

# Aktiv og trygg kvardag med demens

Tips og råd om tilrettelegging i eigen heim



Trygg og framtidretta  
[time.kommune.no](http://time.kommune.no)



Time kommune

Har du fått ein demenssjukdom, kan du fortsetta med daglige gjeremål som før. Med eit godt tilrettelagt fysisk heimemiljø, vert det enklare å finne fram, sjå, kjenna igjen og forstå kva gjenstandar skal brukast til.

Forvirring og stress vert redusert, og å meistra, trygghet og velvere gjer at du fungerer betre i kvardagen.

I denne brosjyra får du tips og råd om ein aktiv og trygg kvardag med demens.

## «Gode rutinar, kan gjera dagane lettare»

### Ha det ryddig

- Gjer det enklare å finna ting i bustaden med ryddige omgjevnadar.
- Legg gjenstandar du bruker ofte på en fast og synlig plass.
- Framhev viktige gjenstandar i kvart enkelt rom.

### Bruk av farger og kontraster

- Bevisst bruk av farger kan gjera det enklare å finna fram. Fargar kan bidra til å framheva tinga.
- Kontraster får du ved å bruka fargar med ulike fargetone.

### Bruk merking

- Merk gjerne kva som er i skap og skuffer. Rom som bad, toalett, og soverom kan også merkast.
- Merk med tekst og/eller symbol, på eller ved sida av døra.

### Sjekk syn og belysning

- Eldre treng meir lys enn yngre, og behovet for lys aukar med åra. Godt lys kan bidra til at du fortset med aktiviteter du liker, kan også hindra ulykker og fall.
- Dagslys frå vindauga gjer at du lettare kan følgja med på veret og døgnrytmen.
- Vurder behov for nattlys, eventuelt med sensor.
- Har du briller, sjekk at dei er reine og har rett styrke.

### Sjekk høyrsel og støy

- Svekka høyrsel er ein del av den normale aldringsprosessen.
- Forstyrrande lydar kan oppfatast som støy. Det er enklare å delta i ein samtale og oppfatta kva andre seier når det er roleg rundt deg.
- Sjekk høyrsel, behov for høyreapparat og kontroller jamleg at høyreapparatet verkar og om batteria må skiftast.



### **Skap trygge og sikre omgjevnadar**

- Kontroller røykvarslarar og brannslukkingsutstyr.
- Har de tidsur/komfyrvakt til elektriske apparat?
- Kan det vera aktuelt med tryggheitsalarm frå kommunen?
- Bytt ut levande lys med elektriske lys.
- Vurder behov for støttehandtak, gelender, sklisikring og liknande for å unngå fall og ulykker.

### **Bruk kvardagsteknologi**

• Velferdsteknologi er teknologi retta mot brukaren og har til hensikt å gje auka livskvalitet, trygghet, sikkerheit og å kunna hjelpa seg sjølv i eigen kvardag. Dette kan vera kvardagsprodukt eller teknologi som kan hjelp deg med:

- å halda orden på tida
  - hugsa avtalar
  - meistra daglege oppgåver
  - oppretthalda kontakt med dine næraste
  - Hjelpemidlar kan gje deg støtte slik at du kan fortsetta med dei daglege aktivitetane så lenge som mogleg.
- Eit eksempel: Du liker å gå tur, men er redd for å gå deg bort på grunn av sjukdommen. Da kan det vera aktuelt å søka om lokaliseringsteknologi (GPS).

Ta kontakt med demenskoordinator i kommunen eller  
ergoterapitenesta for hjelp til hjelpemidler.  
Demenskoordinator/Hukommelsesteamet  
904 07 110 / 476 05 581

**Anna informasjon**

[www.nasjonalforeningen.no/demens](http://www.nasjonalforeningen.no/demens)

[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

[www.hvakanhjelp.no](http://www.hvakanhjelp.no)

[www.gymo.no](http://www.gymo.no)