

# Trygga år för minnesfamiljer



**Information om trygghet i hemmet för  
personer med minnessjukdom och deras närstående**

Trygga år för minnesfamiljer  
– Information om trygghet i hemmet för personer med minnessjukdom  
och deras närstående

Egentliga Finlands Minnesförening rf  
Projektet Turvallisesti kotona (2016 – 2019)

Social- och hälsovårdsministeriet stöder verksamheten med Veikkaus intäkter.

Arbetsgrupp: Hanne Mansala  
Kaisa Karvonen  
Emma Arkkila-Hakala  
Heidi Hölsömäki

Sakkunniga: Satu Havulinna, Institutet för hälsa och välfärd  
Eerik Virtanen, Egentliga Finlands räddningsverk

Översättning: Egentliga Finlands Minnesförening rf / Hjärningar

Foto: Heidi-Mari Männistö  
Heidi Hölsömäki

Tryck: Eura Print Oy, Eura 2021

ISBN 978-952-94-4735-0  
ISBN 978-952-94-4736-7 (PDF)

Egentliga Finlands Minnesförening rf  
Rustmästarvägen 15  
20360 Åbo

[www.muistiturku.fi](http://www.muistiturku.fi)  
[www.muistiturku.fi/sv](http://www.muistiturku.fi/sv)



**Egentliga Finlands  
Minnesförening rf**  
Medlem i Minnesförbundet

## Innehåll

Trygghet i hemmet .....	4
Funktionsförmåga och trygghet i vardagen .....	6
Kosten ger krafter .....	6
Trygg läkemedelsanvändning .....	7
Rusmedel .....	8
Tobaksrökning.....	8
Utevistelse och motion.....	8
Förmågan att orientera sig .....	9
Sinnesintryck och gestaltning.....	10
Bekanta situationer ger trygghet .....	11
Ett tryggt hem .....	12
Förändringsarbeten och hjälpmedel .....	12
Belysning och förebyggande av fallolyckor .....	13
Kök och matlagning.....	14
Toalett och badrum.....	15
Tambur och ytterdörr .....	15
Sovrum.....	16
Brandsäkerhet .....	17
Ekonomisk trygghet.....	19
Lögner och bedrägerier .....	19
Intressebevakningsfullmakt .....	20
TRYGGT HEMMA – Checklista för att främja minnesfamiljernas trygghet.....	21



**Trevlig samvaro och bekanta personer ökar känslan av trygghet hos personen med minnessjukdom.**

## Trygghet i hemmet

I ett tryggt hem kan personen med minnessjukdom och närstående fortsätta leva ett aktivt liv även då minnet försvagas. Minnessjukdomen påverkar dock tryggheten på många sätt.

En viktig del av en trygg vardag är att upprätthålla den insjuknades välbefinnande och funktionsförmåga. Handboken behandlar frågor gällande bl.a. kost, motion, utevistelse, medicinering och rusmedel. Dessa kan utgöra risker och kräva specialarrangemang för att skapa trygghet. Sinnens och känslan av trygghet diskuteras också.

I kapitlet -Ett tryggt hem beskrivs faktorer som man måste fästa uppmärksamhet vid i hemmet där en person med minnessjukdom bor, samt hur tryggheten kan för-

bättras t.ex. gällande brandsäkerheten. Minnessjukdomen ökar risken för ekonomiskt missbruk och bedrägeri. En intressebevakningsfullmakt som är gjord i god tid är ett sätt att skydda den egna ekonomin.

I slutet av handboken finns en checklista för ett tryggt hem. Den kan vara till hjälp då man kontrollerar tryggheten i hemmet utgående ifrån personen med minnessjukdom. Det är bra att regelbundet tillsammans checka listan och komma överens om vem som skall utföra eventuella åtgärder.

Denna handbok kompletterar handboken *Trygghet i vardagen – Tips och råd för äldre och deras anhöriga om hur olycksfall kan förebyggas*, som är utgiven av Kampanjen mot hemolyckor och innehåller me-

## MINNESSJUKDOMAR

De vanligaste framskridande minnessjukdomarna:

- Alzheimers sjukdom
- Blodkärlsrelaterad minnessjukdom
- En kombination av de två tidigare nämnda, en så kallad blandform
- Lewy body -sjukdom
- Minnessjukdom som beror på degeneration i pann- och tinningloben

Förutom de ovannämnda finns det flera mera sällsynta minnessjukdomar. Minnet kan även försämrats vid Parkinsons- och MS sjukdom.

ra allmän information om äldres trygghet i hemmet. Vi rekommenderar att alla bekantar sig med dessa.

## En minnessjukdom påverkar vardagen

Minnessjukdomarna räknas till folksjukdomarna och berör många finländska familjer. Det finns uppskattningsvis 193 000 personer med minnessjukdom i Finland, och årligen insjuknar 14 500 personer. Ett ökande antal äldre påverkar antalet personer med minnessjukdom, eftersom hög ålder är en av de främsta riskfaktorerna för att insjukna. Minnessjukdomar förekommer främst hos äldre, men man kan också insjukna i arbetsför ålder.

En minnessjukdom börjar vanligen småningom med små förändringar. Sjukdomen påverkar ofta funktionsförmågan på många sätt redan före diagnosen. Minnessjukdomen framskrider individuellt och symptomen är mycket olika.

Eftersom den insjuknades funktionsförmåga varierar och förändras, måste hemmets trygghet regelbundet kontrolleras. Närstående och yrkespersoner är i nyckel-

position vid bedömning av säkerhetsrisker i den insjuknades hem. En öppen diskussion gällande säkerhetsfrågor påverkar tryggheten.

Närstående känner till den insjuknades vanor och hemmiljö. De kan identifiera platser och situationer där risken för olyckor är större. Även små förändringar i såväl hemmet som gällande olika göromål kan ha stor betydelse och öka tryggheten i vardagen.

Sjukdomen framskrider individuellt och påverkar tryggheten i vardagen på olika sätt:

Försämring av närminnet kan t.ex. märkas på att nycklarna försvinner eller att spisen blir på.

Försämrade gestaltsförmåga kan leda till att det blir svårare att röra på sig eller att man går vilse också i en bekant miljö, t.ex. trappuppgången.

Försämrade rörelseförmåga och långsammare reaktionsförmåga ökar risken för fallolyckor.

Förändringar i problemlösningsförmågan kan exempelvis synas som ovanligt beteende, den insjuknade kan t.ex. placera en skål av metall i mikrovågsugnen.

Svårigheter i att förstå pengars värde kan leda till ovanlig användning och bedrägeri.

Förändringar i beteendet, t.ex. vanföreställningar, kan orsaka oväntade situationer och faror samt leda till att den insjuknade t.ex. oftare stiger upp på natten.

Svårigheten att bedöma den egna funktionsförmågan eller identifiera sina symtom, leder till att man tar onödiga risker eller vägrar att använda hjälpmedel.



**Man kan och skall fortsätta ett aktivt liv trots minnessjukdomen, men tryggheten måste uppmärksammas noggrannare än tidigare.**

## Funktionsförmåga och trygghet i vardagen

En god funktionsförmåga och hälsa bidrar till en trygg vardag. För att upprätthålla dessa är det viktigt att beakta en mångsidig kost och fysisk aktivitet.

Minnessjukdomen påverkar förmågan att ta hand om sitt välbefinnande. För att undvika olyckor måste exempelvis uppmärksamhet fästas vid användning av rusmedel och mediciner. Utevistelse främjar välbefinnandet och lyckas också självständigt om man i ett tidigt skede av sjukdomen tagit lokaliseringsapparatur i bruk.

Sjukdomen påverkar även sinnena på många sätt. Både syn- och hörselupplevelser samt förståelse för intryck kan underlättas med olika hjälpmedel. Symtomen vid minnessjukdom ökar ofta känslan av otrygghet och därför är det viktigt att stärka trygghetskänslan.

### Kosten ger krafter

En minnessjukdom påverkar måltidsvanorna. Det kan bli längre pauser mellan målti-

derna och kosten kan bli ensidigare. Man måste sålunda fästa speciell uppmärksamhet vid regelbundna måltider och en mångsidig kost. Ett gott näringstillstånd och ett tillräckligt energiintag upprätthåller muskelstyrkan. Muskelstyrka behövs för att kunna röra på sig tryggt.

Långa pauser mellan måltiderna och för knappt vätskeintag försämrar konditionen och risken för fallolyckor ökar. För att trygga en regelbunden måltidsrytm kan man beställa måltidsservice eller använda olika metoder för att påminna om måltiderna. Det lönar sig att ha hälsosamma mellanmål framme för att påminna om ätandet. Det är bra om en närstående eller yrkesperson regelbundet kontrollerar kylskåpets innehåll tillsammans med den insjuknade, eftersom uppfattningen om matens mängd och kvalitet kan vara felaktig.

Det är också bra att minnesfamiljerna förbereder sig på tillvägagångssätt vid speciellsituationer, t.ex. el- eller vattenavbrott. Dyliga ovanliga situationer kan snabbt påverka måltidsintaget och orsaka missför-

stånd samt en känsla av otrygghet hos personen med minnessjukdom.

Speciellt för det tidiga skedet av Alzheimers sjukdom har det utvecklats ett näringspreparat som stöder funktionsförmågan. Drycken innehåller sådana näringsämnen som då är speciellt viktiga. Näringsämnena finns även naturligt i kosten, men det är svårt att uppnå önskvärda mängder enbart från kosten. Tilläggsinformation: Minnesskötare eller apotek.

## Trygg läkemedelsanvändning

Minnessjukdomens inverkan på tänkandet försvårar en trygg läkemedelsanvändning. Man måste uppmärksamma intaget, eftersom den insjuknade kan glömma att ta medicinen eller ta för mycket.

Då medicineringen är regelbunden skall man genast ta i bruk något hjälpmedel för doseringen, t.ex. en dosett. I telefonen kan man programmera in en påminnelse om att ta medicinen eller använda sig av en alarmerande dosett. Det lönar sig att förvara medicinerna i ett låsbart skåp och att enbart ha dosetten framme.

Vården vid vissa sjukdomar, t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, Parkinsons sjukdom och diabetes kräver speciell noggrannhet och regelbundenhet. Förutom närstående, kan hemvården eller apotekets dosdistribuering trygga en säker läkemedelsbehandling.

De läkemedel som är ordinerade för minnessjukdomar påverkar förutom tänkandet också vakenhetsgraden och den allmänna funktionsförmågan. Läkemedelsbehandlingen får inte avslutas utan läkarens tillåtelse. Om medicineringen orsakar biverkningar, skall man kontakta den vårdande instansen och följa givna direktiv.



**Kvällsmålet kan minska nattliga uppvaknanden och orolighet samt förebygga fallolyckor vid wc besök.**



**Det är lätt att kontrollera dosetten och se om medicinerna är tagna.**

### FULLMAKT FÖR APOTEKSÄRENDEN

Med en fullmakt har närstående lättare att sköta den insjuknades apoteksärenden. Fullmakten berättigar den närstående att be om förnyandet av recept samt ger rättigheten att kontrollera recept och personliga FPA uppgifter. Fullmakten kan göras exempelvis på internet via [suomi.fi/fullmakter](http://suomi.fi/fullmakter) nätservicen. Tilläggsinformation fås från apoteken.

## Rusmedel

Då man blir äldre reagerar kroppen på alkohol på annat sätt än som yngre, även små mängder alkohol kan orsaka berusningstillstånd. Rusmedel försämrar observationsförmågan, koordinationen samt balansen, och leder härmed till en ökad risk för olika olycksfall.

Sjukdomar och läkemedel ökar alkoholens och rusmedlens effekter. Läkemedel som påverkar centrala nervsystemet, t.ex. mediciner vid minnessjukdom eller sömnmediciner, passar inte med alkohol.

Hjärnan hos en minnessjuk person är känslig också för alkoholens påverkningar. Dessutom kan en person med minnessjukdom dricka för mycket, eftersom det är svårt att komma ihåg hur mycket man druckit eller att inse alkoholmängdens påverkningar. En minnessjukdomsdiagnos kan orsaka ångest och depression vilket i sin tur kan leda till riklig alkoholkonsumtion.

### RISKGRÄNSER

Alkoholbrukets riskgränser för personer över 65 år:

- Högst 2 portioner alkohol/ gång.
- Högst 7 portioner alkohol/ vecka.
- Man ska inte dricka alkohol varje dag.

## Tobaksrökning

Då minnessjukdomen framskrider kan tobaksvanorna förändras och tryggheten glöms bort. Om man somnar med cigaretten i handen, kan det börja pyra i sängen eller soffan och en brand uppstår. Även cigaretter som släcks av sig själv kan orsaka bränder.

Av cigaretter orsakade brännmärken på soffan eller i sängen tyder på en stor brandfara. Man måste då snabbt ingripa och be-

döma riskerna tillsammans med en läkare och brandinspektör. Lösningen på problemet kan vara att den insjuknade slutar röka eller att hemmets brandsäkerhet förbättras.

För att den insjuknade ska kunna sluta röka behövs ofta närståendes hjälp och stöd. Tobaksrökningen ska inte avslutas snabbt och plötsligt. För att undvika abstinensbesvär lönar det sig att konsultera en läkare och använda nikotinersättningsprodukter enligt anvisningar.



**Reagera på brännmärken, de är tecken på en ökad risk för eldsvåda!**

## Utevistelse och motion

Vid minnessjukdom förekommer ofta balans-, rörelse- och gångsvårigheter samt försämrad reaktionsförmåga. Daglig motion leder till att de förändringar minnessjukdomen för med sig framskrider långsammare. Varje uppstigning och promenad upprätthåller rörelseförmågan och minskar risken för fallolyckor.

Genast då rörelserna blir osäkra och gången ostadig måste hjälpmedel tas i bruk. Sålunda undviks farliga situationer och fallolyckor. En käpp, stavar eller rollator ger trygghet och stöd. Det behövs ofta övning då ett hjälpmedel tas i bruk. Man måste vänja sig vid det och användningen kan också i början förorsaka farliga situationer.

Kontakta t.ex. den lokala hjälpmedelsheten och -utlåningen för att diskutera vilka hjälpmedel som finns att tillgå. De kommunala utlåningstjänsterna är kostnadsfria för kunden.





Trevlig samvaro i vardagen kan förverkligas genom att man rör på sig tillsammans med en närstående eller vän. Det är också tryggare att inte motionera utomhus ensam.

#### KOM IHÅG – VID UTEVISTELSE

- Skorna ska vara bekväma och stadiga.
- Vid halka används halkskydd eller broddar.
- Jackan är försedd med en reflex.
- Vid trappor finns stadiga räcken.
- Utebelysningen fungerar.
- Husets nummer är tydligt utsatt och syns också vid mörker.
- 112 Suomi applikationen är installerad i smarttelefonen och är färdig för användning vid nödsituationer.

## Förmågan att orientera sig

En minnessjukdom försämrar förmågan att gestalta omgivningen och orientera sig. Speciellt i skymning eller snöväder kan det vara svårt att känna igen bekanta landmärken. Man kan gå vilse även på en bekant rutt och då man söker den rätta ruten är faran för att man förrirrar sig längre bort stor.

Det finns hjälpmedel och anordningar för att främja en trygg rörelsefrihet. Med hjälp av lokaliserande trygghetsarmband eller GPS anordningar får serviceproducenten eller en närstående information om var personen som använder hjälpmedlet rör sig. Till dessa kan installeras ett larm, som alarmerar då användaren rör sig för långt bort från hemmet. I många lokaliserande trygghetsanordningar finns också en nöd knapp, som möjliggör talförbindelse med en närstående.

Hjälpmedlen möjliggör att personen med minnessjukdom kan röra sig självständigt och behöver inte vara rädd för att gå vilse. Användningen av smarttelefoner möjliggör även lokalisering med olika gratis applikationer.

#### FRIVILLIGVERKSAMHET

En Minneskompis (MuistiKaVeRi) är en utbildad frivillig, som stöder personen med minnessjukdom och bidrar till en meningsfull vardag genom att t.ex. gå på en promenad tillsammans. Den närmaste minnesföreningen ger mera information om Minneskompisverksamheten.



Ifall personen med minnessjukdom går vilse, är det bra att ha fäst en närståendes namn- och telefonuppgifter i den insjuknades kläder så att de hittas lätt. Det rekommenderas inte att bära på sig adressuppgifter, det ökar risken för utnyttjande. Det är också bra om en närstående har ett aktuellt foto på personen i sin telefon. Fotot underlättar identi-

fieringen och kan vid ett försvinnande förmedlas till polisen och övriga personer som hjälper till med sökandet.

Då någon gått vilse borde man använda högst 15 minuter till den första sökningen. Den underlättas av om man vet hur personen var klädd och inom vilket område personen vanligen rör sig. Om denna sökning inte ger resultat meddelas nödcentralen. Om situationen ytterligare drar ut på tiden görs en officiell anmälan om försvinnandet till polisverket.

Det är bra att berätta om minnessjukdomen till de närmaste grannarna, så att de vid behov kan hjälpa. Alla medborgare har skyldighet att hjälpa en person som ser ut att ha gått vilse.

#### FÖRUTSE SITUATIONEN

- Närstående har ett foto på den insjuknade t.ex. i telefonen.
- Förvara endast en omgång ytterkläder i tamburen.
- Personen med minnessjukdom använder ett lokaliserande hjälpmedel.
- Grannarna vet om minnessjukdomen.



Trygghetstelefoner och hjälpmedel för lokalisering möjliggör rörelsefrihet och självständighet redan i ett tidigt skede av sjukdomen. Det finns många olika modeller, t.ex. armbandsur eller nyckelringar.

## Sinnesintryck och gestaltning

Sinnena förser hjärnan med information från omgivningen, bl.a. olika riskfaktorer och faror. Med åldern försvagas sinnena. Detta kan förhindra nödvändiga reaktioner på eventuella faror, t.ex. ljudet från en brandvarnare.

Personen med minnessjukdom kan ha svårt att förstå eller komma ihåg ljud. Det kan vara svårt att skilja detta från en hörselnedsättning. I oklara situationer är det bra att kontrollera hörseln. Det är viktigt att ha god hörsel för att kunna koncentrera sig på att lägga det hörda på minnet.

En hörapparat måste vid behov anskaffas och det lönar sig att småningom vänja sig vid att använda den. Hörapparaten behöver regelbunden service. Om det inte går att använda en hörapparat kan man använda en kommunikator, dvs. hörlurar och en talförstärkare.

God synförmåga minskar risken för fallolyckor och andra olyckshändelser. Regelbundna besök hos en optiker och anskaffning av nya glasögon är viktigt också för personen med minnessjukdom. Det kan ta



För personer med minnessjukdom kan hörlurar och talförstärkare vara ett bättre alternativ än en hörapparat.



**Röd tejp kan användas för att markera strömbrytare och andra viktiga platser.**

tid att vänja sig vid de nya glasögonen och risken för fallolyckor kan tillfälligt öka. Det lönar sig att vara försiktig speciellt då man stiger upp och då man går i trappor.

En telefon eller klocka med stora siffror och knappar eller förstoringsglas med belysning är exempel på nyttiga hjälpmedel då synen försämras.

Personen med minnessjukdom kan ha svårigheter med gestaltningen. Dessa svårigheter har inte anknytning till synförmågan men påverkar de dagliga sysslorna, exempelvis svårigheter att urskilja en vit tallrik på ett vitt bord. Det kan också vara svårt att känna igen bekanta platser eller att bedöma avstånd och höjdskillnader.

Gestaltningen kan underlättas genom att använda kontrastfärger för att betona föremål eller platser. Det är lättare att urskilja ett rött stödhandtag eller att se en strömbrytare som är kantad med röd tejp, eftersom röd färg på en vit yta skapar den bästa kontrasten.

### **Bekanta situationer ger trygghet**

En känsla av otrygghet kan uppstå, då man inte minns eller känner igen personer eller platser. Den bekanta är en främling och man kan glömma vart man var på väg eller vad man var i färd med att göra. Egna före-

mål och saker skapar en känsla av en hemlik miljö och trygghet.

Den egna personligheten och livsberättelsen inverkar på den upplevda känslan av otrygghet och trygghet. Då vardagen känns trygg, vågar personen med minnessjukdom leva ett aktivt liv. Detta inverkar i sin tur stärkande på funktionsförmågan och tryggheten.

Ensamhet kan förorsaka depression och otrygghet. Kontakten med vänner och bekanta är speciellt viktig då minnet är försvagat. Trots att man inte längre minns mötet, minns man den positiva känslan som uppstår. Detta lindrar känslan av otrygghet.



**Känslan av trygghet ökar när man diskuterar minnen och erfarenheter tillsammans.**

**Fotografier stöder förmågan att minnas och skapar gemensamma diskussionsämnen.**



**Ett tryggt hem skapar förutsättningar för att fortsätta göra vardagliga sysslor.**

## Ett tryggt hem

Trygghet skapas när man på förhand känner igen hemmets riskfaktorer och gör nödvändiga ändringar. Orsaken till redan inträffade olyckor måste utredas och problem som framkommit åtgärdas. På detta sätt kan man förebygga att liknande olyckor inträffar.

I alla hem bör allmän brandsäkerhet och förebyggande av fallolyckor beaktas. Tryggheten för personen med minnessjukdom kan förbättras med olika lösningar och åtgärder i hemmet. Här följer några förslag och exempel.

### Förändringsarbeten och hjälpmedel

Vid förändringsarbeten i bostaden är det viktigt att bevara det bekanta och hemlika. Vid förändringsarbeten och anskaffningen av hjälpmedel som ökar tryggheten, är det

viktigt att lyssna på personen med minnessjukdom. Personen har rätt att vara delaktig och besluta om egna ärenden. Men åtgärderna måste ändå utföras med beaktandet av både den insjuknades och närståendes eller grannars trygghet.

Från den lokala hjälpmedelscentralen eller hemvården kan man höra sig för om möjligheten att låna hjälpmedel. De flesta hjälpmedel måste ändå införskaffas själv. Hjälpmedel säljs av olika företag, de flesta av dem fungerar som nätbutiker. Man kan bekanta sig med hjälpmedel vid olika informationspunkter innan man gör inköpsbeslut. Man kan även bekanta sig med tekniska hjälpmedel via olika föreningar.

Ibland måste större förändringsarbeten göras för att boendet för personen med minnessjukdom ska vara tryggt. För vissa förändringsarbeten är det möjligt att få

ARA-stöd (stöd från Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet). Från Centralförbundet för De Gamlas Vål kan man få gratis hjälp för att kartlägga, planera och ansöka om stöd för reparationer.

#### TILLÄGGSINFORMATION OM HJÄLPMEDEL

Ikäteknologiakeskus har gett ut följande broschyrer på finska:

Arjen älykkäät välineet – opas ikääntyneiden kotona asumisen tueksi

Ikäteknologian esittely- ja neuvontapaikat

Nätversionerna kan läsas på adressen:  
[www.ikateknologiakeskus.fi/julkaisut/oppaat](http://www.ikateknologiakeskus.fi/julkaisut/oppaat)

## Belysning och förebyggande av fallolyckor

Många små åtgärder kan öka rörelsetryggheten inomhus. Faran för att antingen snubbla eller falla, kan minskas genom att hålla färdlederna städade samt genom att använda stadiga mattor som hålls på plats. Det är bra att avlägsna trösklar eller att göra dem

lägre. Elledningarna kan fästas vid väggarna. På hala golvytor rekommenderas användning av inneskor eller halksockor.

Om det finns trappor i hemmet, är det viktigt att det finns stadiga ledstänger på bägge sidor och att trappstegen urskiljs tydligt. Ett färggrant halkskyddstejp som fästs på trappstegen förbättrar synligheten samt förebygger fallolyckor. En icke bländande och bra belysning ökar tryggheten i trapporna.

Det är viktigt att fästa uppmärksamhet på belysningen överallt i hemmet, eftersom en bra belysning förebygger fallolyckor. En välfungerande belysning bländar inte, men lyser upp färdleden tillräckligt. Nutidens ledlampor ger mera ljus och förbrukar mindre el än glödlampor.

Det är också viktigt att uppmärksamma belysningen nattetid. Belysning som fungerar med skymningsrelä tänds och släcks automatiskt då ljuset ändras. Nattbelysning med sensor som reagerar på rörelse är bra att skaffa om belysning stör nattsömn.

Lampor som har en rörelsesensor säkrar belysningen när man t.ex. rör sig i trappor, även om man glömt att knäppa på strömbrytaren. Rörelsesensorer kan fungera för en del personer med minnessjukdom. För andra kan belysning som själv tänds och släcks förorsaka förvirring, då inte strömbrytaren hittats.



Det finns olika halkskydd för inomhusbruk t.ex. sockor/ tossor med halkskydd. Alternativt kan man själv fästa eller dra på halkskyddet.

## Kök och matlagning

Vardagssysslor, t.ex. matlagning, stöder upprätthållandet av funktionsförmågan och därmed också tryggheten. Det måste göras förändringar i köket om kökssysslorna blir osäkra eller om farliga situationer uppstår. Med olika hjälpmedel kan vardagssysslorna tryggt fortsätta.

De rätta och trygga tillvägagångssätten kan glömmas bort då minnessjukdomen framskrider. Problemlösningsförmågan förändras också, personen med minnessjukdom kan fungera på ett oväntat och ovanligt sätt vid matlagningen. Farliga situationer kan uppstå, om exempelvis ett plastkärl sätts i ugnen i stället för en keramisk ugnform.

Plastkärl som smultit och svarta brännmärken på golv eller textilier är tydliga varningssignaler på brand. Dessa tecken bör man omedelbart reagera på.

Ungefär en tredjedel av alla bostadsbränder börjar från spisen i köket. Spisen blir lätt på då närminnet försämras. Matlagningen kan avbrytas och spisen glömmas på, om exempelvis telefonen ringer. Mat, hushållspapper, pannlappar och olika förpackningar eller föremål som förvaras nära spisen kan lätt antändas.

Bränder uppstår och sprids snabbt. En induktionsspis eller en spis försedd med



**AKTA!** Brännbart material, t.ex. hushållspapper, kartongförpackningar eller pannlappar får absolut inte förvaras nära spisen.



Spisvakterna är diskreta och gör vardagssysslorna tryggare. På bilden är spisvakten installerad på väggen ovanför spisen.

tidsinställning är inte tillräckligt brandsäker för en person med minnessjukdom.

En spisvakt kontrollerar spisens temperatur och bryter automatiskt strömmen om temperaturen blir för hög. Spisvakten kan installeras till både en gammal och en ny spis. Den är dyrbar men om den förhindrar en eldsvåda, betalar den sig mångdubbelt tillbaka.

Ibland är det tryggast att avlägsna spisens säkring och tillreda eller värma mat på andra sätt.

### TRYGGHET I KÖKET

Köket kan bli tryggare på många sätt:

- Spisen sätts fast i väggen så att den inte kan stjälpas ens om man stöder sig mot den.
- Fläkten rengörs regelbundet.
- Arbetsytorna har god belysning.
- En stadig köksstege med handtag och halkskyddstejp på trappstegen finns tillhanda.
- Elapparaternas skick, trygghet och funktion är kontrollerade.
- Hushållsapparaternas underlag och baksida rengörs regelbundet.
- Elapparater, exempelvis kaffekokaren har automatisk avstängning.
- Produkter och kärl som används ofta placeras i nedre skåp eller lättillgängligt på andra platser.



**Handtagen ger stöd då man rör sig i badrummet eller stiger upp från toaletten.**

## Toalett och badrum

Tryggheten och tillgängligheten i dessa utrymmen hindras ofta av att de är trånga och har dålig belysning. Dessutom är ett vått golv med eventuella tvålrester mycket halt. Ifall det känns osäkert att gå i trappor eller om glasögonen är immiga, är tvätt- och bastuutrymmen i källarvåningen en säkerhetsrisk.

En del av trygghetslarmen är vattentäta och kan sålunda användas också i badrummet eller bastun. Om det blir tungt eller känns osäkert att stå i duschen måste en duschstol lånas eller köpas. En badkarsbräda underlättar förflyttningen till badkaret.

Det är bra att skaffa stödhandtag och räcken till olika platser i badrummet. För att exempelvis underlätta uppstigningen från toaletten, kan stödhandtag eller en förhöjning installeras.

Det lönar sig att fråga råd om placeringen av handtagen av kommunens fysio- eller ergoterapeut, eftersom det inte är ändamålsenligt med för många handtag. I hög- och radhus skall man ha ägarens tillstånd till

installeringen och dessutom vara i kontakt med servicebolaget.

I bastun måste man se till att laven och räckena är trygga och i skick. Speciellt det nedersta trappsteget måste vara stadigt. Stödhandtag inger trygghet också i bastun. Bastun är inte en plats där tvätt torkas eller föremål förvaras. Om bastun inte används lönar det sig att avlägsna bastuugnen och säkringen.

### MINSKA PÅ HALA YTOR I BADRUMMET

Tryggheten kan förbättras med exempelvis halkskyddsmattor. På marknaden finns även halkskyddsmedel som bildar en osynlig hinna på golvytan utan att försvåra städningen. Hinnan håller i många år och ytan blir inte hal, även om det finns tvålvatten på golvet.

## Tambur och ytterdörr

Tamburen är tryggare om allt är i god ordning och det går bra att röra sig. Personen med minnessjukdom har lättare att gå ut då ytterdörren har tillräcklig belysning på både in- och utsidan.

Det lönar sig att ha framme enbart de kläder och skor som lämpar sig för den aktuella årstiden. En stol som är placerad nära ytterdörren underlättar på- och avklädningen.

Nycklarna ska förvaras på ett bekant ställe så att det blir lättare att komma ihåg att ta dem med sig. En elektronisk påminnare kan installeras vid dörren. Den påminner om nycklar eller annat viktigt som ska tas med då man går ut.

Reservnyckeln ska förvaras på ett säkert ställe eller hos en pålitlig person. I rad- eller egnahemshus kan reservnyckeln också för-



**Bedragare kan försöka komma in genom att be om ett glas vatten.**

varas utomhus i ett nyckelskåp med sifferkod. Närstående har sålunda lätt tillgång till reservnyckeln.

Om dörren är försedd med säkerhetskedja eller -lås är det viktigt att kontrollera att den även går att öppna vid nödsituationer t.ex. eldsvåda. Säkerhetslåset används enbart då när ingen är hemma. Dörren får inte heller låsas utifrån då personen med minnessjukdom är inomhus.

Olika elektroniska låssystem erbjuder i dagens läge många olika möjligheter att förbättra säkerheten för personer med minnessjukdom. Istället för lås kan påminnare, dörrvakter eller lokaliseringsanordningar tas i bruk.

För personer med minnessjukdom kan förmågan att urskilja om besökaren är bekant eller inte vara försämrad. Bedragare som ger sken av att vara myndigheter kan även lättare släppas in. Om risken för bedrägeri är stor, kan dörrklockan avlägsnas och då kommer man in i bostaden enbart med nyckel eller genom att meddela sin ankomst per telefon.

Tryggheten kan ökas genom att installera

ett dörröga med kamera. Med hjälp av den kan man se vem som ringer på dörren. En del kameramodeller kan skicka bilden till en pekplatta eller närståendes telefon.

Några vaktbolag erbjuder modeller till vilka man kan koppla ett system som känner igen ansikten. Med hjälp av dessa modeller släpps enbart bekanta personer in.

## Sovrum

En äldre person kan vakna flera gånger under natten och sömnen kan bli känsligare och splittrad. Minnessjukdomen kan ytterligare öka uppvaknandet under natten. Regelbundna sömnvanor hjälper en att somna samt förbättrar sömnens kvalitet. Det är viktigt att respektera en individuell dygnsrytm och sträva efter en naturlig sömnrytm för var och en.

Då nätterna är ljusa kan mörkläggningsgardiner rekommenderas. På vintern måste man å andra sidan se till att man har tillräcklig belysning dagtid. Dygnsrytmen bibehålls exempelvis också med en digital kalenderklocka (på bilden), som förutom tid och datum även visar tidpunkten på dygnet.

Risken för fallolyckor ökar då man stiger upp nattetid, eftersom balansen och reaktionsförmågan är sämre då man är trött. Eventuella sömnmediciner ökar också risken för fallolyckor. Det lönar sig att förse ruttan till toaletten med nattbelysning och stödhandtag.

### NATTLAMPOR

I större butiker säljs olika typer av nattlampor. De som fungerar med batterier är inte beroende av eluttag. På marknaden finns även nattlampor med en rörelsedetektor.



Uppstigningen från sängen kan underlättas med olika handtag och stöd. Beroende på modellen sätts de fast antingen på sängen eller i golvet.

Sänghöjden kan justeras med förhöjningsklossar och även detta underlättar uppstigningen. Uppstigningen borde lyckas tillräckligt snabbt även nattetid, eftersom en nödsituation också kan inträffa då.

Även närstående till personen med minnessjukdom måste få tillräckligt med sömn för att orka. Den ständiga oron över den insjuknade personens nattliga vandringar kan försämra sömnens kvalitet. Dörr- och mattlarm (bilden) kan hjälpa närstående att sova lugnt. Larmet alarmerar om personen med minnessjukdom stiger upp på natten eller öppnar en dörr.



**En kalender som visar tidpunkten på dygnet stöder vardagen främst för ensamboende personer med minnessjukdom.**



**Då man stiger på mattan går alarmsignalen till basenheten. Alarmet kan placeras under mattan som finns antingen vid sängen eller vid dörren till sovrummet.**

## Brandsäkerhet

Vid minnessymtom är brandsäkerheten ett av de viktigaste ärendena som bör uppmärksammas. Då sjukdomen framskrider skall personen med minnessjukdom, närstående och yrkespersoner tillsammans bestämma om åtgärder som hänför sig till brandsäkerheten.

Brandsäkerheten förbättras då hemmet är rent och i ordning. Vid minnessjukdom kan ett tvångsmässigt samlande av föremål vara ett symptom. Detta måste tas på allvar. Vid eldsvåda sprider sig elden snabbt och kraftigt om det i hemmet finns en stor mängd lätt antändbart material. Även räddningsverksamheten försvåras om det inte finns utrymme att röra sig fritt.

Användning av öppen eld är en stor risk då minnet försvagas. Faran för eldsvåda eller kolmonoxidförgiftning ökar vid användning av levande ljus och ved- eller öppen spis. Ibland kan det vara ändamålsenligt att avlägsna tändstickor och andra tändare.



**AKTA!** Om det i hemmet finns en eldstad, måste också en kolmonoxidvarnare installeras.

Det är viktigt att se till att brandvarnaren fungerar. Då en brand startat har man ungefär tre minuter tid att avlägsna sig. Det är därför livsviktigt att brandvarnaren fungerar och att man reagerar på larmet.

Minnessjukdomen kan försvåra igenkännandet av och reagerandet på brandvarna-

rens ljud. Om ljudet inte väcker personen med minnessjukdom att reagera och agera på ett ändamålsenligt sätt, försvåras möjligheten att räddas från en hotande situation avsevärt.

Om larmet från brandvarnaren inte hörs utan hörapparat t.ex. på natten, måste man skaffa en brandvarnare som alarmerar om fara antingen genom ljussignal eller vibring.

Då det vid nödsituationer är osäkert om personen med minnessjukdom kan rädda sig, kan ett brandvarnarsystem installeras i hemmet. Meddelande om brand går då direkt till närstående eller serviceproducenten. Dessutom kan ett släckningssystem installeras i olika rum. Vid brand startar ett sådant släckningssystem automatiskt.



**Klättra inte själv! Be om hjälp vid byte av brandvarnarens batteri.**

#### BRANDVARNARE

- Det ska finnas en brandvarnare per varje påbörjad 60 m<sup>2</sup>.
- Brandvarnarna installeras i taket och det är bra att ha en varnare i alla sovrum.
- Brandvarnarens funktion ska testas genom att trycka på testknappen en gång per månad.
- Byte av batterier rekommenderas årligen.
- Brandvarnaren ska förnyas med 5 – 10 års mellanrum, eftersom dess effekt försvagas småningom.
- Ansvaret för brandvarnare som är kopplade till elnätet samt dess service hör till husbolagen, men även dessa ska man själv testa regelbundet.
- Det finns även brandvarnare försedda med en batteribox som installeras på väggen. Sålunda kan batteribyte ske utan att man klättrar upp till taket.

#### GEMENSAMT ANSVAR FÖR BRANDSÄKERHETEN

Brandsäkerheten i hemmen och bostadsmiljöerna är till allas fördel. Om man själv misstänker att en grannes eller bekants hemmaboende inte är tryggt, kan en orosanmälan göras till kommunens servicehandledare. Yrkespersoner har en skyldighet att rapportera om brandsäkerhetsrisker till räddningsmyndigheten. Genom samarbete kan vi påverka brandsäkerheten och förebygga farosituationer.

Tilläggsinformation:

Lokala räddningsverk

Suomen Pelastusalan  
Keskusjärjestö SPEK  
Räddningsbranschens  
Centralorganisation i Finland.



Det är säkrast att ta med endast en lämplig mängd kontanter till olika tillfällen.

## Ekonomisk trygghet

Minnessjukdomen försvagar förmågan att förstå värdet av pengar. Detta försvårar användningen och förmågan att göra anskaffningar. Ekonomiska beslut kan vara förhasnade och avvika från tidigare konsumtionsvanor. Speciellt ofta behövs hjälp vid ekonomiska ärenden som utträttas via nätet.

### Lögner och bedrägerier

Lögner och bedrägerier har ökat, vem som helst kan bli lurad av skickliga bedragare. Bedragarna utnyttjar svaga personer, vars förmåga att försvara sig eller förstå risken för bedrägeri är försvagad.

Exempel på olika former av bedrägeri är informationsfiske om konto- och nätkods-uppgifter, lån av pengar eller obefogade räkningar. Det handlar också om bedrägeri vid försäljning av för högt prissatta och onödiga produkter. Vanligen sker bedrägerier per telefon eller post, exempelvis lotterier eller penninginsamlingar.

Bedragare som försöker komma in i lägenheter kan presentera sig som servicemän

eller som yrkespersoner inom hemvård. Det är en utmaning för vem som helst att bedöma tillförlitligheten hos personen som försöker ta sig in. Speciellt svårt är det om minnesfunktionen eller förmågan att känna igen personer har försämrats.

Även närstående kan göra sig skyldiga till bedrägeri och ekonomiskt utnyttjande. De kan exempelvis använda och låna pengar el-

#### SKYDDSKNEP MOT BEDRÄGERIER

- Förvara bankkort och dess pinkod på olika platser.
- Fastställ gränser för uttag och inköp på dina bankkort.
- Förvara inte för stora summor kontanter hemma.
- Begränsa telefonförsäljning genom att aktivera Robinson-tjänsten.
- Förhindra användning av servicenummer från telefonen.
- Förvara inte hemmets reservnyckel i närheten av ytterdörren.

ler sälja egendom utan tillstånd, fastställd intressebevakningsfullmakt eller beslut om intressebevakning. Speciellt utsatta för bedrägeri är personer i vars närkrets det finns drog- eller spelberoende.

En person med minnessjukdom minns nödvändigtvis inte att han/hon givit pengar eller förstår inte pengarnas värde. Därmed kan dennes godtrogenhet lätt utnyttjas. De närstående kan tänka att försvinnandet av pengar eller saker kan vara ett symptom på minnessjukdomen. Utan övriga närståendes uppmärksamhet och ingripande framkommer ekonomiskt bedrägeri oftast inte.

## Intressebevakningsfullmakt

Med en intressebevakningsfullmakt kan varje person själv bestämma, vem som sköter de egna angelägenheterna, om man inte längre själv klarar av att göra det. Det lönar sig att uppgöra en intressebevakningsfullmakt samt vårdvilja och testamente i god tid.

För uppgörandet av en officiell intressebevakningsfullmakt behövs en på området specialiserad jurist. Om uppgörandet av intressebevakningsfullmakten görs efter insjuknandet, i det tidiga skedet av minnessjukdomen, behövs ett läkarintyg angående personens rättshandlingsförmåga.

En person med minnessjukdom identifierar inte alltid sina symtom. Detta kan förhindra mottagandet av hjälp och anskaffandet av hjälpmedel. Om den befullmäktigade personen förutom att sköta de ekonomiska ärendena också fått fullmakt att sköta fullmaktsgivarens personliga ärenden, kan också beslut om exempelvis anskaffning av trygghetshjälpmedel eller ändringsarbeten i hemmet göras.

Intressebevakningsfullmakten förvaras av den befullmäktigade. Fullmakten träder i kraft först om personen med minnessjukdom är oförmögen att göra beslut om egna angelägenheter. Vid den tidpunkten behövs också ett läkarintyg. Fullmakten fastställs



**En person med minnessjukdom kan t.ex. fortsättningsvis göra inköpsbeslut, trots att någon annan person sköter ekonomin.**

hos Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata.

Om intressebevakningsfullmakten inte är gjord och personen behöver hjälp med att trygga sin egen rätt, kan en ansökan/anmälan om intressebevakning göras till Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata eller tingsrätten. Till intressebevakare utses då antingen en allmän intressebevakare eller en närstående till personen.

### TILLÄGGSINFORMATION:

Säkerhetsanvisningar för äldre,  
Rådet för brottsförebyggande.

Tietoa ikäihmisille kotona  
asumisen turvaksi -opas.  
Handbok på finska  
utgiven av Suvanto ry och  
Vanhustyön keskusliitto ry.

[Poliisi.fi](http://Poliisi.fi) / Turvallisuus ja valvonta

### TILLÄGGSINFORMATION:

Hur tryggar jag att min vilja  
blir respekterad?  
Handbok i att förbereda sig juridiskt.  
Finlands Minnesspecialister.

## TRYGGT HEMMA – Checklista för att främja minnesfamiljernas trygghet

Denna checklista kan hjälpa dig att hitta riskfaktorer i hemmet samt planera förändringar som ökar tryggheten. Kontrollera listan tillsammans med din närstående och fundera på om hemmet är tryggt. Resonera tillsammans hur eventuella risker uppmärksammas och åtgärdas i vardagen.

### LIVSSTIL

- Motion och utevistelse uppmärksammas dagligen.
- Kosten är mångsidig och måltiderna regelbundna.
- Medicinerna intas enligt ordination.
- Sömnen är tillräcklig och dygnsrytmen normal.
- Hörsel och syn är undersökta och hjälpmedel används.

Ärenden att uppmärksamma och ansvarsperson

.....  
.....

### BRANDSÄKERHET

- Brandvarnarna är rätt installerade och kontrollerade.
- Området kring spisen är rent och spisytan är tom.
- Bastun används inte som förvaringsutrymme eller för att torka tvätt.
- Risker i samband med öppen eld; öppen spis eller levande ljus uppmärksammas.
- Trasiga elapparater och ledningar används inte.
- Risker med rusmedel och tobak har kartlagts och följs upp.

Ärenden att uppmärksamma och ansvarsperson

.....  
.....

### FÖRSVAGAD ORIENTERINGSFÖRMÅGA

- Hjälpmedel för lokalisering används och deras laddning ombesörjs.
- Ett aktuellt foto finns tillhands hos närstående.
- Namn och närståendes telefonnummer finns fastsatt i kläderna.
- Hjälpmedel används, t.ex. larm vid dörren och påminnare.

Ärenden att uppmärksamma och ansvarsperson

.....  
.....

### BEDRÄGERIER

- Risken för bedrägerier och lögner är uppmärksammas.
- Summan kontanter som förvaras hemma är liten.
- Bankkortet och dess pinkod förvaras på olika platser.
- Intressebevakningen är planerad och ekonomiska ärenden är under kontroll.
- Telefonförsäljning och direktmarknadsföring är begränsade.

Ärenden att uppmärksamma och ansvarsperson

.....  
.....

Tilläggsinformation: denna handbok, Minnesföreningar, kommunens minnesskötare eller en brandinspektör.

Egna anteckningar gällande trygghet

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Trygga år för minnesfamiljer

## Information om trygghet i hemmet för personer med minnessjukdom och deras närstående

En framskridande minnessjukdom kan påverka tryggheten i vardagen på många sätt. Sjukdomens symtom ökar risken för olycksfall, olyckor och bedrägerier. När riskerna både förebyggs och förutses, kan en aktiv och trygg vardag i hemmen fortsätta. I denna handbok finns information om vad minnesfamiljerna kan göra för att vardagen skall bli tryggare.

Denna handbok kan laddas ner gratis på adressen [muistiturku.fi/sv](http://muistiturku.fi/sv) eller [kotitaturma.fi](http://kotitaturma.fi)

### Tilläggsinformation:

**Egentliga Finlands Minnesförening rf**  
Rustmästarvägen 15  
20360 Åbo

[www.muistiturku.fi](http://www.muistiturku.fi)  
[www.muistiturku.fi/sv](http://www.muistiturku.fi/sv)



**Egentliga Finlands  
Minnesförening rf**  
Medlem i Minnesförbundet

Egentliga Finlands Minnesförening rf stöder personer med minnessjukdom och deras närstående genom att erbjuda information, stöd och verksamhet. Handboken gjordes inom projektet "Turvallisesti kotona" (2016 – 2019). Projektet utvecklade metoder och verktyg för att förbättra minnesfamiljernas trygghet i vardagen.

Handboken är gjord i samarbete med Nätverket för förebyggande av olycksfall.  
Tilläggsinformation: [kotitaturma.fi](http://kotitaturma.fi)