

DEMENCA aCROsSLO

Poboljšanje kakvoće života osoba s demencijom u prekograničnom području

UTJECAJ OKRUŽJA NA KAKVOĆU ŽIVOTA OSOBA S DEMENCIJOM

Tomislav Huić, mag. art, dopredsjednik Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest, Vlaška 24, Zagreb tomislav.huic@alzheimer.hr

O utjecaju okružja na oboljele, posebice arhitekture, govorio je još Hipokrat s Kosa, starogrčki liječnik, začetnik medicine utemeljene na činjenicama, koji je bio i arhitekta, a to je kasnije snažno naglasila i Florence Nightingale, osnivačica suvremenog sestinstva.

Pojavom sve više starijih ljudi u drugoj polovini prošlog stoljeća za utjecaj okružja na oboljele počeli su se intenzivno zanimati gerontolozi. Proučavajući probleme osoba s demencijom uvidjeli su na koje načine im prikladno okružje može pomoći. Daljnja istraživanja precizno su to dokazala i utvrdila šest načela kojih bismo se trebali pridržavati pri uređenju okružja za osobe s demencijom. Zahvaljujući tome danas pouzdano znamo da prikladno projektiranim domovima i njihovim odgovarajućim uređenjem i opremom osobama s demencijom možemo:

1. Olakšati orijentaciju;
2. Održavati samostalno funkcioniranje;
3. Poticati intelektualnu i osjetilnu stimulaciju;
4. Pružiti nenametljivu zaštitu i sigurnost;
5. Stvoriti prislan domaći ugođaj i
6. Pomoći u usklađuju osobnih i društvenih potreba.

Projekt DEMENCA ACROSSLO sufinancira EFRR u okviru Programa suradnje.

1. Olakšavanje orijentacije

Smanjenje sposobnosti orijentacije u prostoru (i vremenu) među prvim je simptomima demencije, posebice one Alzheimerove. Dok su još pokretne osobe s demencijom o smjeru kretanja odlučuju na temelju neposrednih informacija iz okolice, trenutak po trenutak – korak po korak, onako kako se tim smjerom kreću. Okružje i konfiguracija toga puta zato podupire ili otežava njihovu orijentaciju i znatno utječe ne samo na kvalitetu njihova života, nego i na opterećenje onih koji se skrbe o njima.

Dezorijentiranost može stvoriti stres te potaknuti uzbuđeno i agresivno ponašanje. Osobe s demencijom koje ne mogu prepoznati put do željenih odredišta pokazuju anksioznost, zbunjenost, pa čak i paniku. Očito je da su jedinstveno oblikovana okružja poželjnija od onih u kojima se oblici ponavljaju. To pretpostavlja objekte u kojima su prostorije međusobno povezane kratkim hodnicima, s jasnom signalizacijom i prirodnim orijentiranima.

Poznato je da su negativne reakcije osoba s demencijom povezane s nepoznatim prostorima, opremom i postupcima. Zato je mnogim korisnicima domova važan stalan izgled prostorija – odjela za osobe s demencijom, pa se izgled i namjena prostorija za dnevne aktivnosti ne bi trebala često mijenjati.

Šarenilo zidova i podnih obloga, posebice tamne pruge i površine ili snažni odsjaji, mogu dezorijentirati osobe s demencijom i izazvati različite bojazni. One mogu imati i poteškoće s razaznavanjem optičkih pojava, pa im se snažni odrazi svjetla od ulaštenih podova mogu dojmiti kao provalije ili mokre skliske površine. Zato bi podne obloge trebale biti matirane. Preporučuju se i mat boje za zidove. Savjetuje se izbjegavanje i uzoraka kako na zidovima i podovima, tako i zavjesama ili namještaju, jer to može stvoriti iluzije. Iz istog razloga preporučaju se i neprozirne zavjese kako bi se noću zakrila stakla u kojima se očituju odrazi. Iako je opće pravilo da osobama s demencijom trebamo udvostručiti standardima određenu minimalnu jakost rasvjete, novija iskustva pokazuju da to najčešće nije dovoljno.

2. Promicanje samostalnog funkcioniranja

Novija istraživanja upućuju kako se sposobnost samostalnog funkcioniranja osoba s demencijom odražava poboljšanim osjećaja sebstva i društvene pripadnosti. Na to suštinski utječu mogućnosti i sposobnosti odabira gdje će sjesti, što će učiniti i u će koga gledati. Zato je uputno u odjelima za osobe s demencijom oblikovati više manjih i intimnijih kutova za aktivnosti ili odmor.

Osobama s demencijom treba omogućiti sigurno i slobodno kretanje unutar njihovih smještajnih jedinica, a gdje je to moguće i nesmetan pristup sigurnim i zaštićenim vanjskim prostorima. Ako su ti prostori uređeni tako da osobama s demencijom omogućuju odabir mjesta koje najbolje odgovara njihovim potrebama, pružit će im smirenost i poticati društvenost.

3. Poticanje intelektualne i osjetilne simulacije

Poznato je da kvalitete okoliša kao što su zvuk, svjetlost, prostor, pokret i miris mogu potaknuti osjećaj zadovoljstva. Ali, osobe s demencijom često pretjerano reagiraju i na one podražaje koje bi zdrava osoba ignorirala. To se događa zato što se one teško nose s preopterećenjem osjetila, pa se u takvim slučajevima povećava njihova rastresenost, uznemirenost i zbunjenost. Zato je cilj dizajna okružja za osobe s demencijom stvoriti ravnotežu između prekomjerne stimulacije i senzorne deprivacije. Drugim riječima, dizajneru je izazov stvoriti za osobe s demencijom okružja koje smanjuje stresne zahtjeve, a da pritom umjerenim podražajima potiče njihovu potrebu za intelektualnom i osjetilnom stimulacijom. Na taj način mogu se potaknuti njihove aktivnosti i društvena uključenost te ublažiti njihovo međusobno odbacivanje.

4. Zaštićeno i sigurno okružje

Tijekom starenja, a posebice ako je riječ o osobama s demencijom, stres i anksioznost mogu ubrzati stopu kognitivnog propadanja i oštećenja hipokampusa. Zato se u okružju za osobe s demencijom dizajnom mora maksimalno smanjiti izvori stresa koji mogu pridonijeti negativnim emocionalnim iskustvima. Među njima je posebno izražen strah od pada i ozljeda, pa pri uređenju prostorija treba osigurati dovoljno prostora za kretanje između namještaja. Osim toga radi nenametljivog sprječavanja lutanja izlazna vrata i ona koja vode u službene prostorije doma trebalo bi maskirati.

5. Domaći ugođaj

Važnost prisnog okružja u domovima za starije, posebice u odjelu za osobe s demencijom, bitna u je uređivanju interijera. Ukoliko oni djeluju institucionalno, pojačat će nejasnu želju korisnika *da idu kući*. Kako bi neutralizirali taj nagon, pojam *mojeg doma* dizajneri interijera trebaju promatrati kao doživljaje *fizičkog doma, društvenog doma i osobnog doma* i osobama s demencijom namijenjene prostore oblikovati tako da im se doimaju poznato (domaće), odnosno da su nalik njihovim domovima iz mladosti.

6. Ravnoteža između osobnih i društvenih potreba

Potrebe za privatnošću i društvenom povezanošću povezane su i s konceptom ljudske teritorijalnosti, psihološkog i međuljudskog procesa koji omogućuje pojedincima i skupinama polaganje prava vlasništva nad prostorom, izražavanje njihova identiteta i upravljanja njihovom socijalnom interakcijom. Zato oblikovanje i uređenje prostora za osobe s demencijom treba osigurati *privatni prostor* koji korisnik može smatrati *svojim teritorijalnim vlasništvom*, međuprostore koju su i *privatni i javni* te javne (zajedničke) prostore koji imaju privremenu važnost za korisnike jer ga ne zauzimaju stalno.

Napomena: Detaljni opis s praktičnim primjerima uređenja prostora za osobe s demencijom nalazi se u knjižici *Preporuke za optimizaciju uvjeta u domovima koji skrbe o osobama s demencijom* koja je sastavni dio Projekta *Demenca aCROSSLO*.

Projekt DEMENCA ACROSSLO sufinancira EFRR u okviru Programa suradnje.