

Thema 5

WOONPLEK EN LEEFPLEZIER

Module

Het interieur

- 1 Huiselijkheid en gastvrijheid
- 2 Rond de gemeenschappelijke huiskamer
- 3 Gangruimten
- 4 Gemeenschappelijke voorzieningen
- 5 De eigen woonplek
- 6 Eigen sanitair
- 7 Kleur

Inleiding

In het verpleeghuis van de toekomst voeren de bewoners en hun naaste familie regie over hun eigen leven. Het verpleeghuis biedt bewoners een omgeving waarin ze zich thuis voelen en waar de zorg zodanig georganiseerd wordt dat die past bij hun levensgeschiedenis. Een woonomgeving die aansluit bij de beleving van de bewoners en andere gebruikers en daarnaast de nodige rust, warmte en huiselijkheid biedt, is bevorderlijk voor hun Leefplezier. Een plezierige beleving en thuisgevoel heeft ook te maken met de mensen om hen heen, mensen met dezelfde interesses en leefstijl.

1 Huiselijkheid en gastvrijheid

Bij het ontwerpen van het interieur van het verpleeghuis van de toekomst draait het vanaf de entree in alles om huiselijkheid. Huiselijkheid is meer dan alleen maar een mooie en vertrouwde omgeving. Een verpleeghuis dient een thuis te zijn waar men zich veilig voelt, waar vrienden en familie in en uit lopen en betrokken en aanwezig zijn, waar gezelligheid is, maar ook, waar professionals op een goede manier hun werk kunnen doen. Deze uitstraling dient het uitgangspunt te zijn in alle verblijfsruimten van het verpleeghuis van de toekomst. Zoals bijvoorbeeld bij de:

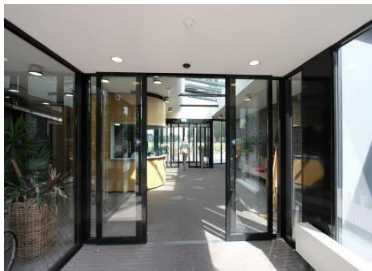
1. entree;
2. gemeenschappelijke huiskamer;
3. gangen;
4. algemene voorzieningen: restaurant, winkel etc;
5. appartementen: de eigen woonplek en sanitair;
6. tuinen: buiten is net zo belangrijk als binnen.

De eerste indruk van een gastvrije sfeer wordt bepaald door de eerste stap die je over de drempel zet van een verpleeghuis. Die eerste stap bepaalt het gevoel van 'hier bent u welkom'. Gastvrijheid gaat over het creëren van een omgeving en sfeer die mensen aanspreekt op hun gevoel. Gastvrijheid

heeft niet alleen te maken met een houding van de hele zorgorganisatie en van de individuele medewerker maar ook met de invulling van het interieur.

Gastvrije entree

De entree moet gastvrijheid uitstralen. Om dat te realiseren dienen alle bestaande traditionele stigmatiserende elementen en beelden bij het binnenkomen vermeden te worden. Geen computerschermen, maar bv een leestafel waaraan je wordt ontvangen. Zo'n entree kan op verschillende wijzen vorm gegeven worden. De entree bij het woonproject de Hogeweyk nodigt uit om in het restaurant een 3 gangenmenu te nuttigen. Het binnenkomen is een ontmoetingsplek, waar een kopje koffie kan worden gedronken en waar op het terras bij het café ervaringen kunnen worden uitgewisseld. De vormgeving is hier vanaf het binnenkomen in alles gewoon: een prullenbak, een kiosk, straatklinkers, het logo van café Hogeweyk in de vorm van het Heineken logo. Het is deze vormgeving die een alledaagse gastvrijheid en rust uitstraalt.



De Hogeweyk



Huiskamer

Leven in kleinschalige woongroepen bestaande uit 6-8 bewoners, is goed voor het welzijn van ouderen met dementie, zo leert ons een onderzoek van het Trimbos Instituut uit 2005. Inmiddels zijn er vele inspirerende voorbeelden van kleinschalige woonvormen voor mensen met dementie gebouwd en de komende jaren zullen er nog vele worden gerealiseerd.

In verschillende vormen zoals:

- zelfstandige groepswoningen in de wijk (stand-alone);
- als wooneenheden vlak bij verpleeghuizen;
- als omgebouwde afdelingen binnen bestaande verpleeghuizen.

In alle gevallen is het creëren van een leefplezier omgeving de belangrijkste ontwerpogave.

Het vormgeven van een leefplezieromgeving van het verpleeghuis van de toekomst begint bij het creëren van een omgeving waarin huiselijkheid kan ontstaan afgestemd op de beleving van de bewoners. Dit geldt voor de individuele ruimten maar vooral ook voor de gemeenschappelijke ruimten: gangen en de gemeenschappelijke huiskamer.

Keuzemogelijkheid

Uit het onderzoek van Vilans en AKTA blijkt tevens dat een grote woonkamer leidt tot een hogere beoordeling van de huiselijkheid. Dat kan te maken hebben met de mogelijkheid meer attributen te plaatsen die appelleren aan huiselijkheid (denk aan schemerlampen, een dressoir of een extra fauteuil). Een inrichting waarin een keuze is om te gaan zitten op verschillende plekken blijkt een positieve

Om de inrichting van de gemeenschappelijke huiskamer aan te laten sluiten op de beleving van de bewoners is het van belang te kijken naar hun achtergrond. Zijn het mensen die op het platteland hebben gewoond of in de stad? Door bij de inrichting zoveel mogelijk aansluiting te vinden bij de bewoners en rekening te houden met hoe zij altijd geleefd hebben, maak je de overgang van thuis wonen naar opname in het verpleeghuis in ieder geval iets gemakkelijker. Zo'n inrichting die refereert aan wat bewoners kennen zoals foto's, beeldjes en schilderijen heeft een positieve invloed op beleving en Leefplezier. Dat blijkt uit onderzoek van Vilans en AKTA in kleinschalige woonvormen voor mensen met dementie.

De verzorgenden zijn gast in deze omgeving en voeren samen met de bewoners zoveel mogelijk een normaal huishouden. Het werken in zo'n omgeving leidt tot meer werkplezier. Er bestaan minder burn-out klachten dan bij hun collega's in verpleeghuizen.

invloed te hebben op de stemming. Daarnaast blijkt ook de keuze om zelf te weten waar je wil zitten, bijvoorbeeld tijdens het eten, een positief effect te hebben op het welbevinden van bewoners. Ook de keuze alleen te kunnen eten, in plaats van in de groep, blijkt op bepaalde momenten voor bewoners prettig. Als er meerdere eettafels zijn nemen depressieve gevoelens af.

Stoffering

Doordat het geheugen van dementerenden achteruitgaat, herinneren ze zich vaak alleen nog dingen van vroeger. Zij vinden het daarom prettig als de omgeving bekend voorkomt en de inrichting enigszins ouderwets is. Een 'ouderwetse' inrichting wordt beter herkend dan een moderne. Zo'n omgeving met meubels van vroeger, schemerlampen, schilderijen, is voor hen

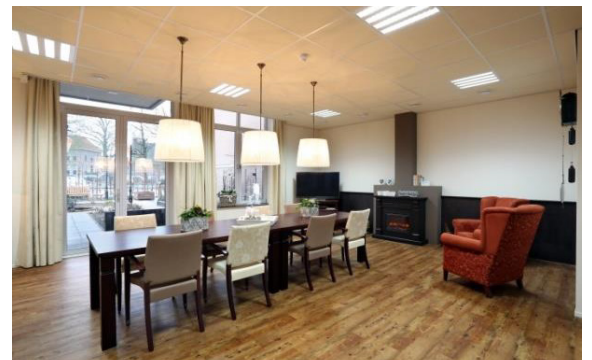
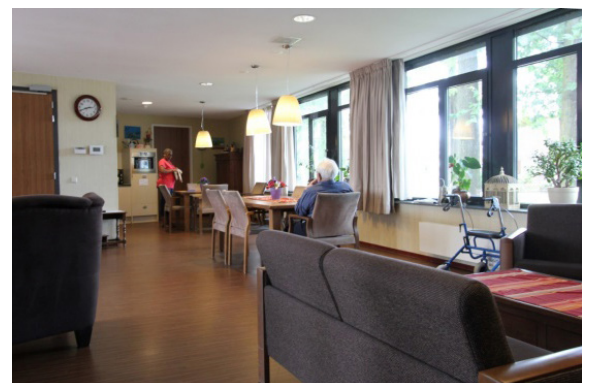
herkenbaar en huiselijk omdat hij overeen komt met herinneringen uit het verleden. Bij Leefplezier draait alles om dat gevoel van thuis vast te houden. Als ze blijven doen wat ze kunnen doen in een woonomgeving die voor hen herkenbaar en vertrouwd is, dan bied je hen de beste kwaliteit van leven.'



Meubilair

Een moderne stoel met wieltjes of met moderne design poten zullen demente mensen niet herkennen als stoel omdat de herinnering aan een moderne stoel er niet meer is. Een interieur met moderne producten wordt voor hen een onbekende wereld en als onveilig ervaren. Zorg daarom voor comfortabele zachte stoelen met 4 stoelpoten, of een stoel waarin hij of zij al jaren zit en deze

herkent als stoel. Gebruik daarom 'ouderwetse' meubels en spullen om aansluiting te vinden bij de oude herinneringen. De wereld wordt hierdoor voor hen meer herkenbaar en daardoor veiliger. De vormgeving van alledaagse huiselijkheid kan op vele manieren vormgegeven worden, zoals bijvoorbeeld in het woonproject Stadskwartier in Rijssen, volgens het principe 'Net als thuis'.



Gangruimten



Bij een leefplezieromgeving horen geen saaie gangen. In de verpleeghuizen van de toekomst zijn de gangruimten belangrijke verblijf- en ontmoetingsruimten. Door de gangen als herkenbare openbare ruimten te ontwerpen, met de sfeer van buiten, stimuleer je mensen tot bewegen. Uit onderzoek blijkt dat mensen

met dementie baat hebben bij beweging. Door beweging lijkt de ziekte trager te verlopen. Zo verbetert het denkvermogen en verloopt het doen van alledaagse activiteiten beter.

De gangen kunnen op verschillende wijzen worden vormgegeven.

Overdekt:

zoals in [Park Boswijk te Vucht](#).

Alle woningen en voorzieningen liggen aan overdekte straatjes en pleinen.



Niet overdekt:

zoals in [De Hogeweyck te Weesp](#).

Alle woningen en voorzieningen liggen aan niet overdekte openbare straatje en pleinen.



Binnen de grenzen van beide projecten zijn de bewoners vrij om zich te bewegen. De ervaring is dat de bewoners in zo'n uitnodigende omgeving veel meer bewegen dan in een gemiddeld verpleeghuis. Hierdoor zijn ze vrijer, gezonder en gelukkiger, maar tegelijkertijd is de

kans op valincidenten ook wat groter. Huiselijkheid kan in gangen op vele wijzen worden vorm gegeven. Steeds dient voorop te staan dat een dementerende zich het meest op zijn gemak voelt in een omgeving waar dingen voorkomen die hij of zij herkent.

Herkenbaarheid

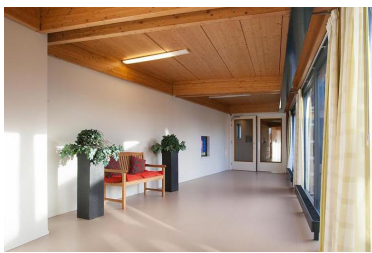
Bewoners voelen zich plezierig in aangeklede gangen: geschilderde bomen op de muur, bankjes om even uit te kunnen puffen, vogelgeluiden. Dat

alles heeft een rustgevende invloed. Abstracte schilderij kunst blijkt minder goed uit te pakken en kan dus maar beter worden geweerd.



Veel mensen met dementie vertonen dwaalgedrag. Zij zijn op zoek naar prikkels en gaan daarom door het gebouw 'dolen'. Daar kan in het ontwerp rekening mee worden gehouden door het ontwerpen van een 'loopcircuit' met daarin een

aantal plekken waar prikkels worden aangeboden en waar de dementerende kan gaan zitten. Zoals een hoekje met een natuurfilm of met klassieke muziek. Zo kunnen zij zelf het niveau aan prikkels bepalen, wat een gevoel van autonomie geeft.



Mensen met dementie herinneren zich vaak vooral nog dingen uit de tijd van hun jeugd. Voorwerpen uit die tijd kunnen onderdeel zijn van een vertrouwde omgeving, maar ze kunnen meer zijn dan dat; ze kunnen ook een sfeer van vertrouwdheid en veiligheid scheppen. Planten in het gebouw, doen! Zorg wel voor afwisseling en zet regelmatig nieuwe planten neer. Als planten vast onderdeel van het interieur

worden, merkt niemand ze meer op. Regelmatig andere planten helpen mee een ruimte 'levend' te maken en dragen bij aan gevoelens van welzijn. Mensen met dementie moeten zich goed kunnen oriënteren in een ruimte. Het komt nogal eens voor dat ze vergeten welke deur voor welke ruimte is of naar welke ruimte ze op weg waren. Symbolen, tekens of objecten kunnen hierbij helpen.



Ik woon bij de vergeten fiets aan het tuinhek

Oriëntatie

Vormgeven van alledaagse huiselijkheid is ook van belang bij de inrichting van de buitenruimte rond het verpleeghuis. Bewoners kunnen zich dan oriënteren aan persoonlijke dingen zoals, een



trapje, wastobbe, een Boeddha of schilderij en naambord bij de toegang. Buiten bij de deur herkenbaar aan een plantenbak of een tuinhuisje met houtblokken.



Vloeren

Ook de vloerafwerking draagt bij aan herkenbaarheid en huiselijkheid. In bijna alle Nederlandse verpleeghuizen is het pvc of marmoleum zover het oog strekt. Een zachte vloerbedekking is veel prettiger voor mensen met dementie. EN niet alleen voor hen. Er bestaan tegenwoordig uitstekende ´ solution dyed ´ tapijtsoorten die goed te reinigen zijn zonder kleurverlies. De sfeer gaat er duidelijk op

vooruit, het oogt ´ huiselijker ´ en ook kan het de herkenbaarheid van ruimtes vergroten. Daar komt bij dat ouderen beter lopen op tapijt. Ze voelen zich zekerder want het vermindert de angst om te vallen. Wel moet met de keuze van het tapijt rekening gehouden worden met de rolweerstand; die mag niet te hoog worden voor het rollend materieel.



Kleur kan een belangrijk instrument zijn om de routing en indeling te verhelderen. Lange, identieke gangen zonder ramen kunnen snel desoriënterend werken.

Eenvoudige ontwerpaanpassingen kunnen daarbij helpen, zoals lichtroutes, maar ook gordijnen voor deuren die niet gebruikt worden. Voor veel mensen, en zeker voor mensen met dementie, zijn ramen tot de grond bedreigend.

Gemeenschappelijke voorzieningen

Door te kiezen voor Leefplezier als ontwerpprincipie bij de opzet van het verpleeghuis van de toekomst geef je mensen de mogelijkheid hun leven zoveel mogelijk voort te zetten zoals ze dat gewend zijn. Contact hebben met medemensen is hier onderdeel van. Het is een behoefte van alle tijden en alle culturen. Voor ouderen worden de sociale verbanden kleiner maar de behoefte aan contact blijft. Bij uitstapjes en door actief te zijn in verenigingen ontmoet men nieuwe kennissen of vrienden.

Het verpleeghuis van de toekomst dient het maken van contact mogelijk te maken. De ruimtelijke opbouw van een leefplezier omgeving moet zodanig zijn dat binnen de veilige muren van het

complex de bewoners zich vrij kunnen bewegen, een ommetje maken, een praatje maken. Dat betekent ook dat meerdere voorzieningen geboden worden die het mogelijk maken dat de bewoners zo veel mogelijk hun normale dagactiviteiten kunnen voortzetten, zoals naar de winkel of de kapper gaan, boodschappen doen voor de gezamenlijke maaltijd en uitgaan naar het restaurant of luisteren naar een concert in het 'theater'. Het is van belang dat deze voorzieningen niet alleen beschikbaar zijn voor de bewoners, maar ook voor de bewoners uit de omgeving. Op deze wijze wordt het verpleeghuis onderdeel van de omgeving en worden ontmoetingsmogelijkheden groter.

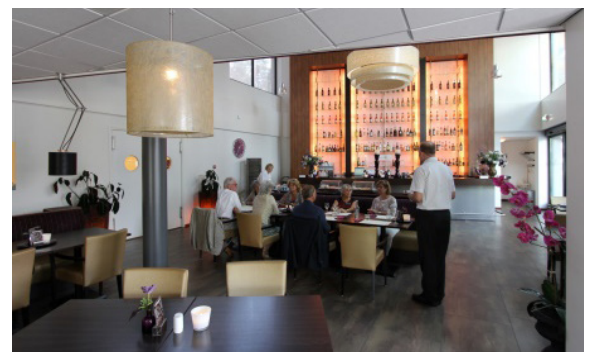
Winkel



Een belangrijke dagelijkse activiteit is het boodschappen doen. Door het opnemen van een winkelvoorziening in het verpleeghuis kunnen hier door de bewoners de dagelijkse boodschappen

worden gehaald voor het bereiden van de maaltijden in de woningen. Hier tref je ook de burens en bewoners uit de buurt.

Restaurant



Eten en drinken betekenen voor de meeste mensen veel meer dan voeding alleen. Genieten van geuren en smaken, van gezelligheid en samenzijn. Dit en het dagelijks kunnen kiezen wat je lekker vindt, zorgen ervoor dat je met plezier eet en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Goed voor lijf en leden.

In een verpleeghuis van de toekomst wordt veel aandacht besteed aan een goede maaltijd in een

gastvrije en sfeervolle ambiance. Niet alleen de bewoners van de zorgcentra, maar ook bezoekers en omwonenden zijn er van harte welkom. Zo'n restaurant is bijvoorbeeld in Naarderheem, net buiten Naarden, gerealiseerd. Je kunt er de hele dag genieten van een heerlijke lunch of à la carte diner. Bewoners en omwonenden kunnen er terecht voor een dagelijkse maaltijd tegen een concurrerende prijs. Voor iedereen is een etentje in het restaurant een culinair uitstapje.

Bruin café



Bij het je gewone leven voortzetten hoort ook het drinken van een biertje aan de tap. Veel verpleeghuizen hebben een buffet waar drankjes worden geserveerd. In een leefplezier- omgeving wordt gestimuleerd zo'n service voorzieningen vorm te geven in een door de bewoners herkenbare



verblijfsruimte, bijvoorbeeld in de vorm van een bruin café. In de Hogeweyk is het mogelijk om het café af te huren voor het vieren van een feestje. Het café wordt gebruikt door verschillende verenigingen en voor allerlei activiteiten.

Winkelstraat- boulevard

Het is dit uitgangspunt dat ook gehanteerd kan worden voor de andere voorzieningen in het verpleeghuis zoals de huisartsenpraktijk en de fysiotherapeut. In de Hogeweyk zijn deze

voorzieningen vormgegeven als winkels en liggen centraal in het project aan de boulevard, de winkelstraat van het project.

Uitgaan: naar het theater



Muziek is in het brein één van de laatste dingen dat vertrekt. Luisteren naar muziek of zelf muziek maken vermindert gedragsproblemen en onrust bij mensen met dementie. Muziek zorgt ervoor dat ouderen met dementie zich kunnen ontspannen. Voor het bevorderen van Leefplezier zou muziek op

veel grotere schaal deel moeten uitmaken van de dagelijkse activiteiten voor dementerenden. Een theater of ruimte waar regelmatig voorstellingen en concerten plaats kunnen vinden helpen daarbij. Het betreft ook familie en mensen van buiten meer bij de gang van zaken.



Restaurant en concertruimte 't Gerack



Muziekkamer de Hogeweyck

De eigen woonplek



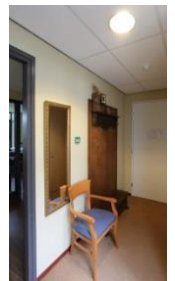
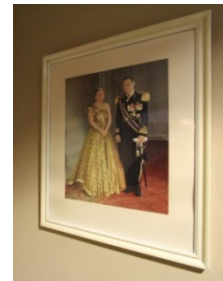
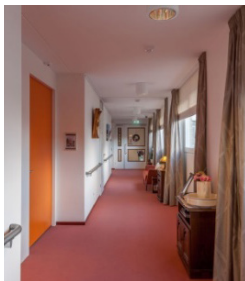
Je eigen voordeur

Het woonappartement in het verpleeghuis is het privé domein van de bewoner en is ingericht met de privé spullen. Bij voorkeur nemen mensen hun eigen vertrouwde gemakkelijke stoel mee, want die kennen ze. Bovendien zit deze lekker. In het eigendomein kunnen ze blijven doen wat ze kunnen, in een woonomgeving die voor hen herkenbaar en vertrouwd is.

Ouderen met dementie of psychiatrische problematiek kunnen in een verpleeghuis baat hebben bij een gepersonaliseerde voordeur die lijkt op de voordeur van een vroegere woning. Dit blijkt uit een verkennend onderzoek van het Trimbos-instituut. De gepersonaliseerde voordeuren ('true

doors') zijn opplakdeuren met de afbeelding van een voordeur van hun vroegere woning. De voordeur staat vaak symbool voor een bepaalde periode uit iemands leven of voor een plek waar iemand met plezier gewoond heeft. Wanneer deze persoon naar de zorginstelling verhuist, kan deze deur uit het verleden als het ware 'meegenomen' worden naar de nieuwe woonomgeving. Uit het onderzoek blijkt onder andere dat 'true doors' het ophalen van herinneringen kunnen stimuleren bij bewoners, een belangrijke bezigheid die voor veel mensen onderdeel vormt van hun Leefplezier.

Bron: Trimbos Instituut



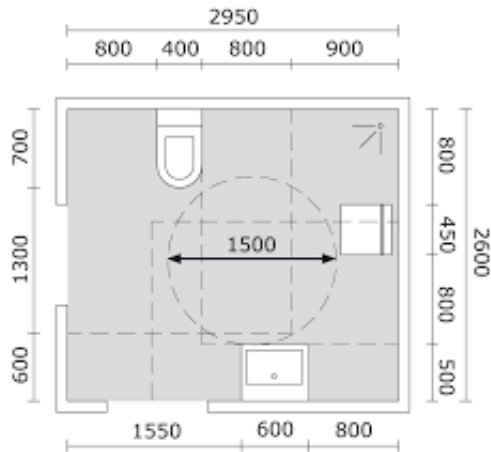
Een eigen meubel bij de deur van je huis kan dat thuisgevoel nog versterken.

Technologie

In het verpleeghuis wordt in snel tempo steeds meer technologie toegepast. Dat conflicteert nog al eens met de beleving en het gevoel van huiselijkheid. Het is de taak van een ontwerper de huiselijkheid te waarborgen door te kiezen voor het veranderen van de vormgeving van deze

technologie. Een tillift of een bed zien er een stuk leuker uit als ze voorzien zijn een houtprint of een houten bed omranding. Ook familieleden hebben behoefte aan een situatie waarin ze niet telkens met de beperkingen van hun naaste worden geconfronteerd.

Eigen Sanitair



Zelfredzaamheid en maatvoering

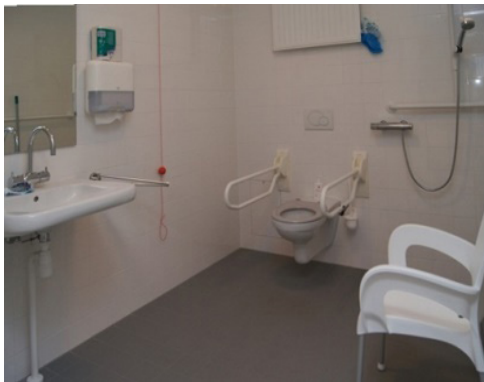
Bewoners van verpleeghuizen waarderen eigen sanitair vanwege hygiëne, autonomie en privacy. De maatvoering van een badkamer moet zodanig zijn dat bewoner er zelfstandig of begeleid van het toilet, wastafel of douche gebruik kunnen maken. Zorg bij hulpbehoevende bewoners voor voldoende ruimte voor een zorgprofessional om mee te helpen.

Pas geen ingewikkelde kranen in de badkamers toe. Gelijkvloerse douches, onder afschot betegeld, vergroten de toegankelijkheid. Losstaande douchestoelen worden uit veiligheidsoverwegingen geweerd, deze kunnen wegglijden bij gebruik, met onder andere een heupfractuur als risico.

Kleur

Vaak wordt in badkamers veel wit gebruikt. Dit kan voor dementerenden met slecht zicht verwarrend werken. Bij gebrek aan kleurverschil smelten objecten als het ware samen. Het aanbrengen van kleurcontrasten werkt daarom goed, bijvoorbeeld

met gekleurde tegels bij de wastafel en het toilet. Het is niet verstandig veel zwart te gebruiken, dit kan geïnterpreteerd worden als een gat. Daarentegen verhoogt een zwarte toiletbril de herkenbaarheid.



Door producten te gebruiken die vroeger ook veel gebruikt werden zoals echte zeepjes in plaats van zeepompjes, handdoeken in plaats

van handdoekenapparaten wordt de omgeving herkenbaar, wordt deze vertrouwd en veilig.

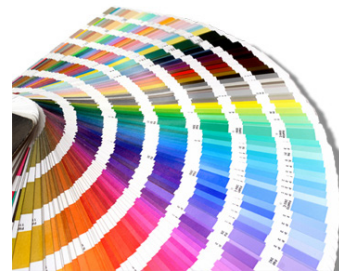
Rond de wastafel

Alles rond de wastafel is gericht op zelfredzaamheid. De wastafel dient goed toegankelijk te zijn voor rolstoelen. De voorkeur gaat uit naar een één hendel mengkraan, die alleen horizontaal te bedienen is, te voorzien van een thermostaat om bij gebruik van heet water

verbranding te voorkomen. De vaste spiegel dient zo gemonteerd te worden dat er zowel zittend als staand gebruik van gemaakt kan worden. De planchet dient naast de wastafel gemonteerd te worden om te voorkomen dat toiletartikelen in de wastafel terecht komen.

Kleur

Tot voor kort werden zorginstellingen standaard uitgerust met witte en grijze wanden, vloeren en plafonds. Het maakt instellingen inwisselbaar en karakterloos. Een afgewogen vormgeving leek geen enkele rol te spelen. Nu is men er steeds meer van overtuigd dat een omgeving met prettige kleuren de kwaliteit van leven verbetert.



Kleuren



Rust of stimulans?

Er zijn veel theorieën over welke kleuren het meest geschikt zijn voor dementerenden. Pasteltinten hebben de eigenschap rust te scheppen. Oud roze komt in onderzoeken dan ook vaak positief naar voren.

Fellere kleuren als rood (warm) en blauw (koud) activeren. Ze geven prikkels die je weliswaar beperkt en bewust kunt inzetten, maar ze zijn niet geschikt om rust te creëren. Paars wordt gezien als een neutrale kleur.



Kleur en oriëntatie

Kleur kan goed worden ingezet als oriëntatiemiddel. Als het zicht van mensen met dementie minder wordt, kunnen objecten moeilijker van elkaar te onderscheiden zijn. Dan is het aan te

raden om met kleurcontrasten te werken binnen één ruimte. Voor de oriëntatie is het ook goed om per ruimte een andere hoofdkleur te gebruiken.

Sfeer

Mensen voelen zich meer op hun gemak in een prettig verlichte ruimte met aangename kleuren. Het restaurant heeft een actiever karakter. Door een goedgekozen kleuren pallet en vriendelijke verlichting wordt het een plek, die iets uitnodigends ademt.



Tips en weetjes

Kleuren beïnvloeden de vorm en de sfeer van een ruimte.

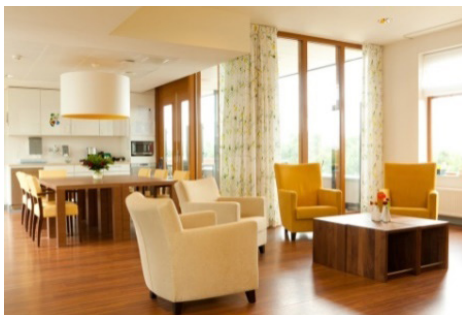
1. Zwarte vlakken op de grond kunnen worden aangezien voor een gat. Zwarte kleden of matten kunnen dus beter worden vermeden.
2. Heldere kleuren als rood, geel en blauw kunnen helpen om complexe gebouwen in gemakkelijk herkenbare kleurzones in te delen.
3. Glanzende vloeren kunnen verwarrend overkomen en zelfs verblinden.
9. Ramen waarvan de kozijnen zichtbaar zijn, hebben de voorkeur boven moderne blind bevestigde ramen, die de indruk wekken dat er een gat in de muur zit.
10. De meeste ouderen hebben een voorkeur voor schemerverlichting omdat ze die associëren met huiselijkheid en gezelligheid. Terwijl juist zij meer licht nodig hebben om gewoon goed te kunnen zien.
11. Pas kastjes met glazen deuren toe zodat mensen met dementie zien wat er in de kast staat zonder dat ze de kastdeuren open hoeven te maken. Dit veroorzaakt minder angst.



4. Te veel helderwit kan verblindend werken.
5. Lichte, kleine patronen en hoge lichtniveaus doen een ruimte groter lijken.
6. Het gebruik van verzadigde kleuren stuurt de blik in een bepaalde richting wat een intuïtieve route kan beïnvloeden.
7. Door dienstdeuren in de kleur van de wand te schilderen, lijken die te verdwijnen tegen de achtergrond, wat vergissingen tot een minimum beperkt.
8. Denk ook aan gordijnen in plaats van moderne rolgordijnen.



12. Werk met verschillende kleuren om bijvoorbeeld een drempel aan te geven. Hiermee wordt de kans op vallen verminderd.



Algemeen

Rekening houden met deze praktische en handige weetjes helpt om een zelfredzame en comfortabele omgeving te creëren.