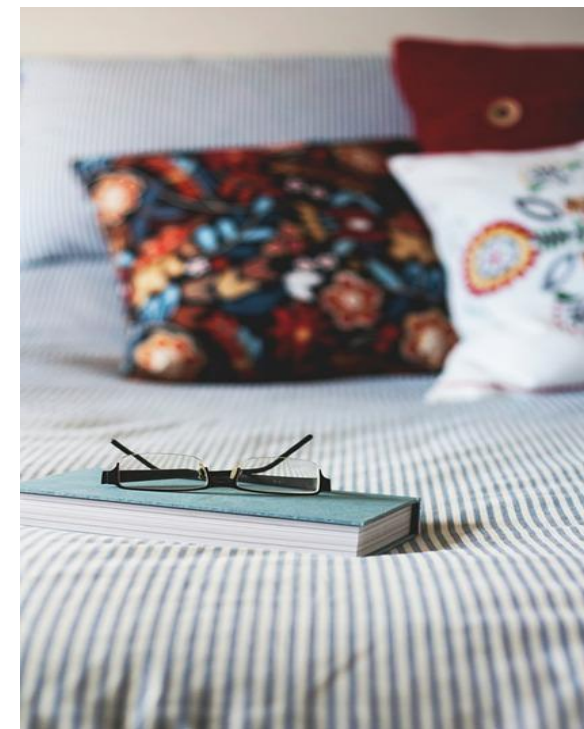


Kontakta oss gärna:  
**Dalarnas Hjälpmedelscenter**  
Skomakargatan 22  
781 29 Borlänge

0243-49 78 72  
[hjalpmedelscenter@regiondalarna.se](mailto:hjalpmedelscenter@regiondalarna.se)

[www.regiondalarna.se/plus/hjalpmedel/](http://www.regiondalarna.se/plus/hjalpmedel/)



## Visningsmiljö – Sovrum

# Sovrummet

Sovrummet är framför allt en plats för vila.

Här sker också ofta av- och påklädning för att göra oss redo för sängen eller för dagens aktiviteter.

Förflyttning till och från sängen samt positionering i sängen är andra viktiga delar som behöver fungera i sovrummet.

Här får du tips samt exempel på produkter och hjälpmedel som kan vara till stöd i sovrummet.

Vissa produkter kan du köpa själv. Andra förskrivs som hjälpmedel av arbetsterapeut, fysioterapeut/sjukgymnast, sjuksköterska eller audionom utifrån en bedömning av dina behov. De kan också ordinera träning av aktivitet eller funktion, ex. rörlighet, styrka eller balans.

## Förflyttning/Att komma i och ur sängen

- Glidbräda
- Stödhandtag/Uppresningsstöd
- Överflyttningplattform + bälte
- Lyft och lyftsele

## Positionera sig i sängen

- Höj- och sänkbart ryggstöd
- Glidlakan och draglakan

## Att underlätta av- och påklädning

- Strumppådragare och –avtagare
- Griptång
- Knappknäppare

## Att underlätta funktioner och aktiviteter

- CPAP/APAP – "Snarkapparat"
- Tyngdfilt för avspänning
- Kuddhögtalare
- Väckarklocka med vibrerade varseblivning från dörr, telefon och brandvarnare
- Daisyspelare för ljudböcker

## Att minska risker

- Ta bort mattor eller lägg halkskydd under dem
- Uppladdningsbara lampor kan minska antalet sladdar på golvet
- Bärbar telefon/mobiltelefon för att slippa resa sig hastigt om det ringer
- Fristående toastol, urinflaska eller potta för nattliga toabesök



Det finns många andra lösningar och anpassningar som kan göras beroende på behov.

Kontakta din hälso- och sjukvårdsenhet för bedömning, stöd och råd. Läs mer i broschyren "Vägen till hjälpmedel".

Flera av produkterna i den här foldern och i visningsmiljön finns i öppna handeln. Kontakta Dalarnas Hjälpmedelscenter för mer information, eller se mer i broschyren "Smarta vardagshjälpmedel".

Broschyrerna kan du hämta i receptionen på Skomakargatan 22 i Borlänge eller få skickade till dig. Kontaktuppgifter finns på baksidan av den här foldern.

