

Anbefalinger for å skape demensvennlige omgivelser



Forord

Dette heftet er utarbeidet for at ansatte i Bærum kommune skal få inspirasjon og kunnskap for å tilrettelegge for personer med demens. Det er både små og store tiltak.

Innledning

Hefte tar for seg hva man bør tenke på i et hus (hjem/institusjon) hvor det ferdes demente. Hovedmålet er at personer med demens skal være mest mulig selvhjulpne og føle trygghet. Det er viktig at miljøet hvor de demente ferdes er tilrettelagt. Det er ikke sikkert at alle disse anbefalingene lar seg gjennomføre, men det er mulig å velge seg ut noen som passer i hvert enkelt tilfelle.

Håper heftet kan være til inspirasjon og at det blir bedre tilrettelagt for eldre og personer med demens, lykke til!

Gulv

I forhold til gulv er det flere ting det bør tenkes på for at det skal være best mulig for demensrammede.

Inspirasjon

Under presenteres erfaringer som kan brukes til inspirasjon i egen virksomhet

- » Gulvbelegget bør ha minst mulig spetter i seg. Så homogent som mulig. Vi har sett tilfeller hvor den demensrammede forsøker å ta opp kvisten i parketten som igjen har ført til fall
- » Gulvene bør være matte, ikke blanke. (Personer med demens kan oppfatte blanke gulv som vann)
- » Sklisikkert
- » Kontrast til veggen, slik at det ikke ser ut som om gulv og vegg går i ett. Dette kan evt. løses ved en annen farge på gulvlisten. Det gir trygghet å oppfatte rammene i rommet
- » Fargekontrasten i mønstret gulvbelegg kan oppfattes som høydeforskjell og bør unngås



Demensvennlige eksempler på gulvlist som skaper skille mellom gulv og vegg

Belysning/syn

Bildet til venstre viser hvordan denne stuen ser ut for en person som er 20 år. (Allerede som 40-åring trenger man nesten dobbelt så mye lys som en 20-åring for å se tilsvarende godt.)

Som 70-åring har man behov for mer enn tre og en halv gang så mye lys som i 20-års alder. I tillegg blir man stadig mer følsom for blending og skarpe kontraster.

Lys har mye å si for Eldres aktiviteter

Vi ser bedre med mer lys og det er godt dokumentert at svekkelser i syn og hørsel har stor påvirkning på Eldres livskvalitet og funksjon. Eldres rutiner endrer seg gradvis når synet blir dårligere. Mange slutter ubevisst å gjøre aktiviteter som å strikke, lese, brodere, bake og lage seg mat på kvelden fordi det er for mørkt. Med nok lys kan de fortsette å være aktive også på kvelden, og det har igjen mye å si for søvnen. I tillegg vil et godt lys forhindre mange fall.

Som en tommelfingerregel kan man si at en 80-åring kun får 1/5 av det lys en 20-åring får på netthinnen.

Det er ikke alltid eldre selv merker at syn og hørsel begynner å svekkes fordi dette skjer veldig gradvis og man venner seg til det. Et gammelt øye bruker også mer tid til å venne seg til lys. Så når eldre mennesker står opp om natten, bør de stå stille i lyset en stund før de beveger seg, slik at øyet kan se når de går. Det vil forebygge mange fall og mange brudd. Nok og riktig belysning støtter orienteringsevnen, hjelper til å forstå det som foregår og bidrar til å oppfatte tid på døgnet. Eldre trenger mye mer lys enn yngre. Dårlig lys reduserer muligheten til å oppfatte omgivelsene og kan føre til fall.

Inspirasjon

Under presenteres erfaringer som kan brukes til inspirasjon i egen virksomhet.

- » Ledlys lyser bedre enn de gamle glødelampene og nå kan de også fås med et varmere lys, enn det veldig hvite
- » Å dra for gardinene og ta vekk potteplanter kan også være enkle løsninger
- » Det går også an å koble mange lys til en bryter, slik at den eldre slipper å gå rundt å slå på alle lampene
- » Lux verdiene som er anbefalt for eldre og svaksynte:
 - Gang, entre og trapper 300-500 lux
 - Stue 300-500 lux
 - Et arbeidssone lys (spise plass, avislesing ol.) bør være på mellom 500 og 750 lux



Lysopplevelse som 20-åring



Lysopplevelse som 70-åring

Kontraster

Når synet svekkes fører det til at vi blir mer avhengig av kontraster. Å tenke på kontraster når det tilrettelegges for eldre kan være enkelt og virkningsfullt.

Inspirasjon

Under presenteres erfaringer som kan brukes til inspirasjon i egen virksomhet.

- » Toalettsete med kontrastfarge, evt. kontrast til gulvet
- » Sengetøy i kontrastfarger
- » Møbler i kontrastfarge gir bedre synlighet (kontrast til gulv og vegger)
- » Serviser uten forstyrrende dekor og med kontrast til mat, bord og duk
- » Sørg for at det er klar forskjell på fargene og tydelige kontraster på skilter: f. eks. svart mot hvitt, gult mot mørkeblått
- » Skill elementer fra bakgrunn: dører, toalettseter, sittemøbler, servise eller kuvertbrikker på spisebord, lysbrytere, navneskilt, gulv mot vegg, toalettpapir mot vegg
- » Gjør områder og elementer i miljøet som dere ikke ønsker å fremheve, f.eks. dører til skyllerom, vaktrom og utgangs-dører, mindre synlige ved å gi dem samme farge som veggen
- » Lik farge på alle toalettdørene kan gjøre det lettere å finne toalettet selv
- » Velge farger som går igjen i møbler og bilder



Viktig å bruke kontraster aktivt i alt som er i et hjem



På dette toalettet var det ikke mulig å få farge på toalettringen, da er det valgt mørkt gulv som kontrast til toalettet



Eksempel på dør som beboere ikke skal bruke, males likt som veggen



God kontrast på stoler



Viktig å bruke kontraster aktivt i alt som er i et hjem



Kontrast på håndklærne, slik at de ikke skal gå i ett med veggen



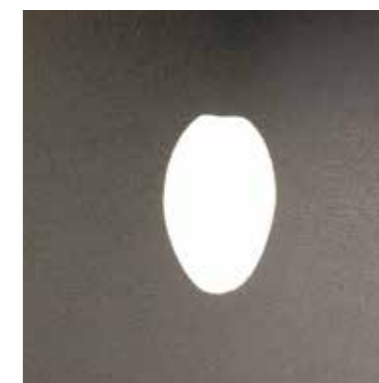
En bordbrikke kan løse problemet med dårlig kontrast



Lime på eller male kontrast rundt lysbryter



Lysbryter på lys vegg med kontrast



Klistremerke som festes på lysbryter som er selvlysende



Håndtak uten kontrast



Håndtak med kontrast



Merk skapene med bilder som forteller hva skapene inneholder

Merking

Merking kan bidra til at noen personer med demens finner bedre frem. Det kan variere fra person til person, men det kan være verdt et forsøk å prøve. Noen ganger hjelper det en stund, men så kan funksjonsnivået forandre seg slik at det ikke hjelper lenger.

Inspirasjon

Under presenteres erfaringer som kan brukes til inspirasjon i egen virksomhet.

- » Kjøkken: Merking slik at funksjon og innhold kommer fram (om det er ønskelig)
- » Det er viktig å ha gjenstander som er gjenkjennelige, og som det knyttes minner til, og at plasseringen er gjennomtenkt slik at de kan styrke orienteringsevnen. Enkle og forutsigbare omgivelser fremmer evne og initiativ til å finne frem på egenhånd
- » Konsekvent, enkel og tydelig merking gjør omgivelsene lettere tilgjengelige, mer forutsigbare og gjør det lettere å orientere seg. Det er viktig å ta hensyn til syn, leseevne og grad av oppmerksomhet
- » Bruk skilt med tekst eller bilde. For noen kan flere virkemidler sammen ha forsterkende effekt. For andre kan det være viktigere å forenkle. Ta hensyn til hva den enkelte person oppfatter best
- » Plaser skilt i øynehøyde eller litt lavere slik at beboerne kan se dem
- » Bokstavene skal være store og tydelige
- » Det er særlig viktig å merke toaletter, fellesområder og eget rom
- » Merk gjerne privat område med personlige gjenstander og bilder for eksempel ved døren til beboerrommet, men vær oppmerksom på framkommelighet
- » For personer med demens er fargene blå, grønn og grå de beste, Rød kan være en farge som er vanskelig å se

Interiør

Når det skal handles inn møbler er det flere hensyn og ta.

Inspirasjon

Under presenteres erfaringer som kan brukes til inspirasjon i egen virksomhet.

- » Velg møbler som gir erindring og er komfortable
- » Det er viktig å tenke på sitte høyde og om møblene er stabile
- » Hygienemessig er det lurt å tenke på trekket bør være vaskbart
- » I den grad det er mulig, forsøke å lage et hjemlig preg, ikke institusjonspreg
- » Det er fint om farger på møblene går igjen i bildene
- » På bokhyller bør det være dører, slik at det ikke blir så mange sanseintrykk som kan skape uro
- » Å tenke på kontraster er viktig i valg av interiør

Hørsel

Det er viktig å redusere støy, demensrammede har nedsatt evne til å sortere inntrykk og kan ha problemer med å tolke inntrykkene. I rom med mye ekko og dårlig akustikk er det forholdsvis enkelt og rimelig å sette opp akustikkplater i taket.

Hørselsteknisk utstyr, visuell formidling av informasjon og varslingsystemer er også noe som bør vurderes.

Sikkerhet

For personer med demens er det viktig at vi tenker på sikkerheten der de ferdes.

Inspirasjon

Under presenteres erfaringer som kan brukes til inspirasjon i egen virksomhet.

- » Sikkerheten på institusjoner kan bedres ved å gjøre noen områder mindre tilgjengelige, for eksempel trapperom eller heiser
- » Sørg for nok støttehåndtak, gelendre og gode hvileplasser
- » Tidsur på elektriske artikler
- » Brannvarsling
 - Påse at røykvarsler virker
 - Seriekobling av røykvarslere



Eksempel på ettermonterte akustikkplater og malt list i taket for å skape kontrast mellom tak og vegg

Velferdsteknologi

Hva er velferdsteknologi:

“Teknologi som kan bidra til økt trygghet, sikkerhet, sosial deltakelse, mobilitet og fysisk og kulturell aktivitet, og styrker den enkeltes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom og sosial, psykisk eller fysisk nedsatt funksjonsevne. Velferdsteknologi kan også fungere som teknologisk støtte til pårørende og ellers bidra til å forbedre tilgjengelighet, ressursutnyttelse og kvalitet på tjenestetilbudet. Velferdsteknologiske løsninger kan i mange tilfeller forebygge behov for tjenester eller innleggelse i institusjon.”

NOU 2011:11 Innovasjon i omsorg, s.100

Inspirasjon

Under presenteres erfaringer som kan brukes til inspirasjon i egen virksomhet.

- » Bruk teknologiske varslingssystemer, f.eks. sengevakt eller dørvakt, for å unngå ulykker og uheldige opplevelser. Vurder et eventuelt tiltak i tråd med Pasientrettighetsloven § 4A.
- » Lys som slår seg på automatisk når man står opp om natten.



Praktiske problemstillinger

Demenssykdom i seg selv kan gjøre det vanskelig å tilpasse seg nye hjelpemidler. Det kan være vanskeligere å lære seg bruken. Det er derfor viktig å tenke på hjelpemidler tidlig i forløpet, og å sette i gang bruken tidlig.

Det tar tid å sette seg inn i, ta beslutning om, og ta i bruk avanserte tekniske hjelpemidler. Flere parter berøres: Personen med demens, pårørende, eventuell hjelpeverge og personer fra omsorgstjenestene. Endringer kan lett virke forvirrende på mennesker med demens, og hjelpemidler bør introduseres på en måte som er best mulig tilpasset den enkelte. Det er viktig å beregne god tid til praktisk utprøving.

Det er i tillegg viktig å ha en fortløpende vurdering av hvordan hjelpemidlet fungerer, ikke minst når det skjer forandringer i pasientens fungeringsevne og livssituasjon. Det er også viktig å bestemme hvem som skal ha ansvar og varsles om utstyret ikke fungerer etter hensikten.

Gjerde

Personer med demens har ofte problemer med å orientere seg, kan lett gå seg bort og mange må derfor ha følge. Avskjerming bidrar til at den demensrammede kan gå rundt i hagen eller på terrassen på egenhånd.



Referanser

- » [http://www.helseetaten.oslo.kommune.no/getfile.php/Helseetaten%20\(HEL\)/Internett%20\(HEL\)/Dokumenter/sansehage%20veileder.pdf](http://www.helseetaten.oslo.kommune.no/getfile.php/Helseetaten%20(HEL)/Internett%20(HEL)/Dokumenter/sansehage%20veileder.pdf) <http://www.flashbook.no/helseetaten/institusjon> www.geria.no
- » <http://www.hlf.no/Tilbud-og-tjenester/Universell-utforming/>
- » <http://www.nasjonalforeningen.no/?module=Articles;action=Article.publicShow;ID=4000>
- » <http://www.altomsyn.no/belysning>
- » Stiftelsen lyskulturs publikasjon nr. 11- Belysning for eldre og svaksynte (1997)

Har du spørsmål om
hjelpemidler og rettigheter?

Ring gjerne
Demenstelefonen
47 66 55 00
som er bemannet
mandag - fredag
kl. 09.00- 15.00

Hftet er laget av Tove Topaas,
innspill tas i mot med takk!
plhi@baerum.kommune.no



BÆRUM KOMMUNE