

Bo bedre med demens

Tips og tricks til
demensvenlig indretning



Center
for Demens

– Træning og rådgivning



God boligindretning

– en hjælp i hverdagen

En god boligindretning kan have stor betydning for, hvordan din hverdag forløber. Den kan være med til at skabe struktur og overblik og støtte op om dine gøremål og aktiviteter.

Denne pjece kommer omkring entré og stue, køkken, soveværelse og badeværelse og giver tips og tricks, som dækker forskellige behov – fra struktur og overblik til søvn og døgnrytme. Du får lavpraktiske løsninger til at indrette din bolig mere demensvenligt, så hverdagen kan blive mere tryk og overskuelig.

Du er velkommen til at besøge inspirationslejligheden i Center for Demens. Her kan du også få gode råd og vejledning til demensvenlig indretning, og der er mulighed for at afprøve hjælpemidler og teknologiske løsninger.

Entré & stue



Entré & stue

Når du har demens, kan det være svært både at huske og finde ting, som du skal have med, når du skal ud ad døren. Det er vigtigt, at du føler dig tryk og sikker i dit hjem. Er der noget i dit hjem, der forstyrrer eller gør dig utryk, kan det skabe frustrationer i hverdagen.

Sådan kan du hjælpe dig selv med at huske og finde dine ting:

Anskaf et **farvet cover** til din mobil/tablet. Så bliver den mere synlig.

Anskaf **farvede nøglekæder** til dine nøgler. Så bliver dine nøgler lettere at finde.

Sæt skilte med **navn på dine nøgler**, fx "hoveddør", "cykel" og "kælder". Så ved du, hvad de forskellige nøgler bruges til.

Sæt et **skilt på indersiden af din hoveddør** med tekst og billeder af det, du skal huske, før du går ud ad døren, fx pung, nøgler og mobil.

Sørg for tydelige **farveforskelle på døre og vægge**, gerne beroligende nuancer som grønne og blå. Undgå generelt provokerende farver som rød og sort.

Sådan kan du skabe mere sikkerhed og tryk i dit hjem:

Læg et **skridsikkert underlag** under tæpper, så du ikke glider og falder i tæpperne.

Brug **LED-stearinlys** i stedet for levende lys. Det forebygger brandulykker.

Få **pauseskærm** på dit tv, fx af natur og naturlyde. Det kan virke beroligende modsat en sort skærm, som kan skabe utryk.

Anskaf en **gyngestol**. De er gode til træning af balancen og har en beroligende virkning.



Brug skilte til hver enkelt nøgle.



Sæt en huskeliste op på indersiden af hoveddøren.



Brug et farvet cover til mobiltelefonen.



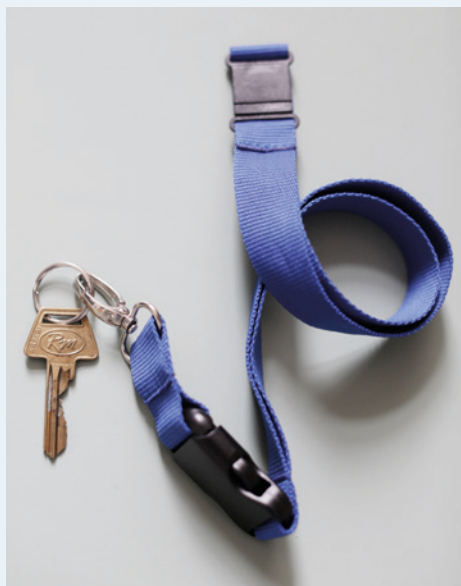
Brug et skridsikkert underlag.



Anskaf en gyngestol.



Indstil en pauseskærm på dit tv.



Vælg en farvet nøglekæde.



Brug LED-stearinlys.



Vælg forskellige farver til dør og vægge.

Køkken



Køkken

I køkkenet har de fleste rigtig mange ting – madvarer, service, køkkengrej, gryder og pander. Når du har demens, kan det være svært at bevare overblikket og at huske, hvor tingene er placeret.

Sådan får du overblik i køkkenet og finder nemmere dine ting:

Brug **knive og skærebræt** i matchende farver. Fx kan brødkniven med grønt skaft bruges til det grønne skærebræt. Så ved du, hvad de forskellige knive og skærebrætter skal bruges til.

Brug **farvet service**/farvede kanter på service. Det gør servicet lettere at se og finde.

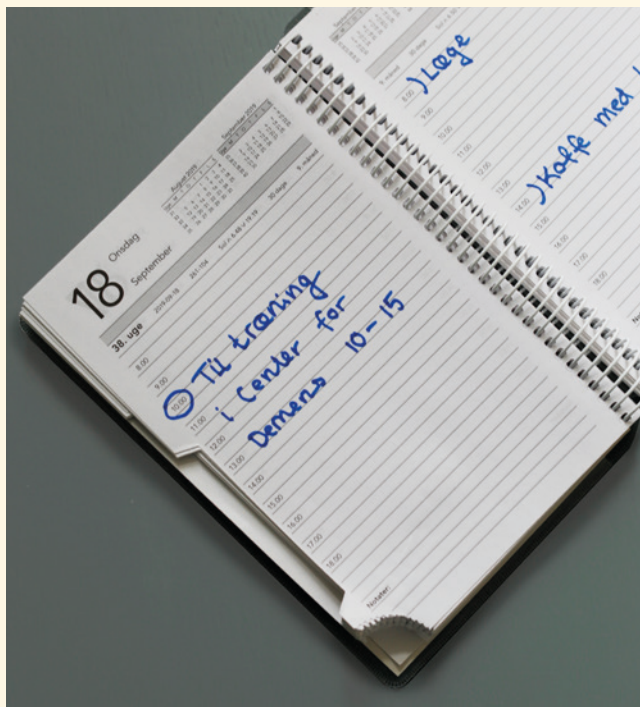
Brug **ensfarvede duge/**dækkeservietter – gerne med kontrastfarve til servicet. Så bliver servicet lettere at se.

Sæt **billeder** eller **skilte med tekst** på skabslåger, skuffer og patentglas. Så ved du, hvor dine køkkenting er placeret.

Skift skabslåger ud med **glaslåger** – eller tag lågerne af. Det gør det nemmere at se og finde tingene på hylderne.

Saml de **ting, der hører sammen**, ét sted, fx til kaffebrygning.

Hæng en stor fælles **oversigtskalender** et synligt sted, eller hav en almindelig kalender liggende på køkkenbordet. Det skaber et bedre overblik over dagens aftaler og gøremål.



Hav en kalender liggende på bordet.



Brug skabslåger med glas.



Brug farvet service eller service med farvede kanter og ensfarvede dækkeservietter.



Hæng en fælles kalender op på væggen.



Saml ting, der hører sammen, på ét sted.

Brug matchende knive og skærebrætter i farver.



Sæt skilte med tekst på skabslåger, hylder, patentglas mv.



Sove- værelse



Soveværelse

Når du har demens, kan det være svært at holde styr på garderobeskabet i soveværelset. Det kan også være svært at se forskel på tøj, der har samme farve. Måske har du også svært ved at falde i søvn, eller du sover uroligt og afbrudt i løbet af natten.

Sådan kan du organisere dit soveværelse, så du lettere kan finde dine ting:

Organiser dit tøj med **farvede tøjbøjler**, så dit tøj, der har samme farve, bliver lettere at finde rundt i.

Læg dit **tøj frem** før sengetid, eller inden du skal i bad. Så skal du ikke bruge tid på at finde det frem en travl morgen, eller når du står og fryser efter et bad.

Hav de **vigtigste ting** liggende på en fast plads på dit natbord, fx piller, et glas vand, briller og vækkeuret.

Sådan kan du få en bedre nattesøvn:

Brug en **vinterdyne**. En vinterdyne er tungere end en almindelig dyne og tyngden kan hjælpe dig til at sove dybere og bedre.

Sæt **mørklægningsgardiner** op. De kan hjælpe dig til at styre din døgnrytme, så du ved, hvornår det er dag og nat.

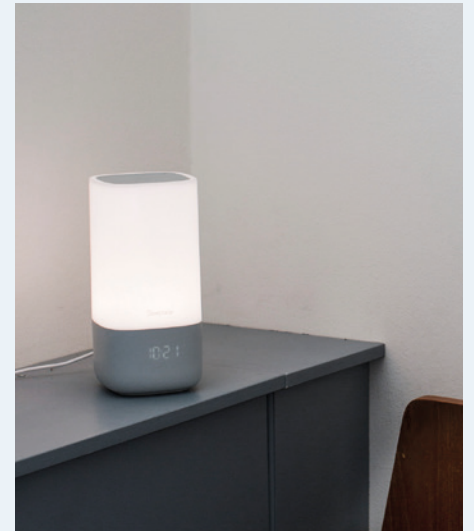
Lad **dæmpet lys** eller vågelys være tændt om natten. Så du lettere kan finde til og fra toilettet.



Brug en vinterdyne.



Brug farvede tøjbøjler.



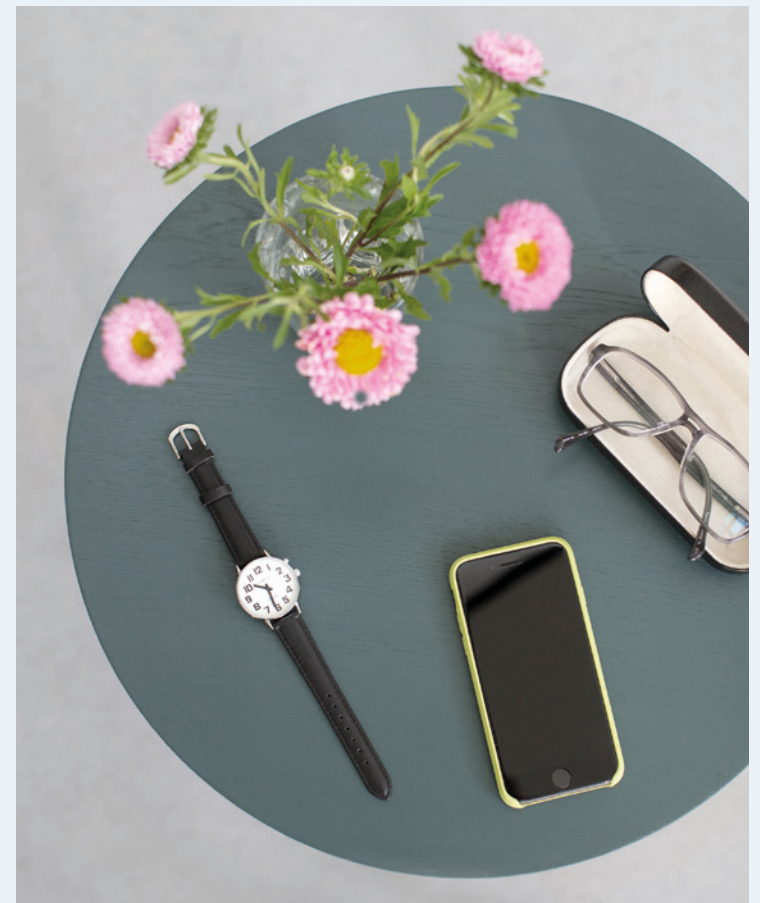
Lad dæmpet lys være tændt om natten.



Find tøj frem i forvejen.



Sæt mørklægningsgardiner op.



Lad vigtige ting have en fast plads på natbordet.

Bade- værelse



Badeværelse

Mange badeværelser har hvidt interiør. Et toilet med hvidt toiletbræt kan være svært at se, hvis væggene også er hvide. Måske har du svært ved at se forskel på ting i samme farve og dermed svært ved at orientere dig og bevare overblikket på badeværelset.

Sådan kan du organisere dine ting på badeværelset, så du lettere kan finde dem:

Brug **farvede håndklæder** eller sæt **små skilte** over knagerækken, som beskriver, hvad de skal bruges til, eller hvem de tilhører.

Udskift **toiletsædet** til et med farve, hvis saniteten og væggen er hvid. Undgå sort farve, da sort kan minde om et hul.

Opbevar dine toiletartikler i **gennemsigtige beholdere**, så du kan se, hvad der er i dem.

Opdel toiletartikler i henholdsvis højre og venstre side af toiletskabet eller på hylden, som beskriver, hvem toiletartiklerne tilhører.

Hav de mest brugbare **toiletartikler stående fremme** på et rullebord eller en hylde. Resten gemmes væk i skabe og skuffer.

Brug **klistermærker** med farver eller billeder på toiletartikler i samme kategori, fx shampoo, sæbe, og showergel. Så er det lettere at kende forskel på toiletartiklerne.

Brug **vasketøjskurve** i forskellige farver til at sortere dit vasketøj.



Brug farvede håndklæder.



Brug klistermærker med farve eller billeder.



Opbevar toiletartikler i gennemsigtige beholdere.



Sæt de mest brugbare toiletartikler på et rullebord.



Vælg et farvet toiletsæde.



Brug vasketøjskurve i forskellige farver.



Opdel toiletartiklerne på hylderne i toiletskabet.



Åben rådgivning om demens for alle

I Center for Demens kan du og dine pårørende få rådgivning om at leve et godt liv med en demenssygdom og information om kommunens tilbud. Kom forbi inspirationslejligheden og få vejledning til at indrette dit hjem mere demensvenligt, og lån eller afprøv teknologiske hjælpemidler.

**Ring på telefon 2381 7575 mandag - fredag
kl. 9.30 - 14.00 og bestil tid, eller kom direkte
fra gaden.**

Andre tilbud

i Center for Demens

– Træning og rådgivning

Visiteret tilbud om fysisk og kognitiv træning

Center for Demens tilbyder også et visiteret forløb med træning og rådgivning til dig, som er i den tidlige fase af demenssygdommen. Du skal som udgangspunkt selv kunne komme til og fra centret, klare hårdere fysisk træning og have lyst til at gå på et hold. Forløbet varer 15 uger og foregår to gange om ugen i tre timer. Vi træner kondition, balance og hukommelse. I løbet af de 15 uger får du viden om demenssygdomme, kommunens tilbud og vejledning i at leve et godt liv med demens. Samtidig får du og dine pårørende mulighed for at møde andre, der også lever med en demenssygdom.

Du skal visiteres til tilbuddet og bo i Københavns Kommune. Kontakt derfor enten din egen læge, hukommelsesklinikken eller kommunens visitation på telefon 3366 3366.

Pårørendegrupper

Det kan være en stor udfordring at være pårørende til et menneske med demens. Derfor tilbyder Københavns Kommune pårørendegrupper. Her kan man dele erfaringer med ligesindede og få rådgivning og støtte fra professionelle. Der er pårørendegrupper for:

- ægtefæller/partnere
- voksne børn, søskende og venner
- unge, der har en forælder med demens.



Center for Demens

- Træning og rådgivning

Telefon: 2381 7575

De Gamles By (Nørrebro)

Henrik Pontoppidans Vej 2B, 1. sal

2200 København N

www.demens.kk.dk