



Oslo

Aktiv og trygg hverdag med demens

Tips og råd om tilrettelegging i hjemmet



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester

OSLO

Har du fått en demenssykdom, kan du fortsette med daglige gjøremål som før. Med et hjem som er praktisk tilrettelagt, blir det enklere å finne fram, se, gjenkjenne og forstå hva gjenstander skal brukes til. Forvirring og stress blir redusert, og økt mestring, trygghet og velvære gjør at du fungerer bedre i hverdagen.

I denne brosjyren får du tips og råd om hva som kan gjøre boligen mer oversiktlig, trygg og praktisk. Bakerst i brosjyren er en liste med forslag til endringer som gjør hjemmet mer demensvennlig.

Gjør noen endringer av gangen og velg det som passer for deg.

Side 5	Ha det ryddig
Side 7	Bruk farger og kontraster
Side 9	Bruk skilting og merking
Side 11	Sjekk syn og belysning
Side 13	Sjekk hørsel og støy
Side 15	Skap trygge og sikre omgivelser
Side 17	Bruk hverdagsteknologi
Side 19	Legg til rette for en aktiv hverdag



Ha det ryddig

Ryddige omgivelser og faste plasser for gjenstander, gjør det enklere å finne ting og rom i boligen. Uorden kan bidra til at tingene du trenger er vanskelig å oppdage, fordi de ligger skjult i mengden av andre ting.

- › Legg gjenstander du bruker ofte på en fast og synlig plass
- › Rydd i rom, skap og skuffer
- › Ha tilgjengelig klær, sko og gjenstander som hører til årstiden
- › Rydd bort servise og kjøkkenredskaper du ikke bruker
- › Bruk gjennomsiktige beholdere for oppbevaring av mat og gjenstander så du kan se innholdet
- › Bytt til skapdører med glass så du ser innholdet i skapet
- › Fjern møbler, puter og gjenstander du ikke bruker



Bruk farger og kontraster

Når vi blir eldre blir det vanskeligere å se farger. Bevisst bruk av farger kan gjøre det enklere å finne fram. Farger kan bidra til å framheve tingene. Kontraster får du ved å bruke farger med ulike fargetone.

Velg gjerne kontrastfarge på utstyr og gjenstander, for eksempel lommebok, brilleetui, møbler, lamper, håndklær, sengetøy og utstyr på badet.

- › Sørg for fargekontrast mellom servise og duk/brikke
- › Velg kjøkkenutstyr med farger
- › Framhev lysbrytere med farget tape rundt bryteren
- › Velg møbler med farger i kontrast til gulv og vegg
- › Unngå ulike farger på gulv og tepper. Du kan oppfatte dette som en høydeforskjell
- › Unngå sterke mønstre, fordi du kan misforstå hva du faktisk ser
- › Bruk et farget toalettsete i kontrast til gulv og vegg
- › Mal dører i kontrastfarge til veggen for å synliggjøre de viktigste rommene



Bruk skilting og merking

Skilting kan vise deg vei til et rom, eller gi informasjon om rommet. Toalett, bad og soverom kan skiltes. Skiltet bør stå på døren eller ved siden av, hvis døren ofte står åpen.

Det er nyttig å merke tingene du bruker ofte. For eksempel kjøleskap, søppelbeholder, vaskemaskin og skittentøykurv. Merk gjerne hva som er i skap og skuffer. Det er lettere å forstå når merkingen har både skrift og symboler.

- › Merking og skilt må være enkle å oppfatte
- › Bruk både tekst og symboler
- › Velg tydelig skrifttype (Arial), stor forbokstav, etterfulgt av små bokstaver
- › Lys tekst på mørk bakgrunn er lettere å lese
- › Plasser skilt ca. 120 cm over gulvet



Sjekk syn og belysning

Eldre trenger mer lys enn yngre, og lysbehovet øker med årene. God grunnbelysning og punktbelysning er viktig. La lyset stå på i rom du bruker når du er våken. Godt lys kan bidra til at du fortsetter med aktiviteter du liker og kan også forhindre ulykker og fall.

Dagslys fra vinduene gjør at du lettere kan følge med på været og døgnetts rytme. Nok dagslys gir bedre nattesøvn.

- › Sjekk at brillene er rene og har rett styrke
- › Trekk fra gardinene på dagtid
- › Sørg for nok lys i rommet og der du utfører aktiviteter
- › Sørg for at det er enkelt å finne stikkontakt og lysbryter
Merk med farget tape
- › Bruk gjerne fjernstyring av lampene
- › Bruk sensor som tenner og slukker lys automatisk



Sjekk hørsel og støy

Svekket hørsel er en del av den normale aldringsprosessen. Det er lettere å holde på med en aktivitet om oppmerksomheten ikke blir forstyrret av andre lyder. Forstyrrende lyder kan oppfattes som støy.

Det er enklere å delta i en samtale og oppfatte hva andre sier når det er rolig rundt deg. Be personer snu seg mot deg, og be dem gjenta hvis du ikke hører/ oppfatter hva de sier.

- › Sjekk hørsel og behov for høreapparat
- › Kontroller jevnlig at høreapparatet virker og om batteriene må skiftes
- › Reduser støy. Unngå at musikk, radio og TV er på samtidig
- › Undersøk om hjelpemidler som samtaleforsterker eller teleslynge kan være til hjelp. Kontakt kommunen ved behov.



Skap trygge og sikre omgivelser

Hvordan unngår du farlige situasjoner i boligen din? Hjelpemidler, velferdsteknologi og tilrettelegging i boligen, kan gjøre hverdagen tryggere, og du kan unngå brann og ulykker.

Diskuter gjerne med personer du har tillit til, eller med helsepersonell i kommunen, om hvordan du unngår farlige situasjoner i boligen.

- › Ha telefonnumrene til ambulanse, brannvesen og politi lett tilgjengelig ved fasttelefonen eller lagret i på telefonen din
- › Sjekk røykvarslere og skaff brannalarm og vannlekkasjestopper
- › Skaff tidsur og komfyrvakt til elektriske apparater
- › Skaff trygghetsalarm for bruk inne og ute
- › Skaff støttehåndtak, gelender og sklisikring til trapp og gulv
- › Bruk termostat for å regulere temperaturen inne
- › Sørg for å ha en dørlås som er enkel å åpne og lukke
- › Gjør veien fra sengen til toalettet tryggere med nattlys



Bruk hverdagsteknologi

Det gir mening å treffe venner og familie og fortsette kjente aktiviteter. Praktiske hverdagsprodukter, digital teknologi, ulike apper for telefon og nettbrett, kan være til hjelp i hjemmet.

Mye er tilgjengelige i ordinære butikker. Du kan kjøpe hjelpemidler for å holde orden på tiden, huske avtaler, mestre oppgaver hjemme og opprettholde kontakt med dine nærmeste.

- › Skaff en elektronisk kalender og klokke med tydelig tid og dato
- › Skaff en telefon som er tilpasset ditt behov
- › Anskaff en enkel fjernkontroll til tv og merk viktige knapper
- › Skaff en radio med enkle knapper og still inn på de kanalene du liker



Legg til rette for en aktiv hverdag

Velferdsteknologi og hjelpemidler fra Oslo kommune og fra NAV-hjelpemiddelsentral Oslo bidrar til økt selvstendighet og mestring av eget liv og helse.

Hjelpemiddelformidlingen i Oslo kommune tilbyr korttidslån av utvalgte hjelpemidler. Finansiering av hjelpemidler ved midlertidig behov er et kommunalt ansvar.

Bydelene tilbyr velferdsteknologiske løsninger slik at du, for eksempel tar medisinen til riktig tid, kan få trygghetsalarm for bruk ute og inne, GPS og løsninger for tilsyn i hjemmet. Finansiering er avhengig av type løsning som brukes og fremgår av tilbudet som gis fra kommunen.

NAV Hjelpemiddelsentral i Oslo behandler søknader og formidler lån av hjelpemidler når behovet varer mer enn to år. Du får vanligvis hjelpemidlet utlånt fra hjelpemiddelsentralen, men noen ganger gis det i stedet tilskudd til å kjøpe hjelpemidlet selv. Bortsett fra noen få unntak, betaler du ingenting for lån av hjelpemidler.

Tips og ideer til endringer du kan gjøre hjemme

Her er en liste med forslag til endringer du kan gjøre i ulike rom. Ved å gjennomføre noen forandringer, kan hjemmet ditt bli mer demensvennlig.

- › Gjennomfør noen endringer av gangen og se om det fungerer
- › Sjekk listen og kryss av for de endringene som er aktuelle hjemme hos deg
- › Trenger du hjelp, spør familie, venner eller helsepersonell i kommunen

Kjøkken

- ☐ Rydd i skap og skuffer og fjern det du ikke trenger
- ☐ Legg redskaper og servise som brukes ofte, synlig
- ☐ Velg farget kjøkkenutstyr
- ☐ Bruk gjennomsiktige beholdere for oppbevaring av mat og gjenstander
- ☐ Benytt kontrastfarge på servise og duk/brikke
- ☐ Merk skuffer og skap med tekst og bilder/symboler som beskriver innholdet
- ☐ Bytt til skapdører med glass, så du ser innholdet i skapet
- ☐ Kontakt bydelen for å få hjelp til å installere komfyrvakt og tidsur på elektriske apparater

Bad

- ☐ Plassér toalettartikler som brukes daglig lett tilgjengelig
Merk gjerne artiklene
- ☐ Skaff håndklær og kluter i kontrastfarger
- ☐ Merk vannkranene med hvor kaldt og varmt vann er for eksempel med et skilt på veggen bak
- ☐ Kontrollér temperaturen på vannet og monter en skåldesperre
- ☐ Bruk farget toalettsete som er i kontrast til toalettet, gulvet og veggen
- ☐ Bruk farget støttehåndtak
- ☐ Merk og/eller mal toalettdøren slik at den blir synlig
- ☐ La lyset stå på om natten eller bruk sensor som setter på lyset automatisk

Gang/entré

- ☐ Ha bare tilgjengelig klær og sko som hører til årstiden
- ☐ Ha en fast plass for nøkler, telefon og andre nødvendige gjenstander
- ☐ Ha en stol eller krakk tilgjengelig
- ☐ Installér lys i eller utenfor skap så det er lett å finne klær, nøkler og annet utstyr
- ☐ Monter støttehåndtak, gelender, sklisikring og lys i trappen for å unngå fall
- ☐ Mal karmer og merk dører til viktige rom

Stue

- ☐ Sørg for nok lys inne og sikre dagslys fra vinduene
- ☐ Bytt ut stearinlys med batterilys
- ☐ Reduser bakgrunnsstøy. Unngå at musikk, radio og TV er på samtidig
- ☐ Merk stikkontakter og brytere slik at de er enkle å finne
- ☐ Unngå ulike farger på gulv og tepper. Du kan oppfatte dette som en høydeforskjell
- ☐ Fjern eller fest tepper og fest løse ledninger for å unngå fall
- ☐ Sørg for stødige møbler
- ☐ Velg møbler med farge i kontrast til vegg og gulv
- ☐ Rydd og fjern møbler, puter og gjenstander du ikke bruker. Behold likevel nok gardiner, møbler og andre lyddempende gjenstander for å dempe romklang og bevare hjemlig atmosfære

Soverom

- ☐ Bruk farget sengetøy
- ☐ Merk skuffer og skap med hva de inneholder
- ☐ Rydd og fjern klær, sko, møbler og gjenstander du ikke bruker
- ☐ Gjør veien til toalettet tryggere med nattlys
- ☐ Installer lys som tennes når du beveger deg ut av sengen
- ☐ Sørg for at høyden på sengen er tilpasset ditt behov
- ☐ Fjern tepper og fest løse ledninger for å unngå fall



Forklaringer

Hva er demens?

Demens skyldes sykdom i hjernen og er ikke en naturlig del av det å bli eldre. Det finnes mange ulike demenssykdommer. Alzheimers sykdom er den mest vanlige. Det er variasjoner i hvordan sykdommen utvikler seg, men felles for alle er at personen gradvis blir dårligere. Noen vanlige konsekvenser av demenssykdom:

- › Vanskeligheter med daglige gjøremål
- › Sviktende hukommelse
- › Dårlig orienteringsevne
- › Endringer i humør og væremåte
- › Problemer med å tolke syns- og hørselsinntrykk
- › Problemer med å kjenne igjen og forstå bruken av gjenstander
- › Svekket konsentrasjonsevne og økt forvirring
- › Dårligere språkevne og problemer med å gjøre seg forstått
- › Vanskeligheter med å lære nye ting
- › Dårligere oppfattelse, planlegging- og vurderingsevne

Hva er demensvennlige fysiske omgivelser?

En demensvennlig bolig gir personen med demens mulighet for å klare seg i det daglige. Det er viktig å finne ting og rom enkelt. Å se og gjenkjenne ting og gjenstander, og forstå hva de skal brukes til, kan hindre opplevelsen av stress og forvirring. Demensvennlige omgivelser er godt for alle, også for andre som bruker boligen.

Mer informasjon om demens og fysiske omgivelser

Demenskoordinator finnes i alle bydeler. De kan støtte deg og informere om kommunens tilbud, og gi deg råd og tips for å mestre dagliglivet best mulig.

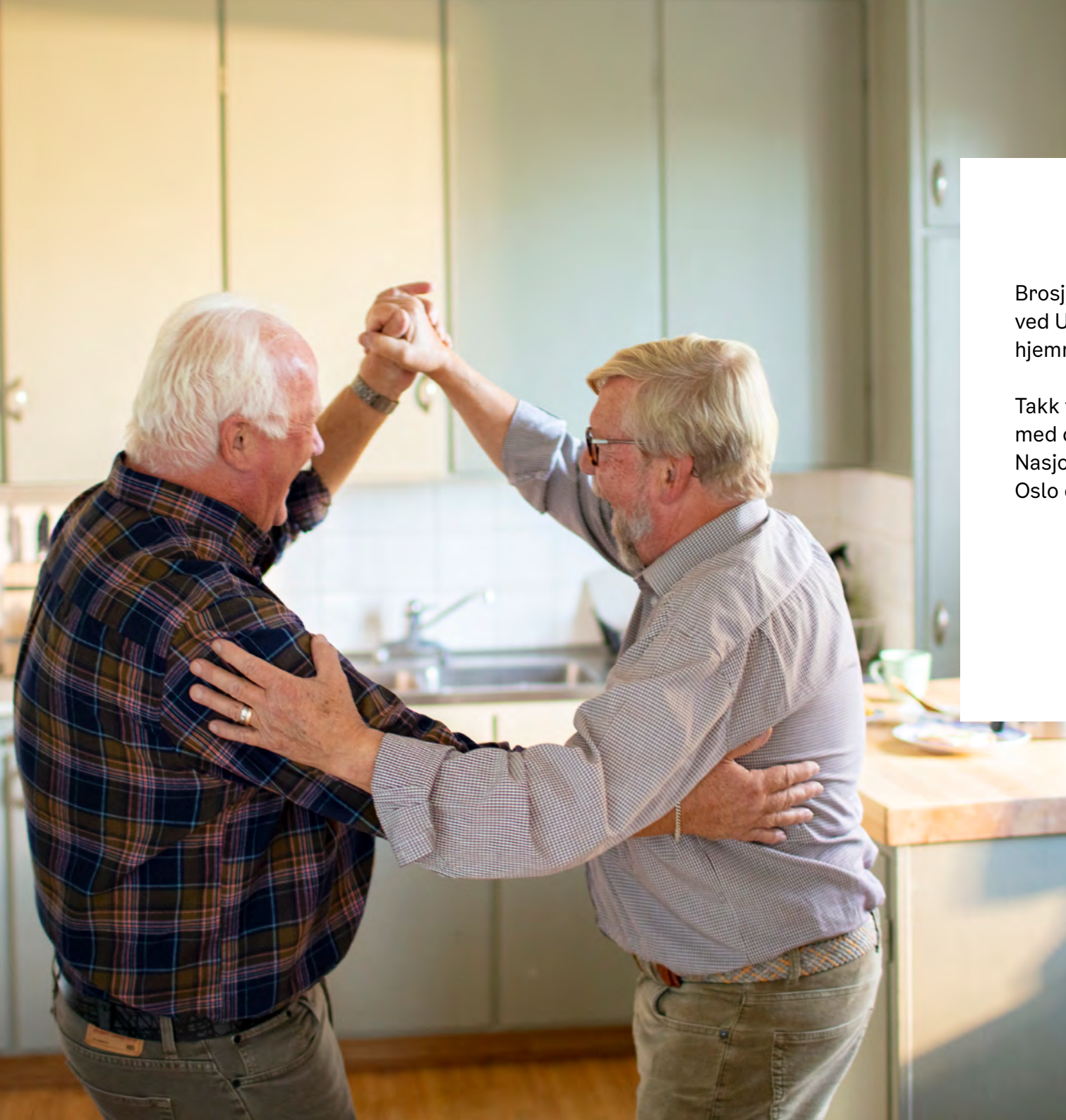
Oslo kommune har egne nettsider med informasjon om tjenester som kan bidra til å skape trygghet i dagliglivet for personer med demens. www.oslo.kommune.no/demens

Almas hus er Oslo kommunes visningsleilighet for velferdsteknologi og hjelpemidler for personer med demens. Per januar 2026 er Almas hus stengt og videre drift under vurdering. www.almashus.no for oppdatert informasjon.

På www.oslo.kommune.no/hvakanhjelp finner du informasjon om ulike løsninger og hjelpemidler for personer som ønsker en mer selvstendig livs- og bosituasjon.

NAV har tekniske hjelpemidler som kan gjøre hverdagen enklere for deg som har demens. <https://finnhjelpemiddel.nav.no/>

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig organisasjon med nyttig informasjon om demens. www.nasjonalforeningen.no/demens



Brosjyren er utviklet av Helseetaten ved Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Oslo kommune.

Takk til alle som har bidratt; personer med demens, pårørende, helsepersonell, Nasjonalforeningen for folkehelsen og Oslo demensforenings erfaringsgruppe.



Oslo



Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester,
Helseetaten, Oslo kommune.

www.oslo.kommune.no/demens
www.facebook.com/USHTOslo

1. utgave, mars 2020 – revidert desember 2025



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
OSLO