

Miljöbedömningar och anpassningar

Genom att identifiera och anpassa kognitiva och fysiska svårigheter i miljön runt en person med kognitiv svikt eller demenssjukdom kan vi både underlätta vardagliga aktiviteter och främja självständighet.

Exempel på anpassningar är att tydligt märka ut föremål och att minimera distraktioner. Syftet med insatserna är att skapa en trygg och stödjande miljö som underlättar för personer med demens att fungera på bästa sätt i vardagen, utifrån deras individuella förutsättningar.

Här får du tips och vägledning för att på ett strukturerat sätt bedöma och anpassa olika faktorer i miljön.

Miljöbedömning

En strukturerad arbetsterapeutisk miljöbedömning kombinerar observation, intervju och analys för att identifiera en persons behov av anpassningar. Målet är att skapa en trygg och stödjande miljö som främjar personens delaktighet och självständighet, samtidigt som risker för olyckor minimeras.

När du gör bedömningen behöver du på ett systematiskt sätt kartlägga hur hemmiljön stödjer eller hindrar personens funktion, säkerhet och delaktighet i vardagen. Här är en steg-för-steg-guide till hur du kan göra en sådan bedömning.

1. Förberedelser

Ta reda på personens kognitiva, fysiska och sociala förmågor samt sjukdomshistorik, till exempel genom en strukturerad funktions- och aktivitetsbedömning

Identifiera personens dagliga rutiner och vilka aktiviteter som är viktiga för personen.

2. Observation av miljön

Genomgång av hemmet

Be personen visa dig runt i bostaden.

Funktionella aspekter

Hur använder personen olika rum och föremål i vardagen?

Fysiska aspekter

Finns det riskfaktorer som hala golv, trappor utan räcken eller dålig belysning i hemmet?

Kognitiva aspekter

Är föremål organiserade på ett sätt som underlättar igenkänning och orientering?

Hitta riskområden

Leta efter områden där personens kognitiva svårigheter kan orsaka problem.

Minnesproblem

Felplacerade föremål, glömt mat på spisen, eller svårigheter att lokalisera saker.

Orienteringsproblem

Förvirring kring rum eller funktioner i hemmet.

Exekutiva svårigheter

Svårigheter att planera eller utföra delar av aktiviteter, vilket leder till inaktivitet.

Möjligheter till delaktighet

Bedöm hur miljön påverkar personens förmåga att delta i viktiga aktiviteter, till exempel matlagning, hygien och påklädning, socialt umgänge.

3. Intervju och dialog

Ställ frågor om upplevda utmaningar i hemmet.

Exempel på frågor som du kan ställa till personen:

”Är det något i hemmet som känns svårt att använda eller hitta?”

”Har du varit med om några olyckor här hemma, som att snubbla eller glömma saker?”

Exempel på fråga som du kan ställa till anhöriga:

”Har du lagt märke till något som kan bero på minnessvårigheter, till exempel att personen inte vet var ni är, eller några upplevda farliga situationer?”

4. Dokumentation

Information här kommer inom kort.

Miljöbedömning

En strukturerad arbetsterapeutisk miljöbedömning kombinerar observation, intervju och analys för att identifiera en persons behov av anpassningar. Målet är att skapa en trygg och stödjande miljö som främjar personens delaktighet och självständighet, samtidigt som risker för olyckor minimeras.

När du gör bedömningen behöver du på ett systematiskt sätt kartlägga hur hemmiljön stödjer eller hindrar personens funktion, säkerhet och delaktighet i vardagen. Här är en steg-för-steg-guide till hur du kan göra en sådan bedömning.

1. Förberedelser

Ta reda på personens kognitiva, fysiska och sociala förmågor samt sjukdomshistorik, till exempel genom en strukturerad funktions- och aktivitetsbedömning

Identifiera personens dagliga rutiner och vilka aktiviteter som är viktiga för personen.

2. Observation av miljön

Genomgång av hemmet

Be personen visa dig runt i bostaden.

Funktionella aspekter

Hur använder personen olika rum och föremål i vardagen?

Fysiska aspekter

Finns det riskfaktorer som hala golv, trappor utan räcken eller dålig belysning i hemmet?

Kognitiva aspekter

Är föremål organiserade på ett sätt som underlättar igenkänning och orientering?

Hitta riskområden

Leta efter områden där personens kognitiva svårigheter kan orsaka problem.

Minnesproblem

Felplacerade föremål, glömt mat på spisen, eller svårigheter att lokalisera saker.

Orienteringsproblem

Förvirring kring rum eller funktioner i hemmet.

Exekutiva svårigheter

Svårigheter att planera eller utföra delar av aktiviteter, vilket leder till inaktivitet.

Möjligheter till delaktighet

Bedöm hur miljön påverkar personens förmåga att delta i viktiga aktiviteter, till exempel matlagning, hygien och påklädning, socialt umgänge.

3. Intervju och dialog

Ställ frågor om upplevda utmaningar i hemmet.

Exempel på frågor som du kan ställa till personen:

”Är det något i hemmet som känns svårt att använda eller hitta?”

”Har du varit med om några olyckor här hemma, som att snubbla eller glömma saker?”

Exempel på fråga som du kan ställa till anhöriga:

”Har du lagt märke till något som kan bero på minnessvårigheter, till exempel att personen inte vet var ni är, eller några upplevda farliga situationer?”

4. Dokumentation

Information här kommer inom kort.

Miljöanpassning

Arbetsterapeuter spelar en central roll i att skapa en trygg och fungerande hemmiljö för personer med kognitiv svikt eller demenssjukdom.

Här följer en vägledning med konkreta tips som kan hjälpa dig att göra en helhetsbedömning av hemmiljön och identifiera möjliga anpassningar för att underlätta vardagen.

Vill du ha fler tips och verktyg kan du ladda ner Myndigheten för delaktighets skrift **Miljöanpassning som bidrar till ökad delaktighet »** (pdf, öppnas i nytt fönster)

1. Orientering och förflyttning

Tydliga kontraster

Använd färgsättning för att skilja golv från väggar och möbler. Enkla färger utan mönster minskar förvirring.

Säkra golvytor

Golv ska vara halkfria och utan stora mönster som kan missuppfattas som hinder. Mattor bör vara glidskyddade.

Belysning

Tillräcklig och jämn belysning är avgörande. Använd riktad punktbelysning för att framhäva viktiga delar i hemmet som trappor och arbetsytor.

”Navigeringshjälp”

Placera symboler eller bilder vid viktiga dörrar, till exempel en bild av en toalett vid badrumsdörren.

2. Säkerhet i hemmet

Förhindra fall

Se till att det finns räcken vid trappor och att möbler är stabila och svåra att välta.

Eliminera risker

Lås in kemikalier och farliga föremål. Använd säkra ljuskällor som LED-lampor.

Temperaturkontroll

Inomhustemperaturen bör ligga på 20–24 grader, och golven ska vara så varma att de inte väcker obehag.

3. Stöd för aktivitet och delaktighet

Personliga inslag

Uppmuntra till att inkludera personliga föremål och dekorationer som ökar hemkänslan.

Tillgång till sysselsättning

Material som böcker, bildverk, pussel och reminiscenshjälpmedel ska finnas inom räckhåll.

Anpassad utrustning

Hjälpmedel som stödhandtag och armstöd vid toaletten kan öka självständigheten.

4. Kommunikation och kognitivt stöd

Tidsuppfattning

Klockor och kalendrar med tydlig dag- och nattmarkering kan skapa struktur.

Minneshjälp

Använd whiteboardtavlor eller digitala verktyg som påminner om aktiviteter och viktiga händelser.

Stimulans

Låt personen ha tillgång till musik, bilder och filmer som väcker positiva minnen.

5. Specifika rum

Kök

Se till att matlagningsytor är tydliga och att nödvändig utrustning är lättillgänglig. Använd tydliga etiketter på förpackningar och skåp. Se över spis och andra vitvaror för att se om det går att förenkla användningen.

Badrum

Markera toalettlock och handdukar tydligt med färg så att de blir lättare att identifiera. Använd halkfria duschmattor.

Sovrum

Använd kontrasterande sängkläder och tydliga markeringar på sovrumsdörren.

6. Tips för implementering

Individuella behov

Anpassningarna ska alltid utgå från individens specifika förmåga och preferenser.

Familj och nätverk

Gör anhöriga delaktiga i processen och dela information om hur miljön kan stödja personen med dem.

Utvärdera och justera

Bedöm regelbundet om miljöanpassningarna fungerar som det är tänkt och justera vid behov.

Denna vägledning är en utgångspunkt för att skapa en trygg, stimulerande och funktionell hemmiljö för personer med demens eller kognitiv svikt. Som arbetsterapeut kan du göra stor skillnad genom att identifiera hinder och erbjuda praktiska lösningar.

Exempel på svårigheter och lämpliga hjälpmedel

Mild kognitiv svikt

Svårigheter

- Minskad uppmärksamhet, lätt distraherad.
- Svårt att planera och fatta beslut.
- Försämrat episodiskt minne, glömmet sådant som har hänt nyligen.
- Svårt att hitta rätt ord, minskad kognitiv flexibilitet.

Lämpliga hjälpmedel

För uppmärksamhet och exekutiva funktioner

- Digital kalender med påminnelser (till exempel Google Calendar, Time Timer).
- Smarta högtalare för röststyrda påminnelser. (till exempel Google Home, Alexa).
- Brusreducerande hörlurar för att minska distraktioner.

För minne och inläring

- Påminnelseappar. Om personen har en smart mobiltelefon kan den inbyggda appen för påminnelser ofta fungera bra.
- Digitala foton.
- Tidshjälpmedel (till exempel anpassade klockor, hjälpmedel som visar hur lång tid det är kvar tills något händer).
- Smart medicinpåminnare (till exempel Careousel).

För språk och kommunikation

- Kommunikationsappar med text- och bildstöd (till exempel Predictable, Widgit Go).
- Automatiska undertexter vid videosamtal.

För social kognition och trygghet

- GPS-klocka, vid risk för desorientering (till exempel Stella Care, Phoniro, Minifinder med flera).
- Videokommunikation med anhöriga (till exempel via FaceTime, Google Meet).

Mild demens

Svårigheter

- Ökade problem med multitasking och att följa samtal.
- Börjar tappa bort föremål, glömmer viktiga händelser.
- Svårt att planera och hantera ekonomi.
- Svårt att hitta rätt ord och har svårt att följa längre samtal.
- Förändrat socialt beteende, minskad flexibilitet.

Lämpliga hjälpmedel

För uppmärksamhet och exekutiva funktioner

- Tydligt strukturerad dagsplanering i digital kalender med påminnelser.
- Enkla kontroller för tv och radio med förinställda kanaler.
- Smarta lås och automatiska spisvakter för säkerhet.

För minne och inlärning

- Digitala klockor med visuell dag- och nattindikation.
- Bildbaserade telefoner.
- Talande påminnelse-system.

För språk och kommunikation

- Förenklade telefoner med snabbvals-knappar (till exempel Doro).
- Förenklad smart mobiltelefon (till exempel Åtkomststöd för Iphone).
- Kommunikationsappar med förinspelade fraser.

För trygghet och social kognition

- Gps-spårning för ökad trygghet.
- Sociala robotar som till exempel Paro-sälen för emotionellt stöd.

Måttlig demens

Svårigheter

- Klarar inte längre att hantera ekonomi eller medicinering själv.
- Svårt att navigera i kända miljöer.
- Kommunikationen blir svårare, ofta behov av visuellt stöd.

- Större fallrisk, svårt att tolka avstånd och rumsliga relationer.
- Ökad misstänksamhet, drar sig tillbaka socialt.

Lämpliga hjälpmedel

För uppmärksamhet och exekutiva funktioner

- Fjärrstyrda medicinpåminnare.
- Ljud- och rörelsesensorer för att upptäcka aktivitet på natten.

För minne och inlärning

- Digitala bildramar med kända ansikten och namn.
- Enkel fjärrkontroll med få knappar för tv och radio.

För språk och kommunikation

- Talande klockor och påminnelser för tid och aktiviteter.
- Kommunikationskortor och bildstöd för enklare interaktion.

För trygghet och social kognition

- Trygghetslarm och gps-klockor, sulor med gps (OBS, begränsande).
- Sociala robotar och terapidjur för att minska oro och ångest.
- Enkel lösning med automatisk anslutning för videosamtal.

Svår demens

Svårigheter

- Nästan total förlust av minnesförmåga.
- Kan inte längre kommunicera effektivt verbalt.
- Oförmåga att tolka rumsliga relationer, risk för fall.
- Svårigheter att känna igen familj och vänner.
- Ofta motorisk oro och agitation.

Lämpliga hjälpmedel

För uppmärksamhet och exekutiva funktioner

- Automatiserade hjälpmedel i hemmet (till exempel ljussensorer).
- Rörelseaktiverade påminnelser med ljud och/eller bilder.

För minne och inlärning

- Foton med talade namn (till exempel digitala bildramar).
- Väck musikminnen till liv med hjälp av låtar från ungdomen (till exempel via Spotify, Apple Music).

För språk och kommunikation

- Taktila kommunikationshjälpmedel, till exempel vibrerande kuddar.
- Enkla ja- och nej-kort plus bildbaserad kommunikationstavla.

För trygghet och social kognition

- Terapidjur och sociala robotar.
- Rörelseaktiverade trygghetslarm vid nattvandring.
- Enkla musikspelare med kända låtar.