

Kontakta oss gärna:

**Dalarnas Hjälpmedelscenter**

Skomakargatan 22

781 29 Borlänge

Tel: 0243-49 78 70 Uppringningsfunktion

Mejl: [hjalpmedelscenter@regiondalarna.se](mailto:hjalpmedelscenter@regiondalarna.se)

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



**DALARNAS  
HJÄLPMEDELSCENTER**



**Visningsmiljö –  
Vardagsrum**

## Sida 1

I vardagsrummet tillbringar vi ofta tid med olika aktiviteter, som t.ex. att titta på TV, läsa eller handarbete. Aktiviteterna i vardagsrummet är ofta stillsamma och utgår från att vi sitter ner.

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

### Att sätta sig/resa sig

- Möbler med armstöd
- Förhöjningsdyna
- Förhöjningsklossar
- Fåtölj med uppresningshjälp

### Att se

- Bra allmänbelysning
- Riktad belysning
- Läsglasögon
- Förstoringsglas

### Att höra/bli uppmärksam

- Stolslinga/hörslinga
- Digitala trådlösa hörlurar
- Samtalsförstärkare
- Blixtljus för varseblivning av ex. dörrklocka eller telefon

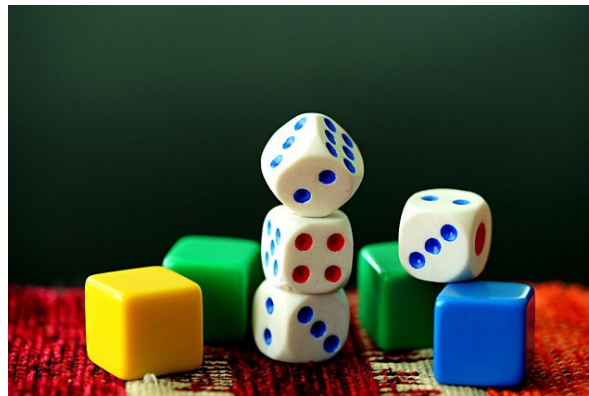
## Sida 2

### 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
- Vid inkontinens och risk för läckage kan absorberande underlägg användas i sittmöbler

### Att underlätta aktiviteter

- Anpassad kontroll till tv:n
- Anpassade spel, ex. kortlek med stora siffror eller punktskrift, korthållare m.m.
- Bokhållare
- Ljudböcker
- Knäbricka för dator/surfplatta
- Nålar som är lätta att trä, för broderi t.ex.
- Stickning med rundsticka kan vara lättare än med raka jumperstickor
- Kraftig penna med stark kontrast för att skriva eller lösa korsord
- Förstoringsglas med belysning



## Sida 3

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".

