

Tips, tricks og hjælpemidler

Til borgere med demens





Indhold

Tips, tricks og hjælpemidler	3
Tilskud	4
Behovsafklaring og tidlig indsats	4
Søg råd og vejledning	4
Farveforklaring	5
At komme omkring og finde vej	6
Kommunikation	8
Hukommelse og overblik	10
Personlig pleje	16
Lovgivning/regler	18

Tips, tricks og hjælpemidler

Denne brochure giver dig **ideer til og indblik i løsninger**, som kan være gavnlige i hverdagen for borgere med demens.

Gode tips, tricks og hjælpemidler kan give tryghed og lette hverdagen for både den borger, der har en demenssygdom, og de pårørende. Hjælpemidler kan være en hjælp til selv at gøre så meget som muligt så længe som muligt.

Man kan ofte foretage små ændringer, som kan lette hverdagen, med ting og redskaber, du allerede har eller kan anskaffe.



**Støtte og hjælp
til selv at klare
mest muligt
så længe
som muligt**



Tilskud

Nogle hjælpemidler kan du søge om at få bevilget, mens der er andre, du selv må anskaffe.

Det er kommunens hjælpemiddelterapeuter, der vurderer, om en borger er berettiget til hjælpemidler.

Læs mere om regler og lovgivning bagest i brochuren.

Behovsafklaring og tidlig indsats

Det er individuelt, hvilke hjælpemidler den enkelte har behov for. Søg evt. vejledning inden større investeringer. Se både på de nuværende behov og dem, du kan forestille dig at få senere.

Jo tidligere du bliver dus med nye hjælpemidler, jo bedre er chancen for et godt udbytte.

Søg råd og vejledning

Kontakt gerne kommunens demenskoordinatorer eller hjælpemiddelafdeling for at få råd og vejledning. Flere af de hjælpemidler, der nævnes i denne brochure, kan ses og prøves i Living Lab. Derudover er det en god ide at undersøge hjælpemiddelmarkedet for produkter og forhandlere.

Se kontaktoplysninger på bagsiden af denne brochure.

Farveforklaring

Præsentationen af hjælpemidler i denne brochure er suppleret med **grønne** og **røde** cirkler.

De **grønne** (●) er hjælpemidler, der kan ansøges om,

og de **røde** (●) er hjælpemidler, man selv skal anskaffe.

- **Grøn farve** = et hjælpemiddel, der kan ansøges om.
- **Rød farve** = et hjælpemiddel, man selv skal anskaffe.





At komme omkring og finde vej

Det er en stor bekymring hos mange, både borgere med demens og deres pårørende, om du kan finde hjem igen, når du bevæger dig ud.

Hjælpermidlerne til at finde hjem igen på egen hånd, kalde på hjælp hvis du er blevet væk eller til sporing, hvis du ikke selv er i stand til at opsøge hjælp, er mange.



Tips og tricks/hjælpe midler:

Identifikation/ID

- **Plastikkort i lommen/ID-kort**

Eksempel:

www.alzheimershop.dk/p/id-kortholdere-4-stk/

- **ID-armbånd** med navn, adresse og telefonnummer.
Armbåndet kan fx have personoplysninger, et telefonnummer eller en kode.

Genkendelighed

- Gøre egen (for)dør genkendelig.

Hjælp til at finde vej

- **App – "find friends" – "find venner"**
- **App – "overfaldsalarm"**
- **Døralarm** (evt. måtte med døralarm)
- **GPS-funktion** (smartphone)
- **GPS-personsøger.** GPS-trackere kan opgive din position med stor nøjagtighed og giver dermed andre mulighed for at finde dig, når du bærer GPS-trackeren. Du kan fx have sporingssenheden liggende i din lomme eller i dit armbånd.



Du kan søge efter flere hjælpemidler på internettet.



Kommunikation

Livshistorien er et menneskes identitet, og fortællinger eller samtaler om oplevelser sætter gang i minderne/hukommelsen.

Også den daglige eller nære kommunikation med pårørende og venner er vigtig for trygheden.

Tips og tricks/hjælpemidler:

Overskuelighed

- **Telefonliste** med foto og navn
- **Aftaler** i familien
- **Betjeningsvenlige mobiltelefoner** (få taster) med tryghedsknap og GPS.



Dialog og samvær

- **Enkle spil** som fx ludo, kortspil m.m.
- **Livshistorie-programmer.** Der findes PC-programmer, som er designet til, at du i billeder og tekst kan fortælle din livshistorie
- **Talende fotoalbum.** Et album til almindelige billeder, hvor der kan indtales en fortælling eller indspilles musik, som relaterer sig til billedet

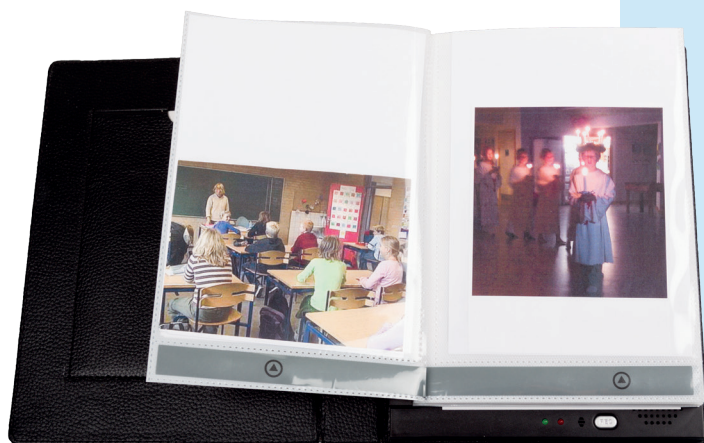
- ● **Kommunikation via skærm/tablet.**

I et tidligt stadium af en demenssygdom, hvor du formår at være alene hjemme i kort tid, kan kommunikation foregå med en skærløsning.

Det kan være en skyperløsning, du selv installerer eller en løsning, der anvendes til dialog med fx kommunens hjemmepleje eller sygepleje. Det kan fx være en samtale om den medicin, du skal tage, eller andre opgaver hvor der er brug for backup fra fagpersonale eller pårørende.



Du kan søge efter flere hjælpemidler på internettet.





Hukommelse og overblik

Når du ikke kan huske aftaler, eller hvordan du fx brygger en kop kaffe, kan det skabe utryghed og en følelse af at miste grebet om dit liv. Utrygheden kommer i takt med tvivlen om datoer og ugedage, om det er morgen eller aften, om hvem der kommer hvornår, eller hvad du skal hvornår.

Utrygheden og det manglende overblik kan komme til udtryk på mange måder, fx som gentagne telefonopringninger.

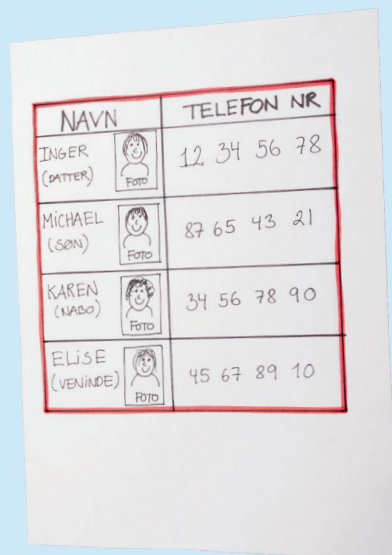
Med små tiltag kan du afhjælpe nogle af de udfordringer, du måtte have i hverdagen, og på den måde selv klare mange opgaver.





Tips og tricks/hjælpemidler:

Struktur og overblik

- **Telefonliste** med foto og navn.
- **Tavle/ark til struktur.**
- **Papirkalender.** En kalender kan afløse sedler og lapper. En daglig rutine med at sætte et kryds over dagen, der er gået, kan være god. Det er også en god ide at købe en kalender med en dag pr. side og altid have den liggende ét bestemt sted i hjemmet. Det giver overskuelighed, og en rutine med at kigge i kalenderen kan læres.
- **Tidsorientering/elektronisk kalender.** Et elektronisk kalender-ur med visning af tid, dag og/eller dato, om det er morgen, middag, aften eller nat. Den hjælper også med at sikre, at du er på den rigtige side i din papirkalender med aftaler.
- **Tavle med uge/dagsskema** med gøremål (fx en whiteboard-tavle).

Fortsætter næste side



NAVN	TELEFON NR
INGER (DATTER) 	12 34 56 78
MICHAEL (SØN) 	87 65 43 21
KAREN (NABO) 	34 56 78 90
ELISE (VENINDE) 	45 67 89 10



Du kan søge efter
flere hjælpemidler
på internettet.



Tips og tricks/hjælpemidler:

● ● Apps til smartphone eller tablet.

Der findes mange forskellige apps, som kan hjælpe med at skabe overblik. Det kan være apps med

- kalendervisning, hvor en opgave/ aftale popper op på skærmen med fx en ringtone, eller
- et program/en app, der i billeder og lyd guider igennem fx at tømme opvaskemaskine, lave kaffe eller ordne sig på badeværelset.

Se fx

www.videnscenterfordemens.dk/react/



Hukommelse

- **Spil** – (kognitive spil/hukommelsesspil) eksempel herpå er: www.hjernelounge.dk
- **Genstands-lokalisator/"ting-finder"** (trådløs objektfinder)
- **Nøgle der kan fløjtes efter**
- **Medicinæsker**
- **Pictogrammer med billeder/tekst.** Enkelte tydelige billeder/symboler der viser genstande eller gøremål, fx børste tænder, tage jakke på eller lign.

Bolig, lys og indretning

Måske oplever du, at opgaver i dit hjem bliver vanskeligere. Du kan fx have svært ved at finde toilettet om natten eller glemme at slukke for komfuret. Her kan du få lidt hjælp til, hvad du skal være opmærksom på og kan gøre.

Tips og tricks/hjælpemidler:

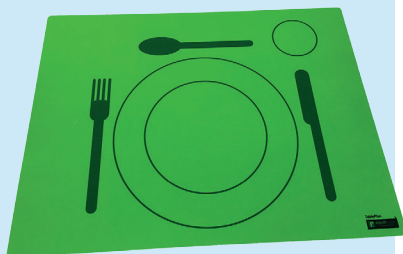
Belysning

- **Vågelys**
- **Blåt lys vs. rødt lys** (døgnbelysning – blå er aktiverende, rød er dæmpende/beroligende – farver påvirker sindstemning)
- **Automatisk styring af lyset**
- **Skrue ned** for lysstyrken
- **LED med bevægelsessensorer** der fx aktiveres, når du står op om natten

Fortsætter næste side



Du kan søge efter flere hjælpemidler på internettet.



Markering/synlighed/indretning

- **Markér med tape** på fjernbetjening
- **Nøglebræt**
- **Kopi af fotos/billeder** der lamineres
- **Dækkeserviet med markering** af tallerken og bestik
- **Undgå for meget mønster** og hvid/sort. Mønstre skaber forvirring og uro, hvid ses ikke og sort opleves som "huller"
- **Tydelig markering** af fx kant på service. En hvid tallerken på et hvidt bord med et glas med vand kan for nogle mennesker med demens opleves forvirrende. En tallerken med rød kant, farvet bestik m.m. er tydeligere at se.
- **Skabslåger af glas** er gode (gennem-sigtighed)
- **Synlighed** i køkkenet/overblik over hvor ting er
- **Sæt mærker** med navne eller billeder på hylder
- **Markering på stikkontakt**

Overblik/sikkerhed

- **Enkel fjernbetjening** (få knapper).
En fjernbetjening til fjernsynet med mange små knapper kan være vanskelig at håndtere. En universalbetjening med få taster, der passer til alle fjernsyn, kan derfor være en stor hjælp
- **Timer** på fx TV - slukker automatisk
- **Talende ur**
- **Google robot** (udfører ting man siger – fx "tænd lys")
- **Æggetimer**, der fortæller, når ægget er kogt
- **Komfurvagt**. En enhed, der monteres på komfuret og automatisk slukker det, når det har været tændt i den periode, det er kodet til.

Møblement

- **Gyngestol**. At sidde i en gyngestol kan være med til at skabe ro og samling i kroppen. Der findes gyngestole med fodskammel.
- **Ikke flytte rundt** (ingen forandringer)
- **Køb sammenligneligt/genkendeligt**
- **Køb ikke sorte møbler**



Du kan søge efter flere hjælpemidler på internettet.





Personlig pleje

For nogle mennesker, der er ramt af demenssygdom, kan den personlig pleje være konfliktfyldt. Det kan opleves som et overgreb at skulle have hjælp til fx vask og anden personlig pleje.

Tips og tricks:

Synlighed

- **Symboler** eller billeder der viser plejen trin for trin. Det kan gøre, at man lykkedes med at klare opgaver selv og bevarer sin integriteten. Symboler/ billeder skal være tydelige og letforståelige.
- **Toiletbrættet er slået op**
- **Lys i toilettet**
- **Klistermærke** i toilettet (sigte efter fx en flue)
- **Farvet toiletbræt**
- **Bidétsæde**, hvor man vaskes med en vandstråle og tørres med luft. Sædet monteres på toiletkummen i stedet for det oprindelige sæde. Funktionerne betjenes med en fjernbetjening eller en enkeltryk-knap.

Hjælp til søvn/beroligelse

- **Vådliggerlagen/vådliggersengetøj**
- **Drik ikke for meget kaffe** (evt. koffeinfri)
- **Spis en banan** (holder på blodsukker og væske)
- **Kamillete** (beroligende)
- **Beroligende musik** (hvile)
- **Musikpude**
- **Tyngdedyne**
- **Sansemuffe.** En strikket muffe med påsyede effekter der kan røres ved
- **Tangles.** Små effekter man holder sig beskæftiget/aktiveret med

Hygiejne

- **Vandregulator**
- **Dosisdispenser** (fx med sæbe)
- **Tørshampoo**
- **Tøj til årstiden** i skabene
- **Bukser uden knapper og lynlås**
- **Elastiske snørebånd**

Google

Du kan søge efter flere hjælpemidler på internettet.





Lovgivning/regler

Lov om social service

Ifølge bekendtgørelsen om hjælp til anskaffelse af hjælpemidler og forbrugsgoder (servicelovens §§ 112 og 113) skal kommunalbestyrelsen yde støtte til hjælpemidler til personer med varig nedsat fysisk og psykisk funktionsevne, når hjælpemidlet:

- i væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af den nedsatte funktionsevne
- i væsentlig grad kan lette den daglige tilværelse i hjemmet - eller
- er nødvendig for at den pågældende kan udøve sit erhverv.

Man opdeler produkter i to kategorier:

- 1) Hjælpemidler
- 2) Forbrugsgoder

Hjælpemidler (§112) er produkter, der er fremstillet med henblik på at afhjælpe et handicap. De er fremstillet til borgere med en fysisk, kognitiv eller psykisk funktionsnedsættelse.

Forbrugsgoder (§113) er produkter, der er fremstillet og forhandlet bredt til den almindelige befolkning.

Hjælpemidler kan - hvis man er berettiget - lånes fra kommunen og skal tilbageleveres ved endt brug.

I forhold til forbrugsgoder kan der ydes tilskud/hjælp med 50 pct. af prisen, der overstiger 500 kr. Produkter under 500 kr. skal man selv købe. Hvis forbrugsgodet kategoriseres som sædvanligt indbo, er der ikke mulighed for tilskud, og man skal selv betale for anskaffelse.

Der ydes ikke hjælp til hjælpemidler og forbrugsgoder, der er anskaffet inden en eventuel bevilling.

**Spørgsmål eller ansøgning om
hjælpemidler og/eller forbrugsgoder:**

Kontakt Sønderborg Kommunes
hjælpemiddelafdeling

Tlf. 88 72 45 24

Telefontid: mandag til fredag kl. 8-9 og kl. 13-14

Se hjælpemidler her:

Prøverummet

Mommarkvej 5, Vollerup

Åbningstider (uden tidsbestilling)

tirsdage kl. 10-15

torsdage kl. 13-15.30

Spørgsmål om demens?

Kontakt demenskonsulent

Betina Schmidt Jørgensen, tlf. 27 90 44 88