



Hukommelsesvansker

Tips om tilrettelegging og hjelpemidler
for personer med hukommelsesvansker.



STAVANGER KOMMUNE

Enkel tilrettelegging i hjemmet

Hvis du eller en av dine nærmeste har begynt å glemme, kan enkel tilrettelegging i boligen bidra til en bedre hverdag

- Det er lurt å beholde kjent utstyr i hjemmet da det kan være vanskelig å lære å bruke nye ting. Dette gjelder for eksempel telefoner, fjernkontroller eller kjøkkenutstyr med mange knapper og innstillinger.
- Utstyr, brytere og knapper kan merkes, og man kan benytte kontraster og farger for å rette oppmerksomheten mot det som skal brukes.
- Hverdagen kan gjøres enklere og mer oversiktlig ved å rydde bort ting som ikke er i bruk.
- Når hukommelsen begynner å svikte er det ekstra viktig med brannsikkerhet. Vurder tidsbryter på komfyr og kaffetrakter. Vær forsiktig med bruk av stearinlys. Ha røykvarsler koblet opp mot en trykghetsalarm eller annen ekstern varslings.
- Fall og skader kan avverges ved å fjerne snublefeller som løse ledninger og tepper. Sørg for håndtak og god belysning.

Med enkel tilrettelegging kan du fortsatt være aktiv i hverdagen.



Hjelpemidler

Velferdsteknologi og hjelpemidler kan ikke erstatte personlig omsorg, men det finnes utstyr som kan støtte opp om hukommelse, selvstendighet, tidsorientering, aktivitet og trygghet. Slike hjelpemidler kan derfor bidra til å bevare funksjonsevnen, øke selvhjelpenheten eller gjøre pleien enklere.

Noen hjelpemidler kan du kjøpe selv i butikker som for eksempel Clas Ohlson, Biltema, Enklere Liv, Jernia eller Helsebutikken i Bekkefaret. Mer spesielle hjelpemidler kan du låne via NAV Hjelpemiddelsentralen.

Eksempel på utstyr du kan kjøpe selv:

- Kaffevakt (tidsbryter)
- Enkel mobiltelefon med eller uten trygghetsalarm
- GPS
- Bevegelsessensorer, alarmer eller babycall
- Enkel fjernkontroll
- Klokke med store og tydelige tall og evt. dato
- Almanakk/kalender med dag- eller ukeoversikt

Eksempel på hjelpemidler fra NAV:

- Ulike elektroniske kalenderverktøy for å holde rede på avtaler, dato, dager, natt/dag eller tid på døgnet
- Taleklokke
- Komfyrvakt
- Sengevakt (matte med varsling dersom en går ut av sengen om natten)

Demensarbeidslaget eller ergoterapeut i kommunen kan bistå med å skaffe hjelpemidler. De vurderer hvilket utstyr som kan være til nytte og hjelp, og de bistår med å søke NAV hjelpemiddel-sentralen dersom det er aktuelt.

Hukommelsesvansker kan gjøre det krevende å lære å bruke nye hjelpemidler. Det er derfor viktig å prøve ut hjelpemidler tidlig.



Kontaktinformasjon:

Ta kontakt med ditt lokale Helse- og sosialkontor dersom du trenger råd om hvordan du kan tilrettelegge hjemmet ditt. Helse- og sosialkontoret setter deg i forbindelse med demensarbeidslaget i hjemmesykepleien, eller med en ergoterapeut.

Eiganes og Tasta helse- og sosialkontor	51 50 82 00
Hillevåg og Hinna helse- og sosialkontor	51 91 22 50
Hundvåg og Storhaug helse- og sosialkontor	51 50 89 10
Madla helse- og sosialkontor	51 50 84 00

Denne brosjyren er utarbeidet av ergoterapeuter i Fysio- og ergoterapi-tjenesten i Stavanger kommune og USHT Rogaland på grunnlag av informasjon fra ulike nasjonale kompetansesentre og nettsteder.

Les mer:

- «Praktiske råd om hjelpemidler. Informasjon til deg som har en demenssykdom» Hefte utarbeidet av Nasjonalforeningen: www.nasjonalforeningen.no/demens
- «Demensvennlige omgivelser - i eget hjem» Hefte utarbeidet av Geria i Oslo
- www.aldringoghelse.no/demens
- www.helsenorge.no/demens



STAVANGER KOMMUNE



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Rogaland



Fysio- og ergoterapitjenesten