

Aktiv og trygg kvardag med demens

Du kan framleis gjera daglege gjeremål sjølv om du har demens. Ein godt rettelagt heim gjer det lettare å finna fram, og reduserer forvirring og stress. Då kan du føla deg meir trygg, glad og sjølvstendig.



Hå
kommune

Gode rutinar kan gjera dagen enklare

- Rydd i skuffer og skap, så du lett kan finna det du treng.
- Legg ting som briller og nøkler på ein fast og synleg plass.
- Bruk fargar og kontrastar for å framheva viktige ting.
- Merk kva som er i skap og skuffer.
- Merk kor dei ulike dørene går, som kjellar, toalett og soverom.

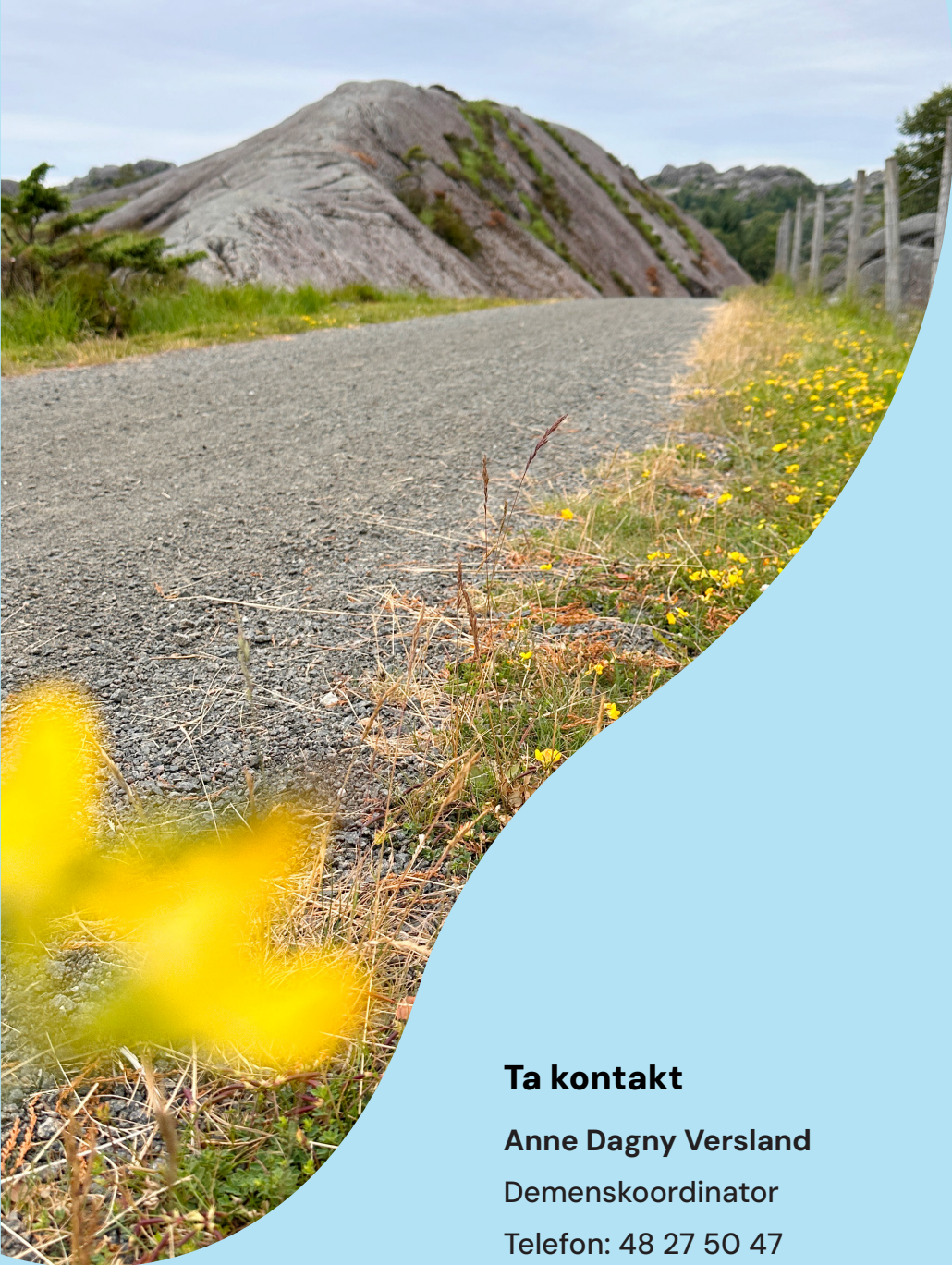
Sjekk syn, hørsel og belysning

- Eldre treng godt med lys.
- Godt lys kan hindra ulukker og fall, og gjera det lettare å halda på med hobbyar som strikking og lesing.
- Dagslys gjer det lettare å følgja med på veret og døgnrytmen.
- Sjekk at briller er reine og dei har rett styrke.
- Sjekk hørsel og kontroller at høyreapparat virkar, er reint og om batteria må skiftast.
- Unngå forstyrrende lydar. Det er lettare å delta i ein samtale og oppfatta kva andre seier når det er roleg rundt deg.

Skap trygge og sikre omgivningar

- Kontroller røykvarslarar og brannsløkkings
- Bruk komfyrvakt og timer til kaffetraktar og andre apparat.
- Bytt ut levande lys med elektriske lys.
- Vurder behov for støttehandtak, gelender, skliskring.
- Gjer veien frå soverom til toalett trygg, ryddig og lys.
- Ha ein enkel dørlås som du lett kan opna og stenga.
- Lag gjerne faste avtalar med ein aktivitetsvenn.
- Delta på sosiale arrangement.
- Fortsett å gå på foreining og vennelag.
- Legg til rette for musikk og dans. Lag fine spelelister.
- Teknologi kan hjelpa deg til å halda orden på tida, hugsa avtalar, meistra daglege oppgåver og oppretthalda kontakt med dine næraste.

Me løfter i lag



Ta kontakt

Anne Dagny Versland

Demenskoordinator

Telefon: 48 27 50 47

E-post: adve@ha.kommune.no

Nettside: www.ha.no/demens