

SJEKKLISTE

- ☐ Sjekk røykvarslar, skaff brannalarm og lekkasjestoppar
- ☐ Sørg for å ha ein dørlås som er enkel å opne og late igjen
- ☐ Ha telefonnummer til ambulanse, brannvesen og politi lett tilgjengeleg
- ☐ Vurder tryggleiksalarm
- ☐ Skaff støttehandtak, gelender og skliskring til trapp og golv
- ☐ Monter tavle for beskjedar og avtale
- ☐ Skaff kalender og klokke med tydeleg dag og dato
- ☐ Skaff ein telefon tilpassa behovet
- ☐ Kjøp enkel fjernkontroll til TV og merk viktige knappar
- ☐ Kjøp ein radio med enkle knappar og still inn dei kanalane ein likar
- ☐ Sjekk at brillene er reine og har rett styrke
- ☐ Bruk fjernstyring til lampane
- ☐ Bruk sensor som skurur på/av lys automatisk
- ☐ Ekstra sett med nøklar hos naboane?
- ☐ Kjøp nøkkelfinnar

Stryn hukommelsesteam

☎ Telefon: 948 25 979 kvardagar kl. 09.00–15.00

Trygg og aktiv kvardag med demens

tips og råd om tilrettelegging
i eigen heim



STRYN KOMMUNE

Kjøkken

- ☐ Rydd i skap og skuffer og fjern det du ikkje treng
- ☐ Legg reiskap og servise som brukast ofte, synleg og på ein fast plass
- ☐ Vel kjøkkenutstyr med fargar
- ☐ Bruk gjennomsiiktig behaldar for oppbevaring av mat og gjenstandar
- ☐ Sørg for kontrastfarge mellom servise og duk/brikke
- ☐ Merk skuffer og skap med tekst og bilde/symbol som beskriver innhaldet
- ☐ Bytt til skapdører med glas, slik at du ser innhaldet i skapet
- ☐ Kontakt kommunen for å få hjelp til å installere komfyrvakt og tidsur på elektriske apparat

Bad

- ☐ Plasser toalettartiklar som brukast dagleg lett tilgjengeleg.
Merk gjerne artiklane
- ☐ Skaff handkle og klutar i kontrastfargar
- ☐ Merk vasskraner med kvar kaldt og varmt vatn er, for eksempel med eit skilt på veggen bak
- ☐ Kontroller temperaturen på vatnet og monter ei skåldesperre
- ☐ Bruk farga toalettsete som er i kontrast til toalettet, golvet og veggen
- ☐ Bruk farga støttehandtak
- ☐ Merk og/eller mal toalettdøra slik at den blir synleg
- ☐ La lyset stå på om natta eller bruk sensor som tenner lyset automatisk

Stove

- ☐ Sørg for nok lys inne og sikre dagslys frå vindu. Trekk frå gardiner på dagtid
- ☐ Bytt ut stearinlys med batterilys
- ☐ Reduser bakgrunnsstøy. Unngå at musikk, radio og TV er på samtidig
- ☐ Merk stikkontakter og brytarar slik at dei er enkle å finne
- ☐ Unngå ulike fargar på golv og teppe. Det kan oppfattast som ein høgdeforskjell
- ☐ Fjern eller fest tepper og fest lause leidningar for å unngå fall
- ☐ Sørg for stødige møblar
- ☐ Vel møblar med farge i kontrast til vegg og golv
- ☐ Rydd og fjern møblar, puter og gjenstandar du ikkje brukar. Behald likevel nok

gardiner, møblar og andre lyddempande gjenstandar for å dempe romklang og bevare heimleg atmosfære

Gang/entré

- ☐ Ha kun framme klede og sko som høyrer til årstida
- ☐ Ha en fast plass for nøklar, telefon og andre nødvendige gjenstandar
- ☐ Ha ein stol eller krakk tilgjengeleg
- ☐ Installer lys i eller utanfor skap så det er lett å finne klede, nøklar og anna utstyr
- ☐ Monter støttehandtak, gelender, sklisikring og lys i trappa for å unngå fall

Soverom

- ☐ Bruk einsfarga sengeklede
- ☐ Merk skuffer og skap med kva dei inneheld
- ☐ Rydd og fjern klede, sko, møblar og gjenstandar du ikkje brukar
- ☐ Gjer vegen til toalettet tryggare med nattlys
- ☐ Installer lys som tennast når du bevegar deg ut av senga
- ☐ Sørg for at høgda på senga er tilpassa ditt behov
- ☐ Fjern tepper og fest lause ledningar for å unngå fall

Kontrastar

- ☐ Framhev lysbrytarar med farga tape rundt bryter
- ☐ Vel møblar med fargar i kontrast til golv og vegg
- ☐ Unngå sterke mønster – ein kan misforstå kva ein faktisk ser
- ☐ Mal dører i kontrastfargar til veggen for å synleggjere dei viktigaste romma
- ☐ Unngå ulike fargar på golv og tepper - det kan oppfattast som høgdeforskjell

Merking

- ☐ Lys tekst på mørk bakgrunn er lettast å lese
- ☐ Plasser skilt ca. 120 cm over golvet
- ☐ Vel skrifttype Arial, stor forbokstav, etterfølgd av små bokstavar
- ☐ Bruk både tekst og symbol