

Demensvenlig boligindretning

Når man får en demenssygdom, får man ofte sværere ved at rumme og bearbejde mange sanseindtryk. Demenssygdomme påvirker ikke syn og hørelse direkte, men hjernen kan få sværere ved at fortolke sanseindtryk til noget meningsfuldt.

Ved at indrette din bolig med bevidst brug af lys, kontrastfarver og overskuelighed, kan det blive nemmere for dig at begå dig i dit hjem, at undgå fald og at få en sikker og tryk hverdag.

Demens påvirker trygheden

Forsinket eller forkert tolkning af sanseindtryk kan give en følelse af utryghed og usikkerhed. I takt med at demenssygdommen udvikler sig, og det bliver sværere at huske og orientere sig, kan det give frustration og usikkerhed, fx når man ikke kan finde sine ting eller glemmer at slukke for kaffemaskinen.

Demensvenlig indretning

Hvis du indretter dit hjem mere demensvenligt og tager enkle hjælpemidler i brug, kan det være med til at understøtte, at din hverdag bliver mere overskuelig, sikker og tryk.

Her følger nogle gode råd til, hvordan du kan opnå en demensvenlig indretning:

Orientering

- Sæt mærkater på alle skabe og skuffer med tekst eller fotos, der beskriver de ting, der er derinde. Det kan gøre det lettere at finde det, du skal bruge.
- Udskift almindelige låger med glaslåger i køkkenskabene, så du kan se, hvad der er i skabet.

Overskuelighed

- Ryd op, så kun de ting, du skal bruge i situationen, står fremme.
- Giv alle vigtige ting i hjemmet en fast plads, fx dine nøgler, din telefon og telefonoplader. Så kan du nemmere finde dine ting.

Lys

- Sørg for god belysning overalt – ikke mindst på badeværelset og i køkkenet. Mørke områder i hjemmet kan være svære at overskue og kan skabe utryghed.
- Lad dæmpet lys være tændt om natten, så du lettere kan finde til og fra toilettet. Det forebygger også, at du falder.

Farver og kontraster

- Brug farvekontraster. Det kan fremhæve det, du skal bruge, og gøre det nemmere for dig at se forskel på tingene. Spis fx af en ensfarvet tallerken i en kontrastfarve til dugen. Hvis dit toiletbræt og toilet er i samme farve, så udskift toiletbrættet med et i en anden farve, der er lettere at få øje på.

Tæpper

- Fjern løse tæpper, så du ikke overser kanterne og snubler.
- Undgå tæpper med mørke felter, da de kan snyde øjet og minde om et hul i gulvet.

Få mere information om demensvenlig indretning

Læs mere i hæftet "Sikkerhed og tryghed i hverdagen". Hæftet kan downloades her: www.videnscenterfordemens.dk/haefter-til-personer-med-demens

Du kan også få mere viden om demensvenlig indretning på vores hjemmeside: www.videnscenterfordemens.dk/demensvenlige-boliger

Lokale kontaktoplysninger: