

Tilrettelegging for en aktiv og trygg hverdag med demens

Råd og tips til bruk i eget hjem



Har du fått en demenssykdom, kan du fortsette med daglige gjøremål som før. Med et godt tilrettelagt fysisk miljø hjemme. Kan det bli enklere å finne fram, se, gjenkjenne og forstå hva gjenstander skal brukes til. Har du fått en demenssykdom, kan du fortsette med daglige gjøremål som før. Med et godt tilrettelagt fysisk miljø hjemme, blir det enklere å finne fram, se, gjenkjenne og forstå hva gjenstander skal brukes til. Forvirring og stress blir redusert, og økt mestring, trygghet og velvære gjør at du fungerer bedre i hverdagen.

I denne brosjyren får du og din familie tips og råd om hva som kan gjøre boligen mer oversiktlig, trygg og praktisk.

Bakerst i brosjyren er en liste med forslag til endringer som gjør hjemmet mer demensvennlig.

Gjør noen endringer av gangen og velg det som passer for deg og din familie.

Ha det ryddig

Ryddige omgivelser og faste plasser for gjenstander, gjør det enklere å finne ting og rom i boligen. Uorden kan bidra til at tingene du trenger er vanskelig å oppdage, fordi de ligger skjult i mengden av andre ting.

- Legg gjenstander du ofte bruker på en fast og synlig plass
- Rydd i rom, skap og skuffer
- Ha tilgjengelige klær, sko og gjenstander som hører til årstiden
- Rydd bort service og kjøkkenredskaper du ikke bruker
- Bruk gjennomsiktige beholdere for oppbevaring av mat og gjenstander så du kan se innholdet
- Bytt til skapdører med glass så du ser innholdet i skapet
- Fjern møbler, puter og gjenstander du ikke bruker

Bruk farger og kontraster

Bevisst bruk av farger kan gjøre det enklere å finne fram. Farger kan bidra til å framheve tingene.

Kontraster får du ved å bruke farger med ulike fargetone.

Velg gjerne kontrastfarge på utstyr og gjenstander, for eksempel møbler, lamper, kjøkken-utstyr, håndklær, sengetøy og utstyr på badet.

- Fargekontrast mellom service og duk/spisebrikke
- Velg kjøkkenutstyr med farger
- Framhev lysbrytere med farget tape rundt bryteren
- Velg møbler med farger i kontrast til gulv og vegg
- Unngå sterke mønstre, fordi du kan misforstå hva du faktisk ser
- Bruk et farget toalettsete i kontrast til gulv og vegg
- Mal dører i kontrastfarge til veggen for å synliggjøre de viktigste rommene

Bruk merking

Merking kan vise deg vei til et rom, eller gi informasjon om rommet.

Toalett, bad og soverom kan merkes. Merket bør stå på døren eller ved siden av, hvis døren ofte står åpen.

Det er nyttig å merke tingene du bruker ofte.

For eksempel kjøleskap, søppelbeholder, vaskemaskin og skittentøykurv.

Merk gjerne hva som er i skap og skuffer.

Det er lettere å forstå når merkingen har både skrift og symboler.

- Merking og skilt må være enkle å oppfatte
- Bruk både tekst og symboler
- Velg tydelig skrifttype (Arial), stor forbokstav, etterfulgt av små bokstaver
- Lys tekst på mørk bakgrunn er lettere å lese
- Plasser skilt ca 120 cm over gulvet

Syn og belysning

Etter hvert som en blir eldre, øker lysbehovet. God grunnbelysning og punktbelysning er viktig.

La lyset stå på i rom du bruker når du er våken.

Godt lys kan bidra til at du fortsetter med aktiviteter du liker og kan også forhindre ulykker og fall.

Dagslys fra vinduene gjør at du lettere kan følge med på været og døgnets rytme. Nok dagslys gir bedre nattesøvn.

- Sjekk at brillene har rett styrke og er rene
- Trekk fra gardiner på dagtid
- Sørg for nok lys i rommet der du utfører aktiviteter
- Sørg for at det er enkelt å finne stikkontakter og lysbryter. Ved å merke med farget tape.
- Fjernstyring av lamper kan være til god hjelp
- Sensorer som tenner og slukker lys automatisk

Hørsel og støy

Svekket hørsel er en del av den normale aldringsprosessen. Det er lettere å holde på med en aktivitet om oppmerksomheten ikke blir forstyrret av andre lyder. Forstyrrende lyder kan oppfattes som støy.

Det er enklere å delta i en samtale og oppfatte hva andre sier når det er rolig rundt deg. Be personer om å snakke mot deg, og be dem gjenta hvis du ikke forstår.

- Sjekk hørsel og behov for høreapparat
- Kontroller jevnlig at høreapparat virker og om batteriene må skiftes
- Reduser støy. Unngå at musikk, radio og TV er på samtidig
- Ta kontakt med hukommelsesteamet om hjelpemidler (f.eks. samtaleforsterker og teleslynge kan være til hjelp)

Trygge og sikre omgivelser

Hjelpemidler, velferdsteknologi og tilrettelegging i boligen, kan gjøre hverdagen tryggere, og du kan unngå brann og ulykker.

Diskuter gjerne med familie eller helsepersonell i kommunen om hvordan unngå farlige situasjoner i boligen din.

- Ha telefonnumrene til ambulanse, brannvesen og politi tilgjengelig eller lagret i mobiltelefonen din
- Sjekk røykvarslere
- Skaff komfyrvakt og tidsur til elektriske apparater (som kaffetrakter)
- Monter støttehåndtak, gelender og sklisikring til trapp og gulv
- Unngå ulike farger på gulv og tepper.
- Fargeforskjell kan oppfattes som høydeforskjell
- Bruk termostat for å regulere temperaturen inne
- Sørg for å ha en dørlås som er enkel å åpne og lukke
- Nattplys fra sengen til toalettet kan gi trygghet og lede vei til toalettet

Bruk hverdagsteknologi

Det gir mening å treffe venner og familie og fortsette kjente aktiviteter.

Praktiske hverdagsprodukter, digital teknologi, ulike apper for mobiltelefon og nettbrett, kan være til hjelp i hjemmet.

Mye er tilgjengelige i ordinære butikker.

Du kan kjøpe hjelpemidler for å holde orden på tiden, huske avtaler, mester oppgaver hjemme og opprettholde kontakt med dine nærmeste.

Noen hjelpemidler kan du også få gjennom hjelpemiddelsentralen.

Dette kan være til hjelp:

- Monter en tavle for beskjeder og avtaler
- Kalender og klokke med tydelig tid og dato
- Telefon som er tilpasset ditt behov
- En enkel fjernkontroll til tv og merk viktige knapper
- Radio med enkle knapper som er innstilt på favoritt kanalene

Legg til rette for aktiv hverdag

Velferdsteknologi og hjelpemidler kan bidra til økt selvstendighet og mestring av eget liv og helse.

Hjelpemiddelformidlingen i kommunen tilbyr korttidslån av utvalgte hjelpemidler.

Kommunen kan tilby trygghetsalarm.

GPS kan være en nyttig og verdifull løsning for et mer selvstendig liv og gi trygghet for både pasient og pårørende. Dette er noe som du som pasient må anskaff og betale selv.

Tips og ideer til endringer du kan gjøre hjemme

Her er en liste med forslag til endringer du kan gjøre i ulike rom.

Ved å gjennomføre noen forandringer, kan hjemmet ditt bli mer demensvennlig.

- Gjennomfør noen endringer av gangen og se om det fungerer
- Prøv deg fram og se hva som passer for deg og din familie
- Sjekk listen og kryss av for de endringene som er aktuelle hjemme hos deg
- Trenger du hjelp, spør familie, venner eller helsepersonell i kommunen

Kjøkken

- Rydd i skap og skuffer og fjern det du ikke trenger
- Legg redskaper og servise som brukes ofte, synlig
- Velg farget kjøkkenutstyr
- Bruk gjennomsiktige beholdere for oppbevaring av mat og gjenstander
- Benytt kontrastfarge på servise og duk/brikke
- Merk skuffer og skap med tekst og bilder/symboler som beskriver innholdet
- Bytt til skapdører med glass, så du ser innholdet i skapet
- Timer på kaffetrakter, strykejern
- Induksjonsovn hindrer smelting av gjenstander som blir satt på plata.

Bad

- Plasser toalettartikler som brukes daglig lett tilgjengelig. Merk gjerne artiklene
- Skaff håndklær og kluter i kontrastfarger
- Merk vannkranene med hvor kaldt og varmt vann med for eksempel med et skilt på veggen bak. Evt. Monter skåldesperre på blandebatteri
- Bruk farget toalettsete som er i kontrast til toalettet, gulvet og veggen. Bruk farget støttehåndtak

- Merk og/eller mal toalettdøren slik at den blir synlig.
La lyset stå på om natten eller bruk sensor som setter på lyset automatisk

Gang/entré

- Ha bare tilgjengelig klær og sko som hører til årstiden
- Ha en fast plass for nøkler, telefon og andre nødvendige gjenstander
- Ha en stol eller krakk tilgjengelig
- Installer lys i eller utenfor skap så det er lett å finne klær, nøkler og annet utstyr
- Monter støttehåndtak, gelender, sklisikring og lys i trappen for å unngå fall
- Mal karmer og merk dører til viktige rom

Stue

- Sørg for nok lys inne og sikre dagslys fra vinduene
- Bytt ut stearinlys med batterily
- Reduser bakgrunnsstøy. Unngå at musikk, radio og TV er på samtidig
- Merk stikkontakter og brytere slik at de er enkle å finne
- Unngå ulike farger på gulv og tepper. Det kan oppfattes som en høydeforskjell
- Fjern eller fest tepper og fest løse ledninger for å unngå fall
- Sørg for stødige møbler
- Velg møbler med farge i kontrast til vegg og gulv
- Rydd og fjern møbler, puter og gjenstander du ikke bruker.
- Behold likevel nok gardiner, møbler og andre lyddempende gjenstander for å dempe romklang og bevare hjemlig atmosfære.