

GENERELT



STRYN KOMMUNE

- 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 sklisikring 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 rett styrke
- Bruk fjernstyring til lampane
- Bruk sensor som skrur av/på lys automatisk
- Ekstra sett med nøklar hos naboane?
- Kjøp nøkkelfinnar

STRYN HUKOMMELSESTEAM

Leiar ergoterapeut Anita Skarstein tlf 94 82 59 79

Sjekkliste



**Aktiv og trygg
kvardag med
demens**



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 batterily
- 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 lyddepande 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, etterfølgt av små bokstavar
- Bruk både tekst og symbol