



GERIA

Oslo kommunes ressurscenter for demens/alderspsykiatri

Demensvennlige omgivelser

– fysisk miljø i sykehjem og dagsentre





Innhold

Forord	3
Innledning	5
De fysiske miljøfaktorene – anbefalt tilrettelegging	
Atmosfære	6
Oversiktlige fysiske omgivelser	7
Merking og skilting	8
Hensyn til hørsel og støy	9
Hensyn til syn og belysning	10
Farger og kontraster	11
Trygghet og sikkerhet	12
Støttelitteratur	13
Sjekkliste for demensvennlige fysiske omgivelser	14

*Sjekklisten er også vedlagt for kopiering og utfylling.
Den kan i tillegg bestilles på e-post eller lastes ned
fra www.geria.no*

Forord

Denne veilederen er utarbeidet som en del av et prosjekt og opplæringsprogram på GERIA, Oslo kommunes ressurscenter for demens og alderspsykiatri. Prosjektmedarbeider har vært ergoterapeut Anne Moseby.

Alle ansatte på GERIA har deltatt i utformingen. Vi takker også for nyttige innspill fra ergoterapeut Torhild Holthe ved Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse.

GERIA håper at veilederen kan støtte fagfolk i å oppnå gode og demensvennlige fysiske omgivelser for demensrammede som ikke lenger bor i eget hjem.

GERIA, 2009



GERIA er Oslo kommunes ressurscenter for demens og alderspsykiatri og en del av Helse- og velferdsetaten. Veilederen er utgitt av GERIA med støtte fra Fylkesmannen i Oslo og Akershus.

Alle illustrasjonsfoto er gjengitt med tillatelse. Bildene er tatt av Inger Hagen, Anne Moseby, Willy Nilsen (frivillig på Ammerudhjemmet bo- og kultursenter) og GERIA.

Veilederen kan bestilles på geria@hev.oslo.kommune.no eller lastes ned fra www.geria.no

ISBN 978-82-7944-200-4



Illustrasjonsfoto. Fra Bymuseet i Oslo.

Innledning

Et gjennomtenkt fysisk miljø gjør det lettere for mennesker med demens å fungere i sine omgivelser. Demensvennlige omgivelser er gode for alle, også for ansatte og besøkende.

Denne veilederen gir råd til helsepersonell og til fagfolk som planlegger eller bygger om sykehjem og dagsentre. Hensikten er å bidra til å skape bedre fysiske omgivelser for demensrammede, og derved øke deres mestringssevne, trygghet og velvære. Veilederen beskriver de fysiske miljøfaktorene og viser anbefalinger for hver miljøfaktor. Noen anbefalinger nevnes ved flere miljøfaktorer fordi de har relevans også der. Det kan innhentes mer detaljert informasjon fra litteraturlisten eller fra rådgivere.

Vedlagte sjekkliste kan brukes til å vurdere hvor demensvennlige de fysiske omgivelsene på institusjonen er. Her kan man analysere de ulike rommene, skrive ned forslag til endringer som kan gjøre de fysiske omgivelsene gode å oppholde seg i for demensrammede. Det anbefales også tilrettelagte uteområder. (Se GERIAs veileder for sansehage.)

I Demensplan 2015 *“Den gode dagen”* anbefales små enheter bygningsmessig. Dette er et hovedaspekt ved all ombygging og nybygging av sykehjem og boliger for demensrammede.





De fysiske miljøfaktorene

– anbefalt tilrettelegging

Atmosfære

Trivelige omgivelser påvirker oss positivt og kan fremme både funksjonsevne, atferd og evne til å ta imot inntrykk.

Gjenkjenning gir identitet og trygghet. Moderne design på møbler og interiør kan virke fremmed og uvant.

- Velg interiør som beboerne kan kjenne igjen og føle seg komfortable med.
- Vurder funksjonalitet; sittehøyde, stabile stoler som ikke velter når man støtter seg til armlenet og vaskbare puter med trekk som kan tas av.
- Prøv å tone ned institusjonspreget og vektlegg en hjemlig atmosfære.
- La sykehjemsutstyr være minst mulig synlig.
- Bruk planter og vær bevisst på utsikt fra vinduene, sørg for god belysning, hjemlige møbler og bilder i korridor og oppholdsrom.



Oversiktlige fysiske omgivelser

Enkle og forutsigbare omgivelser fremmer evne og initiativ til å finne frem på egenhånd. Det er viktig å ha gjenstander som er gjenkjennelige, og som det knyttes minner til, og at plasseringen er gjennomtenkt slik at de kan styrke orienterings-evnen. Gjenstandene kan være malerier, akvarium, planter, bestefarsklokke, gamle møbler og andre erindringsgjenstander.

For mange syns- og hørselsinntrykk på samme tid kan skape forvirring hos personer med demens. Vær oppmerksom på hvordan antall stimuli kan reduseres.

- Sørg for at det er enkelt å orientere seg til og fra eget rom og toalett, samt fellesområder som stue og spiserom.
- Fjern overflødige gjenstander, vær oppmerksom på rot.
- Bruk gjenstander eller møbler som kan gi referansepunkter og landemerker i omgivelsene og bidra til å bryte ensformigheten.



Merking og skilting

Konsekvent, enkel og tydelig merking gjør omgivelsene lettere tilgjengelige og mer forutsigbare. Det er viktig å ta hensyn til syn, leseevne og grad av oppmerksomhet.

- Gjør nødvendig informasjon enkel, konsekvent og tydelig. Det er enklest å oppfatte én beskjed av gangen på et skilt.
- Bruk skilt med tekst eller bilde. For noen kan flere virkemidler sammen ha forsterkende effekt. For andre kan det være viktigere å forenkle. Ta hensyn til hva den enkelte person oppfatter best.
- Plasser skilt i øynehøyde eller litt lavere slik at beboerne kan se dem.
- Bokstavene skal være minst 7,5 cm høye.
- Det er særlig viktig å merke toaletter, fellesområder og eget rom.
- Lik farge på alle toalettdørene gjør det lettere å finne toalettet selv.
- Merk gjerne privat område med personlige gjenstander og bilder for eksempel ved døren til beboerrommet, men vær oppmerksom på fremkommelighet.
- Bruk av farger og kontraster er vesentlig (se eget punkt).



HER BOR
KARI HANSEN



WC



Hensyn til hørsel og støy

Demensrammede har nedsatt evne til å sortere inntrykk og kan ha problemer med å tolke inntrykkene. Deres toleranseterskel er ofte lav slik at mange lett kan oppleve stress og forvirring. Derfor er det viktig å redusere inntrykk og begrense støy.

- Begrens maskinstøy (f.eks. fra oppvaskmaskin og støvsuger), høye stemmer, skrapelyder (f.eks. fra møbler), ringelyder og liknende. Bruk lydløs telefon.
- Ha et bevisst forhold til bruk av TV, CD-spiller og radio.
- Flytt bråkete ting bort fra åpent miljø, om mulig.
- Sjekk hørsel og behov for høreapparat og om høreapparatet er rent og fungerer.

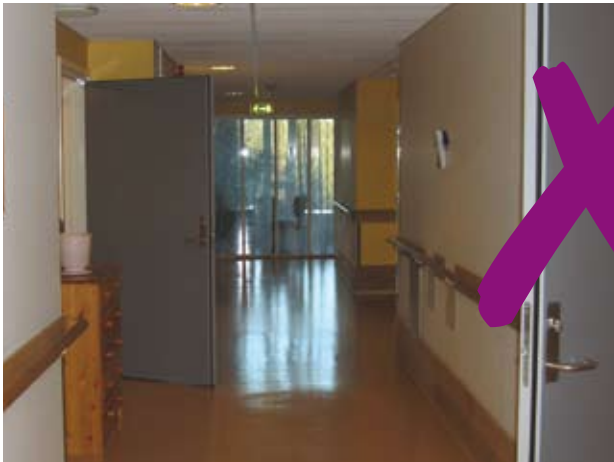


Hensyn til syn og belysning

Nok og riktig belysning støtter orienteringsevnen, hjelper til å forstå det som foregår og bidrar til å oppfatte tid på døgnet. Eldre trenger mye mer lys enn yngre. Flere eksperter anbefaler dobbelt så mye lys. Dårlig lys reduserer muligheten til å oppfatte omgivelsene og kan føre til fall.

Det er viktig at lyset er jevnt og balansert med god almen belysning ved armaturer i tak og på vegg, i tillegg til punkt-belysning for å fremheve relevante steder og gjenstander. Lysstoffrør i taket som eneste belysning gir et flatt og lite stimulerende lys. Sterkt lys stimulerer og svakt lys gjør at vi slapper av, for eksempel mot kvelden. Lys kan brukes til å orientere om tid på døgnet. Blending og reflekser i gulv og gjenstander er spesielt ubehagelig for aldrende øyne. Det kan også være fare for at eldre feiltolker og tror at blankt gulv er vann, for eksempel.

- Mål lysstyrke for å sikre riktig belysning. Kontakt gjerne spesialist eller se www.lyskultur.no.
- Sørg for sterkere lys der man leser, spiser og i de områdene man beveger seg eller der det foregår aktiviteter.
- Belys vegger, tak og gulv for å gi god almen belysning.
- Unngå blanke gulv.
- Sørg for at lamper ikke blander (skinner rett i øynene). Lampene må se ut som vanlige lamper.
- Sørg for at lamper ikke skaper sjenerende reflekser i gulv eller gjenstander.
- Bruk eventuelt lysregulering.
- Sjekk syn, behov for briller og om brillene er rene.





Farger og kontraster

Konsekvent bruk av farger og kontraster gjør det lettere å oppfatte omgivelsene riktig og å finne frem. (Blått og grønt er vanskelig å skille ved lik fargestyrke, fordi øyets linse gulner med alderen.) Gode kontraster kan oppnås ved å bruke farger med ulik metningsgrad slik at de fremhever elementene tydelig fra bakgrunnen, for eksempel dør mot vegg. Å kunne skille mellom gulv og vegg er også viktig. Det gir trygghet å oppfatte rammene i rommet. For sterke kontraster på store deler av innredningen kan bli slitsomt å forholde seg til i lengden. Fargekontrasten i mønstret gulvbelegg kan oppfattes som trinn og bør unngås. Belysning er også viktig for å oppfatte farge og tale.



- Sørg for at det er klar forskjell på fargene og tydelige kontraster på skilter: f. eks. svart mot hvitt, gult mot mørkeblått.
- Vurder å bruke ulik metningsgrad (fargestyrke) som en måte å skape kontraster på.
- Skill elementer fra bakgrunn: dører, toalettseter, sittemøbler, servise eller kuvertbrikker på spisebord, lysbrytere, navneskilt, gulv mot vegg, toalettspapir mot vegg.
- Gjør områder og elementer i miljøet som dere ikke ønsker å fremheve, f.eks. dører til skyllerom, tøyrom og utgangsdører, mindre synlige ved å gi dem samme farge som vegg.

Trygghet og sikkerhet

Alle punktene som er beskrevet foran vil kunne bidra til at personer med demens opplever et trygt og forutsigbart fysisk miljø hvor de får støtte til å klare noe på egenhånd. Det kjennes trygt å kunne finne frem til eget rom.

Oversiktlig og trygt miljø der det er lett å finne frem, støtter også opp om initiativ og selvstendighet. Reaksjoner som angst og utagering kan dermed forebygges.

Riktig bruk av hjelpemidler kan også gjøre den demensrammedes hverdag bedre ved å støtte opp om beboerens trygghet og velvære, tidsorientering, hukommelse, kommunikasjon, aktivitet og mestring.

Sikkerheten på institusjonen kan bedres ved å gjøre noen områder mindre tilgjengelige, for eksempel trapperom eller heiser.

- Sørg for nok støttehåndtak, gelendere og gode hvileplasser.
- Bruk tekniske hjelpemidler for å støtte beboernes funksjon og mestring eller for å skape trygghet.
- Bruk teknologiske varslingsystemer, f.eks. sengevakt eller dørvakt, for å unngå ulykker og uheldige opplevelser. Vurder et eventuelt tiltak i tråd med Pasientrettighetsloven § 4A.
- Hjelpemidler for tidsorientering kan være trygghets-skapende.
- For mer om hjelpemidler, se GERIAs ALMA informasjonsperm om hjelpemidler.



Støttelitteratur



ALMA – Hjelpemidler for personer med demens

ALMA – Hjelpemidler for personer med demens, GERIA – Oslo kommunes ressursenter for demens/alderspsykiatri (2007)

Andersen, Astrid og Holthe, Torhild: *Boligguiden. Boenheter for personer med demens. Planlegging og fysisk utforming.* Forlaget Aldring og helse (2007)

Belysning for eldre og svaksynte. Lyskultur 11/97

Belysning i helseinstitusjoner. Lyskultur (2003)

Bell, Nicholas: *Pink doors and door knockers.* The Dementia Services Development Centre, University of Stirling, Scotland (1992)

Berg, Grethe: *Til dekket bord. Mat og måltider i behandling og utredning av personer med demens.* Forlaget Aldring og helse (2002)

Best Practice in Design FOR PEOPLE WITH DEMENTIA. The Dementia Services Development Centre, University of Stirling, Scotland (2008)

Bo bra. Om utforming av boenheter for personer med demens. DVD fra Forlaget Aldring og helse (2003)

Calkins, Margaret P.: *Design a better bathroom: relaxing and comforting.* Journal of Dementia Care (May/June 2002, s. 26-27)

Calkins, Margaret P.: *How colour throws light on design in dementia care.* Journal of Dementia Care (July/August 2002, s. 20-23)

Holthe, T, Fagertun, H og Larsen.

K: *Kryss i taket. Evaluering av boenheter for personer med demens i Nordreisa kommune.* Forlaget Aldring og helse (2002)

Lynderup, Poul: *Aktiv medvirken giver livskvalitet – portretter af otte leve-bomiljøer for mennesker med demens.* Socialministeriet Formidlingscenter Nord, Danmark (2002)

ROM. *Temanummer fra OMSORG, Nordisk tidsskrift for palliativ medisin, 2/2007*

Solheim, Kirsti: *Demensguiden, kapittel om Tilrettelegging av bomiljøet.* Universitetsforlaget (2002)

Tilgjengelighetsguide med sjekklister. Norges Blindeforbunds tilgjengelighetskrav i bygg

Wijk, Helle: *Att anpassa vård ock boendemiljöer för personer med demenssjukdom.* Vårdalinstitutet, Sverige. (2003-10-07)

Sjekkliste for demensvennlige omgivelser

- fysisk miljø i sykehjem og dagsentre

Sjekklisten er ment som et verktøy i arbeidet med å vurdere det fysiske miljøet der du arbeider. Listen er til hjelp når du skal vurdere hva som er bra og hva som bør endres, og legge planer for hvordan endringen kan skje.

Her i veilederen er sjekklisten bare vist for å minne om at det skal arbeides aktivt på deres arbeidsplass for å sikre demensvennlige fysiske omgivelser.

Sjekklisten er også vedlagt i A4-format, slik at du kan kopiere og fylle ut ett skjema for hvert område (inngangsparti, resepsjon, korridor, stue, spiserom, toaletter og beboerrom). Sett en ring rundt det området skjemaet gjelder. Vurder alle miljøfaktorene og kryss av for ja eller nei. Bruk anbefalingene under hvert punkt i veilederen, de hjelper deg slik at du er konkret i dine planer for oppfølging.


Siden målet er forbedringer, er det viktig at du bruker kommentarfeltet og noterer konkrete forslag og hvordan de kan gjennomføres. Ikke alle endringer koster penger. Forslag til forbedringer må drøftes med ledelsen, og det må avklares hvem som har ansvar og når noe skal gjøres. På siste side av skjemaet beskrives videre handlinger.



* Denne sjekklisten er vedlagt i A4-format for kopiering og utfylling, eller den kan lastes ned fra www.geria.no

Sjekkliste for demensvennlige fysiske omgivelser

- skjema for kopiering og utfylling



Skjemaet brukes slik:

1. Ta kopier slik at du har ett skjema for hvert område (Inngangsparti, resepsjon, korridor, stue, spiserom, beboerom, toalett).
2. Fyll ut hvert skjema og kryss ved det området du vurderer.
3. Vurder alle miljøfaktorene og kryss av for ja eller nei.
4. Bruk omtalen under de ulike punktene i veilederen når du skal vurdere. Dette vil hjelpe deg til å være konkret i analysen.
5. Noter kommentarer og konkrete forbedringer, hvordan og når de skal iverksettes. Husk at ikke alle tiltak behøver å koste penger.
6. Oppsummer veien videre på siste ark!

Kryss av hvilket område:

<input type="checkbox"/> Inngangsparti	<input type="checkbox"/> Stue	<input type="checkbox"/> Beboerom
<input type="checkbox"/> Korridor	<input type="checkbox"/> Spiserom	<input type="checkbox"/> Toalett

Atmosfære
Bærer området/rommet preg av å ha en hjemlig atmosfære? Ja Nei

Kommentarer.....
Forslag til forbedringer:.....
.....
.....

Oversiktlige fysiske omgivelser
Er det lett for demensrammede å orientere seg (finne frem)? Ja Nei

Kommentarer.....
Forslag til forbedringer:.....
.....
.....

Merking og skilting
Er det konsekvent og gjennomført merking av viktige områder? Ja Nei

Kommentarer.....
Forslag til forbedringer:.....
.....
.....

Hensyn til hørsel og støy
Fungerer rommet tilfredsstillende i forhold til lydforhold og støykilder? Kan samtaler f. eks. føres uten romklang? Ja Nei

Kommentarer.....
Forslag til forbedringer:.....
.....
.....

Denne sjekklisten er et vedlegg til GERIAs veileder "Demensvennlige omgivelser" og kan lastes ned fra www.geria.no.



Kryss av hvilket område:

<input type="checkbox"/> Inngangsparti	<input type="checkbox"/> Stue	<input type="checkbox"/> Beboerom
<input type="checkbox"/> Korridor	<input type="checkbox"/> Spiserom	<input type="checkbox"/> Toalett

Hensyn til syn og belysning

1. Er det god almenbelysning? Ja Nei
2. Er det god nok belysning ved områder for lesing, spising, personlig stell og for å bevege seg? Ja Nei

Kommentarer.....
Forslag til forbedringer:.....
.....
.....

Farger og kontraster
Brukes farger og kontraster for å fremheve viktige elementer, slik at det blir lettere å orientere seg? Ja Nei

Kommentarer.....
Forslag til forbedringer:.....
.....
.....

Trygghet og sikkerhet
Er omgivelsene utformet godt nok til å gi trygghet og sikkerhet? Ja Nei

Kommentarer.....
Forslag til forbedringer:.....
.....
.....

Oppsummering: Videre arbeid for demensvennlige fysiske omgivelser

Institusjon/avdeling.....
Date: TF: E-post: Kontaktperson/tittel.....
Plan for iverksettning av tiltak med tidsplan:.....
.....
.....
.....

Fordeling av ansvar:.....
.....
.....

Denne sjekklisten er et vedlegg til GERIAs veileder "Demensvennlige omgivelser" og kan lastes ned fra www.geria.no.



www.geria.no