

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Til intern bruk for
Nasjonalforeningen for
folkehelsens lokallag

En **ARBEIDSBOK** i universell utforming

- å ha demens i det offentlige rom

Kjære lokallag

Dette heftet skal hjelpe dere med å se hvilke utfordringer personer med demens kan møte i sine lokalsamfunn.

De fleste av oss finner for eksempel som regel veien ut fra et offentlig toalett. For en person med demens kan det være vanskelig å skille mellom alle dørene på toalettet.

«Det er aldri skilt ut fra do!»

For å kunne sette seg litt inn i hvordan omgivelsene kan se ut for personer med demens. Dere finner i dette arbeidsheftet flere sitater fra personer med demens, eksempler på hva som er bra og hva som er dårlig, samt forslag til løsninger og veier videre.

Dere i lokallaget kan gå en tur sammen, for eksempel til torget og biblioteket. Se etter hva som er bra, og hva som ikke er så bra. Heftet gir deretter noen tips og råd til hvordan dere kan jobbe videre med, og skape oppmerksomhet rundt, det som dere mener kan forbedres.

I første omgang gjelder det offentlige arenaer, det vil si steder som alle i kommunen kan og skal kunne bruke.

Målet er at personer med demens kan få bo hjemme, og få bruke sine lokalsamfunn, så lenge som mulig.

Hva er universell utforming?

Universell utforming er å gjøre samfunnet enklere å orientere og bevege seg i for så mange som mulig. For de fleste av oss er det å klare seg selv, og få være aktive i eget lokalsamfunn, et viktig gode. Det er en menneskerett å kunne få delta i samfunnet. Da skal ikke praktiske ting og fysiske barrierer hindre oss.

FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne definerer universell utforming slik:

”Med universell utforming menes: utforming av produkter, omgivelser, programmer og tjenester på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpassing og en spesiell utforming. Universell utforming skal ikke utelukke hjelpemidler for bestemte grupper av mennesker med nedsatt funksjonsevne når det er behov for det”.

Mange organisasjoner har arbeidet med rettigheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne gjennom en rekke år. De har arbeidet for å bygge ned fysiske hindringer, og gjøre det like lett for alle å delta. Derfor har Norge mange gode bestemmelser på dette, men det er fortsatt mye ugjort.

Universell utforming og personer med demens

I dag antar vi at 78 000 mennesker har demens. Antallet vil fordobles de neste ti årene.

4

Nasjonalforeningen for folkehelsen arbeider for at personer med demens skal kunne fortsette å leve videre uten store endringer, selv etter en diagnose. I en stor del av sykdommen vil de fleste bo hjemme, og fremdeles være en del av sitt lokalsamfunn. For å kunne bo hjemme så lenge som mulig, er det viktig å føle seg trygg, og enkelt kunne finne fram til det man trenger. Kan man fremdeles delta i lokalsamfunnet, kan det også motvirke isolasjon og ensomhet.

Universell utforming er et viktig mål i dette arbeidet, fordi det handler om at samfunnet tilpasses den som har demens, og ikke omvendt. Er det noe som hindrer den enkelte i å delta, så er det samfunnet det er noe galt med, og ikke personen med demens.

Utfordringer for personer med demens

Personer med demens har noen særskilte utfordringer som det må tas hensyn til når det gjelder å bevege seg ute i samfunnet.

Dette kan være:

Sviktende hukommelse og dårligere orienteringsevne kan føre til at personen ikke greier å finne fram, selv i vante omgivelser. For at en person skal kunne finne fram til et legekontor på et stort senter, er det viktig at det er tydelige, kortfattede og forklarende skilter. Det samme skiltet med den samme informasjon må stå både ved inngangen og i heisen.

«Skilt må plasseres så de er lette å se. Og de må være lette å lese.»

Det kan bli vanskeligere å forstå hvordan både gjenstander og områder skal brukes. Ofte kan kommunene bli mer opptatt av hvor fint ting ser ut enn hvor brukervennlig de er. Ser døren inn til biblioteket ut som en vanlig dør? De nye benkene i parken, ser de ut som benker?

«Jeg forstår ikke sånne nymotens kraner.»

Konsentrasjonsevnen blir dårligere, og man kan bli forvirret av for mange inntrykk på en gang. Forvirring kan føre til at man føler seg utrygg, som igjen kan lede til isolasjon. Enkelte områder må kanskje ryddes for å redusere på inntrykkene. Det kan også bety at å ha flere skilt, og at skiltene må være enkle å forstå.

*«Hva betyr den
pilen til venstre? »*

Språkevnen kan bli dårlig. For noen betyr det at de sliter med å forstå skrift, for andre at de ikke greier å forstå skilt. En løsning kan da for eksempel være å ha en tegning av et toalett på et skilt, samtidig som det også står Toalett, eller WC på skiltet.

*«Uten skilt inne i
heisen, kommer
jeg feil.»*



Bra: Trappene har tydelige trappeneser, det vil si at kanten på hvert trappe-trinn er godt merket. I tillegg er det godt merket at trappen begynner og slutter, med to forskjellige typer merking.



Bra: Tydelige linjer viser veien mot for eksempel inngangen. Merkingen kjennes godt under foten. En større firkant signaliserer en endring i retning.

Det blir vanskeligere å lære nye ting. Ny teknologi må være svært enkel å betjene, og det bør finnes alternativer til teknologien. Tjenester som automatiske telefonsvarere, bruk av Internett for tjenester og lignende, er vanskelig å bruke for personer med demens. Noen ganger vil en kundeveileder som kan hjelpe til med å bruke automater være en god løsning.

«Det er umulig å sjekke inn på sykehus på en automat.»

Det er lettere å forholde seg til tydelige og enkle miljøer. Står det tilbudsskilt på fortauene? Ligger det en stor snøhaug midt på torget? Står det blomsterkasser i selve gangfeltene? Er det enkelt å finne fram til skranken på biblioteket? I tillegg er det viktig med godt og sterkt lys, slik at det blir klare kontraster, og lettere å se hva som er hva.

«Når fargen er lik overalt er det vanskelig.»

Sju områder å fokusere på

Når vi starter arbeidet, vil vi først og fremst se på disse sju områdene.

Veien og gulvet vi går på



Ikke bra

Hvitfargen gjør det vanskelig å se tydelig, og rutemønsteret skaper forvirring. I tillegg er de fleste av oss vant til at det kun er bad som har hvite fliser på gulv, noe som igjen skaper forvirring om hvor man er.



Bra

Mørke farger gir et roligere inntrykk. Samtidig viser den lyse ledelinjen hvilken vei man skal gå. Stein er i tillegg et kjent grunnlag i flere typer offentlige rom og situasjoner.

Bruk av kontraster og farger

10



Ikke bra

Hvit bryter på hvit vegg gjør det vanskelig å finne lysbryteren. Det gir ikke nok kontraster. En enkel løsning kan være å sette en blå teip rundt lysbryteren for å skape en kontrast.



Bra

Her er det god kontrast, og lysbryteren blir tydelig.

Bruk av skilt



Ikke bra

Hva viser pilen til? Hva betyr tallene over?

11



Bra

Skiltene forteller tydelig hva som ligger i de forskjellige retningene, og hvor langt det er å gå.

Lys og lysforhold

12



Ikke bra

Inngangspartiet er for mørkt.



Bra

Inngangspartiet er lyst og oversiktlig.

Orden og ryddighet



Ikke bra

Fortauet er rotete og fullt av gjenstander.

13



Bra

Fortauet er rent og ryddig.

Enkel og brukervennlig teknologi

14



Ikke bra

Automater med flere funksjoner uten forklaring er vanskelig.



Bra

Det blir enklere å bruke automater hvis det er noen man kan spørre.

Gjenkjennelighet



Ikke bra

Variasjoner av kjente symboler skaper ofte forvirring. I mange tilfeller vil man ikke kjenne igjen selv de kjente symbolene.



Bra

Kjente symboler, sammen med forklarende tekst, gjør det mer forståelig.

Gå en tur!

For å få til endringer i det offentlige rom, og tilpasse disse mest mulig, også for personer med demens, er det først og fremst viktig å finne ut hva som ikke er bra. Derfor er oppfordringen: Gå en tur!

1. Bestem dere for hvilket område dere først vil fokusere på. Hvilke fellesrom er det viktig for en person med demens å ha tilgang til, og som kommunen kan gjøre noe med? Kommunehus, rådhus, bibliotek, kulturhus, park, svømmehall, gangstier eller andre. Det kan være greit å begrense seg til ett eller to områder i første omgang.

2. Les gjennom spørsmålene i sjekklisten før dere går ut. Disse er basert rundt de sju områdene nevnt tidligere. Velg dem som passer til områdene dere har valgt. Det er ikke nødvendig å svare på alt, men listen gir en god innføring i hva dere bør se etter.

3. Lag en eller to grupper, gå ut og se dere godt om. Ta gjerne med en eller flere personer med demens, og se hva de reagerer på. Prøv å se på kjente områder med nye øyne. Hvis dere har mulighet, er det fint å ta noen bilder, men det er ikke nødvendig

Trenger dere flere sjekklister kan de lastes ned fra www.nasjonalforeningen.no/univerell-utforming. Husk at denne listen ikke er utfyllende, og det kan være ting på ditt sted som ikke står på lista. Skriv det ned, og send en mail til post@nasjonalforeningen.no. Listen utvikles hele tiden, slik at det dere ser og lærer, fanges opp.

Når turen er over

Det er viktig at inntrykk og opplevelser fra turen blir skrevet ned. I pakken dere har fått, ligger det flere rapporteringsskjemaer. Bruk gjerne disse.

De viktigste punktene som bør besvares er

- ◆ Hvordan var det i nærmiljøet?
- ◆ Hva er bra?
- ◆ Hva er ikke bra?
- ◆ Det som er bra – hva må gjøres for at det skal bli bedre?

Oppfølging etter turen

Skal hele Norge bli mer demensvennlig, er det mye som må endres. En viktig del av dette arbeidet må gjøres der hvor folk faktisk bor, nemlig i kommunene.

Derfor er det viktig at både det gode og det dårlige tas med til de som kan endre og legge bedre til rette for personer med demens. Det er i mange tilfeller snakk om små forandringer, som at et nytt skilt kan gjøre det litt enklere å finne veien. Eller at fortauene er ryddet, at det settes inn sterkere pærer i lyktestolpene på gangveien eller at veier og fortau måkes om vinteren.

Skryt av det som er godt, og kom med forslag til det som kan endres.

Forslag til aktiviteter

Velg en, to eller alle

Skriv et innlegg i avisa om gåturen og hva dere fant ut. Kom gjerne med forslag til hva som kan gjøres, og legg inn en oppfordring til dem som kan ta beslutninger.

Inviter med lokalavisa på gåtur, og vis fram både det som er godt og det som må gjøres noe med. Inviter ordføreren og andre politikere med, så blir pressen helt sikkert med på turen.

Skriv et brev til kommunens Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Dette utvalget arbeider med universell utforming, og vil gjerne høre fra interesseorganisasjoner. Send med rapporten fra gåturen.

- ◆ Kom med konkrete forslag om det som må forbedres.
- ◆ Be om å få komme på et møte utvalget har, både for å lære, og snakke sammen om hva universell utforming er for personer med demens.

Be om å få snakke med ordfører og rådmann på et møte der dere forteller om hva dere har funnet.

Gi ordfører plakaten om universell utforming så det ikke glemmes. Plakaten er på tykt papir og kan henges opp til daglig påminnelse.



Bra: Håndtak til hjelp for å gå inn på tog/bane er i kraftig farge som skiller seg ut fra resten av vognen.



Bra: Rekkverket er i god kontrastfarge og viser vei ned eller opp trappen. Rekkverket på ytersiden er malt i en annen kontrastfarge. I tillegg er trappenesene godt merket. Det er også tydelige signaler på start og stopp av trappene.

Gi ordfører plakaten om universell utforming så det ikke glemmes. Plakaten er på tykt papir og kan henges opp til daglig påminnelse.



Nasjonalforeningen for folkehelsen

Oscars gate 36 B | Postboks 7139 Majorstuen | 0307 Oslo
Telefon 23 12 00 00 | E-post: post@nasjonalforeningen.no