



BUILT 03

Dementievriendelijke woning

Woningaanpassingen voor mensen met dementie.

[Start cursus >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Doelgroep

Deze module is bedoeld voor iedereen die wil leren over aanpassingen en belangrijke aspecten voor het ontwerpen van dementievriendelijke woningen.

De module is vooral gericht op:

- Mensen die ontwerpers kunnen adviseren over de speciale behoeften van mensen met dementie. Denk bijvoorbeeld aan mantelzorgers of verpleegkundigen.
- Ontwerpers, die weinig tot geen ervaring hebben met het ontwerpen van ruimtes voor mensen met dementie.
- Hulpverleners kunnen deze module gebruiken om zichzelf te informeren om advies te geven over de eisen van een dementievriendelijke woning.

Basiskennis over dementie en ontwerp is nuttig. Ter voorkennis is het handig om alle modules in BUILT en HEALTHY door te nemen.





BUILT

MODULE 3

Dementievriendelijke woning

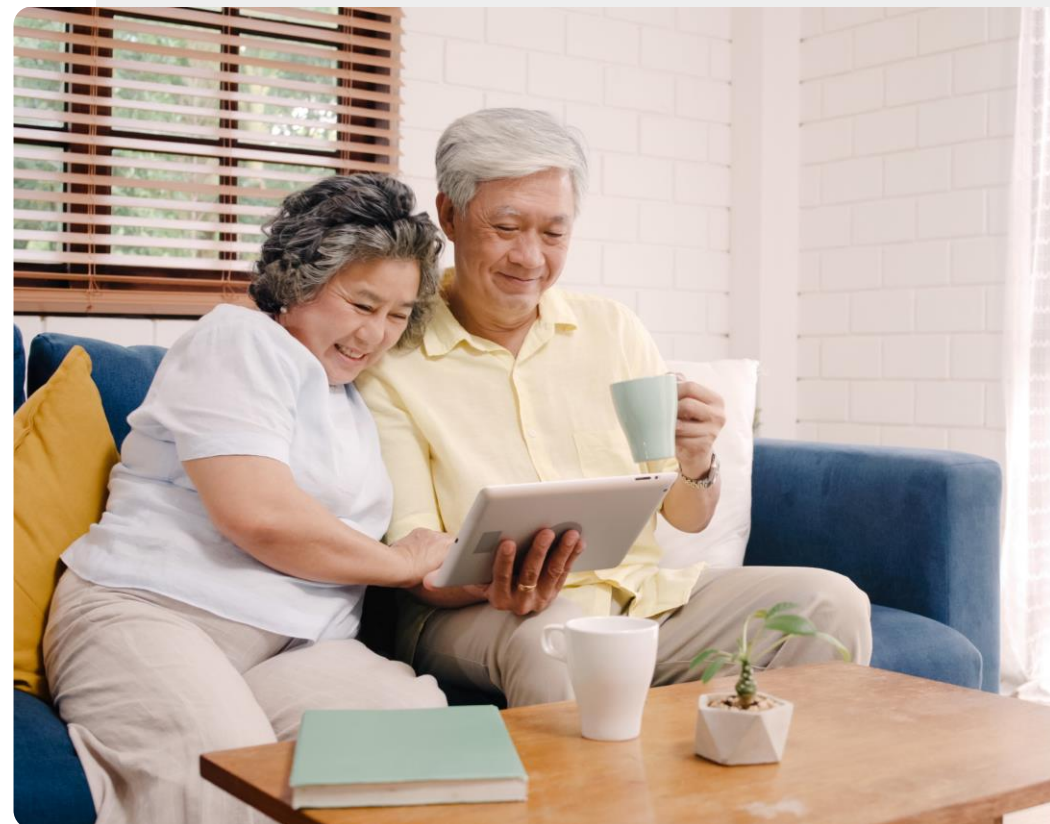
In deze module leer je hoe je thuis de nodige aanpassingen kunt doen om een veilige en vriendelijke ruimte te creëren voor mensen met dementie en hun hulpverleners.

Dementievriendelijke woning

Een dementievriendelijke woning is een woning die voldoet aan de behoeften, en die de mentale en fysieke achteruitgang van mensen met dementie ondersteunt.

Een huis waarin mensen met dementie zich prettig voelen, kunnen functioneren en die veilig voor hen is. Een dementievriendelijke woning is ook een ruimte die comfort en privacy biedt aan degenen die zorgen voor mensen met dementie.

Een dementievriendelijke woning bevordert een gezonder en gelukkiger leven en stelt de bewoners in staat zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen.



Wat leer je in deze module

- 1 Wat betekent een dementievriendelijke woning en waar moet je rekening mee houden?
- 2 Welke uitdagingen hangen samen met veroudering en dementie en hoe kan dementievriendelijke ontwerp deze uitdagingen tegemoet komen?
- 3 Waarom is de fysieke omgeving en dus het interieur belangrijk?
- 4 Wat zijn de belangrijkste uitgangspunten voor het ontwerp om dementie in huis te kunnen aanpakken?
- 5 Met welke belangrijke ontwerpkenmerken moet rekening worden gehouden bij het ontwerpen voor dementie?
- 6 Welke maatregelen kunnen er in de diverse ruimten van een woning worden genomen?



Hoofdstukken in deze module

1

Ontwerpen voor dementie

2

Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

3

Belangrijke ontwerpkenmerken

4

Gids voor kamer/ruimte



BUILT

MODULE 3

HOOFDSTUK 1

Ontwerpen voor dementie

Dit hoofdstuk geeft informatie over een aantal veel voorkomende behoeften van mensen met dementie waaraan een ontwerp tegemoet kan komen. Ook de rol van de fysieke omgeving zal worden besproken.

Ontwerpen voor Dementie

Wereldwijd groeit het aantal mensen met dementie. Het is dus belangrijk hier in ontwerp rekening mee te houden.

Een goed ontwerp kan het leven gemakkelijker maken en helpen bij de dagelijkse activiteiten, niet alleen voor mensen met dementie maar ook voor mensen, voornamelijk hun familieleden, die voor hen zorgen.

Een goed ontwerp kan oplossingen bieden die het zelfstandig wonen van mensen met lichte tot matige cognitieve stoornissen kunnen ondersteunen. Zij kunnen hierdoor thuis ouder worden en een gelukkiger en minder stressvol leven leiden.



Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 | Waarom ontwerpen voor dementie?
- 2 | Wat zijn leeftijds- en dementiegerelateerde beperkingen?
- 3 | Hoe kan een goed ontworpen fysieke omgeving bijdragen aan de behandeling van dementie?
- 4 | Welke soorten fysieke omgevingen kunnen worden aangepast om mensen met dementie te helpen zelfstandig te leven?



Ontwerpen voor dementie

Mensen ervaren de omgeving via hun zintuigen. Los van persoonlijke voorkeuren hebben alle beperkingen invloed op de manier waarop mensen de omgeving waarnemen en hoe zij zich daarin gedragen.

Vaak wordt probleemgedrag van mensen met dementie toegeschreven aan de ziekte zelf, maar het kan ook aan een slecht ontworpen omgeving liggen. Dit kan verwarring, angst, stress of ongelukken veroorzaken, die kunnen leiden tot ongewenste opname.

Het is het beste als mensen, samen met hun dierbare, zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Hiermee worden kosten gedrukt en voor mensen met dementie is het fijn om in een bekende omgeving te blijven.

Ontwerpen voor dementie ondersteunt dit.



Maak kennis met Cornelia, 67

Cornelia is gepensioneerd en woont alleen in een flat in een grote stad. Ze heeft haar man 2 jaar geleden verloren, haar zoons wonen in het buitenland en haar kleindochter is onlangs naar een andere stad verhuisd om te gaan studeren.

Ze voelt zich verdrietig en moe, en ze heeft ongewoon geheugenverlies, waardoor ze gestrest raakt door dagelijkse bezigheden.

Zij wil zolang mogelijk zelfstandig blijven en voorzien in haar levensonderhoud. Ze wil zich thuis veilig voelen terwijl ze met haar aandoening - dementie - te maken heeft.

Denk je dat Cornelia of haar naasten iets in haar omgeving kunnen doen om haar te helpen? Laten we eens kijken.



Leeftijdsgebonden beperkingen

Dementie is een brede term die verschillende, progressieve hersenziekten bij mensen van verschillende leeftijden omvat. De meeste mensen die aan dementie lijden zijn echter ouderen. Dementie op jonge leeftijd vertegenwoordigt naar schatting 2% tot 8% van alle dementiegevallen.

Bij het ontwerpen voor dementie moet rekening worden gehouden met beperkingen die zowel met het ouder worden als met dementie te maken hebben.

Leeftijdsgelateerde beperkingen waarop ontwerp kan inspelen zijn:

- Motorisch (spier- en skeletstelsel)
- Zintuiglijk (zicht, gehoor, gevoel, reuk en smaak)
- Circadiaan ritme (lichaamsklok)



Leeftijdsgebonden beperkingen

Motorisch (spieren en skelet)

Met het ouder worden gaan de motorische functies achteruit en veel mensen ondervinden problemen met hun spieren, gewrichten en botten.

Dit kan leiden tot vallen, verminderde reik- en grijpvaardigheid, evenwichtsstoornissen of algemene mobiliteitsproblemen.

De gezondheid van het skelet en een gebrek aan vitamine D houden verband met een verminderde blootstelling van de huid aan daglicht.

Als u meer wilt weten over mobiliteit - bekijk **GEBOUWD module 7**.

GEBOUWD

Zintuiglijk (gezicht, gehoor, tast, kinesthese, enz.)

Oogproblemen, zoals de pupilgrootte en reactietijd, verdikking, vergeling, verminderde elasticiteit en toegenomen ondoorzichtigheid van lenzen, verminderen het vermogen van mensen om kleur te zien en diepte te onderscheiden. Verblindings wordt moeilijker te verdragen en de aanpassing van de ogen aan verschillende lichtniveaus wordt vertraagd.

Gehoorverlies leidt tot een verminderd vermogen om hoogfrequente geluiden te horen, overgevoeligheid voor laagfrequente geluiden en het onvermogen om ongewenste geluiden zoals achtergrondlawaai uit te filteren. Dit maakt het verstaan van spraak moeilijker.

Circadiaan ritme (lichaamsklok)

Problemen met de regulatie van de lichaamsklok komen vaak voor bij ouderen en zelfs nog vaker bij mensen met dementie.

Ze leiden tot slaapstoornissen, frequente dutjes overdag, 's nachts wakker zijn. Dit gaat bij mensen met dementie vaak gepaard met nachtelijke dwaaltochten.

's Avonds laat maakt blauw licht van computers, telefoons of televisie het dag- nachtritme nog meer in de war.

Blootstelling aan veel licht in de ochtend kan het probleem vaak verlichten.



 **Wist je dat?**

Het voorkomen van blindheid en slechtziendheid neemt exponentieel toe met de leeftijd. (Lafuma, A.J., Brézin, A.P., Fagnani, F.L. et al. , 2006)

Meer dan 70% van de mensen ouder dan 70 jaar heeft een gehoorbeperking. (*Action on Hearing Loss, 2011*)

Dementie-gerelateerde beperkingen

Dementie is een progressieve aandoening en afhankelijk van de mate van hersenbeschadiging variëren de stoornissen van mensen in verschillende mate.

Ook de algemene gezondheid, de persoonlijkheid, het opleidingsniveau, de levensomstandigheden, de familieomstandigheden en andere factoren zijn van invloed op de beperkingen. De beperkingen worden meestal na verloop van tijd erger.

De problemen die mensen ondervinden variëren en worden in vier categorieën ingedeeld: activiteiten van het dagelijks leven, geestelijk vermogen, gedrag en communicatie.

De problemen leiden meestal tot veel stress en frustratie, wat vervolgens leidt tot onrust en gedragsproblemen. Een deel van de beperkingen kan worden aangepakt door omgevingsoplossingen.



Dementie-gerelateerde beperkingen

Geheugen

Een verminderd geheugen, vooral voor recente gebeurtenissen in het geval van de ziekte van Alzheimer. Dit kan leiden tot verwarring op een nieuwe plaats, omdat iemand zich niet kan herinneren waarom en hoe hij daar is gekomen.

Mensen kunnen zich niet herinneren waar dingen zijn en hoe ze functioneren.

Gevoelens van onveiligheid en verwarring kunnen zich voordoen.

Een persoon kan vergeten dat hij nog andere beperkingen heeft.

Leren

Leerproblemen kunnen leiden tot problemen bij het leren van nieuwe dingen of omgevingen.

Iemand kan niet leren hoe hij nieuwe apparaten moet bedienen of niet weten waar een bepaalde ruimte is, bijvoorbeeld het toilet in een nieuwe woning. Zo kunnen mensen al hun tijd besteden aan het zoeken naar plaatsen of het herhaaldelijk proberen te gebruiken van dingen. Dit kan vervolgens angst veroorzaken.

Redeneren

Verminderd denkvermogen kan ertoe leiden dat men niet meer weet waar de kamers zijn of hoe dingen werken, vooral onbekende voorwerpen. Het maakt dergelijke voorwerpen onmogelijk te gebruiken. Het is duidelijk te zien in het gebruik van moderne kranen, zeepdispensers of toiletspoelers, die soms problematisch kunnen zijn, zelfs voor mensen zonder beperkingen.

Bij het ontwerp moet worden voortgebouwd op het verleden en het aangeboren gedrag van een persoon.

Dementie-gerelateerde stoornissen

Hoge mate van stress

Mensen die moeite hebben om de omgeving te begrijpen ervaren hoge niveaus van stress.

Bovendien hebben zij ook een lagere drempel voor stress, waardoor zij snel onrustig worden door overprikkeling, of het nu lawaai, slecht licht, buitensporige activiteit, beweging of een te lage temperatuur is.

Soms is het moeilijk te zeggen waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen, vooral wanneer de redenen voor de problemen die zij ondervinden niet duidelijk zijn.

Visueel-perceptuele problemen

Mensen met de ziekte van Alzheimer zijn vatbaar voor visueel-perceptuele problemen. Ze kunnen verkeerd interpreteren wat ze zien.

Golvende patronen kunnen lijken te bewegen.

Diepte en dus ook de afstand kan moeilijk in te schatten zijn.

Verlies van contrast gevoeligheid kan leiden tot problemen met het onderscheiden van object en achtergrond.

Een zwarte deurmat op de vloer kan voor een gat worden aangezien.

Onvoldoende verlichting kan moeilijkheden veroorzaken bij activiteiten en het risico op vallen verhogen.

Moeite om zich aan te passen aan de beperkingen van het normaal ouder worden

Alle beperkingen die met dementie gepaard gaan, beïnvloeden het begrip, de aanpassing en de omgang met zintuiglijke beperkingen, en beperkingen van de mobiliteit die bij het normale ouder worden horen.

Daarom hebben mensen met dementie meer aanwijzingen nodig om hun directe omgeving en wat er om hen heen gebeurt te begrijpen.

Therapeutisch effect van de fysieke omgeving

De fysieke omgeving en dus ook het interieurontwerp is geen geneesmiddel voor dementie, maar kan wel worden beschouwd als een behandeling. Een behandeling met een therapeutisch doel om **de levenskwaliteit te verbeteren**. De omgeving bouwt voort op positieve emoties en aangeboren reacties op prikkels - licht, geluid, temperatuur, een glimlach, natuur...

Doordat mensen hun aanpassingsvermogen verliezen, ervaren ze hun omgeving vaak als stressvol en veeleisend. Samen met een lagere drempel om met stress om te gaan, leidt dit tot verwarring, angst, onaangepast gedrag of agressie.

Een goed ontwerp van de fysieke omgeving voldoet aan de therapeutische doelstellingen, bevordert de gezondheid en het welzijn en vermindert ongewenst gedrag of incidenten.



Therapeutische doelen om de fysieke omgeving te ontwerpen

- Zorgen voor veiligheid en zekerheid
- Behoud van comfort en waardigheid, bescherming van de behoefte aan privacy
- Functionele vaardigheden ondersteunen
- Maximaliseren van bewustzijn en oriëntatie
- Mogelijkheden voor stimulatie en verandering bieden
- Maximaliseren van zelfstandigheid en controle
- Behoud en versterken van de banden met de gezonde en vertrouwde omgeving
- Mogelijkheden bieden voor contact met anderen



Gebouwde fysieke omgeving

Van mensen met dementie kan niet worden verwacht dat zij zich aan hun omgeving aanpassen. Het is de omgeving die moet worden ontworpen om hun, vaak progressieve beperkingen, verliezen en verouderende zintuigen te compenseren.



Gebouwde fysieke omgeving

Er zijn drie belangrijke aspecten van de fysieke omgeving die kunnen worden aangepast om steun te bieden aan dementie en de veiligheid te vergroten. Sommige oplossingen moeten al in een zeer vroeg stadium van het ontwerp worden toegepast, zoals structurele veranderingen. Veel oplossingen kunnen echter later in praktijk worden gebracht en deze zullen hier dan ook centraal staan.



Architectuur (structuur)

(structureel)

Muren, openingen, vorm van de kamer, lange gangen, enz.



Interieur en decoratie

(deels structureel)

Vloerbedekking, meubilair, verlichting, kleuren, wanddecoratie




Sensorische kwaliteiten

Verblinding, lawaai, temperatuur

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 3** | **Hoofdstuk 1** Ontwerpen voor dementie

Een dementievriendelijke woning voorziet in de behoeften en compenseert de cognitieve en fysieke achteruitgang van mensen met dementie.

Waar

Niet waar

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd dat het ontwerp van de fysieke omgeving een oplossing kan bieden voor leeftijds- en dementie gerelateerde beperkingen. De fysieke omgeving kan ook beschouwd worden als behandeling die mensen helpt langer thuis te blijven wonen, met behoud van de gewenste kwaliteit van leven.

2

Deze kennis zal je helpen de overwegingen en redenen te begrijpen achter het ontwerpen of maken van aanpassingen voor dementie.

3

Je kunt anderen adviseren over waarom inrichting belangrijk is voor mensen met dementie.

4

Deze module moet je helpen begrijpen dat het gedrag van mensen vaak het gevolg is van ontwerp gerelateerde keuzes. Deze keuzes beïnvloeden het gedrag ook.

5

Het volgende hoofdstuk "Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie" wordt aanbevolen als vervolg op deze module, evenals alle GEZOND (HEALTHY) en alle GEBOUWD (BUILT) modules.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je weet dat beperkingen die te maken hebben met ouderdom en dementie door design kunnen worden ondersteund.

2

Je kunt de therapeutische doelen van het ontwerp van de fysieke omgeving noemen.

3

Je kent enkele belangrijke onderdelen van de omgeving die gewijzigd kunnen worden.

Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende

GEZOND

GEBOUWD





BUILT

MODULE 3

HOOFDSTUK 2

Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

Dit hoofdstuk laat zien met welke belangrijke basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie rekening gehouden moet worden.

Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

Interieurontwerp vraagt om uitgebreide en specifieke kennis op verschillende gebieden. Inzicht in de beperkingen en verliezen van mensen met dementie kan helpen bij het aanbrengen van de nodige aanpassingen in huis. Deze aanpassingen zullen mensen met dementie helpen en niet hinderen of belemmeren.



Advies voor Cornelia

Je hebt Cornelia al ontmoet, hier is een nuttige tip voor haar:



"Neem geen cadeaus aan en koop geen dingen voor je huis die niet absoluut noodzakelijk zijn."

Wat leer je in dit hoofdstuk

1

In dit hoofdstuk leer je wat de basisprincipes van het ontwerpen voor dementie zijn.



Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

Volgens de basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie kan een fysieke omgeving worden gecreëerd die de dagelijkse routine voor mensen met lichamelijke en verstandelijke beperkingen vergemakkelijkt en de verouderende zintuigen compenseert.

Voor mensen met dementie wordt de ervaring en het gedrag in bepaalde omgevingen niet alleen beïnvloed door architecturale elementen en kenmerken (meubilair, afwerking). Ook door vier kenmerkende eigenschappen van die ruimte: imago, onderhandelbaarheid*, vertrouwdheid en stimulatie. Met deze vier kenmerken moet ook rekening worden gehouden.

***Onderhandelbaarheid** is de mogelijkheid om na te denken over de betekenis van de ruimte.



Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

1**2****3**

Betekenisvolle ruimtes

Mensen met dementie moeten bij het betreden van een ruimte de sociale betekenis ervan kunnen herkennen door middel van signalen uit de omgeving. Zo weten zij waar zij zich bevinden, wat het doel van de ruimte is en wat er te doen is. Ook kunnen visueel verbindende ruimten en signalen zoals tekst of pictogrammen, hen oriënteren in de ruimte nog voordat zij de ruimte betreden.

1

2

3



Wat denk jij?

Wat is het doel van deze ruimte?
En hoe zou Cornelia dit ervaren?

Betekenisvolle ruimtes

Het herkennen van de ruimte kan moeilijk zijn, vooral in een onbekende omgeving. Dit kan tot verwarring en onzekerheid leiden, waardoor het belangrijk is om omgevingsignalen te geven die de ruimte niet-onderhandelbaar maken en de functionaliteit ervan duidelijk maken.

- Het meubilair en de inrichting moeten meteen een indruk geven van de ruimte en moeten uniek zijn voor specifieke ruimtes, zoals de eetkamer of de woonkamer (tafels en banken).
- De afwerkingen geven ook de functie van een ruimte aan; woningtextiel zoals tapijten, kussens of gordijnen geven het huiselijke karakter van een slaapkamer of woonkamer aan, terwijl tegels een hygiënische omgeving kunnen impliceren zoals een badkamer of toilet.
- Het ontwerp van de verlichting kan ook informatie geven over de omgeving. Een kroonluchter kan worden verwacht in woonkamers, helder licht in zones met veel activiteit, een industriële lamp in een technische ruimte.
- Voorwerpen kunnen ook aanwijzingen. Kalenders en klokken geven de tijd aan. Handdoeken en shampoos wijzen op de badkamer, boeken en tijdschriften - leeshoek, voedsel en geur van voedsel - eetkamer.
- Het ontwerp van wegwijzers moet duidelijk zijn en op 1,2 meter hoogte worden geplaatst voor een betere zichtbaarheid, vooral als het gaat om een toilet en in- of uitgangen. Het ophangen van "verboden in te rijden" verkeersborden of borden richting de uitgangen kan het zoekgedrag naar een uitgang verminderen.
- Aanwijzingen op verschillende manieren aanbieden worden aanbevolen om boodschappen te versterken.

1

2

3



Wat denk jij?

Wat is het doel van deze ruimte?
En hoe zou Cornelia dat ervaren?

1

2

3



Wat denk jij?

Wat is het doel van deze ruimte?
En hoe zou Cornelia dat ervaren?

Basisprincipes voor ontwerpen voor dementie

1

2

3



Eenvoudige ruimtes

Verminder de fysieke objecten en de sociale prikkels om een eenvoudige ruimte te creëren die begrijpelijker is. Ruim het op om geen verkeerde signalen over de omgeving uit te zenden. Te veel onduidelijke objecten of prikkels kunnen leiden tot verwarring, overprikkeling en daaruit voortvloeiende stress. Denk aan de veranderende behoeften van mensen met dementie.

Eenvoudige ruimtes

Een normaal niveau van prikkeling wordt door mensen met dementie ervaren als overstimulatie. Ouder wordende zintuigen en achteruitgang van de hersenen vereisen zachte en positieve stimulatie om de persoon niet te overweldigen.

- Het geluid moet voldoende volume hebben en aangepast zijn aan de leeftijd; indien mogelijk moeten harde oppervlakken worden vermeden en moet zacht textiel worden gebruikt dat geluid absorbeert.
- Een combinatie van natuurlijk en kunstlicht werkt het beste. Diepe schaduwen in de belangrijkste wandel-, werk- of ontspanningsruimtes moeten worden vermeden.
- Verblindings moet worden tegengegaan door het gebruik van gordijnen of jaloezieën en niet-reflecterende vloer- of meubelmaterialen
- Gemakkelijk toegankelijke ruimten en verschillende gemakkelijk te bedienen apparaten, zoals open keukens of toiletten die vanaf verschillende plaatsen zichtbaar zijn, kunnen dagelijkse handelingen vergemakkelijken.
- Voorwerpen moeten verschillende texturen hebben om te zorgen voor tastprikkelers.
- Haal overbodige spullen uit de ruimte die niet het echte doel van de kamer aangeven. Zorg voor voldoende opbergruimte, en zorg voor minder patronen.

Ruim de kamer op!

Cornelia wil haar kamer vrij maken van overbodige spullen. Kun jij haar helpen?



Ontmoet Cornelia en maak kennis met haar. [U kunt hier informatie over Cornelia vinden.](#)

Organiseer en maak de ruimte achtereenvolgens schoon, stap voor stap, en voorkom alles in één keer te moeten doen. Geef Cornelia het gevoel dat ze het proces onder controle heeft. Verdeel de spullen in de volgende vier categorieën en volg de beschrijvingen:

- Bewaren: als je veelgebruikte voorwerpen wilt bewaren is het goed ze visueel te ordenen zodat ze duidelijk zichtbaar zijn. Voorzie de voorwerpen van etiketten en bewaar ze op dezelfde plaats zodat ze gemakkelijk terug te vinden zijn. Breng voorwerpen naar de juiste ruimte/kamer waar ze thuishoren.
- Opbergen: doe voorwerpen die je minder vaak gebruikt in duidelijke opbergbakken
- Weggeven: het kan voor sommige mensen gemakkelijker zijn om bepaalde dingen te schenken dan weg te gooien
- Weggooien

Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

1

2

3



Ontwerp voor functionele ondersteuning

Goed gekozen ontwerpen stellen mensen in staat zo zelfstandig mogelijk te functioneren, omdat het hen zelfverzekerder maakt. Passende niveaus van uitdaging, die overeenstemmen met de fysieke en cognitieve mogelijkheden, helpen om alledaagse taken beter uit te voeren. Bijvoorbeeld handgrepen met een vlak oppervlak die gemakkelijker te bedienen zijn dan deurknoppen.

Ontwerp voor functionele ondersteuning

Er kunnen veel ontwerp oplossingen worden toegepast om mensen bij hun dagelijkse activiteiten te ondersteunen.

- Lange gangen of paden met "doodlopende uiteinden", ook in de tuin, zouden kunnen profiteren van zithoeken die mensen de weg kunnen wijzen als ze verdwaald of verward zijn. Indien mogelijk vermijd je lange of doodlopende gangen in de planningsfase.
- Visuele toegang van bed tot toilet is zeer belangrijk omdat het zelfstandig naar het toilet gaan bevordert en het risico van incontinentie minimaliseert.
- Goede (fellere) verlichting kan helpen bij de oriëntatie zonder het risico van vallen.
- Een aangepaste kledingkast, gedeeltelijk geopend, waarin de kleren voor de volgende dag zichtbaar zijn opgehangen, vereenvoudigt de taak van het aankleden. Open planken vergemakkelijken het vinden van dingen; het probleem van overstimulatie kan zich echter voordoen en hierover moet worden nagedacht.
- Kleurcontrasten op de juiste plaatsen zijn belangrijk om zelfstandig door het huis te kunnen bewegen zonder valrisico.
- Gemakkelijk te gebruiken apparaten, zoals radio's en digitale klokken die dag en tijd aangeven, kunnen helpen oriënteren op de huidige datum en het nieuws.

Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

4

5

6



Vertrouwde voorwerpen uit het verleden

Mensen met dementie baseren zich op vertrouwde plaatsen, voorwerpen of mensen omdat herinneringen uit het verleden vaak gemakkelijker kunnen worden opgeroepen dan recente herinneringen. Design kan een link leggen met de vroegere levensstijl en activiteiten van een persoon door vertrouwde en betekenisvolle voorwerpen of decoratie.

Vertrouwde voorwerpen uit het verleden

Vertrouwde dingen uit het verleden vergemakkelijken niet alleen iemands functioneren, maar versterken ook de band met het gezonde en vertrouwde. Ze ondersteunen het behoud van het langetermijngeheugen en kunnen worden vertaald in design door meubilair, inrichting, voorwerpen of activiteiten.

- Vertrouwde ruimtes voor vertrouwde activiteiten zijn belangrijk. Een keuken of badkamer renovatie in een moderne stijl die niet vertrouwd is, moet worden vermeden.
- Ruimten voor vertrouwde activiteiten moeten gehandhaafd of ingericht worden. Ze moeten gemakkelijk zichtbaar en toegankelijk zijn om te helpen bij zinvolle activiteiten zoals schrijven, tuinieren of de was opvouwen.
- Het plaatsen van vertrouwde objecten kan dienen als oriëntatiepunten die de oriëntatie in de omgeving - binnen of buiten vergemakkelijken. Ze kunnen belangrijk zijn, vooral bij ingangen van kamers of appartementen, en helpen om naar de juiste ruimte te navigeren.
- Foto's van familieleden kunnen positieve herinneringen oproepen en kunnen het geheugen versterken, ervan uitgaande dat de herinneringen goed zijn.

Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

4

5

6



Persoonlijke ruimte en smaak

Het gevoel thuis te zijn betekent voor verschillende mensen verschillende dingen. Het is van belang om de ruimte in te richten of aan te passen aan de persoonlijke smaak en levensgeschiedenis van een persoon met dementie, zodat deze zich veilig en geborgen voelt.

Persoonlijke ruimte en smaak

Mensen met dementie kunnen tot op zekere hoogte zelfstandig wonen. Er komt echter een moment dat ze moeten worden verzorgd door hulpverleners. Dit houdt vaak in dat ze verhuizen naar het huis van de zorgverlener of naar een familielid.

- Een thuisgevoel is een gevoel van eigenwaarde, en het zou mogelijk moeten zijn dat binnen de huiselijke sfeer te weerspiegelen. Een op maat gemaakte kamer voor iemand met dementie kan voortbouwen op positieve en vertrouwde emoties waardoor hij zich veilig en geborgen voelt.
- Ruimten moeten mogelijkheden bieden om verschillende stijlen met elkaar te verbinden, zodat alle mensen die er gebruik van maken zich veilig, ontspannen en thuis kunnen voelen.
- Ruimten voor mensen met dementie moeten worden ingericht op basis van het verleden, de smaak en de gewoonten van een persoon. Ook al wordt abstracte kunst afgeraden voor mensen met dementie, hang toch abstracte kunst op als een persoon met dementie er een positieve houding tegenover heeft.
- Het is belangrijk om zorgverleners privé en veilige ruimtes te bieden, zodat ze tijd voor zichzelf hebben in het geval dat ze in huizen van mensen met dementie gaan wonen.

Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

4

5

6



Veilige en positieve binnen- en buitenruimte

Lichamelijke en cognitieve beperkingen maken het moeilijk om ruimtes te gebruiken en er doorheen te bewegen. Het is absoluut noodzakelijk om de (fysieke en cognitieve) omgevingsbarrières weg te nemen om veilige en geborgen ruimten te creëren. De directe omgeving moet ook niet-onderhandelbaar zijn om gemakkelijke keuzes mogelijk te maken.


Veilige en positieve binnen- en buitenruimte

Veiligheid is essentieel bij het ontwerp. Omdat de mogelijkheden en vaardigheden van mensen met dementie beperkt kunnen zijn, hebben ze vaak extra of speciale voorzieningen nodig om hen te helpen de omgeving gemakkelijker te gebruiken en zich er gemakkelijker in te bewegen.

- Naast de standaardoplossingen voor het wegnemen van belemmeringen in de omgeving, zoals leuning en handgrepen, kan gebruik worden gemaakt van duidelijke informatie en gemakkelijk te gebruiken bedieningselementen of handgrepen.
- Contrast door bijvoorbeeld kleur tussen elementen, bv. muren en vloer, muren en meubilair en knoppen op schakelpanelen, kunnen visuele beperkingen compenseren.
- Signalen zoals visuele foto's van etenswaren en geurstimulering (bijv. de geur van brood) kunnen mensen helpen een eetkamer of keuken te herkennen. Signalen versterken de omgevingsboodschappen en vergroot de kans dat ze worden gezien en begrepen.
- Duidelijke boodschappen, zoals kleurcodering of hoogte van borden kunnen de ruimte voorspelbaarder maken.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 3** | **Hoofdstuk 2** Basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie

Verbeteringen en aanpassingen in de thuissituatie moeten mensen met dementie helpen en niet hinderen en belemmeringen opwerpen.

- Waar
- Niet waar

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over de basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie om een dementievriendelijke woning te creëren.

2

Deze kennis zal je in staat stellen de belangrijke regels toe te passen bij het ontwerpen of maken van aanpassingen voor dementie.

3

Je kunt anderen adviseren over met welke ontwerpprincipes ze rekening moeten houden en hoe ze die kunnen gebruiken.

4

Je begrijpt dat aanpassingen thuis kunnen worden gemaakt door rekening te houden met enkele basisprincipes.

5

Het volgende hoofdstuk "Belangrijke kenmerken van ontwerpen voor dementie" wordt aanbevolen als een vervolg op deze module.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent de basisprincipes bij het ontwerpen voor dementie.

2

Je kunt voorbeelden geven van de belangrijkste basisprincipes.

3

Je bent in staat de verschillende principes toe te passen.

Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





BUILT

MODULE 3

HOOFDSTUK 3

Belangrijke ontwerpkenmerken

Dit hoofdstuk geeft informatie over de belangrijke ontwerpkenmerken waar aan gedacht moet worden bij het ontwerpen van woningen voor mensen met dementie.

Belangrijkste ontwerpkenmerken

De belangrijkste kenmerken van ontwerpen voor mensen met dementie gaan over de fysieke omgeving. Bij het ontwerp en de plaatsing van bijvoorbeeld spullen moeten de in het vorige hoofdstuk besproken basisprincipes worden gevolgd. Zij stellen mensen met dementie in staat beter te functioneren en zich veiliger te voelen in hun eigen huis.



Wat leer je in dit hoofdstuk

1

In dit hoofdstuk leer je wat de belangrijkste ontwerpkenmerken voor dementievriendelijke omgevingen zijn en hoe je ze kunt toepassen.



Belangrijke ontwerpkenmerken

Veel aspecten in huis kunnen worden aangepast om mensen te helpen gemakkelijker door de ruimte te bewegen.

Kijk naar het plaatje!

Kun je er een paar herkennen?



Lay out en akoestiek

De **indeling van een appartement** wordt meestal door een projectontwikkelaar bepaald en kan moeilijk te veranderen zijn. Toch zijn er enkele manieren om ruimtes aan te passen aan de behoeften van mensen met dementie.

Open ruimtes zijn bijvoorbeeld aan te bevelen, omdat het ruimtes visueel met elkaar verbindt.

Mensen hoeven minder keuzes te maken en weten gemakkelijker hun weg te vinden.

Het verwijderen van muren om een open ruimte te creëren kan duur zijn, maar soms kan het verwijderen of openen van deuren voldoende visuele toegang tot verschillende ruimtes creëren. Dit helpt bij de oriëntatie in huis.

Een toilet moet, indien mogelijk, zichtbaar zijn vanuit verschillende delen van het huis. Dit helpt incontinentie te verminderen.

Een open ruimte zorgt ook dat er meer daglicht binnenkort, maar kan ook leiden tot **akoestische problemen**, omdat geluid harder zal klinken.

Dit probleem kan worden opgelost door zacht woningtextiel te gebruiken, zoals gordijnen, tapijten, wandkleden met stof, dekens, stoffen kunst, en akoestische panelen.

Akoestische panelen kunnen aan muren en plafonds worden bevestigd. Ze kunnen worden versierd met afbeeldingen en als decoratie dienen. Ze zorgen voor een helderder geluid. Dit maakt communiceren makkelijker.

Grote planten en behangpapier met textuur verbeteren ook de akoestiek.



 **Wist je dat?**

Tapijt vermindert het
geluidsniveau tot 70%!

Bouwelementen: deuren, ramen

Een **deur** moet goed zichtbaar en herkenbaar zijn, vooral in ruimten zoals de badkamer, omdat veel mensen met dementie moeite hebben met incontinentie.

Gedeeltelijk glazen deuren of zichtpanelen, kunnen nuttig zijn om mensen eraan te herinneren waar ze zich bevinden.

Om mensen te helpen een badkamer of toilet te vinden, kunnen bordjes (tekst met pictogram) op de desbetreffende deur worden aangebracht. Plaats de bordjes niet op de aangrenzende muren.

Deuren moeten contrasteren met de aangrenzende muur, tenzij het niet de bedoeling is dat mensen ze betreden, in welk geval ze in dezelfde kleur als de muur kunnen worden geschilderd of zelfs verborgen kunnen worden. Toegankelijke deuren moeten gemakkelijk te openen zijn.

Schuifdeuren en harmonica-vouwdeuren moeten worden vermeden omdat deze moeilijk te bedienen zijn voor mensen met dementie.

Ramen van grote afmetingen die veel daglicht binnenlaten, worden aanbevolen. Natuurlijk daglicht zorgt voor lichtere ruimten, waardoor betere omstandigheden ontstaan voor activiteiten, gevaren worden beperkt en het dag- nacht ritme wordt gereguleerd.

Omdat verblinding storend kan zijn, moeten de ramen worden voorzien van zonwering. Ze moeten voor natuurlijke ventilatie zorgen zonder tocht te veroorzaken. Handmatige bediening verdient de voorkeur boven geautomatiseerde ventilatie.

De vensterbanken moeten laag genoeg zijn om mensen in staat te stellen vanuit zittende positie door het raam te kijken.

Bouwelementen: muren, vloeren

De **muren** moeten contrasteren met de vloer, zodat mensen, vooral met een visuele handicap, kunnen zien waar de vloer ophoudt en de muur begint. Bij het schilderen van de muren mag niet worden vergeten dat het contrast met de vloer in tint moet zijn, niet in kleur of verzadiging.

Felle patronen op de muren, glanzende en metallic effecten moeten worden vermeden, omdat ze verkeerd kunnen worden geïnterpreteerd en verwarrend kunnen zijn.

Bovendien kunnen behangpatronen met levensgrote bloemen mensen aantrekken om eraan te pulken en schade te veroorzaken.

Matte afwerkingen op muren, of het nu verf, behang, tegels of bekleding is, verdienen de voorkeur omdat ze verblinding verminderen.

De **vloer** speelt een belangrijke rol bij comfort en veiligheid. Het risico van uitglijden en vallen kan worden verminderd door het juiste materiaal te kiezen - bijvoorbeeld een antislipvinylvloer of antisliptegels in natte ruimten.

Zachtere vloeren kunnen niet alleen de ernst van valpartijen verminderen, maar ook het geluidsniveau. Om dezelfde reden moeten harde vloeren waar mogelijk worden voorkomen.

De vloer mag niet van toon veranderen als men van de ene ruimte naar de andere gaat. Hij moet eruit zien als één vast oppervlak met een constante kleur en reflectie. Vloeren moeten ook contrasteren met de meubels.

Grijs-blauwe of glanzende vloeren moeten worden vermeden, omdat ze voor sommige mensen met dementie als water kunnen overkomen.

Bouwelementen: deuren, ramen, muren, vloeren



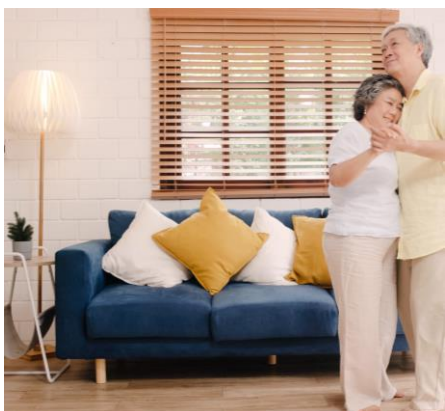
Deuren

Deuren zijn het best als ze een deurklink en glas hebben. De deur moet contrasteren met de muur, tenzij we ze minder zichtbaar willen maken.



Ramen

Ramen moeten zoveel mogelijk daglicht doorlaten, maar het moet mogelijk zijn ze af te dekken. Over dag moeten er, indien nodig, daggordijnen hangen om verblinding te voorkomen.



Muren

De muren contrasteren mooi met de vloer, het raam en het meubilair.



Vloeren

De vloer moet een eenheid vormen van tinten met tapijten of vloerkleden. Tapijten, en vooral vloerkleden, moeten met antislipmatten aan de vloer worden bevestigd, zodat er geen valgevaar ontstaat.

Meubilair, inrichting en hulpmiddelen

Meubels moeten goed zichtbaar en handig zijn in het gebruik. Ze moeten contrasteren met de vloer en muur.

Stoelen moeten stabiel, comfortabel en betrouwbaar zijn. Stoelen moeten ook armleuningen hebben en aangepast zijn aan de lengte van de persoon.

Het ontwerp van de tafel moet aangepast zijn aan het gebruik. Lage salontafels kunnen een oorzaak van valpartijen zijn en moeten op armleuninghoogte staan.

Er moet voldoende opbergruimte zijn om rommel te voorkomen.

Meubels moeten duidelijke en gemakkelijk te gebruiken handgrepen hebben.

De **inrichting** moet eenvoudig, stabiel, vertrouwd en gemakkelijk in het gebruik zijn.

Jaloezieën moeten worden geïnstalleerd om verblinding en oververhitting tegen te gaan. Gordijnen mogen de ramen niet verduisteren.

Kleine bedieningsknoppen en schakelaars, die niet contrasteren met de achtergrond, moeten worden vermeden.

Kranen moeten er traditioneel uitzien, met een kruiskop of een hendel, en duidelijk gemarkeerd zijn in de kleuren "warm" en "koud".

Hulpgrepen moeten contrasteren met de muur, net als deurklinken met de deur.

Lampenkappen zorgen ervoor dat er vanuit een **lamp** geen direct licht in het gezichtsveld komt.

Spiegels kunnen storend zijn en moeten kunnen worden bedekt of verwijderd, aangezien mensen met dementie problemen kunnen hebben om zichzelf te herkennen. Dit kan hen verontrusten.

Verschillende **hulpmiddelen** in huis zijn nuttig, omdat ze dingen zichtbaar en gemakkelijk toegankelijk kunnen maken.

Er moet een **analoge klok** met een duidelijke wijzerplaat zijn.

Zorg voor **zeep** die contrasteert met het sanitair, aangezien zeepompjes of -flessen soms niet herkend worden.

Meubilair, inrichting en hulpmiddelen



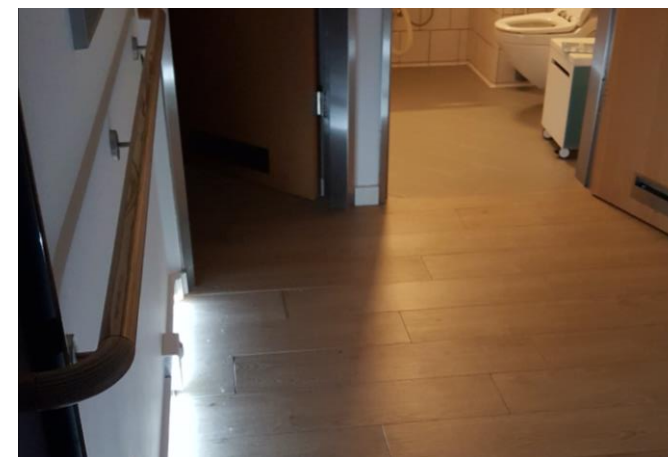
Meubilair

Een stevige en comfortabele fauteuil van de juiste hoogte zou een goede plek zijn om te observeren wat er buiten en binnen gebeurt.



Inrichting

Oude stijl kraan met draaiknop. Deze moet duidelijk gemarkeerd zijn met rode en blauwe kleuren voor warm en koud water. Kraan en gootsteen contrasteren met de muur.



Toebehoren

Hulpgreep in contrast met de muur. Licht dat 's nachts naar het toilet leidt.



Wist je dat?

Het is bekend dat het kunnen zien van een duidelijke analoge klok mensen met een delirium helpt.

(Monette, J. et al., 2012)

Verlichting

Verlichting is belangrijk om de omgeving te zien, te begrijpen en tegelijkertijd gezond te blijven.

Ouderen hebben tweemaal zoveel licht nodig als jongeren. Het is dus essentieel om voldoende licht in huis te hebben en zoveel mogelijk natuurlijk licht binnen te laten.

Ramen mogen niet worden geblokkeerd door bomen, voorwerpen of gordijnen. Overdag moeten gordijnen zo veel mogelijk naar achteren worden getrokken. Gordijnrails moeten tot voorbij de ramen worden doorgetrokken, zodat ze volledig zichtbaar zijn.

Ruimten met uitgebreidere en complexere activiteiten, zoals lezen of koken, moeten bijzonder goed verlicht zijn.

Goede verlichting in eetruimten verhoogt de kans op het nuttigen van maaltijden en dranken, omdat mensen ze kunnen zien en herkennen.

Zorg voor veel lampen, waarbij u erop moet letten dat ze geen gevaar voor struikelen opleveren.

Verminder blootstelling aan fel licht, dit wordt in verband gebracht met slaapstoornissen en depressie.

Zorg voor een consistent, gelijkmatig lichtniveau en een combinatie verlichting om te voorkomen dat er schaduwen ontstaan. Deze kunnen problematisch zijn voor mensen met dementie. Zorg niet voor één enkele verlichtingsbron, zoals verlichting van bovenaf.

Verminder directe en indirecte schittering door bijvoorbeeld gordijnen voor ramen en niet-reflecterende vloeren of materialen te gebruiken.

Zorg voor geleidelijke veranderingen in het licht, vooral tussen buiten- en binnenruimten, aangezien de aanpassing van de ogen zwakker is, wat het zicht tijdelijk maar sterk kan belemmeren.

Verlichting



Daglicht

Ramen moeten zoveel mogelijk daglicht toelaten. Gordijnen moeten volledig kunnen worden dichtgetrokken, of daggordijnen moeten kunnen worden dichtgetrokken om verblinding te voorkomen.



Matte afwerkingen

Kies voor matte afwerkingen van materialen. Voeg extra lampen toe aan activiteitszones zoals lees- of haakhoeken



Extra licht

Zorg voor een goede, extra verlichting van werkoppervlakken.



Verblinding

Verblindend licht kan verwarrend en gevaarlijk zijn, omdat het kan worden aangezien voor een natte vloer en het risico op vallen kan verhogen.



Wist je dat?

Een 65-jarige heeft 2,5 keer meer contrast voor goed zicht nodig dan een 20-jarige.

Kleur en contrast

Kleuren worden gedefinieerd door hun tint (wat wij normaal waarnemen als kleuren op het kleurenspectrum van blauw tot rood), verzadiging (hoe levendig de kleur is, hoeveel grijsint erin zit, hoe helder of gedempt de kleur is) en toon (hoe donker of licht de kleur is, 0 is zwart en 100 is wit en wordt gemeten in LRV).

Contrast in toon is van cruciaal belang om een voorwerp van zijn achtergrond te kunnen onderscheiden; **belangrijke voorwerpen moeten dus sterk contrasteren in toon**, niet in tint.

Objecten kunnen van elkaar worden onderscheiden als de toon van hun materialen meer dan 20 punten in LRV verschilt. Bij dementie of gezichtsstoornissen wordt voor belangrijke oppervlakken een verschil in toon van 50 of meer punten aanbevolen.

Veel producenten van verven of vloeren vermelden de LRV waarde op hun producten.

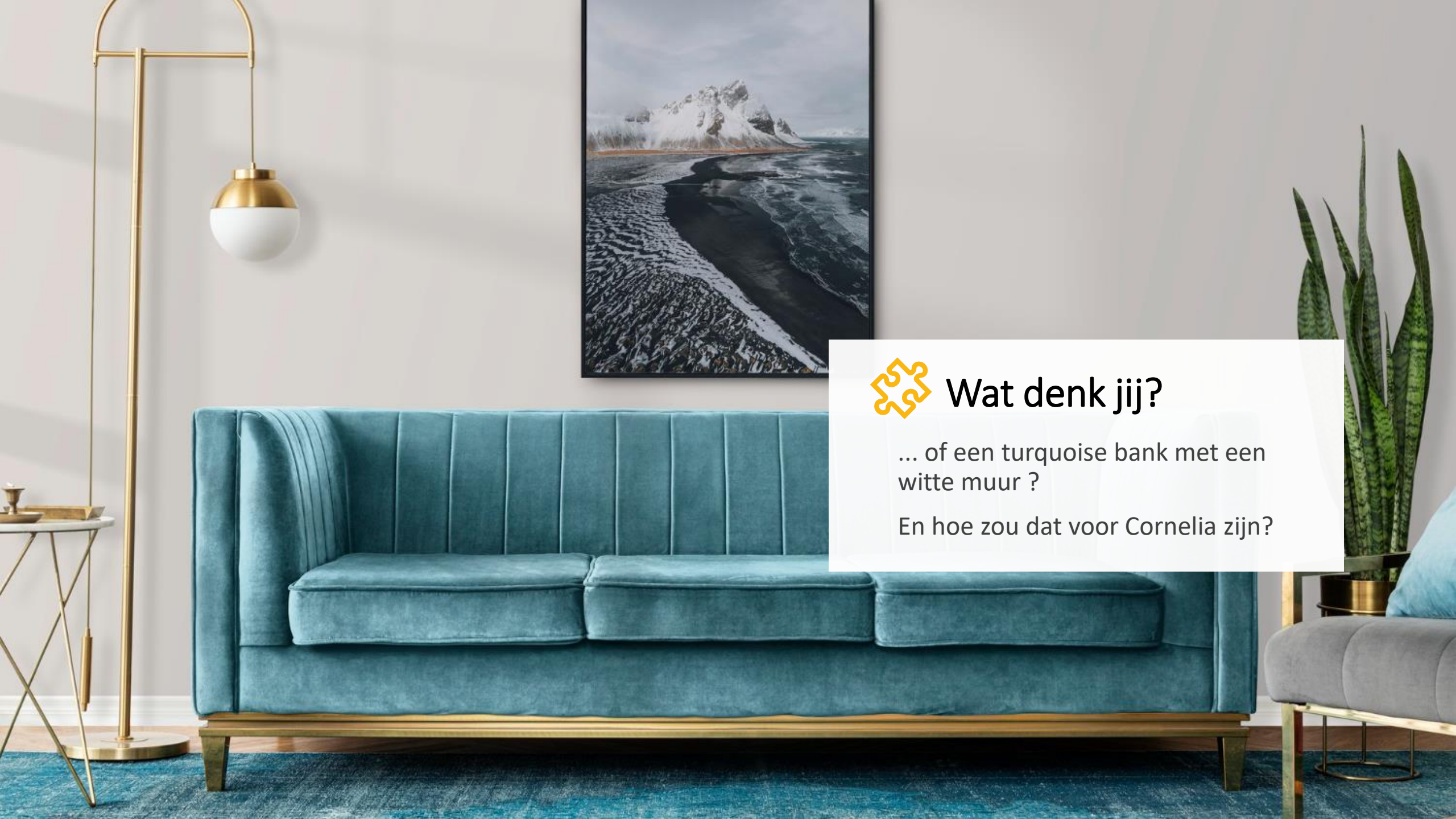
Contrast moet worden toegepast wanneer objecten of oppervlakken moeten worden onderscheiden voor een betere functionaliteit en veiligheid. Bijvoorbeeld tussen meubilair - vloer; toilet - vloer; toiletbril - vloer; leuning, handgrepen - muur; vloer - muur; wegwijzers - muur; deur - muur; lichtschakelaars - muur; randen van trappen; schakelaars van apparaten; wasbak - aanrecht; tekst - achtergrond.

Levendige kleuren en warmere tinten zijn beter voor ouder wordende ogen. Dit komt omdat het kleurenzicht verloren gaat vanaf de blauwe kant van het spectrum, zodat neutrale kleuren als saai kunnen worden ervaren. Het verhogen van de verzadiging van kleuren kan helpen, maar het gevaar van overstimulatie moet ook in overweging worden genomen.



Wat denk jij?

Wat heb je liever, een grijze bank met een antraciete muur...



Wat denk jij?

... of een turquoise bank met een witte muur ?

En hoe zou dat voor Cornelia zijn?



Cornelia geeft de voorkeur aan felle contrasten

Om Cornelia te helpen beslissen of de contrasten die ze in haar appartement heeft gekozen juist zijn, kun je controleren of er een behoorlijk verschil van meer dan 50 punten is in de toon van het meubilair, muren en vloeren.

Je kunt de LRV van de materialen meten met een standaard LRV-meter (kleurmeter), maar je kunt ook proberen een contrastmeetprogramma te gebruiken, zoals bijvoorbeeld Get Luminance op je Smart Phone. Vergeet echter niet dat dit geen professionele meter is en dat de resultaten slechts een schatting zijn.

Raadpleeg de module **SMART 03 'Hoe te communiceren via sms met een smartphone'** als je niet bekend met het installeren van smartphoneapplicaties.

SMART

Kleur en contrast



Kleur en contrast

Een grijze sofa contrasteert goed met witte muren. Een grijze sofa lijkt echter dezelfde toonwaarde te hebben als het tapijt. Dit kan het moeilijk maken de randen van het meubilair te onderscheiden.



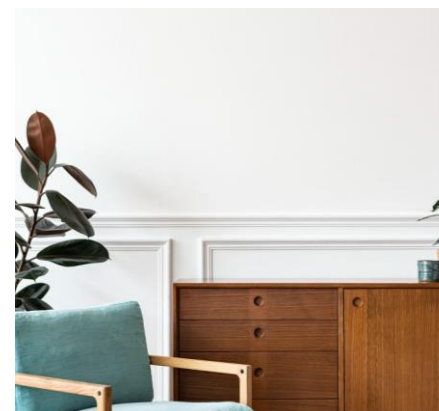
Kleur en contrast

Goed contrast van een sofa tegen de muur. De kleur van de sofa is gelijk aan die van de vloer, maar de poten van de sofa zorgen ervoor dat hij opvalt.



Waar is het contrast?

"Horror badkamer" voor mensen met een verminderd gezichtsvermogen.



Contrast

Goed contrast van meubels tegen de muur.

Bewegwijzering en signalering

Bewegwijzering en signalering is vooral belangrijk voor mensen met dementie, aangezien zij vaak gedesoriënteerd raken, zelfs in hun eigen huis.

Om mensen te helpen zich beter te oriënteren, kunnen omgevingskenmerken worden toegepast die gebaseerd zijn op een eenvoudige en logische indeling, visuele signalen (zoals contrast), kenmerkende voorwerpen of levendige kleuren.

Verschillende kleuren mogen echter niet worden gebruikt om verschillende zones van elkaar te onderscheiden, aangezien het voor mensen met dementie, te ingewikkeld kan zijn om te begrijpen en te onthouden waar een ruimte voor bedoeld is.

Bouwkundige kenmerken, zoals zuilen, trappen of patio's, kunnen worden ingezet voor een betere oriëntatie.

Daarnaast kunnen herkenningpunten buitenshuis (zoals banken of beelden in de tuin) en kleinere elementen binnenshuis (zoals opvallende potplanten, paraplubakken of een fauteuill) ook nuttig zijn.

Bij het invoeren van de bewegwijzering is eenvoudig de sleutel. Borden moeten kort en gemakkelijk te begrijpen zijn en gebruikt worden wanneer dat nodig is om de mensen er niet mee te overweldigen.

De plaats van de borden moet uniform zijn, niet te hoog, 1,2 m boven de vloer, en waar mogelijk direct bij de deur geplaatst.

Boodschappen moet kort zijn, zoals "Verboden toegang", en moeten beginnen met een hoofdletter gevolgd door een kleine letter, aangezien dit gemakkelijker te lezen is. Lettertypes met open 'a' zijn duidelijk te lezen. Behalve tekst moeten ook symbolen van ten minste 10 cm worden gebruikt.

Bewegwijzering en signalering



Simpele en logische layout

Met eenvoud kan het niet misgaan. Open lay-outs met visuele verbindingen, soms gemaakt door openingen of met glas, kunnen nuttig zijn.



Visuele aanwijzingen

Verschillende visuele objecten kunnen worden gebruikt ter oriëntatie, of het nu gaat om een plant, een paraplubak of een schildersezel.



Oriëntatiepunten

Kleinere oriëntatiepunten zoals bankjes of postbussen kunnen de weg wijzen.



Symbolen en tekst

Symbolen van man en vrouw zijn beter geschikt voor mensen met lichte dementie. Echte toiletsymbolen zijn nuttiger voor mensen met matige dementie.

Help Cornelia een bord te ontwerpen voor haar toilet

Cornelia heeft gemerkt dat zij bij het toiletbezoek vaak de aangrenzende deur naar de wasruimte opent. Ze heeft duidelijke bewegwijzering nodig voor de toiletdeur.

Waar moet Cornelia rekening mee houden?

Er kan een bordje gebruikt worden. Het lettertype van de tekst moet een open "a" hebben en beginnen met een hoofdletter, gevolgd door kleine letters. Het bord moet minstens 10 cm hoog zijn en moet het echte toilet afbeelden in plaats van een persoon. Tekst en bord moeten op een contrasterende achtergrond worden geplaatst. Het hele bord moet ook worden geplaatst op een deur met contrasterende kleur en op 1,2 m hoogte.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**BUILT** **MODULE 3** **Hoofdstuk 3** Belangrijke ontwerpkenmerken

De belangrijkste kenmerken van ontwerpen voor mensen met dementie richten zich op:

- fysieke kwaliteiten van omgevingen.
- sociale interacties
- bouwkundige barrières

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt de belangrijke kenmerken geleerd van ontwerpen voor dementie, die belangrijk zijn om dementievriendelijke woning te creëren.

2

Deze kennis zal je helpen om de juiste oplossingen toe te passen bij het ontwerpen en aanpassen voor dementie.

3

Je kunt anderen adviseren over de belangrijkste kenmerken van ontwerpen en hoe daar goed gebruik van gemaakt kan worden.

4

Je begrijpt nu welke aanpassingen aan een aantal belangrijke kenmerken van de woning kunnen worden gedaan.

5

Het volgende hoofdstuk "Gids voor kamer/ruimte " wordt aanbevolen als vervolg op deze module.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent de belangrijke kenmerken van ontwerpen voor dementie.

2

Je kunt voorbeelden geven van de belangrijke kenmerken.

3

Je bent in staat zijn om de kenmerken toe te passen.

Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende

SMART





BUILT

MODULE 3

HOOFDSTUK 4

Gids voor kamer/ruimte

Dit hoofdstuk laat de belangrijkste aanpassingen zien die men in elke kamer/ruimte in huis kan doorvoeren om mensen met dementie te helpen zich meer op hun gemak te voelen in hun omgeving.

Gids voor kamer/ruimte

De gids voor kamer/ruimte geeft een samenvatting van de voorgaande hoofdstukken en beschrijft oplossingen die kunnen worden toegepast in de diverse ruimtes in huis.



Wat leer je in dit hoofdstuk

1

In dit hoofdstuk leer je welke ontwerp principes en -oplossingen in verschillende woonruimtes kunnen worden toegepast.



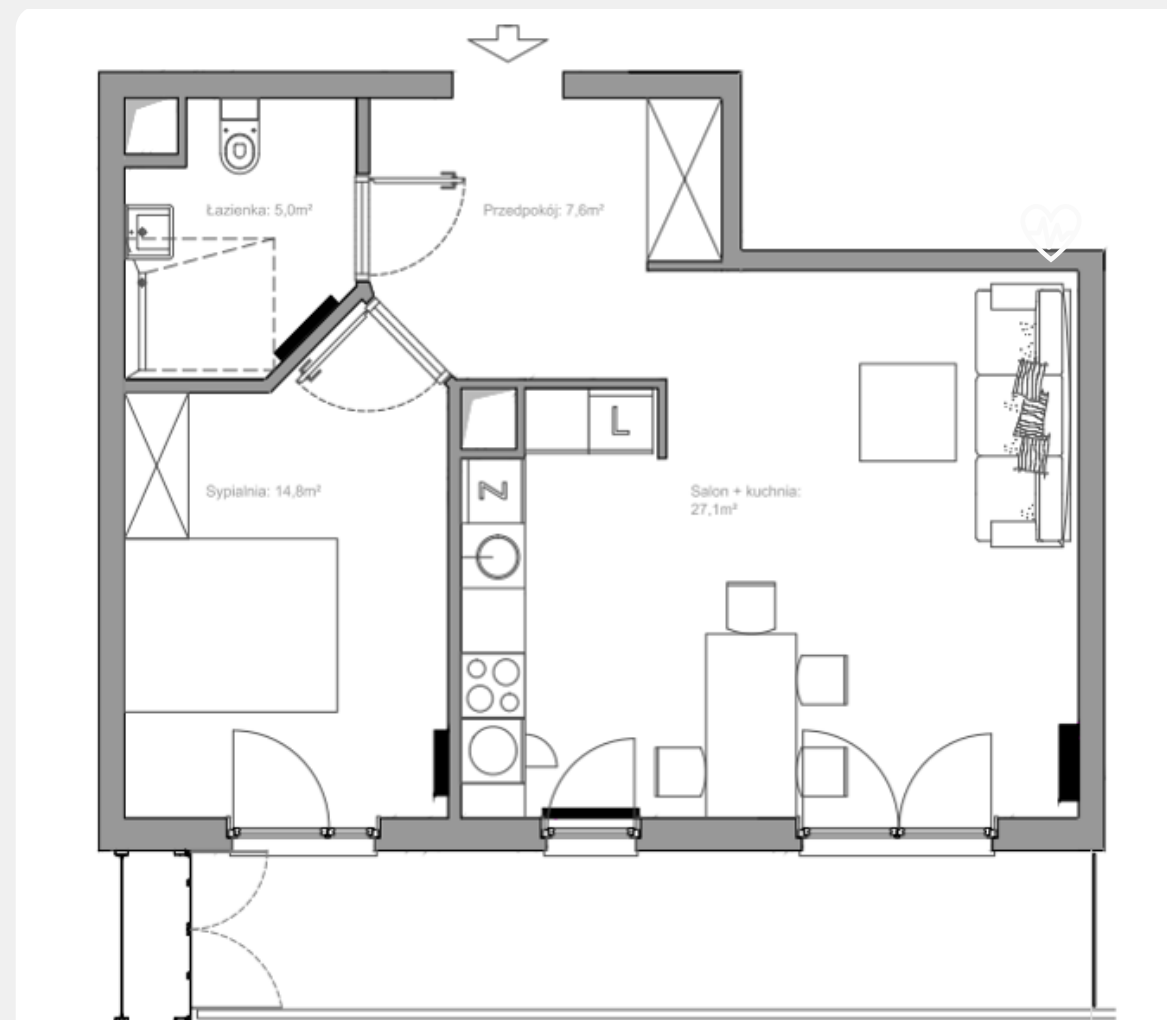
Gids voor kamer/ruimte

Bij het ontwerpen of verbouwen van een woning zijn er vaak veel fysieke of financiële beperkingen. Hierdoor moeten keuzes gemaakt worden.

Toch mag dat geen reden zijn om een woning niet aan te passen en ervoor te zorgen dat mensen met dementie een hoge kwaliteit van leven hebben.

Begin zo vroeg mogelijk met veranderingen, maar vermijd te veel veranderingen in één keer.

Mensen met dementie kunnen dan problemen hebben om zich aan veranderingen aan te passen.



Open woonruimte

Wzorcowe mieszkanie seniora, Warszawa, Poland
by Agnieszka Cieśla and Jan Cieśla

Ingang en uitgang

De ingang van een woning van een persoon met dementie moet er bijna net zo uitzien als elke andere voordeur.

De deur moet duidelijk zichtbaar zijn met contrasterende kozijnen, deurknoppen of handgrepen die opvallen en gemakkelijk te gebruiken zijn. Indien mogelijk moeten ingangen unieke kenmerken hebben om gemakkelijk herkenbaar te zijn. Je kan denken aan kenmerkende voorwerpen, bv. een potplant of balustrades.

Bij het binnenkomen van de woning zou het ideaal zijn als alle andere deuren binnen zichtbaar zijn en de woning een open plattegrond heeft. De weg is dan makkelijk te vinden.



Ingang en uitgang

Uitgangen van woningen kunnen lastig zijn voor mensen met dementie, omdat zij vaak op zoek zijn naar een uitgang.

Daarnaast is het soms ook handig om deuren juist te verbergen of minder opvallend te maken; in geval van nood moet echter rekening worden gehouden met de veiligheid.

Oplossingen voor mensen met sterk uitgangszoekend gedrag moeten op individuele basis worden uitgewerkt, om te voorkomen dat zij het huis zonder hulpverlener verlaten. Soms kunnen bekende borden, zoals "Verboden toegang", "Niet betreden" of "Hoogspanning", die op deuren worden aangebracht werken, omdat mensen geleerd is zulke plaatsen te vermijden.





Open woonruimte



Woonkamer/zitkamer

De woonkamer is een plaats voor ontspanning, vermaak en gezellig samenzijn met familie of vrienden. We willen dat het er comfortabel, veilig en naar de smaak van de bewoner is.

Tapijt, houten of vinylvloeren in plaats van tegels zijn niet alleen zachter om op te lopen, maar absorberen ook lawaai en verminderen verblinding.

Muren die contrasteren met vloeren en stevig, comfortabel meubilair zorgen voor een beter zicht.

Grote ramen zorgen voor meer daglichttoetreding en kunstlicht maakt de verlichting overal gelijk en vermindert schaduwen.



Woonkamer/zitkamer

Grote en glanzende patronen in materialen moeten worden vermeden.

De plaatsing van sofa's en stoelen moet sociale activiteit mogelijk maken. Ook het naar buiten kijken moet mogelijk zijn, aangezien dit vaak een levensverrijkende activiteit is voor mensen met dementie.

Het plaatsen van familiefoto's, foto's of herinneringen binnen handbereik stimuleert het geheugen en draagt bij aan een huiselijk gevoel. Planten, zelfs die nep zijn, en uitzicht op de natuur spelen ook een belangrijke rol bij het welzijn.

Vergeet niet om contrasterende lichtschakelaars zo mogelijk op 80-100 cm boven de vloer te plaatsen.





Wist je dat?

Uitzicht op de natuur een genezende werking heeft?

Mensen die na een operatie verbleven in kamers met uitzicht op de natuur verlieten het ziekenhuis 1,5 dag eerder dan degenen met uitzicht op een bakstenen muur.

(Roger Ulrich, 1984)

Eetkamer

De eetkamer gaat over eten en het samenkomen van familie of vrienden en kan aangename herinneringen naar boven halen.

Om een persoon in staat te stellen zich in deze ruimte te oriënteren, plaats je naast meubels ook voorwerpen als borden, glazen, potten met koekjes of fruitborden in het zicht. Foto's of kunstwerken van voedsel kunnen de ruimte ook duidelijker maken. Vergeet echter niet om de ruimte niet te vol te zetten.

Eettafels moeten stevig genoeg zijn om het gewicht te dragen van een persoon die erop drukt wanneer hij opstaat of gaat zitten.

Stoelen moeten een goede rugleuning hebben, licht genoeg zijn om te kunnen worden verplaatst en stevig genoeg zijn om niet gemakkelijk weg te glijden, maar wel een persoon te ondersteunen.



Keuken

De keuken is de plaats waar gekookt wordt. Voor veel mensen, vooral die met een voorliefde voor eten en kookkunsten, is het een aangename plaats. Gezien het na de badkamer de gevaarlijkste plaats is, omdat daar de meeste verwondingen en valpartijen kunnen gebeuren, moet veiligheid een prioriteit zijn.

Verlichting moet maximaal zijn en werkbladen goed verlicht met stripverlichting. Op sommige plaatsen zoals gootstenen kunnen spots worden aangebracht, maar voorzichtig, om niet te veel schaduwen te creëren.

Lawaai moet, indien mogelijk, worden geminimaliseerd door absorberende oppervlakken.

Vloeren moeten antislip zijn met factor R10-R11. Naast plaatsen waar veel gemorst kan worden, kan een antislipmat worden gelegd.



Keuken

Er moet worden gezorgd voor een goede zichtbaarheid van apparaten en voorwerpen. Dit kan niet alleen worden bereikt door contrasten, maar ook door voorwerpen in het zicht te plaatsen. Sommige vaak gebruikte voorwerpen kunnen op werkbladen worden bewaard, andere kunnen in de kasten met glas of in open rekken worden geplaatst.

Drukke oppervlakken moeten worden vermeden omdat ze kunnen worden aangezien voor vuil en viezigheid.

Apparatuur en voorwerpen moeten er traditioneel uitzien om vertrouwd te zijn. Een inductieplaat, ondanks dat deze vaak onbekend is, kan wel brandwonden voorkomen.

Schoonmaakmiddelen moeten achter slot en grendel worden bewaard.



Badkamer/toilet

Badkamers zijn na keukens moeilijk te begrijpen voor mensen met dementie, omdat het uiterlijk van de apparaten sterk veranderd is. Het is ook een plaats waar veiligheid prioriteit moet krijgen.

Badkamers moeten zo worden ontworpen dat een zekere mate van zelfstandig toiletteren mogelijk is, aangezien mensen vaak worstelen met de angst voor verlies van waardigheid. Deuren kunnen van binnenuit worden afgesloten om enige privacy te bieden, maar moeten ook van buitenaf gemakkelijk te openen zijn (bijvoorbeeld sloten die met een muntstuk kunnen worden geopend).

Het gebruik van contrast is essentieel in badkamers. De toiletbril moet contrasteren met zowel de vloer als de pot, en de stortbak met de muur. Deurgrepen en handgrepen moeten ook contrasteren met de deur en de muur.



Badkamer/toilet

Het licht moet zo worden geïnstalleerd dat er zo min mogelijk schaduwen ontstaan. Zorg voor ten minste twee bovenlichten. Natuurlijk licht zou een pluspunt zijn.

Er moeten handdouches worden geïnstalleerd, aangezien douches waaruit water op een persoon neerstroomt eng kunnen zijn.

De toegang tot de douche moet, indien mogelijk, drempelvrij zijn.

Er moeten antislipmatten in de doucheruimte worden gelegd, die contrasteren met de vloer, maar niet te opvallend zijn.

Toiletrollen moeten binnen handbereik zijn om valgevaar te voorkomen.

Zorg ervoor dat spiegels kunnen worden afgedekt voor het geval een persoon zichzelf niet herkent.



Slaapkamer

De slaapkamer moet een veilige, comfortabele en rustige ruimte bieden om uit te rusten, aangezien we daar gemiddeld 1/3 van ons leven doorbrengen.

Hier gelden dezelfde regels; contrasten, uniforme vloeren, visuele aanwijzingen voor de plaats, textiel zoals kussens en dekens zonder of met subtiele patronen.

Lades in dressoirs worden aangeraden omdat ze gemakkelijk te bedienen en te openen zijn. Als het niet de bedoeling is dat ze gebruikt worden door iemand met dementie, mogen handgrepen niet contrasteren met het meubilair.

Spiegels moeten bedekt of verwijderd kunnen worden.

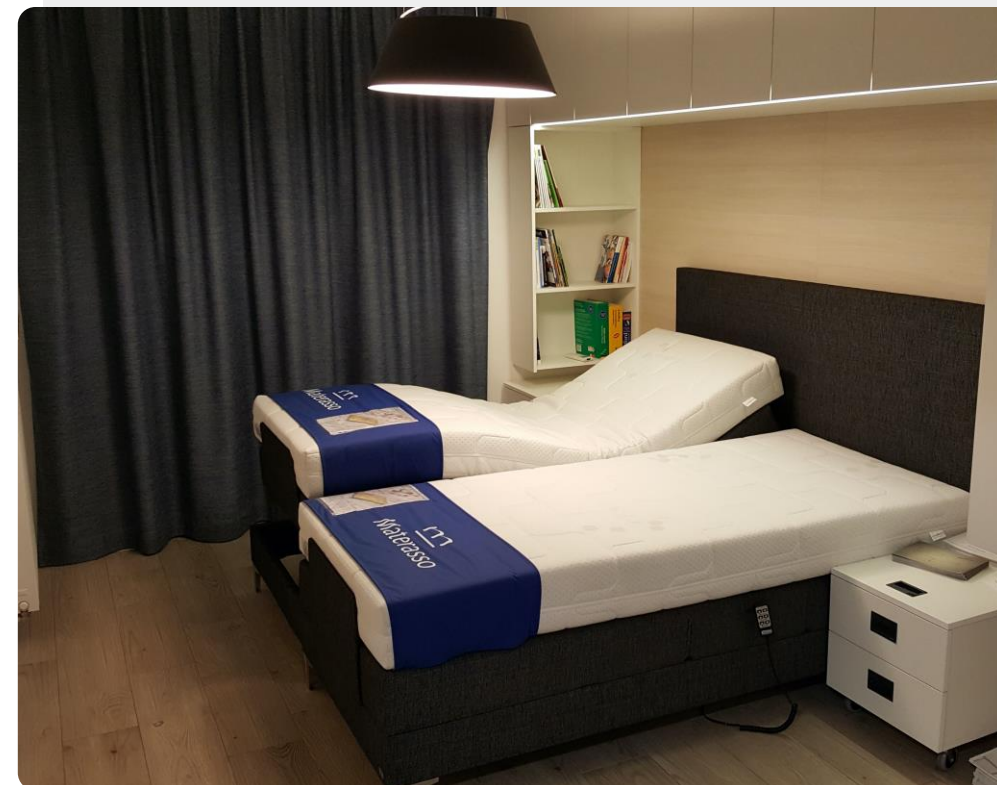


Slaapkamer

In de slaapkamer moet lijnverlichting, bij voorkeur met een bewegingssensor, worden aangebracht voor nachtelijke zwerftochten of toiletbezoek.

Een bed (voorzien van een stevig, brandvertragende matras met een waterdichte hoes) wordt als het mogelijk is zo geplaatst dat je het toilet ziet. Afhankelijk van de gezondheid van de persoon moet het bed een stevig en veilig bedhek hebben om vallen te voorkomen en te ondersteunen wanneer nodig. Bedhekken kunnen echter een oorzaak zijn van beklemming en overlijden; daarom moeten ze zorgvuldig worden gekozen en alleen gemonteerd worden als het strikt noodzakelijk is, omdat er ook andere veilige alternatieven voor bedhekken zijn.

Gedeeltelijk open kledingkasten kunnen nuttig zijn; dat neemt niet weg dat ze de rommel vergroten. Lades die gebruikt moeten worden door iemand met dementie moeten duidelijke handgrepen hebben en er kunnen foto's van de inhoud op geplaatst worden. Lijnverlichting in de kledingkast en de laden kan helpen om de inhoud te zien.



Buitenruimte: balkon, terras, veranda en tuin

Mensen brengen vaak tijd door met het bekijken van wat er buiten gebeurt. Interessante uitzichten, vooral op de natuur, kunnen stimulerend en helend zijn.

De toegang tot buitenruimtes moet drempelloos en op gelijke hoogtes zijn.

Veranda's of serres worden ook op prijs gesteld omdat mensen daar onafhankelijk van het weer naar toe kunnen gaan.

Deuren naar buiten moeten duidelijk zichtbaar en gemakkelijk te openen zijn.



Buitenruimte: balkon, terras, veranda en tuin

Een stoel die zichtbaar is vanaf een deur zal mensen aanmoedigen om naar buiten te gaan. Bij balkons of terrassen moeten echter veiligheidsmaatregelen worden getroffen en kunnen bijvoorbeeld leuninggen worden aangebracht.

Balkonbalustrades met glazen panelen zijn aantrekkelijk om te kunnen zien wat er rondom gebeurt.

Tuinen moeten volgens dezelfde principes worden ontworpen, met slipvaste buitenoppervlakken die consistent van kleur en zoveel mogelijk geëgaliseerd zijn. Paden moeten in een cirkel lopen, zonder doodlopende stukken, zodat iemand zonder stress van een wandeling kan genieten. Er moeten leuninggen zijn op trappen en hellingen.

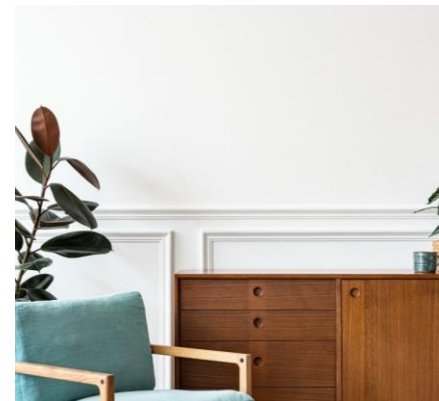


Belangrijke aandachtspunten - als u moet kiezen, kies dan deze!



Verlichting

Verbeter verlichting



Contrast

Zorg dat er goede contrasten in kleur zijn in het appartement, voornamelijk in het toilet en de badkamer



Toilet

Zorg dat de toilet makkelijk te vinden is



Vloeren/bestrating

Zorg ervoor dat de vloeren/bestrating consistent van kleur zijn

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt de belangrijkste uitgangspunten en kenmerken van een ontwerp op maat voor dementie bekeken in een gids per kamer.

2

Je hebt meer kennis en kan zelfstandig ontwerpbeslissingen nemen over dementievriendelijke woningen.

3

Je kunt anderen adviseren over de belangrijkste kenmerken van het ontwerp en hoe zij daar goed gebruik van kunnen maken.

4

Je begrijpt nu dat in elke ruimte in huis aanpassingen kunnen worden gedaan om deze dementievriendelijk te maken.

5

De volgende GEBOUWD Module 4 wordt aanbevolen als vervolg op deze module.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent belangrijke aanpassingen die je thuis kunt doen.

2

Je weet hoe elke woonruimte moet worden aangepakt voor het ontwerpen voor dementie.

3

Je voelt je zeker om met anderen te praten over dementievriendelijke ruimten in huis.

Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:



Opnieuw

Volgende



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODULE 3** Dementievriendelijke woning

Ontwerpen voor mensen met dementie is belangrijk omdat.

- Het ondersteunt privacy en welzijn voor zorgverleners
- Omdat fysieke omgevingen werken als een niet-farmacologische behandeling voor mensen met dementie
- Het is een leuke en creatieve activiteit
- Het helpt mensen met dementie met activiteiten van het dagelijks leven
- Het ondersteunt het zelfstandig wonen van mensen met lichte tot matige cognitieve beperkingen.
- Het maakt het leven van de bewoners van het huis gemakkelijker en minder stressvol

Samenvatting van de module

1

Je hebt geleerd over fysieke omgevingen, belangrijke ontwerpprincipes en belangrijke ontwerpkenmerken die bij het ontwerpen van verschillende woonruimten voor mensen met dementie aan bod moeten komen.

2

Deze kennis helpt je begrijpen waarom het ontwerp van de fysieke omgeving een belangrijke rol speelt in de gezondheid en het gedrag van mensen met dementie. En met welke ontwerpprincipes en kenmerken rekening moet worden gehouden bij het ontwerpen en behoud van kwaliteit van leven.

3

Je kunt anderen helpen begrijpen dat dementievriendelijke woningen kunnen worden ontworpen volgens een aantal principes en dat ze mensen zullen helpen hun levenskwaliteit te behouden.

4

Je hebt vaardigheden opgedaan in het omgaan met de behoeften van mensen met dementie in een fysieke omgeving.

5

Deze module heeft je kijk op de gebouwde omgeving en de betekenis ervan bij het ontwerpen van een aangename leefomgeving voor mensen met dementie verrijkt.

Module voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je kent de basisprincipes van de aanpak van ouderdoms- en dementieproblemen.

2

Je weet met welke kenmerken rekening moet worden gehouden bij woningaanpassingen voor mensen met dementie.

3

Je weet dat je in elke kamer veranderingen kunt aanbrengen om een huis dementievriendelijk te maken.

Aanbevolen literatuur::

- Brawley, E. C. (2006) *Design Innovations for Aging and Alzheimer's*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Cohen, W., Weisman, G. D. (1991) *Holding on to Home: designing environments for people with dementia*. Baltimore & London: The John Hopkins University Press.
- Warner, M. L. (2000) *The Complete Guide to Alzheimer's – Proofing Your Home*. West Lafayette, Indiana: Purdue University Press
- Greasley-Adams, C., Bowes, A., Dawson, A., and McCabe, L. (2014) *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, University of Stirling, Dementia Services Development Center, UK
https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/Dementia_sightloss_design_guidance.pdf
- Fuggle, L., (2013) *Designing Interiors for People with Dementia*, University of Stirling, Dementia Services Development Centre, UK

Module voltooid!

Nu kun je deze module herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)

