



Tips voor de leefomgeving van de persoon met dementie

1. Algemeen

- Behoud de huiselijke sfeer bij het implementeren van aanpassingen in de woning. En neem bekende en vertrouwde elementen niet zo maar weg, zoals een schilderij, een beeldje ooit gekregen bij de trouw, ...
Drastische herinrichting van een ruimte zoals nieuwe woonkamermeubels, nieuw bed, e.d..., kan er voor zorgen dat de bewoner zich niet meer thuis voelt.
- Sluit het gebruik van glanzend materiaal uit. Dit is een belangrijk punt voor de vloer.
Glanzende vloer, of donkere tegels in de vloer kunnen voor angst zorgen.
- Oudere mensen hebben vaak donkere meubels met daaronder donkere tapijten. Door met kleurcontrast te werken wordt er valpreventief gewerkt.
- Aspecten of voorwerpen die relevant zijn voor de persoon met dementie dien je naar voren te halen en wat niet relevant is moet verdwijnen. Toepassingen op dit gebied zijn o.a. de deur naar het sanitair te doen laten opvallen of een kleurraster om een lichtknop te maken etc. De deur naar het sanitair open laten staan kan ook een juiste trigger zijn.
- Verrijk de omgeving door gerichte prikkels aan te bieden of voorzie een 'rommeldoos' die je kan aanbieden of wegplaatsen indien gewenst. Je kan hier kleine veilige spullen insteken die de persoon interesseren; dit kan een mandje met handdoeken en zakdoeken zijn, bouten en moeren, make-up spullen, garen en stofjes, tijdschriften of foto's,...
- Auditief
 - Maak gebruik van zachte inrichtingsmaterialen zoals gordijnen, kussens, planten en gestoffeerde meubels die het geluid absorberen en de galm doen verminderen.
 - Maskeer achtergrondgeluiden door aangename geluiden zoals muziek of natuurgeluiden.
- Ondersteun de oriëntatie in tijd door klokken en kalenders te voorzien zolang de patiënt het gebruik ervan begrijpt
 - Plaats pictogrammen om aan te duiden wat de kastinhoud is, waar een kamer zich bevindt, etc. Ondersteun deze pictogrammen steeds door woorden.
 - De pictogrammen kunnen best op een hoogte van 1.21meter geplaatst worden.
 - Plaats referentiepunten in de woning zoals een plant, kunstwerk of meubelstuk
- Plaats interessante kunstwerken of objecten verspreid in de woning om de bewoner te motiveren tot bewegen. Deze objecten kunnen meubelstukken zijn, objecten uit het verleden of objecten die gelinkt zijn aan de interessewereld.
- Werk met contrasten aan de hand van kleuren:
 - Gebruik geen pastelkleuren.
 - Koude kleuren zoals blauw, groen en paars zijn moeilijker te onderscheiden dan warme kleuren zoals rood, geel en oranje.
 - Werk met helderheidscontrast, bijvoorbeeld licht- en donkerblauw zijn beter van elkaar te onderscheiden dan licht- en donkergrijs.

- Plaats geen potpourri en luchtverfrissers in de kamer omdat dit kan aanzien worden als iets eetbaars.
- Vermijd drukke patronen in de vloer, op het behang en in andere producten. Dit kan aanleiding geven tot hallucinaties en desoriëntatie.
- Compenseer afnemend zichtvermogen door een goede verlichting.
 - Plaats algemene verlichting waarmee heel de kamer in één keer verlicht kan worden.
 - De verlichting moet geschikt zijn voor het uitvoeren van taken. Dit kan aangepast worden door aanvullende taakverlichting zoals bureaulampen, leeslampen of werkbladverlichting in de keuken. Deze verbeteren niet alleen het zicht op de activiteit maar kunnen ook een decoratieve functie hebben. (idem verlichting)
- Voorzie voorwerpen met een scherpe hoek van een hoekbeschermer.
- Vermijd losse tapijten en andere voorwerpen op de grond. Wil je de tapijten liever niet weghalen zorg dan dat ze voldoende gefixeerd zijn , eventueel met dubbelzijdige tape of antisliponderleggers.

2. Woonkamer

- Hier is een lichtniveau van 1000 tot 2500 lux aan te bevelen.
- Het beste is tl-verlichting met een kleurtemperatuur van 6500 Kelvin. De kleur hiervan lijkt op die van daglicht en heeft een enigszins blauwe gloed.

3. Keuken

- Plaats een dodemansknop op het fornuis.
- Schakel om van een gas naar een elektrisch vuur, eventueel inductie met kinderslot indien men niet meer in de mogelijkheid is om zelfstandig te koken.
- Plaats geen giftige producten bij eetbare producten. Plaats giftige producten in een afgesloten kast die niet in het zicht hangt of staat. Laat zoveel mogelijk kasten open.
- Zorg voor voldoende contrast op tafel. Een donker tafelblad met daarop witte borden spreken meer aan doordat het contrast voldoende groot is.
- Zorg voor voldoende verlichting.
- Laat herkenbare geuren toe om de eetlust te stimuleren, de geur van koffie of soep.

4. Badkamer

- Maak een duidelijk onderscheid tussen de douche, de wastafel en het toilet door het plaatsen van een scherm, wand of gordijn. Hierbij moet er rekening worden gehouden met het behouden van voldoende bewegingsruimte.
- Als de wasmand verward wordt met het toilet dient deze uit het zicht van de persoon met dementie worden geplaatst.
- Verwijder het wc deksel.
- Een gekleurde, zwarte, wc- bril is herkenbaarder.
- Lichtintensiteit hoger dan 500 lux voor een goed zicht en om de kans op vallen te verkleinen. (zie verlichting)

- Voor een aangename en rustgevende sfeer in de badkamer kan er gekozen worden voor 200 lux in een warme lichtkleur.(zie verlichting)
- Maak gebruik van gekleurde handgrepen in plaats van witte handgrepen om de zelfstandigheid tijdens het sanitair gebeuren te vergroten.

5. Slaapkamer

- Een apart bed plaatsen is aangewezen voor de veiligheid en incontinentie.
- Gebruik een blauwe of groene kleur omwille van het rustgevende.

6. Toegang tot buitenruimte

- Onopvallende begrenzing bij de voordeur.
 - Leg een donkere mat voor de voordeur om zo een niveauverschil in de vloer te insinueren bij de persoon met dementie.
 - Verplaats het slot uit het zicht.
 - Camoufleer de deur met een gordijn.
 - Bij nieuwbouw kan de voordeur uitkomen op een veilig binnenterrein of een afgesloten tuin.
- Grote ramen of voorwerpen (gordijnen, planten, etc.) voor het raam verwijderen voor meer natuurlijk daglicht binnenshuis.
- Raamsloten in sluishaken installeren.

7. Tuin

- Begrenzen met een hek of haag.
- De deuren naar de tuin zijn door de persoon met dementie zelfstandig te bedienen.
- Er moet voldoende te zien en beleven zijn, dit kan worden verwezenlijkt door variatie in beplanting of door het toevoegen van herkenbare elementen. Plaats gieter, borstel of hark in het zicht wanneer je beweging wil stimuleren en dit nog op een veilige manier mogelijk is.
- De tuin dient te beschikken over een vlak looppad dat ook toegankelijk is voor een rollator of rolstoel, dit is ook een belangrijk aspect naar valpreventie.

8. Verlichting

Voor personen met dementie speelt licht een belangrijke rol in hun tijdsoriëntatie, het ondersteunt hun dag- en nachtritme en de biologische klok. Het beïnvloedt hun gedrag en reduceert , bij het correct gebruik van licht, hun angst.

Lichtsterkte wordt in lux uitgedrukt. 1 Lux kan men vergelijken met een kaarsvlam van op 1 meter afstand. Bij aankoop van een lamp is het belangrijker de lichtsterkte te controleren op de verpakking in plaats van het aantal watt.

Tabel: De hoeveelheid licht in lux die nodig is per ruimte in huis

Ruimte	Basisverlichting in lux	Extra verlichting
Woonkamer	200-300	Sfeerverlichting
Boven de tafel	500-1500	Te gebruiken voor een lichtstimulans tijdens de maaltijd
Leeslamp bij een zetel	1000-2500	Om goed te kunnen lezen, maar ook voor de biologische stimulatie (bij voorkeur blauwig/koel licht)
Hobbyruimte	500-1000	
Keuken	300-500	Werkverlichting boven het aanrecht:1000 lux, en eventueel licht in de keukenkastjes
Badkamer/toilet	200	
Slaapkamer	100-300	Bedlampje: 1000 lux Lichtwekker: 0-700 lux Verlichting in de kleerkast: 100 lux
Gang en berging	100	
Trap	200	

Door gebruik te maken van licht en kleur beïnvloeden we de persoon met dementie.

- Installeer dimbare verlichting om zo het dag- en nachtritme te stabiliseren.
- Zorg in alle kamers voor een zo gelijk mogelijke lichtverdeling.
- Zorg dat werkvlakken extra verlicht zijn op de momenten dat dit nodig is. Voldoende licht boven de tafel wanneer er gegeten wordt, voldoende licht boven het werkvlak van de keuken als er gekookt wordt, voldoende licht bij de leeshoek,...
- Voorzie een donkere kamer om in te slapen.
- Installeer ter hoogte van de deur een zwak nachtlampje dat constant aanstaat om het valrisico te verkleinen.
- Vermijd schaduwen in de woning door in de hoeken voldoende lampen te voorzien.
- Voorzie lichtstraten met behulp van led-lampjes en automatische sensoren in ruimtes met een verhoogd valrisico.
- Probeer zoveel mogelijk met natuurlijk licht te werken. Zorg er bijvoorbeeld voor dat overdag de gordijnen open zijn en de ramen vrij waardoor er voldoende licht naar binnen valt.
- Een gloeilamp geeft vaak een gele kleur en straalt warmte uit waardoor het inslapen een stukje gestimuleerd wordt, ledlampen geven vaak een blauwwit licht waardoor de alertheid wordt gestimuleerd.

Bronnen:

Steyaert, J., Meeuws, S., (2015) *Langer thuis met dementie, de (on)mogelijkheden in beeld*; Epo Stroobants, E., Verhaest, P., (2012) *Architectonica. Een thuis voor mensen met dementie.*