

DOM PRZYJAZNY BLISKIEMU



*Najważniejsze zasady i wskazówki dotyczące
przystosowania mieszkania/domu i otoczenia
do potrzeb osoby starszej, w tym osoby z demencją.*



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Punkt Informacji i Wsparcia
nieformalnych opiekunów osób starszych

SYNTONIA
STOWARZYSZENIE



Autorzy: Izabela Cymer, Ewa Drop
Opracowanie graficzne: Joanna Skrajnowska

Copyright © [2026] [Stowarzyszenie Syntonia]. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Spis treści



01 Zasada 4 P

02 Zabezpieczenia

03 Wyposażenie i wystrój

01

Zasada 4 P

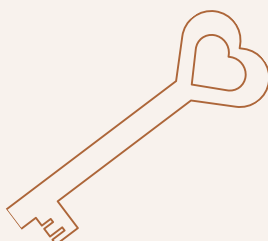
Otoczenie powinno być

Przyjazne
(ciepłe, przytulne)

Przypominające
(znajome)

Przygotowane na
błędy
(zabezpieczone)

Przystosowane
(wygodne i ułatwiające)



02

Zabezpieczenia



- ✓ ukrycie w miejscu trudno dostępnym leków, środków chemicznych, w tym środków czystości i kosmetyków
- ✓ zabezpieczenie urządzeń elektrycznych oraz przedmiotów, które mogą stanowić zagrożenie np. noże, zapalniczki
- ✓ umieszczenie w zamkniętej lub położonej wysoko szafce produktów nadających się do zjedzenia po ugotowaniu lub dodatków do jedzenia np. ocet, musztarda, przyprawy
- ✓ uniemożliwienie choremu dostępu do urządzeń elektrycznych i mechanicznych, takich jak robot kuchenny, mikser itp
- ✓ zamontowanie zabezpieczeń chroniących przed otwarciem okien i drzwi balkonowych



- ✓ odłączenie dopływu gazu i wody, kiedy zostawiamy chorego samego w domu
- ✓ zamontowanie przy drzwiach wyjściowych dzwonka lub sygnalizatora ruchu, który zabezpieczy przed niezauważonym wyjściem podopiecznego z domu
- ✓ przestawienie mebli bliżej ścian i usunięcie drobnych mebli, które mogą się znajdować na trasie “wędrówek” chorego
- ✓ zabezpieczenie gniazdek elektrycznych zatyczkami tak, aby uniemożliwić podłączenie urządzeń elektrycznych lub włożenie czegoś do otworów gniazdka
- ✓ zdemontowanie zamków wewnątrz mieszkania np. w łazience, aby uniknąć zamknięcia się chorego w pomieszczeniu
- ✓ zlikwidowanie progów pomiędzy pomieszczeniami i zadbanie o to, aby drzwi otwierały się na zewnątrz

03

Wypożażenie i wystrój

jeśli chory reaguje lękiem na własne odbicie w lustrze lub szybie, należy zasłonić lustra, witryny mebli i okna

zamontowanie oświetlenia przypodłogowego (np. lampki, listwy led), które ułatwią dotarcie w nocy do toalety

unikanie ciemnych barw, szczególnie na podłodze (dywaniki, chodniczki) ponieważ chory może przestraszyć się, postrzegając ciemny obszar jako niebezpieczny otwór w podłodze

w miarę możliwości stosowanie w otoczeniu matowych powierzchni - błyszczące mogą się wydać choremu śliskie lub mokre

wyeliminowanie przedmiotów rzucających wyraźny cień - mogą niepokoić



zadbanie o dużą ilość światła dziennego
i ciepłą barwę światła sztucznego

o ile to możliwe, wykorzystywanie
jasnych i jednolitych (lub z niewielkim
wzorem) tkanin - koce, narzuty, poduszki

w wyposażeniu ważny jest kontrast
– z uwagi na zmiany postrzegania
barw i zawężanie się pola widzenia

niewskazane są imitacje
powierzchni np. fototapety