

# 8 belangrijke omgevingsfactoren voor mensen met dementie

Mensen met dementie zijn gebaat bij een goed ontworpen en ingerichte omgeving. Het kan de symptomen van hun ziekte verminderen en hun onafhankelijkheid en welzijn vergroten. Een overzicht van acht belangrijke omgevingsfactoren.

*Tekst Fiona de Vos\**

De omgeving speelt een cruciale rol in het welzijn van mensen met dementie. In een ideale situatie zorgt die omgeving voor het minimaliseren van ongewenste prikkels als dichte deuren en voor het optimaliseren van gewenste prikkels als de geur van eten.

Het National Institute of Aging heeft onderzoek gedaan naar de beste omgevingsfactoren voor ouderen met dementie.

De volgende acht factoren bepalen of een omgeving voor ouderen met dementie therapeutisch is of niet. Per omgevingsfactor komen ook enkele voorbeelden aan de orde.



## Factor 1: Structuur van de ruimtes

Als de indeling van de wooneenheid lijkt op de inrichting van een huis, voelen de bewoners zich door deze herkenbaarheid veiliger en meer op hun gemak. Voorkom dus lange gangen met veel deuren. Zorg dat publieke ruimtes als hal, huiskamer en keuken vooraan liggen, en privévertrekken als de slaapkamers en badkamers achteraan.

Voor veel bewoners geldt: Als je het niet kan zien, dan is het er niet. Het in het zicht zijn van huiskamer en keuken vanaf de entree verhoogt de oriëntatie en het thuisgevoel. Hierdoor ziet een bewoner zijn doel en kan doelloos dwalen veranderen in doelgericht lopen.

Door bij binnenkomst van de wooneenheid een garderobe te creëren, versterk je het gevoel van thuiskomen. Bovendien werkt de omgeving als extern geheugen en zet het bewoners aan tot het juiste gedrag: het aan- of uittrekken van een jas.

## Huiselijke sfeer is belangrijk

Omgevingspsycholoog Fiona de Vos: "Zorg ervoor dat keukens, huiskamers, eetkamers en andere activiteitenruimten van elkaar verschillen in sfeer en karakter. Gebruik meubilair met een uniek karakter (dressoir, klok, schemerlamp, fauteuils, kroonluchter) dat aansluit bij de beleving van de bewoners, zonder de institutionele uitstraling van functionaliteit en efficiëntie."

### Factor 2: Terugtrekplekken



De slaapkamer is de enige plek die helemaal van de bewoner zelf is. Een persoonlijk ingerichte kamer geeft veel informatie over wie de bewoner is en hoe zijn leven was voor de verhuizing. Dit werkt rustgevend voor de bewoner en heeft een positieve invloed op de interactie tussen bewoner en verzorger omdat het de persoon achter de cliënt beter zichtbaar maakt. Stimuleer en faciliteer bewoners en familie daarom zo veel mogelijk bij het personaliseren van de slaapkamer door ze de mogelijkheid te geven hun eigen inrichting mee te nemen.

Overweeg bewoners een keuze te bieden uit een aantal vloeren, muurafwerkingen en gordijnen die aansluiten bij hun voorkeuren. Zorg voor een vriendelijke, huiselijke en maximaal herkenbare deur, door deuren profielen te geven en bijvoorbeeld een memorybox te plaatsen.

Een memorybox zorgt voor een maximaal herkenbare deur.

### Factor 3: Ondersteunen van autonomie

Ouderen gaan slechter zien, dus het goed afstemmen van kleuren en contrasten is cruciaal. In een witte badkamer zijn een witte toiletpot en een witte lichtschakelaar slecht waarneembaar.

Zorg daarom voor voldoende contrast tussen vloer, wand en sanitair om de herkenbaarheid en daarmee de zelfredzaamheid te vergroten. Dat kan bijvoorbeeld door een strooitegel voor de douche te gebruiken, de wand achter het toilet met een kleur te betegelen en te zorgen voor goed contrast tussen steunen en wand.

Zicht op de deur naar de badkamer vanuit het bed bevordert de zelfredzaamheid als het gaat om 's nachts zelfstandig naar het toilet gaan.

### Factor 4: Controle over uitgangen

Een veel voorkomende en onnodige prikkel komt door de verwarrende boodschappen van deuren die vaak op een groep of huis aanwezig zijn. Een deur met glas naar de uitgang of andere unit nodigt uit tot gebruik, ook al is dat meestal niet de bedoeling. Gebruik alleen glas als bewoners ook daadwerkelijk vrij zijn om zelfstandig die deur te gebruiken en deze niet op slot zit. Camoufleer deuren naar ruimten die niet bedoeld zijn voor bewoners door ze een zelfde behang of kleur als de muur te geven en sloten en grepen weg te werken. Denk hierbij aan deuren naar personeelsvertrekken, schoonmaak-kasten, kasten voor elektra/techniek en andere afdelingen.

Maak deuren die leiden naar een veilige tuin of terras juist aantrekkelijk door ze transparant en daarmee uitnodigend te maken. Gebruik daarbij deurknoppen die gemakkelijk zijn in het gebruik en bekend en vertrouwd voor de doelgroep.

### Factor 5: Mogelijkheid tot bewegen

Bewegen is essentieel voor dementerende bewoners; het vertraagt het proces van dementie en bevordert goed eten en slapen. Loopcircuits die alleen gericht zijn op lopen schieten echter hun doel voorbij omdat (onrustige) bewoners vaak blijven lopen als ze onderweg niets tegenkomen. Dit kan tot oververmoeidheid leiden en dus tot valpartijen.

Door betekenisvolle bestemmingen aan het begin, in het midden en aan het einde van een loopcircuit te creëren is 'dwalen' te veranderen in 'gericht lopen'. Denk hierbij vooral aan interactieve elementen waar bewoners iets mee kunnen doen in plaats van dingen die alleen maar zijn om naar te kijken. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld de treincoupé met bewegende beelden, een babyhoek, een bioscoop of een zithoekje.



Een treincoupé is een interactief element waar bewoners iets mee kunnen doen.

### Factor 6: Zintuiglijke waarneming

De zintuiglijke omgeving zorgt vaak voor onnodige verwarring bij bewoners. Denk bijvoorbeeld aan een vloerafwerking die glimt. Ouderen zien minder goed en denken dat de vloer nat is waardoor ze anders gaan lopen en eerder kunnen vallen. Ook grote contrasten in vloerpatronen kunnen lijken op 'gaten' of drempels en zijn daarmee verwarrend. Hetzelfde geldt voor geluid en geuren. Als bewoners niet weten waar geuren vandaan komen of er is te veel lawaai, dan vergroot dit de onrust. Oudere ogen hebben een hoger verlichtingsniveau nodig dan jongere ogen. Een gemiddeld lichtniveau in een huiskamer in een verzorgingstehuis ligt overdag rond de 200 LUX, terwijl ouderen om goed te kunnen lezen een lichtwaarde van 1500 LUX nodig hebben!

### Factor 7: Huiselijke sfeer

Zorg ervoor dat keukens, huiskamers, eetkamers en andere activiteitenruimten van elkaar verschillen in sfeer en karakter, zowel binnen de groep als tussen groepen. Interieur, meubilair en decoraties die passen bij een specifieke ruimte nodigen uit tot passend gedrag van de bewoners van die ruimte. Zorg dat de keukens per leefgroep verschillen in stijl, afwerking en vorm om het thuisgevoel en de herkenbaarheid te vergroten. Gebruik meubilair met een uniek karakter (dressoir, klok, schemerlamp, fauteuils, kroonluchter) dat aansluit bij de beleving van de bewoners, zonder de institutionele uitstraling van functionaliteit en efficiëntie. Door een rustige basis te kiezen op wanden en vloer kun je de mate van prikkels afstemmen op de behoefte van de bewoners door de inrichting aan te passen.


## Factor 8: Vrijheid om naar buiten te kunnen

Vrije toegang tot een buitenruimte verhoogt de mobiliteit, vermindert onrust en agressie en bevordert een natuurlijk dag- en nachtritme. Een veilige, goed toegankelijke tuin of terras direct aan een huiskamer of woongroep vergroot de zelfstandigheid en controle van bewoners en ontlast personeel. Bovendien kan het personeel op die manier een oogje in het zeil houden. Het belang van een goede, op de bewoners afgestemde inrichting van de tuin wordt vaak onderschat. Denk bijvoorbeeld aan een duidelijke en goed toegankelijke looproute die zowel met als zonder rolstoel of rollator toegankelijk is en de bewoner vanzelf weer naar de ingang leidt. Nodig bewoners uit door zichtbare, herkenbare en aantrekkelijke doelen als een fontein, bloemen, zitjes of een tuinhuisje te creëren. Als ze niet zichtbaar zijn, dan zijn ze er niet en zal de tuin minder snel gebruikt worden.



De zintuigtuin van verpleeghuis Bruggenbosch is goed op de bewoners afgestemd.

'Vrije toegang tot een buitenruimte verhoogt de mobiliteit, vermindert onrust en agressie en bevordert een natuurlijk dag- en nachtritme'

Er is inmiddels veel kennis aanwezig waarmee onderbouwde keuzes gemaakt kunnen worden bij het ontwerpen en inrichten van zorgomgevingen. Helaas gebeurt dit in de praktijk nog te weinig. Het praktisch toepassen van deze kennis tijdens het ontwerpproces kost tijd en aandacht. Maar die tijd en aandacht worden ruimschoots terugverdiend met een therapeutische omgeving. 



*\*Fiona de Vos is omgevingspsycholoog en oprichter van Studio dVO, advies- en onderzoeksbureau in de omgevingspsychologie ([www.studiodvo.nl](http://www.studiodvo.nl))*