



SENIORAT I CO DALEJ

0.

Moment, w którym rodzice czy dziadkowie zamiast nam pomagać zaczynają potrzebować naszej pomocy, zawsze przychodzi za wcześnie. Niezależnie od ich wieku. Niezależnie od naszego wieku.

I, nie chodzi tu o pomoc „grzecznościową”, jaką młodzi powinni świadczyć starszym, ustępowania miejsca, noszenia cięższych siatek, itp. Chodzi o pomoc, bez świadczenia której zaczynamy się bać, że nasi rodzice (seniorzy) sobie bez niej nie poradzą.

Chodzi o moment, w którym zaczynamy odczuwać coś na kształt zależności, jaką odczuwaliśmy wobec naszych małoletnich dzieci. To (często) dość irytujące odczucie. I (często) niełatwe do zaakceptowania.

I, nie chodzi tu o to, że nie chcemy pomagać naszym seniorom. Nie chcemy, żeby oni potrzebowali naszej pomocy. Bo, wiemy, że oni tego nie chcą. Nie chcą być od nas (czy kogokolwiek innego) zależni.

Oczywiście uczuć i odczuć zarówno naszych, jak i naszych seniorów jest nieskończenie wiele. Jednak niezależnie od tego, czy są różne czy tożsame – jedno jest pewnie. W takim momencie potrzebujemy pomocy. Wszyscy. Bo dla wszystkich nas, i pomagających, i wspomaganym, to, co się zadziało jest nowe. I bardzo trudne.

((refleksja, że prawdopodobnie nasi rodzice, rodzice naszych rodziców, rodzice rodziców naszych rodziców „mieli tak samo”, niczego tu nie zmienia..))

1.

- podaj mi masło – prosi L – jest w lodówce – podpowiada. J odruchowo rozgląda się po kuchni, potem podchodzi do lodówki, otwiera ją, chwilę spogląda do jej (lodówki) wnętrza, zamyka drzwi.

- nie ma tam masła – mówi.

- jak to nie ma – L jest lekko zirytowana, przecież przed chwilą chowałeś masło do lodówki.

- nie chowałem – mówi J.

- chowałeś – mówi bardziej niż lekko zirytowana L.

- ależ skąd – odpowiada spokojnie J. – gdybym chował, to masło by tam było. A nie ma.





J dyskretnie i intuicyjnie pomija wątek „przed chwilą chowałeś masło do lodówki”. Nie pamięta tego, żeby cokolwiek przed chwilą „tam” chował. Czy gdziekolwiek indziej. Po ostatnim kryzysie (pobycie w szpitalu) zapadła diagnoza: zespół otępienny z powolną degradacją funkcji poznawczych. Co oczywiste, J nie zdaje sobie sprawy ani z diagnozy, ani z jej znaczenia. L zdaje sobie sprawę, że znaczenia diagnozy, ale, nie chce przyjąć do wiadomości. Ani diagnozy, ani jej znaczenia.

Zaglądam do lodówki. Masło jest na samym „wierzchu”. Ale, lodówka jest tak pełna wszystkiego, że, rzeczywiście można mieć trudność w odnalezieniu masła. Jak i każdego innego produktu. Jeśli nie pamięta się, gdzie co zostało położone. Jeśli występuje jakkolwiek trudność w postrzeganiu. Demencja nie jest zjawiskiem jednorodnym i może upośledzać wiele funkcji poznawczych. Nie tylko pamięć czynną, również postrzeganie.

2.

Problem z odnajdywaniem rzeczy w lodowce udało się dość prosto rozwiązać. „przeorganizowałam” lodówkę rodziców w sposób, w który uporządkowałam lodówkę własną. Po to, by mój syn z Autyzmem mógł samodzielnie (problemy z postrzeganiem) odnajdywać produkty mu potrzebne. Nic odkrywczego. Pojemniki porządkujące miejsce (i zarazem je wyznaczające) plus nalepki „wędliny” i „sery”. To na początek. Masło do użytku bieżącego stało w pojemniku na zewnątrz lodówki. Masło stanowiące „zapas” zostało odłożone na dolną półkę z „zapasami”.

W toku życia codziennego, J samodzielnie przygotowywał sobie tylko tak zwane „przegryzki”, posiłki między posiłkami. Potrzebował do tego chleb, masło, sery, wędliny, dżemy. Środkowa półka (na poziomie oczu) została wyznaczona na produkty do „przegryzek”. Wyższa – nabiał. Niższa – dodatki do „przegryzek” oraz śniadań i kolacji. Jeszcze niższa na produkty i półprodukty do obiadów. Półki na drzwiach lodówki – jajka i przyprawy, szuflady – owoce i warzywa. Myślę, że producent (projektant) tej właśnie lodówki też podobnie sobie wyobrażał jej wypełnienie.

Czy problem został rozwiązany? doraźnie – tak. J nie zwraca szczególnej uwagi na organizację życia „codziennego”. Jeszcze niedawno nauczyciel akademicki, pracownik naukowy ze statusem wynalazcy, nie przywiązuje wagi do rzeczy nieistotnych. Czyli na przykład do tego, gdzie jest chowane (przechowywane masło). Gdy je potrzebował, z reguły znajdował. Jeśli nie, używał czegoś zamiennego, lub po prostu nie używał. O ile oczywiście był w sytuacji, że nikt mu masła nie podał.

Problem pełnej samodzielności w wieku senioralnym u osób, które w wieku niesenioralnym nie musiały być samodzielne (w pewnej sferze czynności) jest, jakby to delikatnie określić, nieadekwatny.





Podział aktywności, czy jak kto woli, obowiązków „domowych” w wypadku J i L był dość tradycyjny. J zajmował się tym, co pozadomowe, L zawiadywała wszystkim, co domowe i rodzinne. Przypuszczam, że gdyby ktoś zapytał J jakiś czas temu, czy wie, gdzie są przechowywane w domu jego skarpetki, zapytałby: czyste czy brudne? Uzyskawszy dzięki temu pytaniu trochę czasu, przeanalizowałby (korzystając z tego, co wie, o zawartości szafek i szuflad w swoim domu) dane i odpowiedziałby na pytanie, lub zadał następne, by uzyskać kolejne dane, lub kolejny odcinek czasu w celu odroczenia odpowiedzi. W międzyczasie przytaczając jakąś anegdotę, która z dużym prawdopodobieństwem odwróciłaby uwagę od braku (natychmiastowej) odpowiedzi na zadane pytanie.

Brak wiedzy o tym, gdzie przechowywane są skarpety nie stanowił problemu. W końcu, ilość miejsc, gdzie mogą się znajdować jest skończona. Gdy odejmiemy od nich te miejsca, gdzie nie mogą się znajdować, prawdopodobieństwo ich szybkiego odnalezienia maksymalizuje się niesamowicie bardzo.

J uwielbia zagadki logiczne. Dzięki takiemu podejściu, nawet najprostsze czynności/aktywności są, bywają ekscytującym wyzwaniem.

J uwielbiał zagadki logiczne. Teraz nie potrafi żadnej rozwiązać. Nie potrafi odnaleźć skarpet. Dzięki niezwykle sprawnemu umysłowi (i bardzo opiekuńczej żonie) nie musiał pamiętać/znać zawartości poszczególnych szafek. I szuflad. I całej reszty.

Oczekiwanie, że tę wiedzę/pamięć posiada teraz (z diagnozą: postępująca degradacja funkcji poznawczych) jest najdelikatniej to określając, nieuzasadnione.

3.

Problemy (powyżej opisane) nie stanowią dla mnie tabu. Opowiadam o nich, rozmawiam. I, dowiaduję się, że prawie każda z osób, z którymi rozmawiam, ma problemy podobne. Z rodzicami, z dziadkami..., z podopiecznymi. (tak, wiem, w chwili obecnej, funkcjonuję w dość specyficznym środowisku).

Opowiadanie o tym, co trudne, co ważne, pomaga. Oswaja problem, poprzez „uwspólnienie” danej sytuacji i (czasem) pomaga znaleźć rozwiązanie. Powinno pomóc. Bo, jeśli problem jest „powszechny”, to rozwiązanie problemu też powinno być „powszechne”. Tak myślałam, taką miałam nadzieję. Chyba. (chyba taką miałam nadzieję).

Zdaje się jednak, że ten problem, (demencja) nie jest rozwiązany. Postępuje. Następuje. Demencja. I problem, problemy z nią (demencja) związane.

4.



Zanim problem demencji mnie nie dotknął, czyli „moich seniorów”, nie wiedziałam, że jest tak powszechny. I tak powszechnie nie rozwiązany.

Opowiadam w fundacji (w której pracuję) o problemach, które generuje demencja. Pytam, czy ktoś, coś, cokolwiek wie o możliwych rozwiązaniach lub choćby podpowiedziach tychże rozwiązań..?

Problem jest znany i doświadczany. Rozwiązania problemu – nie.

Opowiadam, zaczynam opowiadać znajomym (i nieznanym, jeśli mam taką okazję) o problemach, które generuje demencja. Pytam, czy ktoś, coś, cokolwiek wie o możliwych rozwiązaniach lub choćby podpowiedziach tychże rozwiązań..?

Problem jest znany i doświadczany. Rozwiązania problemu – nie.

5.

Razem z M (pracujemy razem i przyjaźnimy się) szukamy w internecie tego, czego nie wiemy, i czego nie wiedzą ci wszyscy, z którymi o demencji rozmawiałam. Rozmawiałyśmy. Szukamy, zdaje się już nie tylko z potrzeby wiedzy, ale i z ciekawości, dlaczego tej wiedzy nie posiadamy. Nie wydaje mi się możliwe, że NAPRAWDĘ nie ma jakiegoś podręcznika, broszury choćby, z radami, poradami dla osób opiekujących się seniorami.

M skupia się na haśle „senior”, ja, na haśle „demencja”.

6.

Czym jest demencja. Pierwsze objawy demencji starczej. Demencja: objawy, leczenie. Demencje można spowolnić. Demencja: przyczyny, objawy, rodzaje. Demencja – utracony rozum. Demencja: czym jest, jak się przed nią chronić. Demencja: co to jest, objawy, leczenie, etapy choroby. Demencja – poznaj 5 zaskakujących oznak. I tak przez kilkadziesiąt ekranów. Czytam o diecie, ćwiczeniach, suplementach itp. Najlepiej pozycjonowane są tematy/tytuły traktujące o leczeniu, zapobieganiu, ochronie przed. Gdy zaczynam odczuwać nadzieję, że być może nie będzie konieczne rozwiązywanie problemu demencji (i jej objawów), trafiam na tematy gorzej pozycjonowane.

A te (gorzej pozycjonowane) są analogiczne do:

„Nie ma żadnego poświadczanego sposobu by uchronić się przed starczą demencją. Badacze z EPC w Minnesocie (Evidence-based Practice Center) opublikowali wyniki analizy odpowiadającej na pytanie czy aktywność fizyczna, leki, dodatkowe witaminy i suplementy lub trening kognitywny może pomóc powstrzymać rozwój demencji. Wnioski, opublikowane w Annals of Internal Medicine, nie są optymistyczne.”.



I, nigdzie, w żadnym artykule nie znalazłam nic, co pomogłoby rozwiązać problem odszukania potrzebnego artykułu w lodówce, czy pomóc odnaleźć czyste skarpety...

I, tak oczywiście, wiem, że to, iż nie znalazłam rozwiązania problemu „skarpet”, nie oznacza, iż takie rozwiązania nie istnieje. I, jeśli istnieje, że nie zostało opisane. Oznacza jednak, że (nawet jeśli istnieje i zostało opisane) bardzo trudno je znaleźć. Czyli, dla „potocznego” odbiorcy – nie istnieje.

7.

Senior – feudalizm. Senior – aktywni w każdym wieku. Program Senior +. Aktywny senior to bezpieczny senior. Targi seniora. Senior i Energia. Senior – Polisa Życie. Senior i Hobby. Senior – biogram. Senior – od jakiego wieku. Senior – podróże. Kluby Seniora. Senior – aktywizacja. Itp.

It. Itd. I, , nigdzie, w żadnym artykule M nie znalazła nic, co pomogłoby rozwiązać problem odszukania potrzebnego artykułu w lodówce, czy pomóc odnaleźć czyste skarpety...

I, tak oczywiście, wiem, że to, że M nie znalazła rozwiązania problemu „skarpet”, nie oznacza, iż takie rozwiązania nie istnieje. I, jeśli istnieje, że nie zostało opisane. Oznacza jednak, że (nawet jeśli istnieje i zostało opisane) bardzo trudno je znaleźć. Czyli, dla „potocznego” odbiorcy – nie istnieje.

8.

Listopad 2018. rusza kolejny nabór dla innowatorów społecznych. Czy nasz pomysł to innowacja..? postanawiamy sprawdzić.



PODRĘCZNIK UDOGODNIENÍ

1. wstęp
2. spis kategorii oznaczeń
3. opis wzorów oznaczeń.
4. opis sposobów mocowań znaczeń
5. instrukcja wykonania zdjęć (oznaczeń)
6. instrukcja „obrobienia” wykonanych zdjęć
7. zakończenie





1. Wstęp.

W „podręczniku udogodnień” przedstawiamy opracowany system podstawowych oznaczeń, które mogą pomóc w szybkim i łatwym odnajdowaniu podstawowych produktów i sprzętów, oraz miejsca ich przechowywania. Oznaczenia mogą mieć formę przedstawionych ikon, lub zdjęć danych przedmiotów, produktów czy urządzeń wykonanych samodzielnie. Instrukcję ułatwiającą wykonanie zdjęć oraz wstępną ich obróbkę zamieszczamy na końcu podręcznika.

Wybór pomiędzy ikoną a zdjęciem to sprawa indywidualna, tak jak i wielkość (rozmiar) oznaczenia, można je dopasować zależnie od potrzeb związanych z rodzajem postrzegania danej osoby lub charakteru przestrzeni kuchennej.

2. spis kategorii oznaczeń.

Sztućce

Talerze

Garnki

Patelnie

Kubki/szklanki

Miski/salaterki

Przyrządy (łopatkki itp.)

Kawa, herbata

Ser wędlna

Pieczyno

Oznaczenia opracowano w trzech wzorach:

- w postaci ikon (grafy białe na czarnym tle)

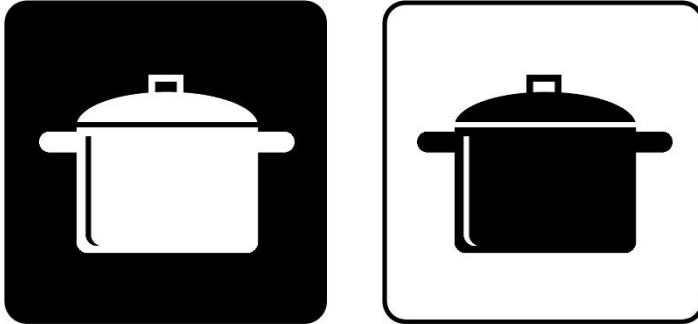
- w postaci ikon (grafy czarne na białym tle)

- zdjęcia

Zdjęcia mają charakter poglądowy. W wypadku, gdy zostaną wybrane zdjęcia zalecamy, by zdjęcia zostały zrobione tych produktów/przedmiotów, które znajdują się w danej, konkretnej kuchni.



3. opis wzorów oznaczeń.



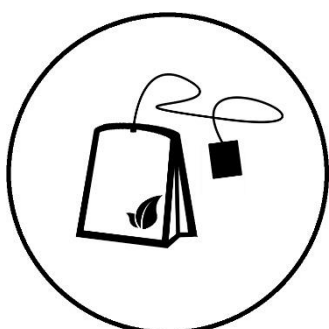
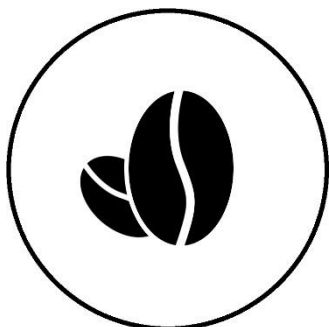
Garnki.

Garnki przeważnie (najczęściej) przechowywane są w szafce stojącej.

W wypadku, gdy w szafce znajdują się jeszcze inne naczynia (inne przedmioty), zalecamy, by oznaczenie umieścić na tej wysokości szafki, na której faktycznie znajdują się talerze.

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.



Kawa i Herbata.

Kawa i Herbata przeważnie (najczęściej) przechowywane są w szafce wiszącej lub w szufladzie.

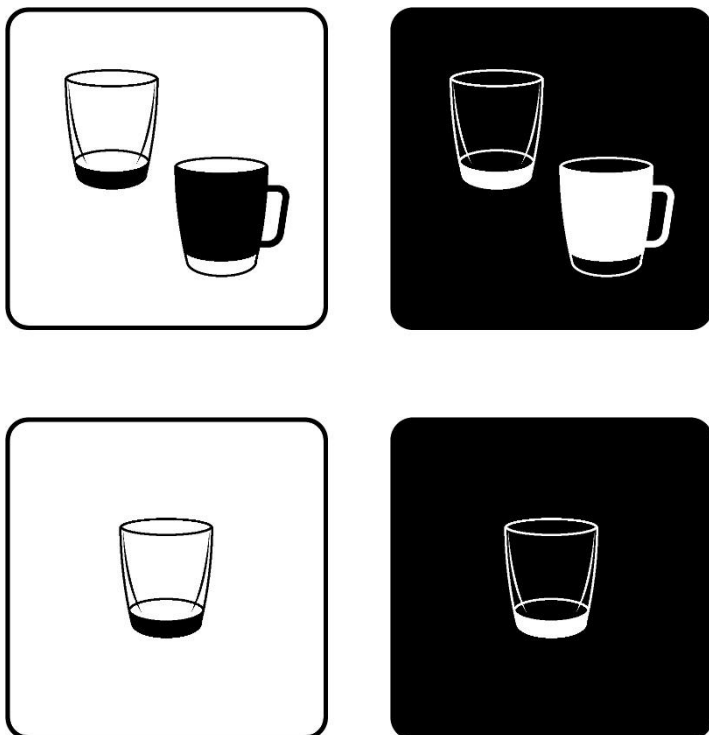
Jeśli używane/przechowywane są różnego rodzaju herbaty (np. ziołowe), radzimy w najłatwiej dostępnym miejscu trzymać najczęściej używaną herbatę.

W wypadku, gdy używanych/przechowywanych jest wiele rodzajów herbat, radzimy zastosować pojemniki lub przegródki/przegrody (p. np. oferta sklepu IKEA).

W wypadku, gdy w szafce/szufladzie znajdują się jeszcze inne artykuły (inne przedmioty), zalecamy, by oznaczenie umieścić na tej wysokości szafki/szuflady, na której faktycznie znajdują się oznaczone produkty.

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.



Kubki i Szklanki.

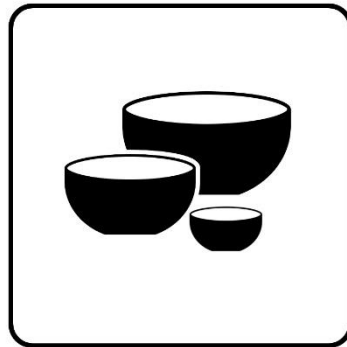
Kubki i Szklanki przeważnie (najczęściej) przechowywane są w szafce stojącej lub wiszącej. Przechowywanie kubków i szklanek w szufladach, w szafkach stojących, jest lepszym, bardziej ergonomicznym rozwiązaniem. Szafki z szufladami są droższe, stąd być może rzadziej spotykane.

W wypadku, gdy w szafce znajdują się jeszcze inne naczynia (inne przedmioty), zalecamy, by oznaczenie umieścić na tej wysokości szafki, na której faktycznie znajdują się talerze.

W wypadku, gdy kubki i szklanki znajdują się na osobnych półkach, lub w osobnych szafkach, możliwe jest zastosowanie osobnych oznaczeń dla szklanek i osobnych dla kubków.

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.



Miski i Salaterki.

Miski i Salaterki przeważnie (najczęściej) przechowywane są w szafce stojącej lub wiszącej. Przechowywanie w szufladach, w szafkach stojących, jest lepszym, bardziej ergonomicznym rozwiązaniem. Szafki z szufladami są droższe, stąd być może rzadziej spotykane.

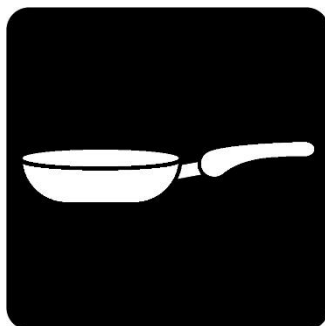
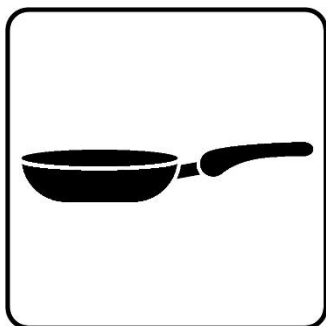
W wypadku, gdy w szafce znajdują się jeszcze inne naczynia (inne przedmioty), zalecamy, by oznaczenie umieścić na tej wysokości szafki, na której faktycznie znajdują się talerze.

W wypadku, gdy miski i salaterki znajdują się na osobnych półkach, lub w osobnych szafkach, możliwe jest zastosowanie osobnych oznaczeń dla misek i osobnych dla salaterek.

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.





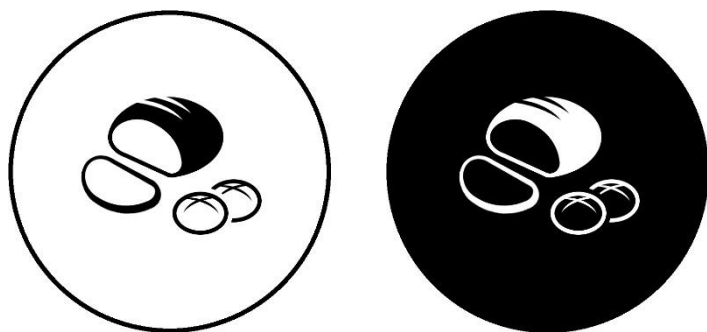
Patelnie.

Patelnie przeważnie (najczęściej) przechowywane są w szafce stojącej.

W wypadku, gdy w szafce znajdują się jeszcze inne naczynia (inne przedmioty), zalecamy, by oznaczenie umieścić na tej wysokości szafki, na której faktycznie znajdują się talerze.

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.



Pieczywo.

Pieczywo przeważnie (najczęściej) przechowywane jest w osobnym pojemniku umiejscowionym na blacie lub w szafce.

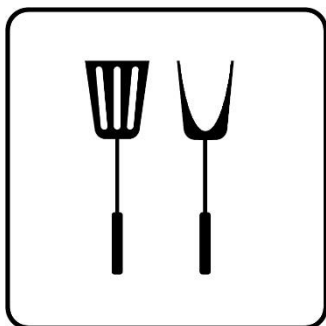
Jeśli pojemnik jest charakterystyczny i (zdecydowanie) inny niż pozostałe szafki czy pojemniki, może nie być zasadne dodatkowe go oznaczenie.

Jeśli pieczywo nie ma wyznaczonego miejsca przechowywania (np. leży na blacie szafek czy stole w torebkach foliowych lub innych), rekomendujemy przezroczyste plastikowe pojemniki. Są łatwe do zastosowania (dostępne w różnej wielkości i kształcie) i do oznaczenia.

W wypadku, gdy pieczywo przechowywane jest w pojemniku/szufladzie/szafce gdzie znajdują się jeszcze inne artykuły spożywcze, zalecamy, by oznaczenie umieścić w miejscu pojemnika/szuflad/szafki, w którym faktycznie znajduje się oznaczony produkt (pieczywo).

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.



Przyrządy kuchenne.

Przyrządy kuchenne przeważnie (najczęściej) przechowywane są w szufladzie szafki stojącej. . Większość szafek (w zabudowie standardowej) posiada jedną „górną” szufladę. Przyrządy kuchenne (łopatki, obieraczk, trzepaczki itp.) często przechowywane są w tej samej szufladzie, co sztuce.

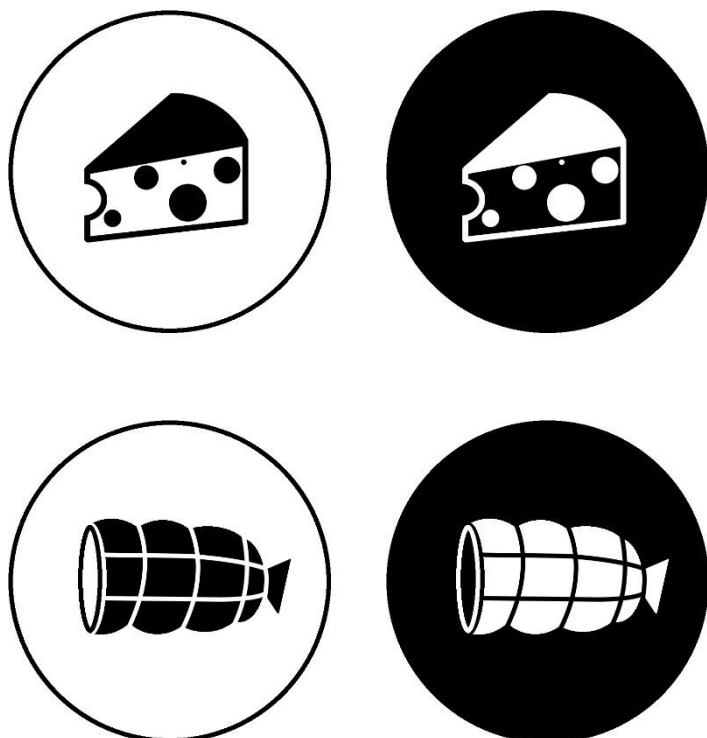
Najprostszym sposobem na segregację/uporządkowanie sztuców jest zastosowanie pojemnika z podziałem na przegródki. Przyrządy kuchenne mogą (powinny) być przechowywane również w pojemnikach, lub z zastosowaniem przegródek/przegród (p. np. oferta sklepu IKEA).

Przegródki dostosowane wielkością do rodzaju przyrządów pomagają w odpowiednim układaniu.

W wypadku, gdy w szufladzie/szafce znajdują się jeszcze inne naczynia (inne przedmioty), zalecamy, by oznaczenie umieścić na tej wysokości szuflady/szafki, na której faktycznie znajdują się oznaczone przyrządy kuchenne.

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.



Ser i Wędlina.

Ser i Wędlina przeważnie (najczęściej) przechowywane są w lodówce. Często nie mają jednoznacznie określonego miejsca przechowywania w lodówce (np. wyznaczone miejsce na wyznaczonej półce). To może powodować trudności w szybkim (i łatwym) odnalezieniu tych produktów.

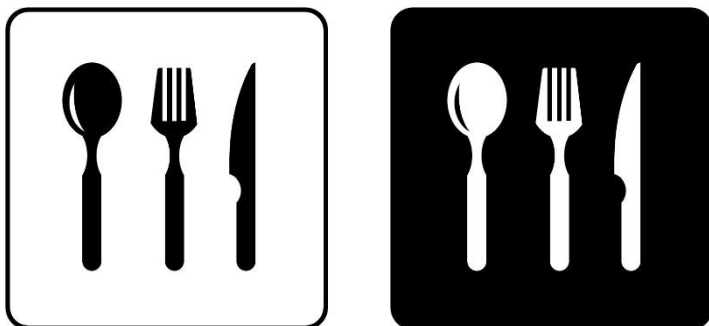
Jeśli na jednej półce/szufladzie w lodówce przechowywane są różnego typu produkty, radzimy zastosować pojemniki dedykowane określonej kategorii produktów i odpowiednio je oznaczyć.

Rekomendujemy przezroczyste plastikowe pojemniki. Są one łatwe do zastosowania (dostępne w różnej wielkości i kształcie) i do oznaczenia.

Oznaczenia (ikony lub zdjęcia) można również umieścić na szufladach lodówki lub półkach.

W wypadku, gdy w pojemniku/szufladzie znajdują się jeszcze inne artykuły spożywcze, zalecamy, by oznaczenie umieścić w miejscu pojemnika/szuflady, w którym faktycznie znajdują się oznaczone produkty.

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)



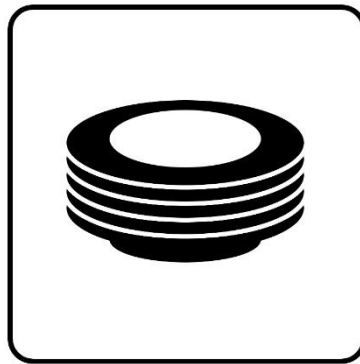
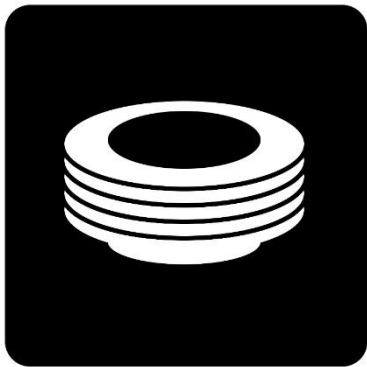
Sztućce.

Sztućce przeważnie (najczęściej) przechowywane są w szufladzie. Większość szafek (w zabudowie standardowej) posiada jedną „górną” szufladę. Najprostszym sposobem na segregację/uporządkowanie sztućców jest zastosowanie pojemnika z podziałem na przegródki. Przegródki dostosowane wielkością do rodzaju sztućców pomagają w odpowiednim układaniu.

Jeśli w szufladzie obok pojemnika na sztućce jest miejsce (szuflada szersza niż 40 cm), należy sprawdzić, jakie przedmioty tam się znajdują. Jeśli są to inne przyrządy, można dołożyć kolejny pojemnik lub zastosować innego typu przegrody (p. np. oferta sklepu IKEA).

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.



Talerze.

Talerze przeważnie (najczęściej) przechowywane są w szafce stojącej lub wiszącej. Przechowywanie talerzy w szufladach, w szafkach stojących, jest lepszym, bardziej ergonomicznym rozwiązaniem. Szafki z szufladami są droższe, stąd być może rzadziej spotykane

W wypadku, gdy w szafce znajdują się jeszcze inne naczynia (inne przedmioty), zalecamy, by oznaczenie umieścić na tej wysokości szafki, na której faktycznie znajdują się talerze.

Oznaczenie (radzimy) najpierw przymocować za pomocą mini padów dwustronnych, lub innych mocowań łatwych do usunięcia. Ważne jest to zwłaszcza w wypadku osób nie przekonanych do końca o zasadności zastosowania oznaczeń. Umożliwia również zmianę typu oznaczenia lub miejsca, w którym jest zastosowane (np. w wypadku, gdy wyznaczamy miejsce danego produktu/przedmiotu)

Lista mocowań polecanych do zastosowania na końcu broszury.



4. opis sposobów mocowań oznaczeń.

Mocowania łatwo usuwalne:

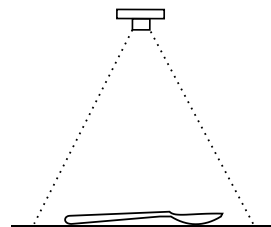
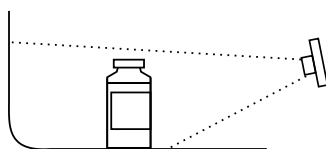
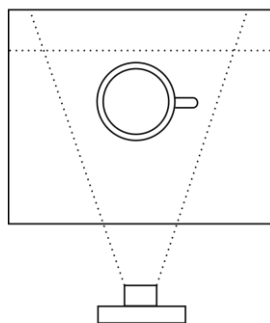
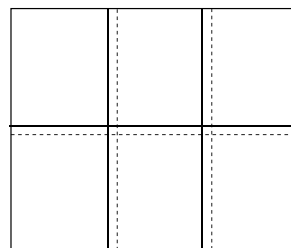
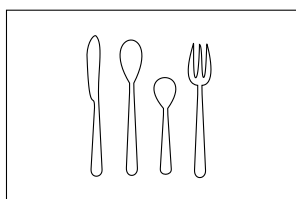
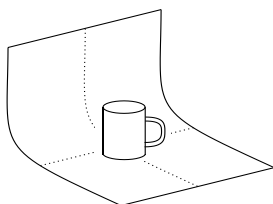
- mini pady dwustronne (kostka samoprzylepna 3D)
- naklejane kwadraty magnetyczne z pianką 3d (różne rozmiary)
- taśma dwustronna samoprzylepna usuwalna
- masa mocująca (klejąca)
- płatki samoprzylepne

Mocowania trwałe:

- klej w taśmie
- plastry samoprzylepne
- magnetyczne dyski samoprzylepne
- arkusze magnetyczne
- magnetyczne dyski samoprzylepne
- klej w kropkach
- taśma dwustronna przezroczysta

5. instrukcja wykonania zdjęć (oznaczeń)

1. **Tło** wykonujemy z jednego lub kilku połączonych ze sobą arkuszy białego papieru lub kartonu (brystolu). Arkusz taki powinien być odpowiednio większy od fotografowanego przedmiotu (przynajmniej 150-200% jego szerokości i na tyle długi, by wypełnił przestrzeń przed przedmiotem, pod nim i za nim). patrz rys.1, 2, 3.



Rys.4. widok na fotografowany przedmiot z góry.

Rys. 5. Widok na fotografowany przedmiot z boku.

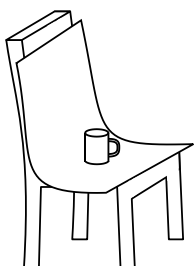
Rys. 6. Widok na fotografowany przedmiot z góry.

2. **Światło** - w zależności od sposobu ustawienia przedmiotu (stojący – rys.1., lub ułożony płasko – rys.2.) oraz kąta widzenia obiektywu możemy potrzebować różnej wielkości arkusza – najlepiej dobrać go dla największego fotografowanego przedmiotu, a wtedy będzie on wystarczający dla wszystkich mniejszych. Arkusze można w razie potrzeby łączyć na zakładkę używając do tego kleju lub taśmy klejącej (łączyć należy „od spodu”) – rys. 3.

Dla przedmiotów stojących (rys.1.) najlepiej zamontować tło pomiędzy blatem a ścianą tak, by tworzyło między nimi łagodny łuk – przedmiot umieszczony możliwie blisko ściany pośrodku tła, tuż przy linii podstawy tego łuku.

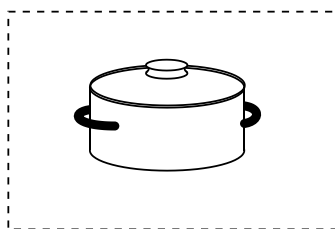
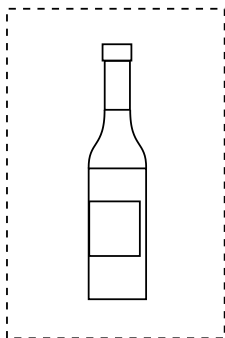
Dla mniejszych przedmiotów do umieszczenia tła można wykorzystać krzesło (rys. 7.)

Rys. 7.



Miejsce wybrane do fotografowania powinno być jasne i najlepiej w neutralnych barwach (biały, szary, jasny beż) tak, aby światło odbite z otoczenia w jak najmniejszy sposób wpływało na kolor fotografowanego przedmiotu. Najlepsze do fotografowania będzie światło rozproszone, dzienne w pobliżu okna w pochmurny dzień lub o takiej porze dnia, gdy słońce nie oświetla bezpośrednio przedmiotu ostrym światłem. Sztuczne światło również może być dobrym rozwiązaniem, ważne aby było rozproszone i oświetlało fotografowany przedmiot równomiernie razem z tłem.

3. **Ujęcie** – w zależności od położenia i kształtu przedmiotu, fotografujemy go od przodu (rys.1.) lub z góry (ry.2.). w obu przypadkach mamy do dyspozycji kadr poziomy lub pionowy, który dobieramy odpowiednio tak, aby przedmiot zajmował większą część kadru.



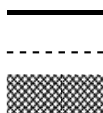
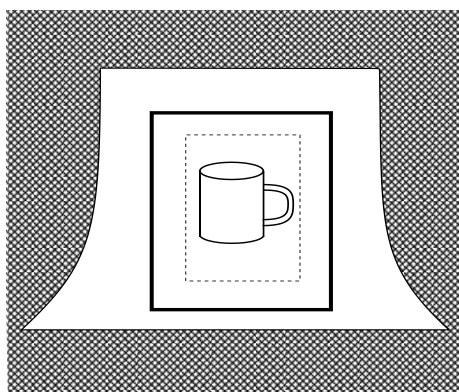
kadr pionowy i kadr poziomy

Fotografując staramy się spełnić kilka warunków zanim zrobimy zdjęcie, kadrujemy obiekt tak, aby:

- przedmiot wypełnił większą część kadru
- przedmiot znajdował się w najbardziej czytelnym ustawieniu (był najlepiej rozpoznawalny)

Zachować margines ok. 10-15% obrazu pomiędzy krawędziami przedmiotu i brzegami kadru

- ująć w kadrze jedynie przedmiot fotografowany oraz tło, wyłączając całkowicie ze zdjęcia obszar poza tłem.



Krawędź kadru

Margines

Obszar poza tłem.

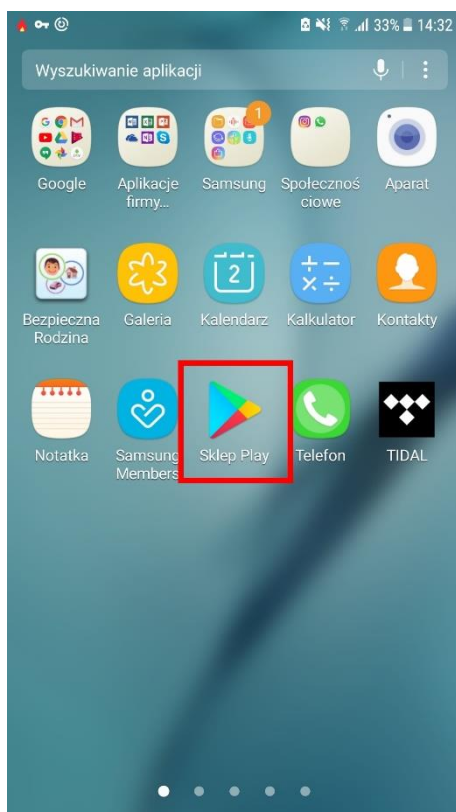
6. instrukcja „obrobienia” wykonanych zdjęć

Instrukcja instalacji i użytkowania aplikacji Snapseed na telefonie z systemem Android

1. Instalacja

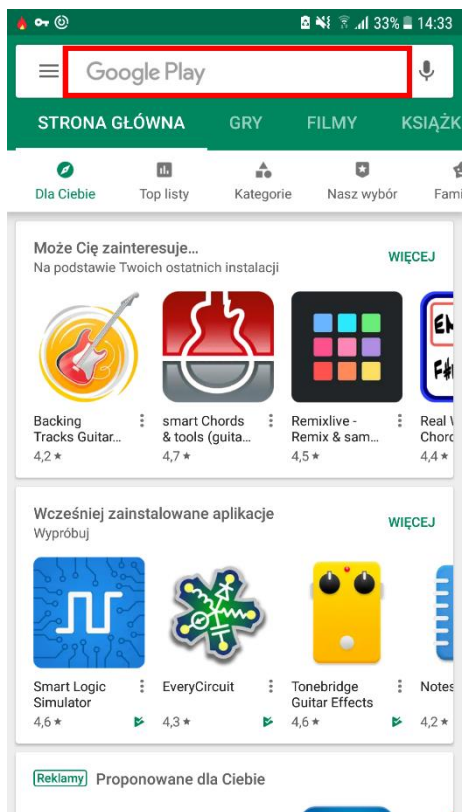
Instalację możemy przeprowadzić na kilka sposobów.

Pierszą jest odnalezienie jej w Sklepie Play:



Otwieramy aplikację Sklep Play

W pasku wyszukiwania wpisujemy "Snapseed"

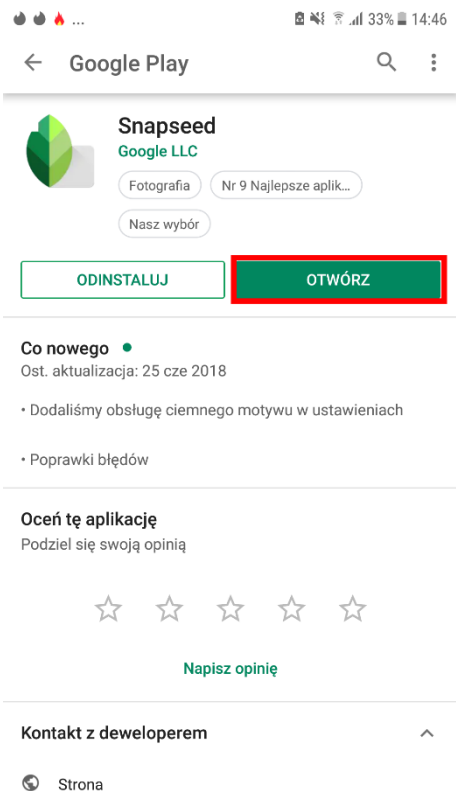


i z podpowiedzi wybieramy pozycję z zieloną ikoną programu w kształcie liścia.



Następnie klikamy przycisk "ZAINSTALUJ" na ekranie (jeśli aplikacja już jest zainstalowana w naszym telefonie, zamiast "zainstaluj" widnieje przycisk "otwórz"):





Google Play

Snapseed
Google LLC

Fotografia Nr 9 Najlepsze aplik...
Nasz wybór

ODINSTALUJ OTWÓRZ

Co nowego ●
Ost. aktualizacja: 25 cze 2018

- Dodaliśmy obsługę ciemnego motywu w ustawieniach
- Poprawki błędów

Oceń tę aplikację
Podziel się swoją opinią

☆☆☆☆☆
Napisz opinię

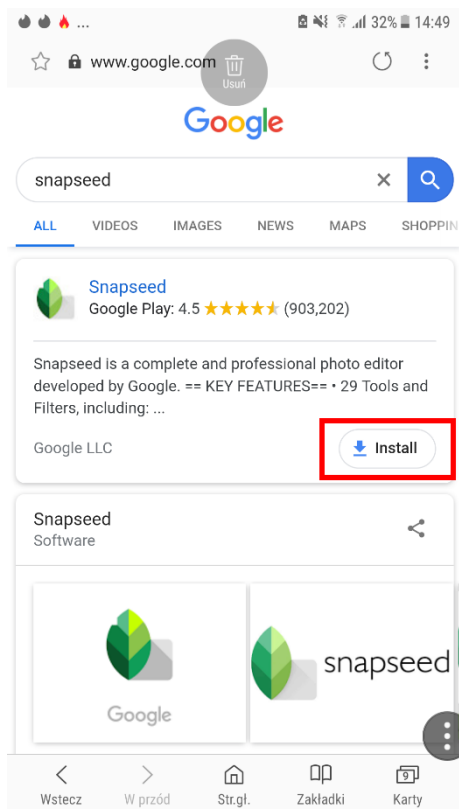
Kontakt z deweloperem ^

Strona

Drugą jest odnalezienie jej w przeglądarce internetowej wyszukując w google słowa "snapseed"

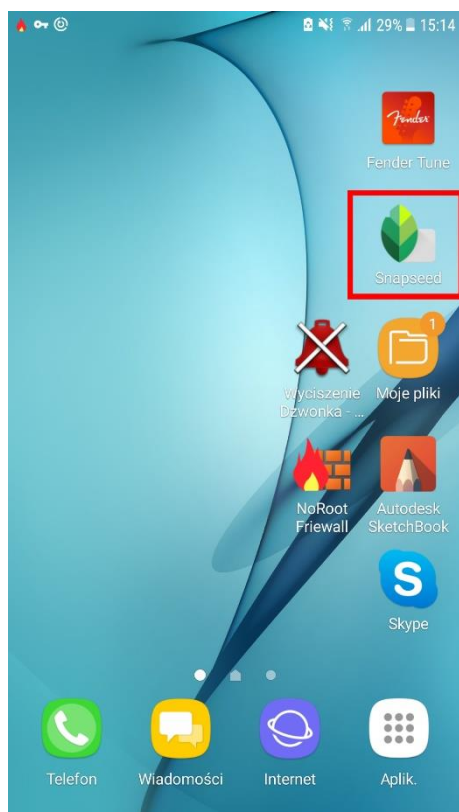
lub pod adresem <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.niksoftware.snapseed&hl=pl>

Po odnalezieniu aplikacji klikamy "zainstaluj / install"



2. Import zdjęcia do obróbki

Otwieramy aplikację Snapseed klikając na jej ikonę na liście aplikacji telefonu:

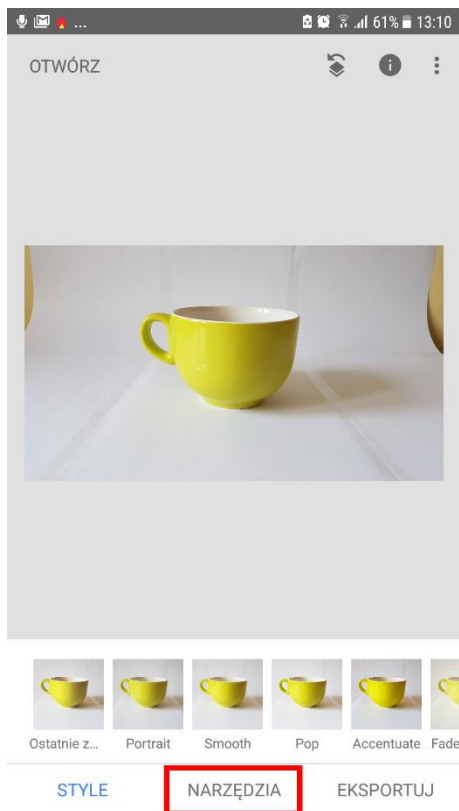


Klikamy na pusty ekran aby wybrać zdjęcie do edycji, lub na napis "otwórz" , jeśli chcemy wczytać inne niż aktualnie edytowane zdjęcie.



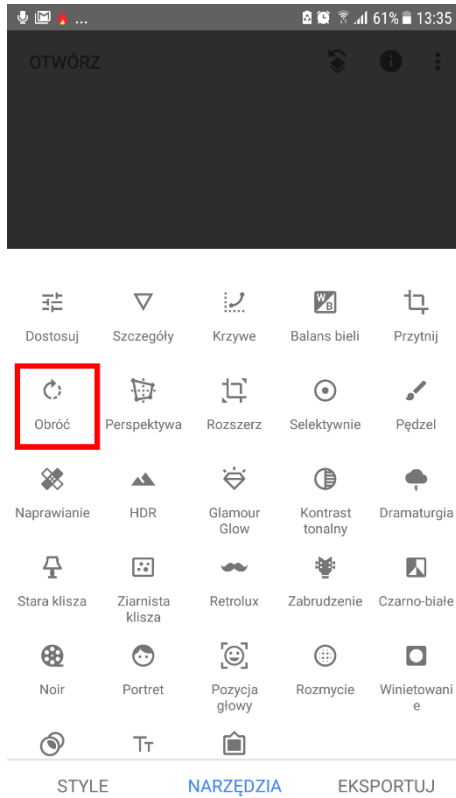
Wybieramy zdjęcie, które nas interesuje klikając na nie – zostaje ono automatycznie wczytane do obróbki.

Opisane poniżej operacje wykonujemy zależnie od potrzeb, najlepiej w przedstawionej kolejności. Każdą z nich wybieramy z menu "narzędzia" – jest to środkowa opcja na dole ekranu.



3. Obracanie zdjęcia

Jeśli zachodzi potrzeba skorygowania nachylenia naszego zdjęcia, z dolnego menu wybieramy opcję "narzędzia" a następnie "obrócić"



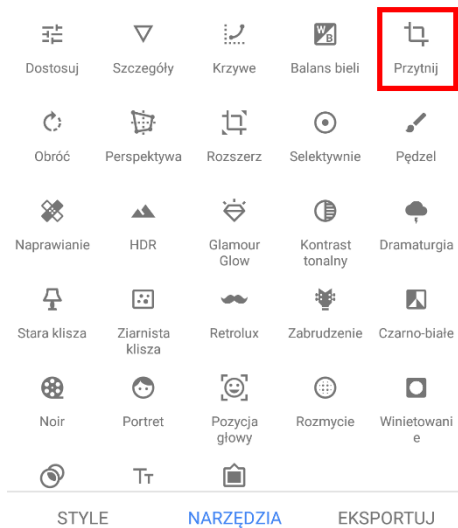
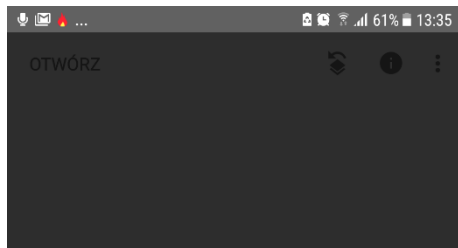
Przesuwając palcem po ekranie ustawiamy kąt obrotu obrazu do właściwego położenia (tak aby pionowe i poziome linie obrazu były ułożone zgodnie z rzeczywistością).
Zatwierdzamy zmianę klikając ikonę "V" w prawym dolnym rogu ekranu.



4. Przycinanie / kadrowanie zdjęcia

Z dolnego menu wybieramy opcję "narzędzia"

a następnie opcję "przytnij"



(*opcjonalnie: na dole wybieramy opcję proporcji boków np: 3:2)

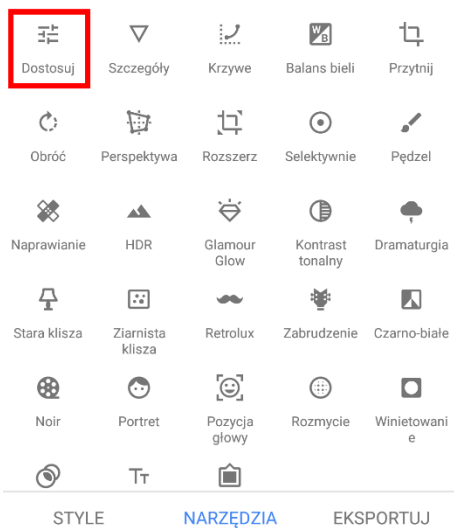
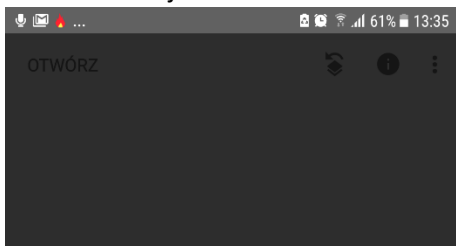


Przesuwając rogi kadrowanego obszaru, ustawiamy go tak, aby wokół sfotografowanego przedmiotu pozostawić margines rzędu 10-15% z każdej strony.
Kadrowany obszar można przesunąć przytrzymując jego środek.

Zatwierdzamy zmianę klikając ikonę "V" w prawym dolnym rogu ekranu.



5. Ustawienia jasności



z menu narzędzi wybieramy opcję "dostosuj".

Jasność jest domyślnie zmienianym parametrem.

Przesuwając palec po ekranie w prawo zwiększamy wartość wybranego parametru, a w lewo zmniejszamy.

Przesuwając w górę i w dół możemy zmienić edytowany parametr.

Najbardziej użyteczne dla nas spośród dostępnych będą :

- "jasność",
- "prześwietlania" (najjaśniejsze partie obrazu) ,
- "cienie" (najciemniejsze partie obrazu) oraz
- "balans bieli" (pozwala ustalić odcień obrazu tak, aby uchwycona biel a tym samym inne kolory były jak najbardziej zbliżone do rzeczywistych)

Jasność ustawiamy tak, aby widoczne były szczegóły fotografowanego przedmiotu, a tło miało neutralną barwę i miało jasność jak najbardziej zbliżoną do innych zdjęć z serii.

(*ważne jest aby wykonywać wszystkie zdjęcia w zbliżonych warunkach oświetleniowych, ponieważ konieczność obróbki zdjęć jest wtedy najmniejsza)

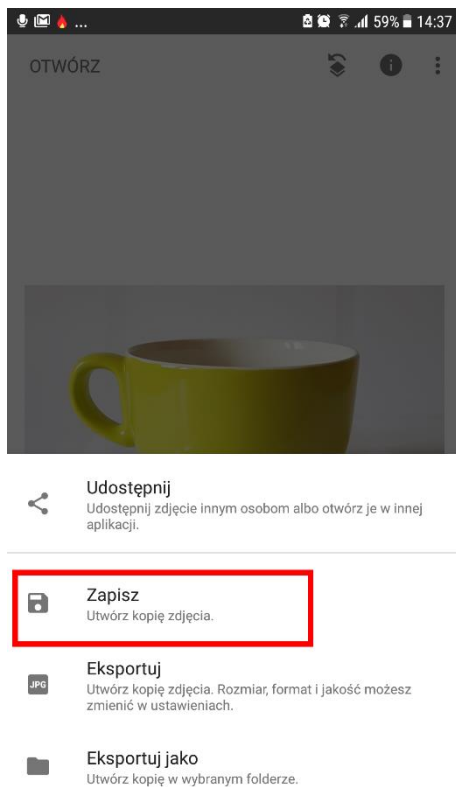
Zatwierdzamy zmianę klikając ikonę "V" w prawym dolnym rogu ekranu.

7. Zapis zdjęcia

Gdy uznamy, że nasze zdjęcie jest gotowe, zapisujemy je wybierając opcję "eksportuj" w prawym dolnym rogu ekranu,



po czym klikamy "Zapisz"



7. zakończenie

Mamy nadzieję, że zaproponowane przez nas rozwiązania pomogą chociaż w części ułatwić funkcjonowanie w przestrzeni kuchennej. Projektując powyższe rozwiązania myśleliśmy przede wszystkim o ułatwieniach dla seniorów (osób z postępującą demencją). W trakcie testowania okazało się, że oznaczenia bardzo pomagają w pracy osobom udzielającym wsparcia seniorom, którzy świadczą pomoc instytucjonalną, takim jak pielęgniarki środowiskowe, opiekunki czy asystenci.