

Toolkit Dementievriendelijk Woongebouw

Een vriendelijke woonomgeving voor mensen gericht op dementie benaderd vanuit de ontwikkelaar, beheerder en de huurder.



Deze Toolkit Dementievriendelijk Woongebouw is gemaakt in opdracht van Woonzorg Nederland door KAW in samenwerking met Alzheimer Nederland, Aedes, ActiZ en de DEEL academy van TU Eindhoven.

Colofon

Initiatiefnemer:

Auteurs:

In samenwerking met:

Vormgeving:

Illustraties: © 2024

Datum van 1e publicatie: 12 juli 2024

Contactgegevens Alzheimer Nederland:
belangenbehartiging@alzheimer-nederland.nl

© 2024

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming en met duidelijke vermelding van de bron van herkomst.

Bij de deur heb ik een lijstje met wat ik mee moet nemen naar buiten. Muts, portemonnee, telefoon, sleutel. Soms weet ik niet meer wat ik al in mijn tas heb gedaan en wat nog niet. Of ik weet niet waar het ligt. Dat kan heel frustrerend zijn.



Inleiding

Waarom deze vernieuwde toolkit?

De "Toolkit dementievriendelijk woongebouw" is ontwikkeld als reactie op de groeiende behoefte aan dementievriendelijke woonomgevingen in Nederland. Nederland vergrijst snel en ouderen blijven gemiddeld langer thuis wonen, wat leidt tot een toenemende vraag naar woonruimtes die geschikt zijn voor zelfstandig wonen, ook voor mensen met (beginnende) dementie. Woonzorg Nederland, als seniorenhuisvester en ontwikkelaar van zorgvastgoed, heeft veel ervaring en kennis over de woonomgeving van senioren met een zorgvraag.



Door de vergrijzing en het tekort aan zorgplekken blijven senioren langer thuis wonen, waardoor het aantal huurders met (beginnende) symptomen van dementie toeneemt. Dit is de realiteit voor alle woningcorporaties. Een goede woonomgeving en begeleiding voor beheerders en medehuurders zijn essentieel voor de zelfredzaamheid van deze groep senioren. Daarom heeft Woonzorg Nederland het

initiatief genomen om de "toolkit dementievriendelijk ontwerpen" (2018), samen met diverse partners, te herzien en haar opgedane kennis te delen door de toolkit uit te breiden met toevoegingen die relevant zijn voor woningcorporaties.

Totstandkoming vernieuwde toolkit

De ontwikkeling van deze vernieuwde toolkit heeft verschillende stappen doorlopen. Allereerst is de bestaande toolkit "Dementievriendelijk Ontwerpen 2018" grondig beoordeeld en herzien door een projectgroep met leden van Alzheimer Nederland, Woonzorg Nederland, KAW, ActiZ, Aedes en de DEEL Academy van TU Eindhoven. Er is uitgebreid literatuuronderzoek gedaan naar het dementievriendelijk woongebouw, waarbij kennis is verzameld en verwerkt in een matrix die onderscheid maakt tussen de (project)ontwikkelaar, complexbeheerder en huurder. De vernieuwde toolkit is beoordeeld door experts en aangevuld met praktijkervaringen.

Doorontwikkeling en borging toolkit

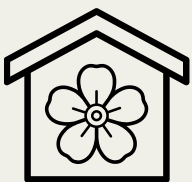
Alzheimer Nederland wordt eigenaar van de toolkit en zal zorgdragen voor de doorontwikkeling en borging ervan. Zo blijft de toolkit bij de tijd en kunnen de laatste inzichten uit praktijk en wetenschap erin verwerkt worden.

Nederland vergrijst snel

Nederland vergrijst in een rap tempo en ouderen blijven gemiddeld langer thuis wonen. Met het veranderen van de gemiddelde leeftijd verandert ook de behoefte aan woonruimte. Ouder worden vraagt ook om een andere omgeving die daarbij past. Er zijn woningen nodig die aansluiten bij de wensen en behoeften van onze ouderen. Het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport heeft hier aandacht voor in het programma "Wonen en zorg voor ouderen".

Dementie raakt iedereen

Iedereen krijgt te maken met dementie. In je familie, op straat, in de supermarkt of elders in de wijk. Eén van de meest voorkomende ziekte bij ouderen is dementie. 1 op de 7 mannen en 1 op de 3 vrouwen krijgt dementie. Het aantal mensen met dementie in Nederland verdubbelt tot ruim een half miljoen in 2040 (Alzheimer Nederland, 2023). Op dit moment woont 79% van alle mensen met dementie thuis. Dit aantal neemt alleen maar toe. De urgentie voor dementievriendelijke woonomgevingen is groot.



Leeswijzer

Deze toolkit is onderverdeeld in verschillende hoofdstukken, elk met een specifieke focus:

1. Dementie en positieve ontwerpprincipes

Geeft inzicht in de dagelijkse ervaringen en uitdagingen van mensen met dementie en introduceert positieve ontwerpprincipes voor een dementievriendelijke omgeving.

2. Rollen en tips per ruimte

Beschrijft de rollen en invloed van ontwikkelaars, complexbeheerders en huurders. Per ruimte worden tips met behulp van schetsen en tekst aangereikt.

3. Verdiepende thema's

Geeft verdieping op thema's zoals licht, kleur, akoestiek, geur en technologie en hoe deze bijdragen aan een dementievriendelijke omgeving.

De opzet met o.a. **klikbare buttons** maakt het mogelijk om gericht te zoeken naar informatie die relevant is voor specifieke rollen en ruimtes.

Status

Deze toolkit is bedoeld als hulpmiddel voor het verbeteren van de dementievriendelijkheid van woongebouwen. We geven praktische tips die specifiek kunnen bijdragen aan een dementievriendelijk woongebouw. Hoewel niet alle tips overal toepasbaar zijn, biedt de toolkit inspiratie en handvatten voor woningcorporaties, gemeenten, zorg- en welzijnsinstellingen om een dementievriendelijke omgeving te creëren.

Deze toolkit is vooral ook geschreven vanuit de wens dat de woonomgeving al geschikt is voordat iemand dementie heeft, zodat zelfstandig handelen wordt bevorderd. Commerciële ontwikkelaars, particuliere wooneigenaren en zorgorganisaties kunnen ook baat hebben bij deze tips, maar zij zijn niet de primaire doelgroep van deze toolkit. De toepasbaarheid moet zorgvuldig worden afgewogen.

Afbakening

De kernbedoeling van deze toolkit is het bieden van ruimtelijke tips voor een dementievriendelijk ontwerp en beheer van woongebouwen voor ontwikkelaars, complexbeheerders en huurders van woningcorporaties. De toolkit richt zich op het bevorderen van zelfstandig wonen in gehuurde woningen. Hoewel sommige tips overlappen met thema's zoals zorggeschiktheid, brandveiligheid, leven met dementie, gezonde woningen en inrichting, ligt de focus van deze toolkit hier niet op.



Schema ruimtes en rollen



Literatuurlinks

Vind hieronder links naar handige websites van thema's waarmee deze toolkit soms overlap kent.

- Brandveilig beheren woongebouwen, "leidraad brandveilig beheer van woongebouwen" van NIPV
- Zorggeschikt wonen, "Geclusterde woonvormen voor senioren" van Platform 31
- Binnenklimaat woningen, "Programma van Eisen gezonde woningen" van Binnenklimaattechniek
- Praktische informatie dementie en relaties "Leven met dementie", van Alzheimer Nederland



I. Dementie en positieve ontwerpprincipes

Wat is dementie?	6
De tien meest voorkomende symptomen	7
Van symptomen naar positieve ontwerpprincipes	8

Voor het onthouden van afspraken moet ik alles in mijn telefoon zetten. Ik krijg dan een melding als iets over een kwartiertje begint. Dan weet ik dat ik moet gaan of dat ik word opgehaald. Zonder die herinneringen kan ik het overzicht niet bewaren.



Wat is dementie?

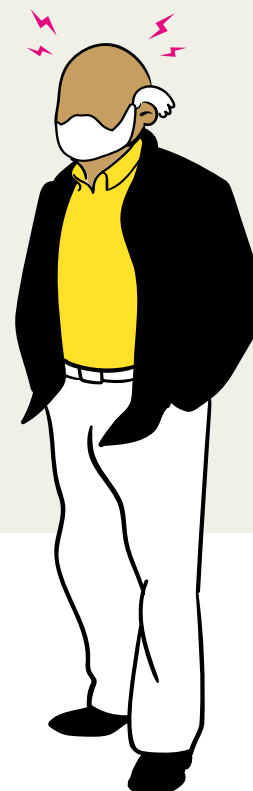
Dementie is een verzamelnaam voor een combinatie aan symptomen. Er zijn veel hersenziektes die dementie veroorzaken. De bekendste zijn de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, Lewy Body dementie en fronto-temporale dementie. De vorm van dementie bepaalt van welke klachten je het meeste last hebt. De ziekte beschadigt de hersenen steeds meer, dat maakt het een progressieve ziekte. Dementie is niet te genezen. Dementie kan het dagelijkse leven lastig maken. Bij sommige mensen gaat de achteruitgang heel snel. Anderen hebben nog jarenlang een redelijk gewoon leven. Dementie komt vaak voor bij ouderen, maar ook jonge mensen kunnen dementie krijgen.

Meer over dementie, de symptomen en hoe je het kan herkennen, vind je op de website www.dementie.nl

Dit zijn de tien symptomen die vaker voorkomen.

Let op, alle mensen met dementie zijn anders en symptomen komen soms wel en soms niet voor.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Vergeetachtigheid | 6. Verandering in gedrag en karakter |
| 2. Slecht beoordelingsvermogen | 7. Taalproblemen |
| 3. Problemen met dagelijkse handelingen | 8. Onrust |
| 4. Terugtrekken uit sociale activiteiten | 9. Kwijtraken van spullen |
| 5. Vergissingen met tijd en plaats | 10. Problemen met zien |



Ik heb moeite met waarnemen. Stel ik heb een placemat met daarop een afbeelding van een bord. Dan kan ik niet herkennen of het een echt bord is of een afbeelding van een bord. Contrast helpt mij, en iets wat ik kan aanraken.

De tien meest voorkomende symptomen

1. Vergeetachtigheid

Het vergeten van (nieuwe) informatie, data en gebeurtenissen. Veelal worden er spiekbrieftjes gebruikt of herinneringen op de telefoon.

2. Slecht beoordelingsvermogen

Het nemen van verstandige beslissingen en het maken van rationele keuzes wordt lastiger. Risicovolle situaties kunnen bijvoorbeeld niet goed worden ingeschat, er kunnen verkeerde financiële beslissingen worden genomen of er wordt niet adequaat gereageerd op sociale signalen.

3. Problemen met dagelijkse handelingen

Zaken plannen of dingen in de juiste volgorde uitvoeren wordt lastiger. Dagelijkse handelingen zoals koffiezetten gaat niet meer vanzelf. Of dat je na het koken het kooktoestel aan laat staan.

4. Terugtrekken uit sociale activiteiten

Vanwege eerder genoemde symptomen, kan het lastiger worden om mee te kunnen blijven doen met sociale activiteiten, hobby's en sport. Ook het taboe en de schaamte spelen hier mee. Met als gevolg dat mensen met dementie zich kunnen terugtrekken. Uit onderzoek blijkt dat de gebouwde omgeving mensen kan stimuleren om elkaar te ontmoeten.

5. Vergissingen met tijd en plaats

Naast het veranderen van het besef van tijd kunnen mensen met dementie zich moeilijker oriënteren. Wanneer je op weg bent naar een nieuwe locatie, kan het zijn dat je onderweg vergeet waar je naartoe op zoek was. De gebouwde omgeving kan mensen met dementie helpen om keuzes te maken in richting.

De bouwkundige omgeving kan inspelen op het stimuleren van ruimtelijke oriëntatie en het besef van tijd. Hier valt ook een verstoord slaap-waakritme onder.

6. Verandering in gedrag en karakter

Het gedrag en karakter van mensen met dementie kan veranderen; bijvoorbeeld verward, achterdochtig, depressief of angstig. In de gebouwde omgeving kan rekening worden gehouden met details zodat gevoelens als 'angst' of 'verwardheid' zo goed als mogelijk worden voorkomen.

7. Taalproblemen

Het wordt moeilijker om een gesprek te volgen. Mensen met dementie kunnen woordvindproblemen ondervinden.

8. Onrust

Onrustig gedrag kan zich uiten in iets zoeken, opruimen of lopen. Harde geluiden en ook te veel informatie tegelijkertijd kan zorgen voor onrust. Denk hierbij aan een verandering in prikkelverwerking.

9. Kwijtraken van spullen

Mensen met dementie kunnen spullen op vreemde plekken neerleggen, waardoor ze de spullen 'kwijtraken'. Het kan lastiger worden om situaties in te schatten en om keuzes te maken.

10. Problemen met zien

De gebouwde omgeving kan iets doen aan het aanbieden van prikkels. Enerzijds krijgt het ouder wordende oog uitdagingen in het zien van bijvoorbeeld contrasten; anderzijds wordt het voor mensen met dementie lastiger om wat ze zien te interpreteren.

Ik ben laatst een keer verdwaald geraakt. Ik kon de weg niet meer vinden, mijn oriëntatie was weg. Ik merk het ook in een gebouw. Stel ik moet naar de WC en dat staat niet goed aangegeven, dan weet ik niet waar ik heen moet. Ook als ik dan van de WC afkom, weet ik de weg terug niet goed meer te vinden.



Klik hier voor een filmpje over Gerda.

Van symptomen naar positieve ontwerpprincipes

Wij vinden het belangrijk om met deze toolkit tegemoet te komen aan de onderliggende behoeften van mensen met dementie. Dat betekent dat we verder kijken dan de symptomen. We sluiten aan bij de mogelijkheden en de manier waarop mensen met dementie de (woon)omgeving waarnemen en ervaren. Daarom kiezen we voor een positieve benadering vanuit richtinggevende ontwerpprincipes.

Symptomen

1. Vergeetachtigheid
2. Slecht beoordelingsvermogen
3. Problemen met dagelijkse handelingen
4. Terugtrekken uit sociale activiteiten
5. Vergissingen met tijd en plaats
6. Verandering in gedrag en karakter
7. Taalproblemen
8. Onrust
9. Kwijtraken van spullen
10. Problemen met zien



Ontwerpprincipes



Balans tussen privacy en sociale ruimte



Voldoende stimulatie van zintuigen



Omgeving veilig en beschermd



Zelfstandig handelen



Vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving



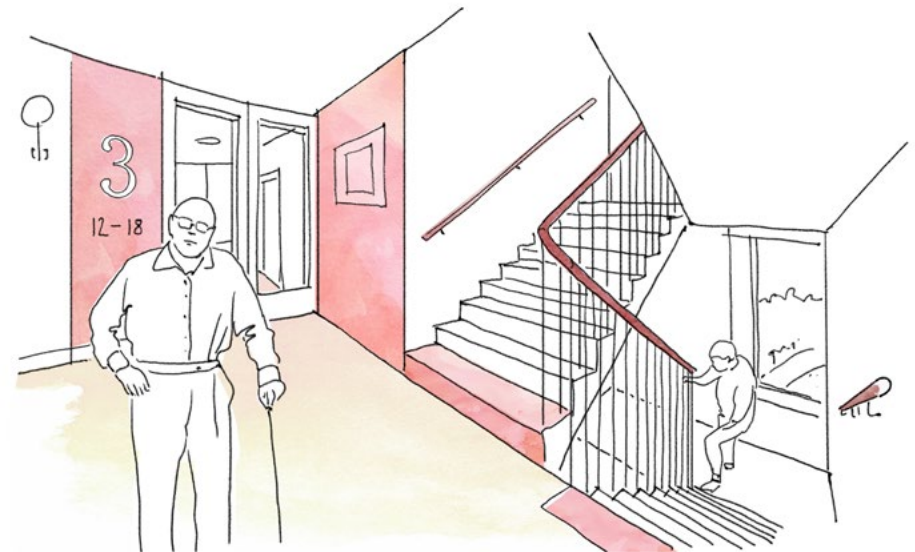
Oriëntatie en toegankelijkheid



2. Rollen en tips per ruimte

Wat is jouw rol in het proces?	9
Schema ruimtes en rollen	10
Directe omgeving	11
Entree buiten	13
Entree binnen	16
Ontmoetingsruimte	19
Binnentuin	22
Trappenhuis	25
Gang	28
Voordeur	31
Woon- en slaapkamer	34
Keuken	37
Badkamer	40

Een verschijnsel bij mij is dat ik een trap naar beneden niet als trap zie. Ik zie dat als een zwart gat. Als ik dan naar beneden wil lopen, moet er iemand voor me lopen. Dan houd ik de schouder vast en dan pas kan ik de trap af.



Wat is jouw rol in het proces?



We geven een korte beschrijving van de mogelijkheden en invloed die je vanuit de verschillende rollen, ontwikkelaar, complexbeheerder en huurder / netwerk hebt om bij te dragen aan een dementievriendelijk woongebouw. Die invloed kun je laten gelden in de verschillende fases zoals nieuwbouw, renovatie, inrichting en onderhoud van woongebouwen. Kort gaan we ook in op de invloed die je hebt om dit te bespreken met anderen.

Ontwikkelaar

Als ontwikkelaar heb je een rol in het dementievriendelijk maken van zowel de buiten ruimtes, gezamenlijke ruimtes als de woonruimtes. Ook speel jij een cruciale rol in iedere fase van een ontwikkeling. Van visie, conceptontwikkeling, strategie en ontwerp tot en met de afwerking van het gebouw, woning en tuin.

Bij nieuwbouw en herstructurering van huisvesting kun je dementievriendelijke keuzes maken. Wij geven je per ruimte een aantal tips. Door je bewust te zijn van jouw mogelijkheden om een dementievriendelijke omgeving vorm te geven, draag je bij aan een fijne en duurzame woonomgeving voor iedereen.

Bij het zoeken van geschikte nieuwe locaties let je erop of de omgeving buiten het woongebouw dementievriendelijk is. Leg verbinding met de omgeving zodat de samenhang wordt bevorderd. Ook daarin geven wij in deze toolkit graag tips mee over welke gespreksonderwerpen en vragen je kunt inbrengen **in een gesprek met anderen**.

Complexbeheerder

Je zorgt voor een goed beheerd, veilig en aantrekkelijk wooncomplex. Met de kennis uit deze toolkit, kun je ruimtelijke verbeteringen doen die van belang zijn voor mensen met dementie, ook bij renovaties. Je richt je als complexbeheerder op de gezamenlijke ruimtes en het onderhoud van de entree buiten, entree binnen, ontmoetingsruimte, binnentuin, trappenhuis en gang.

Daarnaast heb je een belangrijke **sociale rol**. Door jouw bijdrage faciliteer je ontmoeting en het ontstaan van een gemeenschap. Wanneer iemand te maken krijgt met dementie, maakt iemand al deel uit van een gemeenschap en ontvangt degene eerder steun. Volg de (online) training van Alzheimer Nederland en vergroot je kennis over dementie. Doe mee aan wijknetwerken zodat je de sociale omgeving en hulpverlenende organisatie kent. Werk samen en deel ervaringen die je opdoet door deze ruimtelijke toolkit in praktijk toe te passen met jouw netwerk.

Huurder

Je wilt graag prettig leven in een fijne woning, ook als je met dementie te maken krijgt. We geven ruimtelijke tips over wat je kunt doen met je voordeur, woon-/slaapkamer, keuken en badkamer om er prettig te blijven wonen.

Meld tips en klachten aan je complexbeheerder en ga in overleg met je complexbeheerder over aanpassingen aan de woning die je zelf wilt (laten) aanbrengen.

Naast huurder, ben je ook iemands **goede buur**. Wat jij doet is belangrijk en betekenisvol voor je burens. Wanneer je iets weet van dementie, kan dat ook betekenisvol zijn voor je burens. Ook draag je als goede buur en huurder bij aan het veilig gebruik van het woongebouw met veel kwetsbare huurders.

Praat erover met je burens, neem deel aan overleggen met de complexbeheerder en vertel wat jouw eigen ervaringen en tips zijn wanneer je te maken krijgt met dementie.

Schema ruimtes en rollen

Buitenruimtes

Directe omgeving



— Ontwikkelaar

Binnentuin



— Ontwikkelaar
— Complexbeheerder

Gezamenlijke ruimtes

Entree buiten



— Ontwikkelaar
— Complexbeheerder

Entree binnen



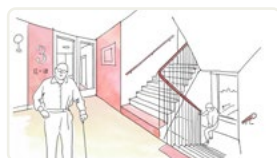
— Ontwikkelaar
— Complexbeheerder

Ontmoetingsruimte



— Ontwikkelaar
— Complexbeheerder

Trappenhuis



— Ontwikkelaar
— Complexbeheerder

Gang



— Ontwikkelaar
— Complexbeheerder

Voordeur



— Ontwikkelaar
— Complexbeheerder

Woonruimtes

Woon- en slaapkamer



— Ontwikkelaar
— Huurder

Keuken



— Ontwikkelaar
— Huurder

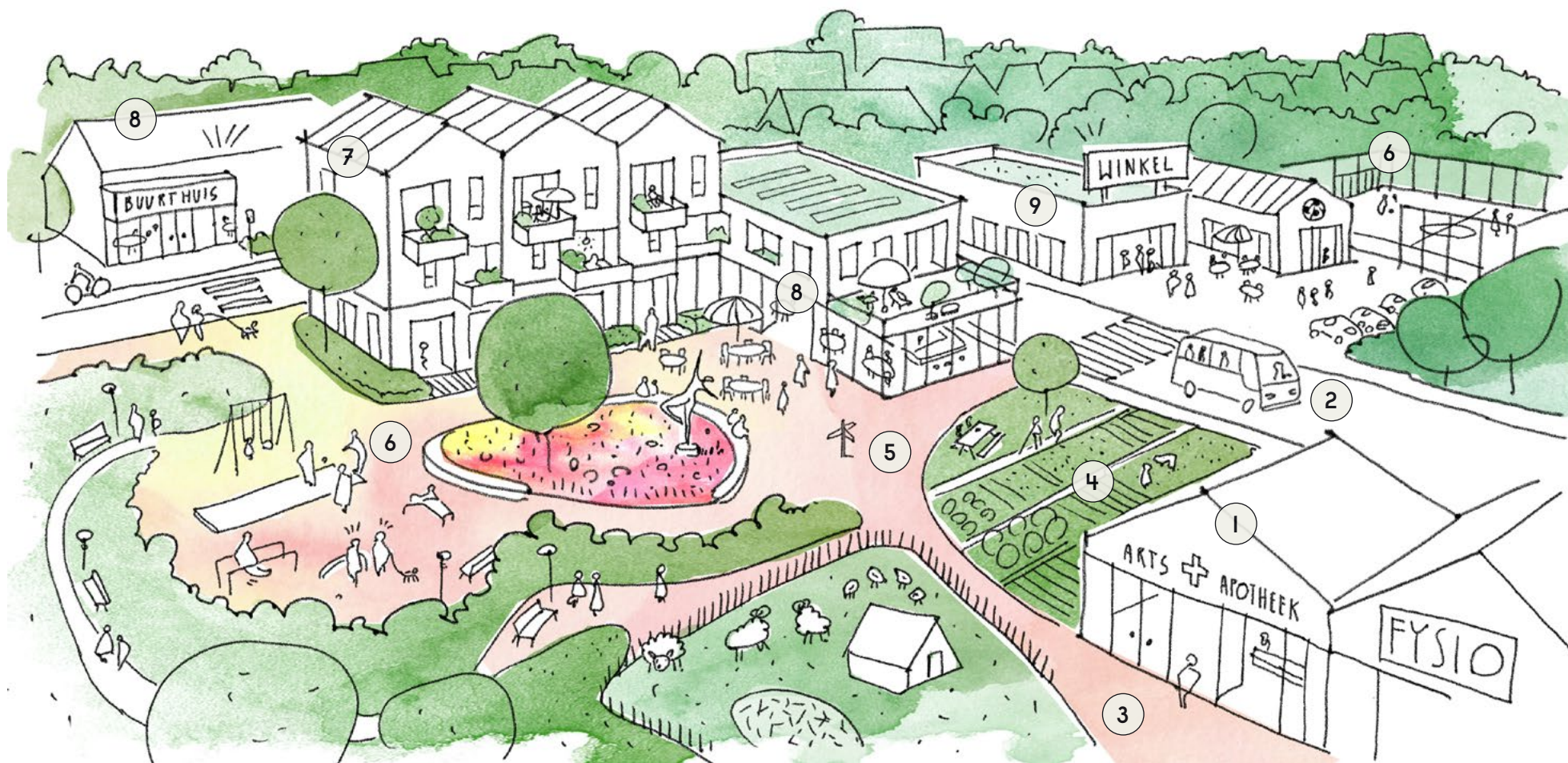
Badkamer



— Ontwikkelaar
— Huurder

Directe omgeving

— Ontwikkelaar





Tips voor de ontwikkelaar

Directe omgeving

Ontwikkelaars van woningcorporaties hebben beperkte invloed op de omgeving buiten het woongebouw. De verantwoordelijkheid voor de openbare ruimte en infrastructuur liggen namelijk doorgaans bij de gemeente. Toch zijn er verschillende manieren waarop woningcorporaties en hun ontwikkelaars kunnen bijdragen aan een dementievriendelijke woonomgeving. Dit vereist samenwerking met de gemeente en andere stakeholders in de wijk. Hieronder volgen enkele vragen en aandachtspunten die besproken kunnen worden met deze partijen verdeeld over functionele, fysieke en sociale factoren. Door deze vragen te blijven stellen, kunnen actieve stakeholders in de wijk een rol spelen in het verbeteren van de woon- en leefomgeving voor mensen met dementie.

1 2 3

Functionele factoren

- Bereikbaarheid en nabijheid van voorzieningen: Hoe kunnen we ervoor zorgen dat essentiële voorzieningen zoals supermarkten, apotheken en gezondheidscentra binnen een bereikbare afstand van het wooncomplex liggen? (1)
- Openbaar vervoer: Wat kan er gedaan worden om het openbaar vervoer toegankelijker en beter bereikbaar te maken voor ouderen met dementie? (2)
- Wandelpaden: Kunnen er brede (min. 1.20m), vlakke en niet-glanzende wandelpaden worden aangelegd om de mobiliteit van ouderen te vergemakkelijken? (3)

4 5

Fysieke factoren

- Zintuiglijke stimulatie: Hoe kunnen we meer natuurlijke elementen in de omgeving toevoegen om de zintuigen van huurders te stimuleren? (4)
- Veilige oversteekplaatsen: Wat zijn de mogelijkheden om dementievriendelijke oversteekplaatsen aan te leggen in de buurt van het wooncomplex?
- Looproutes en zichtlijnen: Hoe kunnen we binnen- en buitenruimtes beter met elkaar verbinden door middel van looproutes en zichtlijnen? (5)
- Verlichting en preventie: Hoe kunnen we zorgen voor goede verlichting in de buurt en initiatieven zoals een buurtpreventie app implementeren om de veiligheid te vergroten?

6 7 8 9

Sociale factoren

- Ontmoetingsruimtes: Hoe creëren we ruimte voor ontmoeting en sociale interactie tussen verschillende generaties in de openbare ruimte? (6)
- Gemengde woonvormen: Is het mogelijk om gemengde woonvormen te realiseren waarin jongeren, vitale ouderen en ouderen met een zorgvraag samenleven? (6, 7)
- Activiteiten en workshops: Welke faciliteiten en ruimtes kunnen we gebruiken voor het organiseren van sociale activiteiten zoals tuinieren, muzikoptredens en kunstworkshops? (8)
- Supermarkten en andere voorzieningen: Wat kan er gedaan worden om lokale supermarkten en andere voorzieningen dementievriendelijker te maken? (9)

Entree buiten

- Ontwikkelaar
- Complexbeheerder





Tips voor de ontwikkelaar

Entree buiten



1 2 3 7 8

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Zorg voor een buitenentree die duidelijk herkenbaar is met heldere bewegwijzering op ooghoogte of lager en bijvoorbeeld een kunstwerk (1). Gebruik iconen naast tekst en vermijd overmatige informatie op één plek om verwarring te voorkomen, rekening houdend met de informatieverwerking bij mensen met dementie. Plaats brievenbussen bij voorkeur zo dat de post binnen op een veilige, droge, rustige omgeving eruit te halen is. Maak daarbij namen of huisnummers extra groot in relatie tot leesafstand voor huurders (2). En kies bij voorkeur een intercom met videofoon functie (7). Creëer zicht op activiteit vanuit het entreegebied door gebruik te maken van glazen oppervlakken (3). Ramen tot aan de grond zijn niet aan te bevelen, om een verstoring in de oriëntatie tegen te gaan is het beter om gebruik te maken van borstweringen bij de ramen (8).



4 5

Promoot zelfstandig handelen

Maak de buitenentree zo toegankelijk mogelijk door bankjes te plaatsen waar mensen kunnen rusten en zorg voor goed verlichte paden en een drempelvrije toegang om zelfstandigheid te bevorderen (4). Zorg voor een overkapping bij de entree om huurders te beschermen tegen bijvoorbeeld regen bij het betreden of verlaten van het gebouw (5).



6

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Ontwerp de omgeving van het buitenentree met natuurlijke en rustgevende elementen, zoals groen en natuurlijke materialen, om de zintuigen van mensen met dementie te stimuleren (6).



5

Maak de omgeving veilig en beschermd

Zorg voor een buitenlamp bij de deur zodat de buitenentree goed verlicht is (5). Bepaal ook van tevoren een sleutelplan die geschikt is voor mensen met dementie.



1 6

Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Integreer herkenbare visuele elementen zoals kunstwerken en maak gebruik van natuurlijke materialen om een gevoel van vertrouwde en persoonlijkheid te creëren (1, 6)



4

Balans tussen privacy en sociale ruimte

Richt de buitenentree zo in dat er looplijnen zijn die spontane ontmoeting mogelijk maken. Zorg ook voor voldoende rust-/ontmoetingspunten door middel van zitplekken (4).



Tips voor de complexbeheerder

Entree buiten



2 5

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Zorg ervoor dat mensen gemakkelijk de weg kunnen vinden naar de entree door duidelijke markeringen en bewegwijzering te gebruiken. Houd rekening met het verminderde oriëntatievermogen van mensen met dementie door te zorgen voor onderhoud van de verlichting (5). Zorg voor onderhoud van de buitenruimte en voorkom obstakels zoals losse stenen of takken. Maak namen bij de brievenbus extra groot en goed leesbaar wanneer er een nieuwe huurder komt wonen (2).



4 5

Promoot zelfstandig handelen

Zorg voor voldoende zitgelegenheid en schuilplaatsen voor rust en beschutting tegen weersomstandigheden (4, 5).



6

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Onderhoud groene en bloeiende planten in de buitenruimte. Zorg voor seizoensgebonden variatie in de beplanting om de zintuigen te blijven prikkelen (6).



6

Maak de omgeving veilig en beschermd

Voer regelmatig inspecties uit om mogelijke veiligheidsrisico's te identificeren en te verhelpen, zoals losliggende stoeptegels of onveilige paden. Overweeg het gebruik van natuurlijke afscheiding om een gevoel van veiligheid en geborgenheid te bevorderen (6).



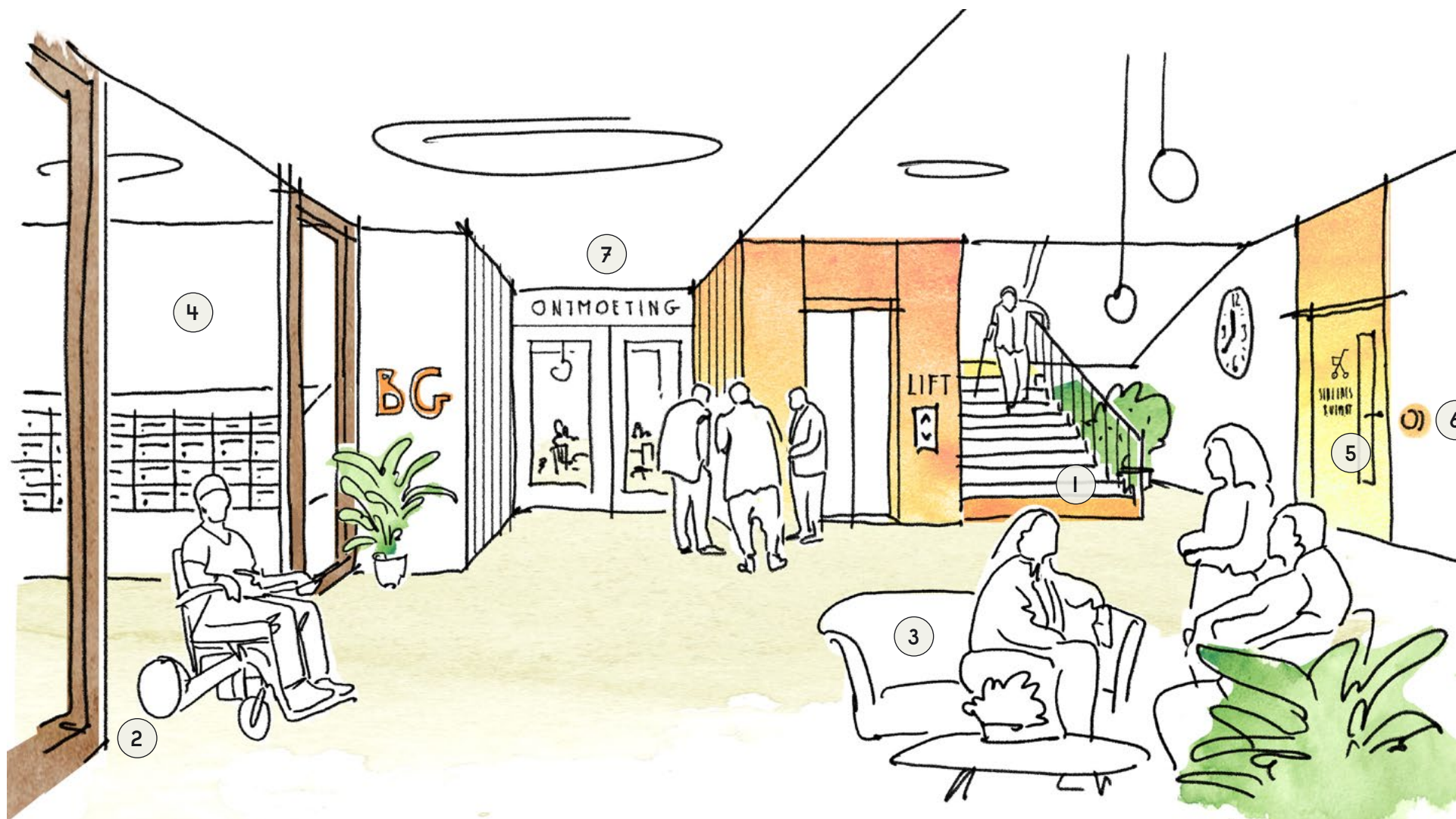
1 6

Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Merk je dat huurders de entree niet makkelijk herkennen? Plaats een kunstwerk of opvallend element bij de entree (1). Minimaliseer wijzigingen die verwarring kunnen veroorzaken en behoud een vertrouwde sfeer door het behoud van natuurlijke kenmerken (6).

Entree binnen

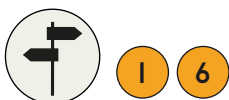
- Ontwikkelaar
- Complexbeheerder





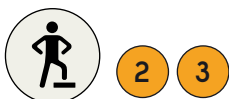
Tips voor de ontwikkelaar

Entree binnen



Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Dit kan worden bereikt door heldere bewegwijzering op ooghoogte of lager. Het toevoegen van iconen naast tekst en het vermijden van overmatige informatie op één plek kunnen bijdragen aan het voorkomen van verwarring, rekening houdend met de informatieverwerking van mensen met dementie. Duidelijke start en einde van de trap kunnen worden aangegeven door gebruik van kleuren (1). Zorg dat drukknoppen en taglezers op een zichtbare plek zitten en op een gekleurd vlak (6).



Promoot zelfstandig handelen

Vermijd drempels en bied voldoende ruimte voor rollators en rolstoelen en het plaatsen van comfortabele zitgelegenheden voor rust (2, 3). Goede verlichting is cruciaal om zelfstandigheid te bevorderen. Daarnaast is het belangrijk om de mogelijkheid te bieden om te wachten op vervoer (3).



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Door de ruimtes te ontwerpen met natuurlijke en rustgevendende elementen, zoals groen en natuurlijke materialen, kunnen zintuigen op een positieve manier worden gestimuleerd. Houd rekening met akoestiek en verlichting voor de juiste stimulatie van zintuigen. Vermijd ook sterke overgangen in kleur en materiaal op de vloeren (2).



Maak de omgeving veilig en beschermd

Zorg daarnaast voor een fijn klimaat en voorkom tocht door een sluisfunctie als optie in te schakelen bij koudere temperaturen (4).



Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Door ontwerpkeuzes die een gemeenschapsgevoel bevorderen toe te passen, kan sociale interactie worden gestimuleerd en kan een warme en uitnodigende sfeer worden gecreëerd (3). Maak deuren waar men wel heen mag zichtbaar en trek aandacht door gebruik van kleur (5).



Balans tussen privacy en sociale ruimte

Het is belangrijk om de binnenentree in te richten als een uitnodigende en comfortabele ruimte. Bied zicht op plekken waar gebruikers gebruik van mogen maken (7).



Tips voor de complexbeheerder

Entree binnen



Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Zorg ervoor dat alle bewegwijzering duidelijk en goed leesbaar blijft. Dit omvat regelmatige inspectie en schoonmaak van borden en iconen. Het toevoegen van iconen naast tekst en het vermijden van overmatige informatie op één plek kunnen bijdragen aan het voorkomen van verwarring, rekening houdend met de informatieverwerking van mensen met dementie.



1 3 4

Promoot zelfstandig handelen

Houd de entree vrij van obstakels en zorg dat paden breed genoeg zijn voor rollators en rolstoelen (1). Zorg voor comfortabele zitgelegenheden en zorg ervoor dat deze in goede staat verkeren (3). Controleer regelmatig de verlichting om te zorgen dat de ruimtes goed verlicht blijven en vervang defecte lampen direct (4).



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Gebruik planten en natuurlijke materialen om een rustgevende omgeving te creëren en onderhoud deze goed. Beperk de informatie op één plek om verwarring te voorkomen en houd de borden en schermen eenvoudig en duidelijk.



Maak de omgeving veilig en beschermd

Merk je dat mensen schrikken van bijvoorbeeld een bestaande spiegel of een glazen raam niet herkennen? Of diepte niet kunnen zien? Plak dit dan af met een "matte" sticker. Houdt rekening met de brandbaarheid van de toegepaste materialen, zowel meubilair en decoratie als aankleding. En zorg voor het vrijhouden van vluchtwegen.



3

Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Gebruik herkenbare visuele elementen en zorg ervoor dat deze goed onderhouden worden om een gevoel van vertrouwdheid te bieden. Onderhoud en ververs planten om een aangename en natuurlijke omgeving te behouden (3).



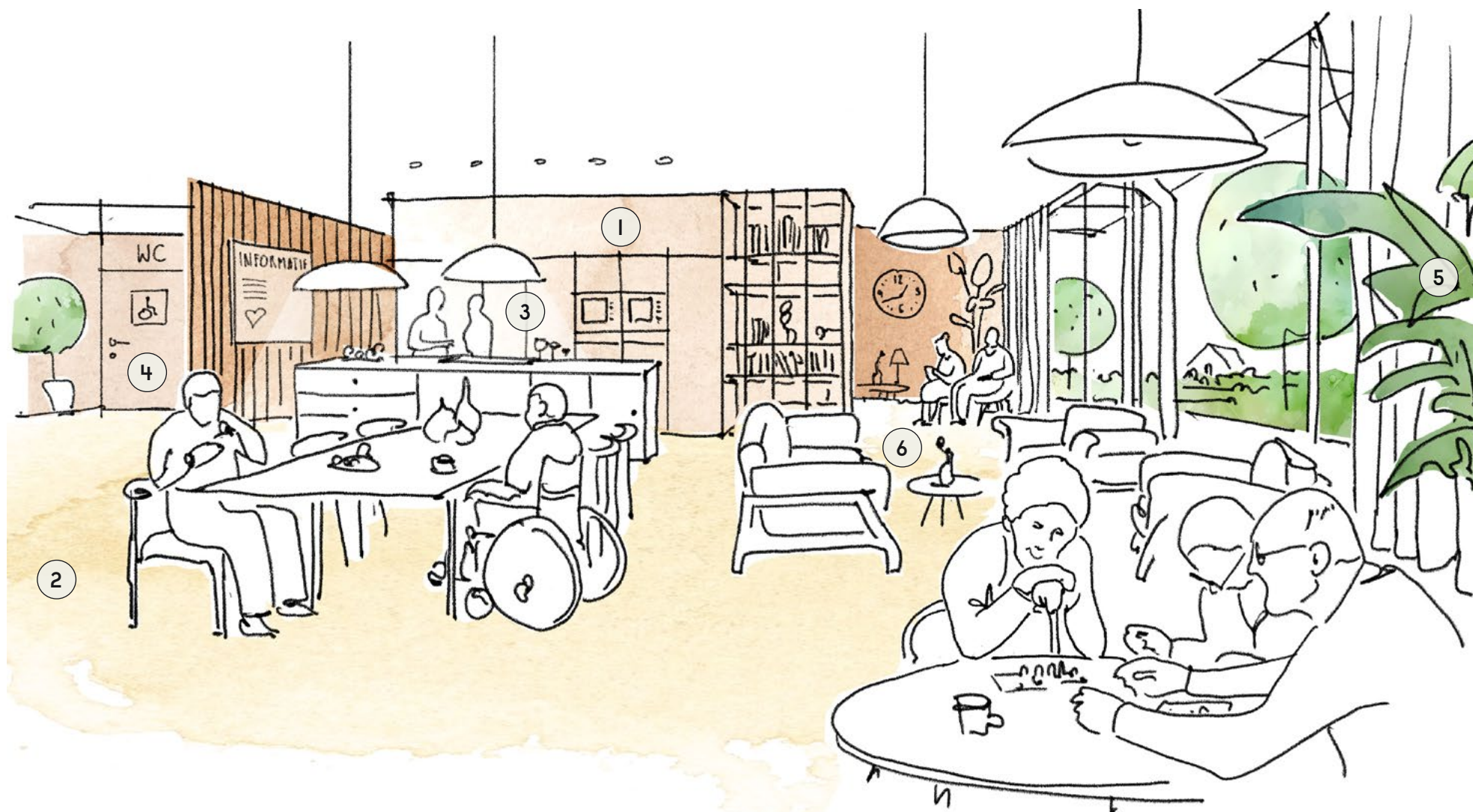
3

Balans tussen privacy en sociale ruimte

Creëer gezellige hoekjes samen met huurders en zorg voor een warme en uitnodigende sfeer (3).

Ontmoetingsruimte

- Ontwikkelaar
- Complexbeheerder





Tips voor de ontwikkelaar

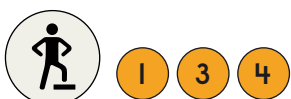
Ontmoetingsruimte

De ontmoetingsruimte is een belangrijk onderdeel van een woongebouw. Ook landelijke programma's zoals het WOZO-programma van het VWS streven naar het realiseren voldoende passende woonvormen in een leefomgeving die activeert en ontmoetingen stimuleert. Een ontmoetingsruimte bevindt zich bij voorkeur nabij de hoofdentree en nabij de belangrijkste looplijnen van de huurders, zodat de kans op ontmoeting wordt vergroot. Het doel van een ontmoetingsruimte in een woongebouw is het verbinden van de huurders.



Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Het is belangrijk dat huurders gemakkelijk kunnen navigeren en zichzelf kunnen oriënteren in de ruimte. Je kan door gebruik van contrasten en kleuren oriëntaties ondersteunen (1). Gebruik van kleurcontrasten tussen vloer, wanden, plafond en meubilair is hierbij cruciaal. Vermijd glimmende oppervlakken door zon- en kunstmatig licht (2). Zorg dat ontmoetingsruimte aansluit op de loop routes in het gebouw en binnentuin.



Promoot zelfstandig handelen

Het is van belang dat de ontmoetingsruimte zo wordt ontworpen dat het zelfstandig handelen van huurders wordt gestimuleerd. Houd bijvoorbeeld rekening met gebruiksvriendelijke apparaten zoals de inductieplaat in de keuken (3), luxaflex en de knoppen voor verlichting. Ook het contrast tussen bijvoorbeeld lichtknoppen en de muur om op te vallen kunnen ondersteunend zijn. Plaats een keuken en een gedeeld toilet als onderdeel van de ontmoetingsruimte (3, 4).



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Gebruik materialen die ondersteunend zijn aan de akoestiek zoals gordijnen, planten of plafondpanelen (5). Juiste en extra verlichting, afhankelijk van de activiteiten, is essentieel, houd hier rekening mee in onderhoud (1). Zorg voor dimbare verlichting die je kunt aanpassen op het gebruik van de ruimte en huurders. Gebruik rustige patronen op muren om een kalmerende omgeving te creëren (1).



Maak de omgeving veilig en beschermd

Zorg voor rustige hoekjes voor als iemand niet bij de grote groep wil zijn (6). Automatische ventilatie is belangrijk met oog op steeds wisselende bezetting.



Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Maak de ruimte uitnodigend, met sfeer, een open deur en duidelijk dat je welkom bent. Indien mogelijk, plaats deuren of ramen die open kunnen voor verbinding met buiten (5).



Balans tussen privacy en sociale ruimte

Zorg ervoor dat er ruimte in de ontmoetingsruimte is om verschillende hoekjes te vormen (6). Door flexibele indelingen en meubilair te gebruiken die zowel intieme hoekjes als open ruimtes mogelijk maken, kan deze balans worden bevorderd.



Tips voor de complexbeheerder

Ontmoetingsruimte



Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Het is van belang dat huurders gemakkelijk kunnen navigeren en zichzelf kunnen oriënteren in de ruimte. Het toevoegen van iconen naast tekst en het vermijden van overmatige informatie op één plek kunnen bijdragen aan het voorkomen van verwarring, rekening houdend met de informatieverwerking van mensen met dementie. Controleer de plekken met informatie regelmatig op actualiteit en voorkom overmatige informatie.



5 6

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Dit kan worden bereikt door het integreren van elementen zoals muziekinstallatie, boekenkast, planten en tactiele materialen (5). Zorg ook voor rustige hoekjes voor als iemand minder prikkels kan verdragen (6). Juiste en extra verlichting, afhankelijk van de activiteiten, is essentieel. Let hierop bij het plaatsen van losse verlichting. Deze is bij voorkeur dimbaar zodat je het kunt aanpassen op basis van de activiteit.



Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Door rekening te houden met individuele voorkeuren en gewoonten bij het inrichten van de ruimte, zoals het gebruik van vertrouwde meubels, decoraties en foto's, kunt u een gevoel van vertrouwdheid en comfort creëren. Geef huurders regie in gebruik van de ontmoetingsruimte en stimuleer eigen initiatief in organiseren van activiteiten.



1

Promoot zelfstandig handelen

Draag bij aan zelfstandig handelen door ervoor te zorgen dat de ruimte is uitgerust met comfortabele en gemakkelijk toegankelijke zitplaatsen, duidelijk zichtbare voorwerpen en eenvoudige apparaten (1). Maak afspraken met de huurders over de schoonmaak en gebruik van gedeelde faciliteiten zoals de keuken en toilet.



2

Maak de omgeving veilig en beschermd

Check regelmatig de ruimte op losse voorwerpen of obstructies zoals losse tapijten (2).



6

Balans tussen privacy en sociale ruimte

Door flexibele indelingen en meubilair te gebruiken die zowel intieme hoekjes als open ruimtes mogelijk maken, kunt u deze balans bevorderen (6). Overweeg een ruil bibliotheek voor huurders, ter stimulans voor ontmoeting. Stimuleer activiteiten en evenementen die aansluiten bij de interesses en achtergronden van de huurders. Verwijs hen naar instanties die hier ondersteunend kunnen zijn zoals de gemeente of vrijwilligersorganisaties.

Binnentuin

- Ontwikkelaar
- Complexbeheerder





Tips voor de ontwikkelaar

Binnentuin

De binnentuin is een onlosmakelijk onderdeel van het woongebouw en kan verschillende verschijningsvormen hebben, zoals: daktuin, terras, binnentuin of atrium. Kenmerk is dat de tuin bedoeld is voor de huurders. De aanleg van de tuin is de taak van de ontwikkelaar.



1 2

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Ontwerp de tuin met een wandelroute die een duidelijk begin- en eindpunt heeft (1). Dit helpt bewoners bij de oriëntatie en stimuleert beweging. Zorg voor duidelijke markeringen en bewegwijzering. De looproutes uit het gebouw sluiten aan op die van de tuin zodat een aantrekkelijk looproute ontstaat. De toegang van de tuin heeft een automatische deur, zodat de tuin makkelijk is te betreden (2).



3 4

Promoot zelfstandig handelen

Plaats bankjes in de tuin waar bewoners kunnen rusten, rondkijken of elkaar kunnen ontmoeten (3). Dit bevordert zelfstandig handelen en sociale interactie. Zorg ervoor dat de paden in de tuin goed toegankelijk zijn, ook voor hulpmiddelen zoals rollators en rolstoelen (4).



6

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Gebruik planten die herkenbaar zijn voor de seizoenen om de herkenbaarheid van de tuin te vergroten en de zintuigen te prikkelen. Integreer natuurlijke materialen en elementen in de tuin om een aangename en stimulerende omgeving te creëren (6).



3 5 7

Maak de omgeving veilig en beschermd

Bied bescherming tegen wind, regen en extreme temperaturen door het gebruik van overkappingen, parasols en bomen (5, 7). Voorzie de looproutes van verlichting zodat deze ook veilig te betreden zijn wanneer het donker is (3). Houd hierbij rekening met mogelijke lichthinder voor omliggende woningen.



5 6

Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Gebruik visuele elementen zoals kunstwerken en natuurlijke materialen om een gevoel van vertrouwdheid en persoonlijkheid te creëren in de tuin (5, 6).



3 8 9

Balans tussen privacy en sociale ruimte

Zorg dat de tuin en de looproutes een relatie heeft met de ontmoetingsruimte om sociale interactie te bevorderen (8, 9). Ontwerp de tuin met elementen die zowel actieve als passieve stimulatie bevorderen. Dit kan door middel van fysieke activiteiten zoals tennissen of jeu de boules (3) voor zowel jong & oud. En door het creëren van rustige plekken waar bewoners kunnen zitten en observeren.



Tips voor de complexbeheerder

Binnentuin

De binnentuin is een onlosmakelijk onderdeel van het woongebouw en kan verschillende verschijningsvormen hebben, zoals: daktuin, terras, binnentuin of atrium. Kenmerk is dat de tuin bedoeld is voor de huurders. Het beheer van de gezamenlijke tuin is een taak van de complexbeheerder. Maar dit kan ook samen in overleg met de huurders of bijvoorbeeld een tuincommissie.



1 2

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

De tuin heeft een wandelroute met een duidelijk begin- en eindpunt om beweging en oriëntatie te stimuleren (1). De uit- en ingang(en) zijn duidelijk herkenbaar (2).



6 7

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Planten die herkenbaar zijn voor de seizoenen dragen bij aan de herkenbaarheid van de tuin en het prikkelen van de zintuigen (6). Gebruik natuurlijke materialen en elementen (7).



5 6

Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Visuele elementen zoals kunstwerken en natuurlijke materialen zorgen voor een gevoel van vertrouwdeheid en persoonlijkheid (5, 6).



3 4 5 7

Promoot zelfstandig handelen

De tuin heeft bankjes waar bewoners kunnen rusten, rondkijken of elkaar ontmoeten (3). De paden zijn goed toegankelijk, ook voor hulpmiddelen zoals rollator en rolstoel (4). De tuin heeft schaduw en koele plekken voor warme zomerdagen (5, 7). Bied als complexbeheerder de mogelijkheid aan huurders om zelf te tuinieren en bij te dragen aan het tuinonderhoud en maak hierover afspraken.



7

Maak de omgeving veilig en beschermd

De tuin is een veilig en beschermd onderdeel van het woongebouw (7). De looproute beschikt over verlichting zodat deze als het donker is ook veilig te betreden is. Houd rekening met eventuele lichthinder aan omliggende woningen. Bied bescherming tegen wind, regen en extreme temperaturen door het gebruik van overkappingen, parasols en bomen. (7).



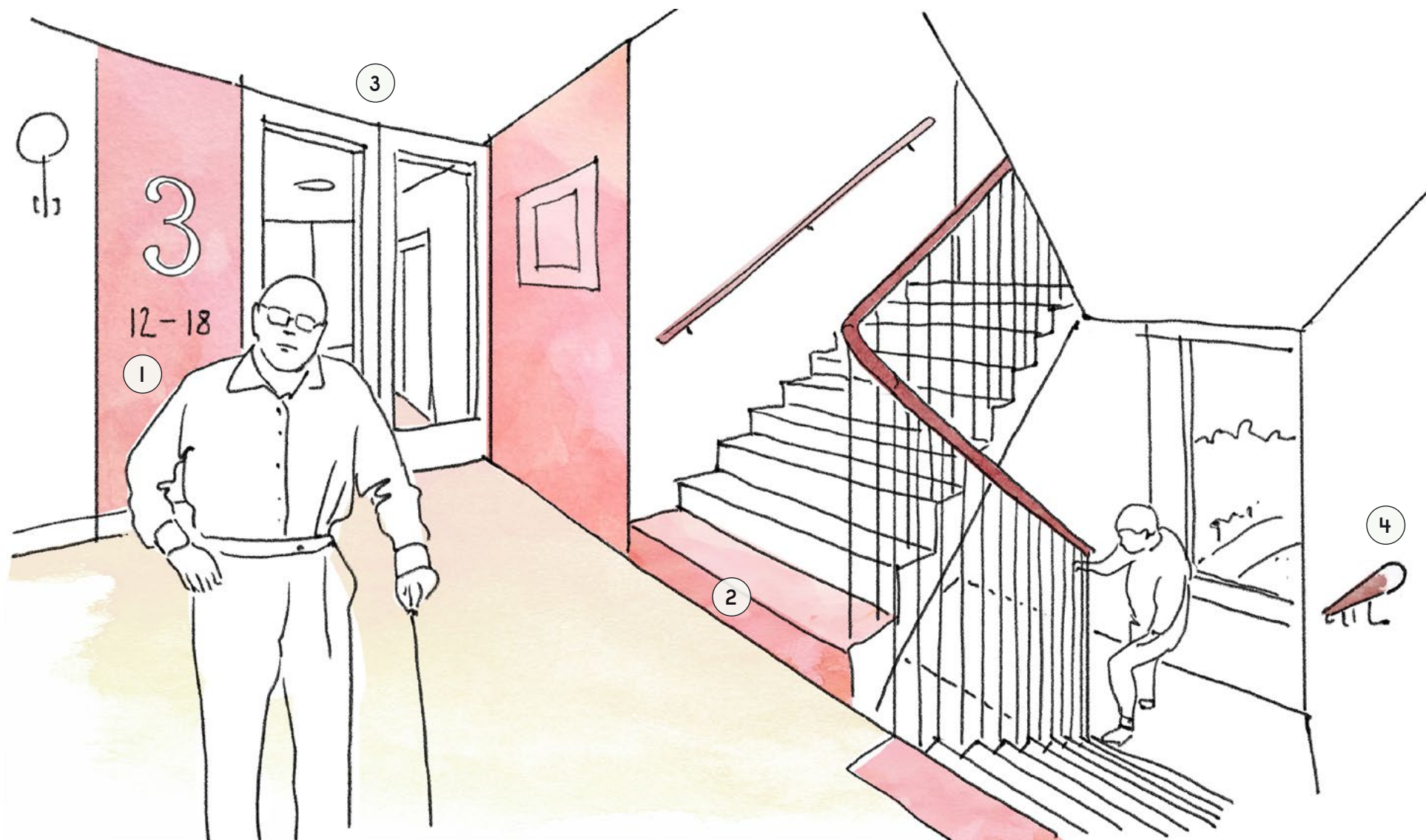
8 9

Balans tussen privacy en sociale ruimte

Voldoende zitplekken bieden een keuze voor privacy of sociale interactie (8). Er is ruimte voor activiteiten zoals tuinieren of een jeu de boulesbaan, wat bewegen en sociale interactie tussen jong en oud stimuleert (8, 9). Heb oog en oor voor de sociale interacties die plaatsvinden, deze interacties geven jou ook kennis over wat nodig is. De tuin heeft een relatie met de ontmoetingsruimte, wat sociale interactie bevordert (9).

Trappenhuis

- Ontwikkelaar
- Complexbeheerder





Tips voor de ontwikkelaar

Trappenhuis



1 2

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Dit kan worden bereikt door duidelijke bewegwijzering te plaatsen (1), kleur te gebruiken om het begin en einde van de trap duidelijk zichtbaar te maken (2), en pictogrammen te integreren om de communicatie te verbeteren. Pas grote van letters en cijfers in bewegwijzering aan op de leesafstand. Niet groot en niet te klein. Denk daarbij ook aan personen met rollator en rolstoel, die doorgaans op lagere hoogte lezen.



3 4

Promoot zelfstandig handelen

Ken de behoefte van de toekomstige huurders en handel vanuit een visie over of je (liever) wilt uitnodigen dat huurders met de trap gaan of juist met de lift. Door bijvoorbeeld deuren te automatiseren (3), antislipmaterialen op de traptreden en voldoende trapeuning (4) worden huurders aangemoedigd om zelfstandig gebruik te maken van de trap, wat bijdraagt aan hun gevoel van autonomie en zelfvertrouwen.



1

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Gebruik akoestische plafondelementen om de nagalmtijd te verkleinen in het trappenhuis. Dit helpt om echo's te minimaliseren en vermindert desoriëntatie en verwarring bij mensen met dementie. Maak keuze voor duidelijke huisnummers door geen letters en cijfers tegelijkertijd te gebruiken (1).



4

Maak de omgeving veilig en beschermd

Door gebruik van kleuren en contrasten kun je aandacht trekken naar de trapeuning (4). Vermijd glimmende oppervlakken door zon- en kunstmatig licht om verwarring te voorkomen. Verwacht je veel huurders met een rollator of rolstoel, dan wil je wellicht juist het liftgebruik aanmoedigen en de trap meer uit het zicht (laten) ontwerpen.



1

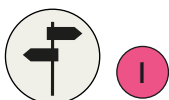
Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Geef elke verdieping een eigen kleurthema om de herkenbaarheid te vergroten (1). Gebruik ronde vormen in het ontwerp omdat deze als prettiger worden ervaren.



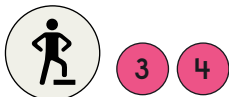
Tips voor de complexbeheerder

Trappenhuis



Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Dit kan worden bereikt door ervoor te zorgen dat bewegwijzering duidelijk zichtbaar en begrijpelijk blijft en eventuele pictogrammen worden onderhouden om de communicatie te verbeteren (1).



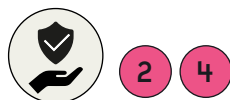
Promoot zelfstandig handelen

Evalueer periodiek of je (liever) wilt uitnodigen dat huurders met de trap gaan of juist met de lift. De insteek is dat vitale huurders de trap gebruiken. Zelfstandig gebruik van het trappenhuis kan worden bereikt door regelmatig onderhoud aan de (automatische) deuren (3) en antislipmaterialen, evenals het handhaven van stevige trapleuningen (4).



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Door het handhaven van het kleurgebruik aan het begin en einde van de trap, stimuleer je de zintuigen op een bewuste manier (2). Bespreek regelmatig met de huurders hoe de akoestische prestaties worden ervaren: echo's en lawaai in het trappenhuis. Ook kun je metingen doen.



Maak de omgeving veilig en beschermd

Door kleuren en contrasten te handhaven die aandacht trekken naar de trapleuningen en aandacht te besteden aan eventuele behoeften van huurders, kan de veiligheid worden gewaarborgd (2, 4). Trappenhuisen zijn vluchtwegen en dienen vrij zijn van obstakels en brandbare materialen. Belangrijk voor complexbeheerder is het maken van huisregels voor bewoners over gebruik van de gezamenlijke trappenhuis met name op gebied van brandveiligheid.



Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Maak gebruik van patronen, planten of geef elke verdieping een eigen kleurthema (1).

Gang

— Ontwikkelaar

— Complexbeheerder



Schema ruimtes en rollen





Tips voor de ontwikkelaar

Gang



1 5

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Het is essentieel om gangen of een galerijflat zo te ontwerpen dat huurders zich gemakkelijk kunnen oriënteren en navigeren. Zorg voor openstaande deuren waar gestimuleerd wordt om rond te lopen (5). Zorg voor aantrekkelijke looproutes indien mogelijk. Door glas te integreren in de gangen, inclusief 'binnenramen', wordt zicht geboden op wat er achter zit. Hierdoor krijgen huurders een beter ruimtelijk begrip en voelen zij zich comfortabeler bij het bewegen door de gangen. Het gebruik van glas om de gangen in delen op te splitsen, bevordert de overzichtelijkheid (1).



2

Promoot zelfstandig handelen

Maak de keuze voor duidelijke huisnummers zonder letters en cijfers tegelijkertijd. Plaats bewegwijzering op ooghoogte en vermijd een overvloed aan informatie op één plek (2).



3

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Houd rekening met het geluid van bijvoorbeeld dichtvallende deuren in de gangen door voldoende gebruik te maken van absorberende materialen. Zorg dat gang geventileerd of schoon gespoten kunnen worden, met oog op geur overlast. Door het handhaven van het kleurgebruik aan het begin en einde van de gang, stimuleer je de zintuigen op een bewuste manier. Zorg bij de lift dat de vloerafwerking doorloopt in de lift. Bij een zwarte/donkere vloer in lift kan dit ervaren worden als gat. Integreer natuurlijk licht in het ontwerp van ruimten door grote ramen en lichtstraten.



4

Maak de omgeving veilig en beschermd

Voorkom in het ontwerp dat gangen eindeloos lang voelen door deze te doorbreken met herkenningspunten. Ramen tot aan de grond kunnen als doorgang worden ervaren, vermijd dit. Zorg voor rustpunten op de gang om huurders een plek te geven om even te zitten en uit te rusten (4). Vermijd glimmende vloeroppervlakken die verblindend kunnen zijn door zon- en kunstmatige verlichting.



1

Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Het gebruik van glas om zicht te bieden op wat er achter zit, draagt bij aan een herkenbare omgeving waar huurders zich vertrouwd voelen (1).



1 4

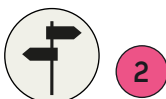
Balans tussen privacy en sociale ruimte

Zorg dat sociale interacties op te zoeken zijn met medehuurlers. Dit zou je kunnen doen door zicht op de ontmoetingsruimtes te creëren en door gebruik te maken van binnenramen (1). Zorg op de gang voor spontane ontmoetingen door bijvoorbeeld een zitplek (4).



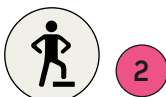
Tips voor de complexbeheerder

Gang



Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Zorg voor bewegwijzering op ooghoogte, zodat huurders informatie gemakkelijk kunnen zien en begrijpen (2).



Promoot zelfstandig handelen

Vermijd overmatige informatie op één plek om huurders in staat te stellen hun eigen weg te vinden en beslissingen te nemen (2).



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Door glimmende vloerooppervlakken te vermijden, wordt verblinding door zon- en kunstmatige verlichting voorkomen, waardoor een comfortabele en veilige loopervaring ontstaat. Kleurgebruik (3), lichtgebruik en contrasten zijn ook van belang voor een prettige stimulatie van de zintuigen. Denk aan gebruik van planten (3).



Maak de omgeving veilig en beschermd

Zorg voor het onderhoud van de gangen. Zorg ervoor dat de gang vrij is van obstakels. Zorg voor de juiste verlichting en een duidelijke procedure voor huurders om bijvoorbeeld een kapotte lamp te melden. Belangrijk voor complexbeheerder is het maken van huisregels voor bewoners over gebruik van de gezamenlijke gangen met name op gebied van brandveiligheid.



Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Door het ophangen van bijvoorbeeld kunst aan de muren of het gebruik van bepaalde thema's of kleuren op een verdieping kan de verdieping herkend worden en onderscheiden van andere verdiepingen. Dit draagt bij aan een vertrouwde omgeving (3). Herkenbaarheid kan ook worden versterkt door inrichting door de complexbeheerder in overleg met bewoners.

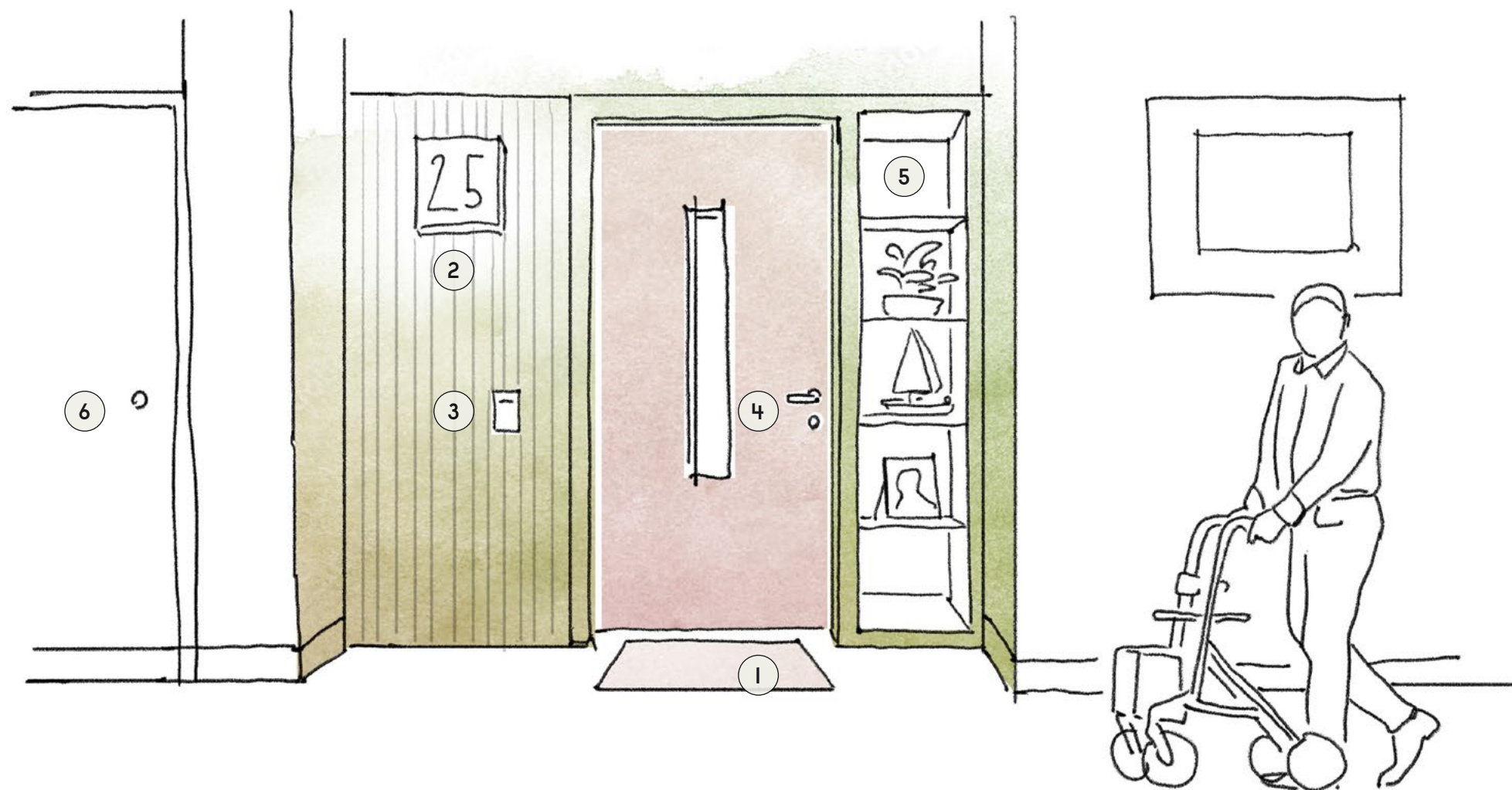


Balans tussen privacy en sociale ruimte

Zorg dat sociale interacties op te zoeken zijn met medehuurlers. Dit kan bijvoorbeeld door het creëren van rustpunten op de gang (4).

Voordeur

- Ontwikkelaar
- Complexbeheerder





Tips voor de ontwikkelaar

Voordeur



2 4 6

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Het is essentieel om de voordeur en de omgeving eromheen zo te ontwerpen dat huurders zich gemakkelijk kunnen oriënteren en navigeren. Zorg voor voldoende contrast tussen de deur, de omliggende muur en de vloer om duidelijk onderscheid te maken (4). Maak bijvoorbeeld meterkasten niet goed zichtbaar door de kleur van de muur door te laten lopen (6). Zorg voor voldoende verlichting bij de voordeur ter bevordering van de oriëntatie (2). Glasstrook in de voordeur maakt mogelijk bezoekers te zien en herkennen (4).



3

Promoot zelfstandig handelen

Plaats op strategische plaatsen nabij de voordeur (loze) aansluitingen om het gebruik van technologische toepassingen zoals intercoms (3) of automatische deuropeners te ondersteunen. Maak een sleutelplan dat veilig is en zelfstandig handelen bevordert.



2

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Zorg voor voldoende verlichting bij de voordeur (2). Houd rekening met het geluid van de deurbel in volume maar ook in het type geluid die het meest aansluit bij de leefwereld van de huurder. Houd rekening met geluid bij het openen en sluiten van de deur.



4

Maak de omgeving veilig en beschermd

Tegenwoordig worden steeds vaker tag/paslezerssystemen gebruikt met oog op opkomende technologie (GPS/leefcirkels). Gebruik een deurklink in plaats van een deurknop. Overweeg het gebruik van een draaiknop of schuifslot aan de binnenkant van de voordeur waarbij één draai aan de knop voldoende is om het nachtslot erop te doen (4).



5

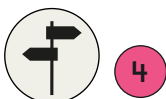
Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Het gebruik van glas om zicht te bieden op persoonlijke items, draagt bij aan een herkenbare omgeving waar huurders zich vertrouwd voelen (5). Door de mogelijkheid om persoonlijke spulletjes toe te voegen achter de voordeur, kan een gevoel van eigenheid en comfort gecreëerd worden, waardoor huurders hun eigen voordeur beter herkennen.



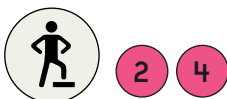
Tips voor de complexbeheerder

Voordeur



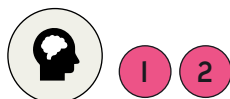
Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Onderhoud de contrasterende kleuren tussen de voordeur, muren en vloer goed om duidelijkheid te behouden (4).



Promoot zelfstandig handelen

Controleer regelmatig of de huisnummers goed zichtbaar en leesbaar blijven. Vervang versleten of beschadigde nummers (2). Zorg ervoor dat al geplaatste intercomsystemen (4) en automatische deuropeners goed functioneren en regelmatig worden gecontroleerd op technische problemen. Adviseer het installeren van een intercom of automatische deuropener ter bevordering van zelfstandig handelen indien nog niet geplaatst.



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Zorg ervoor dat zowel de natuurlijke als kunstmatige verlichting goed werkt (2). Vervang kapotte lampen en zorg voor voldoende lichtsterkte. Controleer of de geluiddempende materialen effectief blijven en vervang indien nodig om storende geluiden te minimaliseren. Adviseer een andere kleur deurmat of ander persoonlijk item rondom de voordeur indien je opmerkt dat de huurder hier hinder van ervaart (1).



Maak de omgeving veilig en beschermd

Je geeft als complexbeheerder – als dat mogelijk is – ruimte aan de huurder om een deurmat, fotolijst of schilderij te plaatsen. Dit draagt bij aan een vertrouwde en herkenbare omgeving voor de huurder. Houd rekening met de brandveiligheidseisen voor wat met interieur mogelijk is. Maak hierover goede afspraken met de huurders.

Controleer regelmatig of de draaiknoppen of schuifsloten goed functioneren en makkelijk te bedienen zijn (3). Voorkom dat bewoners zichzelf kunnen insluiten. Zorg ervoor dat de omgeving van de voordeur vrij is van obstakels en dat de deur vrij en gemakkelijk te openen is.



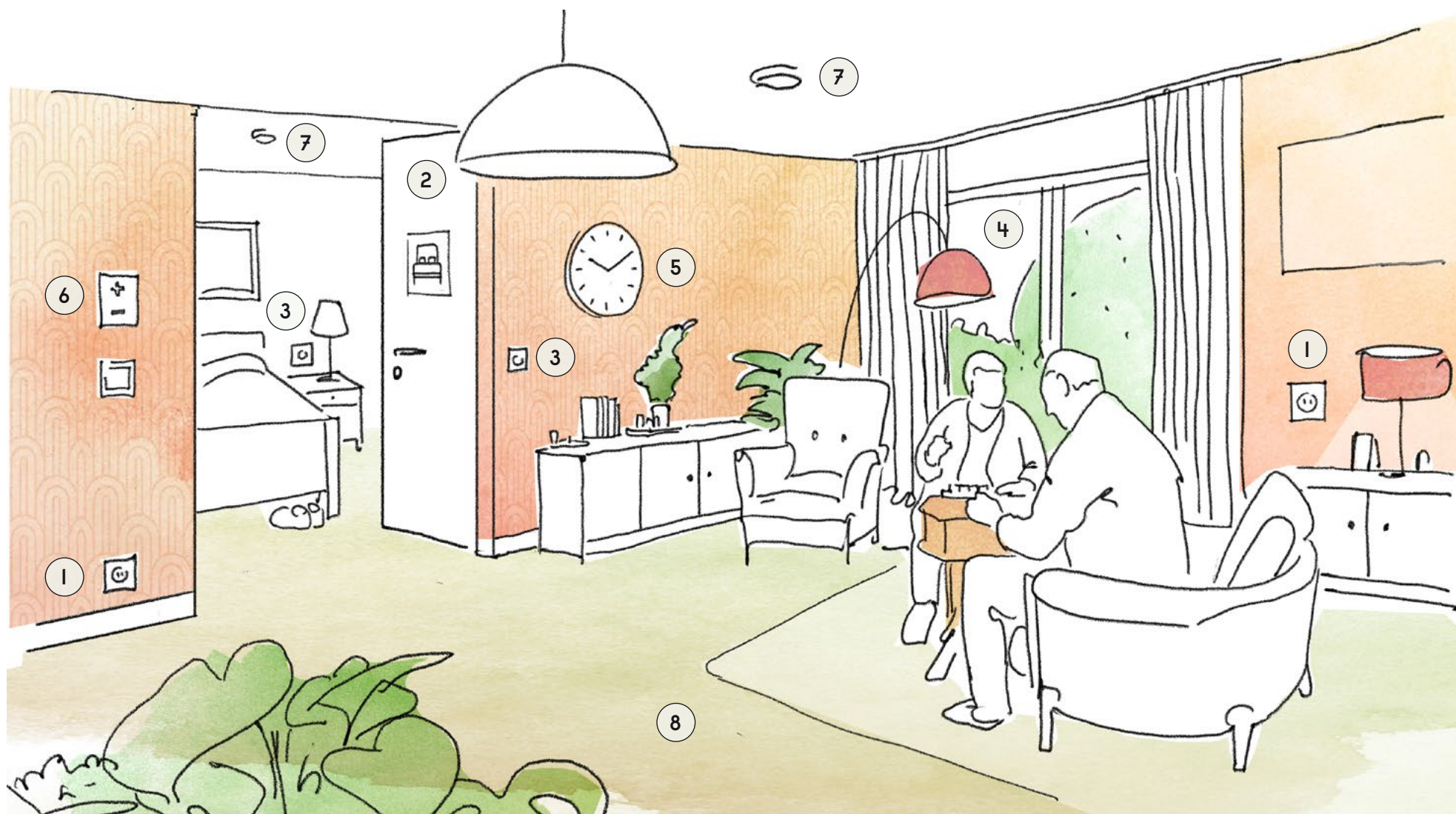
Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Merk je op dat een huurder de voordeur minder goed herkent of terugvindt, adviseer dan persoonlijke items toe te voegen voor de herkenbaarheid van de voordeur (5).

Woon- en slaapkamer

— Ontwikkelaar

— Huurder





Tips voor de ontwikkelaar

Woon- en slaapkamer



1 2 5

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Zorg ervoor dat deze contactdozen in contrast staan met de muur om de zichtbaarheid te vergroten (1). Gebruik materialen op de deuren waar stickers met iconen geplakt mogen worden om functies te labelen (2). Zorg voor meerdere aansluitingen voor verlichting om flexibiliteit te creëren in het plaatsen van verlichting die past bij de huurder (5).



1 2 3 6

Promoot zelfstandig handelen

Het plaatsen van wandcontactdozen op strategische locaties maakt het ook mogelijk voor huurders om zelf elektronische apparaten te installeren, waardoor hun zelfstandigheid wordt vergroot (1). Zorg dat per ruimte minimaal 1 wandcontactdoos hoog geplaatst voor stofzuigen, maar ook voor bijv. oriëntatielamp (3). Bied eenvoudig te bedienen thermostaten waarbij + en – voldoende is (6). Kies voor herkenbare systemen zoals draaideuren in plaats van schuifdeuren (2).



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

(Automatische) ventilatiesystemen zijn belangrijk, met oog op geur overlast. Voorkom installatiegeluid door ventilatie of warmtepomp, wat onrust kan geven aan huurder. Daarbij is een stabiele temperatuur zonder veel schommelingen wenselijk. Zie: PVE Gezonde woning.



7

Maak de omgeving veilig en beschermd

Beperk gebruikersonderhoud zoals het vervangen van batterijen en filters, zodat huurders zich geen zorgen hoeven te maken over technische problemen. Zorg in de basis voor een drempelvrij appartement. Zorg voor voldoende rookmelders voor snelle detectie en goed hoorbaar alarm. Zorg voor onderhoudsarme rookmelders zonder batterij wisselen (7).



4

Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Het integreren van verbindingen met buiten en een open keuken dragen bij aan een gevoel van verbondenheid met de omgeving (4). Het vergroten van het raamoppervlak zorgt voor meer natuurlijk licht en een ruimer gevoel, waardoor de zintuigen worden gestimuleerd. Bij vergroten van glaspartijen toch gebruik blijven maken van borstweringen (4). Bovendien kan natuurlijk licht bijdragen aan een evenwichtig dag- en nachtritme van de huurder (4).



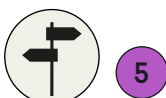
Balans tussen privacy en sociale ruimte

Dit kan worden bereikt door het creëren van comfortabele zitplekken. Zorg in het ontwerp voor voldoende geschikte ruimten om hoekjes te creëren. Overweeg extra slaapkamer in appartement voor mantelzorger en met oog op een verstoort dag- en nachtritme.



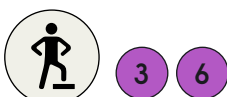
Tips voor de huurder

Woon- en slaapkamer



Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Plaats referentiepunten zoals een plant, kunstwerk of meubelstuk om herkenningspunten te creëren. Plaats stickers met symbool op de deur en op de kast met wat waar is of ligt. Ondersteun de oriëntatie in tijd door klokken en kalenders te voorzien, mits het gebruik ervan wordt begrepen (5).



Promoot zelfstandig handelen

Kies voor meubels en apparatuur die eenvoudig te gebruiken zijn en vermijd ingewikkelde systemen (6). Overweeg het gebruik van dementievriendelijke domotica en technologie om zelfstandig handelen te bevorderen. Zorg voor de juiste verlichting zoals een waaklampje in het stopcontact naast de deuren (3) en houd de weg naar het toilet vrij van obstakels.



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Maak gebruik van kleuren, texturen en geuren. Plaats bijvoorbeeld planten in de ruimte om de zintuigen te prikkelen (5). Zorg voor voldoende natuurlijk lichtinval ter bevordering van onder andere het dag- en nachtritme. Plaats de wasmand op afstand van de kledingkast. Gebruik geluidsabsorberende materialen zoals gordijnen.



Maak de omgeving veilig en beschermd

Zorg ervoor dat vloerkleden goed vastliggen om struikelgevaar te voorkomen en plaats meubels zodanig dat valpartijen worden vermeden. Let ook op dat overgangen in de vloer niet te groot zijn. Vermijd glimmende vloeroppervlakken die verblindend kunnen zijn door zon- en kunstmatige verlichting (8).



Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Voeg persoonlijke items toe, zoals familiefoto's, souvenirs en favoriete decoraties, om de ruimte vertrouwd en herkenbaar te maken. Houd de inrichting consistent en verander deze minimaal. Bij een verhuizing is het verstandig om een vergelijkbare inrichting te kiezen ter bevordering van een vertrouwde en herkenbare omgeving.



Balans tussen privacy en sociale ruimte

Creëer een comfortabele zithoek waar je kunt ontspannen.

Keuken

— Ontwikkelaar

— Huurder





Tips voor de ontwikkelaar

Keuken



Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Gebruik materialen voor keukenkastjes en deuren die geschikt zijn om stickers op te plakken. Dit helpt huurders om de inhoud van de kasten gemakkelijk te identificeren (1). Ontwerp de keuken zodanig dat huurders eenvoudig toegang hebben tot essentiële functies. Zorg voor contrast in kleuren tussen achterwand en keukenblad.



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Maak bewust gebruik van contrasten en kleurgebruik in de keuken, zoals aanrechtbladen, kookplaten en spoelbakken, om de aandacht te trekken naar de functionele delen. In ruimtes kunnen bepaalde zaken worden geaccentueerd door de verlichting middels spots erop te richten (3). Kies bij voorkeur een afzuigkap die minimaal geluid maakt.



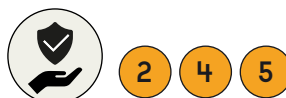
Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Gebruik duidelijke en herkenbare handgrepen op kastjes en deuren om het openen en sluiten te vergemakkelijken (1).



Promoot zelfstandig handelen

Installeer (indien van toepassing) een vaatwasser en kookplaat die eenvoudig te bedienen zijn (5). Dit helpt huurders hun dagelijkse taken zelfstandig uit te voeren zonder hulp van anderen. Gebruik lades in plaats van hoge kastjes om ervoor te zorgen dat alles binnen handbereik is (5). Dit vermindert de noodzaak voor huurders om te bukken of op een krukje te staan, wat valrisico's vermindert.



Maak de omgeving veilig en beschermd

Zorg voor een hendel mengkraan in de keuken (2). Voorzie de keuken van een elektrische kookaansluiting, bij voorkeur een inductiekookplaat, omdat dit de veiligste manier van koken is (5). Met oog op vergeetachtigheid is belangrijk dat de kookplaat automatisch uitgaat bij droog koken of oververhitting. Kies bij voorkeur voor kookplaat met knoppen in plaats van "touch". Zorg voor rookmelders die tijdig afgaan en die onderhoudsvrij zijn zonder batterij wisselen (4).



Tips voor de huurder

Keuken



1 3

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Gebruik doorzichtige potten voor etenswaren, zodat je direct kunt zien wat erin zit. Dit helpt bij de herkenning en maakt het eenvoudiger om de juiste ingrediënten te vinden (1). Maak gebruik van pictogrammen en afbeeldingen om inhoud van de kastjes te markeren (3). Voorkom contrastverschil in de vloer van de woonkamer naar de keuken.



2 6

Promoot zelfstandig handelen

Zorg voor een gebruiksvriendelijk kookstel en andere keukenapparaten om het dagelijks gebruik te vergemakkelijken (2). Overweeg het gebruik van (dementievriendelijke) hulpmiddelen en/of technologieën, zoals timers met duidelijke signalen of apparaten met eenvoudige bedieningselementen. Zorg voor haakjes aan de zijkant van de keuken voor handdoeken en andere benodigdheden (6).



3 5

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Wees bewust van de geluiden die apparaten in de keuken maken. Kies bij voorkeur stille apparaten (5). In ruimtes kunnen bepaalde zaken worden geaccentueerd door de verlichting middels spots erop te richten (3).



3 6

Maak de omgeving veilig en beschermd

Plaats belangrijke items zoals keukengerei, servies en potten binnen handbereik. Dit voorkomt dat je moet reiken of bukken, wat de veiligheid verbetert (6). Zorg ervoor dat de keuken vrij is van obstakels. Meld defecten of gebreken aan de complexbeheerder om ervoor te zorgen dat de ruimte veilig blijft. Overweeg periodieke controles en onderhoud voor alle keukenapparatuur. Dit zorgt ervoor dat apparaten goed functioneren en veilig in gebruik zijn (3). Voorkom contrastverschil in de vloer van de woonkamer naar de keuken.



Zorg voor een vertrouwde, herkenbare en persoonlijke omgeving

Maak gebruik van vertrouwde spullen en keukengerei in de keuken zoals servies van vroeger. Dit creëert een huiselijke sfeer en zorgt voor herkenbaarheid.

Badkamer

— Ontwikkelaar

— Huurder





Tips voor de ontwikkelaar

Badkamer



1

Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

De badkamer en keuken moeten zo worden ontworpen dat huurders zich gemakkelijk kunnen oriënteren en toegang hebben tot essentiële functies. Zorg dat er wandbeugels bij het toilet en de douche geplaatst kunnen worden indien nodig. Dit vereist de aanwezigheid van dragende muren (1).



4

Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Zorg ook voor contrast tussen wand en vloer. Maak bewust gebruik accent vlakken en contrasten om aandacht te trekken naar de functionele delen van de ruimte (4).



2

6

Promoot zelfstandig handelen

Een breed afwateringsvlak in de badkamer geeft speling in waar de huurder kan douchen en vergemakkelijkt het schoon en droog houden van de badkamervloer en voorkom dorpels. Kies bij voorkeur voor een thermostaat bij de douche die versprongen is geplaatst ten opzichte douche zodat de douche aangezet kan worden zonder nat te worden (2). Een hogere spiegel die lager hangt, zorgt dat kleinere personen of een gebukt iemand ook in de spiegel kan kijken (6).



2

6

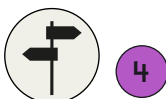
Maak de omgeving veilig en beschermd

Voorkom in het ontwerp dat de douche op de looplijn zit naar het toilet om glijpartijen te voorkomen. Kies voor antislipvloeren om uitglijden te voorkomen. Kies voor thermostaatkranen met een temperatuur begrenzing om het risico op verbranding te minimaliseren bij de douche (2). Zorg voor een mengkraan voor bij de wastafel (6).



Tips voor de huurder

Badkamer



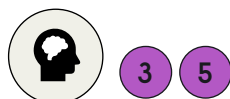
Faciliteer oriëntatie en toegankelijkheid

Zorg ervoor dat de badkamer zo georganiseerd dat je jezelf veilig kunt oriënteren. Gebruik bij voorkeur open kasten of doorzichtige kasten zodat je kunt zien wat erin zit, wat het gebruik vergemakkelijkt (4).



Promoot zelfstandig handelen

Blijf zo lang mogelijk zelf actief apparaten gebruiken om je zelfstandigheid te behouden. Overweeg het vroegtijdig installeren van hulpmiddelen zoals handgrepen en leuningen om de zelfredzaamheid in stand te houden (1). Maak gebruik van handige hulpmiddelen die ondersteunen in het schoon- en droog houden van de badkamer. Overweeg het gebruik van (dementievriendelijke) technologieën die de zelfstandigheid bevorderen.



Bied voldoende stimulatie van zintuigen

Zorg voor goede verlichting in de badkamer om voldoende visuele stimulatie te bieden (3). Zorg ervoor dat de badkamer een aangename en stimulerende omgeving is voor de zintuigen. Behoud persoonlijke spullen, zoals handdoeken van vroeger en herkenbare shampoo of zeep. Zorg voor een visueel rustige aanblik in de badkamer en zorg voor vaste plekken om gemakkelijk spullen te vinden. Een afwijkende donkere kleur wc bril draagt bij aan het contrast van de wc pot ten opzichte van de muur (5).



Maak de omgeving veilig en beschermd

Zorg ervoor dat de ruimte vrij blijft van obstakels en dat belangrijke items, zoals handdoeken, binnen handbereik zijn. Wees alert op eventuele valrisico's door bijvoorbeeld het vermijden van badmatten.



3. Verdiepende thema's

Lichtgebruik	43
Contrast en kleurgebruik	44
Akoestiek	45
Geuren	47
Technologie	48

Sommige plekken zijn heel onrustig voor mij. Dat kan door het geluid komen, maar ook door drukke dingen om mij heen. Bijvoorbeeld allemaal balken achter ramen, of een heel druk patroon. Het is vermoeiend en ik kan me minder goed op één ding richten. Het leidt af.



Belang van (zon)licht: Het gebruik van licht in een dementievriendelijke omgeving vereist specifieke aandacht voor ontwerp, onderhoud en inrichting.

Oriëntatie en veiligheid: goede verlichting helpt bij het onderscheiden van ruimten en objecten. **Gezondheid:** blootstelling aan zonlicht bevordert de productie van vitamine D, wat bijdraagt aan sterkere botten en melatonine, voor een beter slaappatroon.

Ontwikkelaar

Als ontwikkelaar heb je invloed op de verlichting in de gezamenlijke ruimtes en buitenruimtes.

- Zorg voor een diversiteit aan lichtbronnen en intensiteiten die aangepast kunnen worden aan verschillende activiteiten en tijdstippen van de dag. Dit is met name voor de ontmoetingsruimte van belang.
- Hanteer voor gezamenlijke gangen en trappenhuisen minimaal 100lux als basiswaarde. Overweeg het gebruik van dimmende verlichting om het dag- en nachtritme van huurders te stabiliseren.
- Integreer natuurlijk licht in het ontwerp van ruimten door grote ramen en lichtstraten.
- Maak gebruik van automatische lichtsensoren in ruimten met een verhoogd valrisico, zoals gangen en trappenhuisen.

Complexbeheerder

- Onderhoud de verlichting regelmatig om een gelijkmatige lichtverdeling te garanderen.
- Praat met huurders over hun ervaringen met het licht in het woongebouw. Wees daarin proactief en alert om de veiligheid te bevorderen.

Huurder

- Als huurder kun je zelf veel doen om de oriëntatie in de woning te optimaliseren. Het gaat om goede verlichting waarbij hogere lichtsterkte wordt geadviseerd. Het vergroot de vertrouwdheid en voorkomt vallen.
- Bij het kiezen van lampen is het raadzaam om de lichtsterkte op de verpakking te controleren – deze wordt gemeten in lux - in plaats van alleen te kijken naar het aantal watt. Dimbare verlichting is ook aan te raden.
- Creëer een rustgevende sfeer in slaapkamers door warmere kleuren en lagere lichtintensiteiten te gebruiken door het toepassen van verlichting waar de kleur regelbaar is.
- Optie: installeer nachtlampjes in stopcontacten bij deuren ter bevordering van oriëntatie en valpreventie.
- Ondersteun het dag- en nachtritme: het juiste licht helpt om een gezond dag- en nachtritme te behouden. Open gordijnen overdag.
- Maak gebruik van domotica zoals een sensorlamp onder het bed. In de woonkamer kun je ook gebruik maken van slimme lampen, afstandsbedieningen en tijdklokken.

Contrast en kleurgebruik



Het weloverwogen gebruik van kleuren en contrasten speelt een cruciale rol bij het ontwerpen, onderhouden en inrichten van een dementievriendelijke woonomgeving. Hoewel er geen specifieke kleuren zijn die worden aanbevolen of afgeraden voor mensen met dementie, zijn er een aantal manieren waarop je kleur en contrast kunt gebruiken om het leven gemakkelijker te maken voor huurders met dementie.

Belang van kleur en contrast

Het gezichtsvermogen van mensen met dementie neemt af en de waarneming van de omgeving wordt lastiger. Patronen kunnen verwarrend zijn voor mensen met dementie, daarom is het essentieel om drukke prints te vermijden en aandacht te besteden aan kleurcontrasten. Dat betekent dat je soms juist wél (kleur)contrast aanbrengt en soms juist niet. In deze toolkit laten we verschillende voorbeelden zien in de schetsen. Naast kleurcontrast kan het gebruik van verschillende texturen helpen om oppervlakken onderscheidbaar te maken. Houd het gebruik van kleur consistent door het hele huis of de zorgomgeving om verwarring te minimaliseren. Daarbij is het verstandig om kleuren logisch te kiezen, passend bij wat als 'gebruikelijk' en 'herkenbaar' wordt ervaren. "Dus geen rode wikkel voor melkchocolade zoals een bekend chocolademerkt doet, maar blauw."

Algemene tips contrast- en kleurgebruik

- Effen of herkenbare ontwerpen en voorwerpen
- Gebruik bij voorkeur materialen als beton en/of hout.
- Gebruik contrast tegen andere oppervlakken of functies. Bijvoorbeeld: een wit lichtknopje op een witte wand kan ervoor zorgen dat iemand het licht niet meer kan bedienen. De oplossing: breng op/om/bij het lichtknopje duidelijk contrasterende accenten aan.
- Gelijksortige kleur van vloer tot vloer op dezelfde vlakte. Voorkom dus bijvoorbeeld: zwarte vlakken op de grond kunnen worden ervaren als gaten en blauwe vlakken als water. Voorkom harde kleur- of textuurovergangen op vloeren die verbonden zijn.
- Zorg juist wél voor contrasterende aanduidingen wanneer alertheid gevraagd is - zoals het accentueren van de functie van trappen
- Matte afwerkingen werken beter dan glanzende.

Hoe kies je nu de juiste kleurcontrasten?

Op kleurwaaiers en verfblikken staat vaak de Light Reflectance Value (LRV) vermeld. Dit is een meetwaarde die aangeeft hoeveel licht een kleur reflecteert. Grote verschillen tussen de LRV waarden van een kleur, zorgen voor een groter contrast in de waarneming. Kleine verschillen zorgen juist voor een rustig beeld en rustige overgangen.

Ontwikkelaar

Als ontwikkelaar heb je invloed op de verlichting in de gezamenlijke ruimtes en buitenruimtes.

- Zorg voor een diversiteit aan lichtbronnen en intensiteiten die aangepast kunnen worden aan verschillende activiteiten en tijdstippen van de dag. Dit is met name voor de ontmoetingsruimte van belang.
- Hanteer voor gezamenlijke gangen en trappenhuizen minimaal 100lux als basiswaarde. Overweeg het gebruik van dimmende verlichting om het dag- en nachtritme van huurders te stabiliseren.
- Integreer natuurlijk licht in het ontwerp van ruimten door grote ramen en lichtstraten.
- Maak gebruik van automatische lichtsensoren in ruimten met een verhoogd valrisico, zoals gangen en trappenhuizen.

Complexbeheerder

- Controleer regelmatig de staat van trappen en zorg ervoor dat de randen duidelijk zijn afgebakend. Voer indien nodig onderhoud uit om struikelgevaar te minimaliseren.
- Praat met huurders over hun ervaringen met de kleuren in het woongebouw.

Huurder

- Maak gebruik van de duidelijk gemarkeerde deuren om gemakkelijke toegang tot verschillende ruimtes te bevorderen.
- Gebruik geen zwarte elementen op de grond. Deze kunnen angst oproepen en als gat worden ervaren. Een deurmat contrasteert bij voorkeur wel iets, maar kies geen zwart.
- Let op de LRV-verschillen tussen verschillende ruimtes en oppervlakken om een goed begrip van de omgeving te behouden. Vraag hiervoor advies bij de verfwinkel. Houd rekening met de minimale LRV-verschillen tussen vloer en muur (minimaal 30 LRV-verschil) en tussen vloer en vloer (minimaal 8 LRV-verschil) om contrast en duidelijkheid te bevorderen.
- Maak gebruik van de duidelijke contrasten tussen vloeren, muren en meubels om veilig te navigeren in de ruimte en valpartijen te voorkomen.

Een dementievriendelijk ontwerp moet zich richten op het minimaliseren van ongewenst geluid en het ondersteunen van helder gehoor. De akoestiek kan een grote invloed hebben op het emotionele, sociale en psychologische welzijn van mensen met dementie. Geluid kan helpen bij de communicatie, maar overmatig of ongewenst geluid kan leiden tot hinderlijk gedrag en overprikkeling.

Waarom akoestiek aandacht verdient

Luide of plotselinge geluiden kunnen stress en verwarring veroorzaken. Goede akoestiek ondersteunt heldere communicatie en sociale interactie. Door overmatig geluid te minimaliseren wordt een gevoel van stabiliteit bevorderd, wat het valrisico vermindert.

Ontwikkelaar

- Het verdelen van open ruimtes in kleinere kamers helpt bij het beheersen van geluidsoverdracht.
- Zorg ervoor dat geluid en lawaai in publieke ruimten worden gedempt door geluidsabsorberende materialen te gebruiken en de nagalmtijd te optimaliseren volgens bouwvoorschriften.
- Zorg bij het interieur voor afwerking en meubilair die geluidsabsorptie bevorderen, zoals stoffering en plafondpanelen.
- Heb bij het kiezen van installaties zoals ventilatie en warmtebronnen aandacht voor het geluid ervan. Wees je bewust dat veel apparaten in huis geluid maken. Van lamp tot afzuigkap. Dit kan voor iemand met dementie een sterk verstorend werken. Maak gebruik van stille apparatuur. Beperk dit geluid zoveel mogelijk. Controleer het installatiegeluid bij oplevering.

Complexbeheerder

- Verdiep je in het effect van lawaai op mensen met dementie en leer tekenen van onder- of overprikkeling herkennen.
- Creëer rustige ruimtes waar mensen met dementie en hun begeleiders kunnen wachten of privéactiviteiten kunnen ondernemen.
- Kies zachte inrichtingsmaterialen zoals gordijnen, kussens, planten en gestoffeerde meubels om geluid te absorberen en galm te verminderen.
- Beperk aanschaf van accessoires die geluid genereren, zoals handdrogers, om overprikkeling te voorkomen.

Huurder

- Plaats meubels en accessoires zodat de persoon met dementie de bron van geluid kan zien, wat kan helpen bij het begrijpen en reageren op geluiden in de omgeving.
- Wees je bewust dat veel apparaten in huis geluid maken. Van lamp tot afzuigkap. Dit kan voor iemand met dementie een sterk verstorend werken. Maak gebruik van stille apparatuur, zoals een vaatwasser met weinig geluid.

Geur speelt een belangrijke rol in een dementievriendelijke omgeving vanwege de unieke manier waarop mensen met dementie hierop kunnen reageren. Dementie verhoogt de gevoeligheid voor omgevingsprikkels, waardoor zelfs kleine stimuli – of het nu gaat om een lekkere of vieze geur - een sterke reactie kunnen uitlokken. Matige zintuiglijke stimulatie, waaronder geur, kan de betrokkenheid bij activiteiten bevorderen en stress minimaliseren. Geur kan emotionele nieuwsgierigheid stimuleren en positieve herinneringen oproepen. Positieve geuren kunnen herinneringen oproepen en een gevoel van comfort en vertrouwdheid creëren. Het is belangrijk om een balans te vinden tussen het voorkomen van overprikkeling en het vermijden van onderprikkeling.

Ontwikkelaar

- Vermijd sterke, overweldigende geuren die verwarrend kunnen zijn voor mensen met dementie.
- Zorg voor voldoende aandacht voor ventilatie en kunnen doorluchten van gezamenlijke gangen en de woning. Rekening moet worden gehouden met ongewenste geuren, door o.a. incontinentie en ongelukjes die huurders kunnen krijgen in algemene ruimtes, maar ook ongewenste geur uit de woning.

Complexbeheerder

- Onderhoud de ventilatiesystemen en check of afgesproken prestaties worden behaald. Overweeg om de controle op de installaties in de woningen zelf te doen en niet over te laten aan de huurders.
- Zorg voor regelmatig onderhoud van groenvoorzieningen om de geurige planten en bloemen te behouden.
- Gebruik schoonmaakmiddelen met milde, neutrale geuren om onaangename geuren te vermijden.
- Overweeg het gebruik van geurverspreiders met subtiele, kalmerende geuren in gemeenschappelijke ruimtes.
- Controleer regelmatig op eventuele bronnen van ongewenste geuren, zoals lekkages of schimmelvorming en pak deze snel aan.

Huurder

- Personaliseer de ruimte met vertrouwde geuren die positieve herinneringen oproepen, zoals geurzakjes met favoriete aroma's.
- Kies zorgvuldig geurende verzorgingsproducten, zoals zeep en shampoo, die herkenbaar zijn.

Technologie en domotica kunnen aanzienlijk bijdragen aan het welzijn en de kwaliteit van leven van mensen met dementie. Er is veel technologie in ontwikkeling en beschikbaar. De ontwikkelaar zorgt voor de basisinstallaties (zoals verwarming, koeling, ventilatie, sanitair, keuken, videofoon en rookmelders) van de woning en algemene ruimte en neemt zoveel mogelijk generieke dementievriendelijke maatregelen mee.

Ontwikkelaar

- Beperk gebruikersonderhoud: Beperk het gebruikersonderhoud van installaties voor de huurder tot een minimum. Denk aan het vervangen van filters en batterijen. Eventueel noodzakelijk onderhoud moet duidelijk worden aangegeven met eenvoudige instructies, bij voorkeur met pictogrammen.
- Eenvoudige bedieningsknoppen: De bedieningsknoppen moeten eenvoudig, groot, contrastrijk en tactiel herkenbaar zijn voor de huurder. Voorkom het gebruik van waarschuwings- en signaleringslampjes die verwarring kunnen veroorzaken.
- Automatisch binnenklimaat: Het binnenklimaat moet automatisch werken en zichzelf kunnen aanpassen aan de routines en voorkeuren van de huurder, maar met duidelijke, eenvoudige opties voor de huurder om het zelf in te stellen.
- Beheer op afstand: Ontzorg de huurder door installaties op afstand te beheren.
- Slimme rookmelders: Kies slimme rookmelders die de huurder kan koppelen aan eigen technologie.

- Extra wandcontactdozen: Plaats extra wandcontactdozen op een consistente, gemakkelijk bereikbare hoogte en duidelijk gemarkeerd, zodat de huurder voldoende mogelijkheden heeft voor het aanbrengen van verschillende persoonsgebonden hulpmiddelen. Elke ruimte moet bij voorkeur een wandcontactdoos op schakelhoogte hebben voor een stofzuiger en oriëntatielamp.

Technologie en domotica kunnen aanzienlijk bijdragen aan het welzijn en de kwaliteit van leven van mensen met dementie. Er is veel technologie in ontwikkeling en beschikbaar. De complexbeheerder zorgt voor instandhouding van deze installaties, instructie en zo ver mogelijk ontzorging voor de huurder.

Complexbeheerder

- Gebruikersonderhoud als service: Bied gebruikersonderhoud aan als service naar de huurder. Bied deze service regelmatig en proactief aan, niet alleen op verzoek.
- Gebruikshandleiding: Zorg voor een gebruikshandleiding van de woning die aansluit op het niveau van de huurder en/of mantelzorger. Maak gebruik van pictogrammen. Overweeg om naast de papieren versie ook digitale versies van de handleiding aan te bieden, bijvoorbeeld via een app of website, voor huurders die digitaal vaardig zijn.
- Advies en doorverwijzing: Adviseer of verwijst door naar de juiste partij met kennis over technologie in de woning van de huurder.
- Trainingssessies: Organiseer met deskundigen trainingssessies voor huurders over het gebruik van de beschikbare technologieën.
- Evaluatie en updates: Zorg voor het regelmatig evalueren en updaten van deze maatregelen op basis van feedback van huurders en nieuwe technologische ontwikkelingen.

Technologie en domotica kunnen aanzienlijk bijdragen aan het welzijn en de kwaliteit van leven van mensen met dementie. Er is veel technologie in ontwikkeling en beschikbaar. De techniek is voor in de woning en is dus persoonsgericht. Het is aan de huurder en het netwerk zelf om dit te organiseren, ook gericht op de fase van dementie. Belangrijk is het geleidelijk introduceren van technologie in een vroeg stadium van dementie, zodat mensen er vertrouwd mee raken voordat de aandoening verergert. De complexbeheerder zorgt voor instandhouding algemene installaties, instructie en zo ver mogelijk ontzorging voor de huurder. De overige techniek die gekozen wordt, moet aansluiten bij iemands persoonlijke behoefte en een oplossing bieden voor het probleem dat ervaren wordt.

Huurder

- Vroegtijdig gebruik: Maak vroegtijdig gebruik van alarmen, sensoren en andere domotica. Dit ondersteunt zelfstandigheid.
- Eenvoudige technologieën: Technologieën zoals pratende klokken, sensorstekkers en bewegingssensoren zijn ontworpen om mensen met dementie te helpen zelfstandig te blijven. Kies voor eenvoudige, begrijpelijke technologieën zoals afstandsbedieningen met grote knoppen en pratende klokken.
- GPS-oplossingen: Met GPS-oplossingen kunnen huurders zich veilig verplaatsen in hun woonomgeving en de weg terug vinden.
- Slimme verlichting: Maak gebruik van slimme (oriëntatie)verlichting die automatisch aangaat bij beweging, vooral 's nachts, om valrisico's te verminderen.
- Personenalarmering: Meer veiligheid kan worden gerealiseerd door toepassing van personenalarmering met doormelding naar een zorgcentrale.
- Ervaringen delen: Deel uw ervaringen met de complexbeheerder en burens.
- Slecht gehoor en rookmelders: Bij slechter gehoor kunnen ook laagfrequente rookmelders worden gebruikt of trilkussens gekoppeld aan rookmelders.

- Doormelding rookmelders: Meer veiligheid kan worden bereikt door rookmelders door te melden naar burens of een zorgcentrale.
- Sociale interactie: Stimuleer sociale interactie met een tablet via platforms en beeldbellen. Via platforms of apps kun je samen met burens veiligheid organiseren.
- Videodeurbel: Een videodeurbel op de voordeur kan meer sociale veiligheid geven. Ook fijn voor mantelzorgers om zicht te hebben op wie langskomt.
- Elektrisch slot: Een elektrisch slot op de voordeur kan handig zijn voor thuiszorg en mantelzorgers.
- Herinneringssysteem: Overweeg het gebruik van herinneringssysteem voor medicatie, maaltijden of andere dagelijkse activiteiten.
- Voorspellende technologie: Er zijn ontwikkelingen die op basis van verschillende sensoren en AI een voorspelling kunnen doen over het verloop van dementie.
- Training en updates: Neem deel aan trainingen en blijf op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van technologie en domotica.
- Privacy en databeveiliging: Hou aandacht voor het belang van privacy en databeveiliging bij het gebruik van deze technologieën.

Vind algemene aanbevelingen over hulpmiddelen en (dementievriendelijke) technologieën bij: