

Tilrettelegging av omgivelsene i hjemmet vil kunne bidra til at personen med demens kan mestre sine daglige aktiviteter og samtidig skape trygghet. For eksempel kan oversiktlige omgivelser hindre at oppmerksomheten og konsentrasjonen blir forstyrret.

Ofte vil omgivelsene i et hjem være preget av opplevelser og minner gjennom livet. Derfor kan det være utfordrende å gjøre endringer. Så langt det er mulig bør personen med demens involveres i prosessen, og endringene bør skje gradvis. Finn ut hva som er betydningsfullt for personen med demens å beholde. Det er viktig at hjemmet fortsatt er gjenkjennbart og skaper trygghet, samtidig som det skal være funksjonelt.

Tilrettelegging av omgivelsene i hjemmet kan gjøres med relativt enkle tiltak. Mange av rådene på tema-arket kan være til god hjelp i en kortere eller lengre periode. Erfaringsmessig kan det være nyttig å tenke på tilrettelegging av hjemmet tidlig i sykdomsforløpet, men også senere i forløpet, f.eks. på rommet i en institusjon.

Ønsker en råd og veiledning, kan kommunens helse- og omsorgstjeneste kontaktes. En ergoterapeut eller hukommelsesteamet i kommunen kan kartlegge og gi råd ut fra ønskene og behovene til personen med demens og familien.

Råd og tips om hvordan omgivelsene kan tilrettelegges

	Eksempler på tiltak
Oversiktlige omgivelser Det er lettere å holde oversikt og orientere seg i ryddige omgivelser	<ul style="list-style-type: none"> • Fjerne overflødige gjenstander og møbler • Alt bør ha en fast plass • Fremhev viktige gjenstander • Unngå å ha alle sesongens klær og sko fremme • Ha oversiktlige skap og skuffer
Merking og bruk av farger Merking og bruk av farger kan gjøre det lettere å finne fram til ulike gjenstander og rom	<ul style="list-style-type: none"> • Merk skap og skuffer med innhold. • Merk mest brukte valg på mikrobølgeovn, komfyr, vaskemaskin o.l. • Merk lysbryteren med en kontrastfarge. • Møbler i kontrastfarge til gulv og vegg bidrar til bedre synlighet.
Lys Nok og riktig belysning bidrar til at man lettere oppfatter og forstår hva som skjer i omgivelsene. Undersøk om personen bruker riktige briller til gjøremålet, og pass på at de er rengjort.	<ul style="list-style-type: none"> • Flere lyspunkter er bedre enn få og sterke. • Godt lys over arbeidsflater. • Koble flere lyskilder på én lysbryter. • Slipp inn naturlig lys. <ul style="list-style-type: none"> ○ Trekk fra gardiner og ta bort overflødige gjenstander i vinduet. • Installer tidsinnstilte brytere som slår på lyset automatisk.
Lyd Personer med demens kan ha nedsatt evne til å tolke inntrykk fra lyd. Man kan begrense lydinntrykk ved å redusere støy og romklang. Om aktuelt, undersøk om høreapparat er slått på og fungerer som det skal.	<ul style="list-style-type: none"> • Reduser bakgrunnsstøy ved å redusere antall lydskilder. • Tenk over støynivået til ulike maskiner • God akustikk <ul style="list-style-type: none"> ○ Bruk tekstiler ○ Bruk støyabsorberende plater ved behov

Sikkerhet

Sikkerhet i hjemmet handler om at det skal være trygt og forhindre ulykker som blant annet fall og brann. I tillegg kan økt sikkerhet bidra til at personen kan mestre daglige gjøremål lenger, og at det oppleves trygt.

Fallforebygging	Brannforebygging
<ul style="list-style-type: none">• Sett opp støttehåndtak og gelender• Vurder sklisikring i trapp• Vurder fjerning av dørterskler eller eventuelt å sette inn rampe• Ta bort løse tepper, matter og ryer• Fest løse ledninger for å unngå fall• Ha stødige og funksjonelle møbler	<ul style="list-style-type: none">• Fjern typiske brannfeller• Erstatt stearinlys med batterilys• Sjekk røykvarslere og sørg for nok røykvarslere• Skaff tidsur og komfyrvakt til elektriske apparater• Ha telefonnumrene til ambulanse, brannvesen og politi på ett sted som er lett å se• Ha nødvendig brannslukningsutstyr tilgjengelig

Praktisk eksempel på hvordan man kan tilpasse omgivelsene

Kjøkkenet er for mange en viktig arena for meningsfulle aktiviteter, som å lage mat, spise, vaske opp og ha sosialt samvær. Enkle tiltak kan bevare evnen til å bruke kjøkkenet som før.

Tips:

- Plasser redskap, servise og kjeler som brukes oftest, lett tilgjengelig, eventuelt la noe av dette stå fremme.
- Fjern overflødige gjenstander og apparater som ikke er i bruk.
- Vurder å merke skuffer og skap med tekst og/eller bilde. Eventuelt vurder å fjerne skapdører eller bytte til glassdører for å skape mer oversikt.
- Merk mest brukte valg på komfyr, mikrobølgeovn og eventuelt andre husholdningsapparat.
- Erstatt nyere kjøkkenredskaper som ikke lenger blir brukt, med mer kjente redskaper.
- Rydd kjøleskap, og gjør det oversiktlig, slik at en unngår at mat blir dårlig.
- Installer komfyrvakt og tidsbrytere på for eksempel kaffetrakter for å redusere risiko for brann.
- Sørg for at nødvendig brannslukningsutstyr er lett tilgjengelig, og suppler gjerne med slukkespray.
- Ha hensiktsmessige møbler på kjøkkenet, men pass på at det ikke blir trangt og overfylt.



Tips til litteratur: Senter for fagutvikling og forskning og utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester: Aktiv og trygg hverdag med demens. Tips og rad om tilrettelegging i eget hjem.

Tema-arket er utviklet av Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet, som en del av Demensplan 2020.

Bidragsytere: Margit Gausdal Strandenæs og Ida Wulff Jensen, Aldring og helse.

Foto: Martin Lundsvoll, Aldring og helse

Publisert: 24.06.20