

Strategier Personlig vård och Hemliv

Tänk på belysning och kontraster.

- Kroppsvård:

Tandborstning – tandkräm på fingret eller egen tub och tandkräm direkt i munnen.

Ordning och reda i badrumsskåpet

Gummiband runt schampo eller balsam, för att lättare hitta rätt flaska.

Olika färger och former på flaskor kan också underlätta.

Använd luktsinnet och känsel.

Placera dina saker på ett ställe, kanske en hylla som bara är din. Om man är flera i hushållet.

Använd höger/vänster regeln, mina saker till höger och andras till vänster.

Antihalkmaterial, i kontrasterande färg för att hålla saker på plats.

Förstoringspegel för rakning, makeup.

Fila istället för att klippa naglarna. Hänvisning till fotvård.

Behov av talande blodsockermätare – hänvisning till diabetesmottagning.

Medicinering – kontrast, dosett, Apodos (hänvisning till förskrivaren av medicineringen).

- Klä sig:

Ordning och reda i garderoben, t ex efter färger eller olika uppmärkningar.

Bra ljusförhållanden, exempelvis pannlampa, riktbar lampa, spotlight in i garderoben, "batterilampor".

Märka upp galgar efter klädernas färg (punktskrift).

Använda känsel för olika material/strukturer.

Strumpsorterare eller säkerhetsnål för att hålla ihop strumpor.

Vara delaktig i inköp av kläder samt placering i garderob.

Identifiera fläckar, Exempelvis fråga omgivningen, använd mönstrade plagg

- Måltid:

Kontrast – ljus mat/mörk tallrik eller tvärtom, kaffe och te i ljus kopp, färgat dricksglas.

Djup tallrik eller pet-emot-kant.

Undvik blanka material och mönstrade tryck.

Klockmetoden – placering av maten enligt klockan.

Använda känsel/hörsel när man håller upp. Använd nivåindikator.

- Inköp:

Känna skillnad på mynt och sedlar.

Sortera i plånboken hemma.

Betala med kort, använd känseln för att känna texten på kortet, för att veta hur kortet ska in i kortläsaren.

Känna 5:an på kortterminalen.

Finns möjlighet att "blippa" kortet?

Finns det talande bankomat i närområdet?

Prata med din bank om vilket tjänsteutbud de erbjuder för att underlätta

Inköpslista i stor stil eller mobiltelefon röstmemo eller fickminne.

Om möjligt gör inköp i samma i livsmedelsaffär, undvik tider då många handlar. Vid behov be personalen om hjälp.

Stort utbud finns av hackade och skivade livsmedel, både fryst och färsk

Beställa hem matvaror.

Plocka in matvaror själv och märk upp vid behov.

Uppmärksamma andra på att inte ändra din ordning.

Använda vit käpp för att påvisa synnedsättningen.

- Matlagning:

Uppmärkning spis, mikro, diskmaskin.

Använd disksvamp i stället för diskborste.

Märka lock till kryddor, glasburkar. Går att återanvända locken till nästa burk.

Torrvaror och kryddor i bokstavsordning.

Placera t.ex. olika matvaror i en annan burk i t.ex. avvikande färg, form etc.

Leta efter "smarta" produkter i allmän handel, t ex olika typer av trattar, äggringar, multihackare "krokodil", rivbox.

Rensa i skåpen, ha bara kvar det som används.

Ordning och reda, var sak på sin plats, uppmärkning på punkt.

Recept i storstil, punkt på plastark, läs in på fickminne, surfplatta.

Ta god tid på dig när du lagar mat.

Ta fram ingredienser innan du börjar.

Durkslag används för att hälla av vätska t ex potatis, pasta, grönsaker.

Stora kärl för minskad spillrisk.

Kontraster på skärbrädor, köksredskap.

Vit stekpanna för kontrast mot t ex kött.

Grillvantar, gärna långa.

Ha kvar galler i ugnen som riktmärke vid insättning av plåt

Stekpåse eller lergryta vid stekning i ugn.

50 gr smör = ett pekfingers bredd (ungefär, mät mot dina egna fingrar). Eller bredden på en bordskniv.

Mät upp kryddor i handen för dosering.

Antihalkskydd eller våt disktrasa under bunke eller skärbräda.

Använd sax istället för kniv, ex till bacon, kryddgrönt.

Klä fingertoppen i folie för att kunna känna av "spänsten" på kött/fisk.

Använd timer eller termometer när du lagar mat.

- Tvätt:

Märk upp tvättmaskinen om det går.

Vid nyinköp tänk på om det går att märka upp maskinen, välj vred eller knappar framför touchreglage.

Sortera tvätten direkt i olika tvättkorgar/påsar.

Ha tvättpåsar till småtvätt

Märk flytande tvättmedel/sköljmedel för att särskilja.

Det finns färdigdoserade tvättmedelskapslar.

Bra belysning, pannlampa/ficklampa.

Märk upp graderna på strykjärnet.

- Städ:

Köp städtjänst.

Köp fönsterputstjänst.

Rensa i städsåpet, ha bara kvar produkter som används.

Robotdammsugare

Dammsug/sopa barfota för att känna bättre.

Använd bomullsvantar vid dammtorkning.

Städa på rutin; regelbundet och systematiskt.

- Laga kläder:

Tipsa om nålpåträdare, specialnålar.

Belysning, kontraster.

Be om hjälp för att trä nålar.

- Boendemiljö:

Halksäkra hemmets mattor.

Se över allmänbelysning och punktbelysning.

Uppmärkning och belysning trappor.

Uppmärkning hissknappar.

Använd känseln när man ska hitta nyckelhålet. Uppmärkning.

Se över sladdar på grund av snubbelrisk.

Kontakt med kommunen/Närhälsan för eventuell anpassning av bostaden.

Fixartjänst för seniorer finns i en del kommuner.

Syninstruktörer finns i en del kommuner.

Nyckelfria dörrar.

- Appar:

Olika sätt att fjärrstyra belysning, tex. Google home, fjärrkontroll, via app. (tex Telldus)

Appar för korta avläsningar, produktigenkänning tex; Seeing Ai, Be my eyes.