



Thuis blijven wonen met dementie



Bij dementie wordt zelfstandig thuis wonen steeds moeilijker. In deze folder vindt u informatie over kleine en grote aanpassingen die u in huis kunt doen om het wonen zo aangenaam en veilig mogelijk te maken.

In het overzicht hieronder vindt u informatie en advies per ruimte in het huis. Bij 'bestaande woning' vindt u informatie en adviezen die niet specifiek aan één ruimte gebonden zijn. Als u een nieuwbouwhuis hebt gekocht, kunt u in de ontwerpfase invloed uitoefenen op de indeling van de woning. Bij 'nieuwbouw' vindt u informatie en adviezen hierover

- Woonkamer
- Keuken
- Toilet
- Slaapkamer
- Badkamer
- Gangen & trappen
- Bestaande bouw
- Nieuwbouw

Bruikbaarheid van de adviezen verschilt per persoon. Een advies dat voor de één prima werkt, kan voor iemand anders misschien niet, of zelfs averechts, uitpakken. Dat hangt onder meer af van de fase van de dementie en hoe u woont. U kunt zelf het best beoordelen wat voor u of uw naaste nuttige adviezen zijn om uit te proberen.

Inhoudsopgave

Klik op een onderwerp om direct naar de betreffende pagina te gaan

Woonkamer	3
<i>Inrichting</i>	4
<i>Apparatuur</i>	6
<i>Licht, lucht, geluid & warmte</i>	7
<i>Bouwkundige aanpassingen</i>	9
Keuken	10
<i>Inrichting</i>	11
<i>Apparatuur</i>	13
<i>Licht, lucht, geluid & warmte</i>	14
<i>Bouwkundige aanpassingen</i>	16
Toilet	17
<i>Inrichting</i>	18
<i>Apparatuur</i>	19
<i>Licht, Lucht & warmte</i>	20
<i>Bouwkundige aanpassingen</i>	21
Slaapkamer	22
<i>Inrichting</i>	23
<i>Apparatuur</i>	26
<i>Licht, lucht, geluid & warmte</i>	27
<i>Bouwkundige aanpassingen</i>	29
Badkamer	30
<i>Inrichting</i>	31
<i>Apparatuur</i>	32
<i>Licht, lucht, geluid & warmte</i>	33
<i>Bouwkundige aanpassingen</i>	34
Gangen & Trappen	36
<i>Inrichting</i>	37
<i>Licht, lucht, geluid & warmte</i>	38
<i>Bouwkundige aanpassingen</i>	39
Bestaande woning	40
<i>Inrichting</i>	41
<i>Apparatuur</i>	44
<i>Licht, lucht, geluid & warmte</i>	45
<i>Bouwkundige aanpassingen</i>	46
Nieuwbouw	47
<i>Inrichting</i>	48
<i>Apparatuur</i>	49
<i>Licht, lucht, geluid & warmte</i>	50
<i>Bouwkundige aanpassingen</i>	52
Extra informatie	54
Alzheimer Nederland werkt aan oplossingen	55
<i>Zo kunt u ons helpen</i>	55

Woonkamer

De woonkamer is als leef- en verblijfsruimte vaak de meest gebruikte ruimte in huis. Lezen, televisie kijken, computeren, hobby's beoefenen, visite ontvangen en eten zijn voorbeelden van activiteiten die u in de woonkamer doet.

U vindt hier informatie om de woonkamer zo aan te passen, dat deze zijn functie als leefruimte behoudt, maar ook comfort en veiligheid biedt.

De informatie is als volgt ingedeeld:

- *Inrichting*
- *Apparatuur*
- *Licht, lucht, geluid & warmte*
- *Bouwkundige aanpassingen*

Inrichting

- Let erop dat meubilair geen scherpe, uitstekende punten of hoeken heeft. Voorzie scherpe tafelhoeken van hoekbeschermers (*afbeelding 2*). Dit voorkomt stoten en verwondingen. Hoekbeschermers zijn verkrijgbaar bij kinderspeelzaken (beveiligingsartikelen).
- Stevig en stabiel meubilair valt minder snel om en kan als steun dienen.
- Plaats favoriete stoelen bij voorkeur zo dat degene in de stoel de hele ruimte kan overzien en ook naar buiten kan kijken. Haal meubels die het overzicht belemmeren weg. Gebrek aan overzicht kan onrust veroorzaken. Meubilairverhogers en speciale sta-op-kussens of -stoelen kunnen het opstaan vergemakkelijken (*afbeelding 3*). Deze zijn verkrijgbaar bij meubelzaken en gespecialiseerde seniorenwinkels. Let op: de bediening hiervan kan juist ook tot verwarring leiden.
- Een kast met schuifdeuren voorkomt stoten aan openslaande deuren en is voor rolstoelgebruikers gemakkelijker in het gebruik. Met schuifdeuren is bovendien maar één helft van de kastinhoud zichtbaar. Dit zorgt voor meer overzichtelijkheid en leidt tot minder verwarring, omdat er minder keuze is. Kasten met schuifdeuren zijn verkrijgbaar bij meubelzaken.
- Een kast met een beperkt aantal vakken en laden verkleint de kans dat spullen zoekraken. Berg spullen op een vaste, herkenbare plek op. Een kastalarm (zoals een zoemer of schellenkoord) geeft een signaal zodra de kast geopend wordt.
- Houd de looproute van de woonkamer naar het toilet zo kort en overzichtelijk mogelijk. Zo wordt het toilet gemakkelijk gevonden en snel bereikt. Plaats geen meubilair en losse spullen in de looproute.
- Vloeren kunnen bij fel (zon)licht gaan glimmen en zo schittering en verblinding veroorzaken. Dit kunt u voorkomen door een vloer te leggen die niet glimt zoals tapijt of sommige soorten hout of laminaat.
- Kies vloerbedekking van textiel die gemakkelijk te reinigen is. Zwaar tapijt dempt het geluid, maar let er wel op dat het tapijt begaanbaar blijft en niet te stroef is. Houd ook rekening met eventueel (toekomstig) gebruik van een rollator of rolstoel.
- Een vloer waarbij kou optrekt aan de voeten kan onrust veroorzaken.
- Vermijd losse kleden en andere losse spullen op de grond. Dit voorkomt struikelen en vallen.
- Drukke patronen, tweedimensionale en grote geometrische vormen in vloerbedekking, behang of gordijnen leiden soms tot optische illusies, interpretatie- of evenwichtsproblemen. Dit kan verwarring veroorzaken. Vermijd ook tralievormen (geven een opgesloten gevoel), pijlen, patronen met diepte (lijken afstapjes, drempels of gaten), prints die lijken te bewegen en donkere vloermatten.
- Zware gordijnen zorgen voor demping van het geluid. Bewegende gordijnen bij een open raam kunnen angstgevoelens veroorzaken. Ook elektrisch bedienbare gordijnen kunnen een schrikreactie geven. Gordijnen die u handmatig moet openen en sluiten stimuleren tot eigen activiteit.
- Zorg dat het verschil tussen dag en nacht zichtbaar is, zodat het dag/nachtritme in stand blijft. Bedek ramen daarom overdag niet teveel met lamellen of rolgordijnen.
- Maakt uw woning onderdeel uit van een groter gebouw en is de route naar de nooduitgang een andere dan de normale uitgang? Zorg dan dat u deze route samen geregeld neemt, zodat deze route al bekend is. Dit voorkomt angst en verwarring op een cruciaal moment.
- Wees voorzichtig met onder andere potpourri en luchtverfrissers. Ze kunnen worden aangezien voor iets eetbaars.



Afbeelding 2: Hoekbeschermer



Afbeelding 3: Sta-op-stoel

Apparatuur

- De televisie kan soms het ongemakkelijke gevoel geven dat er iemand meekijkt of in de woonkamer aanwezig is. Ook reflecties in het beeldscherm of televisiebeelden van oorlog of geweld kunnen opwinding of angstgevoelens veroorzaken. Prikkelende beelden kunnen leiden tot seksuele opwinding. Met een televisie in een afsluitbare kast kunt u het beeld afschermen.
- Kies voor apparaten met zo min mogelijk knoppen en voor apparaten die eenvoudig aan- en uitgezet kunnen worden. Het aanleren van nieuwe handelingen is soms niet meer goed mogelijk.
- Een koptelefoon om muziek te beluisteren of televisie te kijken beperkt geluidsoverlast. Kies voor een draadloos exemplaar. Dit voorkomt struikelen en verstrikt raken in het snoer.
- Een telefoon met nummerherkenning en antwoordapparaat zorgt ervoor dat u achteraf kunt zien of horen wie er gebeld heeft. Een telefoon met foto's op voorgeprogrammeerde toetsen helpt als een nummer kiezen niet meer lukt (*afbeelding 4*). Genoemde apparaten zijn verkrijgbaar bij gespecialiseerde seniorenwinkels en telefoonwinkels. Het aanleren van nieuwe handelingen kan problemen geven.
- Plaats een rookmelder in de woonkamer (*afbeelding 5*), zodat u op tijd gewaarschuwd wordt bij rookontwikkeling en brand. Een rookmelder geeft u meer tijd om te vluchten. Let op!: sommige mensen met gevorderde dementie herkennen het geluid van de rookmelder niet als alarm. Houdt er in verband met de veiligheid daarom rekening mee dat het signaal van een rookmelder niet door iedereen opgemerkt zal worden. Rookmelders zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en huishoudzaken.



Afbeelding 4: Telefoon met fototoetsen



Afbeelding 5: Rookmelder

Licht, lucht, geluid & warmte

Verlichting

- Een lichtniveau van 1000 tot 2500 lux is aan te bevelen voor activiteiten in de woonkamer, vooral in de zone waar u zit. Voldoende licht draagt bij aan een normaal dag/nachtritme en maakt het gemakkelijker om goed te zien. Het best is een tl-verlichting met een zogenaamde kleurtemperatuur van 6500 Kelvin. Deze waarde is bekend bij iedere lampenzaak. De kleur van deze tl lijkt op die van daglicht en heeft een enigszins blauwe gloed. Voor meer informatie zie www.lichtvoorlater.nl
- Het is wenselijk om het daglicht aan te vullen via het raam. Een stoel aan het raam draagt bij aan het halen van het aanbevolen lichtniveau.
- Zorg voor lampen met een stabiele, zware voet, zodat ze niet gemakkelijk mee worden genomen of omver worden gelopen (*afbeelding 6*).
- Plaats wandlampen en hangende plafondlampen hoog genoeg, zodat u zich er niet aan kunt stoten.
- Energiezuinige verlichting en LED-lampen worden minder warm. Het risico op verbranden of brand is daardoor kleiner.
- Kort elektriciteits snoeren in of plaats speciale kabelplinten. Zo voorkomt u struikelen en stofophoping. Kabelplinten zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken. Laat geen snoeren onder het tapijt doorlopen. Hierdoor voorkomt U beschadiging van de kabels en struikelen. (*afbeelding 7*)
- Verlichting die automatisch uitschakelt of dimt via een ingestelde tijdschakelklok kan als signaal dienen om te gaan slapen. Ook ondersteunt dit het dag/nachtritme. Let op: tijdschakelklokken kunnen soms tot verwarring leiden. Tijdschakelklokken zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken. (*afbeelding 8*)

Ventilatie

- Raamsloten in sluihtaken, op raamuitzetters of als druksluitingen voorkomen dat iemand naar buiten valt of via het raam naar buiten gaat. Verkrijgbaar bij kinderspecialzaken (beveiligingsartikelen).
- Geluid
- (zie ook de opmerkingen bij signalen van rook- en brandmelders onder het kopje apparatuur)
- Zet apparatuur die onnodig geluid produceert, zoals televisie en radio uit. Ze kunnen onrust veroorzaken.
- Zachte inrichtingsmaterialen, zoals gordijnen, textiele vloerbedekking (tapijt), kussens, planten, en gestoffeerde meubels absorberen geluid en geven minder galm.
- Beperk omgevingsgeluiden tijdens de maaltijd in verband met afleiding. De maaltijd is een belangrijk moment voor rust en samenzijn.
- Nagalmtijden voor spraak dienen tussen 0,8 en 1,1 seconde te zijn, voor het luisteren naar muziek tussen 1,2 en 1,4 seconde, en voor koormuziek tussen 1,8 en 2,0+ seconde. Voor meer informatie kunt u terecht bij een installatiebedrijf.

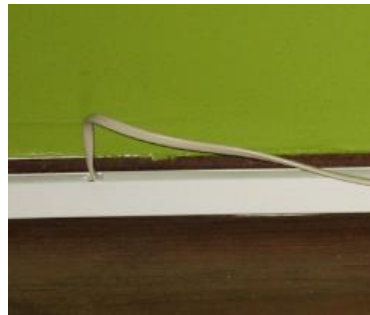
Verwarming

- Een eenvoudig herkenbare thermostaat met een hoog/laagknop is meestal het gemakkelijkst te bedienen. Voorgeprogrammeerde digitale thermostaten zijn al snel te ingewikkeld. Dit kan leiden tot frustratie. De ingebouwde vertraging op analoge thermostaten maakt vaak dat herhaaldelijk aan de knop wordt gedraaid, waardoor de temperatuur veel te hoog of te laag wordt. Dit kan leiden tot irritatie, boosheid of agressie, tot uitkleden of (te) warm aankleden. Indien nodig kunt u de thermostaat verplaatsen of aan het directe zicht onttrekken. Verkrijgbaar bij gasleveranciers en doe-het-zelf-zaken.
- De meeste bestaande woningen in Nederland worden verwarmd met radiatoren. Ter bescherming tegen vallen en stoten, kunt u kiezen voor ombouwkasten om de radiatoren. Deze zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken. Een andere mogelijkheid is vloerverwarming,

maar hier zijn wel hogere kosten aan verbonden. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en installatiebedrijven.



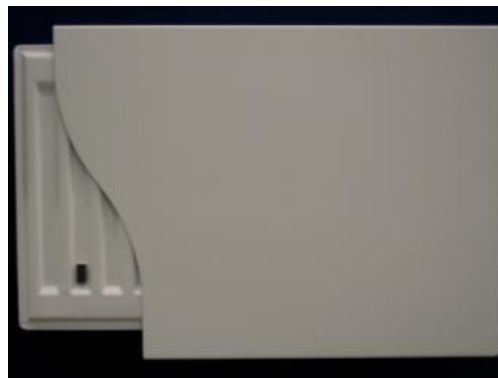
Afbeelding 6: Lamp met stabiele zware voet



Afbeelding 7: Kabelplint



Afbeelding 8: Tijdschakelklok



Bouwkundige aanpassingen

- Een vloerverwarmingssysteem in plaats van radiatoren verkleint het risico op verwondingen bij vallen. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en installatiebedrijven.
- Zorg voor een brede deur (meer dan 1 meter breed) zodat het gemakkelijker is de kamer in en uit te gaan.
- Verwijder daar waar mogelijk drempels en op- en afstapjes (*afbeelding 10*). Dit verkleint de kans op struikelen en vallen en vergemakkelijkt het betreden en verlaten van de vertrekken.



Afbeelding 10: Drempelloze entree

Keuken

De keuken is een ruimte om te koken, te eten en te drinken. Eten en drinken zijn belangrijke activiteiten in het dagelijks leven.

U vindt hier informatie om de keuken zo aan te passen, dat deze zijn functie kan behouden als plek om te koken, eten en gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken.

De informatie is als volgt ingedeeld:

- *Inrichting*
- *Apparatuur*
- *Licht, lucht, geluid & warmte*
- *Bouwkundige aanpassingen*



Afbeelding 1: Keuken voor roelstoelgebruik

Inrichting

- Een ruime indeling van de keuken vergemakkelijkt het uitvoeren van activiteiten en voorkomt stoten.
- Verwijder overbodige spullen uit de keuken en van het aanrechtblad, zodat er voldoende werkruimte is.
- De geur van voedselbereiding wekt bij sommige mensen eetlust op. Overweeg daarom de eettafel vlakbij de keuken te plaatsen. Ook kan uw naaste dan meekijken en meedoen met de activiteiten in de keuken, bijvoorbeeld bij het bereiden van een maaltijd.
- Bij een open keuken verspreidt de geur van eten zich door de woning. Dit biedt herkenning en kan de eetlust opwekken. Een open keuken maakt het ook mogelijk om tijdens het koken contact met elkaar te houden als de ander zich in de aangrenzende ruimte bevindt.
- Lawaaierige keukenapparatuur kan onrust veroorzaken. Gebruik daarom zoveel mogelijk apparaten die weinig geluid maken.
- Als u keukenapparatuur op een verhoging plaatst, hoeft u minder te bukken. Plaats bijvoorbeeld de koelkast op een plateau van minimaal 40 cm.
- Een stevige tafel biedt steun bij het opstaan.
- Antislip onder borden of stroeve onderleggers voorkomen dat borden en kopjes wegschuiven tijdens het eten. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Drukke prints op placemats, tafelkleden en borden kunnen onrust veroorzaken.
- Een print of foto van voedsel kan verwarring veroorzaken.
- Ondiepe keukenkasten maken het gemakkelijker om spullen te pakken en terug te zetten.
- Bij een apothekerskast kunt u via geleiders de gehele inhoud naar u toe trekken. Dit maakt het gemakkelijker om spullen te pakken en op te bergen en biedt het overzicht van de inhoud van de kast (*Afbeelding 3*). Verkrijgbaar bij keukenleveranciers.
- Doorzichtige kastplanken en kastdeuren tonen in één oogopslag de inhoud van de kastjes (*Afbeelding 4*) Verkrijgbaar bij keukenleveranciers en meubelzaken.
- Probeer spullen op een vaste plek op te bergen, zodat deze gemakkelijker te vinden zijn.
- Lades en potten kunt u voorzien van etiketten met namen of afbeeldingen die de inhoud van de lade of pot weergeven. Ook kunt u doorzichtige bewaardozen of blikken met vensters gebruiken.
- Als u de theedoek in het zicht hangt, wordt deze eerder gebruikt.
- Vervang servies van aardewerk en glas door stevige en duurzame exemplaren van kunststof die niet kunnen breken of splinteren. Verkrijgbaar bij thuiszorgwinkels.
- Gebruik een boodschappenbord als geheugensteuntje voor wat nog gedaan moet worden of voor boodschappen die nog moeten worden gekocht.
- Een bord waarop u eenvoudige aanwijzingen zet om een maaltijd te bereiden helpt bij het koken. Verkrijgbaar bij huishoudzaken.
- Zorg ervoor dat de zwanenhals onder de gootsteen goed bereikbaar is. U kunt er dan gemakkelijker bij wanneer er per ongeluk waardevolle spullen door de gootsteen gespoeld zijn. Ook kunt u gebruik maken van een afvoerzeefje.
- Berg gevaarlijke voorwerpen en middelen zo op dat ze geen gevaar kunnen opleveren. Denk bijvoorbeeld aan scherp keukengerei, lucifers, aanstekers, schoonmaakmiddelen, alcohol en medicatie. Wees ook alert op gevaarlijke apparaten, zoals een elektrisch mes, keukenmachine, mixer, blender of snijapparaat. U kunt deze spullen bij elkaar in één kast zetten en deze afsluiten met een veiligheidsslot. De mate waarin u dit soort oplossingen toepast, is afhankelijk van de situatie thuis.
- Zet geen giftige planten in de buurt van de plek waar gegeten wordt. Let op: hydrocultuurkorrels kunnen worden aangezien voor etenswaar.



Afbeelding 3: Uitschuivbare apothekerskast



Afbeelding 4: Doorzichtige keukenkastdeuren



Afbeelding 5: Keukenkast met doorzichtige kastplanken

Apparatuur

- Voorkom droogkoken door een elektrische waterkoker met droogkookbeveiliging. Deze kunt u kopen bij electronicazaken en winkels voor huishoudelijke apparaten. U kunt er ook voor kiezen de waterkoker op te bergen zodat deze uit het zicht is.
- Gebruik de oven of magnetron niet als bergruimte en schakel deze uit als u ze niet gebruikt. Dit voorkomt brand en kortsluiting.
- Een afzuigkap die veel lawaai maakt kan teveel prikkels of voor onrust zorgen. Een geluidsarme afzuigkap voorkomt dit. Verkrijgbaar bij leveranciers van keukenapparatuur.
- Een gasdetector of rookmelder geeft direct alarm af bij gas- of brandgevaar. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Houd er in verband met de veiligheid rekening mee, dat het signaal van een brandmelder niet door iedereen wordt opgemerkt door een verminderd gehoor of omdat het signaal niet begrepen wordt en tot verwarring kan leiden. Sommige brandmelders verliezen aan sterkte van het alarm na verloop van jaren.
- Als u nog zelf kookt, is het aan te raden om een brandblusser of brandblusdeken aan te schaffen. Verkrijgbaar bij speciaalzaken voor brandveiligheid en doe-het-zelf-zaken.
- Een beschermknop die de knoppen van een gasfornuis en schakelaars afschermt voorkomt dat de knop of schakelaar per ongeluk wordt ingeschakeld (*Afbeelding 6*). Verkrijgbaar bij kinderspeciaalzaken (als beveiligingsartikelen).
- Een fornuisrek voor pannen op de kookplaat zorgt ervoor dat pannen niet van de kookplaat af kunnen vallen (*Afbeelding 7*). Verkrijgbaar bij kinderspeciaalzaken (beveiligingsartikelen).
- Een alternatief voor een gasfornuis is een keramische, elektrische of inductiekookplaat (*Afbeelding 8*). Met deze kookplaten hoeft u geen gas en vuur te gebruiken. Verkrijgbaar bij leveranciers van keukenapparatuur. Overweegt u een inductiekookplaat aan te schaffen en heeft u een pacemaker? De werking van een inductiekookplaat kan invloed hebben op de werking van de pacemaker. Neem eerst contact op met uw arts. Let op: bij een inductiekookplaat wordt de plaat zelf niet heet, maar de pan die erop staat wel!
- Het kan handig zijn om een kruimeldief bij de hand te hebben. Voor het opladen van de kruimeldief een stopcontact nodig.



Afbeelding 6: Knopbeschermers voor het fornuis



Afbeelding 7: Fornuisrek



Afbeelding 8: Inductiekookplaat

Licht, lucht, geluid & warmte

Verlichting

- Een hoge lichtintensiteit (1000 lux) zorgt voor goed zicht bij het bereiden van maaltijden. U bereikt dit door onder de aanrechtkasten een extra tl-buis te plaatsen. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en lampenwinkels. Voor meer informatie zie www.lichtvoorlater.nl
- Zorg voor voldoende licht (300 tot 500 lux) voor andere activiteiten in de keuken.
- Verlichting in de keukenkasten maakt het vinden en opruimen van spullen gemakkelijker (*Afbeelding 9*).

Ventilatie

- Een geluidsarme afzuigkap kan een teveel aan prikkels en onrust door lawaai voorkomen. Verkrijgbaar bij leveranciers van keukenapparatuur.
- Installeer een afzuigkap die de lucht naar buiten toe afvoert. Zo'n afzuigkap voert vocht beter af dan een recirculatiekap. Verkrijgbaar bij leveranciers van keukenapparatuur.
- Maak eventuele afzuigpunten in het plafond voordat deze vervuild is schoon.

Geluid

- Zet apparatuur zoals televisie, radio of afzuigkap die onnodig geluid produceren uit.
- Beperk de geluiden (afzuigkap!) tijdens de maaltijd in verband met afleiding. De maaltijd is een belangrijk moment voor rust en samenzijn. Verwarming
- Met vloerverwarming is de kans op verwonding bij het vallen op radiatorpanelen niet aanwezig.
- Een (extra) radiatorpaneel in de keuken kan handig zijn om een handdoek of theedoek te laten drogen. Met dit verwarmingstoestel kunt u bovendien de keuken aanvullend verwarmen naast eventuele vloerverwarming. Kies wel een model dat veilig is of voor een radiatorombouw. Verkrijgbaar bij installatiebedrijven en doe-het-zelf-zaken (*afbeelding 10*).



Afbeelding 9: Kast met galzendeuren en verlichting



Afbeelding 10: Radiatoren in keuken

Bouwkundige aanpassingen

- Grepen bij de gootsteen bieden steun en voorkomen vallen. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer of informeer bij een thuiszorgwinkel of doe-het-zelf-zaak (*Afbeelding 11*).
- Een stroeve keukenvloer voorkomt uitglijden als de vloer nat is.
- Met een verstelbaar keukenblad kunnen mensen in een rolstoel gebruik maken van de keuken. Aan een dergelijk verstelbaar keukenblad zijn wel hogere kosten verbonden. U kunt de aanschaf overwegen als er nog vaak wordt gekookt. Verkrijgbaar bij leveranciers/installateurs in aangepast wonen.
- Word lang staan een probleem, dan kunt u met een verstelbaar keukenblad en een zithulpmiddel toch gebruik maken van de keuken. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer.
- Zorg dat planken op een goed bereikbare hoogte hangen, zodat u niet over alles heen hoeft te reiken. Bevestig de hoogste plank op een hoogte van 1,40 tot 1,70 meter



Afbeelding 11: Beugel voor grip

Toilet

Mensen maken meerdere malen per dag gebruik van het toilet. Het is daarom belangrijk dat het toilet eenvoudig en snel te vinden is. In het toilet bestaat het risico op uitglijden op gladde of natte vloeren, of struikelen over de toiletmat.

U vindt hier informatie om het toilet zo aan te passen dat het goed te vinden, snel bereikbaar en het veilig en comfortabel te gebruiken is.

De informatie is als volgt ingedeeld:

- *Inrichting*
- *Apparatuur*
- *Licht, lucht, geluid & warmte*
- *Bouwkundige aanpassingen*



Afbeelding: Toilet

Inrichting

- Een gekleurde wc-bril, bijvoorbeeld een zwarte bril op een witte pot, geeft meer contrast en zorgt voor betere oriëntatie (afbeelding 1).
- Verwijder eventueel het deksel van het toilet. Dit voorkomt gebruik van het toilet met het deksel naar beneden.
- Een toiletverhoger maakt het gemakkelijker om vanuit zitstand weer tot staan te komen (afbeelding 2). Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Een stevige toiletrolhouder en wastafel of fonteintje bieden steun om aan vast te grijpen.
- Plaats op of naast de deur van het toilet een bordje met het woord of een afbeelding (pictogram) van het toilet, zodat deze ruimte makkelijker te vinden is. Een schuifdeur in plaats van een openslaande deur kan ook uitkomst bieden, mits de bouwkundige constructie van de woning dit toestaat. Informeer hierover bij een bouwkundig installateur.
- U kunt overwegen om de deur open te laten staan of deze te verwijderen. Zo blijft het toilet zichtbaar, waardoor het makkelijker te vinden is.
- Zorg ervoor dat het slot op de wc-deur ook van buitenaf geopend kan worden of verwijder deze, zodat bij paniek snel hulp geboden kan worden.
- Als uw naaste zich vaak stoot, kunt u kranen en het fonteintje bedekken met schuimrubber of ze voorzien van een opblaasbaar kussentje. Dit voorkomt stoten tegen de kraan of tegen het fonteintje. Door de aanwezigheid van vocht is er wel kans op schimmelgroei in het kussentje.
- Verwijder afvalbakken en manden uit het toilet. Deze kunnen worden aangezien voor de wc.
- Wees voorzichtig met onder andere potpourri en luchtverfrissers. Dit kan worden aangezien voor iets eetbaars.
- Antislip coating op de vloer verkleint de kans op uitglijden. U kunt ook kiezen voor stroeve vloertegels. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en sanitairwinkels.
- Plaats geen losse matjes op de vloer, omdat deze de kans op vallen vergroten.
- Voor privacy in het eigen aangepaste toilet, kan een tweede toilet voor gasten wenselijk zijn.



Afbeelding 1 & 2: Contrast bril en pot, steunbeugels

Apparatuur

- Er zijn toiletten te koop met een automatisch te openen deksel, automatische doorspoeling, bidetfunctie en een verstelbare toilethoogte voor rolstoelgebruikers. Voor de aansluiting van de elektriciteit van zo'n domoticoilet (*afbeelding 3*) kunt u een installateur of elektricien inschakelen. Voorwaarde is wel dat de gebruiker gewend is aan technologie en dat het toilet geen angstgevoelens opwekt. Verkrijgbaar bij domotica-installateurs en andere installatiebedrijven.
- Een verrijdbare postool is een oplossing als de wc niet langer bereikt of gebruikt kan worden (*afbeelding 4*). Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie of informeer bij een thuiszorgwinkel.



Afbeelding 3 & 4: Domoticoilet en Toiletstoel

Licht, Lucht & warmte

Verlichting

- Verlichting van meer dan 200 lux zorgt voor betere oriëntatie. De betere zichtbaarheid verkleint ook de kans op vallen. Voor meer informatie zie www.lichtvoorlater.nl. Verkrijgbaar bij bouwmarkten en lampenspecialzaken.

Ventilatie

- Een ventilatiesysteem dat werkt een deur- of lichtschaakelaar kan leiden tot verwarring, onrust en angst. Behalve dat zoals verwacht het licht aangaat, is er (onverwacht) ook het geluid van het ventilatiesysteem. Een geluidsarm ventilatiesysteem voorkomt dit. Verkrijgbaar bij installatiebedrijven en sanitairwinkels.

Geluid

- Beperk geluiden in verband met afleiding. Zet apparatuur die onnodig geluid produceert, zoals het ventilatiesysteem, uit. Indien het ventilatiesysteem op de lichtschaakelaar is aangesloten kan dit tot verwarring leiden.

Verwarming

- Verwarming in de toiletruimte zorgt ervoor dat het ook in de winter behaaglijk is in het toilet (afbeelding 1). Zorg voor een temperatuur op het toilet van minimaal 20 graden Celsius.



Afbeelding 5: Toilet met Radiator

Bouwkundige aanpassingen

- Grepen, beugels en armsteunen bieden steun bij het opstaan en voorkomen vallen (afbeelding 2 en 6). Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie of informeer bij een thuiszorgwinkel of doe-het-zelf-zaak.
- Zorg voor voldoende ruimte voor een eventuele rollator. Houd er ook rekening mee dat er voldoende bewegingsruimte is om te kunnen helpen bij het in- en uitstappen van de rolstoel.
- Zorg voor een bredere deur (minimaal 1 meter breed) voor een betere toegankelijkheid.



Afbeelding 6: Beugels

Slaapkamer

De slaapkamer is een ruimte om te slapen, te ontspannen en tot rust te komen maar bijvoorbeeld ook voor aan- en uitkleden. Wie niet over een extra kamer beschikt, gebruikt de slaapkamer soms ook als plek om zich even terug te trekken, om te lezen, televisie te kijken of te computeren.

U vindt hier informatie om de slaapkamer zo aan te passen, dat deze zijn functie als rustruimte behoudt en comfort en veiligheid biedt, ook bij nachtelijke onrust en dwalen door dementie.

De informatie is als volgt ingedeeld:

- *Inrichting*
- *Apparatuur*
- *Licht, lucht, geluid & warmte*
- *Bouwkundige aanpassingen*



Afbeelding 1: Slaapkamer

Inrichting

- Een foto of speciale markering op de deur maakt de slaapkamerdeur herkenbaar.
- Een in hoogte verstelbaar bed maakt in en uit bed stappen gemakkelijker (afbeelding 1). Let er bij aanschaf op dat het bed geen scherpe hoeken heeft of plaats hoekbeschermers om stoten te voorkomen. Verkrijgbaar bij beddenspecialzaken en thuiszorgwinkels.
- Als u het bed met één zijde tegen de muur plaatst, is de kans om uit bed te vallen kleiner. Beveilig de andere zijde zo nodig met een bedhek (afbeelding 2). Let bij de keuze van een bedhek op de veiligheid ervan. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Aparte bedden (of aparte slaapkamers) bieden meer privacy en rust bij nachtelijke onrust of incontinentie.
- Houd de looproute van het bed naar het toilet logisch en zo kort mogelijk. Zo kan het toilet gemakkelijk gevonden en snel bereikt worden. Plaats geen meubilair of losse spullen in de looproute.
- Een incontinentiehoes om de matras en dekbedden, hoeslakens of onderleggers met speciale folie beschermen tegen eventuele ongelukjes. Zorg er in verband met de veiligheid voor dat de hoezen luchtdoorlatend zijn. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie of informeer bij een thuiszorgwinkel.
- Met een telefoon naast het bed kunt u altijd gemakkelijk en snel bellen, ook in noodgevallen. Zorg wel dat de telefoon altijd opgeladen is (afbeelding 3).
- Grote portretfoto's of posters geven soms het ongemakkelijke gevoel dat er iemand meekijkt bij het aan- en uitkleden. Ook een spiegel kan voor verwarring zorgen, als iemand zichzelf niet meer in het spiegelbeeld of de foto herkent. Berg in dat geval foto's op en dek de spiegel af.
- Een kast met schuifdeuren voorkomt stoten aan openslaande deuren en is voor rolstoelgebruikers gemakkelijker in gebruik.
Met schuifdeuren is bovendien maar één helft van de kastinhoud zichtbaar. Dit vergroot de overzichtelijkheid en leidt tot minder verwarring omdat er minder keuze is. Verkrijgbaar bij meubelzaken.
- Veel vakken en laden in een kast verhogen de kans op het zoekraken van spullen.
- Om de keuzemogelijkheden beperkt te houden kunt u gebruik maken van een tweede (verborgen) kast, die eventueel ook afsluitbaar is. Denk aan een kast achter een gordijn of elders in huis.
- Berg spullen op een vaste, herkenbare plek op. Voorzie kastdeuren en laden van afbeeldingen die tonen wat erin zit. U kunt deze afbeeldingen bijvoorbeeld uit tijdschriften halen.
- Een kastalarm (zoals een zoemer of schellenkoord) geeft een signaal zodra de kast geopend wordt. Verkrijgbaar bij kinderspecialzaken als beveiligingsartikelen.
- Vergemakkelijk de kledingkeuze door van tevoren samengestelde kledingsets aan te bieden, in volgorde van aantrekken. Maak eventueel foto's van combinaties en gebruik prints als geheugensteun bij het aankleden. Berg de rest van de kleding elders op.
Houd zomer- en winterkleding gescheiden. Leg dag- en nachtkleding ver van elkaar in de kast om verwarring te voorkomen. Een beperkte keuze voorkomt verwarring en minder geslaagde kledingcombinaties.
- Voorkom misverstanden over schone en gedragen kleding door de wasmand op enige afstand van schone kleding te plaatsen.
- Er bestaan diverse hulpmiddelen om het aankleden te vergemakkelijken, zoals klittenbandsluitingen, speciale ritssluitingen en elastische veters die niet gestrikt hoeven te worden. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Een stoel naast het bed biedt steun en rust bij het aankleden.
- Gebruik een gesloten vloerbedekking (zonder naden en kieren) en vermijd losse kleden om struikelen en vallen te voorkomen. Vloerbedekking van textiel veroorzaakt minder letsel bij een val. Tapijt in plaats van stenen tegels, zeil of laminaat voorkomt onrust door koude voeten. Zwaar tapijt dempt het geluid, maar let er wel op dat het begaanbaar blijft en niet te stroef is. Houd ook rekening met de begaanbaarheid bij eventueel (toekomstig) gebruik van een rollator of rolstoel.

- Gekleurde lijnen of kleuraccenten in de vloer bieden soms steun bij de oriëntatie. Maar te drukke patronen leiden soms tot optische illusies, die juist verwarring veroorzaken. Dit geldt ook voor behang en gordijnen.
- Verwijder de sleutel uit een slaapkamerslot zodat niemand buiten- of ingesloten kan worden.
- Zorg dat het verschil tussen dag en nacht zichtbaar blijft, zodat het dag/nachtritme in stand blijft. Bedek ramen daarom overdag niet teveel met lamellen of (rol)gordijnen en maak 's nachts gebruik van verduisteringsgordijnen.
- Zware gordijnen zorgen voor demping van het geluid en zorgen ervoor dat het 's nachts donkerder is in de slaapkamer.
- Bewegende gordijnen bij een open raam of ventilatiesysteem veroorzaken soms angstgevoelens. In plooien van gordijnen kunnen gezichten worden gezien. Ook elektrisch bedienbare gordijnen kunnen een schrikreactie geven. Gordijnen die u handmatig moet openen en sluiten stimuleren tot eigen activiteit.
- Maakt uw woning onderdeel uit van een groter gebouw en is de route naar de nooduitgang een andere dan de normale uitgang? Zorg dan dat u deze route samen geregeld neemt, zodat deze route al bekend is. Dit voorkomt angst en verwarring op een cruciaal moment.



Afbeelding 2: Een in hoogte verstelbaar bed



Afbeelding 3: Bed met bedhek en extra greep



Afbeelding 4: Telefoon naast bed

Apparatuur

- Een elektrische deken kan schokgevaar opleveren bij incontinentie. Gebruik eventueel een kruik, maar alleen als er geen risico is op openschroeven.
- Kort elektriciteits snoeren in of plaats speciale kabelplinten. Dit voorkomt struikelen en stofophoping. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken. Laat geen snoeren onder het tapijt doorlopen. Dit voorkomt beschadiging van de kabels en struikelen.
- Een drukmat met sensoren naast het bed of onder de matras alarmeert zodra iemand uit bed stapt. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie of informeer bij een thuiszorgwinkel.
- Plaats een rookmelder (afbeelding 5) en koolmonoxidemelder (afbeelding 6) in de slaapkamer, zodat u op tijd gewaarschuwd wordt bij noodgevallen. Dit geeft u meer tijd om te vluchten. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en huishoudzaken. Vermijd roken in bed. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Houd er in verband met de veiligheid rekening mee, dat het signaal van een brandmelder niet door iedereen wordt opgemerkt door een verminderd gehoor of omdat het signaal niet begrepen wordt. Sommige brandmelders verliezen aan sterkte van het alarm na verloop van jaren.



Afbeelding 5: Rookmelder



Licht, lucht, geluid & warmte

Verlichting

- Plaats een lichtsakelaar bij de deur en bij het bed. Dit maakt het gemakkelijker om het licht aan of uit te doen.
- In de slaapkamer wordt ter oriëntatie een lichtniveau van 100 tot 300 lux aanbevolen. Een plafondlamp volstaat. Als leeslamp/bedlamp wordt 1000 lux aanbevolen. Zorg dat ieder zijn (lees)lamp naar eigen wens kan gebruiken zonder de ander te hinderen, qua plek en qua lichtsterkte. Voor meer informatie zie www.lichtvoorlater.nl. Verkrijgbaar bij lampenspecialisten.
- Verlichting die u kunt dimmen maakt het mogelijk de sfeer in de slaapkamer af te stemmen op wat u prettig vindt. Gedempte verlichting verstoort het dag/nachtritme minder.
- Verlichting in kasten maakt het gemakkelijker om kleding te vinden en op te ruimen.
- Nachtverlichting (LED-lampjes) op de route naar het toilet helpt bij het oriënteren en verkleint de kans op vallen (afbeelding 1). Automatische routeverlichting wordt via een bewegingsmelder ingeschakeld en schakelt enige tijd later automatisch weer uit. Dit kan echter ook tot verwarring leiden.
- Een speciaal nachtlampje dat rechtstreeks in het stopcontact kan worden gestoken en blijft branden, geeft net voldoende licht voor oriëntatie (afbeelding 2).
- Rode verlichting als routeverlichting of als nachtlampje heeft de minste invloed op het dag/nachtritme. Verkrijgbaar bij lampenspecialisten en verlichtingsspecialisten.

Ventilatie

- Een raamkierventilatieset (schroefogen met staaldraad), een kunststof raamsluiser of raamuitzetter zorgen dat het raam niet verder open kan dan zo'n acht tot tien centimeter (afbeelding 3). Dit maakt het mogelijk om te ventileren en voorkomt dat iemand met dementie uit het raam valt of via het raam naar buiten gaat. Verkrijgbaar bij kinderspecialisten als beveiligingsartikelen.
Een raamalarm kan u erop attenderen als een raam geopend wordt. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken.
- Slapen met een open raam vergroot de kans op onrustig slapen door geluidsoverlast van buiten. Oordoppen kunnen uitkomst bieden, als deze verdragen worden.
- Airconditioning en ventilatiesystemen bevorderen in warme nachten de nachtrust. Voorwaarde is wel dat ze stil zijn, geen tochtstroom geven en dat de luchtstroom niet op beweegbare objecten (bijvoorbeeld gordijnen of papier) gericht staat, omdat dit achterdocht en/of angstgevoelens kan oproepen. Verkrijgbaar bij installatiebedrijven.

Verwarming

- De aanbevolen bovengrens voor de temperatuur in de slaapkamer is 20 graden Celsius. Persoonlijke wensen of een andere beleving van de gevoelstemperatuur vragen soms om aanpassing van de temperatuur in de slaapkamer. Tijdens het aan- en uitkleden is soms een hogere temperatuur wenselijk.
- Ter bescherming tegen vallen en stoten kunt u kiezen voor ombouwkasten om de radiatoren. Een andere mogelijkheid is vloerverwarming, maar daar zijn wel hogere kosten aan verbonden. Verkrijgbaar bij bouwmarkten en installatiebedrijven.

Geluid

- Zet apparatuur die onnodig geluid produceert, zoals televisies, radio's uit.
- Zachte inrichtingsmaterialen absorberen geluid en verbeteren de galm, zoals gordijnen, textiele vloerbedekking (tapijt), kussens, en gestoffeerde meubels.
- Als de persoon met dementie nachtelijke onrust vertoont, kan er behoefte zijn aan een rustige omgeving voor de partner.



Afbeelding 7: Routeverlichting naar toilet



Afbeelding 8: Nachtlampje



Afbeelding 9: Raamkierventilatieset

Bouwkundige aanpassingen

- Steunbeugels bij het bed bieden houvast en voorkomen vallen (Afbeelding 10). Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Onrust door koude voeten kunt u voorkomen met vloerverwarming of tapijt.
- Als zelfstandig in en uit bed gaan niet meer lukt, kan een tillift ondersteuning bieden (Afbeelding 11). Er bestaan verrijdbare tilliften en tilliften met een plafondrail. Soms roept het gebruik van een tillift wel angstgevoelens op. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie. Informeer bij het Wmo-loket van uw gemeente of u voor vergoeding in aanmerking komt.
- Zorg voor een bredere deur (minimaal 1 meter breed). Dit maakt het makkelijker de kamer in en uit te gaan.



Afbeelding 10: Beugel voor houvast



Afbeelding 11: Plafondlift

Badkamer

De badkamer is een ruimte voor persoonlijke verzorging, zoals wassen, tandenpoetsen en scheren.

U vindt hier informatie om de badkamer zo aan te passen dat deze zijn functie als plek voor persoonlijke verzorging behoudt en comfort en veiligheid biedt, ook bij lichamelijke ongemakken door ouderdom of dementie.

U vindt in dit onderdeel ook informatie over het wassen en strijken van kleding.

De informatie is als volgt ingedeeld:

- *Inrichting*
- *Apparatuur*
- *Licht, lucht, geluid & warmte*
- *Bouwkundige aanpassingen*



Afbeelding 1: Badkamer met op voorgrond links een bovenlader

Inrichting

- Verwijder onnodige spullen uit de badkamer. Een opgeruimde badkamer is eenvoudiger schoon te houden en geeft overzicht.
- Zorg voor een stevig douchegordijn waaraan u zich eventueel vast kunt houden bij uitglijden of vallen in de douche, zonder dat het gordijn dan los raakt.
- Afspoelen is makkelijker met een handdouché (een douche die aan de doucheslang vast zit) met een aan- en uitknop. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en badkamer- en sanitairzaken.
- Als u een bad heeft, zorg er dan voor dat de slang van de douche niet te lang is. De slang kan dan niet over de rand van het bad hangen. Dit voorkomt dat de vloer nat en daardoor glad wordt.
- Als u een bubbelbad in de woning heeft, kunt u deze functie laten uitschakelen bij angst voor het bubbelen.
- Zorg ervoor dat de zwanenhals onder de wastafel en het bad goed bereikbaar is. U kunt er dan makkelijker bij wanneer iemand per ongeluk sieraden of een ander voorwerp door de afvoer spoelt.
- Een verrijdbaar karretje met wasspullen (zeep, shampoo etc.) dicht bij de douche of het bad maakt het makkelijker om te helpen bij het wassen. Let op: zeep en shampoo kan worden aangezien voor iets eetbaars.
- Verwijder de stop uit de badkuip en wastafel als u deze niet gebruikt. Dit voorkomt dat het bad of de wastafel overstroomt als iemand vergeet de kraan dicht te draaien.
- De vloer van de badkamer kan door vocht glad worden. Antislip-coating op de vloer verkleint de kans op uitglijden. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken.
- Een antislipmat op de bodem van het bad of de douchebak voorkomt uitglijden (Afbeelding 2). Verkrijgbaar bij huishoudzaken.
- Leg geen losse matjes op de vloer. Losse kleedjes vergroten de kans op vallen.
- Soms wordt de wasmand aangezien voor een toilet. Wanneer dit het geval is, kunt u de wasmand uit de badkamer verwijderen en in een kast of uit het zicht plaatsen.
- Hang de was niet laag aan de waslijn. Dit voorkomt verstrikt raken van het hoofd en vallen.
- Berg wasmiddelen, medicijnen en gevaarlijke schoonmaakmiddelen veilig op. Deze kunnen worden aangezien voor eet- of drinkbare zaken.
- Plaats een bordje op of naast de deur van de badkamer met het woord of een afbeelding van de badkamer, zodat deze ruimte sneller te vinden is.
- Vervang glazen planken en breekbare spullen door kunststof exemplaren. Dit voorkomt dat ze breken of splinters veroorzaken.



Afbeelding 2 : Anti slipmat

Apparatuur

- Gebruik een stille wasmachine als het geluid van een wasmachine angst opwekt.
- Een wasmachine met bovenlader zorgt ervoor dat u minder hoeft te bukken bij het in- en uitladen van de was (afbeelding 2).
- Het gebruik van strijkijzers kan gevaarlijk zijn. Strijkijzers met automatische uitschakelfunctie zijn daarom aan te bevelen.
- Elektrische apparaten in de badkamer kunnen gevaar voor schokken opleveren. Gebruik elektrische apparaten daarom zoveel mogelijk buiten de badkamer.



Afbeelding 3: Wasmachine type bovenlader

Licht, lucht, geluid & warmte

Verlichting

- Een hogere lichtintensiteit (meer dan 500 lux) zorgt voor goed zicht en verkleint de kans op vallen. Voor een rustgevende en aangename sfeer in de badkamer wordt in de praktijk vaak gekozen voor 200 lux in een warme lichtkleur. Verkrijgbaar bij lampenspecialzaken. Voor meer informatie zie www.lichtvoorlater.nl

Ventilatie

- Zorg dat u de badkamer goed kunt ventileren. Stoom kan probleemgedrag, zoals onrust, veroorzaken of verergeren.
- Een ventilatiesysteem dat is aangesloten op het lichtnet / een lichtschaakelaar kan leiden tot onrust, angst of verwarring. Hierdoor wordt de indruk gewekt dat het licht aan gaat, maar in plaats daarvan is het geluid van het ventilatiesysteem te horen. Een geluidsarm ventilatiesysteem voorkomt dit. Verkrijgbaar bij installatiebedrijven en badkamerspecialzaken.

Geluid

- Beperk geluiden in verband met afleiding. Zet apparatuur die onnodig geluid produceert, zoals het ventilatiesysteem, uit. Indien het ventilatiesysteem op de lichtschaakelaar is aangesloten, kan dit tot verwarring leiden.
- Een radio in de badkamer kan gevaarlijk zijn in verband met elektriciteit.

Verwarming

- Kies bij voorkeur voor een vloerverwarmingssysteem in plaats van een radiator. Radiatoren kunnen verwondingen geven bij vallen of struikelen. Een ander voordeel van een vloerverwarmingssysteem is dat het comfort biedt bij koude voeten. Verkrijgbaar bij doe-het-zelfzaken en installatiebedrijven.
- Een extra radiator voor het verwarmen van handdoeken helpt bij de verzorging (Afbeelding 4). Let op: kies bij voorkeur een design badkamerradiator. Het risico op verwondingen bij een val is dan lager. Bovendien kunt u hier eenvoudig handdoeken aan ophangen. Verkrijgbaar bij sanitairwinkels en doe-het-zelf-zaken.
- Zorg ervoor dat de badkamer ook in de winter behaaglijk is met een minimale temperatuur van 23 graden Celsius. Een hogere temperatuur kan wenselijk zijn.
- Een warmtelamp (infrarood-lamp) in het plafond is een veilige verwarmingsbron. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Isoleer de aan- en afvoerleidingen van het warme water. Dit voorkomt dat iemand zich eraan verbrandt. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken.



Afbeelding 4: Een radiator in de badkamer

Bouwkundige aanpassingen

- Voor extra grip bij het in en uit het bad stappen kunt u beugels op de rand van of op de wanden rond de badkuip plaatsen (afbeelding 5). Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer of informeer bij een thuiszorgwinkel.
- Draaiknoppen op de kraan met rode en blauwe kleurelementen bieden duidelijkheid over warm en koud water.
- Een kraan met één hendel is met één hand te bedienen en maakt helpen bij het wassen makkelijker. Verkrijgbaar bij badkamerspecialisten en doe-het-zelf-zaken. Het gebruik van een moderne thermostaatkraan kan verwarring opleveren. Het aanleren van nieuwe handelingen kan moeilijk zijn.
- Een installateur kan een veiligheidsklep plaatsen onder de wastafel en de douche of het bad. Deze veiligheidsklep voorkomt dat het water te warm wordt. Zo voorkomt u verbranden.
- Met een in hoogte verstelbare wastafel en een meebewegende spiegel kunnen mensen in een rolstoel zich makkelijker wassen en verzorgen. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie. Verkrijgbaar bij leveranciers/specialisten in aangepast wonen.
- Sommige mensen herkennen zichzelf niet meer in hun spiegelbeeld. Dit kan angst oproepen. Dek dan de spiegel af of verwijder deze.
- Een inrijdbare douche in plaats van een bad biedt toegang aan iemand in een rolstoel en is geschikt voor mensen die moeite hebben met in- en uit het bad stappen. Verkrijgbaar bij leveranciers/installateurs in aangepast wonen.
- Een gelijkvloerse douche voorkomt struikelen over een opstaande doucherand (afbeelding 2). Verkrijgbaar bij sanitairwinkels en doe-het-zelf-zaken.
- Een paal van vloer tot plafond biedt extra steun tijdens het douchen en aan- en uitkleden.
- Grotere handrails in plaats van een handdoekenrek bieden extra steunmogelijkheden en kunt u tegelijkertijd ook als handdoekrek gebruiken.
- Door een gleuf of inham (voetenuitsparing) te maken langs de onderrand van het bad, kan de verzorger zijn/haar voeten iets onder het bad schuiven en daarmee beter voorover reiken (afbeelding 7).
- Grote tegels in de badkamer maken het makkelijker om de ruimte schoon te maken omdat de voegoppervlakte kleiner is. Met antisliptegels of stroeve tegels verkleint u de kans op vallen. Verkrijgbaar bij sanitairwinkels en doe-het-zelf-zaken (afbeelding 3).
- Een extra afvoermogelijkheid voor water in de vorm van een rooster of afvoerputje voorkomt overstroming als iemand vergeet de kraan dicht te draaien. Verkrijgbaar bij installatiebedrijven en doe-het-zelf-zaken.
- Zorg voor een bredere deur (minimaal 1 meter, bij voorkeur schuifdeur waar mogelijk) zodat het makkelijker is de badkamer in en uit te gaan.



Afbeelding 5: Een bad met extra steunen rondom en een voetenuitsparing



Afbeelding 7: gelijkvloerse douche

Gangen & Trappen

Gangen en trappen vormen de verbindingsschakel tussen de verblijfsruimten in huis. De vorm, lengte en breedte kunnen invloed hebben op het gebruik en welbevinden van de bewoners. Zo kunnen lange gangen en tochtportalen onrust veroorzaken. De steilheid van een trap en de diepte van traptreden hebben gevolgen voor het gemak waarmee iemand een trap op en af gaat. Een gang in de woning kan leiden tot desoriëntatie en voor extra prikkels zorgen.

U vindt hier informatie om gangen en trappen zo aan te passen, dat deze hun functie als verbindingsschakel behouden, zo min mogelijk rusteloosheid en desoriëntatie veroorzaken en veilig zijn.

De informatie is als volgt ingedeeld:

- *Inrichting*
- *Licht, lucht, geluid & warmte*
- *Bouwkundige aanpassingen*



Afbeelding 1: Brede overzichtelijke gang

Inrichting

- Zorg er voor dat de woning altijd goed toegankelijk is, zodat zorgverleners bij geplande en ongeplande zorg (in noodsituaties) de woning snel en gemakkelijk kunnen bereiken. Via een speciaal zorgserviceabonnement kunnen professionele zorgverleners sloten op toegangsdeuren openen vanaf een zorgcentrale of via een mobiele telefoon van de zorgverlener (vergelijkbaar met het openen van garagedeuren).
- Plaats objecten als een kapstok, schoenenrek en paraplubak allemaal aan één zijde van de gang. Dit vergemakkelijkt de doorgang en maakt het mogelijk de andere kant van de gang te gebruiken om te leunen/steunen.
- Zorg steeds dat u de woning in noodsituaties snel en gemakkelijk kunt verlaten. Voorkom dat (uit)gangen en trappen belemmerd worden door losse spullen, waarover u kunt struikelen en vallen of waaraan u zich kunt verwonden.
- Jassen die in het zicht in de gang hangen en schoenen die in de gang staan, kunnen uitnodigen om naar buiten te gaan. Berg ze zo nodig uit zicht op.
- Vermijd losse spullen op de trap om struikelen en vallen te voorkomen.
- Wees voorzichtig met foto's of posters langs de trap, deze nodigen uit om te blijven staan en kijken.
- Reflecterende antislipstrips en strips in contrastkleur maken de traptrreden beter zichtbaar en beter begaanbaar (Afbeelding 2). Gebruik felgekleurde tape of reflecterende strips om de eerste en laatste trede goed zichtbaar te maken. Stootborden die contrasteren met de kleur van de treden maken het verschil in diepte en hoogte duidelijker. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer of informeer bij doe-het-zelf-zaken en speciaalzaken voor vloeren en trappen.
- Als het valrisico op trappen hoog is, bijvoorbeeld door mobiliteits- of evenwichtsproblemen, kan een traphek voorkomen dat iemand onbegeleid de trap neemt. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en kinderspeciaalzaken als beveiligingsartikelen.

Let op: studies hebben aangetoond dat traphekken soms uit kunnen nodigen tot klimmen. Een bewegingsmelder kan eventueel waarschuwen bij beweging rond een traphek. Verkrijgbaar bij electronicazaken en doe-het-zelf-zaken.



Afbeelding 2: Trap met opvallende traptredestrips

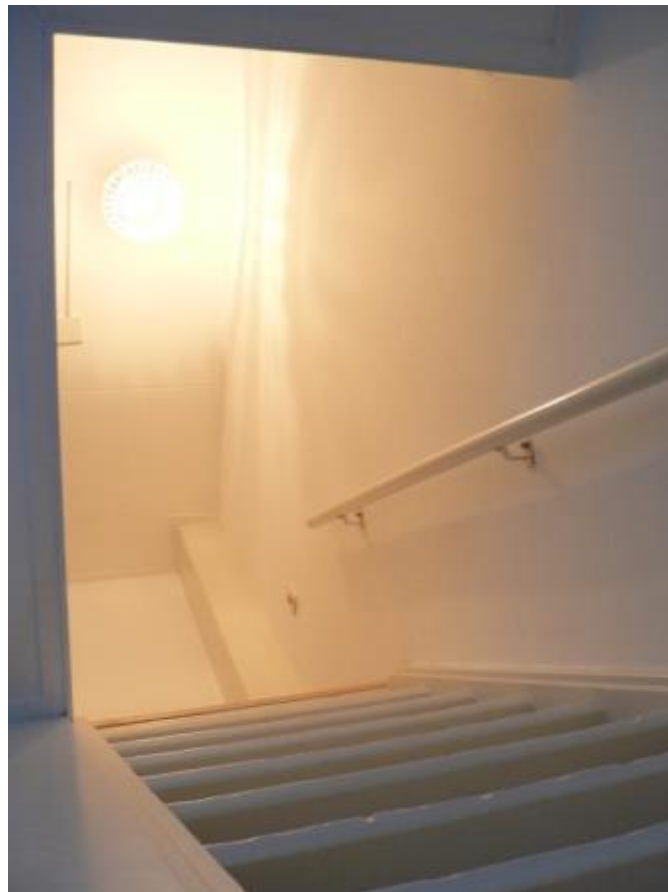
Licht, lucht, geluid & warmte

Verlichting

- Zorg voor goede verlichting, liefst aan beide zijden van de trap (Afbeelding 3). Dit vermindert schaduwwerking. De minimaal aanbevolen verlichtingssterkte is 200 lux, maar 500 lux is veiliger. Verkrijgbaar bij lampen- speciaalzaken. Ook verlichte treden zijn mogelijk. Voor meer informatie zie www.lichtvoorlater.nl.
- Nachtverlichting (LED-lampjes boven de plint) helpt bij het oriënteren in de ruimte en verkleint de kans op vallen. Automatische routeverlichting wordt via een bewegingsmelder ingeschakeld en schakelt enige tijd later automatisch weer uit. Dit kan in sommige gevallen echter ook tot verwarring leiden. Rode verlichting als routeverlichting heeft de minste invloed op het dag/nachtritme. Verkrijgbaar bij verlichtingsspecialisten.

Geluid

- Beperk geluiden in verband met afleiding. Geluiden die onverwacht optreden kunnen het risico op een val vergroten.



Afbeelding 3: verlichting ook boven aan de trap

Bouwkundige aanpassingen

- Een stroeve vloerafwerking op de trap verkleint de kans op vallen. Verwijder losse traplopers om struikelen en vallen te voorkomen.
- Een gang van minimaal 1,50 meter breed zorgt ervoor dat mensen in een rolstoel of scootmobiel gemakkelijk op de gang kunnen keren (Afbeelding 1). De draaicirkel is dan voldoende groot. Ook is de extra breedte behulpzaam als u gearmd met uw naaste door de gang wilt lopen.
- Steunen langs de trap en een veilige trapleuning aan beide zijden van de trap zorgen voor voldoende houvast bij het traplopen. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en thuiszorgwinkels. Als een mouw of kleding geregeld blijft haken achter een trapleuning kunt u de leuning laten aanpassen. Bij een rechte trap kunt u aan beide kanten van de trap een trapleuning plaatsen voor nog meer steun. Ga naar de Vilans Hulpmiddelenwijzer voor meer informatie.
- Als traplopen niet meer lukt, kan een traplift ondersteuning bieden (Afbeelding 4). Soms roept het gebruik van een traplift angstgevoelens op. Voor gedraaide trappen zijn speciale kromme trapliften beschikbaar. Informeer bij het Wmo-loket van uw gemeente of u voor vergoeding in aanmerking komt.



Afbeelding 4: Traplift

Bestaande woning

In de hele woning kunt u aanpassingen doen die iemand met dementie en de partner of andere gezinsleden ondersteunen. Sommige aanpassingen zijn niet speciaal gebonden aan één ruimte. U vindt hier aanpassingen in bestaande woningen die het wonen makkelijker maken bij problemen met de mobiliteit, oriëntatie, perceptie of het geheugen.

De informatie is als volgt ingedeeld:

- *Inrichting*
- *Apparatuur*
- *Licht, lucht, geluid & warmte*
- *Bouwkundige aanpassingen*



Afbeelding 1: Woonkamer

Inrichting

- Zorg dat meubilair en huisraad een vaste plek hebben en verander dit zo min mogelijk. Een consistente huishouding en vaste routines zorgen voor minder desoriëntatie en verwarring.
- Let erop dat meubilair geen scherpe, uitstekende punten heeft. Voorzie scherpe tafelhoeken van
- hoekbeschermers. Dit voorkomt stoten en verwondingen.
- Stevig en stabiel meubilair valt minder snel om en kan als steun dienen (Afbeelding 2).
- Vermijd meubels met beweegbare delen, om het risico op afklemming van vingers te voorkomen. Vervang glazen tafels bij voorkeur door minder breekbare exemplaren.
- Een kast met schuifdeuren voorkomt stoten aan openslaande deuren en is voor rolstoelgebruikers gemakkelijker te gebruiken. Met schuifdeuren is bovendien maar één helft van de kastinhoud zichtbaar. Dit zorgt voor meer overzichtelijkheid en leidt tot minder verwarring, omdat er minder keuze is. Berg spullen op een vaste, herkenbare plek op (Afbeelding 3).
- Voorzie kastdeuren en lades van afbeeldingen die tonen wat erin zit. U kunt deze afbeeldingen bijvoorbeeld uit tijdschriften halen.
- Kasten zonder deuren vergroten de vindbaarheid, maar ook het aanbod. Dit nodigt uit om extra spullen uit de kast te halen. Zorg dat kastplanken goed vast zitten. Plaats geen zware voorwerpen op de hoogste planken. Zo voorkomt u dat u zich verwondt als u iets van die planken pakt.
- Plaats huisraad die vaak gebruikt wordt op een goed bereikbare plaats (niet lager dan 70 centimeter en niet boven ooghoogte). Berg ongebruikte spullen op. Dit is overzichtelijker en beperkt de risico's.
- Berg gevaarlijke voorwerpen en middelen zo op dat ze geen gevaar kunnen opleveren. Denk bijvoorbeeld aan scherp keukengerei, medicatie, lucifers, aanstekers, gereedschap, olie, verf, oplosmiddelen, schoonmaakmiddelen en alcohol. Gebruik bij voorkeur zoveel mogelijk niet-bijtende stoffen. Wees ook alert op gevaarlijke apparaten zoals een elektrisch mes, keukenmachine, mixer, blender, snijapparaat, boor en zaagmachine.
- Kasten waarin u gevaarlijke stoffen of apparaten opbergt kunt u afsluiten met een magneetslot, dat alleen geopend kan worden met een magneetsleutel. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en ijzerwaren winkels. Bij andere kasten kan een kastalarm (zoals een zoemer of schellenkoord) een signaal geven zodra de kast geopend wordt. De mate waarin u dit soort oplossingen toepast, is afhankelijk van de situatie thuis. Verkrijgbaar bij kinderspecialzaken als beveiligingsartikelen.
- Glanzende en spiegelende oppervlakken (tafels, spiegels, tegelwanden, gepolijst meubilair, vloeren) kunnen hinderlijke reflecties geven en tot verblinding leiden. Ook kunnen deze reflecties onrust en angstgevoelens veroorzaken. Vermijd het gebruik van deze oppervlakken of dek ze zo nodig af. Witte meubels, wanden en vloeren reflecteren meer licht en veroorzaken sneller verblinding.
- Beelden, bijvoorbeeld kunst, kunnen bij sommige mensen met dementie angst en onrust veroorzaken. Het is dan beter om ze op te bergen.
- Grote portretfoto's of posters geven soms het ongemakkelijke gevoel dat er iemand meekijkt. Als afbeeldingen niet kloppen met wat door het raam buiten zichtbaar is kan verwarring ontstaan (bijvoorbeeld: het sneeuwt buiten en op een afbeelding binnen is een lentetafereel te zien). Angstgevoelens of achterdocht kunnen
- ook ontstaan als iemand zichzelf niet in het spiegelbeeld of een foto herkent. Berg in dat geval foto's op of dek de spiegel af. Een klein fotohoekje kan juist weer prima werken ter herkenning of als tijdverdrijf.
- Als serviesgoed, keramiek of glaswerk vaak stuk valt of breekt, maak dan liever gebruik van duurzaam en onbreekbaar materiaal dat geen scherven of splinters geeft, zoals plastic. Verkrijgbaar bij thuiszorgwinkels.
- Klokken met een tijdweergave in ochtend, middag en avond zijn een prettige geheugensteun (Afbeelding 4 Afbeelding). Hetzelfde geldt voor kalenders met een datumaanduiding in dag,

maand en jaar. U kunt deze op verschillende plaatsen in de woning ophangen. Een bord dat dagelijkse activiteiten in volgorde aangeeft, verheldert de dagstructuur zodat een routine ontstaat. Verkrijgbaar bij seniorenwinkels.

- Leg op verschillende plaatsen blocnotes en pennen neer zodat iemand zaken op kan schrijven die niet vergeten mogen worden.
- Gebruik gesloten vloerbedekking en vermijd losse kleden om struikelen en vallen te voorkomen. Vloerbedekking van textiel veroorzaakt minder letsel bij een val. Tapijt in plaats van stenen tegels, zeil of laminaat voorkomt onrust door koude voeten. Zwaar tapijt dempt het geluid, maar let er wel op dat het begaanbaar blijft en niet te stroef is. Houd ook rekening met eventueel (toekomstig) gebruik van een rollator of rolstoel. Vervang kapotte tegels of losliggend tapijt zo snel mogelijk om struikelen en vallen te voorkomen. Te gladde vloeren kunnen het risico op vallen of uitglijden vergroten.
- Zorg voor reserve-exemplaren van spullen die kunnen wegraken, zoals sleutels of afstandsbedieningen. Een reservesleutel bij de burens of bekenden is handig als de kans bestaat dat iemand buitengesloten wordt. Verwijder om dezelfde reden sleutels uit sloten als deze toch niet gebruikt worden.
- Plaats eventueel een afsluitbare brievenbus aan de straat zodat post niet zoekraakt. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken.
- Zware gordijnen zorgen voor demping van het geluid, temperen warmte en verduisteren 's nachts beter. Dit helpt bij onrust door geluid, warmte of bij een verstoord dag/nachtritme. Mensen met dementie begrijpen niet altijd hoe op afstand bedienbare gordijnen werken.
- Zorg voor rook-, brand- en koolmonoxidemelders zodat u snel gewaarschuwd wordt bij calamiteiten. Zorg ook voor een goed bereikbare verbanddoos en een brandblusser. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en huishoudzaken.
- Houd er in verband met de veiligheid rekening mee, dat het signaal van een brandmelder niet door iedereen wordt opgemerkt door een verminderd gehoor of omdat het signaal niet begrepen wordt. Sommige brandmelders verliezen aan sterkte van het alarm na verloop van jaren.
- Maakt uw woning onderdeel uit van een groter gebouw en is de route naar de nooduitgang een andere dan de normale uitgang? Zorg dan dat u deze route samen geregeld neemt, zodat deze route al bekend is. Dit voorkomt angst en verwarring op een cruciaal moment.



Afbeelding 2: Lamp met zware voet voor extra stabiliteit



Afbeelding 3: Wandkast met schuifdeuren



Afbeelding 4: Klokje met datum en tijdaanduiding

Apparatuur

- Kort elektriciteitsnoeren in of plaats speciale kabelplinten. Zo voorkomt u struikelen en stofophoping. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken. Laat geen snoeren onder het tapijt doorlopen. Dit voorkomt beschadiging van kabels en struikelen. Vervang beschadigde elektriciteitskabels direct om schokgevaar en kortsluiting te voorkomen.
- Plaats extra stopcontacten zodat u geen verlengsnoeren naar apparatuur en verlichting hoeft te gebruiken. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en electronicazaken. Beveilig het stopcontact zonodig met een stopcontactbeveiliging (draaibaar schijfje) (Afbeelding 5). Verkrijgbaar bij kinderspeciaalzaken als beveiligingsartikelen. Koppel verschillende apparaten in een ruimte aan een verdeeldoos met een alles-uit-knop. U kunt dan met één druk op de knop alle apparatuur in een ruimte uitzetten. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en electronicazaken.



Afbeelding 5: Stopcontactenbeveiliging

Licht, lucht, geluid & warmte

Verlichting

- Verlichting die aangaat via een draaiknop is veel lastiger te bedienen dan een drukplaatschakelaar (Afbeelding 6). Er bestaan ook schakelaars met een lampje, maar de kans bestaat dat iemand met dementie dit niet herkent als schakelaar.
- Looprouteverlichting, bijvoorbeeld van de slaapkamer naar het toilet, helpt bij het oriënteren en verkleint de kans op vallen. Automatische routeverlichting wordt via een bewegingsmelder ingeschakeld en schakelt enige tijd later automatisch weer uit. Verkrijgbaar bij verlichtingsspecialisten.

Ventilatie

- Een raamkierventilatieset (schroefogen met staaldraad), kunststof raamsluiser of raamuitzetter zorgen dat het raam niet verder dan zo'n acht tot tien centimeter open kan (Afbeelding 7). Dit maakt het mogelijk om te ventileren en voorkomt dat iemand met dementie uit het raam valt of via het raam naar buiten gaat. Verkrijgbaar bij kinderspecialisten als beveiligingsartikelen.
- Raamsloten in sluihaken, op raamuitzetters of als druksluitingen voorkomen naar buiten vallen of via het raam naar buiten gaan.

Geluid

- Nagalmtijden voor spraak dienen tussen 0,8 en 1,1 seconde te zijn, voor het luisteren naar muziek tussen 1,2 en 1,4 seconde, en voor koormuziek. tussen 1,8 en 2,0+ seconde. Voor meer informatie kunt u terecht bij een installatiebedrijf.

Verwarming

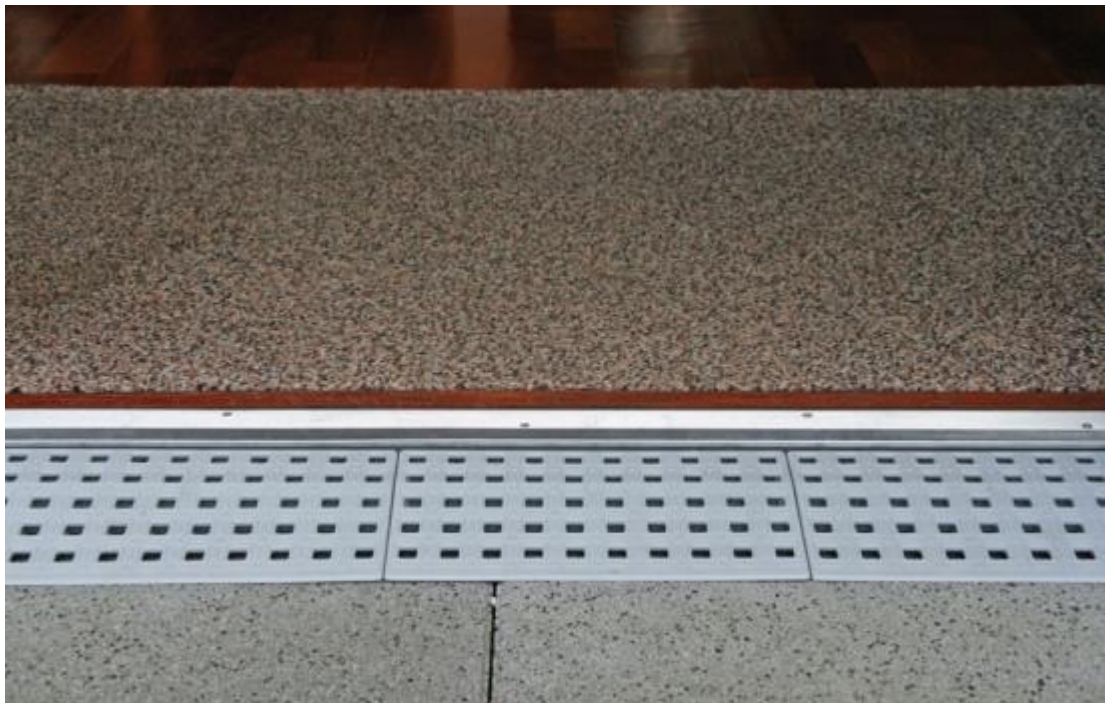
- Een eenvoudig herkenbare thermostaat met een hoog/laagknop is meestal het gemakkelijkst te bedienen. Voorgeprogrammeerde digitale thermostaten zijn al snel te ingewikkeld. Dit kan leiden tot frustratie. De ingebouwde vertraging op analoge thermostaten maakt vaak dat herhaaldelijk aan de knop wordt gedraaid, waardoor de temperatuur veel te hoog of te laag wordt. Dit kan leiden tot irritatie, boosheid of agressie, tot uitkleden of (te) warm aankleden. Wanneer nodig kunt u de thermostaat verplaatsen of aan het directe zicht onttrekken. Verkrijgbaar bij gasleveranciers en doe-het-zelf-zaken.
- De meeste bestaande woningen in Nederland worden verwarmd met radiatoren. Ter bescherming bij vallen en stoten tegen deze radiatoren, kunt u kiezen voor ombouwkasten om de radiatoren. Deze zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken. Een andere mogelijkheid is vloerverwarming, maar hier zijn wel hogere kosten aan verbonden. Verkrijgbaar bij doe- het-zelf-zaken en installatiebedrijven.



Afbeelding 6: Drukplaatschakelaar met lampje

Bouwkundige aanpassingen

- Haal drempels weg. Dit voorkomt struikelen en vallen (Afbeelding).
- Markeer glazen deuren met een sticker of band op ooghoogte om verwarring of stoten te voorkomen. Is de deur niet van veiligheidsglas gemaakt, dan kunt u deze beveiligen met (doorzichtig) glasfolie die bij breuk de scherven bij elkaar houdt. Verkrijgbaar bij beveiligingswinkels en glasleveranciers of glaszetters. Deurstoppers, deurklemmen en deurstrips beveiligen tegen afklemming van vingers. Verkrijgbaar bij baby- en kinderwinkels als beveiligingsartikelen.
- Maak bij gebruik van glas zoveel mogelijk gebruik van veiligheidsglas.



Afbeelding 8: drempelloze entree

Nieuwbouw

In de hele woning kunt u aanpassingen doen om iemand met dementie en de partner of andere gezinsleden te ondersteunen.

Bij nieuwbouw, of bij grote verbouwingen, kunt u hier in de ontwerpfase al rekening mee houden.

Dit biedt kostenvoordelen, omdat aanpassingen achteraf meestal lastiger te realiseren zijn en daardoor vaak duurder uitvallen.

U vindt hier informatie over oplossingen die u bij nieuwbouw al in de ontwerpfase kunt meenemen. Het gaat om aanpassingen die het wonen ondersteunen wanneer sprake is van mobiliteits-, oriëntatie-, perceptie- of geheugenbeperkingen en die het comfort en de veiligheid vergroten.

De informatie is als volgt ingedeeld:

- *Inrichting*
- *Apparatuur*
- *Licht, lucht, geluid & warmte*
- *Bouwkundige aanpassingen*



Afbeelding 1: Ruime woning zonder gang

Inrichting

- Zorg er voor dat de woning altijd goed toegankelijk is, zodat zorgverleners bij geplande en ongeplande zorg (in noodsituaties) de woning snel en gemakkelijk kunnen bereiken en verlaten. Meer informatie kunt u onder andere vinden bij Vilans op www.vilans.nl. Via een speciaal zorgserviceabonnement kunnen professionele zorgverleners sloten op toegangsdeuren openen vanaf een zorgcentrale of via een mobiele telefoon van de zorgverlener (vergelijkbaar met het openen van garagedeuren).
- Korte looplijnen die niet onderbroken zijn zorgen voor een duidelijke route in de woning. Dit verkleint het risico op vallen. Ook zorgen zulke looplijnen voor beter zicht.
- Plaats objecten en meubels, zoals een schoenenrek of een kastje, aan één zijde van een gang. Dit vergemakkelijkt de doorgang.
- Zorg voor een rustige omgeving met weinig prikkels en kies zo min mogelijk verschillende en zo rustig mogelijke inrichtingselementen en materialen.
- Inbouwkasten met schuifdeuren voorkomen de kans op stoten aan openstaande deuren en zijn voor rolstoelgebruikers gemakkelijker te bedienen. In schuifdeurkasten is maar één helft van de kastinhoud zichtbaar, dit beperkt de hoeveelheid keuzemogelijkheden en vergroot de overzichtelijkheid. Een kast met een beperkt aantal vakken en laden verkleint de kans op het zoekraken van spullen.
- Glanzende en spiegelende oppervlakken (tafels, spiegels, tegelwanden, gepolijst meubilair, vloeren) kunnen hinderlijke reflecties geven en tot verblinding leiden. Ook kunnen deze reflecties onrust en angstgevoelens veroorzaken. Witte meubels, wanden en vloeren reflecteren meer licht en veroorzaken sneller verblinding. Vermijd het gebruik van witte glanzende en spiegelende materialen.
- Vermijd meubels met beweegbare delen, om het risico op afklemming van vingers of andere ongelukken te voorkomen.
- Vermijd losse kleden om struikelen en vallen te voorkomen. Vloerbedekking van textiel veroorzaakt minder letsel bij een val. Tapijt in plaats van tegels, zeil of laminaat voorkomt onrust door koude voeten. Zwaar tapijt dempt het geluid, maar let er wel op dat het begaanbaar blijft en niet te stroef is. Houd ook rekening met eventueel (toekomstig) gebruik van een rollator of rolstoel.
- Zware gordijnen zorgen voor demping van het geluid, temperen warmte en verduisteren 's nachts beter. Dit helpt bij onrust door geluid, warmte of bij een verstoord dag/nachtritme. Op afstand bedienbare gordijnen worden niet door iedereen met dementie begrepen.

Apparatuur

- Met slimme elektronica kunt u met één knop bij de voordeur of het bed alle apparatuur en verlichting in huis in één keer in- of uitschakelen. Dit kan de veiligheid in relatie tot elektriciteit en kortsluiting in huis vergroten en bespaart energie. Verkrijgbaar bij domotica-installateurs en elektronicazaken.
- Plaats rookmelders in iedere ruimte van het huis, zodat u op tijd gewaarschuwd wordt bij rookontwikkeling en brand (afbeelding 2). Als u de melders aansluit op het lichtnet hoeft u geen batterijen meer te vervangen. Plaats koolmonoxidemelders bij apparaten die koolmonoxide kunnen veroorzaken zoals verwarmingsketel, geiser, open haard (afbeelding 3). Dit soort melders geven u meer tijd om te vluchten. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en huishoudzaken. Houd er in verband met de veiligheid rekening mee, dat het signaal van een brandmelder niet door iedereen wordt opgemerkt door een verminderd gehoor of omdat het signaal niet begrepen wordt. Sommige brandmelders verliezen aan sterkte van het alarm na verloop van jaren.



Afbeelding 2: Rookmelder



Afbeelding 3: Koolmonoxidemelder

Licht, lucht, geluid & warmte

Verlichting

- Zorg per ruimte in huis voor een goed verlichtingsniveau. Dit zorgt ervoor dat activiteiten zonder hinder gedaan kunnen worden. Voldoende licht bevordert ook de overzichtelijkheid en veiligheid. Dit is in het algemeen minimaal 500 lux overdag (haalbaar met aanvullende verlichting). Kijk voor verdere specificaties bij de afzonderlijke ruimtes in huis. voor meer informatie zie www.lichtvoorlater.nl
- Nachtverlichting langs looproutes (naar het toilet of langs de trap) helpt 's nachts bij het oriënteren en verkleint de kans op vallen (afbeelding 1). Automatische routeverlichting wordt via een bewegingsmelder ingeschakeld en schakelt enige tijd later automatisch weer uit. Dit kan in sommige gevallen echter ook tot verwarring leiden. Rode verlichting als routeverlichting heeft de minste invloed op het dag/nachtritme. Verkrijgbaar bij verlichtingsspecialisten/installateurs.
- Installeer een aardlekschakelaar als beveiliging tegen kortsluiting en plaats extra geaarde stopcontacten zodat u geen verlengsnoeren hoeft te gebruiken. Maak gebruik van kabelplinten om elektriciteits snoeren weg te werken en zo struikelen te voorkomen. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken.
- Maak gebruik van drukplaatschakelaars, al dan niet voorzien van een lampje ter herkenning (afbeelding 2). Drukplaatschakelaars zijn gemakkelijker te bedienen dan draaiknoppen. Verkrijgbaar bij electronicazaken en doe-het-zelf-zaken.

Ventilatie

- Beveilig ramen tegen naar buiten vallen of naar buiten gaan met druksluitingen of met raamsloten op sluihaken of raamuitzetters. Raamuitzetters maken ventilatie mogelijk, terwijl het raam maar maximaal acht tot tien centimeter geopend kan worden. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken.
- Houd ramen die geopend moeten worden klein en zorg dat hendels lang genoeg zijn. Zo voorkomt u dat u zich overstrekt en valt. Voorzie ramen van een slot, als er risico is op uit het raam vallen of klimmen.
- Plaats lucht- en ventilatioeroosters zo dat ze gemakkelijk en veilig bereikbaar zijn en eenvoudig schoongemaakt kunnen worden, ook als u minder flexibel wordt.
- Airconditioning en ventilatiesystemen bevorderen in warme nachten de nachtrust. Voorwaarde is wel dat ze stil zijn, geen tochtstroom geven en dat de luchtstroom niet op beweegbare objecten (bijvoorbeeld gordijnen of papier) gericht staat. Dit kan onrust, angstgevoelens of achterdocht (indringer in huis) oproepen.

Geluid

- Nagalmtijden voor spraak dienen tussen 0,8 en 1,1 seconde te zijn, voor het luisteren naar muziek tussen 1,2 en 1,4 seconde, en voor koormuziek tussen 1,8 en 2,0+ seconde. Voor meer informatie kunt u terecht bij een installatiebedrijf.

Verwarming

- Een vloerverwarmingssysteem in plaats van radiatoren verkleint het risico op verwondingen bij vallen en bespaart schoonmaakwerk. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en installatiebedrijven.
- Een eenvoudig herkenbare thermostaat met een hoog/laagknop is meestal het gemakkelijkst te bedienen. Voorgeprogrammeerde digitale thermostaten zijn al snel te ingewikkeld. Dit kan leiden tot frustratie, boosheid of agressie. Maak eventueel gebruik van een thermostaat waarbij de temperatuur beperkt regelbaar (begrensd) is. Verkrijgbaar bij gasleveranciers, installatiebedrijven en doe-het-zelf-zaken.



Afbeelding 4: Routeverlichting naar het toilet



Afbeelding 5: Drukschakelaar met plaatje

Bouwkundige aanpassingen

- Woningen met een open karakter en ruime, overzichtelijke kamers zorgen dat u snel ziet waar de ander is en dat u elkaar niet in de weg loopt (afbeelding 1).
- Ruimtes die duidelijk van elkaar gescheiden zijn zorgen voor een duidelijk karakter en gebruik. Teveel verkeersruimtes, zoals gangen, halletjes en trappen, kunnen daarentegen voor verwarring en desoriëntatie zorgen.
- Zorg voor een praktisch ontwerp waarin zo min mogelijk schoonmaak nodig is. Denk aan eenvoudig schoon te houden vloeroppervlakken en wanden met weinig richels. Let er ook op of u plekken die schoongemaakt moeten worden gemakkelijk kunt bereiken.
- Een gelijkvloerse woning zonder drempels is praktisch als één of meerdere bewoners slecht ter been zijn. Een goede vloerafwerking voorkomt vallen (afbeelding 2).
- Betonnen vloeren kunt u laten sealen tegen ongelukjes met vloeistoffen of urine.
- Een stroeve vloerafwerking voorkomt vallen.
- Lange gangen kunnen rusteloosheid veroorzaken en loopgedrag uitlokken. Ook een tochtportaal (halletje) bij de voordeur als overgangsruijme van buiten naar binnen geeft soms extra prikkels. Een entree zonder hal kan dit voorkomen. Zie hiervoor ook afbeelding 1.
- Zorg voor brede gangen en brede deuren (minimaal 1 meter voor de deur en 1,50 meter voor de gang). Zo kan iemand in een rolstoel of met een rollator eenvoudig keren. Het is handig als de gang breed genoeg is om met z'n tweeën naast elkaar te lopen. In noodgevallen kunnen zorgverleners met een brancard sneller de woning in en uit (afbeelding 3).
- Plaats grote deurklinken op deuren. Zorg voor een duidelijk kleurcontrast tussen deurklink en deur. Gebruik geen glazen deuren die reflecteren. De reflecties kunnen angstgevoelens oproepen of verwarring veroorzaken.
- Plaats geen sloten op binnendeuren, bijvoorbeeld op de deur van de slaapkamer. Zo voorkomt u dat iemand wordt opgesloten. Deurstoppers, deurklemmen en deurstrips voorkomen het afklemmen van vingers. Is het niet wenselijk dat de persoon met dementie gebruik maakt van bepaalde deuren? Plaats sloten of het beveiligingsmechanisme dan buiten het gezichtsveld op de deur. Let er op dat u in noodgevallen wel snel door deze deuren heen kunt!
- Zorg dat trappen breed genoeg zijn om iemand bij het traplopen en in noodsituaties te kunnen assisteren. Installeer veilige leuningen en zo nodig extra steunen langs trappen. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en thuiszorgwinkels. Bij rechte trappen kunt u een trapleuning aan beide zijden plaatsen voor meer steun. Werk het uiteinde van de trapleuning bij voorkeur weg in de wand. Dit voorkomt dat u blijft haken met kleding of met een mouw. Reflecterende antislipstrips maken traptreden beter zichtbaar en begaanbaar. Verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken en speciaalzaken voor vloeren en trappen. Contrastkleuren tussen stootborden en traptreden benadrukken het verschil in hoogte en diepte.
- Als traplopen niet meer lukt, kan een traplift ondersteuning bieden. Soms roept het gebruik van een traplift echter wel angstgevoelens of onrust op. Informeer bij het Wmo-loket van uw gemeente of u voor vergoeding in aanmerking komt.
- Grote ramen laten veel daglicht door. Bij warm weer kan dit veel warmte in huis geven. Veel daglicht draagt echter ook bij aan het besef van tijd en zorgt ervoor dat het dag/nachtritme in stand blijft.
- Zorg voor minimaal twee korte, logische routes naar de (nood)uitgang.
- Plan elektriciteits-, gas- en watermeters en andere installaties in een afsluitbare wandkast. Dit voorkomt interesse voor of sleutelen aan de apparatuur.



Afbeelding 6: Onverzichtelijke ruimtes



Afbeelding 7: Drempelloze afscheiding



Afbeelding 8: Brede gangen en deuren

Extra informatie

Met de informatie in deze brochure kunt u plannen maken voor aanpassingen in huis. Soms gaat het om eenvoudige oplossingen, maar voor sommige adviezen moet u vakkundige hulp inschakelen. Voor sommige oplossingen is het zelfs nodig om het huis te verbouwen. Bij wie kunt u dan terecht? Heeft u misschien recht op een vergoeding?

Lees meer hierover op dementie.nl:

- [Hulpmiddelen en aanpassingen om langer thuis te wonen](#)
- [Regelingen voor het aanpassen van de thuissituatie](#)
- [Informatie over alarmeringssystemen](#)

Alzheimer Nederland werkt aan oplossingen

In Nederland zijn naar schatting 260.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing verdubbelt dit aantal de komende dertig jaar, waardoor steeds vaker een beroep wordt gedaan op Alzheimer Nederland. We zijn volledig afhankelijk van particuliere giften en hebben het CBF-keurmerk voor goede doelen.

Onze droom: dementie voorkomen of genezen

Wetenschappers zijn ervan overtuigd dat er binnen twintig jaar een doorbraak is in het voorkomen of genezen van Alzheimer. Voorwaarde is wel dat er voldoende geld is voor wetenschappelijk onderzoek naar dementie. Het is onze droom dat dementie te voorkomen of genezen zal zijn. Daarom financieren we wetenschappelijk onderzoek.

Werken aan een betere kwaliteit van leven

We werken aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun omgeving. Dit doen we al bijna dertig jaar door hulp en informatie te bieden. Ook behartigen we de belangen van patiënten bij politici, beleidsmakers en zorgverleners. Met 51 regionale afdelingen en 230 Alzheimer Cafés en Trefpunten en 6 Alzheimer Theehuizen heeft Alzheimer Nederland een landelijk dekkend netwerk om dit ook lokaal voor elkaar te krijgen.

Zo kunt u ons helpen

Word donateur.

Help ons met uw bijdrage om ook in de toekomst de strijd tegen dementie aan te gaan. Zo kunnen we onze activiteiten voortzetten en veelbelovend wetenschappelijk onderzoek ondersteunen. U ontvangt bovendien drie keer per jaar het magazine Alz... [Vraag een gratis proefnummer aan](#)

Word vrijwilliger.

Als vrijwilliger kunt u bijvoorbeeld meehelpen in een Alzheimer Café, zitting nemen in het bestuur van een regionale afdeling of belangenbehartiger worden. U krijgt een introductie cursus en volgt regelmatig studiedagen. Werkt u mee? Neem een kijkje op www.alzheimer-vrijwilligers.nl

Word collectant.

Elk jaar gaan in november meer dan 20.000 collectanten op pad voor Alzheimer Nederland. Ook uw hulp kunnen we in de collecteweek goed gebruiken. Kijk voor meer informatie op <http://www.alzheimer-nederland.nl/donatie/word-collectant>

Zo helpt Alzheimer Nederland u

Met 230 Alzheimer Cafés en Trefpunten en 6 Alzheimer Theehuizen. Informele bijeenkomsten door heel Nederland. Mensen met dementie, hun naasten en hulpverleners krijgen hier informatie en wisselen ervaringen uit.

- Met de AlzheimerTelefoon. Onze vrijwilligers zitten zeven dag per week klaar voor iedereen die vragen heeft over dementie. T 0800 – 5088
- Met het Alzheimer [Forum](#). Via onze website kunt u contact leggen met lotgenoten en professionele hulpverleners. U kunt elkaar vragen stellen, ervaringen delen en tips uitwisselen
- Met het magazine Alz... Drie keer per jaar tips en informatie over (het omgaan met) dementie.
- Met informatie. Via onze website www.dementie.nl kunt u brochures en ander informatiemateriaal bekijken. Stel uw vragen aan de experts en aan elkaar.
- Met de [Alzheimer Assistent](#). Een app of website met praktische tips voor het omgaan met dementie.

Kijk voor meer informatie op <http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie>

- Ook verkrijgbaar in deze serie: Is het dementie? – Leven met dementie - Dementie op jonge leeftijd – Als thuis wonen niet meer gaat.