

FÖR DIG MED KOGNITIV NEDSÄTTNING



Tips som kan underlätta din vardag



Egna anteckningar

Minnestips och strategier

Hjärnan är människans överordnade organ och styr vår förmåga att röra oss motoriskt och att kunna planera, orientera, organisera och att minnas.

Vid kognitiv sjukdom är hjärnans kapacitet begränsad. Det kan bli svårare att klara av sin vardag och din hjärna kan bli känsligare för stress.

Det kan även bli svårt att tolka avstånd, höjdskillnader och djupseende samt urskilja om det är mycket föremål på liten yta.

Det kan därför vara en god idé att rensa i din miljö och använda dig av färger med kontraster. Om du informerar din omgivning om dina svårigheter kan du få bättre förståelse för dina svårigheter.

I detta häfte finns tips på hur du lämpligen kan underlätta din vardag och avlasta din hjärna så att den fungerar bättre.

Denna folder är framtagen 2024 av Region Västernorrland:

Ann-Marie Westerlund, Länsamordnare demens
Anna-Lena Ödling, Leg arbetsterapeut, Örnsköldsviks sjukhus

Tips på struktur:

- Förenkla och rensa i din miljö.
- Ha rena ytor, plocka bort onödiga prylar.
- Organisera ditt hem (och eventuell handväska) så att du lättare hittar.
- Ha fasta rutiner.
- Ändra inte på det som fungerar.
- Utför aktiviteter på samma sätt som förut.
- Gör en sak i taget.
- Ha en särskild "nyckelplats" i hemmet där du samlar alla nycklar.
- Använd kalender där viktiga kom-ihåg-tider skrivs in.
- Titta ofta i kalendern, exempelvis på kvällen inför kommande dag och under dagen till vad som är uppskrivet.
- Försök sammanfatta vad du gjort under dagen genom att till exempel skriva dagbok.

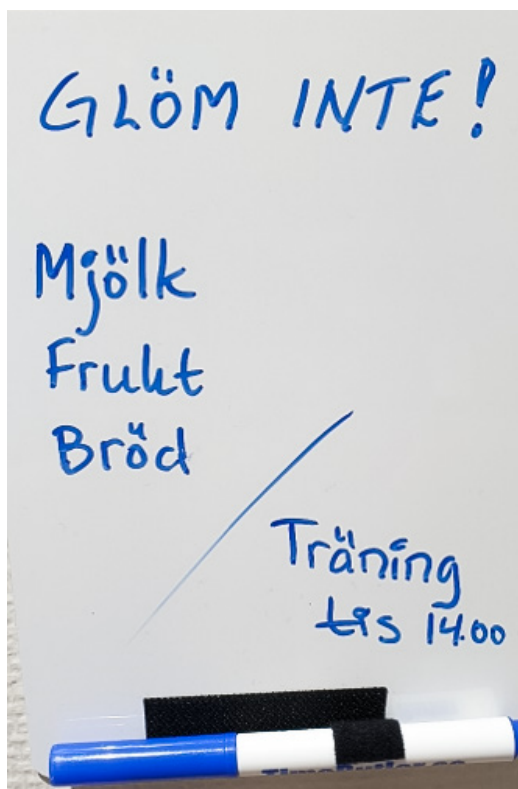


- Skapa en lugn och fast plats i hemmet där du sätter dig när du talar i telefonen med ett anteckningsblock, penna och en kalender så du kan skriva ned vem som ringt. Sammanfatta samtalet med stödord.
Om den du talar med ringer när du inte är i hemmet – be att personen ringer igen när du kommit hem.



- Ordna till en lugn plats med få störande intryck vilket gör det lättare att fokusera.

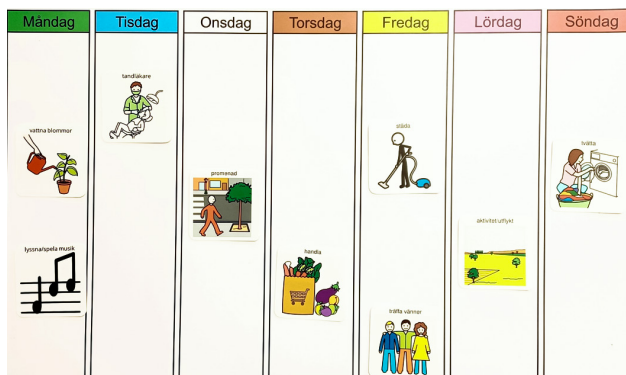
Ordning och reda under veckan:



Förbered, förenkla och planera veckans aktiviteter och skriv upp dem (gärna på lapp som sitter på kylskåpet) eller på en whiteboard.



Skapa en strukturerad veckokalender. Använd gärna olika färger för olika aktiviteter. Märk med bilder eller enbart text. Välj svart text på vit botten, tänk kontraster.



Skapa egna bilder som visar vad veckans dagar ska innehålla för aktiviteter.

Checklista

Skapa en checklista på när du ska göra olika aktiviteter. Bocka av när du har genomfört den tänkta aktiviteten.

Sitt gärna i lugn och ro när du ska skapa aktivitetslistan eller ta hjälp av en annan person.



Sätt gärna en
"kom ihåg-lapp" på dörren.

Anpassning i hemmet:



Märk alla skåp, hyllor, lådor med **bild/text** på vad det innehåller, exempelvis en kaffekopp.

Märk upp burkar med text på vad de innehåller.





Exempel på märkning av microvågsugn.

Märk upp hushållsapparater med färgad tejp eller nagellack. Se till att märkningen finns på motsatta sidor av vredet.



Exempel på märkning av tvättmaskin.

Märk upp startknappen med en avvikande färg och markera vart vredet skall vridas.



Märk upp kaffebryggaren exempelvis med mått.



Använd timer till kaffebryggare, strykjärn med mera.



Märk upp hyllorna i städsåpet med vad som ska stå där. Varje sak ska ha sin bestämda plats.



Markera gärna trappstegen med tejp i en avvikande färg.



Duka med kontrastfärger. Här syns en vit tallrik och mugg ovanpå ett färgat underlägg.



Använd gärna avvikande färger på till exempel handdukarna i badrummet. Tänk kontraster i dina val.

Förenkla vardagstekniken

Det finns en mängd tekniska produkter som kan förenkla din vardag. Du köper dessa själv i handeln.

Mobiltelefonen har många stödjande funktioner:

- Påminnelser för att komma ihåg att ta mediciner eller gå på aktiviteter.
- Kalender- och GPS-funktion (exempelvis hitta min iPhone).
- Checklista och inspelade meddelanden.
- Ta bort onödiga appar så hittar du enklare i din telefon.



Ha gärna en nyckelpäminnare på nyckeln till ytterdörren.

Förenklade tv-dosor finns att köpa i handeln. Märk gärna upp startknappen med exempelvis röd tejp/nagellack.



Produkter med GPS-funktion kan öka självständigheten för personer som bär den samt öka tryggheten för anhöriga. GPS finns i flera olika utföranden. Ovan syns en sula med inbyggd GPS-funktion som läggs in i skorna.

Hjälpmedel – kan skrivas ut av arbetsterapeut



CARY Base är en klocka med meddelandefunktion. Anhöriga kan lägga in olika aktiviteter och påminnelser på distans. Det finns enklare modeller för den som behöver extra stöd att hålla reda på dygnet.

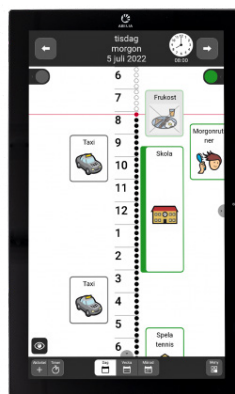
Handi One G2 är en robust handdator för dig som behöver hjälp med tid och planering.



GEWA Maxi är en stor och lättanvänd fjärrkontroll avsedd för personer som inte kan använda en vanlig fjärrkontroll på grund av motorisk eller kognitiv funktionsnedsättning eller synnedsättning. Produkten kan hjälpa användaren styra elektronisk utrustning i hemmet, bland annat tv-apparater, belysning och fönster- och dörröppnare.



MEMOplanner är ett förenklat tids- och planeringshjälpmiddel som du hänger upp på väggen i ditt hem. Du kan också få utvalda funktioner med dig i din mobil genom att ladda ner den tillhörande appen. Anhöriga kan lägga in olika aktiviteter och påminnelser på distans.



Dina mediciner kan levereras i dospåsar (ApoDos).

Påsarna är märkta med datum och tidpunkt samt vilka mediciner som ligger i respektive påse.



Det finns även möjlighet att få dina mediciner i en så kallad **läkemedelsrobot**. Den talar om för dig när det är dags att ta medicinerna.



Övriga tips

- Pauser för återhämtning.
- Lär dig metoder för att vila och slappna av, exempelvis mindfulness, musik, meditation.
- Vila hjärnan genom att lägga dig och vila i tystnad och utan störande ljud (använd gärna öronproppar och/eller solglasögon).
- Använd tyngdtäcke (boll, fiber eller kedje) eller tyngdfilt, vid oro och/eller sömnsvårigheter. Finns även som väst.
- Minimera risken för brand genom att använda spistimer, spisvakt och brandvarnare.

Bra webbsidor med hjälpmedel:

Komikapp: www.komikapp.se

FKS – Föreningen för kognitivt stöd: fks.org.se

Varsam – Din hjälpmedelsbutik: www.varsam.se

Demensbutiken Mentex: mentex.se

Allmänna råd till anhöriga och personal:

Ge inte för mycket information på en och samma gång.

Försök att vara tydlig och ge den information som stunden kräver.

Kognitiv nedsättning kan medföra språksvårigheter.

Ta fasta på nyckelord och upprepa dem.

Visa att du vill förstå – och har förstått.

Pressa inte någon att minnas.

Hög ljudnivå, att man inte förstår vad som sägs, om man blir stressad är exempel på saker som kan utlösa irritation och agitation.

Om personen inte klarar av situationen, påpeka inte det.

Försök att försiktigt lägga till rätta. Säg till exempel: "Vi kan hjälpas åt att göra det" i stället för "om jag får göra det så blir det bättre".

Behöver du tids- och minneshjälpmedel?

Kontakta arbetsterapeut på din hälsocentral eller arbetsterapeut i din kommun om du har hemsjukvård.