Bezpieczny dom, nie więzienie

Checklista bezpieczeństwa i samodzielności w domu

Po co? Nie chodzi o usunięcie z domu wszystkiego, co może być ryzykiem. Dobre zmiany odpowiadają na konkretny problem, są możliwie małe, znajome i pomagają zachować samodzielność. Dementia Australia zaleca równoważyć bezpieczeństwo i autonomię. [1]

Jak używać Przejdź po domu razem z osobą, której dotyczy plan, jeśli to możliwe. Zaznacz tylko realne problemy. Przy każdym wpisz: co dokładnie się wydarzyło albo czego się obawiamy i jaka najmniejsza zmiana może pomóc.

Najpierw - trzy realne ryzyka

Ryzyko / zdarzenie	Kiedy i jak często	Najmniejsza możliwa zmiana

Cały dom

☐ Przejścia są wystarczająco szerokie i nie ma luźnych kabli, dywaników ani przedmiotów, o które łatwo się potknąć. [2]

☐ Oświetlenie jest dobre także wieczorem i na trasie do toalety; nie ma silnych odblasków.

☐ Najczęściej używane rzeczy są w stałych, przewidywalnych miejscach.

☐ Zmiany wystroju i sprzętów robimy stopniowo; nie wymieniamy sprawnych, znanych urządzeń bez potrzeby.

☐ Czujki dymu / czadu działają, a instalacje i urządzenia grzewcze są serwisowane.

☐ Telefon i ważne numery są łatwo dostępne; osoba umie z nich skorzystać albo ma prostszy sposób wezwania pomocy.

Łazienka i toaleta

☐ Podłoga i wanna/prysznic nie są śliskie; są uchwyty, jeśli są potrzebne. [3]

☐ Toaleta jest łatwa do znalezienia - pomaga oznaczenie, kontrast lub oświetlenie.

☐ Temperatura wody nie grozi oparzeniem; w razie realnego ryzyka rozważono ogranicznik temperatury.

☐ Kosmetyki i środki chemiczne są rozmieszczone tak, by nie zostały pomylone z jedzeniem lub lekami.

☐ Drzwi nie tworzą ryzyka przypadkowego zamknięcia osoby w środku.

Kuchnia

☐ Kuchenka / piekarnik są używane bezpiecznie; jeśli zdarzało się zostawianie ich włączonych, rozważono timer, czujnik lub automatyczne odcięcie.

☐ Noże, środki chemiczne i inne rzeczy wymagające ostrożności są dostępne adekwatnie do realnego ryzyka - bez automatycznego odbierania całej samodzielności.

☐ Żywność jest regularnie sprawdzana pod kątem zepsucia; produkty potrzebne na co dzień są widoczne i łatwo dostępne.

☐ Czajnik, mikrofalówka i inne często używane urządzenia są proste i znajome.

Schody, podłogi, poruszanie się

☐ Poręcze są stabilne; krawędzie stopni są dobrze widoczne; schody są dobrze oświetlone.

☐ Obuwie jest stabilne i dopasowane; sprzęt do chodzenia jest pod ręką.

☐ Krzesła i łóżko mają wysokość ułatwiającą wstawanie; często używane miejsca mają stabilne oparcie.

☐ Po upadku lub nowej niestabilności nie ograniczamy tylko aktywności - szukamy też przyczyny medycznej, lekowej, wzrokowej lub środowiskowej.

Drzwi, wyjście i bezpieczne chodzenie

☐ Wiemy, czy osoba rzeczywiście się gubi - samo chodzenie lub potrzeba wyjścia nie są problemem, jeśli są bezpieczne.

☐ Jeśli istnieje ryzyko zaginięcia: aktualne zdjęcie i plan poszukiwania są gotowe; osoba ma identyfikator lub kontakt przy sobie, jeśli to dla niej akceptowalne.

☐ Technologia lokalizacyjna, jeśli jest używana, ma służyć samodzielności i bezpieczeństwu oraz możliwie szanować prywatność. [4]

☐ Nie zamykamy osoby w domu w sposób uniemożliwiający jej wydostanie się w sytuacji zagrożenia.

Sypialnia i noc

☐ Droga do toalety jest oświetlona, ale światło nocne nie utrudnia snu.

☐ Najpotrzebniejsze rzeczy są w zasięgu; nie trzeba wspinać się ani sięgać wysoko.

☐ Jeśli osoba wstaje nocą, sprawdziliśmy także ból, potrzebę toalety, leki, sen i inne przyczyny - nie tylko „zabezpieczenia”.

Leki, chemia i dokumenty

☐ Leki są przechowywane tak, by wspierać prawidłowe przyjmowanie; jeśli istnieje ryzyko pomyłek, sposób podawania został dostosowany.

☐ Środki czystości, trutki, narzędzia i inne niebezpieczne rzeczy są zabezpieczone proporcjonalnie do ryzyka.

☐ Dokumenty i środki płatnicze są zabezpieczone, ale osoba zachowuje możliwie dużo kontroli nad własnymi sprawami.

Po przeglądzie: co zmieniamy naprawdę?

Zmiana	Kto zrobi	Do kiedy	Czy pomogło?

Data przeglądu	Następny przegląd

Źródła i podstawa merytoryczna

1. Dementia Australia - Safety issues / safety checklist - zasady: zmieniać jak najmniej, odpowiadać na konkretne problemy, budować na mocnych stronach oraz równoważyć bezpieczeństwo z autonomią.
https://www.dementia.org.au/living-dementia/home-life/dementia-friendly-home

2. Alzheimer’s Society - Keeping safe and independent at home - praktyczne wskazówki wspierające bezpieczeństwo przy jednoczesnym zachowaniu niezależności.
https://www.alzheimers.org.uk/get-support/living-with-dementia/keeping-safe-home

3. National Institute on Aging - Home Safety Checklist - układ przeglądu pomieszczenie po pomieszczeniu: schody, łazienka, kuchnia, teren wokół domu.
https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2023-04/worksheet-home-safety-checklist_1.pdf

4. Alzheimer’s Society - How technology can help - zasada, że rozwiązania bezpieczeństwa powinny wspierać niezależność i prywatność, a nie nadmiernie ograniczać osobę.
https://www.alzheimers.org.uk/get-support/living-with-dementia/how-technology-can-help

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje indywidualnej porady medycznej, prawnej ani socjalnej. W sytuacji nagłego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112 lub 999.