

Aktiv og trygg hverdag med demens.

Tips og råd om tilrettelegging i eget hjem.



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 kan bidra til 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 det en liste med forslag til endringer som kan bidra til å gjøre 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 utfordrende å oppdage, fordi de ligger skjult i mengden av andre ting.

- Legg gjenstander du bruker ofte på en fast og synlig plass
- Rydd i rom, skap og skuffer
- Ha tilgjengelig klær, sko og gjenstander som hører til årstiden
- Rydd bort servise 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 som ikke brukes

Bruk farger og kontraster.

Bevisst bruk av farger kan gjøre det enklere å finne fram. Farger kan bidra til å fremheve tingene. Kontraster får du ved å bruke farger med ulik fargetone.

Velg gjerne kontrastfarger på utstyr og gjenstander, for eksempel møbler, lamper, kjøkkenutstyr, håndklær, sengetøy og utstyr på badet.



- Sørg for fargekontraster mellom servise og duk/brikke
- Velg kjøkkenutstyr med farger
- Fremhev lysbrytere med farget teip rundt bryteren
- Velg møbler med farger i kontrast fra gulv og vegg
- Unngå sterke mønster, fordi du kan misforstå hva du faktisk ser
- Bruk et farget toalettsete i kontrast med gulv og vegg
- Mal dørene i kontrastfarge til veggen, for å synliggjøre de viktigste rommene.

Sjekk syn og belysning.



Eldre trenger mer lys enn yngre, og lysbehovet øker med årene. 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 vindu gjør at du lettere kan følge med på været og døgnets rytme. Nok dagslys gir bedre nattesøvn.

- Sjekk at briller er rene og har rett styrke
- Trekk fra gardinene på dagtid
- Sørg for nok lys i rommet og der du utfører aktiviteter
- Sørg for at det er enkelt å finne stikkontakt og lysbryter (merk med farget teip).
- Bruk gjerne fjernstyring av lampene
- Bruk sensor som tenner og slukker lys automatisk

Sjekk 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 snakke mot deg, og be de gjenta hvis du ikke forstår.

- Sjekk hørsel og behov for høreapparat
- Kontroller jevnlig at høreapparatene virker og om batteriene må skiftes
- Reduser støy. Unngå at musikk, radio og TV er på samtidig
- Kontakt kommunen og undersøk om hjelpemidler som samtaleforsterker og teleslynge kan være til hjelp

PS: for å få hjelpemidler i forbindelse med hørsel, må man ha eller være vurdert for høreapparat.

Skap trygge og sikre omgivelser.



Hjelpemidler, velferdsteknologi og tilrettelegging av bolig, kan gjøre hverdagen tryggere, og du kan unngå brann og ulykker.

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

- Sjekk røykvarslere og skaff brannalarm og vannlekkasjestopper
- Skaff tidsur og komfyrvakt til elektriske apparater
- Skaff trygghetsalarm
- Skaff støttehåndtak, gelender og sklisikring til trapp og gulv
- Bruk termostat for å regulere temperaturen inne
- Sørg for å ha en dørlås som er enkel å åpne og lukke
- Gjør gjerne veien fra sengen til toalettet tryggere med nattlys
- Ha telefonnummer til ambulanse, brannvesen og politi tilgjengelig ved fasttelefon eller lagret på mobiltelefonen din



Bruk hverdagsteknologi.



Det gir mening å treffe venner og familie og fortsette kjente aktiviteter. Praktiske hverdagsprodukter, digital teknologi, ulike programmer (apper) for mobiltelefon og nettbrett, kan være til hjelp i hjemmet.

Mye er tilgjengelig i ordinære butikker, men noe kan også søkes på (blant annet kalender avbildet til høyre). Du kan anskaffe deg hjelpemidler for å holde orden på tiden, huske avtaler, mestre oppgaver hjemme og opprettholde kontakt med dine nærmeste.

- Monter en tavle for beskjeder og avtaler
- Skaff kalender og klokke med tydelig tid og dato
- Skaff en telefon som er tilpasset ditt behov
- Anskaff en enkel fjernkontroll til TV og merk viktige knapper
- Kjøp en radio med enkle knapper og still inn på de kanalene du liker

September 2023						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Tips og ideer til endringer du kan gjøre hjemme.

Det har blitt utarbeidet en liste med forslag til endringer du kan gjøre i ulike rom. Ved å gjennomføre noen forandringer, kan det bidra til at hjemmet ditt blir mer demensvennlig.

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

Kjøkken:

- Rydd i skap og skuffer og fjern det du ikke trenger
- Legg redskaper og servise godt synlig når det brukes ofte
- Velg farget kjøkkenutstyr
- Bruk gjennomsiktige beholdere for oppbevaring av mat og gjenstander
- Benytt kontrastfarger 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
- Kontakt ergoterapitjenesten i kommunen for å få hjelp til å søke komfyrvakt* og tidsur på elektriske apparater

** I henhold til NEK 400 er det krav om fastmontert komfyrvakt i alle nye boliger fra 2010. Ergoterapitjenesten i kommunen kan bistå med å søke komfyrvakt dersom kjøkkenet er eldre enn fra 2010 og mangler dette.*

Bad:

- Plasser toalettartikler som brukes daglig, lett tilgjengelig. Merk gjerne artiklene
- Skaff håndklær og kluter i kontrastfarger
- Bruk farget toalettsete som gir kontrast til toalettet, gulv og vegg
- Merk vannkran med hvor varmt og kaldt vann er, for eksempel med et skilt på veggen ved kranen
- Merk toalettdøren så den blir synlig
- La lyset stå på om natten eller bruk sensor som setter på lyset automatisk
- Dusjmatte i og ved dusj, og eventuelt tilrettelegge med dusjstol/dusjkrakk

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 karmen 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
- 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 for å bevare hjemlig atmosfære

Soverom:

- Bruk farget sengetøy
- Merk skuffer og skap med hva de inneholder
- Rydd og fjern klær, sko, møbler og gjenstander du ikke bruker
- Installer lys som tennes når du beveger deg ut av sengen
- Sørg for at høyden på sengen er tilpasset ditt behov
- Fjern tepper og fest løse ledninger for å unngå fall
- Gjør veien til toalettet tryggere med nattlys

Kort informasjon:

Hva er demens:

Demens skyldes sykdom i hjernen og er ikke en naturlig del av det å bli eldre. Det finnes mange ulike demenssykdommer, og det er variasjoner i hvordan sykdommen utvikler seg, men felles for alle er at personen gradvis blir dårligere.

Noen vanlige konsekvenser av demenssykdom:

- Utfordringer med daglige gjøremål
- Sviktende hukommelse
- Dårligere orienteringsevne
- Endringer i humør og væremåte
- Dårligere oppfattelse, planlegging- og vurderingsevne
- Utfordringer med å tolke syns- og hørselsinntrykk
- Utfordringer med å kjenne igjen og forstå bruken av gjenstander
- Svekket konsentrasjonsevne og økt forvirring
- Dårlige språkevne og problemer med å gjøre seg forstått
- Vanskeligheter med å lære seg nye ting og tilegne seg nye ferdigheter

Hva er demensvennlige fysiske omgivelser?

En demensvennlig bolig gir personer med demens muligheten for å klare seg i det daglige. Det er viktig å finne ting, gjenstander, og rom enkelt. Ved å se og gjenkjenne ting, gjenstander, og forstå hva de skal brukes til, kan hindre opplevelsen av stress og forvirring.

Demensvennlige omgivelser er fint for alle, også for andre som benytter boligen.

Mer informasjon om demens og fysiske omgivelser.

Moss kommune har et hukommelsesteam med demenskoordinatorer som kan støtte deg og din familie. Demenskoordinatorerne kan gi deg og dine informasjon om kommunens tjenestetilbud, samt gi råd og tips for å mestre dagliglivet best mulig.

Nasjonalforeningen for folkehelse er en frivillig organisasjon som arbeider for å bekjempe demens og hjerte- og karsykdommer.

www.nasjonalforeningen.no/demens Her kan det være en del nyttig informasjon. De har også en egen demenslinje hvor man kan ringe som pasient, pårørende eller helsepersonell. Telefon 23120040. Telefonen er åpen mandag til fredag, fra kl 09.00 til 15.00

Moss Kommune har en egen nettside med informasjon.

www.mosskommune.no → søk «demens i familien» eller «hukommelsesteam» i søkefeltet øverst til høyre.

NAV har tekniske hjelpemidler som kan gjøre hverdagen enklere for deg med demens. www.nav.no → søk «kognisjon» i søkefeltet øverst til høyre.