

DEMENS

  
Sønderborg  
Udsigt i verdensklasse



# Tips, tricks og hjælpemidler

Til borgere med demens



## Indhold

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>Tips, tricks og hjælpemidler</b>  | <b>3</b>  |
| Tilskud                              |           |
| Behovsaflæring og tidlig indsats     |           |
| Søg råd og vejledning                |           |
| <b>Farveforklaring</b>               | <b>4</b>  |
| <b>At komme omkring og finde vej</b> | <b>4</b>  |
| <b>Kommunikation</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>Hukommelse og overblik</b>        | <b>8</b>  |
| <b>Bolig, lys og indretning</b>      | <b>10</b> |
| <b>Personlig pleje</b>               | <b>12</b> |
| <b>Lovgivning/regler</b>             | <b>14</b> |
| <b>Kontakt</b>                       | <b>15</b> |



# 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.

## Tilskud

Nogle hjælpemidler kan du søge om at få bevilget, mens der er andre, du selv må anskaffe. Du kan altid få råd og vejledning.

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

## 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.



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

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 afdelingen for Vel-færdsteknologi og hjælpemidler og få vejledning. Flere af de hjælpemidler, der nævnes i denne brochure, kan ses og afprøves i Prøverummet, som er kommunens udstilling af hverdagsteknologier og hjælpemidler.

# Farveforklaring

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

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

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



# 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.

Der findes mange hjælpemidler, som kan gøre det lettere at finde hjem 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.

Det kan være en god ide at bære Demenstegnet – håndsrækning.





## Tips og tricks / Hjælpemidler

### Identifikation/ID

- ID-armbånd med navn, adresse og telefonnummer

Armbåndet kan fx have person-oplysninger, et telefonnummer eller en kode.



### Genkendelighed

- Gør din dør genkendelig med f.eks. en unik klisterfolie, et stort navneskilt, billede eller en genkendelig krukke



### Finde vej eller tilkalde hjælp

- App – Find My Friends (find Venner)
- App – Tryghedsalarm
- Telefon med SOS-knap
- 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 sporingsenheden liggende i din lomme eller i dit armbånd.

Du kan søge efter flere hjælpemidler på internettet eller Hjælpemiddelbasen ([www.hmi-basen.dk](http://www.hmi-basen.dk)).



# Kommunikation

Livshistorien er et menneskes identitet, og fortællinger eller samtaler om oplevelser sætter gang i minderne/hukommelsen. Man kan fx købe bøger med hjælp til at skrive om livserindringer.

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 med tryghedsknap og GPS

### Dialog og samvær

- Enkle spil som fx ludo, kortspil m.m.
- Livshistorie

Der findes en teknologi som Memory-cube, der kan vise billeder fra levet liv og andet relevant, samt B-near, som kan vise billeder, og du kan ringe op med videoopkald til pårørende.





- Frameo – elektronisk billedramme



### Kommunikation via skærm/tablet

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

Det kan være en skypeløsning, du selv installerer eller skærmopkald, der anvendes til dialog med 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.



# 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.

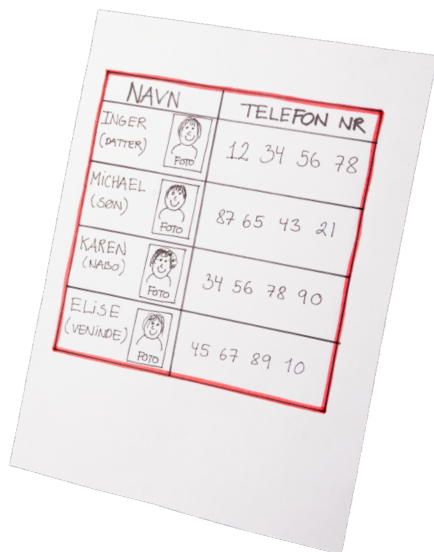
Med små tiltag kan du afhjælpe nogle af de udfordringer, du måtte have i hverdagen og på den måde selv klare mange opgaver.

## Tips og tricks / Hjælpemidler

### Struktur og overblik

- Telefonliste med foto og navn
- 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.





- Tavle med uge/dagsskema med gøremål (fx en whiteboardtavle)

- Tidsorientering/elektronisk kalender

Et elektronisk kalenderur 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.

- 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 ringetone, 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 MemoAssist ([www.da.memoassist.com](http://www.da.memoassist.com)).

## Hukommelse

- Spil – (kognitive spil/hukommelses-spil)
- Genstands-lokalisator/”ting-finder” (trådløs objektfinder)
- Medicinæsker med alarm
- Piktogrammer med billeder/tekst.

Enkle, tydelige billeder eller symboler, der viser genstande eller gøremål, fx børste tænder, tage jakke på eller lignende.

# Bolig, lys og indretning

Måske oplever du at gøremål 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 sindsstemning)
- Timer - Automatisk styring af lyset
- Skrue ned for lysstyrken
- LED med bevægelsessensorer, der fx aktiveres, når du står op om natten

### 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  
Undgå for mange forandringer.
- Køb sammenligneligt  
Hvis der skal nye møbler til, er det en fordel, at det virker genkendeligt.
- Køb ikke sorte møbler





## Markering/synlighed/indretning

- Markér med tape på fjernbetjening, skabe m.v.
- Nøglebræt, så nøglerne har en fast plads
- Kopi af fotos/billeder, der lamineres
- Dækkeserviet med markering af tallerken og bestik
- Undgå for mange mønstre samt hvid/sort. Mønstre kan skabe uro og forvirring, hvid kan være svært at se og sort opleves ofte 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, da man kan se, hvad der er i skabene.
- Synlighed i køkkenet/overblik over hvor ting er
- Sæt mærker med navne eller billeder på hylder
- Markering på stikkontakt

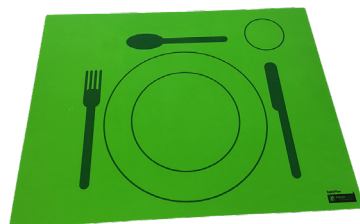
## Overblik/sikkerhed

- 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.

# Personlig pleje

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

## Tips og tricks / Hjælpemidler

### Synlighed

- Symboler eller billeder, der viser plejen trin for trin

Det kan gøre, at man lykkedes med at klare opgaver selv og bevarer sin integritet. Symboler/ billeder skal være tydelige og letfor stælige.

- Toiletbrættet er slået op
- Farvet toiletbræt (undgå sort og hvidt)
- Lys i toilettet
- Klistermærke i toilettet (sigte efter fx en flue)
- 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 enkeltrykknap.





## Hjælp til søvn/beroligelse

- Vådliggerlagen/vådliggersengetøj
- Drik ikke for meget kaffe inden sengetid (ellers 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

kan gøres lettere med:

- Armatur

Overvej blandingsbatterier med indbygget sikkerhedsfunktion, der forebygger skoldning og evt. sensorstyret armatur, så man undgår vandskader, hvis man glemmer at lukke.



- Dosisdispenser (fx med sæbe)
- Tørshampoo, hvis alm. hårvask er uoverskueligt
- Tøj til årstiden i skabene
- Bukser uden knapper og lynlås
- Elastiske snøreband
- Tydelig dansk tekst på shampo m.v.



# 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 funktions evne
- 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.



# Kontakt

**Ved spørgsmål eller ansøgning om hjælpemidler og/eller forbrugsgoder, kan du kontakte:**

Sønderborg Kommunes afdeling for  
Velfærdsteknologi og Hjælpemidler  
Tlf. 88 72 45 00  
Telefontid: mandag til fredag  
kl. 8.00-11.00

**Du kan se og afprøve hjælpemidler her:**

Prøverummet  
Ingolf Nielsensvej 21  
6400 Sønderborg  
Åbningstider (uden tidsbestilling):  
Mandag, onsdag og fredag  
kl. 9.00- 13.00

Læs mere om hjælpemidler, boligindretning og Prøverummet på  
[www.sonderborgkommune.dk/hjaelpemidler-og-boligindretning](http://www.sonderborgkommune.dk/hjaelpemidler-og-boligindretning)

**Spørgsmål om demens?**

Kontakt demenskonsulenterne på:  
[demens@sonderborg.dk](mailto:demens@sonderborg.dk)  
eller læs mere på  
[www.sonderborgkommune.dk/demens](http://www.sonderborgkommune.dk/demens)



Sønderborg Kommune  
Rådhusvej 10  
6400 Sønderborg  
T: 88 72 64 00  
E: [post@sonderborg.dk](mailto:post@sonderborg.dk)  
W: [sonderborgkommune.dk](http://sonderborgkommune.dk)