

Hemmets utformning vid demenssjukdom

Praktiska råd för dem som drabbats
av demenssjukdom
och för deras närstående.

»Allt som kan öka livskvaliteten, minska riskerna och öka säkerheten för en person med demenssjukdom är viktigt. Då är utformningen av boendemiljön väsentlig. Det finns en hel del som man som frisk inte tänker på men som kan vara avgörande för den som är demenssjuk. Därför är det viktigt att bli uppmärksam på vad som kan underlätta vardagen för de som drabbats av demenssjukdom.«

WILHELMINA HOFFMAN,
ÖVERLÄKARE STIFTELSEN SILVIAHEMMET

När man drabbas av demenssjukdom kan några av symtomen vara påverkad rumsupplevelse och svårigheter att orientera sig i sin omgivning.

Det kan vara svårt och tröttsamt att sortera olika intryck i omgivningen, men med genomtänkt planering och möblering kan man bidra till att öka tryggheten. En tydlig och lättolkad färgsättning kan framhäva, stödja och leda rätt. När den fysiska miljön tydliggörs genom färger, kontraster och symboler, kan detta skapa begriplighet för den som har demenssjukdom och även förstärka förmågan att minnas.

Studier har visat att basfärger är något man fortfarande kan komma ihåg och uppmärksamma trots demens. Därför kan man använda dem som uppmärksamhetsväckare och ledtrådar. Basfärgerna är rött, grönt, gult och blått, svart och vitt.

De som drabbas av en demenssjukdom är inte en homogen grupp; tycke och smak är individuellt. Min avsikt med denna broschyr är att uppmuntra till att förtydliga miljön och därmed underlätta förmågan att kunna orientera sig och samtidigt stärka integriteten.

Oavsett om det är du som drabbats av demenssjukdom eller en närstående som läser denna broschyr så hoppas jag att ni kan ha hjälp av denna information.

Tack till Stiftelsen Uppsala hemsysterskolas fond.

LENA MANNERHOF, 2010

SILVIASYSTER

Här är några saker att tänka på när man flyttar in på ett gruppboende, särskilt boende eller vid kvarboende i hemmet.



Försök skapa en lugn och rogivande miljö. Möblera tydligt och rymligt, det skapar trygghet. Övermöblera inte. Försök kombinera det funktionella och det personliga.

Inred med den boendes egna saker; de är igenkännliga och förstärker hemkänslan. Det kan t.ex. vara minnessaker, fotografier av nära och kära eller bilder på platser som betytt mycket. Eller broderade dukar, en snidad skål eller något annat som den boende själv har gjort. Eller en tavla eller omtyckta böcker.

Försök se till att möblerna är stödjande och praktiska.

Ta hänsyn till om den boende använder hjälpmedel som rollator, rullstol eller lyft. Möblera då mer sparsamt och uteslut helst mattor.



Sätt en väl synlig namnskylt på den egna lägenhetsdörren.

HALLEN

Hallen bör vara ljus med god belysning och kännas välkomnande. En liten byrå med en spegel ovanför samt en stadig stol kan räcka som möblering. Bra skor samt ytterkläder för rätt årstid ska finnas framme i hallen. Ett långt skohorn kan komma till nytta.



VARDAGSRUMMET

Lösa mattor är olämpliga på grund av fallrisk. Men en matta placerad till största delen under ett bord eller en byrå (så att den ligger stadigt) kan kännas trevligt. Mattor bör kunna skum- eller vattentvättas.

Välj gardiner i någon ljus, lugn färg som släpper in ljus i rummet.

Välj sittvänliga fåtöljer och stolar med armstöd och soffor, som är lätta att resa sig ur. Tygdynor med plastad baksida kan vara ett bra skydd.

Placera en stol vid fönstret, så att den boende kan sitta och se ut. Ställ gärna en eventuell soffa så att även den gör det möjligt att se ut genom ett fönster.

En taklampa över sittgruppen håller ihop möbleringen. Bra belysning med många ljuskällor gör att det känns hemtrevligt.

KÖKET

Spis, mikrovågsugn, kaffebryggare och dylikt bör alltid vara utrustade med timer.

Köksstolar med armstöd är bra, gärna med en sittvänlig dyna i tvättbart, enfärgat tyg.

Den som flyttar till ett gruppboende använder sällan det egna köket eller kokvrån. Men det kan kännas trevligt med lite eget porslin, både när man får gäster, och när man får sitt kaffe ur en kopp från det egna hemmet.

Plocka undan alla kemikalier, även diskmedel, som kan orsaka förgiftning.



BADRUMMET

Förse dörren med ett rött hjärta, en skylt med ordet WC eller någon annan symbol, som den boende associerar till toalett, och som gör det lättare att hitta toaletten.

För att lättare kunna urskilja handfat och toalett i vitt porslin, sätt gärna upp enfärgad, mönsterfri kakeldekor bakom.

Välj gärna en toalettsits i färg, helst en där locket kan plockas bort vid behov. Det finns både mjuka och hårda toalettsitsar. Det finns även spolknappar i färg.

Om det är svårt att nå toalettpappret så ställ rullen på en enfärgad pall bredvid toaletten.

Toalettstolen ska ha rätt höjd, vilket kan ordnas med en förhöjare. Dessa finns i många olika varianter, med eller utan stödhandtag på sidorna.

Placera handdukar i tydlig färg så att de syns och är inom räckhåll, när man har tvättat sig. Att behöva vända sig om för att t.ex. torka händerna kan vara svårt och dessutom utgöra en fallrisk.

Spegel i badrummet kan ibland skapa problem, eftersom spegelbilden kan upplevas som att fler personer finns i rummet. Ta i så fall bort den eller täck över den.

Låt endast några få saker ligga framme; tandborste, tandkräm, tvål och kam. Pumptvål kan vara svår att använda, köp hellre fast tvål, gärna i färg.

Bra belysning är viktigt. Äldre personer behöver god allmänbelysning och mer ljus än yngre och blir dessutom lätt bländade. Markera gärna lysknappen med färg.

En eventuell matta i badrummet ska vara liten och enfärgad med antiglidbaksida.

Om den boende går på toaletten nattetid, bör belysningen vara tänd och dörren stå på glänt.

Badrumsdörren ska kunna låsas, men ska även kunna öppnas utifrån, om någon råkar låsa sig inne.

Fallrisken är stor i badrummet. En duschmatta/anti-halkmatta i dusch eller badkar är en god investering. En

duschstol eller pall kan vara bra. De finns även med skumplastsits som är mjuk att sitta på.

Några stödhandtag i badrummet kan kännas tryggt och minska fallrisken.

Sätt gärna upp ett duschdraperi. Det håller kvar värmen, när man duschar och skyddar resten av badrummet. Välj ett enfärgat draperi utan mönster.



SOVRUMMET

Sovrummet bör andas harmoni och lugn. En säng placerad mot en vägg skapar trygghet. Det kan även kännas bra att från sängen kunna se vem som kommer in genom dörren. Tänk gärna också på åt vilket håll den boende haft sängen placerad tidigare i livet, eller på vilken sida han eller hon är van att stiga upp.

Den som i huvudsak är sängliggande bör ha sängen placerad så att man kan se ut genom fönstret.

Förse madrassen med ett tvättbart skydd.

Gardinerna i sovrummet ska kunna dras för helt, för att minska oönskade speglingseffekter när det är mörkt ute, vilka kan ställa till oro och förvirring. Om persienner eller rullgardin ska sättas upp, välj gärna mörkblå, vilket markerar natt.

Det ska vara lätt att tända ljuset om man vill stiga upp nattetid.

Sätt upp extra belysning som är lätt att komma åt bredvid sängen. Man kan också installera en brytare, som tänder belysningen när man stiger upp och som släcker den när man lägger sig igen.

Välj sängöverkast i en färg som kontrasterar mot väggen så att sängen blir lätt att urskilja. T.ex. ett mörkt överkast mot en ljus vägg, eller tvärt om.

Placera gärna en tydlig väggklocka så att den kan ses från sängen. En klocka på sängbordet kan också vara bra. En digitalklocka kan underlätta för personer med nedsatt abstraktionsförmåga att förstå om klockan är 10 på förmiddagen eller 22 på kvällen. Men kanske fungerar den gamla välkända väckarklockan hemifrån bättre.

Det är viktigt med rätt temperatur i sovrummet. Om vädringsfönster saknas, bör det finnas en fönsterhake så att man kan ställa fönstret på glänt.

En stadig stol med armstöd är bra, när man ska klä av eller på sig.

Märk vid behov upp kläderna med uppgift om var de ska förvaras.



IDENTITETSSTÄRKANDE

En konkret och tydlig levnadsjournal är en god förutsättning för att ge information om tidigare liv, vanor och intressen.

Fotografier med kända ansikten, platser eller motiv förstärker den enskildes identitet.

Det samma gäller smycken och kläder som man känner igen och har trivts med. När det gäller värdefulla smycken, är det alltid en avvägning som gäller. De kan tappas bort eller på annat sätt försvinna, vilket man måste vara medveten om.

En parfym eller ett rakvatten som man tycker om, kan uppskattas och ge associationer. Att få bära med sig sin egen handväska eller plånbok kan kännas viktigt, liksom att det finns lite pengar i plånboken. En egen nyckel kan kännas tryggt.



TIPS PÅ SINNESSTIMULERANDE TING

- En skål med karameller som man tycker om.
- En vacker blomma eller ett doftkrus med aromdoft.
- En slät mjuk sten att hålla i handen.
- Fotbad.
- En väggklocka som slår hel och halv timme, kan hjälpa till att hålla reda på tiden och skapa hemtrevnad.

- En gungstol på medar som gör att den inte kan välta bakåt kan kännas lugnande att sitta och vagga i.
- Värmekatt/hund, som är ett gosdjur med en varmvattensflaska inuti.
- Vetekudde som värms i mikrovågsugn och läggs över axlarna.



TÄNK PÅ . . .

Märk rollator eller käpp med namn. Välj gärna röd botten med svart text och även röd tejp på rollatorns handtag. Märk glasögon. En snodd på glasögonen kan förhindra att de förläggs eller glöms.

Möbeltassar är bra, eftersom de dämpar ljud som annars kan vara störande.

Montera skyddslister över vassa kanter på möbler, eftersom man vid demenssjukdom kan ha förändrad synuppfattning och kan skada sig, om de går emot möblerna.

Undvik violetta färger, eftersom de uppfattas som grå av det åldrande ögat.

Se till att belysningen är bländfri och inte skapar skuggor på golv, väggar och tak, eftersom dessa kan misstolkas.

Kontrollera att all armatur är godkänd och felfri.

Undvik skåp med spegeldörrar.



BRA ADRESSER OCH TELEFONNUMMER:

www.demensbutiken.se 018-71 17 00

www.rehabmodul.se 08-58 35 88 90

För att undvika marknads-, försäljnings- eller insamlings-samtal per telefon kontakta Spärregistret Nix på telefonnummer: 020 27 70 00 hemsida: www.nix.nu

Bra elektroniska almanackor som visar dagens datum och veckodag kan köpas hos www.falckvital.se 08-6956940. Kan i vissa kommuner fås som kostnadsfritt hjälpmedel.

Utgiven till minne av kammarrättspresidenten

Henry Montgomery (1927–2010)

Johanniterordens kommandator (1994–2002)



JOHANNITERHJÄLPEN

Org.nr 802422-9620 (Ideell förening)

Plusgiro 40 78 90-3

Bg 5713-8521

Besöksadress: Rigagatan 12, nb, Stockholm

Ingång från Valhallavägen 184

Postadress: Box 24172, 104 51 STOCKHOLM

Telefon: 08–664 40 20

Hemsida: www.johanniterhjalpen.se

E-postadress: kansli@johanniterhjalpen.se