



VEILIGHEID VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Vergeet de woonomgeving niet!

INHOUD

1. Een stukje theorie
2. Contrasten
3. Herkenbaarheid
4. Prikkelverwerking
5. Forbo Flooring en vloeren voor mensen met dementie





1. EEN STUKJE THEORIE

Dementie is een ziekte van het brein. Het kent meer dan 50 verschillende verschijningsvormen, die vrijwel allemaal gemeen hebben dat hersencellen afsterven en uiteindelijk hele delen van de hersenen worden aangetast. Verlies van hersencellen leidt tot verlies van functies; geheugen, taal, oriëntatie, begrip en handelen, het zijn zomaar voorbeelden van waar het mis kan gaan.

Het brein is opgebouwd uit een *onderbrein* (gevoel en emotie) en een *bovenbrein* (denken en redeneren). Dit bovenbrein, de zogenaamde neo-cortex, wordt als eerste aangetast en daarmee gaan functies als plannen, rekening houden met elkaar, reflectie, oorzaak en gevolg koppelen en bijvoorbeeld initiatief al snel achteruit. Wanneer dit bovenbrein aangetast wordt, valt men terug op de functies van het onderbrein. Het *voelen* wordt belangrijker dan het *beredeneren*. Men begrijpt de wereld niet op logica maar op gevoel. Als er toch een te groot beroep op het bovenbrein gedaan blijft worden, ontstaat al gauw een gevoel van onveiligheid of stress.

Professor Tom Kitwood (Eng. 1937-1998) beschrijft ons gedrag als een optelsom van zes factoren: je persoonlijkheid, je levensgeschiedenis, je lichamelijke en neurologische gezondheid, je sociale en fysieke omgeving. Bij deze laatste spelen inrichting en aankleding een grote rol. De ruimte begrijpen lukt lang niet altijd meer, maar het (aan)voelen des te meer. Hoe maken we een gebouw, ruimte of kamer dementievriendelijk?

2. CONTRASTEN

Veel mensen met dementie hebben een visus (kijk) probleem. Dat kan de opticien niet oplossen, want het probleem bevindt zich in de hersenen. Voldoende licht en voldoende contrasten zijn dan van levensbelang.

Daarnaast is diepte zien een probleem. Als de zitting van de stoel qua kleur te veel lijkt op de kleur van de vloerafwerking, is gaan zitten al snel een probleem. Niet zelden gaan mensen half naast de stoel zitten, durven niet te gaan zitten of ervaren, dat de stoel juist hoger of lager is dan ingeschat. Een soortgelijk probleem doet zich voor in een ruimte met overwegend witte wanden; de diepte wordt niet gezien en de ruimte voelt al gauw kil en groot.

Contrasten kunnen ook problemen opleveren, een donkere strip of donker vlak in de lichte vloer wordt meer dan eens als een gat ervaren, een glanzende lichtblauwe vloer als ijs. Onzeker lopen en zelfs vallen kan het onbedoelde resultaat zijn.

CONCREET

wees je bewust van
kleurverschillen en voldoende
contrast

- Geen zwarte of blauwe vlakken en stroken in de vloerafwerking
- Contrasterend kleurverschil tussen vloer en stoelzittingen
- Tafelbladen en aanrecht in contrast met de vloerkleur
- Niet voor bewoners bedoelde deuren in de kleuren van de wand
- Wel door hen te gebruiken deuren in contrast t.o.v. de wand
- Geen lange witte of pastelkleurige wanden; kleuren of lambrisering helpt
- Contrastkleur achter de wc-pot en zwarte wc-brillen (contrast en herkenning)
- Contrasterende strip op de traptreden of bij af- of opstapjes

Tot in de details:

- Servies met gekleurde rand, witte borden met een sprekende kleur rand (rood)
- Geen witte borden op een wit tafelkleed
- Verschillende soorten kopjes (het bij elkaar zoeken van kop en schotel benutten als activiteit)
- Geen witte melk in witte bekertjes (liever in glazen)
- Contrastkleur achter/rondom het lichtknopje
- Contrastkleur op de rand van het badkrukje



‘Contrasterend
kleurverschil tussen
vloer en stoelzittingen”

3. HERKENBAARHEID

Om je veilig te voelen, helpt een herkenbare en vertrouwde omgeving. Bij het ontwerpen van een gebouw wordt nagedacht hoe we de functie van het gebouw in het ontwerp tot uitdrukking laten komen. Een kantoorgebouw heeft een andere uitstraling dan een kerk en een huis een andere vorm dan een ziekenhuis. Voor mensen met dementie is het kunnen begrijpen van de omgeving belangrijk om zich veilig en zelfs thuis te voelen.

Daarbij speelt niet alleen de buitenkant, denk aan een herkenbare en logische ingang, maar vooral de inrichting, het interieur, een grote rol. Ziet de huiskamer eruit als de wachtkamer van de tandarts of straalt de huiselijkheid er vanaf. Belangrijk hierbij is, dat we weten dat de dementie veelal tot gevolg heeft, dat het met het geheugen zo werkt,

dat wat er het laatste is bijgekomen (als er al nieuwe informatie wordt opgenomen), ook het eerste weer verdwijnt.

Het helpt als de inrichting overeenkomt met het beeld van pakweg 30 jaar geleden. Dat betekent niet, dat een inrichting oubollig moet zijn met zware gordijnen en eiken meubels, maar wel herkenbaar.

Wij weten, dat als een stoel enigszins fragile chromen poten heeft, de fabrikant nadrukkelijk heeft onderzocht, dat iemand van 120 kilo daar veilig op kan zitten, maar worden die dunne pootjes ook begrepen. Hetzelfde geldt voor een opklapbaar douchestoeltje: gaan zitten op iets zonder poten? Een openstaande deur van een inbouwkast levert wonderlijk genoeg nogal eens het gevoel van tocht op en ramen tot de grond geeft soms de sensatie buiten te zitten of de angst eruit te vallen.



Velen van ons zijn beelddenkers, bij het woord WC vormt zich een plaatje in het hoofd van een ruimte van 1,20 meter diep, 90 cm breed, met in het midden de wc pot, een fonteintje met een rood handdoekje en een verjaardagskalender. Maar hoe herkenbaar is dan de wc in een zorginstelling, in een ruimte van 3 x 3 meter met allemaal witte dingen?

CONCREET:

wees je bewust van de uitstraling van gebouw en ruimte in combinatie met de functie.

- Houten meubilair is herkenbaarder dan stalen meubels
- Geen volledig witte sanitaire ruimtes met een witte pot en witte bril
- Vermijd glaswanden tot op de grond
- Bedden in flexibele opstelling (links of rechts in- en uit- kunnen stappen)
- Ruimte voor eigen sfeer en spullen in het eigen appartement
- Ruimte voor een herkenningspunt naast de deur van het eigen appartement, op of onder ooghoogte (veel ouderen hebben de blik naar beneden gericht)
- Bewegwijzering idem, onder oorhoogte of via de vloer (zie ook contrasten)





4. PRIKKELVERWERKING

Ons brein ontvangt duizenden prikkels per seconde, van alle zintuigen door elkaar. Gelukkig hebben we een heel goed werkend filter, waardoor ruim 99% van al die prikkels geweerd of geblokkeerd worden voor ze in ons bewustzijn verschijnen.

De ene soort prikkel dringt sneller door in ons bewustzijn dan de andere, echte doordouwers zijn de prikkels beweging en geluid, de zogenaamde dynamische prikkels. Alles wat beweegt en geluid maakt, wordt door ons bewustzijn sneller opgevangen. Maar ook dat kunnen wij weren. Denk maar aan iemand die naast het spoor woont en de treinen niet eens meer hoort langsgaan. Thuis ken je alle geluiden en hoor je het aanslaan van de koelkast niet meer, in je vakantieverblijf word je er wakker van.

Mensen met dementie kunnen vaak niet meer filteren uit de prikkels en ieder geluid of iedere beweging komt op gelijk niveau binnen. Sommige hersenen hebben deze prikkels echt nodig. Als er te weinig prikkels zijn, gaan deze mensen op zoek (in de literatuur de “lopers”) naar prikkels of als dat niet meer kan. Er zijn ook mensen met dementie die snel overprikkeld raken, in de literatuur “zenners” genoemd. De hersenen van deze mensen sluiten dan vaak de ogen, zodat zij minder prikkels binnenkrijgen (niet te verwarren met zittend slapen).



Tot slot is het zo, dat voor ons mensen (overigens ook voor veel dieren) de prikkel van achteren het meest onveilig voelt. We gaan dan ook vaak zo zitten, dat we een muur achter ons hebben of tenminste de ruimte kunnen overzien. En dat terwijl een gezond brein de prikkel van achteren wel kan duiden en begrijpen, dat dat geluid achter je een dichtklappende deur is. Mensen met dementie kunnen de prikkel van achteren vaak niet meer duiden en dit maakt dus, vaak door ons onopgemerkt, angstig.

CONCREET:

wees je bewust van de prikkels beweging en geluid en de prikkel van achteren.

- Vermijd glaswanden waarachter veel beweging is
- Kies voor zachte materialen t.b.v. de demping van geluid, geluid toevoegen kan altijd nog
- Vermijd prikkels van achteren (positie deur, looproutes, keuken en tv)
- Kies voor veel (dag)licht en dimbare lampen
- Creëer rustige (geborgen) plekken voor “Zenners” (mensen met hersenen die weinig prikkels meer aankunnen), zij zitten bijvoorbeeld graag in oorfauteuil
- Creëer prikkelrijke plekken voor “Lopers” (mensen met hersenen die prikkels behoeven), ook bijvoorbeeld op de gang

5. FORBO FLOORING EN VLOEREN VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Al jarenlang levert Forbo vloeren voor de gezondheids- en ouderenzorg. De vloeren spelen ook een rol bij het ontwerpen van ruimtes waar mensen met dementie wonen of verblijven.

Voor specifieke richtlijnen voor het ontwerpen met onze vloeren is Forbo in het Verenigd Koninkrijk een partnerschap aangegaan met het Dementia Services Development Centre (DSDC), een internationaal centrum dat put uit 25 jaar wereldwijd onderzoek en ervaring, om te beoordelen welke van onze producten en diensten kunnen bijdragen aan het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met dementie.

Ondanks dat Forbo zich bewust is, dat de vloer slechts een onderdeel is van de totaalinrichting, is in samenwerking met de DSDC een speciale selectie gemaakt van de Forbo producten en dessins. Deze vloeren dragen bij aan het creëren van ruimtes waar de bewoners zich veilig en aangenaam voelen.

Op de Forbo website staat een online tool, de [productzoeker](#). Hier kunnen diverse typen vloeren, kleuren en dessins worden gevonden. In deze tool kan ook een filter worden aangeklikt die de door de DSDC geverifieerde producten laat zien. De producten zijn verdeeld in 3 klassen.

De gebruiksklassen door het DSDC

1a: Vloeren in deze categorie zijn effen en kunnen zonder meer worden gebruikt. Denk daarbij wel aan contrast tussen vloer en wand, plinten, deuren, sanitair en meubilair. Contrast is hier het sleutelwoord. Forbo adviseert een minimum contrast van 30 eenheden LRV (Licht Reflectiewaarde) tussen de hierboven genoemde kritische oppervlakken.

1b: Vloeren binnen deze classificatie zijn semi-effen, met een minimale textuur of dessin. Bijvoorbeeld een zacht houtdessin zonder duidelijke tekening of noesten. Natuurlijke patronen, zoals hout en steen, kunnen in de meeste gebieden worden gebruikt, maar met een zekere voorzichtigheid. Denk aan een minimaal contrast van 30 eenheden LRV (Licht Reflectie Waarde) tussen de hierboven genoemde kritische oppervlakken.

2: Vloeren binnen deze classificatie hebben een patroon en kunnen met de nodige voorzichtigheid worden gebruikt. De natuurlijke patronen, zoals hout en steen in deze klasse, zijn meer gefigureerd/gepatineerd en, hoewel nog steeds vertrouwd, moeten ze met nog meer voorzichtigheid worden toegepast dan de bovenstaande reeks. Denk ook hier aan een minimum contrast van 30 eenheden LRV (Licht Reflectie Waarde) tussen de hierboven genoemde kritische oppervlakken.



Akoestiek

Akoestiek kan het comfort en de concentratie van een persoon sterk beïnvloeden. Het minimaliseren van achtergrondlawaaï, echo en galm is belangrijk. Zo zullen zachte oppervlakken en meubilair geluid absorberen om echo te voorkomen en geluid in te dammen. Verlaagde, geluidsabsorberende plafonds helpen ook de nagalmtijd van geluid te verkorten, zodat spraak beter verstaanbaar wordt. Ook de inrichting van stille ruimten in het gebouw is een belangrijke overweging. Forbo levert diverse akoestische vloeren voor reductie van contactgeluid en nagalm.

Veiligheid

Op diverse wijzen kan de veiligheid van bewoners in het gedrang komen. Het is belangrijk na te gaan, waar eventuele gevaren kunnen ontstaan. Denk daarbij aan

de mogelijkheid van uitglijden of struikelen. Dit kan te maken hebben met het type vloerbedekking, de schoonloopzone of slecht zichtbare overgangen van verschillende vloerbedekkingen of karpetten. Daarnaast speelt het risico op brand ook een belangrijke rol in de afweging van welke vloerbedekking het beste is voor de situatie.

Ondersteuning

Bij het inrichten voor mensen met dementie zijn wellicht meer vragen dan antwoorden. Forbo heeft een aantal medewerkers die een specifieke training hiervoor hebben gevolgd. Zij zijn u graag van dienst bij het keuze- en inrichtingsproces.

Forbo Flooring nv
't Hofveld 4B 001
1702 Groot-Bijgaarden
België
+32 2 464 10 10
info.belgium@forbo.com
www.forbo-flooring.be

Volg ons op

