

Svoboda gibanja v življenju ljudi z demenco

Končno poročilo

Nosilka projekta: izr. prof. dr. Jana Mali

Naročnik projekta: Javni sklad RS za razvoj kadrov in štipendije

Financer: Javni sklad RS za razvoj kadrov in štipendije

Izvajalec projekta: Fakulteta za socialno delo

Avtorji poročila:

Jana Mali

Anamarija Kejžar

Domen Zupančič

Sabina Šegula

Mateja Mlinarič

Zarja Govedič

Laura Fajković

Eli Miklavčič

Patricija Frece

Rok Hirsch

Neža Furlan

Ana Mari Mičić

Denis Vrenko

Ljubljana, 31. 7. 2019



KONČNO POROČILO O DOSEŽENIH CILJIH

JAVNI RAZPIS PROJEKTNO DELO Z GOSPODARSTVOM IN NEGOSPODARSTVOM V LOKALNEM IN REGIONALNEM OKOLJU – PO KREATIVNI POTI DO ZNANJA 2017-2020

v okviru

Operativnega programa kot neposredna potrditev operacije »Odprt, odziven in kakovosten sistem visokega šolstva - Projektno delo z gospodarstvom in negospodarstvom v lokalnem in regionalnem okolju – Po kreativni poti do znanja 2016 - 2020«, prednostne osi 10.: Znanje, spretnosti in se življenjsko učenje za boljšo zaposljivost; prednostne naložbe 10.1: Izboljšanje enakega dostopa do vseživljenjskega učenja za vse starostne skupine pri formalnih, neformalnih in priložnostnih oblikah učenja, posodobitev znanja, spretnosti in kompetenc delovne sile ter spodbujanje prožnih oblik učenja, tudi s poklicnim svetovanjem in potrjevanjem pridobljenih kompetenc; specifičnega cilja 3: Spodbujanje prožnih oblik učenja ter podpora kakovostni karierni orientaciji za šolajočo se mladino na vseh ravneh izobraževalnega sistema.«

1. Številka pogodbe: 11081-27/2018

2. PODATKI O PROJEKTU

2.1.OSNOVNI PODATKI

Naziv projekta	Svoboda gibanja v življenju ljudi z demenco	
Akronim projekta	SvoDem	
Izvajalec/nosilec projekta	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo	
Trajanje projekta	od: 1. 3. 2019	do: 31. 7. 2019
Partner 1 (gospodarska družba oz. s.p.)	Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P.	
Delovni mentor - 1	Ime in priimek: dr. Sabina Šegula Funkcija: direktorica	
Partner 2 (organizacija z gospodarskega ali družbenega področja)	Gerontološko društvo Slovenije	
Delovni mentor - 2	Ime in priimek: Mateja Mlinarič Funkcija: strokovna sodelavka	
Pedagoški mentor/ji	Ime in priimek: izr. prof. dr. Jana Mali Zavod/članica: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo	
	Ime in priimek: doc. dr. Domen Zupančič Zavod/članica: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo	

2.2. Seznam sodelujočih študentov

(Navedete vse študente, ki so sodelovali na projektu in so uveljavljali stroške (v kolikor je v času trajanja projekta prišlo do zamenjave študenta navedite oba).

Ime in priimek študenta	Zavod/članica, kjer je študent vpisan	Naziv študijskega programa	Bolonjska stopnja študija	Vključeni od do	
Zarja Govedič	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo	Socialno delo	1.	1. 3. 2019	31. 7. 2019
Laura Fajkovič	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo	Socialno delo	1.	1. 3. 2019	31. 7. 2019
Eli Miklavčič	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo	Socialno delo	1.	1. 3. 2019	31. 7. 2019
Patricija Frece	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo	Socialno delo	1.	1. 3. 2019	31. 7. 2019
Rok Hirsch	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo	Enoviti magistrski študij arhitekture	2.	1. 3. 2019	31. 7. 2019
Neža Furlan	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo	Enoviti magistrski študij arhitekture	2.	1. 3. 2019	31. 7. 2019
Ana Mari Mičić	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo	Enoviti magistrski študij arhitekture	2.	1. 3. 2019	31. 7. 2019
Denis Vrenko	Univerza v Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo	Enoviti magistrski študij arhitekture	2.	1. 3. 2019	31. 7. 2019

2.3. V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo projekta (neustrezna področja izbrišite oz. odebelite ustrezno):

09 - Zdravstvo in socialna varnost

2.4. Povzetek projekta:

Na kratko opišite vsebino ter namen projekta. Jasno opišite problem, potrebo oz. izziv ter rešitve oz. rezultate, ki ste jih s projektom dosegli (največ 500 besed).

Demenca je bolezen, ki spreminja življenjske vzorce ljudi. Ocenjujemo, da v Sloveniji danes živi okoli 40.000 ljudi z demenco, od tega 5% v domovih starejših občanov, vsi ostali pa v domačem okolju. Ker se bolezen pojavlja večinoma pri starejših od 65 let, bo trend naraščanja te bolezni skladen z naraščanjem deleža starejših, ki danes že dosega 20% celotne populacije v Sloveniji, do 2030 pa bo dosegel 30%. Pomembno je, da ti ljudje živijo v okolju, ki je varno, v katerem preprečimo morebitne poškodbe ali nesreče in obenem življenje človeka z demenco ne omejimo le na en prostor, saj s tem zmanjšujemo njegovo svobodo ter človeško dostojanstvo. V skladu s temi usmeritvami je pomembno, da uredimo notranje bivalno okolje, torej v njegovi spalnici, kopalnici, kuhinji, dnevni sobi, tam kjer se največ zadržuje in zunanje bivalno okolje (okolica hiše, bloka idr.).

V pričujočem projektu so študentje Fakultete za socialno delo in Fakultete za arhitekturo, Univerza v Ljubljani, raziskovali življenjski svet ljudi z demenco in se s pomočjo zbiranja njihovih življenjskih zgodb, navad in sprememb, ki jih prinaša življenje z demenco, pobližje seznanjali z različnimi razsežnostmi demence, predvsem pa s spremembami, ki jih demenca prinaša v njihovo življenjsko oz. bivalno okolje. Pri iskanju ustreznih rešitev za prilagoditev bivalnega okolja človeku z demenco je sodelovalo podjetje Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P., ki je z znanjem in izkušnjami pri gojitvi in negi rastlin, primerno zasaditvijo in ureditvijo tako zunanjega kot notranjega bivalnega okolja, prispevalo k novim spoznanjem o urejanju bivalnega okolja za ljudi z demenco. Gerontološko društvo Slovenije se vrsto let aktivno ukvarja s pomočjo ljudem z demenco, v projektu pa je omogočilo neposreden stik z ljudmi z demenco, ob zaključku projekta pa promoviralo projektne rezultate varnega bivalnega okolja.

V projektu smo izdelali priporočila za ureditev bivalnega okolja ljudi z demenco, ki jih potrebujejo vsi, ki se ukvarjajo s profesionalno in neformalno oskrbo ljudi z demenco. Pri tem smo bili usmerjeni na izdelavo priporočil za varno in spodbudno zunanje in notranje bivalno okolje ljudi z demenco. V Sloveniji namreč ni strokovne literature, ki bi bila v pomoč pri načrtovanju bivalnega življenjskega okolja, prilagojenega posamezniku z demenco. Prav tako tudi ni literature o spodbudnem učinku rastlin na življenje ljudi z demenco.

Osrednji rezultat projekta so priporočila za varno sprehajanje v zunanjem, naravnem okolju, saj ostajajo ljudje z demenco zaradi negotovosti pri zagotavljanju varnosti zunaj bivalnega prostora, pogosto zaprti v stanovanju, hiši ali celo domovih za stare. V priporočilih smo opisali, kako lahko ustvarimo prostore za varno gibanje, npr. z izbiro ustrezne pohodne površine, površine za oprijem, s krožnimi potmi, visokimi gredami, ki omogočajo stik z zemljo in vrtnarjenje, prilagojeno sposobnostim posameznika. Po drugi strani pa moramo biti previdni tudi pri izbiri ustreznih rastlin, saj so lepe rastline lahko tudi strupene. Na drugi strani pa v notranjem bivalnem okolju tudi s postavitvijo opreme, cvetja, označbami prostorov in prilagoditvijo tal, lahko pomagamo posamezniku z demenco k lažji orientaciji. V priporočilih smo podrobno opisali, kako je smiselno urediti naslednje bivalne prostore: vhod, predprostor, balkon, hodnik, dnevni prostor, kopalnico, spalnico, kuhinjo in jedilnico, kakor tudi zunanji prostor oz. vrt.

2.5. Izvajanje projekta:

Navedite aktivnosti, ki ste jih izvajali na projektu na način, da je iz opisov razvidno za kakšno aktivnost gre ter kako je posamezna aktivnost prispevala k doseganju ciljev oz. razreševanju opredeljenega

problema (npr. navajanje »delo v laboratoriju« ni ustrezno, potrebna je specifična opredelitev aktivnosti kot npr. »delo v laboratoriju s strojem za merjenje električne napetosti...ugotovili smo...« ipd.)(največ 300 besed).

Aktivnost v projektu smo izvajali v več fazah: (1) spoznavanje dejavnosti podjetij, (2) priprava in izvedba projektnih aktivnosti in (3) predstavitev rezultatov in diseminacija.

1. Spoznavanje dejavnosti podjetij: Spoznavali smo podjetje D Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P, njihovo dejavnost in izkušnje pri urejanju bivalnega okolja. Vzporedno smo spoznavali dejavnosti Gerontološkega društva Slovenije pri delu z ljudmi z demenco in promociji dejavnosti na področju demence.

2. Priprava in izvedba projektnih aktivnosti: Primerjava praks podjetja in društva nam je omogočila snovanje osrednje dejavnosti projekta, to je razvijanje novih načinov urejanja bivalnega okolja ljudi z demenco in informiranja, seznanjanja, osveščanja o izdelanih priporočilih bivanja. Študentom Fakultete za socialno delo in Fakultete za arhitekturo smo omogočili neposreden stik z ljudmi z demenco in njihovimi sorodniki. Z raziskovanjem življenjskega bivalnega okolja ljudi z demenco (v domačem okolju in v institucionalnem), njihovih potreb, zmožnosti in sposobnosti, smo postavili temelje za nove rešitve bivalnega okolja in oblikovanje priporočil za urejanje bivalnega okolja ljudi z demenco. Študentje so v domačem okolju izdelali načrt prilagoditve bivalnih prostorov ter ureditve zunanjih površin.

3. Predstavitev rezultatov in diseminacija: Ob zaključevanju projekta so študentje organizirali izobraževalno delavnico, na kateri smo predstavili izdelana priporočila za urejanje bivalnega okolja ljudi z demenco. Promocija delavnice je potekala v sodelovanju z Gerontološkim društvom Slovenije, ki je na predstavitev povabilo svoje člane in poskrbelo za širšo promocijo dogodka. S predstavitvijo rezultatov projekta smo seznanili širšo javnost, promovirali dejavnost podjetja Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P in Gerontološkega društva Slovenije ter obenem prikazali demenco ne le kot družben problem, temveč kot možnost in priložnost za novo kakovost življenja. Prikazali smo priporočila o varnem in stimulativnem bivalnem okolju, tako notranjega kot zunanjega bivališča, ki so uporabna za ljudi z demenco in njihove oskrbovalce. Projekt smo predstavili tudi v oddaji Dobro jutri na RTV Slovenija.

2.6.Rezultati projekta:

Navedite, opredelite oz. opišite rezultate (končni produkt, storitev), ki so nastali v okviru projekta ter njegov potencial in uporabno vrednost. Opišite na kakšen način in kako ti rezultati izkazujejo družbeno korist. (največ 300 besed).

Projekt je vsem sodelujočim omogočil pridobiti nova znanja za ravnanje na področju pomoči ljudem z demenco. Opravili smo analizo življenjskega okolja ljudi z demenco in izdelali priporočila za ureditev notranjega in zunanjega bivalnega okolja. Priporočila smo predstavili opisno in grafično v priročniku, ki je priloga tega poročila.

S sodelovanjem v projektu je podjetje Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P. pridobilo možnost aplikacije svojega dosedanjega znanja na področje pomoči ljudem z demenco, kar so za podjetje nova znanja in priložnosti za razširitev svoje dejavnosti. Sočasno smo obstoječa strokovna znanja iz socialnega dela in arhitekture dopolnjevali s strokovnimi spoznanji o možnosti

ureditve zunanje bivalne okolice in s hortikulturnim znanjem.

Gerontološko društvo Slovenije je omogočilo vzpostaviti praktično delovno okolje in s tem nadgradilo dosedanja prakso delovanja in praktičnega usposabljanja študentov. Prav tako je dopolnilo vsebino promocije dejavnosti društva z neposrednim osveščanjem o pomenu ustreznih bivalnih prilagoditev. S projektom so študentje arhitekture pridobili znanje za uporabo smernic pri načrtovanju notranjega in zunanega bivalnega okolja za ljudi z demenco. Študentje socialnega dela so pridobili znanje za razvijanje in krepitev veščin za prepoznavanje tveganj, ki so v okolju, kjer živi in se giblje človek z demenco. Hkrati so vsi študentje pridobili znanje in osvojili načine za iskanje ustreznih rešitev pri reševanju teh tveganj. V projektu so se vsi študentje naučili medsebojnega sodelovanja, interdisciplinarnega povezovanja in oblikovanja skupnih končnih produktov.

Konkretni rezultati projekta so: analiza bivalnih okolij ljudi z demenco (domače in institucionalno okolje), priporočila za urejanje bivalnega okolja ljudi z demenco, izobraževalna delavnica. Na izobraževalni delavnici smo predstavili priporočila in usmeritve za ureditev notranjega in zunanega bivalnega prostora, ki so oblikovana na podlagi raziskovanja življenja ljudi z demenco v domačem in institucionalnem okolju. Delavnice so se udeležili predstavniki strokovne javnosti, sodelujoči v raziskavi o življenjskih razmerah ljudi z demenco in širša javnost. Izrazili so interes za pisna priporočila, zato jih bomo po zaključku projekta uredili in izdali v obliki priročnika.

2.7. Odstopanja od predvidenih aktivnosti

V kolikor je prišlo do odstopanja od predvidenih aktivnosti, izpostavite ovire, s katerimi ste se soočali ter na kratko pojasnite odstopanja. Ocenite, v kolikšnem delu načrtovani cilji niso bili doseženi zaradi odstopanja od predvidenih aktivnosti (največ 200 besed).

Večjih odstopanj od načrtovanih ciljev ni bilo. Pričakovali smo le, da bi prenos znanja obeh pedagoških mentorjev lahko bil obsežnejši, a zaradi forme strokovnega srečanja letne skupščine Gerontološkega društva Slovenije to ni bilo mogoče. Pričakovali smo tudi, da se bo letne skupščine udeležilo več ljudi, a žal na to nismo imeli možnosti vpliva. Zaradi teh odstopanj bomo po zaključku projekta rezultate diseminirali na različnih strokovnih srečanjih.

2.8. Pridobljene kompetence, znanja in praktične izkušnje študentov

Navedite poklicno specifične kompetence, ki so jih študenti pridobili z vključitvijo v projekt, in način pridobitve kompetence (za vsakega študenta posebej).

Ime in priimek študenta

Poznavanje in sposobnost dosledne uporabe jezika socialnega dela; sposobnost soustvarjanja izvernih projektov podpore in pomoči v dialogu z uporabniki in drugimi udeleženci; razumevanje delovanja institucij in izboljševanje institucionalnih praks; sposobnost v izvernih projektih podpore in pomoči povezati izkušnje uporabnikov z doktrino stroke socialnega dela tako, da bo zanje uporabno; znanja in spretnosti za uporabo strokovnih metod in postopkov socialnega dela; poznavanje in soustvarjanje inovacij in inovativnih strokovnih pristopov; sposobnost vzdrževanja in zagovarjanja strokovne avtonomije.
Prvi mesec: pregled relevantne literature, priprava merskih instrumentov za zbiranje podatkov na terenu, priprava na analizo in sintezo podatkov, spoznavanje podjetja Akademija Cvetja -

	<p>Floweracademy.si Sabina Šegula S.P in Gerontološkega društva Slovenije, dela socialne delavke, oskrbe ljudi z demenco, promocije in informiranja o demenci, navezovanje stika z ljudmi z demenco. Drugi do četrti mesec: zbiranje empiričnih podatkov o življenju ljudi z demenco in njihovih sorodnikov, analiza intervjujev, predstavitev rezultatov študentom Fakultete za arhitekturo, sodelovanje pri pripravi načrta bivalnih sprememb, aktivno sodelovanje pri pripravi izobraževalne delavnice ob zaključku projekta, na katerem bodo študentje predstavili rezultate projekta ljudem z demenco, sorodnikom, strokovnjakom, članom društva in širši javnosti. Peti mesec: zaključno poročilo in evalvacija. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
Zarja Govedič	<p>Poznavanje in sposobnost dosledne uporabe jezika socialnega dela; sposobnost soustvarjanja izvirnih projektov podpore in pomoči v dialogu z uporabniki in drugimi udeleženci; razumevanje delovanja institucij in izboljševanje institucionalnih praks; sposobnost v izvirnih projektih podpore in pomoči povezati izkušnje uporabnikov z doktrino stroke socialnega dela tako, da bo zanje uporabno; znanja in spretnosti za uporabo strokovnih metod in postopkov socialnega dela; poznavanje in soustvarjanje inovacij in inovativnih strokovnih pristopov; sposobnost vzdrževanja in zagovarjanja strokovne avtonomije.</p> <p>Prvi mesec: pregled relevantne literature, priprava merskih instrumentov za zbiranje podatkov na terenu, priprava na analizo in sintezo podatkov, spoznavanje podjetja Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P in Gerontološkega društva Slovenije, dela socialne delavke, oskrbe ljudi z demenco, promocije in informiranja o demenci, navezovanje stika z ljudmi z demenco. Drugi do četrti mesec: zbiranje empiričnih podatkov o življenju ljudi z demenco in njihovih sorodnikov, analiza intervjujev, predstavitev rezultatov študentom Fakultete za arhitekturo, sodelovanje pri pripravi načrta bivalnih sprememb, aktivno sodelovanje pri pripravi izobraževalne delavnice ob zaključku projekta, na katerem bodo študentje predstavili rezultate projekta ljudem z demenco, sorodnikom, strokovnjakom, članom društva in širši javnosti. Peti mesec: zaključno poročilo in evalvacija. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
Laura Fajkovič	<p>Poznavanje in sposobnost dosledne uporabe jezika socialnega dela; sposobnost soustvarjanja izvirnih projektov podpore in pomoči v dialogu z uporabniki in drugimi udeleženci; razumevanje delovanja institucij in izboljševanje institucionalnih praks; sposobnost v izvirnih projektih podpore in pomoči povezati izkušnje uporabnikov z doktrino stroke socialnega dela tako, da bo zanje uporabno; znanja in spretnosti za uporabo strokovnih metod in postopkov socialnega dela; poznavanje in soustvarjanje inovacij in inovativnih strokovnih pristopov; sposobnost vzdrževanja in zagovarjanja strokovne avtonomije.</p> <p>Prvi mesec: pregled relevantne literature, priprava merskih instrumentov za zbiranje podatkov na terenu, priprava na analizo</p>

	<p>in sintezo podatkov, spoznavanje podjetja Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P in Gerontološkega društva Slovenije, dela socialne delavke, oskrbe ljudi z demenco, promocije in informiranja o demenci, navezovanje stika z ljudmi z demenco. Drugi do četrty mesec: zbiranje empiričnih podatkov o življenju ljudi z demenco in njihovih sorodnikov, analiza intervjujev, predstavitev rezultatov študentom Fakultete za arhitekturo, sodelovanje pri pripravi načrta bivalnih sprememb, aktivno sodelovanje pri pripravi izobraževalne delavnice ob zaključku projekta, na katerem bodo študentje predstavili rezultate projekta ljudem z demenco, sorodnikom, strokovnjakom, članom društva in širši javnosti. Peti mesec: zaključno poročilo in evalvacija. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
Eli Miklavčič	<p>Poznavanje in sposobnost dosledne uporabe jezika socialnega dela; sposobnost soustvarjanja izvernih projektov podpore in pomoči v dialogu z uporabniki in drugimi udeleženci; razumevanje delovanja institucij in izboljševanje institucionalnih praks; sposobnost v izvernih projektih podpore in pomoči povezati izkušnje uporabnikov z doktrino stroke socialnega dela tako, da bo zanje uporabno; znanja in spretnosti za uporabo strokovnih metod in postopkov socialnega dela; poznavanje in soustvarjanje inovacij in inovativnih strokovnih pristopov; sposobnost vzdrževanja in zagovarjanja strokovne avtonomije.</p> <p>Prvi mesec: pregled relevantne literature, priprava merskih instrumentov za zbiranje podatkov na terenu, priprava na analizo in sintezo podatkov, spoznavanje podjetja Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P in Gerontološkega društva Slovenije, dela socialne delavke, oskrbe ljudi z demenco, promocije in informiranja o demenci, navezovanje stika z ljudmi z demenco. Drugi do četrty mesec: zbiranje empiričnih podatkov o življenju ljudi z demenco in njihovih sorodnikov, analiza intervjujev, predstavitev rezultatov študentom Fakultete za arhitekturo, sodelovanje pri pripravi načrta bivalnih sprememb, aktivno sodelovanje pri pripravi izobraževalne delavnice ob zaključku projekta, na katerem bodo študentje predstavili rezultate projekta ljudem z demenco, sorodnikom, strokovnjakom, članom društva in širši javnosti. Peti mesec: zaključno poročilo in evalvacija. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
Patricija Frece	<p>Poznavanje in sposobnost dosledne uporabe jezika socialnega dela; sposobnost soustvarjanja izvernih projektov podpore in pomoči v dialogu z uporabniki in drugimi udeleženci; razumevanje delovanja institucij in izboljševanje institucionalnih praks; sposobnost v izvernih projektih podpore in pomoči povezati izkušnje uporabnikov z doktrino stroke socialnega dela tako, da bo zanje uporabno; znanja in spretnosti za uporabo strokovnih metod in postopkov socialnega dela; poznavanje in soustvarjanje inovacij in inovativnih strokovnih pristopov; sposobnost vzdrževanja in zagovarjanja strokovne avtonomije.</p> <p>Prvi mesec: pregled relevantne literature, priprava merskih</p>

	<p>instrumentov za zbiranje podatkov na terenu, priprava na analizo in sintezo podatkov, spoznavanje podjetja Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P in Gerontološkega društva Slovenije, dela socialne delavke, oskrbe ljudi z demenco, promocije in informiranja o demenci, navezovanje stika z ljudmi z demenco. Drugi do četrti mesec: zbiranje empiričnih podatkov o življenju ljudi z demenco in njihovih sorodnikov, analiza intervjujev, predstavitev rezultatov študentom Fakultete za arhitekturo, sodelovanje pri pripravi načrta bivalnih sprememb, aktivno sodelovanje pri pripravi izobraževalne delavnice ob zaključku projekta, na katerem bodo študentje predstavili rezultate projekta ljudem z demenco, sorodnikom, strokovnjakom, članom društva in širši javnosti. Peti mesec: zaključno poročilo in evalvacija. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
Rok Hirsch	<p>Pridobivanje praktičnih in teoretičnih kompetenc na strokovnem področju zasnove in oblikovanja zunanjih odprtih površin in kvalitetnega bivalnega prostora. Izdelava vprašalnik za stare ljudi (izdelan digitalni XLS dokument z vprašanji in smernicam v obliki pojmovnega diagrama).</p> <p>Spoznavanje in poznavanje pomenov kratic in strokovne terminologije (IZP, DGD, PID, EBDP).</p> <p>Izdelava vprašalnika za pripravo projektne naloge in časovnic izdelave naloge.</p> <p>Poznavanje različnih načinov iskanja podatkov, npr. razlage pojmov v okviru specifičnih baz podatkov zakonodaje na portalu Okoljski Atlas, PIS RS, eProstor, drugi GIS portali, kjer so objavljeni veljavni zakoni in podzakonski akti v RS in prostorski dokumenti občin in države. Izdelava pojmovne mreže pristopa k delu v praksi na temo demence na specifični lokaciji (npr. poseg na javni zeleni površini ob prometnici idr.). Organiziranje dela v manjše sklope in načrtovanje vključevanja potencialnih sodelavcev. Izdelava pojmovne mreže na osnovi besedilnih zapisov, kar omogoča razlago in lažje razumevanje širše laične javnosti, kar stari ljudje so. Pristop k EBD (evidence based design), veljavnem na področju pomoči starim ljudem.</p> <p>Prvi mesec: študij literature in drugih virov; pogovor in kratke predstavitve literature med udeleženci; študij izbranih pravilnikov in zakonodaje s področja arhitekturnega načrtovanja s poudarkom na učenju strokovne terminologije; seznanitev z EBD metodo. Drugi do četrti mesec: izdelava vprašalnika za stare ljudi; izdelava pojmovne mreže za utrditev razumevanja tematike in za namene predstavitve arhitekturne problematike načrtovanja za ljudi z demenco drugim strokam; izdelava tabele delovnih nalog in manjših sklopov nalog z upoštevanjem interdisciplinarnih vlog udeležencev na projektu; spoznavanje in utrjevanje konverzije podatkov spletnih baz za namene načrtovanja; delo na terenu: merjenje, zbiranje, zapisovanje podatkov za izdelavo grafičnih podlag in prostorskih modelov za arhitekturno zasnovo; analiza posameznih parametrov zasnove (svetloba, požar, vegetacija, materiali). Peti mesec: izdelava končnih predstavitev za namene zaključnega srečanja vseh</p>

	<p>udeležencev. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
Neža Furlan	<p>Pridobivanje praktičnih in teoretičnih kompetenc na strokovnem področju zasnove in oblikovanja zunanjih odprtih površin in kvalitetnega bivalnega prostora. Izdelava vprašalnik za stare ljudi (izdelan digitalni XLS dokument z vprašanji in smernicam v obliki pojmovnega diagrama).</p> <p>Spoznavanje in poznavanje pomenov kratic in strokovne terminologije (IZP, DGD, PID, EBDP).</p> <p>Izdelava vprašalnika za pripravo projektne naloge in časovnic izdelave naloge.</p> <p>Poznavanje različnih načinov iskanja podatkov, npr. razlage pojmov v okviru specifičnih baz podatkov zakonodaje na portalu Okoljski Atlas, PIS RS, eProstor, drugi GIS portali, kjer so objavljeni veljavni zakoni in podzakonski akti v RS in prostorski dokumenti občin in države. Izdelava pojmovne mreže pristopa k delu v praksi na temo demence na specifični lokaciji (npr. poseg na javni zeleni površini ob prometnici idr.). Organiziranje dela v manjše sklope in načrtovanje vključevanja potencialnih sodelavcev. Izdelava pojmovne mreže na osnovi besedilnih zapisov, kar omogoča razlago in lažje razumevanje širše laične javnosti, kar stari ljudje so. Pristop k EBD (evidence based design), veljavnem na področju pomoči starim ljudem.</p> <p>Prvi mesec: študij literature in drugih virov; pogovor in kratke predstavitve literature med udeleženci; študij izbranih pravilnikov in zakonodaje s področja arhitekturnega načrtovanja s poudarkom na učenju strokovne terminologije; seznanitev z EBD metodo. Drugi do četrty mesec: izdelava vprašalnika za stare ljudi; izdelava pojmovne mreže za utrditev razumevanja tematike in za namene predstavitve arhitekturne problematike načrtovanja za ljudi z demenco drugim strokam; izdelava tabele delovnih nalog in manjših sklopov nalog z upoštevanjem interdisciplinarnih vlog udeležencev na projektu; spoznavanje in utrjevanje konverzije podatkov spletnih baz za namene načrtovanja; delo na terenu: merjenje, zbiranje, zapisovanje podatkov za izdelavo grafičnih podlag in prostorskih modelov za arhitekturno zasnovo; analiza posameznih parametrov zasnove (svetloba, požar, vegetacija, materiali). Peti mesec: izdelava končnih predstavitev za namene zaključnega srečanja vseh udeležencev. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
Ana Mari Mičič	<p>Pridobivanje praktičnih in teoretičnih kompetenc na strokovnem področju zasnove in oblikovanja zunanjih odprtih površin in kvalitetnega bivalnega prostora. Izdelava vprašalnik za stare ljudi (izdelan digitalni XLS dokument z vprašanji in smernicam v obliki pojmovnega diagrama).</p> <p>Spoznavanje in poznavanje pomenov kratic in strokovne terminologije (IZP, DGD, PID, EBDP).</p> <p>Izdelava vprašalnika za pripravo projektne naloge in časovnic izdelave naloge.</p> <p>Poznavanje različnih načinov iskanja podatkov, npr. razlage</p>

	<p>pojmov v okviru specifičnih baz podatkov zakonodaje na portalu Okoljski Atlas, PIS RS, eProstor, drugi GIS portali, kjer so objavljeni veljavni zakoni in podzakonski akti v RS in prostorski dokumenti občin in države. Izdelava pojmovne mreže pristopa k delu v praksi na temo demence na specifični lokaciji (npr. poseg na javni zeleni površini ob prometnici idr.). Organiziranje dela v manjše sklope in načrtovanje vključevanja potencialnih sodelavcev. Izdelava pojmovne mreže na osnovi besedilnih zapisov, kar omogoča razlago in lažje razumevanje širše laične javnosti, kar stari ljudje so. Pristop k EBD (evidence based design), veljavnem na področju pomoči starim ljudem.</p> <p>Prvi mesec: študij literature in drugih virov; pogovor in kratke predstavitve literature med udeleženci; študij izbranih pravilnikov in zakonodaje s področja arhitekturnega načrtovanja s poudarkom na učenju strokovne terminologije; seznanitev z EBD metodo. Drugi do četrty mesec: izdelava vprašalnika za stare ljudi; izdelava pojmovne mreže za utrditev razumevanja tematike in za namene predstavitve arhitekturne problematike načrtovanja za ljudi z demenco drugim strokam; izdelava tabele delovnih nalog in manjših sklopov nalog z upoštevanjem interdisciplinarnih vlog udeležencev na projektu; spoznavanje in utrjevanje konverzije podatkov spletnih baz za namene načrtovanja; delo na terenu: merjenje, zbiranje, zapisovanje podatkov za izdelavo grafičnih podlag in prostorskih modelov za arhitekturno zasnovo; analiza posameznih parametrov zasnove (svetloba, požar, vegetacija, materiali). Peti mesec: izdelava končnih predstavitev za namene zaključnega srečanja vseh udeležencev. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
Denis Vrenko	<p>Pridobivanje praktičnih in teoretičnih kompetenc na strokovnem področju zasnove in oblikovanja zunanjih odprtih površin in kvalitetnega bivalnega prostora. Izdelava vprašalnik za stare ljudi (izdelan digitalni XLS dokument z vprašanji in smernicam v obliki pojmovnega diagrama).</p> <p>Spoznavanje in poznavanje pomenov kratic in strokovne terminologije (IZP, DGD, PID, EBDP).</p> <p>Izdelava vprašalnika za pripravo projektne naloge in časovnic izdelave naloge.</p> <p>Poznavanje različnih načinov iskanja podatkov, npr. razlage pojmov v okviru specifičnih baz podatkov zakonodaje na portalu Okoljski Atlas, PIS RS, eProstor, drugi GIS portali, kjer so objavljeni veljavni zakoni in podzakonski akti v RS in prostorski dokumenti občin in države. Izdelava pojmovne mreže pristopa k delu v praksi na temo demence na specifični lokaciji (npr. poseg na javni zeleni površini ob prometnici idr.). Organiziranje dela v manjše sklope in načrtovanje vključevanja potencialnih sodelavcev. Izdelava pojmovne mreže na osnovi besedilnih zapisov, kar omogoča razlago in lažje razumevanje širše laične javnosti, kar stari ljudje so. Pristop k EBD (evidence based design), veljavnem na področju pomoči starim ljudem.</p> <p>Prvi mesec: študij literature in drugih virov; pogovor in kratke predstavitve literature med udeleženci; študij izbranih</p>

	<p>pravilnikov in zakonodaje s področja arhitekturnega načrtovanja s poudarkom na učenju strokovne terminologije; seznanitev z EBD metodo. Drugi do četrty mesec: izdelava vprašalnika za stare ljudi; izdelava pojmovne mreže za utrditev razumevanja tematike in za namene predstavitve arhitekturne problematike načrtovanja za ljudi z demenco drugim strokam; izdelava tabele delovnih nalog in manjših sklopov nalog z upoštevanjem interdisciplinarnih vlog udeležencev na projektu; spoznavanje in utrjevanje konverzije podatkov spletnih baz za namene načrtovanja; delo na terenu: merjenje, zbiranje, zapisovanje podatkov za izdelavo grafičnih podlag in prostorskih modelov za arhitekturno zasnovo; analiza posameznih parametrov zasnove (svetloba, požar, vegetacija, materiali). Peti mesec: izdelava končnih predstavitev za namene zaključnega srečanja vseh udeležencev. Priprava mesečnih časovnic o delu na projektu v vseh fazah projekta.</p>
--	---

2.9. Potencial uporabne vrednosti morebitnih rešitev/rezultatov projekta za vključeno podjetje (gospodarsko družbo oz. samostojnega podjetnika – PARTNER 1)

Navedite, kakšen je doprinos projekta k poslovanju podjetja oz. kaj je podjetje s projektom pridobilo (največ 150 besed).

Podjetju Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P smo omogočili: (1) razvoj inovativnih storitev, s katerimi bodo v podjetju lahko razširili svojo dejavnost, (2) promocijo svoje dejavnosti na področje, ki do sedaj še ni prepoznalo uporabne vrednosti znanja tega podjetja. V projektu je podjetje pridobilo informacije za sodelovanje z domovi za stare, ki jih je v Sloveniji že preko 100. Potencial podjetja je, da svojo dejavnost lahko razširi tudi na domove za stare izven naših državnih meja. Prav tako jim projekt odpira vstop v domače življenjsko okolje ljudi z demenco, saj smo podjetje promovirali tudi pri izvajalcih pomoči na domu, ki vstopajo v življenjske prostore teh ljudi. Ker smo podjetje Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P. povezali z Gerontološkim društvom Slovenije, ki je osrednja institucija v Sloveniji za promocijo dejavnosti za stare ljudi, smo omogočili tudi pogoje za trajnejše sodelovanje med obema institucijama.

2.10. Potencial uporabne vrednosti morebitnih rešitev/rezultatov projekta za vključeno organizacijo z gospodarskega ali družbenega področja (PARTNER 2)

Izpolnite zgolj v primeru, da je bil v projekt vključen tudi drugi partner - navedite, kaj je podjetje oz. organizacija s projektom pridobila (največ 150 besed).

Gerontološko društvo Slovenije je s projektom postalo prepoznano širšemu družboslovnem in humanističnem področju, saj postajajo vprašanja iz področja gerontologije vedno bolj prepoznana tudi na področju arhitekture. Društvo je vzpostavilo dobro sodelovanje s Fakulteto za arhitekturo in podjetjem Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P in pridobilo nov krog ljudi, s katerimi lahko izvajajo obstoječe dejavnosti in tudi načrtujejo nove dejavnosti, projekte. Podjetje Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P je postal na nek način nov partner v krogu dejavnosti društva.

Gerontološko društvo Slovenije je omogočilo vzpostaviti praktično delovno okolje – v domačem okolju ljudi z demenco in v domovih za stare ljudi - in je s tem nadgradilo dosedanje prakso delovanja in praktičnega usposabljanja študentov.

2.11. Izkazovanje družbene koristi morebitnih rešitev/rezultatov projekta

Navedite, kakšen je doprinos projekta in njegovih rezultatov k družbenemu razvoju in napredku (največ 150 besed).

Odnos do ljudi z demenco v naši družbi je še vedno zelo negativen, saj so ljudje z demenco pogosto označeni kot manjvredni, pogosto so zaprti doma ali v instituciji. S takšnim odnosom ustvarjamo pogoje za zelo nizko kakovost življenja teh ljudi. V domačem okolju sorodniki pogosto ljudi z demenco omejujejo na življenje v enem ali dveh prostorih, da bi jih obvarovali pred različnimi tveganji, zlasti pred izgubo v neposredni okolici domačega doma. Sorodno je v domovih starejših občanov. Strah pred padcem, ali kakšno drugo nesrečo povzroči, da ljudem omejimo možnost svobodnejšega gibanja. Večja osveščenost o ustreznih prilagoditvah, ki omogočajo svobodno gibanje tudi ljudem z demenco, je pri tem ključnega pomena. Oblikovana priporočila omogočajo, da ljudem z demenco prilagodimo bivališča, v katerih bodo lahko kakovostno preživeli to življenjsko obdobje. Na takšen način bomo prikazali, da je tudi z demenco možno in mogoče kakovostno živeti in tako ustvarili pogoje za spremembo danes negativnega odnosa do ljudi z demenco.

2.12. Izkazovanje medsebojne izmenjave znanj, izkušenj in dobrih praks visokošolskih učiteljev in strokovnjakov iz (ne)gospodarstva

Navedite aktivnosti, ki ste jih izvedli v okviru prenosa znanja (pedagoški mentorji in delovni mentorji) ter način prenosa znanja (največ 150 besed).

Pedagoška mentorja sta izvedla predavanje za člane in članice Gerontološkega društva Slovenije. Predstavila sta naslednje teme: najnovejših spoznanja na področju pomoči ljudem z demenco, celostna oskrba ljudi z demenco, ki je sodoben koncept oskrbe, tako za oskrbo v domačem okolju, kot v instituciji, zasnova in oblikovanje kvalitetnega bivalnega okolja (notranji in zunanji) prostori z upoštevanjem kirkadijskega cikla (24 urni cikel) in ergonomskih prostorskih potreb starih ljudi in ljudi z demenco, prikaz izvedbe meritev prostorov, svetlobe in drugih količin, ki jih lahko vnesemo v zasnovo prostora.

Delovna mentorica je izvedla predavanje za študente arhitekture o sodobnih ozelenitvah v arhitekturi. Poudarila je primeren izbor rastlin glede na pogoje rasti in primernost za ljudi z demenco.

2.13. Izkazovanje trajnosti rezultatov morebitnih rešitev/rezultatov projekta skozi medsebojno izmenjavo znanj, izkušenj in dobrih praks

Navedite, kakšen je doprinos projekta in njegovih rezultatov k trajnosti rezultatov (največ 150 besed).

Izmenjava znanja, praktičnega delovanja med delovnimi organizacijama in fakultetama omogoča nadaljnje sodelovanje pri pripravi člankov, snovanju novih projektov, podjetji omogočata študentom izdelave diplomskih in magistrskih del. Rezultate projekta bomo skupaj, v projektne timu, predstavili na različnih strokovnih srečanjih. Pričakujemo, da bodo izvedene aktivnosti vplivale na dvig kakovosti življenja ljudi z demenco v domačem in institucionalnem okolju. Pri promociji bomo uporabljali oblikovana priporočila za urejanje bivalnega in zunanjega okolja. Na Fakulteti za socialno delo bomo rezultate projekta vključili v modul Socialno delo s starimi ljudmi. Pri predstavitvi bodo

študentje prikazali interdisciplinarno učenje in pridobivanje izkušenj, saj so pridobili znanja dveh strok, še zlasti na naslednjih področjih: znanje o demenci, arhitektura, hortikultura, socialne veščine. Izkušnje iz projekta bomo uporabili pri prijavi na raziskovalno-razvojne projekte na področju oskrbe ljudi z demenco doma in v tujini.

1. Prihodnost projekta

Ali obstaja možnost za nadgradnjo obstoječega projekta – v kakšnem smislu, kje in kako?

Nadgradnja projekta je možna v različnih smereh.

Prvič, lahko projekt izvajamo v različnih javnih in privatnih domovih za stare, prav tako pa v različnih organizacijah, ki organizirajo pomoč ljudem z demenco v skupnosti (denimo v centrih za socialno delo, centrih za pomoč na domu, dnevnih centrih za pomoč ljudem z demenco ipd.)

Drugič, lahko v vseh novih okoljih nadaljujemo z izobraževanjem in usposabljanjem zaposlenih za dvig kakovosti življenja ljudi z demenco in pri tem uporabimo oblikovana priporočila za svobodno gibanje ljudi z demenco.

Tretjič, projekt lahko izvajamo tudi v drugih okoljih, ne le v domovih starejših občanov, temveč tudi v psihiatričnih bolnišnicah, kjer so ljudje z demenco pogosto dalj časa na zdravljenju.

Četrto, projekt lahko nadgradimo tako, da ga izvajamo z drugo stigmatizirano oz. ranljivo populacijo, denimo hendikepiranimi, slepimi in slabovidnimi, z ljudmi, s težavami v duševnem zdravju idr.

Petič, rezultate projekta – priporočila za varno gibanje ljudi z demenco – lahko uporabljamo na Fakulteti za socialno delo pri strokovnem izpopolnjevanju, skupaj z Gerontološkim društvom Slovenije, ki je pripravljeno izvajati delavnice na temo oblikovanja bivalnega okolja za ljudi z demenco.

2. Posredni učinki na projektu

Navedite posredne učinke vključenih oseb v projekt

	<i>Število študentov</i>	<i>Opomba</i>
<i>Zaposlitev študenta v partnerskem podjetju</i>	0	Gerontološko društvo Slovenije razpolaga z minimalnimi sredstvi, ki zadostujejo za zaposlitev strokovne sodelavke za polovični delovni čas.
<i>Možnost zaposlitve študenta v partnerskem podjetju (po zaključku izobraževanja)</i>	±	
<i>Študent nadaljuje delo v partnerskem podjetju preko študentske</i>	3	V kolikor Gerontološko društvo Slovenije pridobi dodatna sredstva preko razpisov, lahko v izvajanje programov vključi tudi

<i>napotnice, pogodbe, druge oblike sodelovanja</i>		študente dotičnega projekta in jih temu primerno plača.
<i>Izvajanje študijskih obveznosti (priprava magistrske, diplomske naloge na podlagi potrebe podjetja,)</i>	8	Vsem študentom, vključenim v projekt, Gerontološko društvo Slovenije zagotavlja priložnost za sodelovanje preko diplomskih ali magistrskih del, ali preko učne baze za pridobivanje praktičnih izkušenj na področju pomoči ljudem z demenco.

Če so na projektu vidni tudi drugi učinki (npr. posodobitev učnega programa, prenos znanja kot npr. izvedeno predavanje s strani predstavnika podjetja, novoustanovljeni start –up, osvojitve nagrade na tekmovanju, natečaju, podelitev kadrovske štipendije....) le-te navedite in jih na kratko opišite.

Predstavitev rezultatov projekta lahko izvedeta oba pedagoška mentorja v naslednjem študijskem letu v drugostopenjskem programu magistrskega študija Socialno delo, modul Dolgotrajna oskrba starih ljudi. Gerontološko društvo Slovenije bo postalo učna baza za študente Fakultete za socialno delo v vseh letnikih študija (na prvi in drugi stopnji študija).

3. Izvajanje strateškega dokumenta zavoda

Navedite in opredelite oz. opišite način izvajanja nalog in načrtov iz strateškega dokumenta zavoda z namenom doseganja zadanih ciljev, ki so opredeljeni v strateškem dokumentu.

Projekt prispeva k uresničevanju ciljev Strategije Univerze v Ljubljani 2012-2020: Odlični in ustvarjalni na dveh strateških prednostnih področjih, in sicer »Uporaba znanja – tretja dimenzija univerze« ter »Izobraževanje (prenos znanja) družbeno odgovornih diplomantk in diplomantov«. Študenti Fakultete za socialno delo in Fakultete za arhitekturo, Univerze v Ljubljani, so z vključenostjo v projektno delo z gospodarstvom in negospodarstvom, z namenom ustvarjalnega in inovativnega reševanja izzivov, preko prenosa znanj in uporabe raziskovalnih ter izobraževalnih dosežkov, posegali na področje reševanja družbenih izzivov in tako vplivali na družbeni razvoj. Na ta način so prispevali k uresničevanju tretjega poslanstva Univerze v Ljubljani, da postane družbeno odgovorna univerza. Z vključevanjem rezultatov v študij bomo omogočili prilagajanje študijskega programa glede potrebe gospodarskega in javnega sektorja.

4. Informiranje in obveščanje

Navedite aktivnosti s področja obveščanja in informiranja javnosti npr. zaključni dogodek s predstavitevjo rezultatov, vabila širši javnosti, objave v medijih, na spletnih straneh in drugih družbenih omrežjih ipd.

Promocija projekta bo potekala na naslednji način:

1. Strokovna srečanja in konference:
 - 7. Kongres socialnega dela, 16. – 18. 10. 2019 Moravske Toplice
 - Festival za tretje življenjsko obdobje, 1. -3. 10. 2019, Ljubljana, Cankarjev dom

- Strokovno srečanje socialnih delavk in delavcev na področju pomoči starim ljudem, oktober/november 2019, Ljubljana
 - konferenca društva Spominčica ASK "Za demenci prijazno družbo" (datum še ni določen)
2. Mediji: RTV Slovenija (Dobro jutro, Storž), Slovenske novice, Vzajemnost, Večer, Dnevnik, lokalne novice
 3. Objave znanstvenih in strokovnih člankov v revijah: Socialno delo, Kakovostno staranje, Dialogue in Praxis.

Izjava

S podpisom in žigom na tem obrazcu potrjujemo točnost in resničnost vseh podatkov, navedenih v končnem poročilu in vseh priloženih prilogah k njemu (npr. fotokopija oz. sken končnega izdelka) .

Kraj: Ljubljana

Datum: 31. 7. 2019

Ime in priimek ter podpis osebe, ki je pripravila poročilo: izr. prof. dr. Jana Mali

Žig

Ime in priimek ter podpis odgovorne /
pooblaščne osebe

Strateški dokument!!!



SVOBODA GIBANJA V ŽIVLJENJU LJUDI Z DEMENCO - SMERNICE ZA UREDITEV PROSTOROV



Javni štipendijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za arhitekturo



GERONTOLOŠKO
DRUŠTVO
SLOVENIJE



UVOD

Demenca je bolezen, ki spreminja življenjske vzorce ljudi. Ocenjujemo, da v Sloveniji danes živi okoli 40.000 ljudi z demenco, od tega 5% v domovih starejših občanov, vsi ostali pa v domačem okolju. Ker se bolezen pojavlja večinoma pri starejših od 65 let, bo trend naraščanja te bolezni skladen z naraščanjem deleža starejših, ki danes že dosega 20% celotne populacije v Sloveniji, do 2030 pa bo dosegel 30%. Pomembno je, da ti ljudje živijo v okolju, ki je varno, v katerem preprečimo morebitne poškodbe ali nesreče in obenem življenje človeka z demenco ne omejimo le na en prostor, saj s tem zmanjšujemo njegovo svobodo ter človeško dostojanstvo.

V skladu s temi usmeritvami je pomembno, da uredimo notranje bivalno okolje, torej v njegovi spalnici, kopalnici, kuhinji, dnevni sobi, tam kjer se največ zadržuje in zunanje bivalno okolje (okolica hiše, bloka idr.).

V projektu Svoboda gibanja ljudi z demenco so študentje Fakultete za socialno delo in Fakultete

za arhitekturo, Univerza v Ljubljani, raziskovali življenjski svet ljudi z demenco in se s pomočjo zbiranja njihovih življenjskih zgodb, navad in sprememb, ki jih prinaša življenje z demenco, približje seznanjali z različnimi razsežnostmi demence, predvsem pa s spremembami, ki jih demenca prinaša v njihovo življenjsko oz. bivalno okolje. Pri iskanju ustreznih rešitev za prilagoditev bivalnega okolja človeku z demenco je sodelovalo podjetje Akademija Cvetja - Floweracademy.si Sabina Šegula S.P., ki je z znanjem in izkušnjami pri gojitvi in negi rastlin, primerno zasaditvijo in ureditvijo tako zunanjega kot notranjega bivalnega okolja, prispevalo k novim spoznanjem o urejanju bivalnega okolja za ljudi z demenco. Gerontološko društvo Slovenije se vrsto let aktivno ukvarja s pomočjo ljudem z demenco, v projektu pa je omogočilo neposreden stik z ljudmi z demenco, ob zaključku projekta pa promoviralo projektne rezultate varnega bivalnega okolja.

V projektu smo izdelali priporočila za ureditev bivalnega okolja ljudi z demenco, ki jih potrebujejo vsi, ki se ukvarjajo s profesionalno in neformalno oskrbo ljudi z demenco. Pri tem smo bili usmerjeni na izdelavo priporočil za varno in spodbudno zunanje in notranje bivalno okolje ljudi z demenco. V Sloveniji namreč ni strokovne literature, ki bi bila v pomoč pri načrtovanju bivalnega življenjskega okolja, prilagojenega posamezniku z demenco. Prav tako tudi ni literature o spodbudnem učinku rastlin na življenje ljudi z demenco.

Osrednji rezultat projekta so priporočila, ki jih predstavljamo v nadaljevanju. V priporočilih smo opisali, kako lahko ustvarimo prostore za varno gibanje, npr. z izbiro ustrezne pohodne površine, površine za oprijem, s krožnimi potmi, visokimi gredami, ki omogočajo stik z zemljo in vrtnarjenje, prilagojeno sposobnostim posameznika. Po drugi strani pa moramo biti previdni tudi pri izbiri ustreznih rastlin, saj so lepe rastline lahko tudi

strupene. Na drugi strani pa v notranjem bivalnem okolju tudi s postavitvijo opreme, cvetja, označbami prostorov in prilagoditvijo tal, lahko pomagamo posamezniku z demenco k lažji orientaciji.

V priporočilih smo podrobno opisali, kako je smiselno urediti naslednje bivalne prostore: vhod, predprostor, balkon, hodnik, dnevni prostor, kopalnico, spalnico, kuhinjo in jedilnico. Kot zadnje navajamo priporočila za ureditev vrta. Pri vsakem navedenem notranjem in zunanjem prostoru navajamo: (1) specifične prostore za samostojno življenje ljudi z demenco, (2) naša opažanja glede prilagojenosti prostora za ljudi z demenco v praksi in (3) priporočila za ureditev prostora.

Specifičnosti bivanja ljudi z demenco v notranjih in zunanjih prostorih

Starost v življenje ljudi prinaša veliko sprememb, ki so vezana na tveganja. Smiselno je, da se na starost predhodno pripravimo in preprečimo posledice neprimerno urejenega bivalnega prostora. Posledice neprimerno urejenega bivalnega prostora so padci ter druge telesne poškodbe, ki zmanjšajo mobilnost in samostojno gibanje. Pri ljudeh z demenco pa obstajajo dodatna tveganja (denimo požar, zastrupitve, izlitje vode, tavanje ipd.), zaradi katerih domači ali strokovnjaki gibanje ljudi z demenco pogosto omejijo. Na podlagi terenskega raziskovanja, smo ugotovili, da lahko večino tveganj preprečimo že z majhnimi spremembami v bivalnem prostoru.

Najbolje je, da prilagoditve bivalnih prostorov (notranjih in zunanjih) načrtujemo že pri sami gradnji. Vendar o tem razmišlja le redkokdo, saj hišo, stanovanje urejamo v času, ko se starost zdi še oddaljena. Zato je toliko bolj pomembno, da se poučimo o možnih tveganjih, kar nam bodo v pomoč pri iskanju rešitev za njihovo odpravljanje.

Sogovorniki na terenu so omenili, kako pomembno je ohranjanje stika z zemljo, rastlinami in živalmi. Ker vemo, da so nekatere rastline strupene in lahko ogrozijo zdravje ljudi, smo v priročnik vnesli tudi priporočila o zunanjih in notranjih rastlinah, saj so pogoste rastline v našem okolju lahko zelo strupene – takšno tveganje pa moramo pri človeku z demenco odstraniti iz bivalnega okolja.

Demenca je pogostejša po 65.letu starosti, vse več pa je tudi mlajših ljudi, ki oboliijo za demenco. Za vse je pomembno, da čim dlje ohranjajo zmožnosti in sposobnosti, ki jih demenca še ni odvzela. Na ta način ljudem kljub demenci lahko omogočimo kakovostno in dostojno življenje.

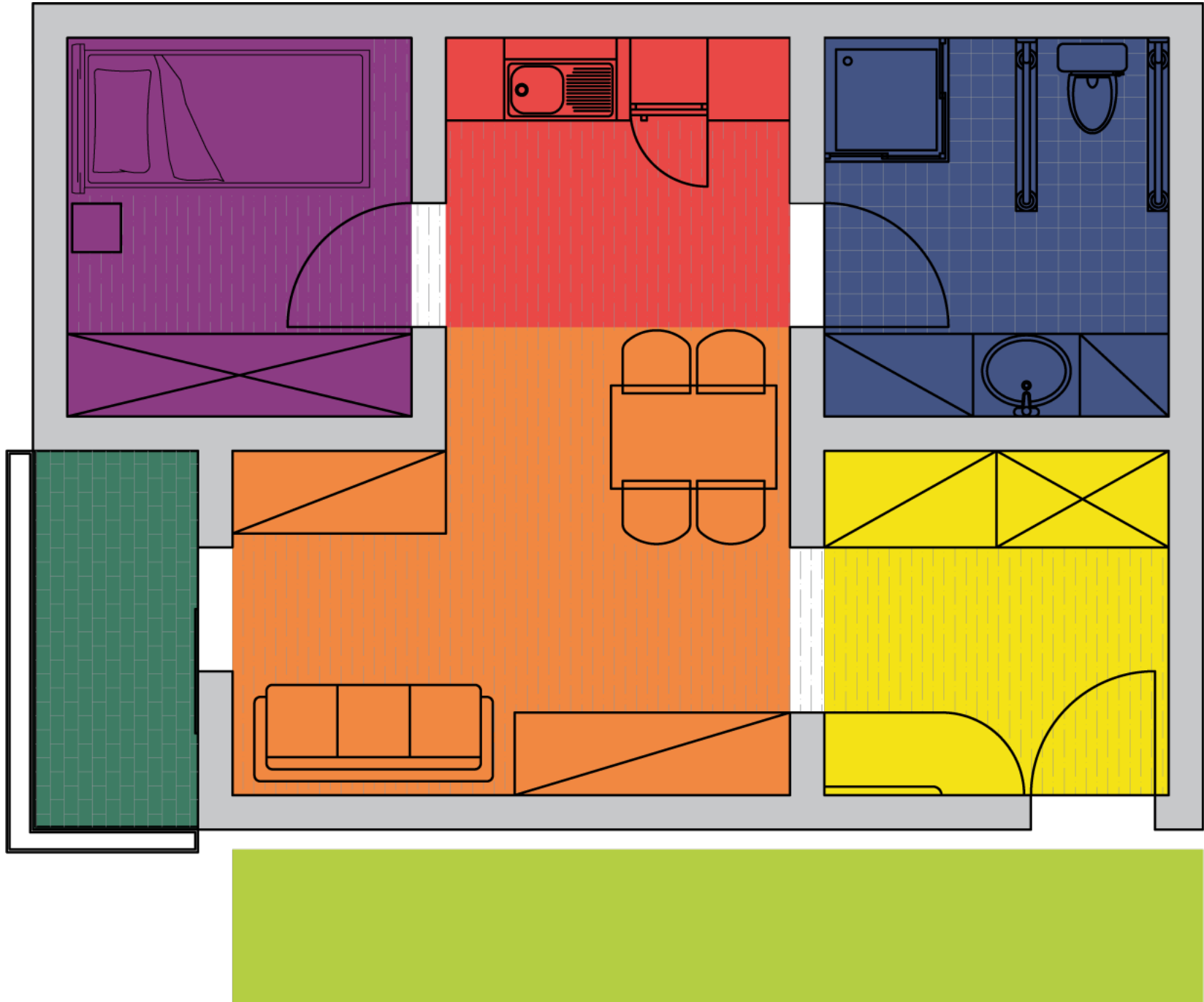
Ljudje z demenco in stari ljudje so pogosto osamljeni, zato je potrebno bivalni prostor zasnovati tako, da jim omogočimo svobodo gibanja tako v notranjem kot zunanjem okolju. S tem jim olajšamo ohranjanje socialnih stikov. Še bolj zaželeno pa je, da v tem življenjskem obdobju pridobijo možnosti za navezovanje novih socialnih stikov.

Prilagoditev bivalnih prostorov lahko pri ljudeh z demenco spodbuja tudi ohranjanje zmožnosti in sposobnosti za različne aktivnosti, vezane na opravila v gospodinjstvu (pomoč pri pripravi hrane, priprava pogrinjov, sodelovanje pri zlaganju perila ipd.), hobije in druge ohranjene delovne aktivnosti, ki jih je človek z demenco v življenju rad opravljal.

S spodbujanjem samostojnega življenja ljudi z demenco ohranjamo njihovo dostojanstvo. Pri tem pa sledimo zadovoljevanju edinstvenih značilnosti in potreb posameznika. Na podlagi

takšnega izhodišča so naši predlogi in priporočila za ureditev bivalnih prostorov zgolj usmeritve, ki jih v praksi ljudje lahko preskušajo, preverjajo in dopolnjujejo vsakič znova, v različnih obdobjih razvoja demence na novo in vedno z veliko mero potrpežljivosti do sprememb, ki jih ljudje z demenco ponavadi težko sprejemajo.

Priporočila, ki jih predstavljamo so splošna. Pomembno je poudariti, da je vsak človek edinstven, zato je potrebno pri prilagoditvi bivalnega prostora upoštevati želje, potrebe in fazo demence ter tudi zmožnosti sorodnikov za prilagoditev prostorov. To pomeni, da poskušamo izhajati iz posameznika, njegovih življenjskih izkušenj, navad in ohranjenih spominov, ter vnašamo v bivalni prostor elemente, slike, predmete, ki so mu poznani in svet, v katerem se prepozna.



Kazalo

VHOD IN PREDPROSTOR

DNEVNI PROSTORI

KUHINJA IN JEDILNICA

SOBA, SPALNICA

KOPALNICA, STRANIŠČE

HODNIK

VRT IN BALKON

O RASTLINAH

Vhod

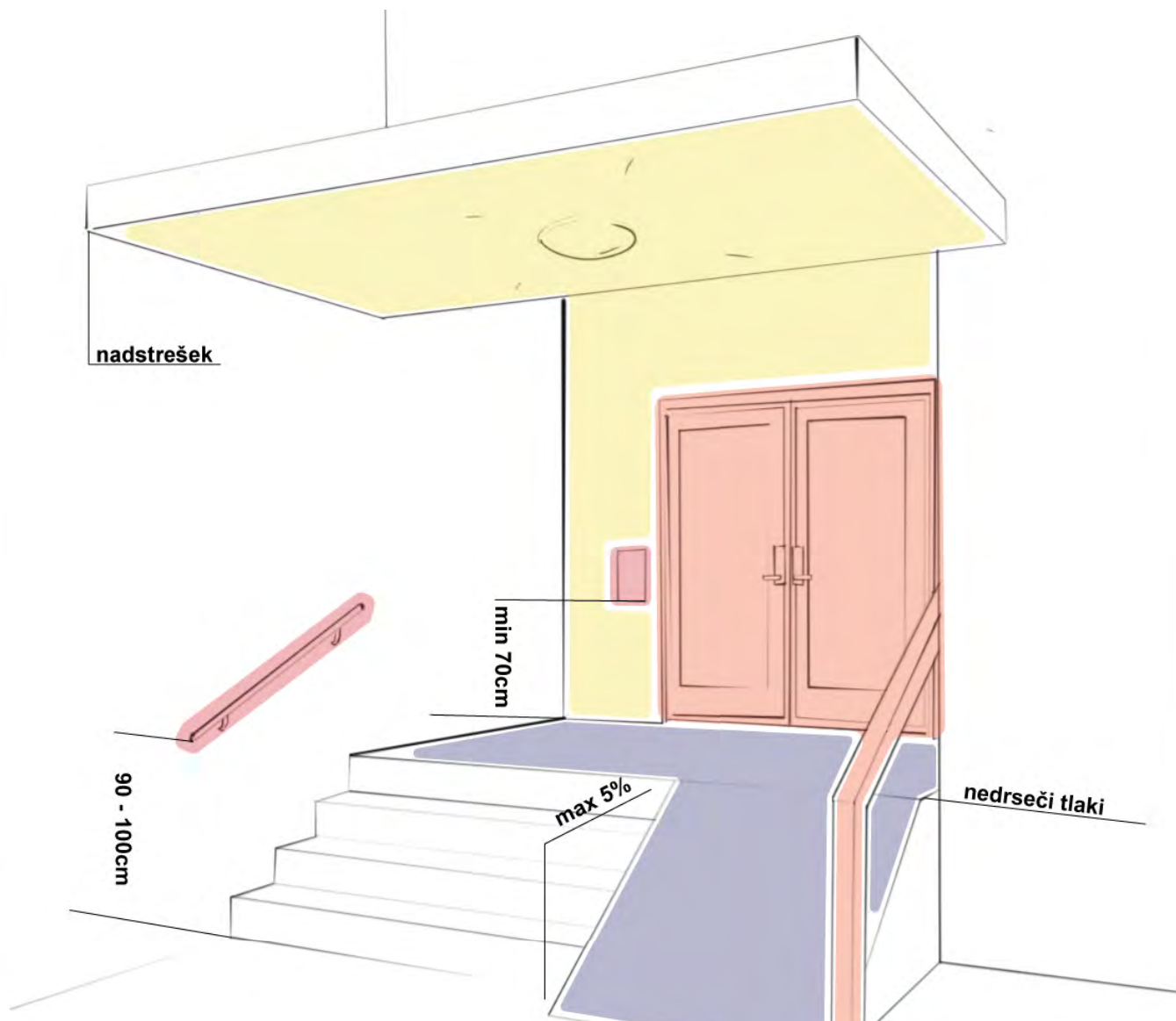


Vstop v dom pomeni vstop v znano, domače okolje, zato je pomembno, da prepoznavanje domačega okolja prilagajamo spremembam, ki jih v zaznavanju okolja doživlja človek z demenco. S človekom z demenco lahko v različnih obdobjih bolezni preverjamo, v kolikšni meri vhod v dom še zaznava kot znano okolje in skupaj z njim raziskujemo, kako lahko vhod prilagajamo njegovim poznanim zaznavam. S tem bomo prispevali k boljši orientaciji in zmanjšanju občutka zbezanosti.

Drugače je v institucionalnem okolju. Za človeka z demenco je to tuje okolje, ki ga ni vajen, ki ga ne more povezovati z delujočim dolgoročnim spominom, zato je za vstop v sobo, ki postane domače okolje, treba poskrbeti z večjo previdnostjo. V domovih so običajno vsa vrata v sobe enaka, zato je pomembno, da prilagoditve naredimo že na vratih, jih označimo z imenom, simbolom, fotografijo ter tako pomagamo človeku z demenco prepoznati vstop v svoj zasebni prostor, zmanjšamo tavanje in iskanje svojega prostora.

Pozorni moramo biti na to, ali se vrata lahko odpirajo, v primeru samozapiral moramo biti pozorni, da ni nevarnosti, da bi človeka vrata priščipnila ali da jih ne bi mogel samostojno odpreti.

Tako pri vhodu, kot v drugih bivalnih površinah, ne sme biti nobenih ovir, ob katera bi se človek z demenco lahko spotaknil, tudi preproge ali predpražnik niso najbolj priporočljivi.



Naša opažanja v praksi

Stopnice do vhoda v bivalni prostor brez dvigala ali klančine.

Stopnice in hodniki do vhodnih vrat so slabo osvetljeni in brez oprijemal.

Pogoste so drseče talne površine in vzorci, ki lahko povzročajo vrtoglavico.

Človek z demenco ne zazna ali slabše zazna predmete, ki segajo do višine kolens in s tem povečujejo tveganja za padce (npr. čevlji, dežniki, okrasni predmeti, manjše lončnice).

Priporočila za ureditev

Pomembno je, da ljudem omogočimo dostop do vhodnih vrat.

Paziti moramo, da so stopnice dobro vidne, jasne. Zaželeno je, da je rob stopnic označen z drugo barvo kot preostali del stopnice, saj imajo ljudje z demenco težave pri določitvi višine in globine stopnic. Izogibamo se talnim vzorcem, ki lahko povzročijo vrtoglavico in posledično padec.

Če jim hoja po stopnicah predstavlja dodatno oviro, stopnice zamenjamo s klančino ali jim klančino dodamo. Naklon klančine ne sme biti prevelik, saj prestrma klančina omejuje gibanje tako brez invalidskega vozička kot z njim ali s hoduljami. Pri nakupu stanovanja ali gradnji razmišljamo o tem, da ima stavba dvigalo ali vsaj preverimo, če je možnostjo namestitve dvizhne ploščadi.

Zaželeno je, da se barva vhodnih vrat loči od barve fasade. Enako je z okni – naj se barva oken loči od barve fasade. Izbiramo barve, ki so človeku z demenco pri srcu in so jim domače. Pri dostopu do vhoda namestimo oprijemala v primerni višini

(dosegljiva naj bodo tudi ljudem na invalidskih vozičkih) in pri tem pazimo, da so izdelana tako kakovostno, da se ne morejo odlomiti trske in da se človek lahko nasloni nanje.

Primer iz prakse:

Vhodna vrata so takšna, da jih človek z demenco prepozna, če je le mogoče so takšna, da jih prepozna iz preteklosti, iz obdobja še delujočega dolgoročnega spomina. Izkušnje kažejo, da pri orientaciji pomaga, če vhodnih vrat ne menjamo, ker je človek z demenco nanje navajen, v primeru poškodbe jih kar obnovimo. Če se človek z demenco iz domačega preseli v institucionalno okolje, lahko na vrata sobe v domu namestimo nalepko, ki je replika vhodnih vrat v domačem okolju. Na ta način bo človek z demenco lažje našel svojo sobo.

Na notranjo stran vhodnih vrat lahko nalepimo slike, z motivi določenih materialov, predmetov, da zakrijemo vhodna vrata (npr. na notranjo stran vhodnih vrat nalepimo nalepko s sliko knjižne omare) – na ta način človek z demenco vrat ne zazna kot vrat, temveč kot knjižno polico. S

tem zmanjšamo tveganje za tavanje, hkrati pa tudi zmanjšamo potrebo po zaklepanju.

V domovih lahko stanovalcem pri prepoznavanju vhoda v lastno sobo pomagamo z zasaditvijo rastlin, ki jih imajo radi, jih spominjajo na dom in jim predstavljajo domačnost.

Pri vhodnih vratih stanovanjske zgradbe je dobrodošla klopica, ki omogoča človeku počitek in je obenem prostor, kamor lahko odloži različne stvari. Klopica je tudi prostor za druženje s prijatelji, znanci, sosedi ali prostor za sprostitev, opazovanje narave, ljudi idr.

Dobro je, da je nad vhodom nadstrešek, ki prepreči, da bi bila površina pred vhodom mokra in posledično spolzka. S tem zmanjšamo tveganja za padce. Vedno je pomembno, da so tla iz nehrsečih materialov, zato preverimo zdrsnost pri suhih in mokrih tleh.

Predprostor

Predprostor je prvi prostor, ki sledi vhodu in ustvarja povezavo med vhodom in ostalimi bivalnimi prostori v stanovanju.

V predprostoru odlagamo svoje osebne predmete, kot so čevlji, jakne, dežnik, ključi in podobni predmeti, ki jih potrebujemo, kadar zapustimo bivalni prostor.

Pomembno je, da prostor uredimo tako, da bo človek z demenco prepoznal njegovo funkcionalnost in se v njem znašel. Gibanje lahko spodbujamo s tem, da predprostor opremimo s pohištvom, ki nakazuje funkcionalnost, uporabnost prostora in s tem pri človeku z demenco zmanjšuje zmedenost in tavanje.

S takšnimi posegi ohranjamo človekovo samostojnost in se izognemo rešitvam, ki se nam zdijo enostavne in uspešne, človeka z demenco pa dejansko omejujejo v gibanju.



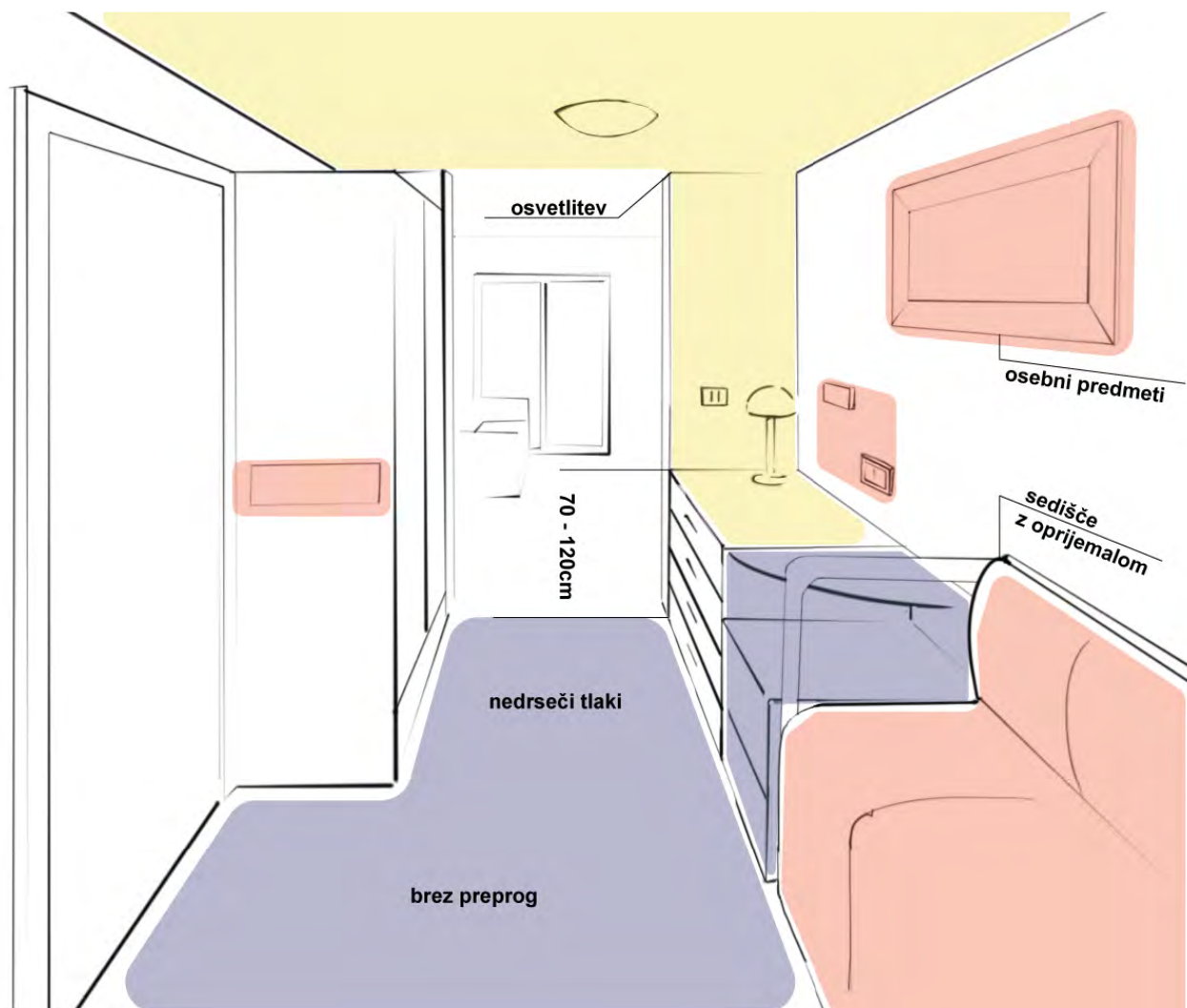
Naša opažanja v praksi

Prostor je zasičen s predmeti (dežniki, čevlji, okrasni predmeti), kar onemogoča svobodo gibanja pri človeku z demenco in povečuje tveganje za padce.

Ker je predprostor slabo osvetljen, to lahko povzroča nemir in zmedenost pri človeku z demenco, saj se slabše orientira.

Preproge povečajo tveganja za padec.

Ostri robovi omarice za čevlje povečujejo verjetnost za poškodbe, saj človek z demenco lahko izgubi ravnotežje in pade.



Priporočila za ureditev

Pomembno je, da predprostor ostane funkcionalen in da človek z demenco prepozna namen tega prostora, zato priporočamo naslednje prilagoditve.

Na vhodna vrata obesimo pomembne telefonske številke, kot so številka gasilcev, policistov, sorodnikov in sosedov, ki jih človek z demenco lahko pokliče v nujnih primerih.

Priporočljivo je, da v predprostor namestimo pohištvo, na katerega se človek z demenco lahko usede ali nanj odloži stvari. Izbiramo pohištvo, ki olajša obuvanje in sezuvanje. V bližini sedeža je potrebno namestiti oprijemala za lažje vstajanje. Zaželeno je imeti tudi pripomočke, ki omogočajo pomoč pri obuvanju in sezuvanju (npr. žlice).

Opazili smo, da je predprostor po navadi slabo osvetljen in zato predstavlja tveganje za padce. Priporočljivo je, da uporabimo zadostno osvetlitev. Vsi predmeti v predprostoru pa naj bodo takšne višine, da jih človek lahko zazna (vidi, otipa, začuti), zato je priporočljivo, da so v višini kolen ali celo višji.

Za ohranjanje pospravljenega in urejenega prostora si lahko pomagamo s piktogrami, slikami ali fotografijami, ki prikazujejo, kateri predmet je potrebno kam odložiti. Na ta način prikažemo tudi kakšen je namen predprostora. Slike in fotografije izberemo s človekom z demenco skupaj. Lahko je na fotografiji oseba, ki jo človek z demenco še prepozna.

Primer iz prakse: označen prostor za dežnike, ključe, hojico, palico, rolator, čevlje, kam obesimo oblačila.

V predprostoru namestimo rastline, ki ne zavzamejo veliko prostora in ne potrebujejo veliko dnevne svetlobe, če je v predprostoru ni dovolj. Postavitev rastlin naj bo takšna, da se človek ob njih ne spotakne. To lahko rešimo tako, da jih postavimo na polico, ki naj bo primerno in dobro nameščena, da rastlina ne pade iz police. Zelo primerne so rastline, ki čistijo zrak.



Dnevni prostori

V dnevnem prostoru navadno preživimo največ časa. Tako kot za nas tudi za ljudi z demenco, predstavlja središče samega doma. Omogoča počitek, druženje, hobije. V dnevnem prostoru je zato navadno največ stvari, ki pa so lahko ob nepravilni postavitvi zelo nevarne.

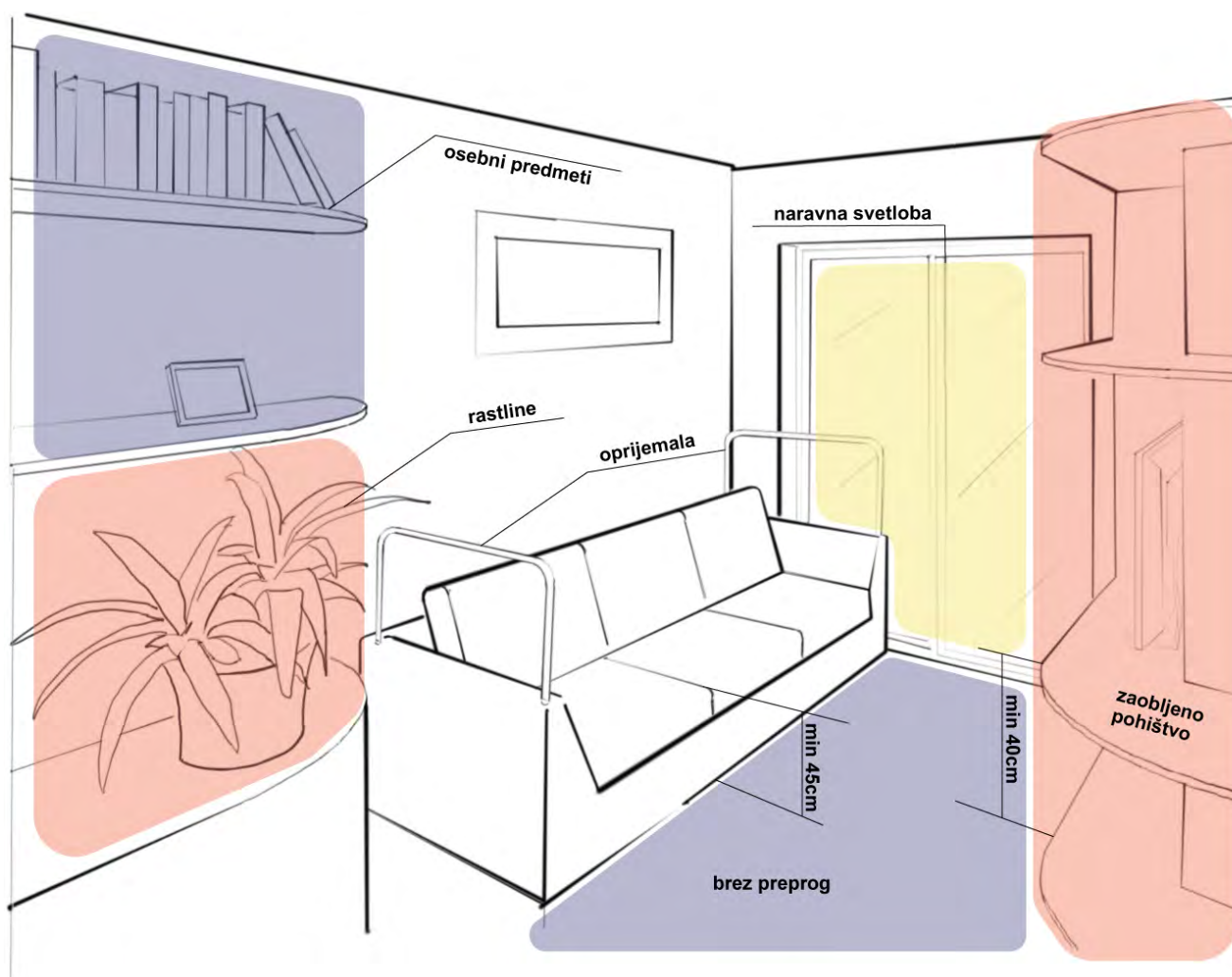
Dnevni prostor mora biti svetel in velik, saj lahko na ta način človeku z demenco omogočimo nemoteno in neoteženo gibanje.

Pozorni moramo biti na možnost prehajanja med različnimi deli dnevnega prostora in dovolj širine med postavljenimi predmeti.

Uporabnost dnevnega prostora lahko povečamo, če namestimo enostavne daljinske upravljalnike, ki jih lahko človek z demenco upravlja samostojno.

Električne vtičnice zaščitimo, da preprečimo nevarnost električnega udara.





Naša opažanja v praksi

Pohištvo, ki je nižje od 40 cm ljudem z demenco otežuje gibanje in povečuje možnost padcev.

Stekleno ali nestabilno pohištvo (omare, mizice s stekleno površino).

Pohištvo z ostrimi robovi.

Nizki fotelji, stoli (človek z demenco težje ali ne more sestiti), počivalnik, ki se prehitro nagne nazaj.

Radio in TV daljinec, na katerem niso označeni pomembni gumbi za pogostejšo uporabo.

Strupene rastline, nizke lončnice, ki povečujejo možnost spotikanja, zastrupitve.

Preproge, ki povečujejo možnost spotikanja.

Majhen prostor s preveč predmeti.

Ni oprijemal.

Priporočila za ureditev

Izogibamo se nizkemu pohištvu, ki ljudem z demenco otežuje vsakodnevne dejavnosti.

Fotelji in kavči naj bodo dovolj visoki, da se človek z demenco lahko usede in vstane. V kolikor je sedišče prenizko, ne more sproščeno vstati, s tem pa se poveča tveganje za padec. Pri počivalniku je potrebno biti prav tako pozoren, da se ne nagne prehitro nazaj, saj se lahko človek z demenco ob tem prestraši in zato odklanja počivalnik.

Izogibamo se tudi steklenemu pohištvu, saj povečuje možnost poškodb. Mizice s stekleno površino so dvojno tveganje – običajno niso dovolj močne, da bi se človek z demenco lahko naslonil nanjo, ob padcu pa se lahko z razbitim steklom dodatno poškoduje. Prav tako je potrebno odstraniti ali preurediti pohištvo z ostrimi robovi.

Odsvetujemo uporabo preprog, saj povečujejo možnost padcev.

Daljinca za radio in televizijo je potrebno označiti tako, da človek z demenco ve, na kateri gumb mora pritisniti, ali pa tiste gumbe, ki jih ne potrebuje, prekrijemo z lepilnim trakom, da so nefunkcionalni. Na radiu označimo gumb za vklop/izklop, to lahko storimo tako, da na papir napišemo VKLOP/IZKLOP in ga nalepimo na primerno mesto na radiu.

Rastline je potrebno posaditi v lončnice, ki so dovolj kompaktne in težke, da so stabilne in dovolj visoke, da se človek z demenco ob njih ne spotika. Z lončnicami

lahko tudi zamejimo prostore, ki niso varni za človeka z demenco.

Priporočamo tudi smiselno razporeditev predmetov v dnevnem prostoru, ki bodo poleg svoje namenskosti ljudem z demenco omogočili dovolj prostora za gibanje, tudi če človek z demenco uporablja invalidski voziček.

Prav tako je potrebno tudi v dnevni prostor namestiti oprijemala za večjo varnost pri gibanju, možnost počitka, če je hoja utrujajoča ali povzroča vrtoglavico. Več ko bomo imeli rešitev za težave, ki pestijo človeka z demenco, bolj ga lahko spodbujamo h gibanju.

Kuhinja in jedilnica

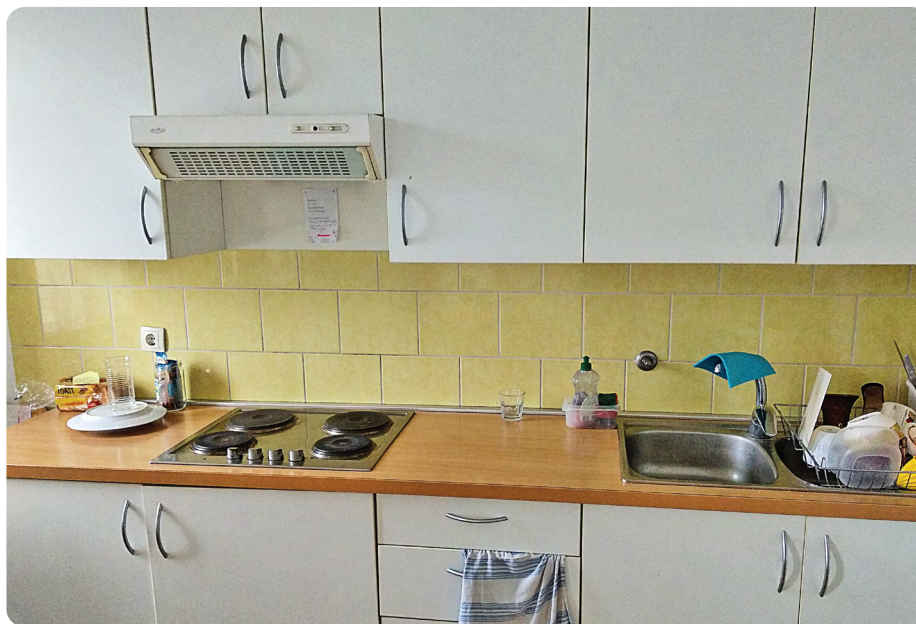
Kuhinja in jedilnica sta prostora, v katerih hrano pripravljamo in jo zaužijemo. V kuhinji se ob kuhanju sproščajo prijetne vonjave, ki človeka z demenco nagovarjajo k aktivnostim, ga pomirjajo (vonj po kavi, jabolčnem kompotu s cimetom, piškotih). Pomembno je, da v kuhinji pripravljamo jedi, ki se jih človek z demenco spominja, so iz njegovega otroštva, zbujejo prijetne spomine in občutke.

V jedilnici sprejemamo obiske, v obeh prostorih se družimo. Poleg kuhanja, druženja, človeka z demenco spodbujamo k aktivnostim, ki ohranjajo prisotne zmožnosti in sposobnosti.

Med pripravljanjem hrane uporabljamo različne pripomočke, sestavine, zato je pomembno, kako organiziramo prostor, postavimo omare in police v omarah. S slikami, fotografijami označimo kaj se v omarah nahaja in za kakšen namen. Prostor urejamo skupaj s človekom z demenco.

Kuhinja je primeren prostor za različne zeliščne zasaditve.

Pozorni smo, da zmanjšamo tveganja za opekline, električni udar, izlitje vode ali zaužitje strupenih snovi.



Naša opažanja v praksi

V kuhinji je veliko visokih visečih omar, ki jih večina ne doseže brez pripomočkov (npr. stola) kar povečuje možnost padcev.

Predali in omare so temne barve, kar zmanjšuje preglednost,

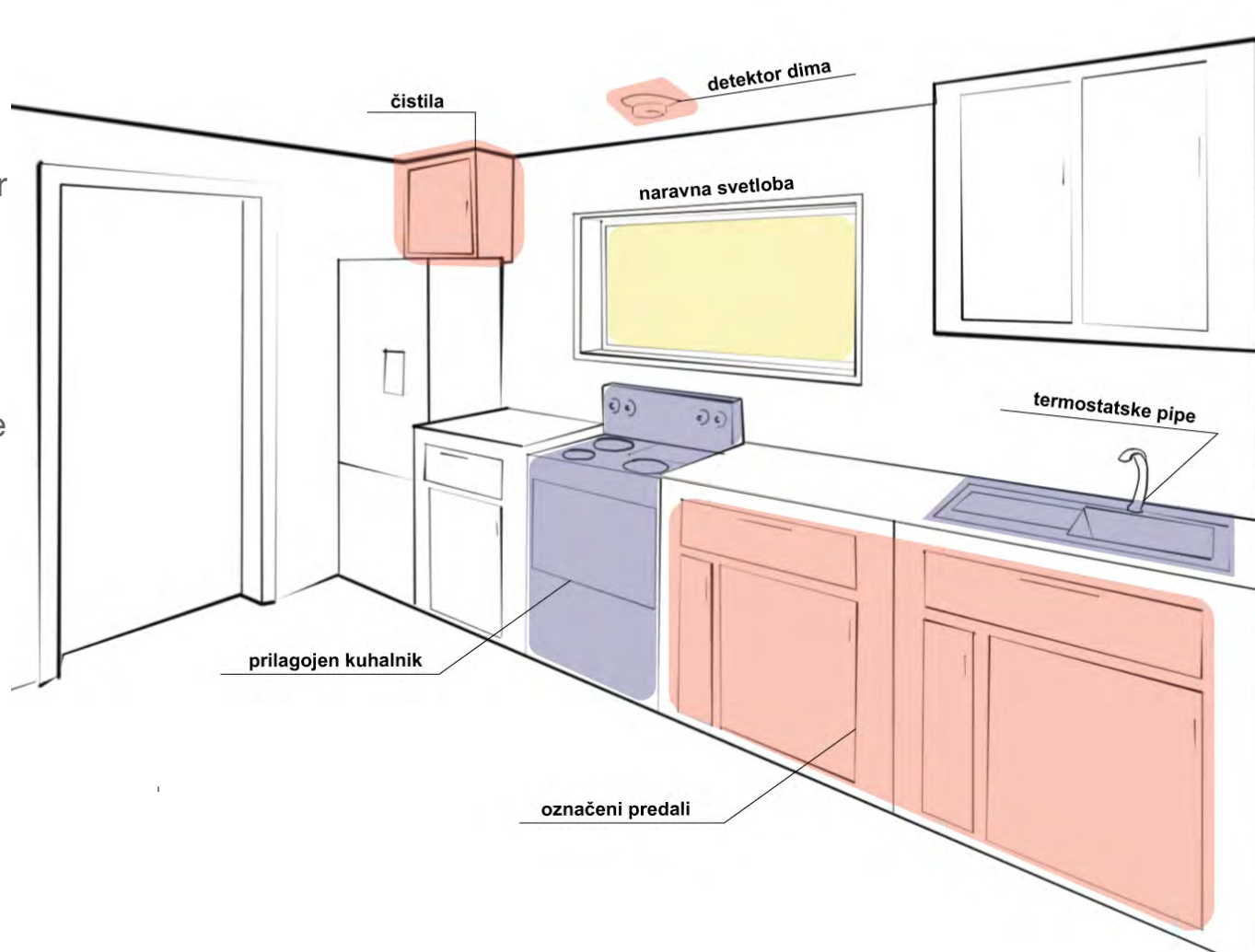
V kuhinji so čistila in strupi (proti zajedavcem).

V kuhinji in jedilnici je pohištvo z ostrimi robovi, ki povečujejo tveganje za poškodbe.

Stoli niso prilagojeni ljudem z demenco, težko se iz njih vstane ali na njih usede.

V kuhinji ni časovnega izklopa elektrike, s čimer bi lahko zmanjšali tveganja.

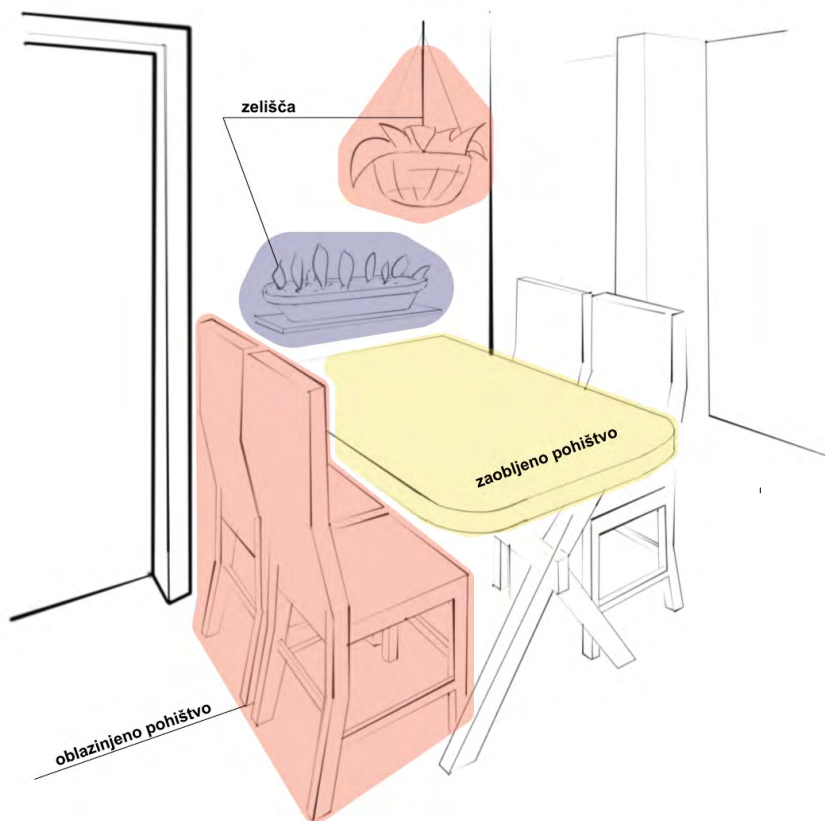
Pogoste so strupene rastline, kar je nevarno, ker sta kuhinja in jedilnica vezani na pripravo in zaužitje hrane.



Priporočila za ureditev

V kuhinji lahko namestimo senzor za dim. Priporočamo tudi namestitev samodejnih gasilnih ampul. Prav tako je smiselno namestiti alarm, ki zazna povečan pojav ogljikovega monoksida in zmanjšan pojav kisika.

Predlagamo korita, ki se lahko obesijo na steno in pri katerih lahko spreminjamo naklon in višino. Kuhalna plošča je lahko takšna, da se s senzorjem za izklop samodejno izklopi. V tem primeru lahko človek z demenco kuhhalno ploščo uporablja dokler je sposoben kuhati.



Priporočamo, da se uporabljajo posode iz materialov, ki se ne razbijejo zlahka, ali pa se sploh ne razbijejo, na primer bambus, les, plastika ipd.

Dobro je, če označimo predale in omarice tako, da na njih namestimo napise, kaj je v katerem predalu, napise pa lahko dopolnimo tudi s piktogrami, slikami, fotografijami.

Tudi na naprave lahko namestimo napise kam pritisniti, da naprava začne delovati (npr. mikrovalovna pečica, radio).

Priporočamo, da se na pipe namesti senzor za količino iztočene vode.

Priporočamo, da sta pečica in pomivalni stroj na takšni višini, da za njuno uporabo ni potrebno sklanjanje. Če imamo v kuhinji omarice, ki jih človek z demenco ne doseže, tam lahko shranimo čistila.

Če se nam zdi pomembno v stanovanju imeti rastline in če oseba z demenco izkazuje zanimanje za skrb za rastline, je kuhinja primeren prostor za zasaditev začimb in zelišč, ki so užitna. Npr. rožmarin, meta, bazilika, jagode itd.



Spalnica

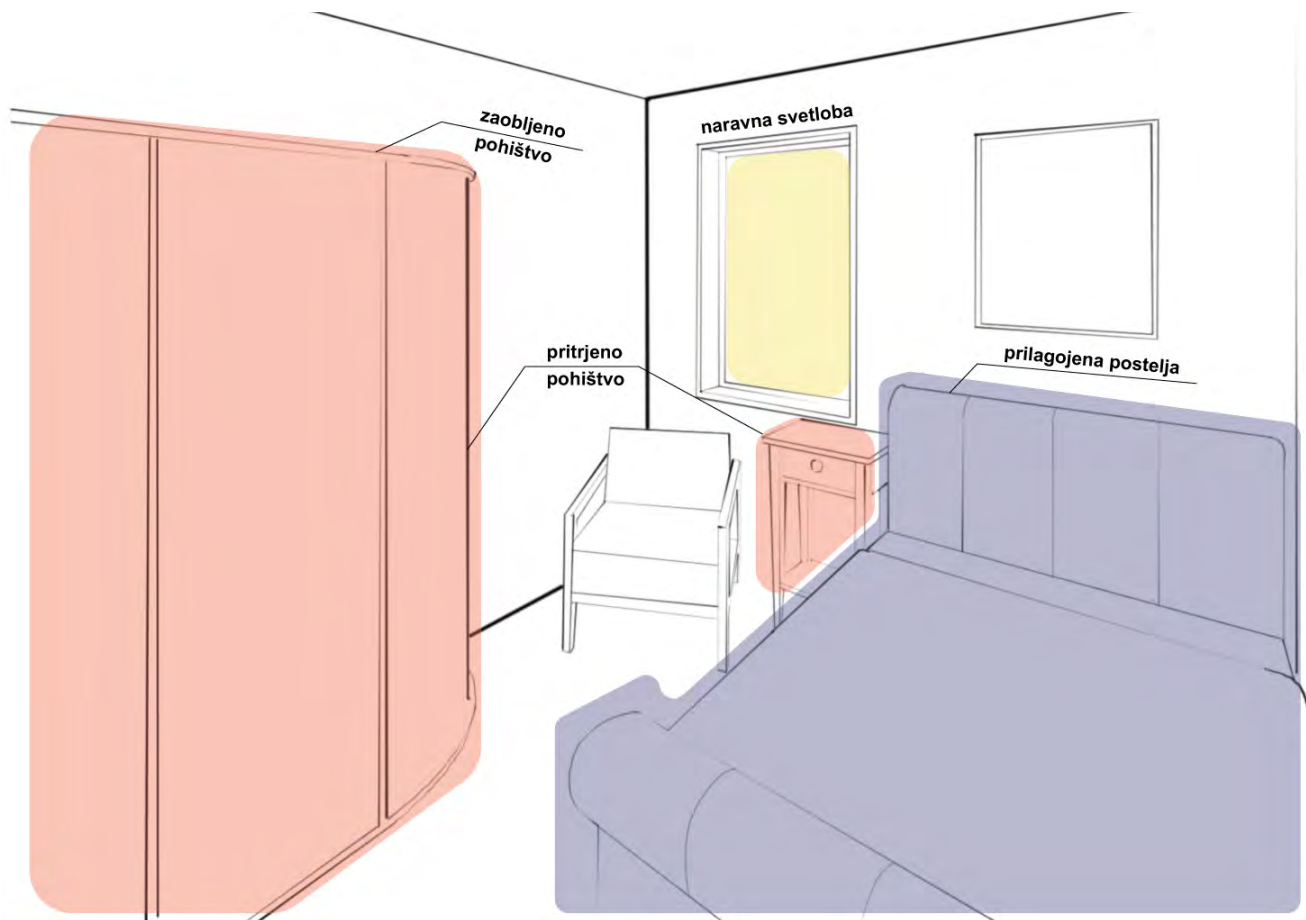
Spalnica je najbolj intimen prostor vsakega doma. Je prostor, kjer počivamo, beremo, se umaknemo pred drugimi. Spalnica je namenjena regeneraciji duha in telesa. Tu se sprostimo ob pogledu skozi okno ali pogledu na fotografije iz svojega življenja.

V spalnici so omare, v katerih poskrbimo, da človek z demenco ohrani svoj način pospravljanja perila in oblek. Urejanje oblačil je pogosto opravilo, ki ga nekateri ljudje z demenco radi opravljajo, ker jih pomirja. Oblačila morajo biti dostopna, prav tako omare odklenjene, saj je to pomemben vidik ohranjanja avtonomnosti. Človeka z demenco lahko z bivalnimi prilagoditvami in ureditvijo prostora tudi v spalnici spodbujamo k dejavnostim, ki jih pozna. Morda bo pri tem uporabna škatla spominov, album fotografij, predmeti iz preteklosti v nočni omarici. Na ta način človek ohranja svojo avtonomijo in svojo samopodobo.

Človeka lahko z ustrezno ureditvijo spalnice in opreme motiviramo k samostojnemu oblačenju in slačenju.

Odeja iz preteklosti, fotografije, ki obujajo spomine, slike na stenah, ustvarjajo občutek domačnosti – sveta, ki ga človek z demenco pozna in kjer se počuti varnega.





Naša opažanja v praksi

Prenizka postelja – človek z demenco sčasoma izgubi moč in iz postelje ne more vstati.

Previsoka postelja, iz katere človek lahko pade.

Postelja ni imela pripomočka za lažje dvigovanje in stajanje (npr. trapez,).

Omare niso pritrjene ali vgrajene.

Ostri robovi omar in postelj, ki povečujejo tveganja za poškodbe.

Pohištvo (omare, police) niso narejene po merah prostora in človeku z demenco otežujejo uporabo.

Preproge v spalnici povečajo možnost padcev.

V spalnici ni oprijemal oz. držal, ki bi omogočala oprijem v primeru izgube ravnotežja.

Priporočila za ureditev

V spalnici ni lučk v vtičnicah, ki omogočajo svetlobo celo noč.

Pogosti so predmeti, nižji od višine kolen, ki povečujejo možnost padcev.

Slabo osvetljena spalnica.

Izrednega pomena je pravilna izbira postelje. Dobro je, da posteljo lahko prilagajamo po višini in da ima funkcije nastavljivega vzglavja, ki ga lahko prilagajmo potrebam človeka z demenco. Pri postelji na kolesih zagotovimo možnost zaviranja oz. blokade koles.

Priporočamo uporabo postelje, ki se lahko spusti – v primeru padca zmanjšamo poškodbe oz. do poškodb ne pride. Kljub temu, da nekateri uporabljajo posteljne ograjice, pa menimo, da ograje omejujejo človekovo gibanje, v primeru nemira pa povečajo poškodbe, če človek omahne čez ograjico.

V spalnici naj bodo oprijemala, ki bodo človeku z demenco pomagala pri varnem gibanju po prostoru, prav tako lažjem vstajanju. Ob postelji lahko namestite podlogo, ki zaznava padec in nam je v pomoč pri hitrem ukrepanju oz. organiziranju pomoči.

Prostor je potrebno prilagoditi tako, da je v njem dovolj prostora za gibanje, še posebej v primeru, da je človek z demenco na invalidskem vozičku ali uporablja hojico. Osebni predmeti človeka z demenco naj bodo na dosegu roke.

Na police lahko damo tudi fotografije. S piktogrami, fotografijami, slikami ali napisi na omarah lahko označimo, kje so oblačila.

Pomembno je, da so omare pritrjene in stabilne. Priporočamo, da v omarah prilagodite oblačila ljudi z demenco v skladu z letnim časom.

Kopalnica in stranišče

Kopalnica je za človeka z demenco lahko prostor sprostitve ali pa v njem vzbuja neprijetne občutke. Kakšni občutki bodo prevladovali je odvisno tudi od ureditve kopalnice in prilagoditev potrebam človeka z demenco. Z razvojem bolezni pogosto odklanjajo kopanje, vode se bojijo. Pri opravih, ki so precej intimne narave, tudi potrebujejo pomoč drugih, kar jih lahko odvrča od uporabe tega prostora, saj se počutijo nesamostojne, nezmožne in zato manjvredne.

Kopalnica naj bo prostor, kjer se lahko človek z demenco varno usede in vstane z WC školjke, kjer sta umivalnik in ogledalo prilagojena tudi uporabi na invalidskem vozičku. Prostor naj obdajajo domači predmeti, ki pripomorejo k večji sproščenosti in udobju – slike po stenah, kakšen predmet iz preteklosti, brisače in ostali pripomočki, ki jih lahko doseže.



Naša opažanja v praksi

Gladke, drseče ploščice, ko so mokre.

Zelo ozek prostor, ki onemogoča dostop z invalidskim vozičkom.

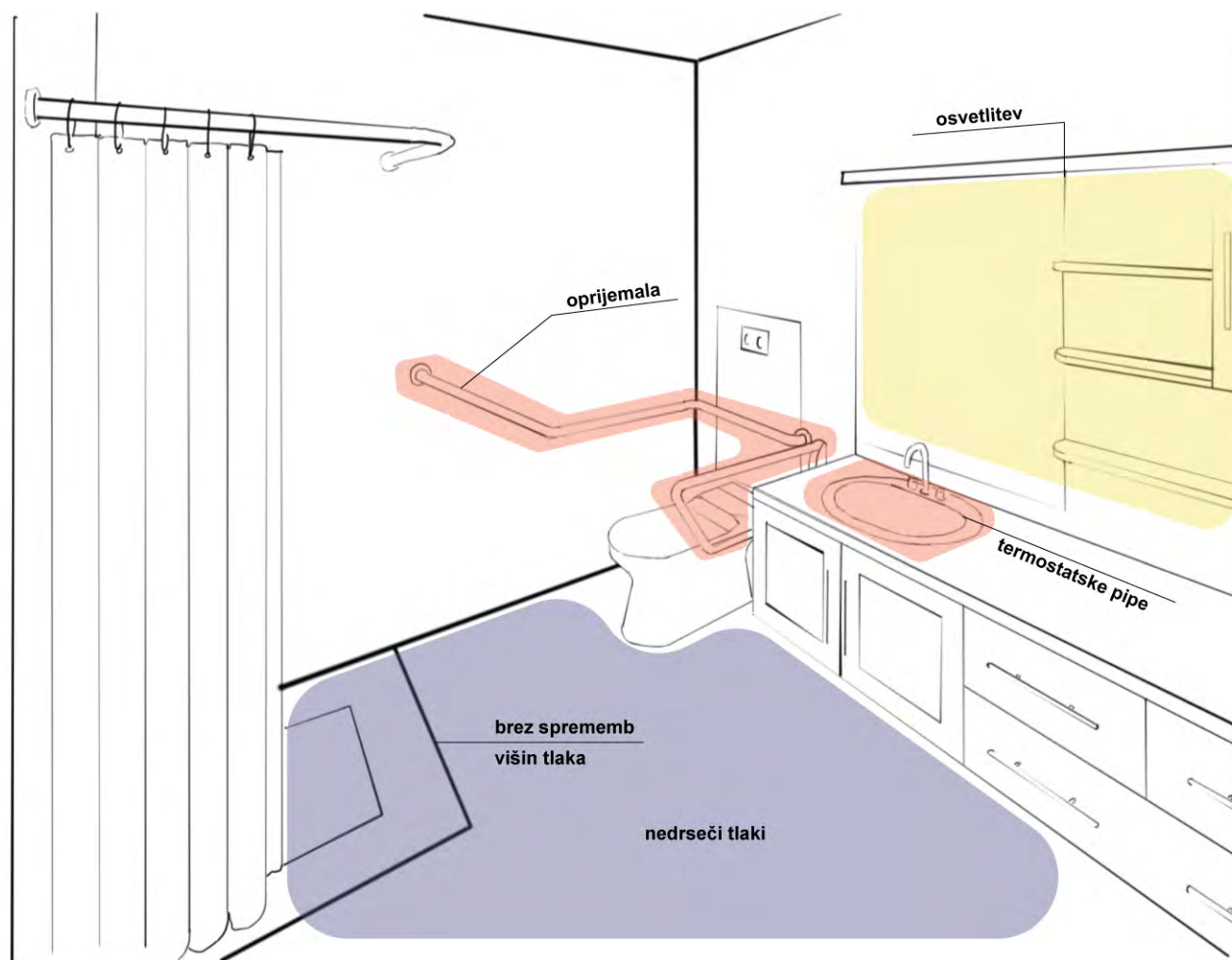
Brez oprijemal/držal.

Pralni stroj postavljen na tla, kar otežuje uporabo, saj se je treba sklanjati.

V kadi/tuš kabini ni sedeža za večjo stabilnost med umivanjem.

Dostop v kad/tuš kabino je otežen zaradi precej visokih robov.

WC školjka brez nastavka.



Priporočila za ureditev



V kopalnici priporočamo takšne barve ploščic, ki človeka asociirajo na to, da je kopalnica prostor namenjen skrbi za osebno higieno.

Vrata naj bodo dovolj široka, da omogočajo tudi dostop na invalidskem vozičku. Priporočljivo je, da je mobilnost z vozičkom mogoča tudi v notranjosti kopalnice.

Če sta prostor za WC in umivanje ločena, priporočamo označbe na vratih, oziroma slikovni prikaz čemu je vsak od prostorov namenjen.

Pomembno je, da v kopalnici namestimo oprijemala, ki omogočajo oprijemanje in s tem boljšo stabilnost. Priporočamo oprijemalo v tuš kabini, kadi ter pri straniščni školjki. V tuš kabino in v kad je priporočljivo namestiti tudi sedež, saj se v tem primeru človek z demenco lahko usede medtem, ko mu pomagamo pri umivanju.

V tuš kabino in kad ter tudi pred njiju je smiselno namestiti protizdrsno podlago.

Če imamo kad, je smiselna uporaba prenosnih stopničk, da je vstop vanjo lažji.

Če je možna prenova tuš kabine, priporočamo ureditev poglobljene kanalete - brez kadi, le z rahlim naklonom. V tem primeru je smiselno urediti tudi protizdrsne ploščice, ki so na otip bolj grobe. Poleg tega je smiselno urediti tudi senzor za izpuščeno količino vode iz pipe.

Priporočamo plastični nastavek za straniščno školjko, da je školjka višja in se nanjo človek z demenco lažje usede ali iz nji vstane.

Čistila shranjujemo na višjih policah, da jih človek z demenco ne doseže, s čimer preprečimo njihovo zaužitje.

Pralni in sušilni stroj namestimo na višino 70 - 90 cm, oziroma prilagojeno višini človeka, tako da se ni potrebno sklanjati.

V kopalnico lahko namestimo osvežilec zraka, ki človeku z demenco prijetno diši, ali pa izparilnik s sproščujočimi vonji.

Dodamo lahko tudi rastline, ki dobro prenašajo vlago in dišijo.

Hodnik

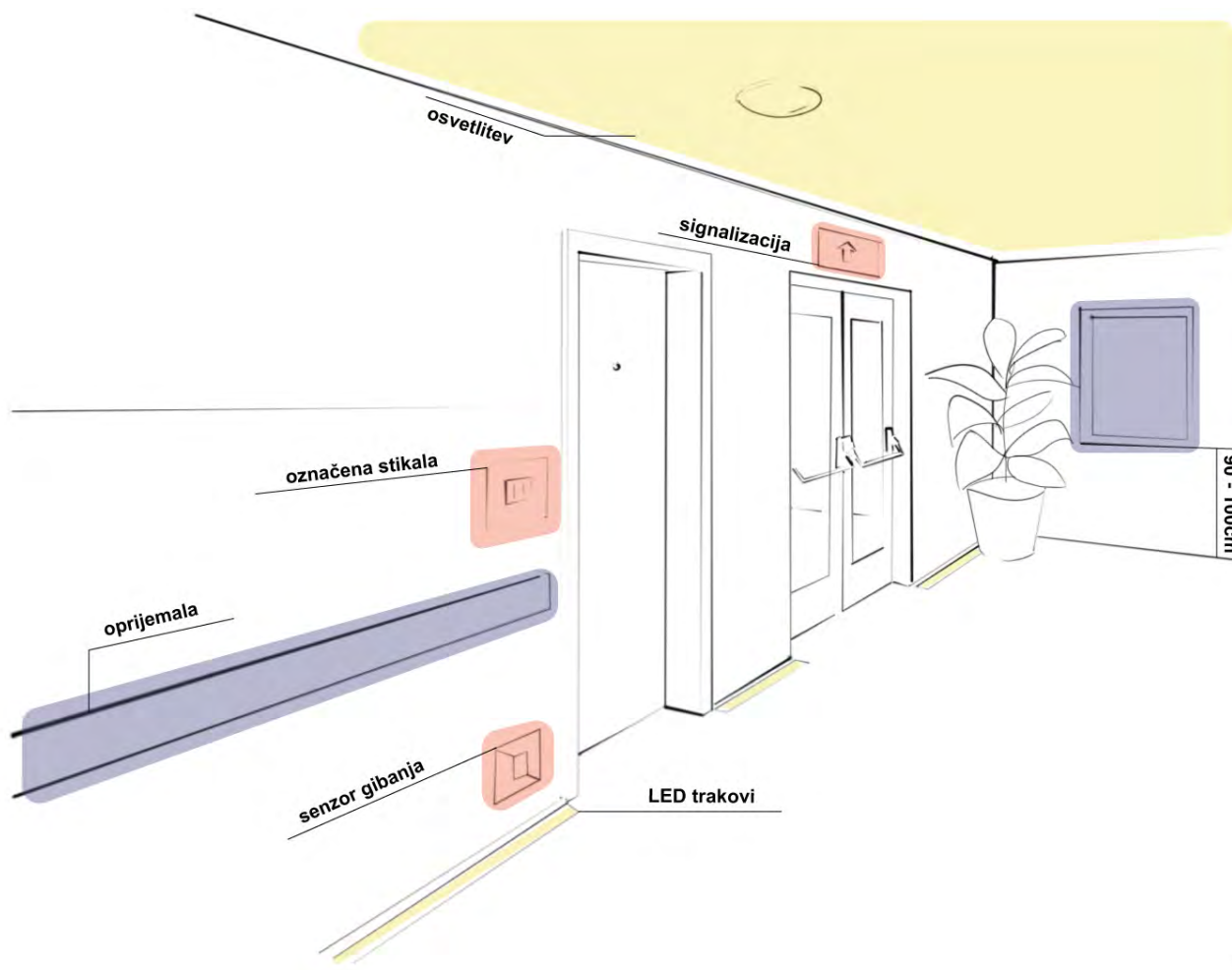
Na pomembnost ureditve hodnika nemalokrat pozabimo, a za svobodno gibanje človeka z demenco ravno tako zahteva posebno mero pozornosti. Hodniki so velikokrat dolgi, ozki, temačni in delujejo hladno in utesneno. Z nekaj majhnimi rešitvami pa lahko tudi hodnik naredimo prijeten in predvsem varno zasnovan.

Hodnik navadno povezuje prostore med sabo, kar pomeni, da ga človek z demenco dnevno uporablja.

Hodnik mora biti zasnovan tako, da človeku z demenco omogoča nemoten prehod iz enega prostora v drugega in s tem spodbuja njegovo gibanje.

Pozorni smo na oprijemala, osvetlitev, predmete, fotografije, ki so na hodniku ter na barvo podbojev in vratnih kril, ki ločijo vrata od sten.





Naša opažanja v praksi

Prenatran hodnik z različni predmeti (čevlji, dežniki, omarami).

Predmeti so nizki (nižji od 40 cm so neuporabni, saj narekujejo sklanjanje).

Premalo osvetljen hodnik.

Stikala niso označena in zato premalo vidna.

Ni oprijemal.

Hodnik je izredno dolg in ozek.

Robovi omar so ostri.

Preproge otežujejo gibanje, povečujejo možnost padca.

Vrata v prostore ne označujejo namembnost prostorov.

Priporočila za ureditev

Iz hodnika je potrebno umakniti vse predmete, ki povečujejo možnost padcev. Priporočamo, da je hodnik čim bolj preprosto urejen.

Svetujemo odstranitev preprog, saj povečujejo možnost spotikov in padcev. Stene lahko krasijo razne fotografije, ki jih izberete skupaj s človekom z demenco, da mu zagotavljajo sproščujoč občutek in možnost orientacije v prostoru.

Obroba stikal naj bo v drugi barvi kot so stene, tako, da bo med barvo stene in barvo stikala kontrast.

Stikala bodo na ta način bolj vidna.

Zvončke namestite na notranja vrata, kar vam bo omogočilo spremljanje gibanja človeka z demenco, saj zazvonijo, ko pride do premikanja vrat.

Vrata, ki vodijo v ostale prostore označimo s piktogrami, slikami, fotografijami, ki nakazujejo, kateri prostor se nahaja za določenimi vrati (npr. kuhinja, kopalnica, spalnica).

Pomembna je tudi nočna osvetlitev hodnika. Priporočamo LED luči na stenah, ki omogočajo ljudem z demenco pregled dolžine sten hodnika in izboljšujejo vidnost poti. V vtičnice lahko vklopimo za to narejene luči ali pa na hodnik namestimo luči, ki delujejo na senzor gibanja.

Velikokrat je ljudi z demenco strah teme, zato je primerna osvetlitev hodnika tudi v nočnem času izrednega pomena tako za počutje ljudi z demenco kot tudi za njihovo varnost.

Na hodnike je potrebno pritrditi oprijemala, s katerimi si človek z demenco lahko pomaga pri varni hoji, oprijemala mu nudijo možnost počitka.

V primeru dolgega hodnika poskrbimo za možnost počitka - namestimo počivalnik, stol, primerne višine, da se človeku z demenco nanj lahko usede in iz njega ustane.

Balkon

Balkon je večnamenska zunanja površina, ki jo uporabljamo za različne aktivnosti vezane na gospodinjstva opravila (sušenje perila, urejanje rastlin, obedovanje), družabne dejavnosti (sprejem obiskov, pitje kave), hobije (branje knjig), opazovanje okolice, skratka preživljanje svojega prostega časa na svežem zraku. Za mnoge ljudi z demenco predstavlja edini stik z naravo, svežim zrakom, kjer lahko prisluhnejo zvokom narave.

Preživljanje časa na balkonu ljudem z demenco omogoča stik z zunanjim okoljem, tudi v primerih, ko je ljudem z demenco onemogočen ali otežen izhod iz bivalnega okolja.

Po drugi strani pa gibanje na balkonu prinaša številna tveganja, med katerimi je tudi možnost, da bi človek z demenco preplezal ograjo balkona in padel. Pogosto sorodniki zato namestijo na balkonska vrata ključavnice ali zapirala, ki onemogočajo dostop na balkon.



Naša opažanja v praksi

Nefunkcionalna ograja s prevelikim razmakom med letvicami.

Prenizka ograja.

Drseča talna površina.

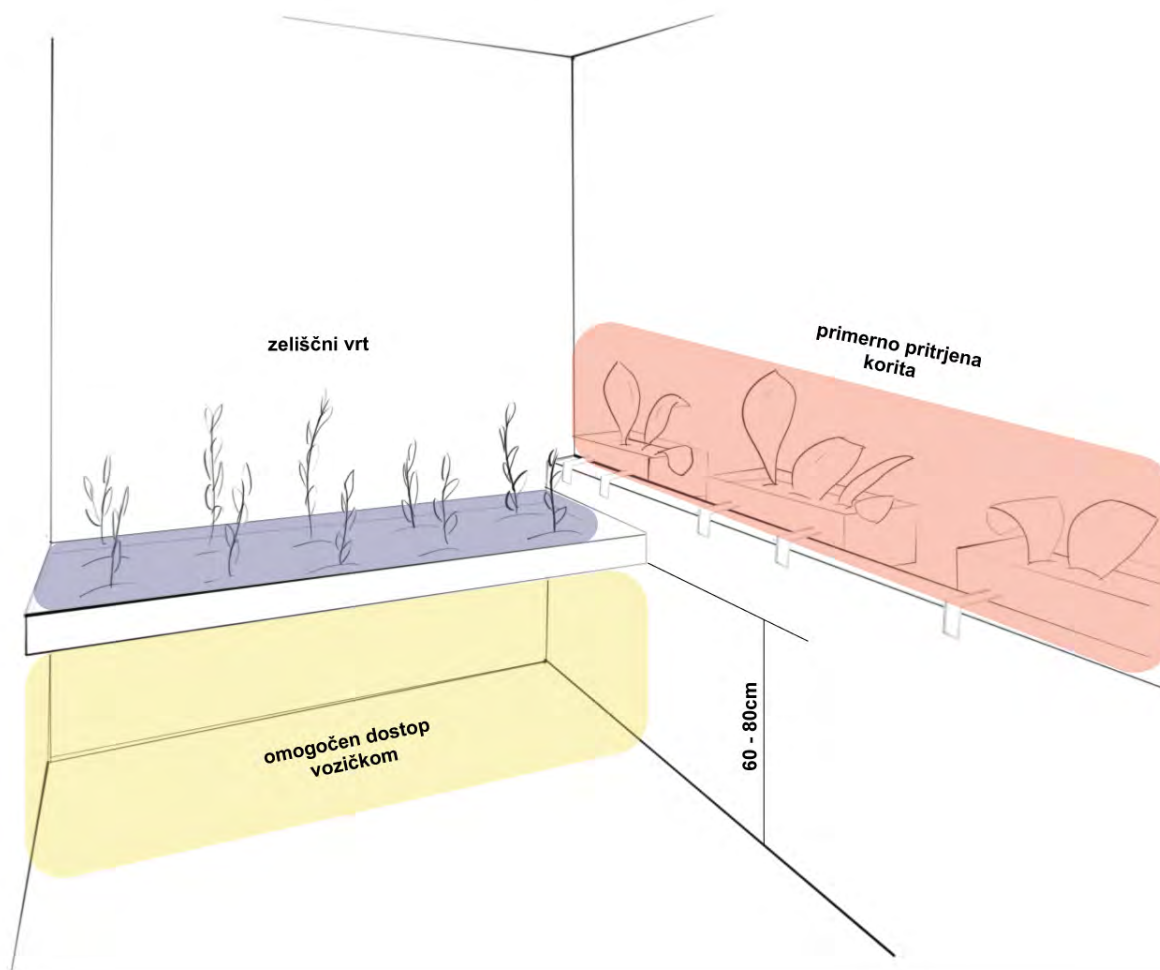
Premajhen balkon, da bi omogočal gibanje, še posebej pri ljudeh, ki uporabljajo voziček.

Pogosto otežen dostop do balkona zaradi stopničke pred balkonom.

Natrpanost balkona z raznoraznimi predmeti.

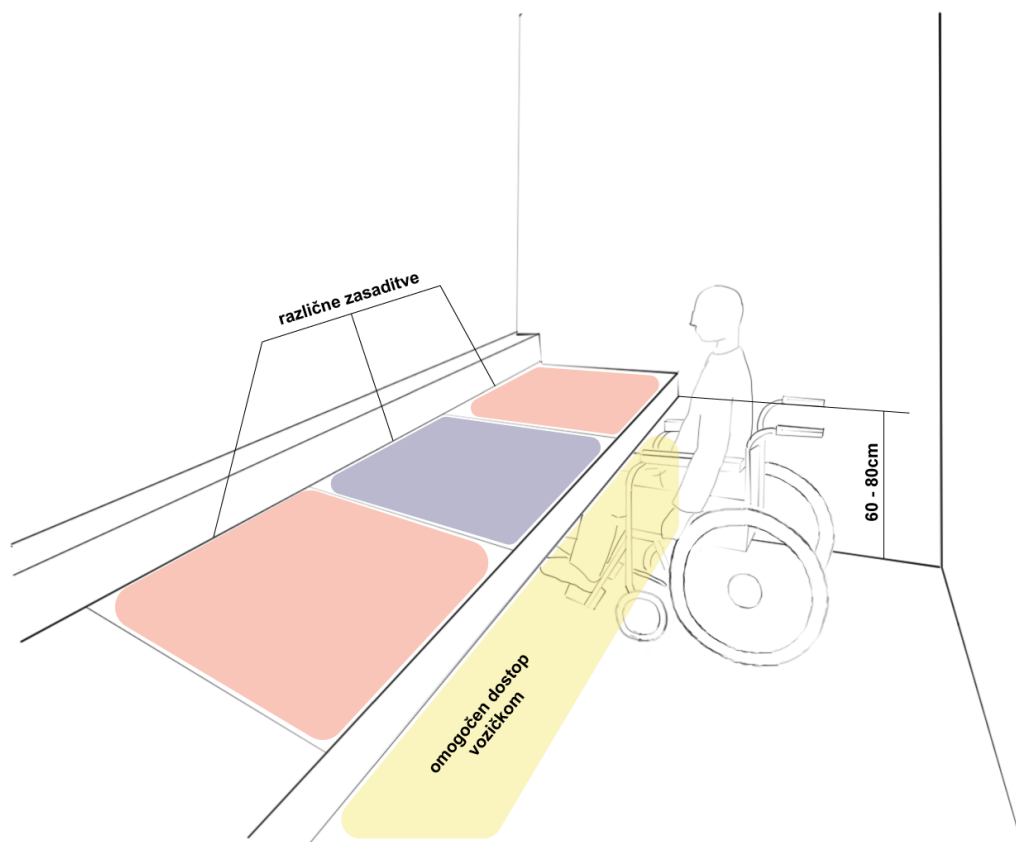
Balkon ni pokrit, kar predstavlja težavo ob slabem vremenu, hkrati pa povečuje pojav ptičjih iztrebkov, ki so lahko zdravju nevarni.

Zaklepanje balkonskih vrat.



Priporočila za ureditev

Pomembno je da človeku z demenco dostopa na balkon ne omejujemo, ampak ga prilagodimo tako, da zmanjšamo tveganja za poškodbe. Balkon uredimo tako, da človek ne more pasti čez. Kako pa lahko to storimo? Balkon lahko zasteklamo ali prilagodimo višino ograje. Priporočamo modele ograj, ki imajo vodoravne letve, ki ne dajejo občutka, da lahko pademo skozi. Tovrstni model ograje vseeno omogoča pretok zraka, popolno zasebnost in pogled skozi njo na okolico.



Za zavarovanje balkona pred ptičjimi iztrebki, ki so lahko zdravju nevarni, poiščemo različne rešitve. Uporabimo lahko zaščitne mreže, ki omogočajo zračenje balkona in preko katerih lahko še vedno opazujemo naravo.

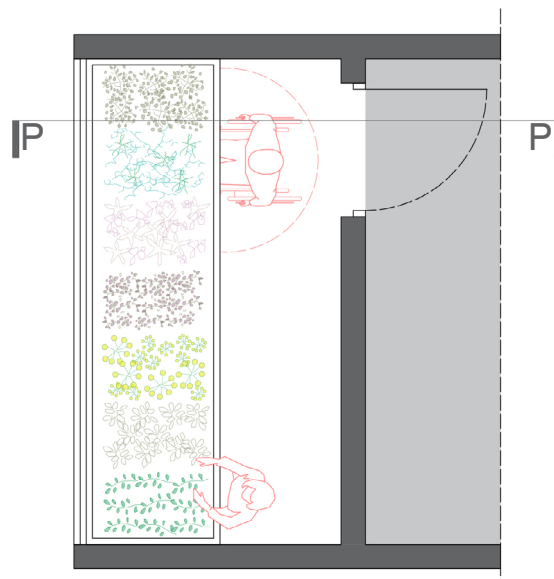
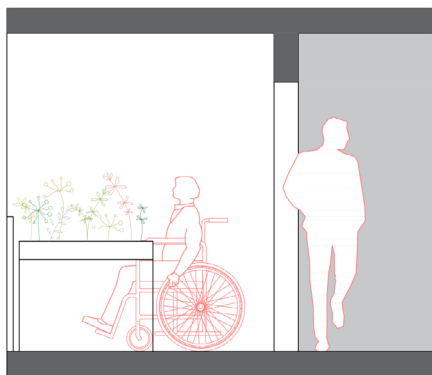
Prijeten počitek na balkonu zagotovimo z glasbo, ki jo ima človek z demenco rad, ga sprošča, s predmeti, ki spodbujajo prijetne spomine.

Rastline na balkonu, naj bodo prilagojene željam in interesom človeka z demenco – nekemu bodo ljubše jagode, drugemu vonj melise, tretjemu pa cvetoče rastline. Pri tem sledimo navodilom o priporočenih in strupenih rastlinah, ki jih navajamo na koncu teh priporočil.

Če je balkon edini zunanji prostor za človeka z demenco, lahko nanj namestimo počivalnik, po višini sedišča prilagojen starejšim. Pri njegovi namestitvi smo pozorni na lego balkona, da poleti omogočimo senco, sicer pa s senčniki poskrbimo, da bo na balkonu čim več sence. Takšne rešitve blagodejno lahko vplivajo tudi na rastline, ki ne uspevajo neposredno na soncu.

V primeru, da balkona ni mogoče zavarovati in predstavlja preveliko tveganje za človeka z demenco, poskrbimo za takšne varovalne dejavnike, da vstop na balkon ne bo možen. Eden od njih je, da balkonska vrata zaklenemo tako, da se odpirajo samo na kip.

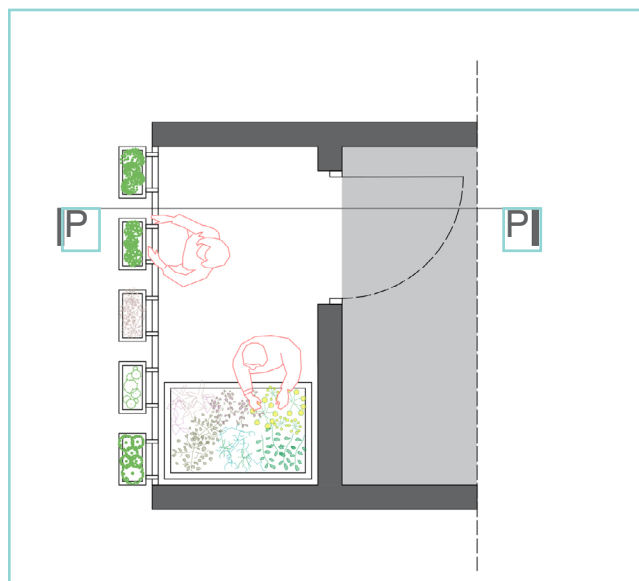
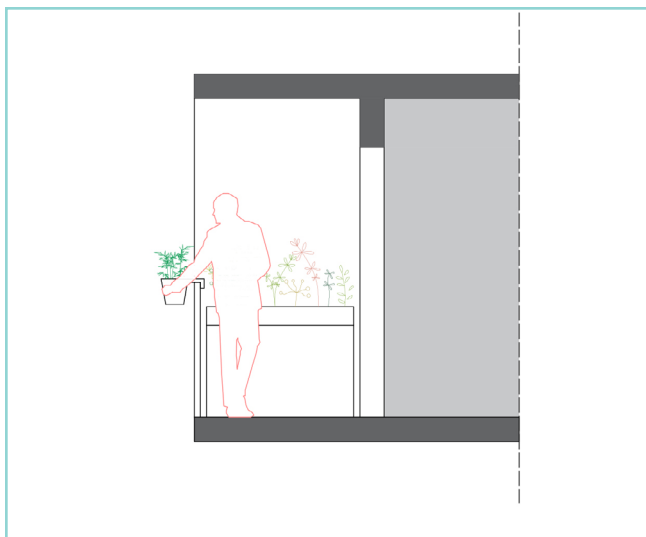
PRILAGOJENA VISOKA GREDA, ZA OSEBE NA VOUIČKU



Zelišča, ki jih lahko posadimo:

- žajbelj
- rožmarin
- timijan
- sivka
- koper
- lovor
- bazilika

OKRASNE BALKŃONSKE RASTLINE V KORITIH IN MANJŠA VISOKA GREDA Z ZELIŠČI ALI ZELENJAVO



Vrt

Vrt spada med zunanje dele bivalnega prostora. Človeku z demenco z gibanjem po vrtu zagotavljamo stik z naravo, da lahko začutiti sončne žarke, veter, slišati ptičje petje, neguje in ogranja stike s sosedi. V kolikor je možno omogočimo dostop do zunanjega okolja, ki ga primerno zavarujemo, in s tem zmanjšamo možnost tavanja po naselju.

Zakaj je tako pomembno, da ohranja človek z demenco stik z naravo, gibanje na svežem zraku? Ker bo ponoči bolje spal, čez dan bo bolj miren, lahko se bo zmanjšal nemir, upadla tesnoba, ki se poraja sčasoma, ko postaja svet okoli človeka z demenco vse bolj tuj.

Vrtičkanje je primarna aktivnost na vrtnu, lahko pa vrt predstavlja tudi prostor za druženje. Če je človek z demenco celo življenje svoj prosti čas rad preživljal na vrtu, je izjemno pomembno, da se mu še vedno omogoči stik z zemljo, rastlinami in da lahko preživi čim več časa zunaj.

Ker vrt spada med zunanje površine, lahko človek z demenco še toliko hitreje zaide, s čimer pa se prav tako povečuje možnost nesreč.



Naša opažanja v praksi

Dostop do zunanjega okolja ni mogoč samostojno (prepreke so lahko zaklenjena vrata, stopnice brez oprijemal ...).

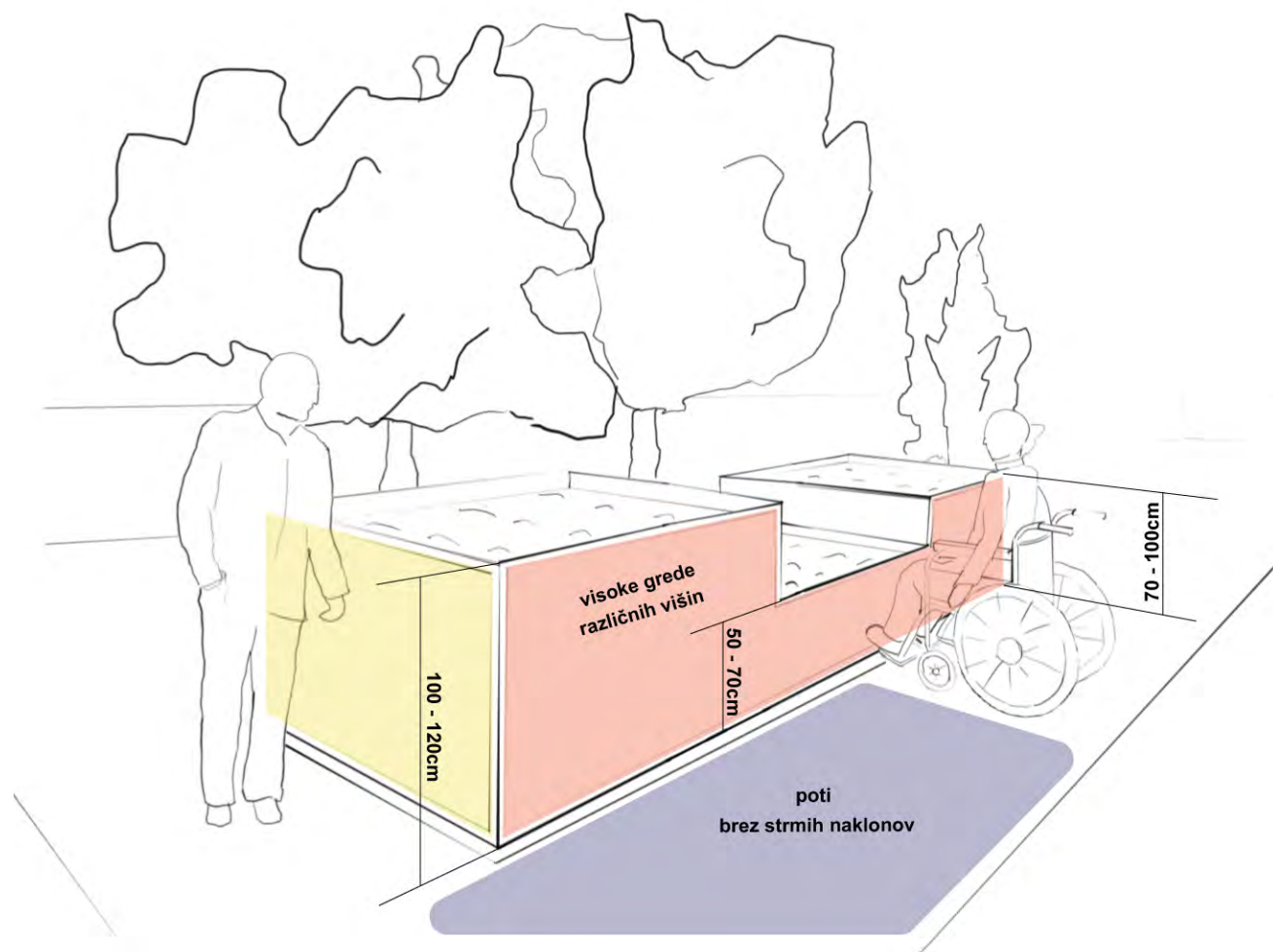
Strupene in bodeče rastline.

Odprt vrt brez zamejitve,
Ograje z ostrimi deli (na primer ostri vrhnji deli ograje).

Vrt brez vrtnega pohištva (ni možnosti za sedenje, počitek).

Razgiban teren s stopnicami,
ostrmimi klančinami.

Vrt brez visokih gred (obdelovanje rastlin je možno le na tleh).



Priporočila za ureditev

Dostop na vrt in urejenost vrta naj človeku z demenco omogočata gibanje v vseh letnih časih.

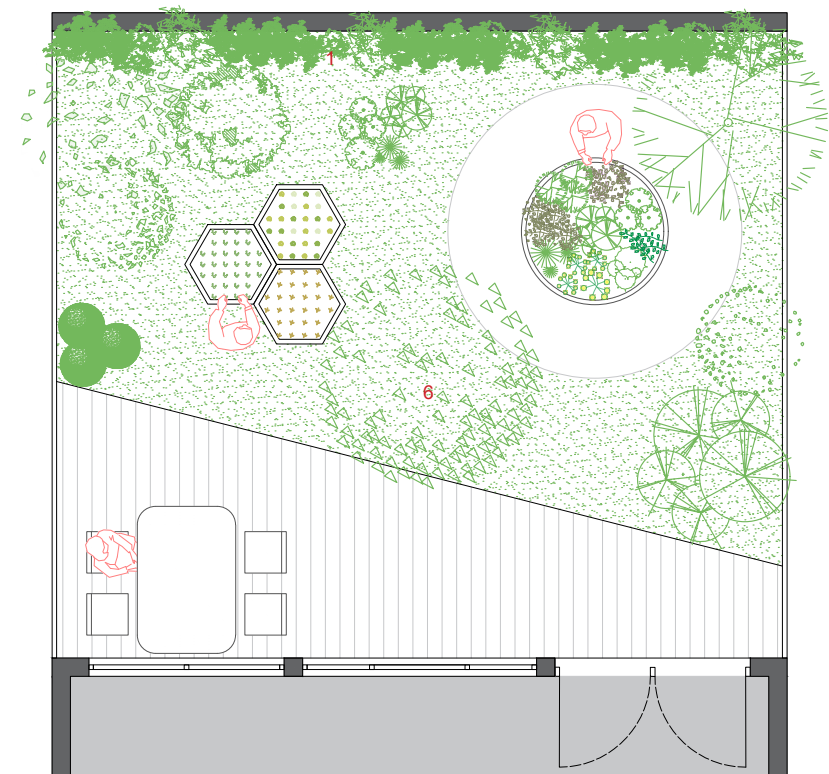
Pomembno je, da z vrta odstranimo strupene rastline, da v primeru zaužitja ne bi prišlo do zastrupitve. Prostor vrta je smiselno zamejiti z živo mejo, ki ne bode in ni strupena.

Priporočamo čim manj razgiban teren, saj je tako manj možnosti za spotikanje. Uporabljamo čim manj različnih materialov. Če imamo tlakovane poti, naj bodo tlakovci ali ploščice iz nedersečih materialov.

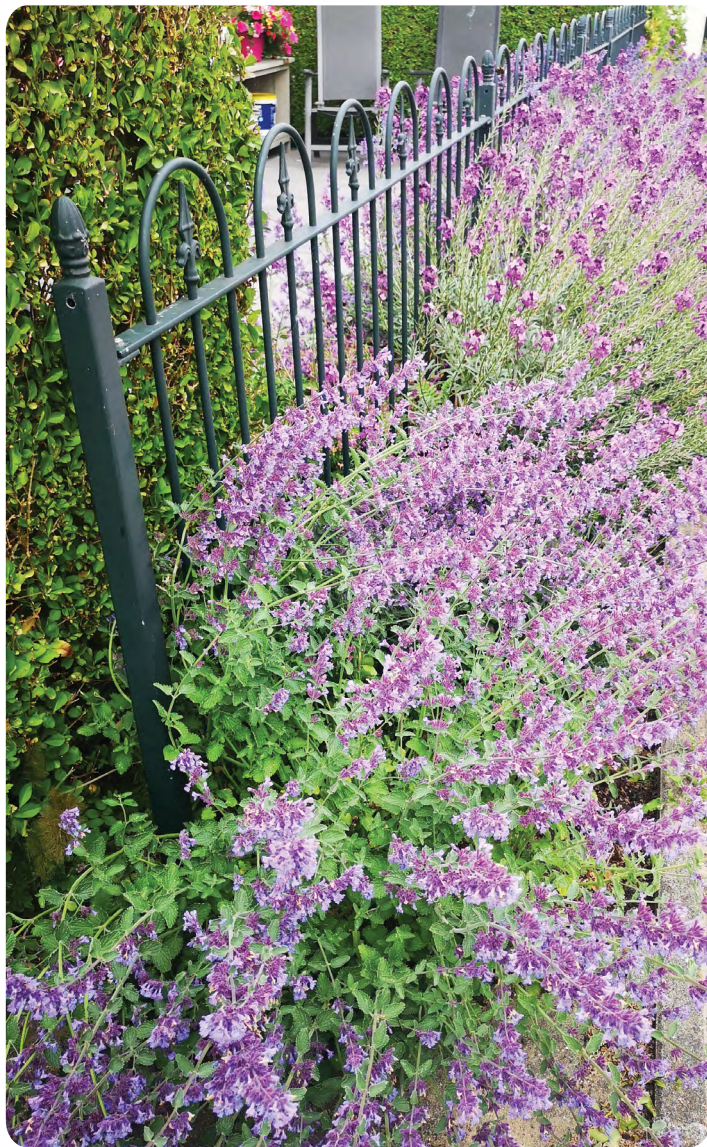
Če je vrt večji, priporočamo ureditev krožne poti.

Priporočamo vertikalne zasaditve vrtov, na primerni višini.

Predlagamo postavitev visokih gred, ki imajo dvojno vlogo. Z visokimi gredami lahko zamejimo prostor, v katerem se človek z demenco giblje – na ta način nežno omejimo prostor med našim vrtom in cesto, naseljem. Prav tako pa za obdelovanje visokih gred ni potrebno sklanjanje kar olajša skrb za rastline. Obstajajo po višini prilagodljive visoke grede, kar je zelo dobrodošlo za nekoga, ki bo sčasoma v invalidskem vozičku.



- 1 - ZELENA STENA
- 2 - KROŽNA POT
- 3 - VIŠOKA GREDA KROŽNE OBLIKE
- 4 - VISOKA GREDA NA RAZLIČNIH VIŠINAH ŠESTKOTNE OBLIKE
- 5 - OKRASNE RASTLINE
- 6 - DREVESA
- 7 - GRMIČEVJE



O ratlinah

Notranji bivalni prostori

Rastline v prostoru pozitivno vplivajo na počutje ljudi, zato so zaželene tudi v prostorih, kjer bivajo ljudje z demenco. Paziti je potrebno, da smo pozorni na rastline, ki so okrasne vendar strupene ali pa zaradi špičastih trdih listov, bodic in trnjev lahko povzročajo poškodbe. Zato smo oblikovali sezname rastlin, ki jih priporočamo za popestritev prostorov in rastlin, ki lahko povzročijo nevšečnosti in je bilje, da se jih izogibamo pri urejanju prostorov za ljudi z demenco.



Sobne vijoloce



Kavovec



Citrusi

Zaželene sobne rastline:

- Zelišča (na sliki levo)
- Orhideje (razen čeveljčkov)
- Citrusi (Citrus sp.)
- Nevestice (Stephanotis floribunda)
- Sobni javorji (Abutilon sp.)
- Bromelijevke
- Begonije (Begonia sp.)
- Praproti, kalateje (Calathea sp.)
- Krizanteme (Dendranthema sp.)
- Hibiskusi (Hibiscus sp.)
- Sobne vijoloce (Saintpaulia ionantha)

Rastline, ki se jih raje izogibamo ali jih postavimo na težje dostopna



Begonije



Flamingovci



Ciklame



Taščin jezik



Različne kakteje



Eševerija



Bananovec

mesta :

- ker so strupene :

Flamingovci (Anthurium sp.) in druge kačnikovke
Difenbahije (Dieffenbachia sp.)
Ciklame (Cyclamen sp.)
Dracene (Dracaena sp.)
Mlečkovke (Euphorbia sp.) (tolstolistnice, božične zvezde)
Fikusi (Ficus sp.)
Bršljani (Hedera helix)
Primule (Primula sp.) in taščini jeziki (Sansevieria trifasciata).

- ker lahko povzročajo poškodbe :

Različne kakteje
Eševerije (Echeveria sp.)
Juke (Yucca elephantipes)
Aloje (Aloe vera), ...

Zunanji bivalni prostori

Vrtove običajno omejujemo z ograjami. Te lahko zamenjamo z visokimi gredami, ki so še nekoliko višje od običajnih visokih gred, tako, da se ni potrebno sklanjati. Najboljša je kombinacija običajno visokih gred in malce višjih.



Praproti



Hibiskus



Nageljni

Zaželene rastline za zasaditev gred :

Manjše plodovke, kot so češnjevi paradižniki, jagode in seveda zelišča.

Ne pozabimo na rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) in roženkravt (*Pelargonium radens*) ki s svojim vonjem vzbudita daljne spomine.

S takimi pristopi ljudi z demenco zamotimo in na zelo prijeten način nadzorujemo gibanje.

Rastline, ki predstavljajo potencialno nevarnost za ljudi z demenco:

- *ker so strupene :*

Črni teloh (*Helleborus niger*)
 Oleander (*Nerium oleander*),
 Naprstec (*Digitalis* sp.)
 Kristavec (*Datura* sp.)
 Pušpan (*Buxus sempervirens*)
 Orlica (*Aquilegia vulgaris*)
 Tisa (*Taxus* sp.)

- *ker lahko povzročajo poškodbe :*

Različne kakteje
 Vrtnice s trnji (*Rosa* sp.)
 Juke (*Yucca elephantipes*)
 Agave (*Agave* sp.), ...





Katalog slikovnih pismenk

PREDPROSTOR



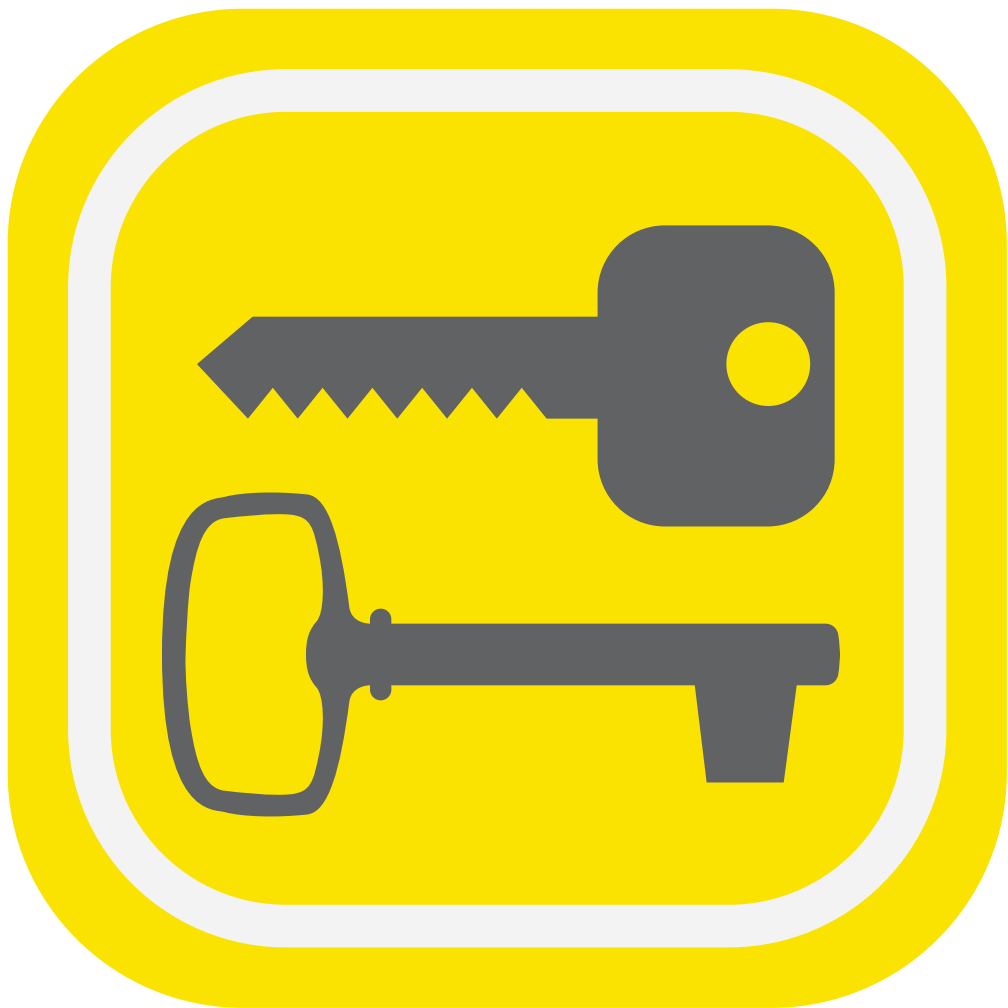
PRIPOMOČKI



DEŽNIK



JAKNE IN PLAŠČI



KLJUČI



ČEVLJI

DNEVNA SOBA

JEDILNICA



OČALA

An orange rounded square button with a white double-line border. Inside, a dark grey arrow points to the right, containing the white text 'PRIŽGI'.

PRIŽGI

An orange rounded square button with a white double-line border. Inside, a dark grey arrow points to the left, containing the white text 'UGASNI'.

UGASNI

KOPALNICA



ŠKOLJKA





PIPA



TUŠ



KAD



ZDRAVILA

KUHINJA

SADJE

ZELENJAVA



PRIBOR



PIPA



KROŽNIKI



POSODA



HLADILNIK



PRIŽGI



UGASNI



KOZARCI



PEČICA

SPALNICA



OBLAČILA



POSTELJA

SPODNJE PERILO

NOGAVICE

HLAČE

MAJICE

VRT



VRTNO ORODJE





SADJE



ZELENJAVA

STRANIŠČE



ZJUTRAJ

PRED KOSILOM

PO KOSILU

ZVEČER

SVOBODA GIBANJA V ŽIVLJENJU LJUDI Z DEMENCO - Sernice za ureditev prostorov

PO KREATIVNI POTI DO ZNANJA :

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in
Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

SODELUJOČI :

dr. Mali Jana

dr. Kejžar Anamarija

dr. Šegula Sabina

dr. Zupančič domen

Mlinarič Mateja

Govedič Zarja

Miklavčič Eli

Frece Patricija

Fajkovič Laura

Furlan Neža

Vrenko Denis

Hirsch Rok

Mičič Ana Mari

Uredila :

dr. Kejžar Anamarija

Skice :

Hirsch Rok

Tlorisi :

Mičič Ana Mari, Hirsch Rok

Piktogrami :

Furlan Neža

CGP :

Furlan Neža



Javni študentski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD



GERONTOLOŠKO
DRUŠTVO
SLOVENIJE



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za *socialno delo*



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za *arhitekturo*



