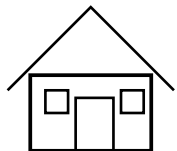


CZY MIESZKANIE JEST PRZYJAZNE DLA OSOBY Z ZABURZENIAMI POZNAWCZYMI?

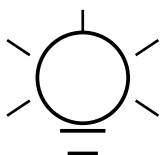
Praktyczna ankieta informacyjna dla rodziny i opiekunów

Celem zmian w mieszkaniu jest zwiększenie bezpieczeństwa, ułatwienie orientacji i jak najdłuższe podtrzymywanie samodzielności. Zaznacz elementy, które są już zapewnione. Niezaznaczone pola mogą podpowiedzieć, co warto poprawić.



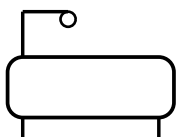
ORIENTACJA I PROSTE OTOCZENIE

- | | |
|--|---|
| ☐ Duży i czytelny zegar jest dobrze widoczny. | ☐ Kalendarz znajduje się w stałym miejscu. |
| ☐ Najważniejsze pomieszczenia są łatwe do rozpoznania lub podpisane, np. ŁAZIENKA, KUCHNIA. | ☐ Często używane przedmioty mają stałe miejsce. |
| ☐ Układ mebli nie jest często zmieniany. | ☐ W mieszkaniu ograniczono nadmiar zbędnych przedmiotów i bodźców. |



ŚWIATŁO I ZAPOBIEGANIE UPADKOM

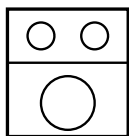
- | | |
|---|--|
| ☐ Korytarze, schody, łazienka i droga do toalety są dobrze oświetlone. | ☐ Na noc dostępne jest delikatne światło lub lampki uruchamiane ruchem. |
| ☐ Usunięto luźne dywaniki, przewody i przedmioty, o które można się potknąć. | ☐ Przejścia pomiędzy pomieszczeniami są szerokie i wolne od przeszkód. |
| ☐ Schody i różnice poziomów są dobrze widoczne i zabezpieczone. | |



ŁAZIENKA I TOALETA

- | | |
|--|--|
| ☐ Podłoga oraz prysznic lub wanna mają powierzchnię antypoślizgową. | ☐ Zamontowano stabilne uchwyty lub poręcze, jeśli są potrzebne. |
| ☐ Toaleta jest łatwa do odnalezienia, również w nocy. | ☐ Drzwi łazienki można w razie potrzeby otworzyć z zewnątrz. |
| ☐ Temperatura wody nie stwarza ryzyka przypadkowego oparzenia. | |

BEZPIECZEŃSTWO I SAMODZIELNOŚĆ



KUCHNIA, LEKI I CODZIENNE RYZYKO

- | | |
|--|--|
| ☐ Sprawdzono, czy osoba nadal bezpiecznie korzysta z kuchenki i urządzeń elektrycznych. | ☐ W razie potrzeby zastosowano zabezpieczenie kuchenki, gazu lub urządzeń grzewczych. |
| ☐ Środki chemiczne i inne niebezpieczne substancje są przechowywane bezpiecznie. | ☐ Sposób przechowywania i przyjmowania leków jest dostosowany do możliwości osoby. |
| ☐ Żywność jest łatwa do znalezienia, a produkty przeterminowane są regularnie usuwane. | ☐ Regularnie ocenia się bezpieczeństwo samodzielnego gotowania. |



PAMIĘĆ I CODZIENNA ORGANIZACJA

- | | |
|---|---|
| ☐ Klucze, okulary, telefon i portfel mają jedno stałe miejsce. | ☐ Plan dnia lub najważniejsze informacje są zapisane w jednym czytelnym miejscu. |
| ☐ Instrukcje są krótkie, proste i dotyczą jednej czynności naraz. | ☐ Unika się nadmiaru karteczek i sprzecznych komunikatów. |
| ☐ Zdjęcia lub miejsca mogą być podpisane, jeśli ułatwia to orientację. | ☐ Ważne numery telefonu są łatwo dostępne. |



SAMODZIELNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO POZA DOMEM

- | | |
|--|---|
| ☐ Osoba wykonuje samodzielnie te czynności, które nadal potrafi zrobić bezpiecznie. | ☐ Pomoc zwiększana jest stopniowo, zamiast wyręczania we wszystkich czynnościach. |
| ☐ Rodzina regularnie ocenia bezpieczeństwo przyjmowania leków. | ☐ Rodzina regularnie ocenia bezpieczeństwo zarządzania pieniędzmi i płatnościami. |
| ☐ Sprawdzono, czy osoba może bezpiecznie wychodzić sama z domu i wracać. | ☐ Sprawdzono, czy osoba nadal może bezpiecznie prowadzić samochód, jeśli wcześniej prowadziła. |

CO WARTO POPRAWIĆ W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI?

1. _____
2. _____
3. _____

Pamiętaj: Nie każda osoba z zaburzeniami poznawczymi potrzebuje wszystkich zabezpieczeń. Mieszkanie należy dostosowywać do rzeczywistych trudności i stopnia samodzielności. Nagłe pogorszenie orientacji, zachowania lub świadomości wymaga oceny medycznej - nie powinno być automatycznie przypisywane ośpieniu.