

Miljö och hjälpmedel vid demenssjukdom

Råd och tips



Johanniterhjälpen
Box 24172, 104 51 Stockholm
www.johanniterhjalpen.se



Stiftelsen Silviahemmet®
Box 142, 178 02 Drottningholm
www.silviahemmet.se

Skriften har tagits fram i samarbete mellan
Stiftelsen Silviahemmet och Johanniterhjälpen i Sverige.
Text: Kari Molin. Foto: Yanan Li.

Egna anteckningar

En genomtänkt miljö kan underlätta vid demenssjukdom. Självständighet och trygghet kan stärkas. Risker och misstag kan minska.

Här ger vi en del tips och visar några exempel på hur miljö kan anpassas och hjälpmedel användas för att underlätta för den som är demenssjuk.

Innehållet är inte heltäckande när det gäller miljö och hjälpmedel och vi har inte med produktnamn eller inköpsställen på de föremål som visas.

Förhoppningen är att innehållet i skriften ska ses som en inspirationskälla!

Råd och tips

Det finns mycket att göra som kan underlätta för den som har en demenssjukdom. Det handlar om att göra omvärlden tydlig och lättare att tolka. Här har vi samlat några råd och tips. Hur de fungerar beror på personen, situationen och på sjukdomen.

Hemmiljön

Färger

- Vitt på vitt, som en vit strömbrytare på en vit vägg, är svårt att uppfatta för den som har en demenssjukdom.



- Dörrhandtag och strömbrytare som markeras med rött eller blått uppfattas mycket lättare.
- Tänk på att mörka golv eller mattor kan uppfattas som hål eller diken av den som är demenssjuk och därför verka skrämmande. Blanka golv kan uppfattas som vatten eller som att det är halt.
- Ett mörkare fält i golvet eller en mörk matta framför dörren kan fungera som en optisk gräns.



bland annat personer med demenssjukdom. Nödsändarens ljudlösa signaler kan användas av polisen för att pejla var personen finns. Biståndshandläggaren beslutar om hyra eller inköp och nödsändaren aktiveras av polisen efter behov.

Kommunicera

- *Mobiltelefoner* som är enkla och har få och stora knappar. Det är lättare att svara i telefonen än att ringa själv. På vissa finns en nödknapp på baksidan. Här kan ett antal förvalda nummer programmeras in och ett färdigt sms-meddelande. Telefonen skickar detta textmeddelande och ringer även till mobiltelefonnumret. Om ingen svarar ringer den upp nästa person på listan.

- *Elektroniska medicindosetter, medicinkaruseller*, laddas av hemsjukvård eller anhöriga. De signalerar och blinkar samt matar fram rätt dos i öppningen när det är dags att ta medicinen. (E)

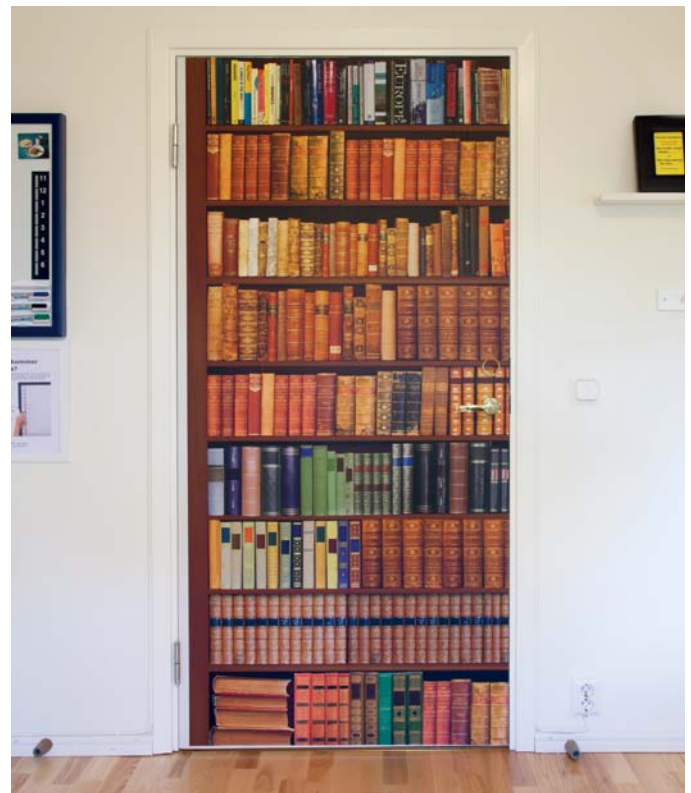
Det finns en modell som kan skicka ett sms-meddelande till anhörig eller omsorgspersonal om personen inte tagit sin medicin.

Trygghet inne och ute

- *Spisvakt* ska inte förväxlas med en vanlig timer till spisen. Spisvakten kräver inte att man ska vrida om eller trycka på något för att den ska fungera. Den startar automatiskt när spisen sätts på. Den ”vaktar” och stänger av när det blir för hett eller vid rökutveckling.”
- *Kaffebryggare med inbyggd timer* finns i den vanliga handeln. Likaså finns strykjärn som stänger av sig självt.
- *Larm* av olika slag finns hos flera hjälpmedelsföretag. Att gå upp på nätterna och att inte hitta i omgivningen är vanliga symptom redan tidigt i demenssjukdomen. Samtycke från den som är sjuk behövs för att elektroniska trygghetssystem ska få användas.
- *Rörelsedetektor* kan varna exempelvis när den som har en demenssjukdom går upp på natten eller öppnar en dörr eller ett fönster.
- *Larmmatta* kan placeras vid en säng eller under en dörrmatta. Den larmar ljudlöst när personen kliver på den. Den kan också kopplas till en lampa som tänds när man går på mattan.
- *Mobila larm* kan exempelvis tas med på semestern. På dagtid kan det sitta på ett armbandsur och varna t ex när den sjuke går ut. Detta beviljas i de flesta kommuner som komplement till vanliga trygghetslarm. (F)
- *GPS* som visar anhöriga var en person befinner sig finns i olika typer av klockor, mobiltelefoner och handdatorer.
- *Nödsändare* bärs som en armbandsklocka och har tagits fram för

- En dörr kan ”kamoufleras” med hjälp av en bokhylltapet. Ett draperi framför ytterdörren kan också avleda den som går ut och inte hittar hem.

De här tipsen ska användas med respekt för den demenssjuke. Den som vill gå ut ska förstås få göra detta.



Mat och måltid



- Duka gärna med kontrastfärger. Ljus mat på ljus tallrik kan vara svår att urskilja. Likaså är det svårt att urskilja vatten i ett ofärgat glas.
- Mönstrade dukar, underlägg och tallrikar bör helst undvikas. Bordstabletter i kontrastfärg till tallriken kan underlätta.
- Om du hjälper till att ställa in mat i kylskåpet, använd gärna genomskinlig plastfolie och ställ maten i ögonhöjd.
- Tydliga lappar kan visa hur kaffebryggaren ska användas - ”kaffe” där det ska läggas och ”vatten” där det hälls i. Kanske går det att klara mikron ett tag till själv om de lägen som personen brukar använda är märkta med tydlig text.
- Det kan vara lättare att hålla ordning och hitta om kökslådorna tydligt märkts med ”knivar” och ”gafflar”. Likaså kan byrålådor märkas ut med ”strumpor” och ”underbyxor”. Fungerar inte skrivna ord kanske det går med bilder.



A



B



C



D

almanacka som visar både datum och tid. Den visar om det är morgon, middag eller kväll. En personlig bild kan sättas in. (B)

- *Påminnare* är en dosa med högtalare som kan monteras vid ytterdörren. Meddelanden spelas upp som påminner om vad man behöver komma ihåg innan man går ut.
- *Trådlös sakfinnare* hjälper till att hitta viktiga saker i hemmet med hjälp av en fjärrkontroll. Fäst den trådlösa sensorn t ex på en dörrnyckel. Vid tryck på fjärrkontrollen börjar sensorn på nyckeln att pipa. (C)
- *Låspåminnare* är en bricka som kan fästas i den vanliga nyckelknippan och som visar om ytterdörren låstes när man gick ut. En sensor måste monterats in i dörrlåset.
- *Elektronisk checklista* vid dörren kan visa om man glömt stänga fönster, spis med mera.
- *Block eller whiteboardtavla* där det viktigaste som ska hända under dagen skrivits upp. Här är en elektronisk whiteboardtavla. (D)
- *Fickbandspelare* som är lätt att ta med när man går ut eller att ha bredvid telefonen kan stötta minnet.
- *Talande fotoalbum* är album som spelar upp intalade meddelanden eller musik när man trycker på en knapp.
- *Fjärrkontroll* till teven och *telefon* med tydliga knappar. De ska inte ha för mycket information.
- *Handdatorer och smarta telefoner* kan vara till stor hjälp för att strukturera vardagen. I datorn/telefonens kalender kan varje dags aktiviteter skrivas in på rätt klockslag. För den som får en sådan i ett tidigt skede kan handdatorn kännas som ett ovärderligt extraminne.

Mediciner

- *Dosetter* finns på apoteken och underlättar att hålla ordning på tablettorna.

Badrummet

- Det är lättare att hitta till toaletten om toadörren är markerad med en symbol, ett stort rött hjärta till exempel.
- Toasitsen kan vara röd, blå eller i någon annan kontrastfärg.
- Undvik att ha många saker på handfatet. En vit tvål på ett vitt handfat är svår att uppfatta, ha gärna en tvålköpp i någon kontrastfärg.
- Nattetid är ett tips att tända en ljusslinga runt toadörren eller låta ljuset vara på och dörren lite på glänt.
- Den som inte längre förstår att det är sig själv man ser i spegeln kan bli rädd för eller arg på ”främlingen”. Häng en handduk över spegeln eller använd en gardin eller rullgardin.



Möblering

- När det är dags för flytt till ett vård- och omsorgsboende är det bra att ta med välkända möbler och saker. En mörk fåtölj kan behöva en kudde eller sits i kontrastfärg, då en mörk färg kan uppfattas som ett hål. Bollfåtöljens speciella utformning hjälper personer med demenssjukdom att känna sin kropps gränser, dämpar oro och ger avslappning.



- Ofta känns det tryggt att ha sängen längs väggen. Och att stiga upp på samma sida som man alltid gjort kan underlätta "kroppsminnet". Det finns höj- och sänkbara sängar som går att sänka hela vägen till golvet.
- Det kan kännas tryggt med en "värmekatt" eller hund (som har ett värmekrus i magen).
- Tyngdtäcken kan också ha en lugnande inverkan. Det finns två olika sorter, bolltäcken och kedjetäcken.

Kognitiva hjälpmedel

Det finns en mängd hjälpmedel som kan underlätta vardagslivet för den som har en demenssjukdom och för de anhöriga. Det kan handla om vanliga hjälpmedel som många äldre behöver som rollator eller rullstol, hör- eller synhjälpmedel.

För den som har svårt att minnas eller hitta är det viktigt att också få tillgång till kognitiva hjälpmedel.

Oftast provar en arbetsterapeut ut hjälpmedlen och det bör göras i hemmet. Anhöriga bör vara med.

Hjälpmedel kan underlätta för den demenssjuke att behålla förmågor och självständighet längre. Ju tidigare i demenssjukdomen hjälpmedel sätts in desto lättare är det att lära sig använda dem. Men hjälpmedel som man inte längre begriper sig på kan istället skapa onödigt stress. Därför är det viktigt med uppföljning.

Hjälpmedel ska ses som ett komplement och kan aldrig ersätta mänsklig omvårdnad. De får inte heller användas så att integriteten kränks.

Det varierar mellan landsting och kommuner när det gäller vilka hjälpmedel som förskrivs eller som man kan få som bostadsanpassning. Dag- och nattkalender, medicinpåminnare och spisvakt beviljas på de flesta håll.

Oftast förskrivs hjälpmedel av arbetsterapeut, men det kan också vara andra professioner. Larm beviljas av biståndshandläggare.

Tid och minne

- *Elektronisk, talande, klocka* som utan några knapptryckningar säger "nu är klockan nio". Som regel programmeras den av en anhörig som också kan läsa in meddelanden som "nu är det dags att äta lunch". Det kan vara ett bra hjälpmedel för den som blivit passiv och tappat initiativförmågan. (A)
- *Dag- och nattkalender*, som ofta kallas "förgätmigej", är en elektronisk