

# Checklista - Miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet

- Stöd för att underlätta aktivitet och delaktighet för personer med demenssjukdom

Myndigheten  
för delaktighet

Myndigheten för delaktighet, 2015

Titel: Checklista - Miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet

Myndigheten för delaktighet Serie 2015:7

ISBN: 978-91-87883-03-3 (pdf)

Författare: Gun Aremyr och Helle Wijk

Checklistan finns att ladda ner från myndighetens webbplats [www.mfd.se](http://www.mfd.se). Alternativa format kan beställas från Myndigheten för delaktighet.

Postadress: Myndigheten för delaktighet, Box 1210, 172 24 Sundbyberg

E-post: [info@mfd.se](mailto:info@mfd.se)

Fax: 08-600 84 99

Telefon: 08-600 84 00

# Inledning

Den här checklistan är tänkt att ge stöd när man gör miljöanpassningar på särskilda boenden. Kopplat till listan finns även ett kunskapsmaterial som heter ”Miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet – Stöd för att underlätta aktivitet och delaktighet hos personer med demenssjukdom”. Materialen går att använda oberoende av varandra.

Bakgrunden till dessa material är ett regeringsuppdrag som Myndigheten för delaktighet fick 2013. Uppdraget handlar bland annat om att ta fram ett kunskapsmaterial kring hur miljöanpassningar för personer med nedsatt beslutsförmåga kan minimera begränsnings- och tvångsåtgärder. Utgångspunkten är de Nationella riktlinjerna för vård och omsorg vid demenssjukdom (Socialstyrelsen 2010).

## Att använda checklistan

1. Fundera över vilka förbättringsområden som finns på er enhet med hjälp av checklistan. Ni kan välja att gå igenom ett område i taget eller gå igenom alla eller något område för en individ i taget.
2. Beskriv med egna ord vad som kan förändras och förbättras.
3. Diskutera med dina medarbetare, boende på enheten och deras anhöriga kring vilka områden som är högst prioriterade.
4. Åtgärda.

# Innehållsförteckning

Färgsättning .....	5
Belysning .....	10
Ljudmiljö .....	15
Materialval och utsmyckning .....	19
Säkerhet inomhus .....	22
Hjälpmedel .....	29
Sysselsättning .....	32
Utemiljö .....	36
Entré, hall och korridor .....	41
Toalett och badrum .....	44
Sovrum och lägenhet .....	49
Vardagsrum, aktivitetsrum, vilrum .....	51
Kök och matrum .....	54
Tvättstuga .....	57

# Färgsättning

## Färgsättningen underlättar orienteringen

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Golvlister är mörkare än väggarna.	Ja Nej		
Fönsterväggar är målade i en ljusare nyans än övriga väggar.	Ja Nej		
Dörrar som inte behöver dra uppmärksamhet till sig är målade i samma färg som intilliggande vägg eller kamouflerade med en fototapet.	Ja Nej		
Alla golv som leder in i varandra är homogent färgade.	Ja Nej		
Golvfärgen är matt.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Textilier, väggfärg och tapeter är diskreta eller enfärgade.	Ja Nej		
Golv och bänkytor är enfärgade.	Ja Nej		

### Färgsignaler pockar på uppmärksamhet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Belysningskontakters färg kontrasterar mot väggfärgen.	Ja Nej		
Möblers färg kontrasterar mot golv- och väggfärg.	Ja Nej		
Färgen på handtag på skåp och dörrar kontrasterar mot dörrfärgen.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Stolar och bord har en kontrasterande färg gentemot varandra.	Ja Nej		
Det finns tydliga kontrastmarkeringar på trappsteg.	Ja Nej		

### Färgsättningen underlättar igenkänning

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Tapeter och färgsättning är vald utifrån varje rums funktion.	Ja Nej		
Lila färg används sparsamt	Ja Nej		
Speglar har en ram i färg.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det är matt glas på konstverk och fotografier.	Ja Nej		

### Kontraster i färgsättningen ska bidra till igenkänning i badrummet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns färgat kakel bakom vita handfat.	Ja Nej		
Det finns tillgång till färgad, mjuk eller fast sits, med eller utan lock, till toaletten.	Ja Nej		
Det finns handdukar vars färg kontrasterar mot väggens färg.	Ja Nej		



### Färgsättningen ska bidra till orienteringen i sovrummet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Sängkläderna är mörka om tapeten på väggen bakom sängen är ljus, eller tvärtom.	Ja Nej		
Dörren till sovrummet har en individuell färg- och formmarkering.	Ja Nej		

### Färgsättningen bidrar till orienteringen i köket

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Matbordskanten har en avvikande färg gentemot bordsytan.	Ja Nej		
Dukar och tallriksunderlägg är enfärgade.	Ja Nej		

# Belysning

## Korrekt belysning minskar risken för fallskador

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Belysning och dagsljusinsläpp kastar inga skuggor.	Ja Nej		
Alla har tillgång till adekvat och anpassat ljus dagtid.	Ja Nej		

## Belysningen ska vara anpassad efter de boendes behov

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns stark och bländfri allmänbelysning.	Ja Nej		
Det finns många små riktade ljuskällor för punkt- och arbetsbelysning.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Ljuskällor och armaturer har optimal färgåtergivningsförmåga.	Ja Nej		
Det finns markiser, persienner, gardiner eller rullgardiner som kan dras för.	Ja Nej		

### Bländning och speglingar undviks

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Belysning riktas bort från blanka ytor.	Ja Nej		
Sittmöbler är placerade så att ingen ofrivilligt får direkt solljus i ögonen.	Ja Nej		

## Belysningen ska stödja tidsuppfattningen

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Sovrum kan mörkläggas och det finns bra dagsljus i sovrum och sociala utrymmen under dagtid.	Ja Nej		

## Belysningshänsyn att ta när man bygger nytt

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Solinsläpp finns under alla årstider.	Ja Nej		
Fönsterglas skärmar av starkt solsken och värme.	Ja Nej		
Fönsterglas är ofärgade.	Ja Nej		

## Belysning ska bidra till orienteringen i badrummet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns god allmänbelysning utan skuggeffekter.	Ja Nej		
Det finns god arbetsbelysning över handfatet.	Ja Nej		

## Belysningen ska underlätta orienteringen i sovrummet och lägenheten

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Ljuset tänds på vägen till och på toaletten om man kliver ur sängen på natten.	Ja Nej		
När man lämnar toaletten släcks ljuset där. Vissa personer oroas av att inte aktivt kunna släcka belysningen.	Ja Nej		
Det finns en mängd olika belysningstyper och eventuellt en dimmer så att ljusnivån kan justeras.	Ja Nej		

## Belysning bidrar till igenkänning i köket

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns god belysning vid matbordet.	Ja Nej		
Ljuskällor och armaturer återger färgen på maten på ett naturligt sätt.	Ja Nej		

# Ljudmiljö

## Ljudmiljön ska bidra till lugn

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Alla stolsben är försedda med ljuddämpande material.	Ja Nej		
Vägg-, tak- och golvmaterial är ljudbalansrande.	Ja Nej		
Det finns ljudabsorberande material under stolsitsar och bord.	Ja Nej		
Det är låg ljudnivå på hushållsmaskiner.	Ja Nej		
Det finns möjlighet att stänga ljudisolerande dörrar till utrymmen med maskinljud.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Larmsignaler sker som vibrationer och/eller information på mobiltelefonskärmar.	Ja Nej		
Ventilationen är ljudisolerad.	Ja Nej		

### Ljudmiljön ska vara berikande och bidra till igenkänning

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns naturliga bakgrundsljud som inte upplevs som störande.	Ja Nej		
Man kan sätta på och stänga av ljud och musik som man själv valt.	Ja Nej		
Det finns tillgång till sladdlösa hörlurar.	Ja Nej		



Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till högtalarkuddar.	Ja Nej		

### Ljudmiljön ska vara lugn i badrummet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det är en behaglig ljudnivå utan ekoeffekter.	Ja Nej		

### Miljön i sovrummet ska bidra till en god sömn

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns god ljudisolering mellan sovrum och korridor.	Ja Nej		

## Ljudmiljön i köket är lugn

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Bordsytans material eller duk dämpar skrapljud.	Ja Nej		

## Ljudmiljön i tvättstugan ska vara lugn

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Maskinerna är valda med hänsyn till ljudnivån.	Ja Nej		
Maskinljud hörs inte i övriga utrymmen.	Ja Nej		

# Materialval och utsmyckning

## Materialval ska bidra till hemkänsla

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det är tydlig skillnad mellan olika rums tapeter och gardiner.	Ja Nej		
Det är tillräckligt ”stökigt” för att man ska kunna slappna av och använda det som finns i miljön.	Ja Nej		
Det finns gott om giftfria växter.	Ja Nej		
Miljön skiljer sig tydligt från en institution, ett sjukhus eller ett väntrum.	Ja Nej		

## Miljön ska stödja tidsuppfattningen

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Boendemiljön förändras något med årstiderna. En ökad stresskänslighet kan dock göra att förändring i boendemiljön skapar förvirring hos några.	Ja Nej		

## Materialval och utsmyckning ska vara berikande

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Material och utsmyckning håller god konstnärlig och estetisk kvalitet.	Ja Nej		
Konstverk är konkreta.	Ja Nej		
Viss utsmyckning är vald med avsikten att uppmuntra till samtal eller reminiscens.	Ja Nej		
Utsmyckning är väl belyst.	Ja Nej		

## Materialval ska bidra till trygghet och säkerhet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Material är vad de ser ut att vara.	Ja Nej		
Material som är avsedda att ta på har en för handen behaglig yta.	Ja Nej		
Trädgårdsmöbler är behagliga att sitta i.	Ja Nej		
Sittmöbler inomhus är behagliga att sitta i och lätta att resa sig ur.	Ja Nej		
Mattor och golvmaterial är valda med tanke på en behaglig ljudmiljö.	Ja Nej		

# Säkerhet inomhus

## Miljön ska vara säker

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Alla kemikalier är väl inlåsta.	Ja Nej		
Befintliga skarpa hörn är försedda med skyddslister	Ja Nej		
Alla vägghängda skåp är placerade över eller under huvudhöjd.	Ja Nej		
Glasväggar och glasdörrar är utbytta eller heltäckta.	Ja Nej		
De lösa föremål som finns i miljön är tillräckligt stora för att vara säkra om någon stoppar dem i munnen.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Persiennsnören är uppfästa eller itu klippta.	Ja Nej		
Golvtemperaturen understiger inte 18 grader.	Ja Nej		
Inomhustemperaturen ligger mellan 20 och 24 grader.	Ja Nej		
Alla hårda ytor kan rengöras med ytdesinfektion.	Ja Nej		
Alla textilier kan tvättas i 60 grader.	Ja Nej		
Urinduk eller avtvättbara tyger som inte suger åt sig vätska finns under alla möbeltextilier på stol- och soffsitsar.	Ja Nej		

## Brandrisken ska vara låg

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Stearinljus och värmeljus är ersatta av batteridrivna ljus.	Ja Nej		
Tyger i gardiner och på möbler är flamsäkra.	Ja Nej		
Det finns tillgång till rökförkläden, rökmattor och säkra askkoppar.	Ja Nej		

## Fallrisken ska vara låg

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Alla fönster har säkerhetshakor.	Ja Nej		
Det finns halkskydd i trappor och grindar öppnas inåt.	Ja Nej		



Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Alla trappor har räcken på båda sidor.	Ja Nej		
Möbler är stabila, erbjuder greppstöd och kan enbart med svårighet välta.	Ja Nej		
Alla hyllor, skåp och hushållsmaskiner är förankrade i väggen.	Ja Nej		
Textiliers luggriktning på sitsar är riktad mot ryggstöden.	Ja Nej		
Mattor som används är glidfria.	Ja Nej		
Golvet är energiabsorberande.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till fallskyddsmattor.	Ja Nej		
Det finns tillgång till höftskyddsbyxor.	Ja Nej		

### Badrumsmiljön ska vara säker

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns möjlighet att installera en stötdämpande bygel vid toalettstolens vattencistern, att bygga in vattencisternen i väggen eller att installera en cistern i stål.	Ja Nej		
Golvet är halkfritt.	Ja Nej		
Det finns en fallskyddsmatta i duschutrymmet.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det är högst 38 grader i tappvattnet i samtliga blandare.	Ja Nej		
Varmvatten- respektive kallvattenkranen är tydligt färgmarkerade.	Ja Nej		

### Miljön i köket ska minska fallrisken

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns stadiga köksstolar med bakåtriktade bakben.	Ja Nej		
Det finns ett stadigt köksbord.	Ja Nej		

## Risken för fallskador ska vara låg i sovrummet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Golvet är energiabsorberande .	Ja Nej		
De mattor som används är väl fastsatta i golvet och lätta att tvätta.	Ja Nej		
Det finns tillgång till låga sängar.	Ja Nej		
Det finns tillgång till taklyft med travers samt mobila lyfthjälpmedel.	Ja Nej		

# Hjälpmedel

## Det ska finnas stöd för tidsuppfattningen

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till både digitala och analoga urtavlor.	Ja Nej		
Det finns tillgång till en elektronisk kalender som visar vilken månad och dag det är.	Ja Nej		
Det finns tillgång till en elektronisk natt-och-dagkalender.	Ja Nej		
Det finns tillgång till individuellt bildstöd, en natt- och en dagbild som hjälper till att fastställa dygnstiden.	Ja Nej		
Från sängen går det att se den typ av klocka som respektive boende lättast avläser: analog, digital eller en natt-och-dagkalender.	Ja Nej		

## Det ska finnas minnesstöd

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till medicindosetter och påminnare för medicinering.	Ja Nej		
Det finns almanackor och whiteboardtavlor där man kan anteckna eller med bilder påminna om viktiga händelser. Det är dock viktigt att komma ihåg att det också kan skapa oro att i förväg känna till en händelse som ska inträffa.	Ja Nej		
Det finns tillgång till en surfplatta för individuellt minnesstöd.	Ja Nej		

## Det ska finnas besluts- och kommunikationsstöd

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns bilder i pappersform eller digitalt.	Ja Nej		
Det finns tillgång till en surfplatta för ökad delaktighet vid beslut.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till anpassad bildtelefoni som myVoice, SKYPE eller anpassade fasta eller mobila telefoner.	Ja Nej		

### Det ska finnas påkallningsstöd

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns möjlighet att larma för den som aktivt önskar påkalla uppmärksamhet.	Ja Nej		
Det finns passiva larm för den som önskar stöd och inte själv aktivt kan påkalla uppmärksamhet.	Ja Nej		

# Sysselsättning

## Miljön ska erbjuda meningsfull sysselsättning

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns flera specialinredda vardagsrum.	Ja Nej		
Soffor och fåtöljer är vända mot en intressant utsikt eller miljö, eller så att de skapar en möjlighet för umgänge.	Ja Nej		
Ett skåp finns lätt tillgängligt med allt material som behövs för aktivitet.	Ja Nej		
Det finns tillgång till husdjur. Hänsyn tas till allergier och rädslor.	Ja Nej		
Det finns tillgång till konstverk.	Ja Nej		



Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till tryckta böcker, ljudböcker, tidskrifter och bildverk.	Ja Nej		
Det finns ett stadigt arbetsbord.	Ja Nej		
Det finns en vägghängd skärm med möjlighet att visa förinspelade bilder eller filmer.	Ja Nej		

### Det ska finnas stöd som underlättar meningsfull sysselsättning

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Skåp och lådor är märkta med konkreta bilder eller text på det som förvaras i skåpet för den som så önskar.	Ja Nej		
Det finns tillgång till en surfplatta för underhållning, sysselsättning eller stimulans.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till tv-spel där kroppsrörelser styr spelet.	Ja Nej		
Det finns tillgång till sinnesstimulerande och sinnesbalanserande hjälpmedel.	Ja Nej		

### Entrén ska erbjuda meningsfull sysselsättning

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns en kam och en borste framför hallspegeln.	Ja Nej		
Ytterplagg, huvudbonader och ytterskor är placerade nära ytterdörrarna.	Ja Nej		
Det finns platser där man kan sitta ned tillsammans.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns stimulerande och vilsamma sittplatser i avskildhet.	Ja Nej		

### Utemiljön ska erbjuda meningsfull sysselsättning

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns möjlighet att odla.	Ja Nej		
Det finns upphöjda odlingsbäddar.	Ja Nej		
Krattor, snöskovlar och andra trädgårdsredskap står framme.	Ja Nej		

# Utemiljö

## Man ska kunna gå ut och in igen som man vill

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till ytterkläder, huvudbonader och skor vid utgången.	Ja Nej		
Dörren till utemiljön är tillräckligt bred för att en rollator, rullstol och säng kan passera.	Ja Nej		
Dörrar och lås är möjliga att öppna även av en person som sitter i rullstol.	Ja Nej		
Golven vid alla dörröppningar är plana.	Ja Nej		

## Utemiljön ska vara trygg

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Rampers lutning överstiger inte 1:12 (8 %).	Ja Nej		
Vid trappor eller höjdskillnader finns räcken på båda sidor.	Ja Nej		
Gångstigar är plana och lämpliga för rollatorer och rullstolar.	Ja Nej		
Häckar eller staket är minst 1,20 meter.	Ja Nej		
Altan- och balkongräcken är minst 1,1 meter höga och saknar horisontella delar att klättra på.	Ja Nej		
Grindar ligger avsides eller kamoufleras med planteringar.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
När någon passerar uteplatsens gräns ska personalen veta om det.	Ja Nej		
Man kan välja om man vill bära en GPS-tracker.	Ja Nej		
Gångvägar i trädgården leder tillbaka till utgångspunkten.	Ja Nej		
Gångstigen upplevs som ljusare än omgivningen.	Ja Nej		
Gångvägar är jämnt belysta	Ja Nej		

## Utemiljön ska vara berikande

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tydliga inbjudande vandringsstråk.	Ja Nej		
Det finns en hammock.	Ja Nej		
Det finns vatten att se och lyssna på.	Ja Nej		
Det finns naturliga promenadmål.	Ja Nej		
Det finns en skuggig plats att sitta på.	Ja Nej		
Det finns en solig plats att sitta på.	Ja Nej		

## Utemiljön ska erbjuda reminiscens

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Man kan finna välkända föremål, växter, dofter, och aktiviteter.	Ja Nej		

## Utemiljön ska erbjuda möjlighet att umgås, samt miljöer som inbjuder till samtal

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns aktiviteter som tilltalar besökande barn.	Ja Nej		
Det finns målade tydliga bänkar längst promenadstråk.	Ja Nej		
Vackra eller intressanta blickfång finns i utemiljön.	Ja Nej		



# Entré, hall och korridor

## Entrén ska underlätta tillgängligheten

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Manöverdon och handtag till entrédörrar är lätta att se och manövrera.	Ja Nej		
Hallspegeln kan täckas när det behövs.	Ja Nej		

## Miljön ska bidra till fysisk aktivitet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillräckligt med plats för två rollatorer att passera varandra.	Ja Nej		
Man kommer lätt tillbaka till utgångspunkten om man fortsätter att gå i en korridor.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns promenadvägar inomhus, med platser för vila.	Ja Nej		

### Entrén ska vara hemlik

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns en hyresgästlista i anslutning till entrén.	Ja Nej		
Det finns möjlighet att hänga av sig ytterkläderna och ställa ytterskorna i entrén.	Ja Nej		

## Miljön ska underlätta orienteringen

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Rum och lägenheter är placerade kring en central, gemensam yta.	Ja Nej		
En tydlig namnskylt på lägenhetsdörren är placerad i brevlådehöjd eller där lägenhetsinnehavaren föredrar att se den.	Ja Nej		
Det finns möjlighet att placera ett självvalt foto, bild eller ett föremål på eller vid sidan av dörren.	Ja Nej		

# Toalett och badrum

## Miljön ska ta hänsyn till personlig integritet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Toalettlåset är enkelt att förstå sig på.	Ja Nej		
Det finns en huvudnyckel som personalen har tillgång till, om någon inte skulle kunna ta sig ut på egen hand.	Ja Nej		

## Miljön ska underlätta delaktighet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till en stödstång vid toaletten.	Ja Nej		
Det finns tillgång till upp- och nedfällbara armstöd vid toaletten	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till stödhandtag eller en stödstång i duschutrymmet.	Ja Nej		
Armstöd och stödhandtag är färgmarkerade.	Ja Nej		

### Miljön ska stödja orienteringen till och från toaletten

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Alla toalettdörrar har en distinkt, särskiljande färg.	Ja Nej		
Det finns en ”stig” i form av riktad belysning som leder fram till badrums- eller toalettdörren.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej		
Det finns en konkret bild, en symbol eller ett ord som WC eller toalett på toalettdörren.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Dörrfodret och dörrhandtaget är i en annan färg än dörren, på både ut- och insidan.	Ja Nej		

### Badrumsmiljön ska vara inbjudande

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns möjlighet till en personlig dekoration på väggen, samt en personlig doft.	Ja Nej		
Badrummet är varmt.	Ja Nej		
Det finns möjlighet att använda en ryggdyna på toalettlocket.	Ja Nej		
Det finns möjlighet att värma handdukar.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Någonstans på boendet kan man ta ett bad.	Ja Nej		
Kaklet är matt.	Ja Nej		

### Man ska kunna bli ren på ett enkelt sätt

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till dusch- och hårtvättsalternativ som inte kräver vatten.	Ja Nej		
Det finns tillgång till hårtvätts-ställningar, hårtvättsbassänger eller hårtvättsbrickor.	Ja Nej		
Det finns tillgång till ett badrum som är stort nog för en duschbräda, alternativt lift.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns möjlighet att reglera duschstrålarnas intensitet.	Ja Nej		
Det finns tillgång till en toalett med bidétillsats.	Ja Nej		

### Miljön ska stödja konkret tänkande

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns möjlighet att täcka över eller ta bort badrumsspegeln.	Ja Nej		
Toalettpappersrullen kan placeras framför en person som sitter på toalettstolen.	Ja Nej		



# Sovrum och lägenhet

## Miljön ska vara personlig och ge möjlighet till reminiscens

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
De boende har sina egna möbler, föremål, tavlor, textilier och egen kudde.	Ja Nej		
Det finns möjlighet till att lyssna på musik eller andra ljud som ger en önskad upplevelse.	Ja Nej		

## Miljön ska bidra till god nattsömn

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns hotellås på lägenhetsdörren. Hotellås passar inte personer som oroas av att inte kunna låsa dörren inifrån lägenheten.	Ja Nej		
Sängen är placerad så att den boende känner sig trygg.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns mörkläggningsgardiner eller persienner.	Ja Nej		

### Temperaturen ska vara behaglig

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det är möjligt att reglera temperaturen i sovrummet.	Ja Nej		

### Anhöriga ska vara välkomna

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns plats för en extrasäng i sovrummet, en bred säng eller ett övernattningsrum med en säng stor nog för två personer.	Ja Nej		
Det finns möjlighet att äta tillsammans i lägenheten.	Ja Nej		

# Vardagsrum, aktivitetsrum, vilrum

## Inredningen ska bidra till igenkänning och reminiscens

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Väggarna är enfärgade eller har en diskret vardagsrumstapet.	Ja Nej		
Det finns inredningsdetaljer från tiden då de boende var yngre.	Ja Nej		
Det finns tillgång till föremål och bilder att visa, samtala kring och bära runt på.	Ja Nej		

## Miljön ska inbjuda till fysisk aktivitet

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns redskap och hjälpmedel för träning och lek.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns ytor för aktiviteter som kräver rörelseutrymme.	Ja Nej		

### Miljön ska inbjuda till kravlös multi-sensorisk stimulering

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till ett sinnesstimulerande rum eller hörn.	Ja Nej		
Det finns tillgång till sinnesstimulerande sittmöbler.	Ja Nej		

## Miljön ska inbjudas till vila

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns en bra fåtölj, soffa eller säng att vila i.	Ja Nej		
Viloplatsen är enkel att resa sig ur.	Ja Nej		
Det finns ett vilrum, eller en avskild del av ett rum, för återhämtning.	Ja Nej		
I återhämtningsdelen av rummet hörs enbart önskade ljud.	Ja Nej		
I återhämtningsdelen av rummet kan belysningen anpassas individuellt.	Ja Nej		
Det finns en tv-fri miljö att vistas i.	Ja Nej		

# Kök och matrum

## Doftintryck är berikande och bidrar till igenkänning

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det doftar gott av mat och dryck. Många personer med demens har dock ett svagt eller obefintligt doftsinne.	Ja Nej		
Det finns möjlighet att laga mat och baka.	Ja Nej		

## Måltidsmiljön stärker den egna förmågan

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns enfärgade tallrikar och färgade glas.	Ja Nej		
Det finns tillgång till anpassade glas och muggar.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns tillgång till anpassade bestick och tallrikar.	Ja Nej		
Det finns tillgång till köksstolar som kan rullas in under bordet.	Ja Nej		
Det finns tillgång till köksstolar i flera sitthöjder.	Ja Nej		
Det finns klädda såväl som oklädda köksstolar.	Ja Nej		

### Måltidsmiljön ska stärka den sociala gemenskapen

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Det finns möjlighet att flytta ihop och isär matbord.	Ja Nej		

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Matborden har en höjd på 75 cm för att de flesta rullstolar ska gå att rulla in under bordet.	Ja Nej		
Något eller några av matborden har justerbar höjd.	Ja Nej		
Det finns plats för matbord i den egna lägenheten.	Ja Nej		
Det finns möjlighet att äta i vardagsrummet, vil- eller aktivitetsrummet.	Ja Nej		

### Miljön ska understödja deltagande i dagliga hushållsaktiviteter

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
I köket finns möjlighet att sitta vid ett köksbord eller en köksbänk och vara delaktig i köksaktiviteter.	Ja Nej		



Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Saker som uppmuntrar till aktivitet ligger framme väl synliga. Tänk på att hushållsaktiviteter kan upplevas som en kravfylld belastning. Saker som står framme kan utgöra en snubbelrisk.	Ja Nej		

## Tvättstuga

### Miljön ska understödja deltagande i dagliga hushållsaktiviteter

Kontrollpunkt	Uppfyllt	Om nej – beskriv eventuell förbättringsåtgärd	Prio. 1–4
Saker som uppmuntrar till delaktighet finns väl synliga.	Ja Nej		
Det finns en arbetsyta där man kan stå eller sitta och vika tvätt.	Ja Nej		
Det finns sittmöjligheter.	Ja Nej		

# Miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet

Stöd för att underlätta aktivitet och delaktighet för personer med demenssjukdom

Denna checklista är tänkt att ge stöd vid miljöanpassningar på särskilda boenden. Listan är en del av ett större kunskapsmaterial kring hur man kan miljöanpassa för att öka delaktigheten för personer med nedsatt beslutsförmåga. Materialet kommer ur ett regeringsuppdrag som Myndigheten för delaktighet fick 2013 som handlade om att minimera begränsnings- och tvångsåtgärder inom vård och omsorg.

## **Myndigheten för delaktighet**

Box 1210, 172 24 Sundbyberg

Besöksadress: Sturegatan 3

08-600 84 00

[info@mfd.se](mailto:info@mfd.se)

[www.mfd.se](http://www.mfd.se)

Serie A 2015:7