Oslo

Råd om innredning av eget rom på sykehjemmet

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester
OSLO

Sykehjem er et tilbud for deg som ikke kan bo hjemme. Å flytte er for de fleste en stor endring og sykehjemmets jobb er å bidra til at denne overgangen blir god. På sykehjemmet skal du oppleve gode hverdager, trygghet og respekt, i tillegg til å få nødvendig medisinsk behandling.

Når du skal innrede rommet på sykehjemmet, tenk på at det skal være et godt sted for deg. Hva du tar med, har betydning. Ta gjerne med møbler og ting som er personlige og kjente. Rommet inneholder allerede noen av sykehjemmets møbler, men du kan innrede slik at det blir hjemlig, funksjonelt og gjenkjennelig. Det gjør at du kan oppleve trivsel og mestring.

I denne brosjyren får du og din familie, eller andre nære personer, råd og tips til hva dere bør tenke på når dere skal velge møbler og gjenstander som skal være med hjemmefra. Rådene er gode for alle som skal flytte til sykehjem, også for deg som har en demenssykdom. Samarbeid gjerne med hjemmetjenesten, demenskoordinator eller medarbeiderne på sykehjemmet.

Side 5 Hjemlig miljø skaper trivsel
Side 7 Se det du skal finne
Side 9 Lys gjør deg trygg og aktiv
Side 11 Fargekontrast gir tydelige omgivelser
Side 13 Aktiv hverdag på rommet
Side 15 Kontakt med dine nære og kjære

JAPANS
vekst og fall
Aftenposten

Hjemlig miljø skaper trivsel

Hjemlig og trivelig miljø og omgivelser vi kjenner igjen, påvirker oss positivt. Kjente gjenstander fremkaller minner, bekrefter hvem vi er og gir oss trygghet. Det fysiske miljøet rundt oss påvirker hvordan vi er og hvordan vi har det. Omgivelsene påvirker vår evne til å være aktiv og til å ta imot inntrykk. Forsøk å skape en hjemlig atmosfære på rommet og begrens institusjonspreget.

- Velg møbler fra hjemmet som du kjenner igjen og liker, ta gjerne med godstolen
- Ta med bilder, malerier og andre gjenstander som betyr noe for deg
- Plasser bilder og malerier i rommet slik at du ser noen fra sengen
- Vurder en ekstra stol til besøkende på rommet
- Samarbeid med fagpersoner på sykehjemmet slik at dere sammen finner gode løsninger

WC

Se det du skal finne

Du flytter til et nytt sted og hverdagen er preget av nye rutiner og ukjente omgivelser. Da kan det hjelpe å ha skilt eller gjenstander som viser veien til rom du skal bruke. Det er en fordel at du kan se direkte til det du skal finne. Badet og toalettet ditt bør ha skilt som synes fra sengen eller stolen. Medarbeiderne på sykehjemmet kan veilede deg om merking, fortelle deg hva slags skilt, hvor du kan henge det opp og hvordan det kan gjøres.

- Ta gjerne med et skilt hjemmefra, for eksempel til WC, bad eller inngangsdøren

Lys gjør deg trygg og aktiv

Lys fremhever rom og gjenstander og gjør det enklere å finne fram og oppfatte tid på døgnet. Eldre trenger mer lys enn yngre for å oppfatte omgivelsene. Tilstrekkelig og riktig belysning skaper hygge, og gjør det mulig å fortsette med aktiviteter som før.

- Vurder å ta med lamper som kan være nyttige for deg. Husk krav til el-sikkerhet.
- Plasser gjerne en lampe med godt lys ved godstolen

Fargekontrast gir tydelige omgivelser

Fargekontraster gjør det enklere å forstå omgivelsene, finne fram og kan hjelpe deg med å oppfatte gjenstandene i rommet. Kontraster er farger med ulik fargetone. Synet svekkes med alderen, derfor vil bruk av fargekontraster gjøre det lettere å se, finne og bruke ulike gjenstander.

- Velg møbler og tekstiler med fargekontrast til gulv og vegg
- Prøv å unngå mønstre, fordi du kan misforstå hva du faktisk ser
- Et sengeteppe med fargekontrast til veggen fremhever sengen

Aktiv hverdag på rommet

På sykehjemmet kan du fortsette med det du liker å gjøre og medarbeiderne kan legge til rette for dine aktiviteter. På rommet kan det være lurt å ha en bokhylle og et lite bord med plass til ulike gjøremål. Dersom du har med kommunikasjonsverktøy som PC eller nettbrett tilknyttet internett, er det mulig å se film, forestillinger, høre konserter, være fysisk aktiv og mosjonere på eget rom.

- Ta med det som er viktig for deg; for eksempel TV, radio, musikkspiller, PC eller nettbrett
- Liker du å stelle planter, lese bøker, se i album eller gjøre håndarbeid, ta det gjerne med

Kontakt med dine nære og kjære

Det er viktig å se og snakke med familie, venner og andre nærstående personer. Det er godt for helsen og hyggelig for deg. Når fysiske besøk ikke er mulig, er telefon, videokommunikasjon og andre tekniske løsninger gode hjelpemidler. Bruk gjerne teknologi du er vant til fra før. Snakk med medarbeiderne på sykehjemmet om hva som er mulig.

- Ta gjerne med telefon, PC eller nettbrett hjemmefra
- Vurder også nye digitale løsninger for kommunikasjon

Aktiv og trygg hverdag i ditt nye hjem

Gode omgivelser gjør at du føler mestring, trygghet og velvære. Ved å være bevisst på hvilke møbler og gjenstander du tar med hjemmefra, vil du oppleve at rommet ditt er hjemlig og kjent.

- Legg til rette for en aktiv hverdag
- Ta med ting som forteller noe om deg og din historie, for eksempel album og bilder
- Prøv deg fram og se hva som passer for deg og din familie
- Snakk med fagpersoner i bydelen eller på sykehjemmet om hva som er lurt å ta med

Mer informasjon

Almas hus er Oslo kommunes visningsleilighet for velferdsteknologi og hjelpemidler for personer med demens. Her vil du se ulike produkter og løsninger som kan være nyttige for deg.

www.almashus.no

Hvakanhjelpe.no er Oslo kommunes nettside med forbrukerrettet informasjon om ulike løsninger og hjelpemidler for personer som ønsker en mer selvstendig livs- og bosituasjon.

www.hvakanhjelpe.no

Oslo kommune har egne nettsider med informasjon om tjenester som kan bidra til å skape trygghet i dagliglivet for personer med demens.

www.oslo.kommune.no/demens

I brosjyren **«Aktiv og trygg med demens»** får du og din familie tips og råd om hva som kan gjøre boligen mer oversiktlig, trygg og praktisk ved å tilrettelegge de fysiske omgivelsene.

www.oslo.kommune.no/demens-veileder-hjem

Nasjonalforeningen for folkehelsen – Brukerorganisasjon for personer med demens og deres pårørende.

www.nasjonalforeningen.no

Oslo

Senter for fagutvikling og forskning/
Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester
Oslo kommune Helseetaten
Postboks 4716
0506 Oslo
Tel. 23 48 69 60

www.oslo.kommune.no/sff
www.utviklingssenter.no
www.facebook.com/SFFOslo

ISBN 978-82-7944-225-7
Utgitt: januar 2021, 2. opplag 2023

Foto: Anne Elisabeth Næss *(forside, s. 4, 6, 10, 19)* ➤ Magnus Ross *(s. 9)* ➤ Getty Images *(s. 12)* ➤ Mascot/NTB *(s. 14)*
Design: Konsulenttjenester, Utviklings- og kompetanseetaten

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester
OSLO