



Oslo

Senter for fagutvikling og forskning

Alders- og demensvennlige fysiske omgivelser

Tips og råd til sykehjem, dagsenter og dagaktivitetstilbud



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
OSLO

Det fysiske miljøet på sykehjem, dagsenter og dagaktivitetstilbud bør tilpasses og utformes slik at det er funksjonelt og hjemlig. Utformingen av omgivelsene vil bidra til at beboere og brukere opprettholder funksjonsnivået og selvstendigheten. Personer med demens vil oppleve forutsigbarhet og trygghet når de finner fram, ser og forstår omgivelsene. Det fremmer mestringsfølelsen og øker livskvaliteten.

Demensvennlige omgivelser handler om prinsippene; finne ting og rom, se og gjenkjenne gjenstander og forstå hva de skal brukes til. I denne veilederen får du faglige råd om hvordan du kan tilrettelegge det fysiske miljøet i rom hvor beboere, pasienter og brukere oppholder seg.

Bakerst er et fagkapittel om personsentrert omsorg, rettigheter og demensvennlige omgivelser. Kunnskap om disse begrepene gjør deg bedre i stand til å sette inn gode tiltak i de fysiske omgivelsene når du endrer, planlegger, rehabiliterer eller bygger sykehjem, dagsenter eller dagaktivitetstilbud.

Fysiske miljøfaktorer

Hjemlig atmosfære	side 5
Oversiktlige omgivelser	side 7
Merking og skilt	side 9
Hørsel og støy	side 12
Lys og belysning	side 15
Farger og kontraster	side 17
Trygge og sikre omgivelser	side 19

Personsentrert omsorg, rettigheter og demensvennlige omgivelser

side 20

Sjekkliste for demensvennlige omgivelser

side 22

Fagressurser

side 23

Fysiske miljøfaktorer



Hjemlig atmosfære

Atmosfæren i rom og fellesområder bør være hjemlig, trivelig og gjenkjennelig. Det påvirker beboere og brukere positivt og fremmer mestring og selvstendighet. Kjente gjenstander og møbler fremkaller minner, bekrefter identitet og gir trygghet. Dette er særlig viktig for personer med demens. I fellesrommene bør institusjonspreget tones ned. Tilpass etter beboer- og brukergruppen.

- › Velg hjemlige og gjenkjennelige møbler og gjenstander
- › Innred med bilder, gjerne med litt størrelse
- › Bruk planter, kunstig eller levende
- › Bruk bilder med fargekontraster og gjenkjennelige motiver og former
- › Skjul eller ta bort møbler og utstyr som ikke brukes

Oversiktlige fysiske omgivelser

Ryddige omgivelser gjør det enklere for beboer og bruker å ta initiativ og selv finne fram. Malerier, planter og møbler er referansepunkter og gir informasjon om hvor personen er og hvor vedkommende skal. Det bidrar til at omgivelsene blir enklere å forstå og er mer tilgjengelig. For mange inntrykk på samme tid kan skape forvirring hos personer med demens. Begrens derfor mengden inntrykk i miljøet.

- ▶ Fjern overflødige gjenstander i ganger og fellesrom
- ▶ Gjør veien fra beboerrommet til fellesrom tydeligere ved å bruke farger og skilt
- ▶ Gjør veien fra inngangsdøren til dag- og aktivitetstilbudet tydeligere ved å bruke farger og skilt
- ▶ Bruk møbler eller gjenstander som referansepunkter i omgivelsene
- ▶ Informasjon til beboer, bruker og pårørende bør finnes på faste steder og der de oppholder seg
- ▶ Ha kun framme informasjon om aktuelle aktiviteter og oppgaver

*Trekk for gardiner
hvis speilbilde i
vinduet skaper uro*





Merking og skilt

Merking av rom og gjenstander kan gjøre beboer og bruker mer selvstendig og aktiv. Enkle og tydelige skilt og konsekvent plassering, gjør det enklere å finne fram. Tekst og bilde øker muligheten for at personer med demens forstår informasjonen på skiltet.

- ▶ Merk beboers eget rom med gjenkjennelig skilt eller gjenstander på veggen ved døren
- ▶ Merk fellesrom som bad, toaletter eller aktivitetsrom
- ▶ Gjør det enklere å finne veien med skilt med tekst og piler
- ▶ Framhev og forklar gjenstander som kan være vanskelig å forstå, for eksempel vannkran

Tips til utforming av skilt

- Bruk både tekst og symboler
- Bruk stor forbokstav, etterfulgt av små bokstaver i teksten
- Lys tekst på mørk bakgrunn er lettere å lese
- Plasser skilt ca. 120 cm over gulvet eller i synshøyde
- Bruk skrifttype, farger og ikoner som i Oslo kommunes designmanual
- Lag ramme rundt tekst og symbol for å skape kontrast til bakgrunnen



Hørsele og støy

Svekket hørsel er en del av den normale aldringsprosessen. Et godt lydmiljø kan bidra til økt konsentrasjon og bedre kommunikasjon med beboere og brukere. Personer med demens kan ha nedsatt evne til å sortere og tolke hørselsinntrykk. Støy og mange inntrykk kan føre til stress og forvirring.

- ▶ Slå av radio, TV og musikk, hvis det ikke har noe formål
- ▶ Begrens støy fra kjøkkenvifte, oppvaskmaskin, støvsuger, ringelyder og telefonsamtaler
- ▶ Lukk vinduet hvis det er mye larm ute

*Husk at
høreapparater
trenger renhold
og batterier*





Lys og belysning

Behovet for lys øker med årene. Tilstrekkelig og riktig belysning, både grunn- og punktbelysning, framhever rom og gjenstander og gjør det enklere å orientere seg. Bevisst bruk av lys bidrar til aktivitet, lager god atmosfære, gir bedre nattesøvn og kan forhindre ulykker og fall. Dagslys gjør det enklere å oppfatte tid på døgnet og været ute. Gjenskinn fra blanke gjenstander er ubehagelig. Når lys skinner i blanke gulv kan gjenskinn oppfattes som vann.

- ▶ Bruk riktig og tilstrekkelig lys der beboerne spiser og der det foregår aktiviteter
- ▶ Vær oppmerksom på blinding og skygger fra lamper og vindu
- ▶ Begrens blanke overflater
- ▶ Trekk fra gardinene for å slippe inn dagslys

**Sørg for at
brillene er rene
og har rett styrke**

**En 80-åring
trenger fem
ganger så mye lys
som en tjuetåring**



Farger og kontraster

Øyets evne til å se farger reduseres med alderen. Eldre personer trenger derfor mer lys og farger enn yngre for å oppfatte omgivelsene. Bevisst bruk av farger og kontraster gjør det lettere å oppfatte omgivelsene og finne fram. Farger kan bidra til å framheve tingene. Kontraster oppnås ved å bruke farger med ulike fargetone. Mønstre i tekstiler og tapet kan misoppfattes og gjør det vanskelig å forstå omgivelsene.

- ▶ Bruk møbler og lamper med farger i kontrast til gulv og vegg
- ▶ Bruk gjerne farge og kontraster på utstyr og gjenstander som skal framheves:
 - toalettsete, håndklær og utstyr i kontrast til fargen på vegg og gulv i badet
 - servise i kontrast til fargen på bord, duk eller bordbrikker
 - dører eller dørkarmen i kontrast til fargen på vegg
 - lysbryteren merkes i kontrast til fargen på vegg

Farger og kontraster kan brukes til å framheve eller skjule viktige rom og gjenstander

For å sjekke om det er kontraster kan du bruke svart/hvitt-funksjonen på mobilkameraet ditt.

Trygge og sikre omgivelser



Hjemlig miljø og oversiktlige omgivelser bidrar til at personer med demens opplever trygghet. Riktig bruk av hjelpemidler og velferdsteknologi kan bidra til økt sikkerhet og senke risiko for ulykker og fall. Sikkerheten i omgivelsene kan økes ved å gjøre noen områder mindre tilgjengelige og synlige.

- ▶ Sørg for støttehåndtak og gelender i risikoområder
- ▶ Velg funksjonelle møbler med armlener og riktig sittehøyde for personen, gjerne 46–48 cm
- ▶ Bruk av GPS-teknologi gjør bruker og beboer tryggere utendørs
- ▶ Benytt nattlys for å gjøre veien fra sengen til toalettet tryggere

Kartlegg hvilke brukere som kan ha nytte av velferdsteknologi og hjelpemidler

Personsentrert omsorg, rettigheter og demensvennlige omgivelser

FNs menneskerettigheter og rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne handler om universell utforming og tilrettelegging av demensvennlige omgivelser. Rettighetene sier at utforming av produkter, omgivelser, programmer og tjenester skal være slik at de kan brukes av alle mennesker, i så stor grad som mulig, uten behov for tilpasning og spesiell utforming.

Personsentrert omsorg handler om hvordan en person med demens opplever sin situasjon og verden rundt, og hvordan det henger sammen med personlighet, livshistorie, demenssymptomer, sosialt og fysisk miljø. Demensvennlig tilrettelegging av de fysiske omgivelsene, kan brukes som et miljøbehandlingstiltak for personer med demens. Målrettede tiltak kan føre til redusert bruk av medikamenter, mindre uro, angst, konflikt, forvirring og depresjon. Det øker samtidig mulighetene for at personen kan leve et aktivt og meningsfullt liv.

Demensvennlige fysiske omgivelser handler om prinsippene; finne ting og rom enkelt, se og gjenkjenne gjenstander og forstå hva de skal brukes til. For å oppnå dette kan du bruke de fysiske miljøfaktorene som orientering, lys, lyd, farger og sikkerhet i miljøet. Når det fysiske miljøet er universelt utformet og følger prinsippene om demensvennlighet, vil personen fungere bedre i sine omgivelser.



Sjekkliste for demensvennlige omgivelser

Sjekklisten er et verktøy for å vurdere det fysiske miljøet i rom hvor beboere og brukere oppholder seg. Bruk sjekklisten når du skal vurdere og gjennomføre endringer i de fysiske omgivelsene.

For helsepersonell som skal dokumentere tilretteleggingstiltakene som del av personsentrert omsorg i Gerica, bruk 170 Kartleggingsjournal.

Fagressurser

FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne
fn.no/tema/menneskerettigheter

Nasjonal faglig retningslinje om demens kommer med anbefalinger og råd som skal sikre god faglig praksis. helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens

Norsk Standard 11001-1 om universell utforming av byggverk med sjekkliste som sikrer hensyn til personer med kognitiv svikt
standard.no/fagomrader/arbeidsmiljo-og-hms/universell-utforming/universell-utforming-av-byggverk

Alzheimer's Disease International (ADI) er den internasjonale føderasjonen av nasjonale alzheimerorganisasjoner. Les ADIs World Alzheimer Report 2020 Design, Dignity, Dementia om demensvennlig fysiske omgivelser. alz.co.uk

Dementia Services Development Centre; University of Stirling, Skottland
Forskning og praksis innen demens og demensvennlig utforming.
dementia.stir.ac.uk

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse (Aldring og helse)
formidler forskningsbasert kunnskap, praktiske verktøy og gode løsninger for personer med demens, pårørende og helse- og omsorgspersonell. aldringoghelse.no

Boligguiden: boenheter for personer med demens, Andersen og Holthe
butikk.aldringoghelse.no/demens/boligguiden-digital-versjon

Husbanken: Veileder for plassering og utforming av omsorgsbygg.
veiviseren.no/stotte-i-arbeidsprosess/fremskaffe-og-forvalte-boliger/veileder-for-lokalisering-og-utforming-av-omsorgsbygg

Nasjonalforeningen for folkehelsen Brukerorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. nasjonalforeningen.no

Oslo kommunes designmanual designmanual.oslo.kommune.no



Sjekklisten finner du på www.oslo.kommune.no/sff og i dokumentasjonssystemet Gerica.



Oslo

Senter for fagutvikling og forskning/
Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester
Postboks 435 Sentrum
0103 Oslo
Tel. +47 23 48 69 60

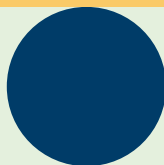
www.oslo.kommune.no/sff

www.utviklingscenter.no

www.facebook.com/SFFOslo

ISBN 978-82-7944-219-6

Utgitt: januar 2021



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
OSLO