

INSPIRATIEGIDS

Thuis op de afdeling

belevingsgericht inrichten van afdelingen in de ouderenzorg



www.beterdoorbeeld.nl

Beter
door
Beeld

Vergroot het welzijn van je cliënten en patiënten

Aanleiding



Veel verpleeghuizen hebben een institutionele uitstraling. Dit komt vooral voor bij de al langer bestaande gebouwen, maar ook bij nieuwbouw. We zien vaak lange gangen die op elkaar lijken (zie foto), veel deuren, met allemaal eenzelfde kleur. Ook de grote, omvang en het klinische karakter zorgen voor een institutionele ervaring. Mensen met dementie begrijpen deze omgeving vaak niet. Sommigen dolen en zoeken naar herkenning, beleving en fijne prikkels. Anderen blijven dwalen om hun kamer, toilet of huiskamer te vinden.

Ondanks alle zorg en liefde van verzorgend personeel voelen mensen zich onvoldoende thuis in het verpleeghuis waar ze wonen. **Het optimaliseren van de leefomgeving met belevingsgerichte prikkels, een herkenbare indeling van de ruimte en een huiselijke sfeer kan gedragsproblemen verminderen. Uit ervaring weten we dat bewoners zich daardoor meer thuis gaan voelen.** Minder gedragsproblemen leiden ook tot minder stress en tijdsdruk voor verzorgers en begeleiders.

In deze inspiratiegids geven we je tips, adviezen en inspiratie bij het dementievriendelijk inrichten van jouw afdeling. We richten ons daarbij vooral op gangen en centrale ruimtes. De inhoud is gebaseerd op onze eigen praktijkervaringen, scholing in Kleurgebruik en 'Inrichten voor Dementie' maar ook op wetenschappelijk onderzoek.



Vorbereiding

Voor je aan de slag gaat adviseren we om een werkgroep te vormen binnen jouw afdeling met collega's die jullie bewoners goed kennen. Kijk vooral naar wat de bewoners nodig hebben in jullie specifieke situatie. Betrek ze ook hierbij, laat ze bijvoorbeeld zelf een deur uitzoeken. Iedere zorgomgeving is uniek en vraagt om een eigen beleving voor hun bewoners, families en personeel.

Wat kunnen wij betekenen bij de uitvoering van jullie plan?

1) Webshop.

We hebben een webshop waar je kan bestellen als je zelf een idee/ ontwerp hebt gemaakt.

<https://beterdoorbeeld.nl/winkel/>

2) Maatwerk.

Wil je meer maatwerk en advies, vraag dan een offerte bij ons aan.

3) Bezoek aan jouw locatie met advies en offerte.

Voor € 350,00 excl. BTW en reiskosten brengen we een bezoek aan jouw locatie, maken we een plan met advies en offerte. Deze 350 euro brengen we in mindering op moment dat we ook werkelijk bij jullie aan de slag gaan.

Beter door Beeld

Wie zijn wij?

Beter door Beeld is gespecialiseerd in het ontwerpen van Healing Environments in de zorgsector; het creëren van een omgeving die de lichamelijke en mentale gezondheid van cliënten en patiënten positief beïnvloedt. Zorginstellingen en ziekenhuizen zijn onze klanten.

Het creëren van natuurlijke omgevingen met beelden van natuur is de belangrijkste pijler in het ontwerpen van een Healing Environment. Daarnaast zijn het vormgeven van licht en kleur belangrijke pijlers. Voor ouderen, en mensen met dementie in het bijzonder, zijn herkenbaarheid, afwisseling en een omgeving die herinneringen oproept erg belangrijk.

Wij realiseren een omgeving die uitnodigt om in beweging te komen, te beleven en tot rust te komen.

We verrijken de omgeving met zintuiglijke prikkels; natuurbeelden, beleefhoeken, een eigen unieke herkenbare woning/kamer in de gang en rustgevende natuurhoeken waar men rustig kan zitten.

01 Maak een keuze in een buiten- of een binnenbeleving

We adviseren een keuze te maken in een buiten- of binnenbeleving in de gang. Gebruik deze twee belevingen vooral niet door elkaar, dat is verwarrend voor bewoners. We zien soms gangen in verpleeghuizen waarbij bewoners een eigen unieke buiten voordeur hebben gekregen, maar naast de deur staat vervolgens een kast die hoort bij een interieur.



02 Zorg ervoor dat de bewoner een ruimtelijke kaart kan maken van je afdeling.

Oriëntatie doen we door het maken van een ruimtelijke kaart in ons hoofd. Vaak lijken gangen, bewonersdeuren en andere deuren allemaal op elkaar.

Er is meer differentiatie, dus afwisseling nodig om ruimtes van elkaar te onderscheiden want dit helpt mensen om ruimtelijke kaarten te vormen.

Een ruimtelijke kaart vormen is noodzakelijk om de weg te vinden in een omgeving en deze vervolgens ook te herkennen als je er weer komt. 'De huiskamer is tegenover het schilderij van het meisje met de parel' of 'na de rode voordeur op de hoek komt mijn kamer met de groene voordeur met het raampje' of 'ik woon naast de foto met de koeien.'

Dus iedere afdeling heeft differentiatie nodig in aankleding.



03 Maak gebruik van natuur en natuurlijke elementen

De mens heeft de behoefte om in contact te zijn met de natuur. **Het is wetenschappelijk bewezen dat door kijken naar natuur angst en onrust vermindert. Onze stresshormonen, hartslag en bloeddruk dalen.** (Agnes van de Berg een Nederlandse omgevingspsycholoog heeft hier veel onderzoek naar gedaan.)

Veel mensen met dementie zijn angstig, onrustig en op zoek naar prikkels. De natuur werkt rustgevend en heeft een positieve invloed op de innerlijke beleving. Het kan gevoelens van blijdschap, rust en ontspanning bevorderen, waardoor negatieve emoties zoals verwarring, boosheid en frustratie verminderen. Kijken naar natuur geeft ook een gevoel van vrijheid. Mensen voelen zich prettiger, ervaren meer positieve gevoelens en energie.



Bovenstaande redenen maken duidelijk hoe belangrijk het is dat bewoners in een verpleeghuis ook buiten komen en de natuur, parken of een tuin in gaan. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat kijken naar natuurfoto's en natuurfilm deze positieve effecten ook heeft. Daarom is het toepassen van natuurbeeld in een zorginstelling een zeer positieve prikkel. Daar komt bij dat vooral 'dichtbij huis natuur' voor mensen met dementie ook nog eens hele herkenbare beelden zijn, ze roepen vaak positieve herinneringen op.

Een buitenbeleving creëren in de gangen van een verpleeghuis biedt veel mogelijkheden, maar het is zeker niet de bedoeling om het werkelijk naar buiten gaan van bewoners daarmee te vervangen.

Fysiek naar buiten gaan, de seizoenen ervaren, in een andere omgeving zijn, ruiken en voelen en daglicht zien zijn zeer belangrijke positieve prikkels voor ouderen en mensen met dementie.

04 Toepassingen met natuurbeeld

Vrolijke, kleurrijke en herkenbare natuurafbeeldingen spreken aan. Uit een eigen onderzoek onder mensen met dementie zagen we dat ze vooral positief reageren op landschappen, bloemen, bloemenvelden en (jonge) dieren. Ook zijn natuurfoto's uit de streek waar de zorginstelling staat zeer geschikt.



Een zitje zoals hieronder is afgebeeld, is geen vervanger voor 'buiten'. Wel geeft dit zitje een andere prikkel, een beleving 'er op uit' te zijn. Een fijne plek om naar toe te bewegen en tot rust te komen.





05 Gebruik ook dynamische prikkels in een gang

Dynamische prikkels zijn geluid, geur en beweging. Muziek, film, een pratende verzorgende of een auto die langsrijdt. Statisch is alles wat stilstaat en geluidloos is, zoals een stoel, een kop en schotel of een foto aan de muur. Beide prikkels zijn belangrijk voor mensen met dementie, maar dynamische prikkels worden het beste waargenomen door het demente brein.

Elk mens heeft behoefte aan prikkels maar omdat statische prikkels minder goed worden waargenomen door mensen met dementie kan er zonder dynamische prikkels een **onderprikkeling ontstaan**. Ze gaan daarom zelf prikkels produceren zoals roepen, dolen, plukken. Een brein met dementie is gevoelig voor onderprikkeling, **maar ook overprikkeling**. In de huiskamer zijn vaak veel prikkels aanwezig: er zitten meerdere bewoners aan tafel, waarvan wellicht eentje aan het roepen is. Er staat een tv of radio aan en er is een verzorgende of familie aanwezig. Door die overprikkeling voelt de bewoner stress, waardoor hij weg wil uit de woonkamer. Dus gaat hij naar de gang, waar meestal niks is: alleen maar witte muren en deuren. Geen dynamische prikkels, zelfs amper statische prikkels. Daar houdt een brein met dementie niet van, dus de bewoner loopt rond, totdat hij de woonkamer weer tegenkomt. Hier komt geluid vandaan, dynamische prikkels die niet te negeren zijn. Dus de bewoner loopt de woonkamer in, waar hij na een tijdje weer overprikkeld raakt en hij vertrekt weer naar de gang.



Een mooi voorbeeld van de toepassing van geluid als dynamische prikkel is de Zwitscherbox. De box wordt geactiveerd door middel van een bewegingssensor en laat 120 seconden geluid horen. Er is o.a. keuze uit vogelgeluiden of zeegeluiden. Je kunt dit heel mooi combineren met een statische visuele prikkel: een passende natuurfoto aan de wand. De Zwitscherbox is in tal van geluiden te verkrijgen: kijk eens bij <https://www.detuinwinkelonline.nl/sfeer-en-interieur/relaxound-soundbox>.

06 Zet natuurfilm in als dynamische prikkel

Natuurfilm is een zeer geschikte dynamische prikkel omdat film bewegend beeld met geluid combineert. Omdat normale natuurfilms vaak toch nog teveel prikkels voor menig doelgroep in de zorg hebben, ontwikkelden we zelf **de filmserie 'De Rust van Natuur'**.



Bij iedere filmopname en montage kijken we kritisch naar een passende en geschikte dosering aan prikkels. We gebruiken herkenbare onderwerpen. Eén onderwerp is 2-3 minuten in beeld, lange shots, langzame camerabewegingen en rustige overgangen geven de kijker alle tijd om het onderwerp te herkennen en in zich op te nemen.

De serie bestaat uit 3 films 'De Rust van Natuur', 'De rust van Landelijk Leven' en 'De Rust van Onderwaterleven'.

Uit effectonderzoek is gebleken dat 1 op de 3 kijkers minder gedragsmedicatie nodig heeft. Van de kijkers vertoont 52 procent minder negatief gedrag.

Waar en wanneer gebruik je de films?

- 1) Als **interventiemiddel** bij onrust, dit kan individueel (eigen kamer) of in de groep (huiskamer) zijn.
- 2) Samen kijken met bezoek ter inspiratie van het gesprek, samen iets doen en herinneringen ophalen.
- 3) In een **beleefhoek**. De player is zo gemaakt dat de film doorlopend afspeelt. Creëer een hoek in de gang bestaande uit een zitje en een beeldscherm en eventueel aangekleed met een natuurbeeld aan de wand en (kunst) groen.



07 Maak gebruik van planten

Behalve de twee dimensionale afbeeldingen van natuurbeeld aan wanden adviseren we daarbij ook gebruik te maken van planten. Ook kunstplanten hebben een positief effect op het welzijn van mensen. Echte planten hebben niet alleen het bijzondere effect van natuur op mensen ze breken ook nog eens schadelijke stoffen af. En ze produceren zuurstof en verbeteren de luchtvochtigheid door waterdamp in de lucht te brengen.

Door planten hangend in een pot of verticaal toe te passen, zoals een plantenwand, bespaar je vloeroppervlakte.



08 Geef bewoners een 'eigen unieke kamerdeur' of zelfs een 'eigen huis'

Het Trimbos instituut heeft onderzoek gedaan naar het effect wanneer we iedere bewoner een 'eigen unieke kamerdeur' geven. De deur wordt beplakt met een deursticker. Dit kan een foto zijn van de vroegere deur van de bewoner, of een andere deur. Uit het onderzoek blijkt dat bewoners zich meer thuis gaan voelen in de woongroep. Ze voelen zich prettiger en ze gaan de kamer meer als een 'eigen huis' beschouwen. De 'eigen deur' geeft ook meer een gevoel van privacy, ook verzorgenden zijn zich hier meer van bewust. Ook is er een positieve invloed op het oriëntatie vermogen van bewoners waardoor ze makkelijker hun eigen kamer terugvinden.



Middels het gebruik van kleuren en het toepassen van ramen en eventueel aanvullend met delen fotobehang kan nog meer het gevoel van een 'eigen huis' benadrukt worden. Het is hierbij niet de bedoeling om een volgeplakte gang met een nepwereld neer te zetten, het gaat om sfeer, visuele prikkeling en zorgen dat de bewoner zich makkelijker een ruimtelijke kaart kan vormen van de afdeling. Houd daarbij altijd een goede balans tussen onder- en overprikkeling.

Het is belangrijk dat mensen met dementie zich als individu erkend, gerespecteerd en vertrouwd kunnen voelen. Een eigen plek met een eigen 'gezicht' draagt daar aan bij. De kamer met eigen voordeur voelt meer als een 'eigen huis' en zorgt voor meer gevoel van privacy, veiligheid en zich thuis voelen in de woongroep.



09 Ga slim om met kleurgebruik

Kleur beïnvloedt emoties en gevoelens. Zo bevordert de kleur groen ontspanning en de kleur blauw innerlijke rust en daarom worden deze kleuren daarom vaak in therapieruimtes toegepast. Kleur is dus ook therapeutisch in te zetten.

Welke kleur beïnvloedt welke emotie?

Blauw: Tevredenheid, rust, heldere geest, vrijheid

Groen: Ontspanning, verbinding, evenwicht en verbinding

Roze: Zorgeloosheid, liefde, plezier

Geel: Vermaak, plezier

Oranje: gezellig, warm, open

Paars: creativiteit, trots

Rood: woede, passie, kracht liefde

Zwart: verdriet, angst, haat



Vermijd felle kleuren, omdat deze kleuren mogelijk overweldigend kunnen zijn voor mensen met dementie en dan een overprikkeling geven. Zo kan een felrode wand te activerend werken en boosheid of agressie oproepen.

Gebruik pasteltinten, ze zijn subtiel en niet overweldigend. Ze geven een gevoel van veiligheid en vertrouwen en worden geassocieerd met vriendelijkheid en zachtheid. Pasteltinten reflecteren ook veel licht wat kan helpen bij het verbeteren van de algehele verlichting in de ruimte. Kleuren geïnspireerd door de natuur zoals aardse tinten als zand en klei, maar ook kleuren als zacht groen en zacht blauw brengen ons in verbinding met plekken in de natuur.

Gebruik contrasten, pasteltinten zijn ook goed te combineren met wat hardere kleuren waardoor je met behulp van contrasten bijvoorbeeld deuren duidelijker kan markeren. Zorg ook voor voldoende contrast tussen vloer en wand.

Kleur en kleurcontrasten kunnen helpen bij een betere oriëntatie in gangen en ruimtes. Ze helpen mee aan het vormen van een ruimtelijke kaart.

10 Zorg voor voldoende daglicht



Daglicht speelt een essentiële rol in het welbevinden van mensen. Daglicht heeft positieve effecten op stresshormonen in het bloed, depressiviteit en tevredenheid. Specifiek bij mensen met dementie zien we gunstige effecten op achteruitgang van geheugen, oriëntatie vermogen en zelfstandigheid. Ook hebben zij bij voldoende daglicht een beter dag-nachtritme.

Toch zien we geregeld overdag donkere gangen waar de lichtintensiteit laag is. Ook komt het vaak voor dat een deel van de lampen uitstaan wegens energiebesparingen. Zorg overdag voor 'een zee' aan licht met een daglicht kleurtemperatuur van 5500 -6500 graden Kelvin, dit is wit helder licht. Gebruik 's avonds sfeer verlichting, het warmere licht dat minder intensief is.

Er zijn ook biodynamische verlichtingssystemen zij passen de kleurtemperatuur en de intensiteit van de verlichting gedurende de dag aan om het natuurlijke verloop van de dag na te bootsen.

Wat kan je zelf doen? Overleg eens met je Technische Dienst wat de mogelijkheden zijn voor het vervangen van de lampen in de huidige armaturen voor sterkere lampen met een kleurtemperatuur van 6000 Kelvin.

Wil je licht toevoegen denk dan eens aan daglichtpanelen met een foto in het plafond of daglicht natuurfotoframes voor aan wanden. Hierdoor is het net alsof je in de buitenlucht kijkt en de ruimtelijke beleving wordt vergroot. Uit ervaring weten we dat bewoners graag zitten in een zitje met boven hun hoofd daglichtpanelen met bijvoorbeeld een wolkenplafond.



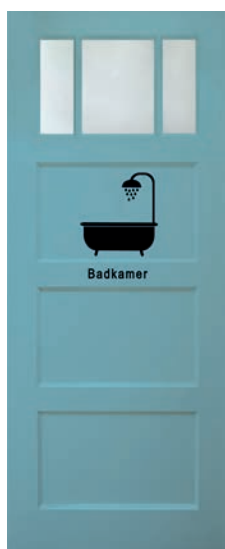
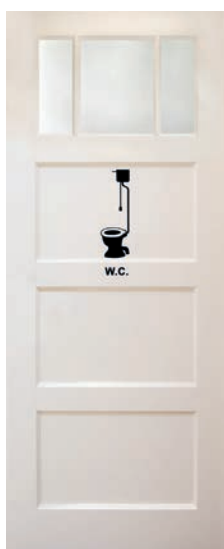
11 Zorg voor een goed akoestiek



Te veel omgevingsgeluiden dragen bij aan overprikkeling en veroorzaken onrust en stress. Een ruimte met een goede akoestiek is een ruimte waar de weerkaatsing van geluid minimaal is. Veel nagalm van geluid ontstaat wanneer in een ruimte vooral harde materialen aanwezig zijn, zoals glas, harde vloeren en muren. Het toevoegen van zachte materialen die geluid absorberen is belangrijk. Bijvoorbeeld het ophangen van gordijnen. Nagalm kan ook voorkomen worden door akoestische panelen aan wand en/of plafond te plaatsen. Deze panelen kan je ook voorzien van beeld. In het voorbeeld hiernaast hebben we voor een betere akoestiek in de huiskamer een akoestisch paneel met print van keukenkastjes geplaatst. Je ziet meteen wat beeld met de sfeer kan doen.

12 Gebruik pictogrammen

Het binnenshuis de weg vinden is voor mensen met dementie vaak moeilijk. Dit wordt nog eens versterkt door de vele deuren die op elkaar lijken. Dit veroorzaakt veel stress, zeker wanneer iemand bijvoorbeeld de wc niet op tijd kan vinden. Het gebruik van onderscheidende deuren met een pictogram maakt het vinden van de ruimtes makkelijker.





Beter door Beeld, Twelloseweg 79, 7396BM Terwolde

www.beterdoorbeeld.nl

Beter
door
Beeld

Vergroot het welzijn van je cliënten en patiënten