

Kognitiva hjälpmedel

Hjälpmedel för att hitta och minnas

Det finns en mängd hjälpmedel som kan underlätta livet för den som har en demenssjukdom och de anhöriga. Det kan handla om vanliga hjälpmedel som många äldre behöver som rollator eller rullstol, hör- eller synhjälpmedel. För den som har svårt att minnas eller hitta är det viktigt att också få kognitiva hjälpmedel.

Alla som i sin profession kommer i kontakt med människor med demensproblematik och även de anhöriga behöver känna till vilka vanliga kognitiva hjälpmedel som finns. Oftast provar en arbetsterapeut ut hjälpmedlen, vilket bör göras i hemmet. Biståndshandläggare är också nyckelpersoner i det här sammanhanget. Oftast får handläggaren god inblick i hur det fungerar i hemmet, både för den sjuke och för de anhöriga.

Låt säga att det ligger tidningar i travar i hemmet – som ett sätt att försöka hålla rätt på datum och veckodag. ”Vilken bra idé, men det finns fiffiga almanackor numera som kan göra livet enklare för dig”, kan handläggaren kanske säga. Att visa uppskattning och uppmuntran är ett bra sätt att öppna för fler smarta idéer från den sjuke själv eller anhöriga.

Ett sätt att få kontakt

Nästa steg kan då bli att fråga om det är ok att arbetsterapeuten tittar in för att berätta mer. Att erbjuda hjälpmedel kan också vara en ingång till kontakt med den som är tveksam till att ta emot annan hjälp, som hemtjänst.

Hjälpmedel kan underlätta för den demenssjuke att behålla förmågor och självständighet längre. De ska sättas in tidigt i sjukdomsförloppet och det behövs uppföljning av hur de fungerar. Hjälpmedel som man inte längre begriper sig på kan istället skapa onödig stress. Hjälpmedel ska ses som ett komplement och kan aldrig ersätta mänsklig omvårdnad. De får inte heller användas så att integriteten kränks.

Det varierar mellan landsting och kommuner när det gäller vilka hjälpmedel som förskrivs eller som man kan få som bostadsanpassning. Dag- och nattkalender, medicinpåminnare och spisvakt beviljas på de flesta håll.

Här följer exempel på vanliga hjälpmedel och sist några tips på hur vardagen hemma kan underlättas. Oftast förskrivs hjälpmedel av arbetsterapeut, men det kan också vara andra professioner. Larm beviljas av biståndshandläggare.

Kalendrar och automatiska påminnelser

Att skriva på lappar och i en vanlig almanacka är vanliga sätt att minnas vem som ringt eller vad man ska göra.



Dag- och nattkalender

som ofta kallas ”förgätmigej”, är en elektronisk almanacka som visar både datum och tid. Den visar om det är morgon, middag eller kväll.

Memoplanner

är en digital kalender. Den hjälper till att komma ihåg avtalade tider och att planera för dagen, veckan eller månaden.

Memodayplanner

är en elektronisk dygnstavla. Den visar tiden i form av ljuspunkter och ger en överblick av inplanerade aktiviteter. Den kan också anpassas för att larma vid lunch eller andra tidpunkter.



Memoday

är en elektronisk klocka som kan anpassas till olika språk. Den visar tid, veckodag och månad samt om det är för- middag eller eftermiddag.



Stöd för minnet

Trådlös sakfinnare

med ljudsignal finns av olika slag i den vanliga handeln.

Block eller whiteboardtavla

där personen, eller anhöriga, kan skriva upp det viktigaste som ska hända under dagen.



Surfplattor och smartphones

kan vara till stor hjälp för att hålla ordning på vad som ska hända under dagen. I surfplattans eller telefonens kalender kan dagens aktiviteter skrivas in på rätt klockslag. Den kan vara ett ovärderligt extraminne. Det finns även *mobiltelefoner med nödknapp* på baksidan. Här kan ett antal förvalda nummer läggas in och ett färdigt sms-meddelande. Telefonen skickar detta textmeddelande och ringer även till mobiltelefonnumret. Om ingen svarar ringer den upp nästa person på listan.

Fickbandspelare

som är lätt att ta med när man går ut eller att ha bredvid telefonen kan vara ett stöd för minnet.

Fjärrkontroll

till teven med tydliga knappar. Det finns sådana som inte har så mycket information.



Talande fotoalbum

spelar upp intalade meddelanden som berättar vilka personerna är på bilderna.



Larm

GPS-sändare

används på många håll och kan vara ett bra sätt att förena frihet och trygghet. Förutsätter att personen ger sitt samtycke.



Rörelsedetektor

kan signalera om personen går upp på natten eller öppnar ytterdörren. Kan kopplas till anhörigas mobiltelefon.

Larmmatta

kan placeras vid en säng eller under en dörmatta. Den kan till exempel kopplas till en lampa som tänds.

Hålla ordning på medicinerna



Elektroniska dosetter

är ett alternativ till vanliga dosetter (se nästa sida) som dock kan upplevas svårare att lära sig. De signalerar och matar fram rätt dos i öppningen när det är dags att ta medicinen. Be någon om hjälp att ladda den om det är knepigt. Det finns en modell som kan skicka ett sms-meddelande till anhörig eller omsorgspersonal om personen inte tagit sin medicin.



Dosetter

finns på apoteken och underlättar att hålla ordning på tabletterna.

Andra hjälpmedel

Spisvakt är ofta en trygghet för personer som lätt kan glömma spisplattan på. *Spisvakt* ska inte förväxlas med en vanlig timer till spisen. Den kräver inte att man ska vrida om eller trycka på en knapp för att den ska fungera. Den startar automatiskt när spisen sätts på och stänger av plattorna när det blir för hett eller vid rökutveckling.

Tipsa gärna om *kaffebryggare* och *strykjärn* som stängs av automatiskt. De kan köpas på elektronikvaruhus.