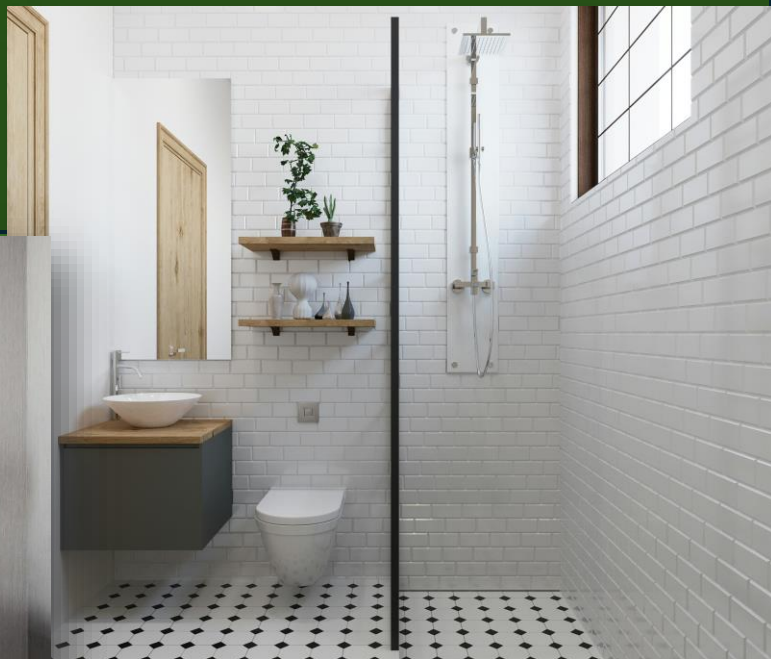




Den rigtige demensvenlige bolig



I denne pjece finder du gode råd til indretning af entré, stue, køkken, soveværelse og badeværelse, så hverdagen bliver mere tryk og mere overskuelig.

Hvad er vigtigt?



Boligindretning har stor betydning for din hverdag. Den kan skabe struktur, give overblik og gøre dine daglige gøremål lettere.

I denne pjece finder du alle de gode råd. Både til indretning af entré, stue, køkken, soveværelse og badeværelse. Du får konkrete tips, til de forskellige rum, men også en liste med alle de gode råd, vi igennem alle årene har fået igennem vores mange møder med både kommuner, behandlere, plejehjem og især de mange familier vi har hjulpet og mødt igennem årene. Målet er at gøre din bolig mere demensvenlig, så hverdagen bliver mere tryk og mere overskuelig.

Bagerst finder du en liste med en række showrooms rundt om i Danmark. Her kan du se forskellige hjælpemidler. Du kan se opstillinger i form af hele lejligheder, så I sammen kan afprøve, hvad der virker bedst for jer. Du finder showrooms både på Sjælland, Fyn og Jylland.

Køkken

Det handler om overblik



I køkkenet er der ofte mange ting – madvarer, bestik, service, gryder, pander o.s.v. For et menneske med demens kan det være en udfordring at bevare overblikket og huske, hvor alting står. Her er de bedste råd:

- **Anvend gennemsigtige beholdere.** Der gør at man kan se hvad er indeni.
- **Sæt label på.** Skriv hvad der er i beholderen.



- **Brug opbevaring så man se, hvad man har i køleskabet.** Det hjælper med at få spist mad i løbet af dagen.

Køkken

Det handler om overblik

- **Saml de ting der hører sammen.** Laver man ofte kaffe, så sørg for at tingene står samlet; kaffe, kopper, filtre o.s.v. så skal man ikke lede efter det.



- **Kontrastfarver.** Brug klare stærke farver. Der gør det nemt at se, hvad der er mad og kan spises, hvad der er tallerken, bestik og dækserviet. Undgå tallerkner med mønster! Vælg en hvid tallerken, så maden ses tydeligt.



- **Udskift massive køkkenlåger, med nogle, der er gennemsigtige.** Det gør det langt nemmere at finde ting. Kan du ikke udskifte dem, så overvej at fjerne dem helt.



Bad og toilet

Svaret er farver

Der findes mange hvide badeværelser – rigtig mange. Hvis både væggene er hvide og toiletbrættet er hvidt, kan det være svært at skelne dem fra hinanden. Et menneske med demens kan have udfordringer med at se forskel på ting i samme farve. Det kan gøre det sværere at orientere sig og bevare overblikket på badeværelset.

- **Anvend farver.** Sørg for at håndklæderne er nemme at se og nemme at skelne fra hinanden.
- **Sæt label på.** Skriv: Til hovedet, til hænder, Marianne, Niels, Gæster eller hvad der passer hos jer.



- **Opdel jeres toiletsager.** Fordel det så det er tydeligt, hvem de tilhører.
- Er I to i boligen kan I dele det. Det kan være i hver sin skuffe, hver sin hylde, hvert sit skab eller hver sin side af skabet.

Bad og toilet

Svaret er farver

- **Sæt tingene frem.** De ting, der bruges ofte skal stå fremme. De skal være nemme at finde.



- **Brug en toiletsæde med en kontrastfarve.** Det gør det nemt at se, hvor man skal sætte sig.
- **Vasketøjskurve med farver.** Står vasketøjet på badeværelset, så sørg for at have en vasketøjskurv til henholdsvis farvet og hvidt tøj. På den måde sorteres tøjet med det samme.

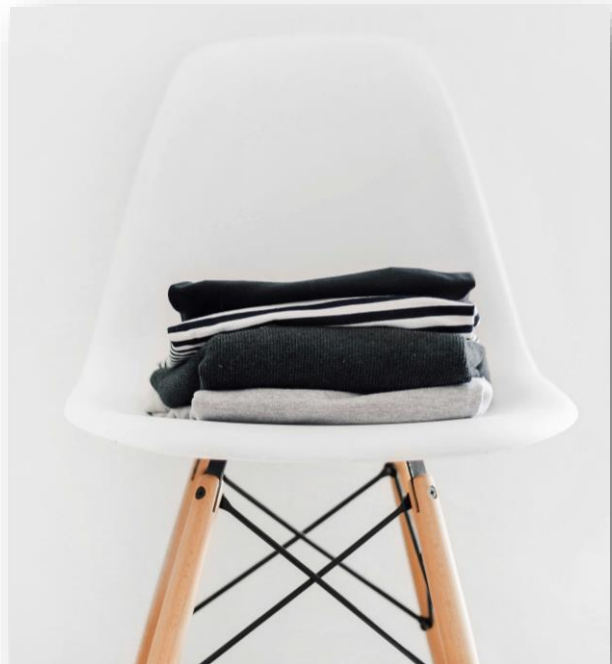


Sove- værelset



Læg tøj frem til næste dag. Sørg for at fjerne det gamle tøj.

Undlad natlamper. Anskaf i stedet en MoreMemo kalender. Den er lavet specielt til mennesker med demens. Den har både kalender, foto og videoopkald og så har den en særlig **natbelysning**. Og alt er fjernbetjent af de pårørende.



Natbordet bør være overskueligt. Sørg for at hver ting har sin plads. Opbevar de nødvendige ting til natten tæt på:

- Brilller
- Piller
- MoreMemo (speciel demenskalender / ur)
- Flaske med vand og låg (**ikke** et glas!)



- **Overvej en "tung" dyne.** Nogle har gavn af en kugledyne, andre kan bruge en lidt kraftigere og tungere vinterdyne. Det giver en fornemmelse af tryghed.



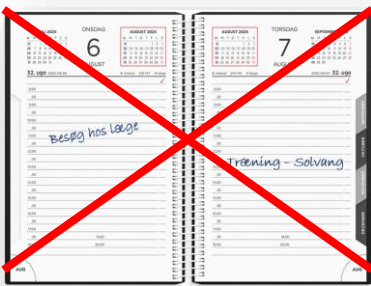
Gode råd

Tips og hjælpemidler Samlet et sted



FORKERT

KORREKT



En papirskalender virker **ikke** mere! I det sekund man bladrer i den, er den intet værd, for er det lørdag eller tirsdag? Anskaf en **fjernbetjent** kalender med videoopkald fra eksempelvis MoreMemo.



Der skal **kun** være de nøgler, man har brug for. Alle nøgler skal have et navn.

Måske bilnøglen på et tidspunkt ikke længere skal være der?



Levende lys bør udskiftes til LED lys.



Sørg for at hoveddøren står i kontrast til omgivelserne – både inde og ude.



Gode råd

Vær særlig opmærksom på at nogle kommuner har meget gamle brochurer, lavede af personale, der for længst er gået på pension. Derfor ikke brochurerne ikke længere er up-to-date.



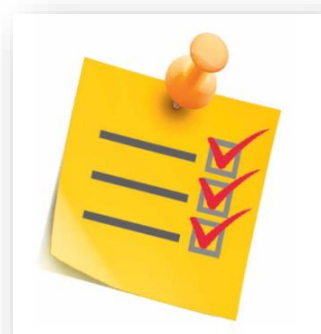
FORKERT



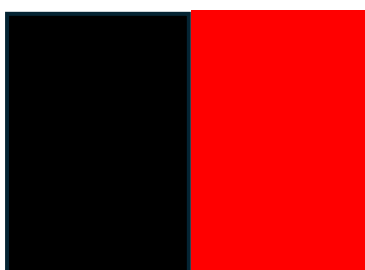
Man glemmer nemt de simple ting. Sæt en huskeliste op ved hoveddøren:

- **Nøgler**
- **Pung**
- **Telefon**
- **Rejsekort**

KORREKT



Vælg et telefon cover, der har en god stærk kontrastfarve



Undgå generelt farverne rød og sort. Anvend i stedet mere rolige farver; grøn eller blå



Gode råd



FORKERT

KORREKT



Faldulykker i eget hjem kan have store konsekvenser

Sørg for at der er skridsikre underlag under gulvtæpperne.



Undlad vågelys eller tændte lamper om natten. Det skaber forvirring og den bliver slukket alligevel.

Anskaf en MoreMemo. Den har styr på natbelysningen, angiver at det nat. Og det kan fjernbetjenes af de pårørende.



Levende lys bør udskiftes til LED lys.



Sørg for at hoveddøren står i kontrast til omgivelserne – både inde og ude.



Her kan du se det



Rundt om i Danmark, er der nogle fantastiske showrooms. Her kan du afprøve diverse hjælpemidler. Du kan få hjælp af personale og du kan i ro og mag danne dig et overblik over, hvad der vil være til gavn. De bedste steder finder du her:

Sjælland

Demenslejligheden i København

- Beliggenhed: De gamles by på Nørrebro. Henrik Pontoppidans vej 2b, 1. sal, 2200 København N
- Telefon 2381 7575
- Lejligheden kan besøges efter aftale, og er i reglen åben hver fredag
- Hjemmeside: <https://demens.kk.dk/artikel/inspirationslejlighed>
- Download brochure – [**klik her**](#)

Kommunikationscentret Region Hovedstaden – Ballerup

- Beliggenhed: Telegrafvej 5, opg. 1, 1. sal 2750 Ballerup
- Telefon: 8256 1100
- Hjemmeside: www.komcentret.dk
- Kommunikationscentreret er meget kompetente og har en række af dygtige medarbejdere, der er eksperter i hjælpemidler til især kommunikation. Der er mulighed for at låne hjælpemidler.

CSV Brønshøj

- Beliggenhed: Bystævneparken 20, 2700 København.
- Telefon: 8256 1084
- CSV Brønshøj er meget kompetente og har også mulighed for at foretage hjemmebesøg, hvis du kommer igennem visitationen. Der er mulighed for at låne hjælpemidler.

Her kan du se det



Fyn

Demensfællesskabet Teknologi (tidligere kendt som Kallerup)

- Beliggenhed: Skibhusvej 52 B2, 5000 Odense C
- Telefon: 5362 8091
- Mail: tekno@alzheimer.dk
- Sissel Madsen er ansvarlig for teknologibiblioteket og hun har en stor viden indenfor mange nye hjælpemidler til mennesker med demens.

Jylland

Aalborg

- Beliggenhed: Fåborgvej 15A, 9220 Aalborg Øst
- Telefon: Tlf: 2520 2884 eller 2520 2879
- Mail: cfv-aeh@aalborg.dk
- Hjemmeside: <https://cfv-nord.dk/>
- Jakob står for en meget flot og velorganiseret udstilling, der rummer et stort udvalg af alle slags hjælpemidler.
- Download brochure – [klik her](#)

Aarhus

- Beliggenhed: DOKK1, niveau 2.2, Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Aarhus C
Telefon: +45 51 57 68 62
- Mail: dokkx@aarhus.dk
- Hjemmeside: <https://dokkx.aarhus.dk/>
- Download brochure – [klik her](#)
- Vil du se og høre om MoreMemo – anbefaler vi Demenslejligheden i Aarhus (se nedenfor)

Aarhus – Demenslejlighed – sådan virker det i hverdagen

- Beliggenhed: Ceres Allé 13, 8000 Aarhus C
Telefon: +45 87 13 19 37 (man-fre 9-16)
- Mail: demenshjoernet@mso.aarhus.dk
- Demenslejligheden og hele demenshjørnet er et fantastisk sted til at få både hjælp og inspiration. Der er dygtige og erfarne ansatte, der kan hjælpe jer. I kan se en masse hjælpemidler, der er målrettet til mennesker med demens.
- Hjemmeside: <https://demenshjoernet.aarhus.dk/>
- Download brochure – [klik her](#)

•Sønderborg

- Beliggenhed: Ingolf Niensensvej 21, 6400 Sønderborg
- Telefon: 2790 0169
- Mail: proverummet@sonderborg.dk
- Facebook: <https://www.facebook.com/sonderborgkommune/posts/1726205427545400>
- Sønderborg kommune har et af Danmarks mest professionelle udstillinger, der viser hverdagsteknologier og hjælpemidler. Du kan få mere viden og ikke mindst afprøve en masse løsninger.
- Download brochure – [klik her](#)
- Se video – [klik her](#)

Hjælpemidler til demensramte – find alle hjælpemidler her

Alle kommuner anvender [Hjælpemiddelbasen](#) når de skal bevillige et hjælpemiddel. Det er ikke alle produkter, der findes i hjælpemiddelbasen, der ydes støtte til, men du finder langt de fleste hjælpemidler her, bl.a. elektroniske demenskalendere, der også virker som både tryghedskald og almindelige videoopkald: [klik her](#)