zviditelnit.

obr. 11 Dejte si pozor na podobné či stejné odstíny nábytku a jeho okolí. Špatná rozlišitelnost nábytku, jeho výšky nebo vzdálenosti může způsobit potíže při jeho používání.

Zkuste zlepšit viditelnost sedacího nábytku použitím kontrastních sedáků nebo polštářů.



12



13

obr. 12 Použití barevných sedáků zviditelní sedací plochu.

Dobře funguje také pevná tenká barevná podložka na zemi pod nábytkem, která daný kus nábytku vůči podlaze zvýrazní.

Pokud uvažujete o výměně nábytku za nový, dejte si pozor a pokuste se vybrat takový, který bude sice lépe vidět, ale současně bude co nejvíce podobný tomu původnímu. Zcela nový nábytek by člověk s demencí nemusel poznávat, a tím by se i celý prostor mohl stát velmi matoucím.

Pomocí kontrastu upozorněte také na důležité hrany – především okraje schodů nebo okraje pracovní linky. Můžete k tomu použít nátěr, pásky nebo například různé lišty. Ty by však měly být vždy co nejnižší.

obr. 13 Pokud je to ve vašem případě potřeba, označte ideálně všechny hrany schodů kontrastní barvou, případně barevně odlište nášlapné plochy jednotlivých stupňů. Také madla zábradlí použijte v barvě, která nebude splývat se svým okolím. (Na obrázku jsou nad schody stíny, na které je třeba dávat pozor, viz obr. 29a, 29b.)

Pokud se rozhodnete barevně označit potenciálně nebezpečné prvky (například okraje schodů) i prvky důležité (vypínače nebo dveře), dejte každé této skupině jinou barvu.

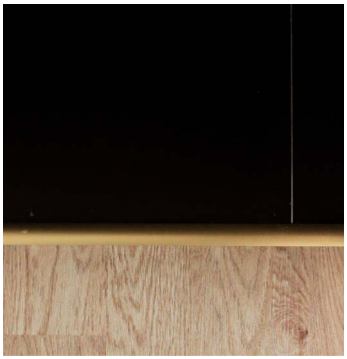
Vyhněte se výraznému kontrastu na podlaze. Jakékoliv kontrastní plochy (koberečky, vzor na podlaze nebo například rohožky) mohou být člověkem s demencí vnímány jako díra, schod nebo podobná překážka, kterou je třeba překročit. Takový pohyb může být pro staršího člověka s demencí nepříjemný, a obyčejný kobereček tak může způsobit mnohé potíže. Může se také stát, že iluze takovéto překážky je natolik velká, že člověku s demencí zabrání v cestě



14

úplně. Pokud se toto týká vašeho blízkého, odstraňte kontrastní koberečky nebo rohožky a pokud můžete, nahraďte podlahu s výrazně kontrastním vzorem nízkým celoplošným kobercem s jednolitou barvou nebo jinou podlahovou krytinou.

obr. 14 Snažte se vyhnout výrazně kontrastním plochám na podlaze. Například velmi tmavý kobereček může na světlé podlaze působit jako díra, a zabránit tak člověku s demencí v cestě na toaletu.



15

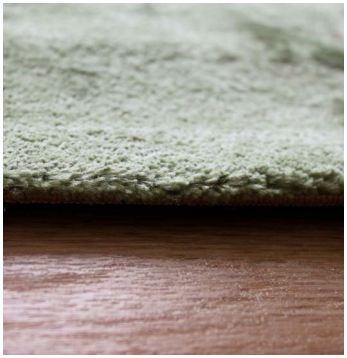
Stejně může být vnímána tmavá podlaha ve výtahu. Pokud je takový výtah jedinou možností, jak se může váš blízký dostat ven, pokuste se pro něj podlahu ve výtahu upravit, aby se nebál do něj vstoupit. Můžete vždy před nástupem umístit na podlahu světlý kobereček, hadr či podložku.

Nepoužívejte kontrastní podlahové lišty a prahy. I ty mohou být vnímány jako objekt, který leží v cestě, nebo jako díra v podlaze. Pokud takové máte, pokuste se je vyměnit za jiné, které jsou barevně bližší barvě podlahy.

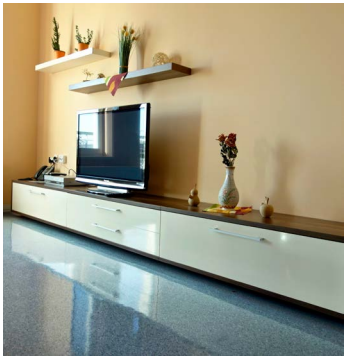
Ne vždy to jde, ale pokud máte příležitost, pokuste se sjednotit odstíny podlah v celém domě. Náhlá změna barvy podlahy může člověka s demencí mást a znesnadnit mu pohyb z jedné místnosti do druhé. Co nejmenší rozdíly v barvách podlah různých pokojů naopak pohyb po domě člověku s demencí zjednoduší. Ideální jsou jednolité matné odstíny bez vzorů.

obr. 15 Náhlá a velmi kontrastní změna barvy podlahy může člověka s demencí mást. Pokud se váš blízký vyhýbá některé z místností, i toto může být v některých případech důvodem.

Dejte také pozor na náhlé změny tvrdosti a výšky podlahových materiálů. Pohyblivost a stabilita



16



17

staršího člověka s demencí může být snížená. Stejně tak úsudek o materiálu, který je na podlaze. Náhlý přechod z tvrdé podlahy na měkký koberec s vysokým chlupem může proto takového člověka vyvést z rovnováhy a způsobit mu potíže při nášlapu. Pokud se v takové chvíli nemá o co opřít, může dojít i k pádu. Pokuste se rozdíly mezi tvrdostí podlah zmírnit například výměnou nebo odstraněním problémového koberce.

obr. 16 Náhlý přechod z tvrdé podlahy na vysoký, měkký koberec může člověka se sníženou pohyblivostí vyvést z rovnováhy.

Pozor si dejte také na lesklé materiály, zejména na podlaze. Odraz slunce může vytvářet dojem mokré, kluzké nebo ledové podlahy, a ta se tak také může pro člověka s demencí stát překážkou. Pokuste se v takovém místě snížit sílu odrazu zatáhnutím záclon. V extrémních případech v dané místnosti zvažte položení celoplošného koberce nebo jiné nelesklé podlahové krytiny. Každou takovouto změnu se však pokuste zmírnit tím, že nový materiál bude alespoň barvou co nejvíce podobný tomu původnímu.

obr. 17 Velmi lesklé povrchy mohou vytvářet dojem vodní nebo ledové plochy, a zbytečně tak tvoří pro některé lidi s demencí překážku.

Věnujte pozornost také barvě podlahy. Například tmavě modrá může být některými lidmi s demencí vnímána jako voda. Nemusí to být problém u vašeho blízkého, ale pokud se dostanete do situace, kdy váš blízký do některé z místností nebude chtít vstoupit, pokuste se zvážit i takovéto aspekty.

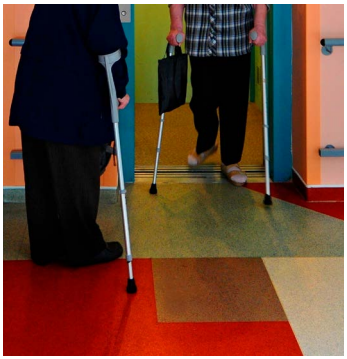
V místech, kde mají podlaha i stěna podobnou barvu (například v koupelně nebo na záchodě), můžete umístit kontrastní lemovací lišty, které hranici podlahy a stěny jasně oddělí.



18

obr. 18 V místě, kde mají podlaha i stěny stejnou barvu, může být pro člověka se zhoršeným úsudkem náročné rozlišit, kde daný prostor končí. Použití jiné barvy obkladu, v tomto případě modré, jednotlivé plochy jasně odliší. Odlišení dvou kolmých ploch lze dosáhnout také použitím kontrastní lišty v rozích.

Dejte si pozor na výrazné geometrické nebo abstraktní vzory na podlaze či tapetách. Ty mohou způsobit různé klamné efekty, dojem předmětů na podlaze, které je třeba zvednout či obejít, někdy až halucinace a zhoršenou orientaci. Člověk s demencí se může bát na takovou podlahu vstoupit a velmi pestrá stěna může ubírat jeho pozornost. V takovém případě může být lepší podlahu vyměnit nebo překrýt a stěnu natřít či vytapetovat.



19a



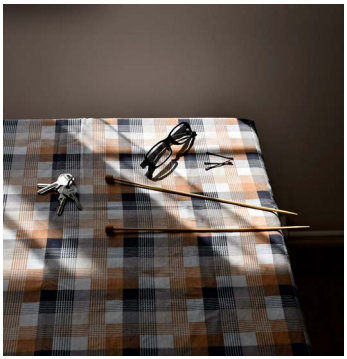
19b

obr. 19a, 19b Výrazné vzory na podlaze mohou být vnímány jako překážky, odložené předměty nebo schody.

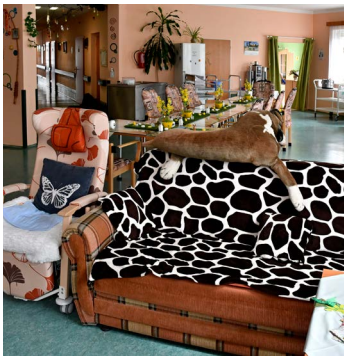
Výrazné vzory mohou působit potíže i na ostatních vodorovných površích jako je stůl, kuchyňská deska či pohovka. Na takovém povrchu může být pro člověka s demencí těžké najít předmět, který zrovna potřebuje, a v příliš pestrém prostředí může být těžké se zorientovat. Snažte se povrchy s velmi výraznými, drobnými vzory eliminovat a vyměnit za jednodušší nebo jednolité.

obr. 20a, 20b Použití pestrých vzorů a různorodých textur může snížit přehlednost okolního prostředí. V takovém místě může být těžké se zorientovat nebo najít konkrétní věc.

Reálné vzory na tapetách, případně realistická malba na stěně mohou vyvolat dojem skutečného objektu. Namalované květiny proto mohou být považovány za opravdové, stejně tak jako např. tapeta s knihovnou. Může se stát, že člověk s demencí bude chtít s takovým



20a



20b



21

objektem interagovat, a může být velmi zmatený, když to nepůjde. Pokud zjistíte, že něco takového působí potíže, zkuste stěnu zakrýt závěsem, nábytkem nebo něčím podobným, případně ji přemalovat.

obr. 21 Tapety s realistickým vzorem mohou vyvolávat iluzi skutečného prostoru nebo předmětu. V extrémních případech může takto vzniklé prostředí působit velmi nepatřičně a vést ke zmatení daného člověka.

Osvětlení

S vyšším věkem se často pojí také zhoršení zraku. Staří lidé mohou hůře rozeznávat barvy, hloubku prostoru nebo kontrast mezi jednotlivými objekty. Stejné potíže mohou mít i lidé s demencí, kteří navíc vlivem nemoci mohou špatně interpretovat, co vidí, a nebývají schopni tyto nedostatky sami kompenzovat. Je proto potřeba vyjít jim co nejvíce vstříc.

Staří lidé mohou potřebovat až třikrát více světla než lidé v mladším věku. Dobré a dostatečné osvětlení jim může výrazně pomoci při orientaci a úsudku o okolním prostředí. Lepší osvětlení může také zamezit případným potížím a současně člověku umožní vykonávat některé činnosti, které nejsou bez dobrého osvětlení možné. Pokuste se proto ve všech částech domu zvýšit množství denního i umělého osvětlení.

Denní světlo a sluneční svit navíc působí na přirozené fungování denního a nočního rytmu, který mohou mít někteří lidé s demencí narušený. Často proto během noci bdí, což je pro ně i pro pečující velmi náročné. Dostatečný přísun denního světla a vitamínu D ze slunce podporuje tvorbu spánkového hormonu melatoninu a napomáhá přirozenému spánkovému rytmu. Pokuste se podpořit světelný režim dne a noci. Snažte se vašemu blízkému poskytnout dostatek přirozeného denního světla během dne a co nejméně světla v noci.



22a

Zkontrolujte, zda přístup denního světla neblokuje něco za oknem. Mohou to být stromy, vzrostlé keře, břečťan na ostění, zaparkované auto nebo vysoký plot. Pokud je to možné, pokuste se tyto bariéry zmírnit.

Barva fasády má vliv na množství odraženého světla do interiéru. Pokud máte tmavší odstín fasády, zvažte natření okolí okna na bílo. Bílá barva světlo odráží nejlépe.

Ideální je také bílá barva zdí v interiéru, která světlo nepohlcuje. Bílá barva také napomáhá lepšímu kontrastu nábytku a jednotlivých prvků, a tím pádem lepší orientaci. Pokud je ale váš blízký zvyklý na byt s tmavými tapetami, mohla by mu změna barvy stěn na bílo spíše uškodit.



22b



23



24

Jednou z největších překážek pro vstup světla do interiéru bývají záclony či závěsy. Pokud nejsou nutné (například pro regulaci odlesku na podlaze), je lepší je odstranit nebo přes den roztáhnout.

obr. 22a, 22b Pokud nejsou závěsy z nějakého důvodu nutné, lepší je nechat je přes den roztažené, aby nebránily cennému přirozenému světlu.

Slunečním paprskům mohou bránit také předměty uvnitř bytu či domu. Mohou to být květiny nebo rádio na parapetu, televize nebo nábytek, které zčásti zasahují do okna. Pokud to jde, posuňte předměty, které by okno clonily.

obr. 23 Vstupu přirozeného denního světla do místnosti mohou bránit například také květiny na parapetu. Zvažte s ohledem na jejich výšku a celkovou velikost vůči oknu jejich umístění jinde.

obr. 24 Pokud jsou parapety prázdné, může dovnitř více světla. Nic tak také nebrání výhledu z okna, což může být v pozdějších fázích nemoci, kdy člověk tráví většinu času doma, velmi vítané.

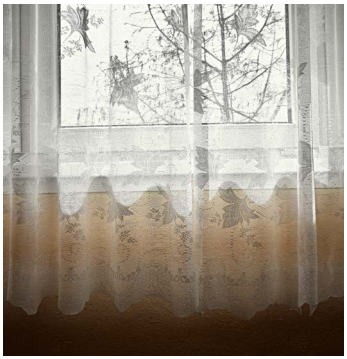
Dejte si pozor na stíny především od vzorovaných záclon (např. háčkované), které by na podlaze nebo zdi působily tmavé a často navíc pohyblivé obrazce. Ty mohou způsobit halucinace nebo klamný dojem něčeho živého. Zvažte výměnu takových záclon za jednoduché bez vzoru, které propouštějí světlo rovnoměrně.

obr. 25a, 25b Stíny od vzorovaných (například háčkovaných) záclon mohou na podlaze či zdi vytvářet různé matoucí a navíc pohyblivé obrazce. Zvažte použití záclon bez vzoru, které propouští světlo rovnoměrně.

Pokuste se výměnou žárovek nebo přidáním světelných zdrojů zvýšit stávající intenzitu umělého



25a



25b



26

osvětlení. Pokud jsou v domě nějaké nevyužité zásuvky, můžete je využít právě k tomu.

Zamyslete se nad používáním a umístěním úsporných žárovek. Ušetří sice energii, ale trvá jim, než se rozsvítí naplno. Na některých místech, kde je potřeba hodně světla hned, to může být nevýhodou. Na místech, kde nechcete, aby musel váš blízký na světlo čekat (např. na schodech, v koupelně nebo na toaletě), použijte normální žárovky, které se rozsvítí hned.

Pokuste se úpravou světelného režimu podpořit rytmus dne a noci. Umožněte dostatek světla ve dne a zamezte přístupu nadbytečného světla v noci. Zejména v ložnici přes noc vypněte všechny přístroje, které světlo vydávají, zhasněte světla a zatáhněte závěsy

Světla z interiéru se po setmění odrážejí v oknech, a tvoří tak dojem zrcadla. Optická iluze dvojího prostoru a pohyb v takto vytvořeném zrcadle může člověka s demencí zmást a často také velmi vylekat. Zatahujte proto po setmění závěsy.

Podobný problém mohou během dne i večer způsobit také vypnuté obrazovky televize nebo počítače. Pokud zpozorujete, že zrovna vašemu blízkému odraz v nich způsobuje nepříjemnosti, zkuste je zakrýt, když nejsou používané.

obr. 26 Tmavé plochy obrazovek mohou působit jako zrcadla, a vytvářet tak různé optické iluze a zdání dvojího prostoru. Pokud by odraz na takové ploše vašeho blízkého lekal, můžete obrazovku zakrývat v době, kdy není používána.

Pokuste se dosáhnout rovnoměrného osvětlení ve všech pokojích. Tmavá místa, kde lidé s demencí špatně vidí, se pro ně mohou stát



27



28

nedostupnými. Stejně tak přechod ze světlého pokoje do místnosti, kde je hůř vidět, může být pro člověka s demencí velmi těžký.

obr. 27 Cesta, například do kuchyně nebo na toaletu, která vede přes tmavou, špatně osvětlenou místnost může být pro člověka s demencí velmi náročná. Pokuste se ve všech používaných pokojích dosáhnout rovnoměrného osvětlení.

Použijte více zdrojů světla najednou. Bývá zvykem, že menší místnosti mají pouze jedno centrální světlo. To však vede k tmavým zákoutím a nerovnoměrně osvětlenému prostoru. Pokuste se zvýšit množství světelných zdrojů použitím lamp, lampiček nebo nástěnných světel.

obr. 28 Pokuste se vyhnout vzniku tmavých koutů, obzvláště na místech, která by váš blízký rád používal. Použitím dodatečných zdrojů světla můžete takováto místa osvětlit, a zpříjemnit tak člověku s demencí jejich používání.

Dejte si pozor také na ostré tmavé stíny, které mohou jednotlivá světla vrhat. Na člověka s demencí, který má zhoršené vidění a úsudek, mohou takové stíny působit jako předměty nebo díry v podlaze. Mohou mít dokonce takový dopad, že se je člověk s demencí bude bát překročit. Ostrým stínům se vyhnete, budete-li mít více různých zdrojů světla v různých místech pokoje.

obr. 29a, 29b Ostré stíny mohou vyvolávat iluzi díry, případně předmětu, který je třeba obejít, překročit nebo přemístit. Ve všech případech však mohou zbytečně omezovat člověka s demencí v pohybu.

Věnujte pozornost dodatečnému osvětlení míst, kde se odehrává nějaká činnost (kuchyňská linka, vnitřky skříní, křeslo na čtení nebo pracovní stůl). Dostatek světla může být jedním



29a



29b

z faktorů, který vašemu blízkému umožní tuto činnost i nadále samostatně vykonávat.

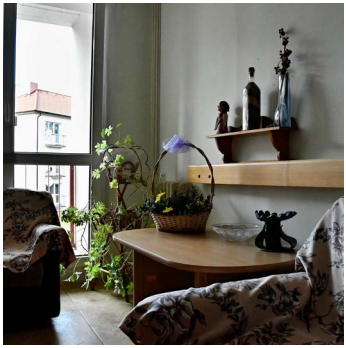
Osvětlete dostatečně také místa, která jsou důležitá pro orientaci – např. vstupní dveře, toaletu apod.

Pokud to jde, a váš blízký je dokáže používat, využijte světla, která mají ovládání intenzity.

Bezpečí

Bezpečnost okolního prostředí je pro člověka s demencí, a tedy i pro vás, jednou z velmi důležitých věcí. Člověk s demencí se může chovat velmi nevyzpytatelně. Může používat věci jinak, než se očekává, nebo je nechávat na místech, která pro to nejsou vhodná. Problémem navíc bývá také to, že lidé s demencí nemusí být schopni míru nebezpečí správně vyhodnotit. Často si neuvědomí, že nějaké riziko vůbec nastalo, nebo jeho význam podcení. Úpravami prostředí za účelem větší bezpečnosti můžete potenciální rizika zmírnit nebo odstranit, a současně tak umožníte vašemu blízkému větší svobodu v činnostech, které má rád.

Ačkoliv bohužel nelze předejít všem rizikům, řadě z nich se vyhnout dá. V dnešní době existuje mnoho druhů různých zařízení, která vám s kontrolou bezpečnosti v domě mohou pomoci. Vyrábí se nejen zařízení, která spustí alarm, ale také taková, která vás na jeho spuštění upozorní přímo na váš telefon. Domluvte se s dodavateli jednotlivých zařízení, jak jejich potenciál co nejlépe využít, jak je vzájemně propojit a jak s nimi pracovat.



30a



30b

Zajistěte pro vašeho blízkého pohodlný a bezpečný pohyb po domě – ujistěte se, že všechny cesty, kudy prochází, jsou dostatečně široké vzhledem k jeho současné situaci. Pokud by člověk neměl dostatek prostoru, může mu to způsobit značné nepříjemnosti.

Základní průchozí šířky pro člověka:

– S chodítkem: 70–90 cm
– S francouzskými holemi: 90–120 cm
– Na vozíčku: 120–150 cm, manipulační prostor pro otočení o 360° je kruh o průměru 150 cm, s pomocí další osoby až 180 cm

obr. 30a, 30b Příliš úzké průchody mezi nábytkem mohou člověku zabránit v cestě k místu, které má rád nebo na kterém něco potřebuje. Volte průchozí šířky tak, aby odpovídaly současné situaci vašeho blízkého.

Zkontrolujte všechny kusy nábytku. Člověk s demencí se při svém pohybu může okolního nábytku často chytat, aby při chůzi získal větší

jistotu a stabilitu. Je proto potřeba, aby každý takový kus byl pevnou oporou. Opravte, dobře podložte nebo dotáhněte vratké kusy nábytku tak, aby byly opravdu bezpečné. V případě jejich výměny za nové se pokuste pořídit buď totožný nebo velmi podobný nábytek.

Velké riziko představuje plynový sporák s otevřeným ohněm. Pokud váš blízký bydlí sám, nevaří a sporák není zvyklý používat, zvažte odmontování ovládacích prvků nebo jeho úplné odstranění. Předejdete tak možnému nebezpečí. Pokud žijete ve společné domácnosti nebo pokud váš blízký stále a rád vaří, zvažte výměnu plynového sporáku za jiný (např. elektrický s indukční deskou). Naučit se ovládat zcela nový spotřebič však může být pro člověka s demencí problém, proto je třeba dobře zvážit, jaké kroky jsou ve vašem případě vhodné.

Pořiďte si detektor kouře. Lidé s demencí mohou mít sníženou schopnost vnímat pachové podněty. Proto také přítomnost kouře nemusí vzbudit jejich podezření. Stejně tak se může stát, že kouř sice ucítí, ale celou situaci nesprávně vyhodnotí. Taková situace může mít velmi vážné následky a je třeba jí co nejlépe předejít. Zvažte použití detektorů s radiovým vysílačem, který i vás v případě alarmu upozorní. Tato varianta bývá sice dražší, ale může být o mnoho bezpečnější. Sám člověk s demencí totiž nemusí rozpoznat, proč se alarm spustil.

Existují také hlásiče oxidu uhelnatého, které vás upozorní v případě výskytu tohoto nebezpečného plynu. Doporučujeme toto zařízení nainstalovat především, pokud je v domácnosti plynový sporák.

Pokud je to třeba, nainstalujte do vany, umyvadel i dřezu detektory úrovně vody. V případě

zvýšené hladiny spustí alarm nebo vás upozorní na váš telefon.

Může se stát, že lidé s demencí ztrácí cit, a necítí proto správně teplotu vody. Nastavte maximální teplotu horké vody tak, aby se váš blízký nemohl opařit.

Nastavte teplotu automatického topení tak, aby nebyla v zimě příliš nízká nebo naopak v létě příliš vysoká. Pokuste se termostat zakrýt, aby váš blízký nastavení neměnil.

Velkým nebezpečím může být odchod člověka s demencí z domu. Může se stát, že nebude vědět, kudy se vrátit, nebo si nevzpomene, kam by se vlastně měl vracet. Pokud se člověk s demencí ztratí, může to mít velmi vážné následky.

Jednou z možností, jak tyto situace omezit, je instalace senzoru otevírání venkovních dveří. V případě jejich otevření vás na to alarm upozorní. Použití alarmu je třeba dobře promyslet, pokud má váš blízký například přístup na zahradu, a dveře tedy otevírá často, aniž by to bylo nebezpečné. To samé platí, pokud v domácnosti bydlí více lidí, kteří dveře často používají.

Pokuste se vstupní dveře zamaskovat. Dejte jim stejnou barvu jako je barva okolní zdi, snažte se kontrastní kliku vyměnit za jinou, která bude méně nápadná. Pověste na dveře obrázek nebo cokoli, co by běžně viselo na stěně. Pokud máte okolo dveří na stěně obklad či tapetu, můžete je zkusit použít i přímo na dveřích, čímž také snížíte jejich viditelnost.

Snažte se nenechávat u dveří předměty, které mohou evokovat odchod z domu, těmi jsou například rohožka, boty, bundy nebo deštníky.



31a



31b

Zkuste vyměnit klasickou kliku za kulatou. Ta může být pro člověka s demencí těžší k použití.

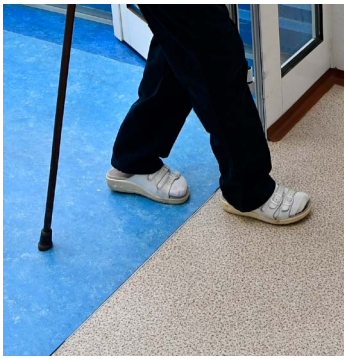
Nebojte se říct vašim sousedům a známým v okolí o vaší situaci. Nikdy nevíte, kdy se vám to bude hodit a kdy vám mohou pomoci. Dejte jim své telefonní číslo, pokud by vás potřebovali zastihnout.

Pokud můžete, označte zvenku vstupní dveře nějakým snadno zapamatovatelným a dobře rozpoznatelným objektem. Může to být výrazná schránka, květina nebo číslo domu. Pokud váš blízký půjde ven, může mu to pomoci najít při cestě zpět správné dveře.

Nechte vašemu blízkému v kapsách kontakt na vás nebo na někoho dalšího z rodiny. Pokud se dostane do nesnází, může jej použít buď on sám nebo někdo, kdo mu přispěchá na pomoc. Podobnou službu nabízí také projekt Bezpečný návrat České alzheimerovské společnosti.

Jakékoliv, i minimální, výškové rozdíly mohou člověka s demencí vyvést z rovnováhy. Vysoký práh nebo různě vysoké podlahy se mohou stát větší překážkou, než by se mohlo zdát. Snažte se proto eliminovat jakékoliv výškové rozdíly. Vyměňte vysoké prahy i podlahové lišty za nižší, ideálně zapuštěné, zvažte použití ramp u schodů apod. Pokud je váš blízký na vozíčku, odstraňte prahy a jakékoliv další překážky úplně. Jakákoli překážka vyšší než 2 cm se může pro lidi na vozíčku stát bez pomoci nepřekonatelnou.

obr. 31a, 31b Jakékoliv, i zdánlivě minimální výškové rozdíly, mohou člověka vyvést z rovnováhy. Obzvlášť má-li již sám o sobě sníženou stabilitu nebo používá-li k chůzi nějakou pomůcku.



32

obr. 32 Pokud je to možné, snažte se eliminovat výškové rozdíly jednotlivých podlah. Pohyb po domácnosti bude tak pro vašeho blízkého snazší a bezpečnější.

Pakliže se rozhodnete instalovat rampu, ujistěte se, že nemá příliš velký sklon a že její povrch ani v zimě neklouže.

Jakékoliv výškové rozdíly, které nelze zmírnit nebo odstranit (např. schodiště), dobře označte kontrastní barvou.



33

Dbejte na správné a pevné připevnění zábradlí. V ideálním případě by mělo být na obou stranách schodiště. Pomůže tak nejen člověku s demencí, ale také vám v případě, že mu budete do schodů pomáhat. Zábradlí by také mělo přesahovat první a poslední schod, aby člověku poskytlo oporu, ještě než na samotné schody vstoupí.

obr. 33 Nezajištěné schody mohou představovat velké nebezpečí. Vždy se snažte instalovat zábradlí tak, aby přesahovalo první a poslední schod a bylo na obou stranách schodiště. Pokud můžete, označte pro lepší orientaci kontrastní barvou hrany jednotlivých stupňů.

Mějte na paměti, že ačkoliv jsou hezké a dotvářejí atmosféru, volně položené koberečky představují velké riziko zakopnutí a případného pádu. Lidé s demencí mají velmi často vratkou stabilitu a volný kobereček se jim snadno zamotá pod nohy nebo jim podklouzne. Zvažte proto jejich odstranění. Pokud jsou pro vašeho blízkého důležité, zkuste pod ně dát protiskluzové podložky, přilepit je oboustranně lepicí páskou nebo je alespoň posunout mimo nejfrekventovanější místa.



34

obr. 34 Volně položené koberečky mohou způsobit zakopnutí, uklouznutí a případný pád. Nejsou-li z nějakého důvodu nezbytně nutné, zvažte jejich odstranění nebo přesunutí na méně frekventované místo.

Dejte pozor i na všechny další volně položené předměty na podlaze. Kabely, šňůry, nízké stolečky a další podobné předměty mohou také představovat nepříjemnou překážku.

obr. 35 Dejte si pozor také na kabely vedoucí přes cestu a jakékoliv další volně položené předměty na podlaze.



35

Pokud máte celoskleněné dveře nebo stěny, může se stát, že si jich člověk s demencí nevšimne a narazí do nich. Bezpečnější je zakrýt jejich spodní části látkou, nálepkou nebo nátěrem, aby byla bariéra dobře viditelná.

Pokud jsou v domě umístěna zrcadla, zvažte jejich odstranění nebo zakrytí. Vytváří iluzi dvojího prostoru a navíc se člověk s demencí nemusí v zrcadle poznávat. Může se domnívat, že je v jeho bytě cizí člověk, a to může vést k různým, někdy až nebezpečným reakcím.



36

obr. 36 Zrcadla mohou být pro některé lidi s demencí velmi matoucí. Prostor, který zrcadlí, může být vnímán jako opravdový, stejně jako osoby v něm. Je-li to potřeba, zkuste plochu zrcadla zakrývat, když jej nikdo z domácnosti nepoužívá.

Mějte na paměti, že člověk s demencí spíše použije zásuvky a vypínače, které jsou snáz dostupné a viditelné. Zásuvky, které jsou u země nebo za nábytkem, můžete proto použít pro zapojení spotřebičů a věcí, které by neměly být vypojovány (lednice, mrazák nebo pevná linka).

Jsou-li někde v místnostech nevyužité elektrické zásuvky, zvažte použití ochranných krytek.



37

Pokud je to potřeba, použijte telefon s velkými číslicemi. Do jeho blízkosti umístěte dobře viditelný seznam několika důležitých kontaktů, ideálně i s jejich fotkami.

obr. 37 Pokud váš blízký stále používá telefon, můžete do jeho blízkosti umístit přehledný seznam nejdůležitějších kontaktů, ideálně i s fotkami.

Zkuste zvýšit hlasitost důležitých zvuků – např. vyzvánění telefonu nebo domovního zvonku.

Odneste nebo dobře schovejte jakékoliv nebezpečné, nepoužívané a jedovaté věci - chemikálie, čisticí prostředky nebo jedovaté rostliny.

Dveře, za kterými jsou umístěny schody (např. do sklepa), zamykejte. Můžete je také zamaskovat barvou, pověšeným obrázkem nebo čímkoliv, co by běžně bylo na zdi, aby zbytečně nepoutaly pozornost. Pokud je potřebujete používat, můžete před schody umístit ještě bezpečnostní branku.

Mějte od všech důležitých zámků alespoň dvoje klíče. V případě, že by váš blízký jedny ztratil nebo založil na místo, kde budou těžko k nalezení, budete vždy moci danou věc či místnost sami odemknout.

Pokud můžete, používejte křesla s područkami, snáz se z nich vstává.

Smyslová vodítka

Zatímco kognitivní schopnosti lidem s demencí ubývají, smyslové vjemy mohou být stále velmi cennými informacemi o okolí. Zejména hmat a sluch bývají ze všech smyslů porušeny demencí až jako jedny z posledních. Pokuste se proto prostředí domova obohatit o příjemné smyslové podněty, které i do pozdních fází nemoci mohou pro člověka s demencí představovat důležitý zdroj stimulace. Ve chvíli, kdy racionální úsudek selhává, mohou být zvuky, vůně nebo hmatové značky cennými vodítky po domově.

Snažte se v celém obydlí dosáhnout různorodosti materiálů, především na místě, kde člověk s demencí sedává a kde tráví většinu času. Různé materiály poskytují různé hmatové vjemy. Ty jsou zpracovávány částí mozku, která bývá demencí postižena až jako jedna z posledních. Zatímco s postupující demencí může vašeho blízkého jen máloco zaujmout, různé hmatové stimulace může stále ještě vnímat. Jinak bude na dotek působit pletený povlak na polštář a jinak látkový. Pokuste se této materiálové pestrosti využít.

Pokuste se vašemu blízkému umožnit pohodlný výhled z okna. Takový výhled je velkým zdrojem různých vjemů a stimulací. Možnost vidět ven navíc pomáhá udržovat kontakt s okolním světem ve chvílích, kdy člověk s demencí již třeba nevychází z domu. Pomáhá člověku udržet si povědomí o roční i denní době, což může být velmi důležité.

Je dobré, pokud jde okno otevřít, neboť zavřené okno nepropouští důležité sluneční paprsky, které podporují spánkový režim. Zvažte ovšem vzhledem k chování a stavu vašeho blízkého dobře bezpečnostní situaci, zejména pokud je byt ve vyšších patrech a pokud má váš blízký tendence k utíkání. Pokud je to třeba, můžete okno opatřit ochranným zábradlím.

Pokud můžete, umístěte za oknem krmítko. Výhled na přírodu a zvířata je pro většinu lidí s demencí blahodárný a většině z nich bude dělat radost.



38

obr. 38 Krmítko za oknem je dobrým zdrojem příjemných vjemů.

Smyslových vjemů můžete využít také k větší bezpečnosti. Pokud na zábradlí u schodiště v místě, kde je první a poslední schod, umístíte hmatovou značku, může působit jako upozornění na blížící se změnu.

Takovéto hmatové značky můžete využít i na jiných místech, kde je třeba větší opatrnosti (např. v kuchyni u sporáku).



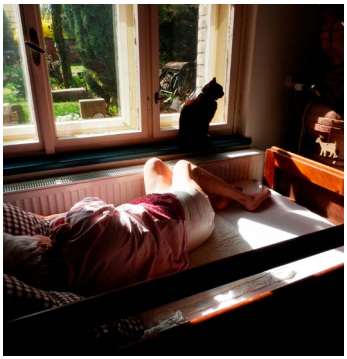
39

Jemné změny v povrchu podlah mohou člověku napovědět, v jaké je zrovna místnosti. Různé měkkosti nebo zvuky při nášlapu mohou být podvědomými, avšak cennými vodítky po domě. Dbejte však na bezpečný přechod mezi jednotlivými druhy podlah. Pokud používáte lištu, měla by být co nejnižší.

obr. 39 Přechod jedné podlahy na druhou může podvědomě značit přechod do nové místnosti. Pokuste se takové místo udělat co nejbezpečnější, bez velkých výškových rozdílů.

Této materiálové pestrosti můžete využít také pro větší bezpečnost. Umístěním neklouzavé a nekontrastní podložky s jinou strukturou než má okolní podlaha můžete člověka s demencí upozornit, že je na místě, kde je třeba větší opatrnost (např. před sporákem nebo schodištěm). Toto je však potřeba provádět s velkou opatrností a vždy vyzkoušet, zda to má na vašeho blízkého ten správný efekt.

Podpořte zvuky, které neodmyslitelně patří k vašemu domovu (například tikot hodin či bublání topení). Takové zvuky může být dobré zachovat, neb mohou člověku intuitivně připomínat, že je doma. Mohou také být jedním ze smyslových orientačních bodů.



40

Pokud má váš blízký rád květiny, ozdobte jimi občas jeho domov. Nejenom že hezky voní, hezky také vypadají a obzvlášť ženám udělají radost i v pozdních fázích nemoci. Nepřidávejte však do vázy umělou výživu. Mohlo by se stát, že si váš blízký vázu splete se sklenicí a její obsah vypije.

Pokud je v domě nějaké místo, kde váš blízký rád tráví čas, pokuste se ho pro něj ještě vylepšit. Usnadněte k takovému místu přístup a do jeho blízkosti zkuste umístit danému člověku blízké a příjemné věci – knížky, květiny, fotky rodiny nebo cokoliv dalšího, co mu působí potěšení. Je možné, že se k tomuto místu bude váš blízký s postupující nemocí uchylovat častěji a že pro něj bude toto místo jakýmsi útočištěm. Je dobré, když mu zde bude co nejpříjemněji. Můžete k němu mimo různých smyslových vjemů, které pro něj budou příjemné i v pozdějších stádiích nemoci (květiny, hudba, materiály příjemné na dotek, zajímavé předměty apod.), umístit také podněty ke vzpomínání (fotky, gramofonové desky, staré noviny apod.).

Pokud váš blízký tráví většinu svého času na lůžku, pokuste se mu poskytnout co nejvíce různých vjemů.

Zkuste přesunout nebo otočit postel tak, aby z ní bylo dobře vidět z okna.

obr. 40 Je-li váš blízký upoután na lůžko, výhled z okna pro něj může být vítaným zpestřením.

Velmi významným zdrojem stimulace a současně také reminiscence může být hudba. Hudba zaměstnává různá mozková centra najednou a ukládá se do různých míst paměti. Díky tomu může dokonce i v pozdní fázi nemoci, kdy je již člověk většinu času na lůžku,

přinést uvolnění, radost a zdánlivě dávno zapomenuté vzpomínky.

Pro některé lidi s demencí může být příjemným zdrojem zvuků a dalších vjemů také audiokniha. Vyberte příběhy, které má váš blízký rád. Pokud mu to bude milé a zvládne jej používat, umístěte přehrávač na dosah tak, aby si váš blízký mohl sám určit, zda chce ještě dál poslouchat.

Nechte mu u postele knížky, noviny nebo fotoalba, která si může prohlížet.

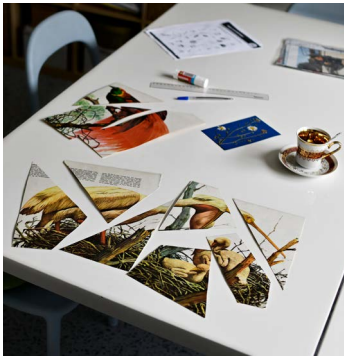
Pokuste se jeho bezprostřední okolí obohatit o zajímavé a příjemné materiály nebo předměty.

Nebojte se vyzkoušet různé voňavé polštářky, jejich vůně mohou být člověku s demencí příjemné.

Nápovědy k činnostem

Snažte se v rámci domova vytvořit jakási „vodítka k činnostem“. Lidé s demencí většinou stále zvládají vykonávat některé činnosti a věnovat se svým koníčkům, ale může jim chybět schopnost tyto aktivity iniciovat. Pokud však uvidí příležitost, snáz se do dané činnosti pustí. Často to bývají aktivity, které člověk celý život dělal a které měl rád. Vykonávání činnosti, která mu stále jde a kterou může dělat sám, mu přinese nejen radost, ale také větší sebevědomí. Dopomozte vašemu blízkému k činnostem, ve kterých je stále dobrý a které mu pomáhají uchovat si identitu. Přivedením k činnostem, které vyzdvihnou jeho potenciál, navíc odvrátíte pozornost od těch, které jeho schopnosti naopak zpochybňují.

Zamyslete se, co má váš blízký rád, jaké činnosti rád dělá a jaké měl v životě koníčky. Pokud je to bezpečné, pokuste se jej k těmto činnostem navést pomocí „připravených“ situací, nápověd. Přikládáme návrhy některých takových nápověd. Jistě vás napadne spousta dalších příkladů na základě toho, co má právě váš blízký rád. Stejně jako u jiných úprav, ani zde se nebojte jednotlivé věci zkoušet.



41

Umístěte například křeslo blíž ke knihovně, přidejte lampičku, pokud je to potřeba, a povytáhněte některé knížky z knihovny.

Ponechte v místnostech rostliny, které nejsou jedovaté, pokud je na ně váš blízký zvyklý. Poskytují jednak mnoho smyslových vjemů, ale také příležitost k péči. Nechte v jejich blízkosti konev s vodou, která není příliš těžká.

Nechte některé desky přímo vedle gramofonu, CD vedle přehrávače apod.

Dejte na viditelné místo jakékoliv předměty, které váš blízký rád používá - puzzle, křížovky, vlny a pletací jehlice, rozpracovaný model, nabitý fotoaparát, nedodělané album s fotkami, lepidlo a fotografie, barvy, štětce a papír, hudební nástroj a noty apod.

obr. 41 „Připravit“ pro vašeho blízkého můžete různé činnosti – od aktivit, které má rád, přes domácí práce až k různým formám tréninku pozornosti nebo paměti.

Jednou z přínosných činností mohou být také domácí práce. Může se zdát, že nejsou důležité, ale spousta lidí je na jejich vykonávání zvyklá. Péče o domácnost může navíc člověku s demencí dodat na pocitu kontroly a sounáležitosti. Nebojte se proto vašemu blízkému některé domácí práce umožnit a nedělejte si těžkou hlavu, pokud je nevykoná stoprocentně správně. Nejde o výsledek jako spíš o jeho dobrý pocit z toho, že může do chodu domácnosti stále ještě přispět:

Nechte na viditelném místě koště, hadr na prach nebo utěrku na nádobí.

Umístěte přímo vedle pračky věšák na prádlo i s kolíčky.

Nechte u šuplíku s ponožkami neroztříděné páry.

Připravte jehlu s nití k něčemu, co je potřeba zašít.

Můžete také zkusit umístit na lednici nebo kamkoliv jinam tabuli. Některým lidem s demencí může pomáhat, když si na ni sami zapisují, co nemají zapomenout, co je za den apod. Může je to podpořit v tom hledat řešení k jejich vlastní situaci.

Část II – Návrhy úprav v jednotlivých místnostech

V následujících kapitolách vám představíme některé další kroky, které můžete kromě těch již zmíněných podniknout. Každý pokoj má svá specifika - dobu, kdy je využívaný, činnosti, které umožňuje, atmosféru, materiály, vůně nebo zvuky. Pokuste se toto vše zohlednit a potenciál každého pokoje jednotlivými úpravami vyzdvihnout. Než přikročíte k jednotlivým specifickým úpravám, ujistěte se, že je pokoj přehledný, že důležité prvky vystupují z okolí, že je prostor dobře osvětlený, bezpečný a že poskytuje smyslové i vizuální nápovědy k činnostem.

Ložnice

Ložnice bývá nejintimnějším a nejosobnějším prostorem v domě a je dobré tuto atmosféru zachovat. Je to prostor, kde nabíráme nové síly, kde zakončujeme den a kde začínáme ten nový. Je to také místo, kam většinou pouštíme jen své nejbližší a mělo by to tak, pokud to zdravotní stav vašeho blízkého dovoluje, zůstat. Jelikož je ložnice především prostorem pro spaní, dbejte na podpoření denního a nočního režimu dostatkem světla přes den a minimem světla v noci. Zjistěte, jak se váš blízký ukládá ke spánku, kam odkládá oblečení a jaké má zvyky. Stejně tak ráno si povšimněte, jaká je jeho rutina, a zamyslete se, jak byste tyto jeho návyky mohli podpořit.

V ložnici hrozí nejvíce nebezpečí, pokud váš blízký v noci nespí. Lidé s demencí, kteří mají narušený denní a noční rytmus, mohou v noci chodit po bytě a často i mimo něj. Pro vás je navíc v noci mnohem těžší se o takového člověka postarat. Jednou z nejdůležitějších věcí je, aby se daný člověk v takovém případě nepohyboval v domě potmě.

Umístěte vedle postele lampičku, která bude na dosah a kterou váš blízký umí ovládat.

Označte vypínač na zdi výraznou kontrastní barvou, která bude i ve světle lampičky dobře vidět. Můžete také použít vypínač se zabudovaným světlem.

Vyzkoušejte, zda vašemu blízkému pomůže v noci s orientací barva, která svítí ve tmě. Můžete ji případně použít na označení důležitých prvků (světelných vypínačů, směrovek apod.). Samozřejmě se však může stát, že bude barva uprostřed noci vašeho blízkého lekat, v takovém případě zkuste jiná řešení.

Pro jeho větší bezpečnost a lepší orientaci můžete použít světla s automatickým spínačem při pohybu. Příjemnější bude, pokud se první takové světlo v noci rozsvítí postupně, aby rozespalého člověka s demencí svou silou nevylekalo. Je také dobré, aby taková světla neměla časové omezení. V opačném případě by se mohla po daném čase vypnout a nechat vašeho blízkého ve tmě.

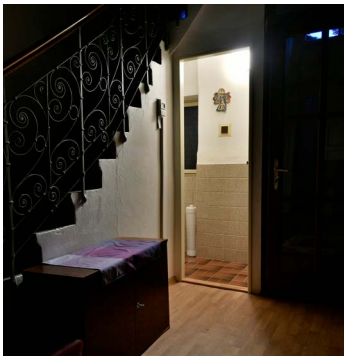
Ujistěte se, že v okolí postele a cestou k vypínači nejsou předměty, o které by váš blízký mohl v přítmí zakopnout

Pokud to uznáte za vhodné, můžete do ložnice umístit snímače pohybu. Ty vás upozorní pokaždé, když se váš blízký zvedne z postele.

V případě ložnice bývá také velmi důležité, jak snadno se z ní váš blízký může dostat na toaletu a zda po cestě nejsou nějaké překážky. Starší lidé s demencí se mohou během noci probouzet, a pokud se jim nepodaří toaletu včas najít, není to příjemné ani pro ně ani pro vás.

Ideální je, pokud je záchod situovaný hned vedle ložnice. V takovém případě dejte pouze pozor, aby cesta nebyla ničím blokována a aby bylo možné rychle a pohodlně rozsvítit.

Pokud je toaleta umístěna jinde a váš blízký musí urazit delší cestu, můžete použít různé druhy značení. Pro lepší viditelnost samotné



42



43

toalety použijte kontrastní barvu dveří a záchodového prkénka.

V noci zkuste na toaletě nechat rozsvícené světlo. Pokud se váš blízký probudí, světlo z toalety bude s největší pravděpodobností první věc, které si všimne. Některé lidi může však světlo na záchodě mást. Mohou se domnívat, že jej někdo zapomněl zhasnout, a vydají se situaci napravit. Během toho mohou ovšem zapomenout, proč původně vstali.

obr. 42 Necháte-li přes noc na toaletě rozsvíceno, může to člověku s demencí pomoci místnost rychleji a pohodlněji najít.

Pokud se cesta na záchod stane i přes všechna opatření opakovaným problémem, zkuste pořídit toaletní křeslo a umístit jej v blízkosti postele.

Použijte kontrastní povlečení, které je dobře vidět. Člověk s demencí tak v místnosti celou postel lépe uvidí. Můžete také použít různé barvy pro polštář a pro peřinu. Vyvarujte se však divokých nebo příliš výrazných vzorů.

obr. 43 Použitím příjemného a dobře viditelného povlečení dosáhnete toho, že postel bude lépe vidět.

Snažte se v noci eliminovat všechny nadbytečné zdroje světla a hluku (televize, počítač, kontrolky, světla za okny apod.). Vypněte všechny přístroje a zatáhněte závěsy.

Zamyslete se, jak se váš blízký chová po tom, co se probudí, a jak ho v jeho rutině můžete podpořit.



44

Zkontrolujte, zda není postel příliš nízká nebo naopak příliš vysoká. Její výška by měla být taková, aby se z ní člověku dobře a pohodlně vstávalo.

Pokud má váš blízký potíže s rovnováhou a pohyblivostí, pomozte mu tím, že do blízkosti postele umístíte něco, čeho se bude moci při vstávání bezpečně chytit.

Používá-li váš blízký budík, zvažte, zda není potřeba jiný se stejným ovládáním, ale většími číslicemi.

Pro lidi s demencí může být dobré, pokud hned po ránu uvidí, co je za den, jaký je rok nebo kdo má zrovna svátek. K dostání jsou různé otočné kalendáře s velkými čísly, názvy dnů v týdnu apod. Pokud se rozhodnete nějaký pořídit nebo vyrobit, umístěte jej do místa, na které váš blízký dobře uvidí.

Na nočním stolku zvýrazněte důležité předměty – budík, skleničku s vodou, sklenici na zuby nebo například ranní prášky.

obr. 44 Pokuste se do blízkosti postele umístit všechny pro vašeho blízkého důležité předměty - lampičku, hodiny, telefon či knížku. Pokuste se použít spíše kontrastní povlečení, které zlepší viditelnost postele a jejích rozměrů.

Je dobré, pokud si člověk může sám rozhodnout, co bude mít daný den na sobě. Vybrat si po ránu oblečení však může být velmi těžký úkol, pokud je skříň plná šatstva. Pro člověka s demencí je pak velmi snadné na nějaký kus oblečení zapomenout, případně si vzít méně oblečení, než je vzhledem k roční době potřeba. Zkuste vašemu blízkému připravit možnosti, a zmenšit tak množství voleb a rozhodnutí. Pokud je to pro vašeho blízkého i tak těžké, můžete mu připravit jen jednu variantu

a oblečení poskládat v pořadí, v jakém bude oblékáno.

Zkuste odebrat jednu část skříňových dveří nebo použít průhledná dvířka. Do otevřené části umístěte nabízené možnosti a zbytek skryjte za plnými dveřmi.

Stejným způsobem projděte také večerní zvyky.

Usnadněte odkládání špinavého oblečení na jedno místo tím, že toto místo označíte.

Pokud je váš blízký zvyklý si před spaním číst, ujistěte se, že k tomu má dostatečné osvětlení.

Koupelna a WC

Koupelna a toaleta jsou místnostmi, ve kterých jsme zvyklí být sami. Pro většinu lidí jsou činnosti spojené s hygienou velmi osobní, a proto jsou také toaleta i koupelna často jedinými místnostmi v domě opatřené zámkem. S postupující demencí se však může stát, že daný člověk bude potřebovat s hygienou pomoci a to pro něj může být velmi nepříjemné. Obě místnosti navíc svým materiálem, předměty i povahou činností skrývají mnohá nebezpečí. V obou místnostech je proto potřeba učinit některé kroky, které povedou především k jejich větší bezpečnosti, ale také k tomu, že jejich užívání bude pro člověka s demencí pokud možno i nadále příjemné.



45

Velkým rizikem především v koupelně bývají kluzké povrchy. Použijte protiskluzné pásky nebo podložky na všech místech, kde je to třeba.

Do vany nebo sprchového koutu umístěte protiskluzové podložky.

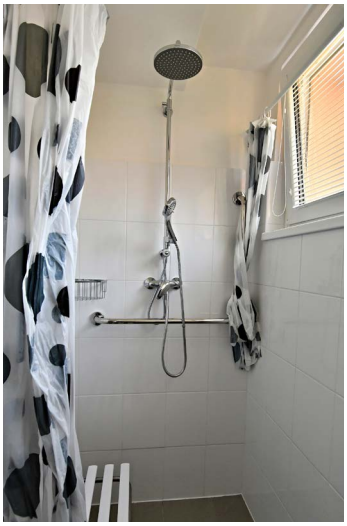
Pokud máte u vany nebo sprchového koutu závěs, odstraňte ho nebo vyměňte za pevnou stěnu. Pokud člověk s demencí ztratí stabilitu, závěs bude první věcí, kterou může použít jako oporu při pádu.

obr. 45 Pokud můžete, nepoužívejte závěsy, kterých by se mohl váš blízký chytat ve snaze najít pevnou oporu.

Na všech místech, kde váš blízký potřebuje podporu, nainstalujte pevná madla v příjemné kontrastní barvě. Dbejte na jejich správnou výšku a případný sklon.

Zpevněte veškeré předměty, kterých by se váš blízký mohl chytat – např. držák na ručníky, umyvadlo nebo věšák na prádlo.

Pokud můžete, použijte u sprchového koutu spíše nízkou vaničku, vstup do ní je mnohem snazší.



46



47

Pro některé starší lidi může být příjemné mít ve sprše sedátko. To může i vám ulehčit práci, pokud vašemu blízkému s hygienou pomáháte.

obr. 46 Do sprchového koutu můžete pro větší pohodlí a bezpečnost umístit sedátko.

Umístěte držák na toaletní papír tak, aby byl papír dobře vidět a aby mohl být snadno použit. Pokud bude mít člověk s demencí toaletní papír za sebou na nádržce nebo nad sebou na okenním parapetu, může se stát, že jej nenajde.

obr. 47 Toaletní papír mějte na dobře viditelném a snadno dosažitelném místě, aby bylo jeho použití co nejsnazší. V ideálním případě by měl být na držáku s kontrastní barvou, na kterém bude dobře vidět.

Odstraňte ze dveří zámky nebo je vyměňte za takové, které lze snadno odemknout také zvenku. Může se stát, že se člověk s demencí uvnitř koupelny zamkne a nebude vědět, jak ven.

Koupelna i toaleta bývají plné různých čisticích prostředků. Odstraňte nebo schovejte všechny věci, které váš blízký nepoužívá, nebo které mohou být nebezpečné.

Zakryjte zásuvky nebo je vyměňte za voděodolné.

Dejte pozor na elektrické přístroje (např. fén). Zvažte jejich ukládání na nějaké bezpečné místo.

Vyberte do koupelny ručníky v kontrastní barvě – lidé s demencí si jich snáz všimnou a spíše je samostatně použijí.



48

obr. 48 Ručníky, mýdlo, hřeben nebo cokoliv dalšího, co lze bezpečně používat, vybírejte v barvách, které budou dobře vidět. Zvýšíte tím pravděpodobnost, že je váš blízký sám od sebe použije.

To samé platí i pro všechny ostatní věci, jejichž užívání chcete podpořit – pokuste se například mýdlo, šampon nebo hřeben jejich barvou nebo umístěním „zviditelnit“.

Poskytněte vašemu blízkému věci, které umí používat – např. obyčejné mýdlo spíše než nádobku s tekutým mýdlem.

Někteří lidé mohou mít s hygienou potíže, především pokud s koupáním potřebují pomoci. Může to pro ně být ponižující a nepříjemné. Je proto dobré snažit se jim celý proces co nejvíce zpříjemnit. Použijte vůně, které má váš blízký rád, ručníky nebo župan, které jsou příjemné na dotek apod.

Kuchyň a jídelna

Kuchyň bývá často označována za střed domácnosti. Pro člověka, který celý život vařil, může kuchyň z velké části reprezentovat role, které zastával. Toto v generaci dnešních seniorů platí především pro ženy, ale není to vždy pravidlem. Rozhodně nepodceňujte význam kuchyně pro muže.

Uvařit dobré jídlo bývá pro mnoho lidí velkým potěšením a něčím, za co na sebe mohou být pyšní. Je to věc, která přivádí celou rodinu ke stolu a která dané osobě dodává sebevědomí. Snaha a dobrá vůle hosty pohostit a nabídnout jim něco dobrého může navzdory nemoci přetrvávat velmi dlouho. S postupující nemocí se však může stát, že člověk přichází o některé schopnosti, a příprava jídla se proto může stát v mnoha ohledech poměrně nebezpečnou činností. Přijít však o tento pro mnoho lidí důležitý aspekt každodenního života může být velmi těžké. Dbejte na bezpečí, ale pokuste se současně pro vaše blízké uchovat možnost v kuchyni pracovat alespoň v malé míře.

Jedním z největších nebezpečí v kuchyni bývá sporák. O instalaci různých detektorů kouře a podobných zařízeních se můžete více dočíst v kapitole Bezpečí. Dobře zvažte, zda a v jaké podobě je používání sporáku stále bezpečné.

Analogové ovládání může být pro některé starší lidi snazší a tím i bezpečnější než digitální. Při výměně sporáku mějte kromě dalších aspektů na paměti i toto.

Pokud si váš blízký zvykne na používání mikrovlnné trouby, bývá to bezpečnější než používání normální trouby. Dobré je, pokud má mikrovlnná trouba otevírání s klasickým úchytem a se zvukem, který hlásí konec programu. Může se však stát, že pro člověka s demencí bude používání mikrovlnné trouby příliš složité, neboť na nic takového nikdy nebyl zvyklý. V takovém případě ho do jejího používání nenuťte.

Pokud je na to dostatek místa, můžete do kuchyně přidat židli. Dlouhé stání u vaření může být pro staršího člověka vyčerpávající. Lidé



49

s demencí si proto mohou jít odpočinout do křesla a zapomenout, že mají na plotně pánev. Pokud budou mít židli po ruce přímo v kuchyni, mohou si odpočinout a přitom pánev stále uvidí.

Pokud je to potřeba, použijte protiskluzové podložky nebo pásky.

Stejně jako v ostatních místnostech i zde odstraňte nebo schovejte věci, které váš blízký nepoužívá nebo které jsou již k užívání nebezpečné – těžké hrnce, mixéry nebo například věci zaměnitelné s potravinami nebo pitím.

obr. 49 Odstraňte, dobře schovejte nebo velmi dobře označte jakékoliv prostředky snadno zaměnitelné s jídlem či pitím.

Věci, které daný člověk běžně používá, dejte do nižších, snáz dostupných polic, nebo přímo na pracovní desku.

Pokud váš blízký skladuje potraviny mimo kuchyň (např. ve sklepě), zvažte jejich přemístění. Častá cesta do hůře přístupných místností může zvýšit riziko úrazu.

Dejte si pozor, aby povrch pracovní desky nebyl příliš lesklý. Odraz světla by mohl stejně jako u podlahy vyvolat klamný dojem mokrého nebo ledového povrchu.

Používejte spíše pracovní desky bez komplikovaných nebo drobných dekorů. Ty mohou totiž působit jako špinavé nebo podrobené, což může rušit v soustředění na práci. Výrazný vzor může také ztížit hledání předmětů.

Vyměňte úchytky v kuchyni za kontrastní, které budou lépe vidět.



50



51a



51b

Přidejte další osvětlení nad linku a dovnitř tmavých skříněk, pokud v místnosti není dostatek světla.

Zajistěte dostatek světla také nad jídelním stolem, aby bylo na jídlo dobře vidět.

Ujistěte se, že jídelní stůl je pevný. Může být používán jako opora při usedání i při vstávání.

Využijte u jídelního stolu kontrastu. Použijte prostírání, na kterém bude talíř vynikat. Člověk s demencí jej snáz uvidí a snáz také využije.

obr. 50 Vyvarujte se prostírání, které splývá se svým podkladem. Prostírání, talíř i jídlo na něm by mělo být dobře vidět.

Také barvu talířů vybírejte tak, aby na nich bylo jídlo dobře vidět. Jeho dobrá viditelnost může být rozhodujícím faktorem pro to, zda váš blízký jídlo s chutí sní nebo ne.

obr. 51a, 51b Talíře, příbory, hrníčky a jakékoliv další běžné nádobí se snažte používat v barvách, které jsou na stole dobře vidět (varianta a).

Může se stát, že bude mít váš blízký sníženou chuť k jídlu. Kuchyně i jídelna však mohou být dobrým zdrojem vjemů, které ho mohou nalákat. Pokuste se na dohled umístit různé drobné jídlo, které by si váš blízký mohl dát, pokud půjde kolem. Nalákejte ho vůněmi, které k jídlu a pití patří.

Ponechte při přípravě jídla prostor také pro vašeho blízkého, obzvlášť pokud byl zvyklý celý život vařit. Můžete pro něj připravit nápovědy – brambory se škrabkou u mísy, zeleninu na prkénku s nožem a cokoliv dalšího vás napadne.

Pokud můžete a pokud k nim má váš blízký vztah, pokuste se používat hrnečky a nádobí z dřívějších let. Může se stát, že bude lépe vědět, jak s nimi zacházet, budou se mu více líbit a bude z nich mít větší radost.

Venkovní prostor a vstup

Pohyb po venku, fyzická námaha, kontakt s přírodou, dostatek čerstvého vzduchu a slunečního svitu jsou všechno aspekty, které příznivě ovlivní náladu, noční a denní rytmus a zdravotní stav vašeho blízkého. Zahrada je bohatým zdrojem různých vjemů, možných činností a podnětů k pohybu. I zde je však třeba myslet na bezpečnost.



Dokud je to bezpečné, umožněte vašemu blízkému vstup na balkon. Zajistěte však všechny předměty, které by mohly spadnout dolů (například truhlíky na zábradlí apod.).

Pokud je to potřeba, zvyšte výšku zábradlí, přidejte vertikální síť nebo cokoliv, co zabrání pádu.

Pro vstup na balkon i na zahradu je třeba, aby byla šířka dveří pro průchod dostatečně velká. To platí zejména v případě, že váš blízký používá chodítko, vozíček nebo jinou pomůcku (rozměry dveří jsou uvedeny v kapitole Bezpečí).

Dveře ven musí být snadné otevřít. Nesmí být příliš těžké a musí mít nízký práh.

Dbejte na to, aby byl vstup na zahradu co nejbezpečnější. Pokud jsou za dveřmi schody, opatřete je zábradlím, případně rampou. Dostatečně je osvětlete a ujistěte se, že v zimě nekloužou.

Pro pohyb venku jsou stěžejní dobře udržované cesty, které minimalizují rizika pádu. Pokuste se povrch všech cest vyrovnat a odlišit jej barvou od okolí.

Nebojte se k cestám přidat zábradlí. Zahrada poté možná nebude vypadat podle vašich představ, ale bude díky tomu přístupnější i pro vašeho blízkého.

Pokud to jde, zkuste vytvořit cestu, která nebude mít slepý konec, ale provede člověka zahradou a nakonec jej přivede zase zpět.

Rozmístěte po zahradě u cesty dostatečně vysoká místa k sezení. Člověk s demencí si může potřebovat odpočinout a nízká lavička u země pro něj nemusí být vhodná.

Pokud nechcete, aby váš blízký odcházel mimo zahradu, zamkněte branku. Případně je také dobré branku zamaskovat, protože pak nepřitahuje pozornost. Zkuste před ni umístit například květiny. Pokud potřebujete branku používat, můžete ji namísto předměty zakrýt plakátem s motivem plotu či keřů.

Připravte na zahradě nástroje, které může váš blízký v daném ročním období použít – konev s vodou, motyčku a zahradnické rukavice, hrábě, košík na ovoce nebo lopatu na sníh. Všechny tyto činnosti mu pomohou zůstat součástí běžného života.

Můžete také vytvořit zvýšený záhon, ke kterému se váš blízký nebude muset ohýbat.

Nebojte se ponechat nebo vysadit některé nejedovaté rostliny. Jsou zdrojem zvuků, vůní a dalších smyslových vjemů. Pokuste se udělat vašemu blízkému radost tím, že zasadíte květiny, které má rád a které u něj vyvolávají příjemné vzpomínky.

Odstraňte nebo přesaďte však jedovaté nebo dráždivé rostliny.

Pokud v jakémkoliv místě uvažujete o oplocení, pokuste se zvolit nějakou důstojnou variantu, například vzrostlé keře apod.

Závěr

Může se vám zdát, že informací a věcí, které byste měli udělat, je příliš. Možná nevíte, kde a s čím začít. Možná máte pocit, že je toho všeho zkrátka moc. To je úplně normální reakce. Chtěli bychom vám právě proto na závěr připomenout, že zdaleka není nutné realizovat vše. Naopak, mnohdy ke zlepšení situace stačí opravdu jen málo.

Mnohdy může stačit to, že díky získaným informacím svému blízkému lépe porozumíte. Aniž byste se pouštěli do velkých úprav, budete lépe vědět, proč mu některé věci dělají potíže a proč se chová či nechová tak, jak byste očekávali. Takové porozumění je často důležitější a cennější než složitá výměna koberce.

Díky tomuto vzájemnému porozumění navíc jistě přijdete na spoustu dalších řešení sami. Námi popsané úpravy zcela určitě nepojímají všechno a je možné, že mezi nimi nenajdete žádné, které by vám pomohly. Proto bychom byli rádi, kdyby pro vás naše návrhy byly inspirací, nikoliv však omezením. Nebojte se vyzkoušet i cokoliv jiného, pokud to povede ke zlepšení situace a k lepšímu životu vašeho blízkého. Jakékoliv, i malé změny, jsou dobré, pokud pro vašeho blízkého pomohou uchovat domov jako místo, které podpoří jeho osobnost, schopnosti, důstojnost a samostatnost.

Pokud budete potřebovat jakkoliv poradit, neváhejte se na nás obrátit. Velmi rádi s vámi vaší konkrétní situaci probereme a pokusíme se najít řešení.

Budeme vám také vděční, když se s námi o svoje zkušenosti a řešení, na která jste při úpravách prostředí přišli, podělíte. Vaše nápady mohou v budoucnu pomoci dalším, kteří se do úprav domova pustí.

Kontakt

Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.
Šimůnkova 1600
182 00 Praha 8
T: 283 880 346
E: info@alzheimer.cz

Zdroje

10 Helpful Hints for Dementia Design at Home: Practical Design Solutions for Carers Living at Home with Someone Who Has Dementia. University of Stirling, Dementia Services Development Centre, 2014.

Dementia Enabling Environments, 2015. http://www.enablingenvironments.com.au/

Making Your Home Dementia Friendly. Alzheimer's Society, London, 2015, p. 32.

Danielová B., Fitzpatrick K., Provazníková T., Starostová O.: Jsem tady ještě doma? Praktická příručka o bydlení seniorů. Diakonie Českobratrské církve evangelické. https://www.diakonie.cz/sluzby/projekty-a-kampane/jsem-tady-jeste-doma/

Greasley-Adams C., Bowes A., Dawson A., McCabe L.: Good Practice in the Design of Homes and Living Spaces for People with Dementia and Sight Loss. University of Stirling, 2014.

Heylighen A.: Challenging Prevailing Ways of Understanding and Designing Space. in Spatial Cognition for Architectural Design SCAD 2011 Symposium ed. by Hölscher C. Bhatt M., Shipley T. Transregional Collaborative Research Center SFB/TR 8 Spatial Cognition, Universität Bremen, Universität Freiburg, 2012, pp. 23-40.

John A.: Homes for People with Dementia and Sight Loss: A Guide to Designing and Providing Safe and Accessible Environments. RNIB Cymru, 2014. http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/254/Homes_for_people_with_dementia_and_sight_loss_RNIBCymru_English%20(2).pdf

Marquardt G.: Wayfinding for People with Dementia: A Review of the Role of Architectural Design, HERD, 4, 2011, 75-90.



Jak upravit domov člověka s demencí. Příručka pro pečující.
Vydala Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.,
s podporou MZ ČR.
Praha 2026

ISBN 978-80-86541-62-4