

## SEMINAR 6

# Demensvenlige plejeboliger

Lone Sigbrand, seniorkonsulent, arkitekt MAA, Statens Byggeforskningsinstitut

Karen Tannebæk, uddannelsesleder, specialergoterapeut, Nationalt Videnscenter for Demens

Demensregnet bolig

Seminaret havde fokus på viden om, hvad de fysiske rammer kan bidrage med kendskab til de anbefalinger der findes – med f.eks. hjemlighed, atmosfære, lys mv., og hvordan vi kan hjælpe mennesker med demens til bedre at orientere sig, samt hvilken betydning kontakt til naturen har.

Derudover var der fokus på, hvordan vi som demenskoordinatorer eller medarbejdere, der arbejder med demens, kan bidrage til, at der bygges og indrettes demensvenlige boliger i kommunerne.

### Hvad de fysiske rammer kan bidrage med

Fysiske rammer kan være med til at understøtte mennesker med demens.

Tryghed er altafgørende for at kunne fungere som menneske - særligt for et menneske med en demenssygdom. Det er også vigtigt, at omgivelserne understøtter menneskets identitet og tilpasses i forhold til den mængde stimuli, der modtages. Miljøet skal være overskueligt og genkendeligt. Samtidigt må det fysiske miljø gerne understøtte meningsfulde aktiviteter i hverdagen, som er let tilgængelige.

Demenskoordinatoren kan bidrage til, at medarbejdere, arkitekter, pårørende mv. informeres om, hvordan det er at leve med en demenssygdom. Det er vigtigt, at vi agerer som talsmænd for de mennesker, som vi arbejder for, så de får en stemme i f.eks. en byggeproces. Vores opgave er at holde fokus på mennesket med demenssygdommen i centrum og de hensyn, der skal tages.

### Udfordringen

Seminaret tager sit udgangspunkt i projektet "Indretning af plejeboliger for personer med demens og andre kognitive funktionsnedsættelser", februar 2015 - juni 2016

Målet for projektet er et operationelt værktøj, som kan anvendes i et samspil med bygherrer, rådgivere mv., og som kan bruges i samspil med byggereglementet mv.

Det har udmøntet i 2 SBI anvisninger, hvor den ene lægger sig op af byggereglementet og den anden tager udgangspunkt i beboerens nære miljø.

Demensvenligt miljø

De fysiske rammer kan ikke stå alene. Plejefilosofien og personalets kompetencer skal også være kompetente for, at der kan skabes trivsel for mennesker med demens.

Derudover skal der være:

- En hjemlig og overskuelig atmosfære - Det skal være "småt"
- Dags- og kunstlys skal være tilpasset
- Der skal være sanseoplevelser - gerne via naturen, idet det kan noget, som teknologi ikke kan.



### De fire hovedgreb

#### Hjemlighed og atmosfære

Et hjem er et rum, vi har kontrol over – vi har vores egne ting og har selv truffet valg omkring, hvordan det skal se ud. Det er et rum, hvor den enkeltes individualitet kommer til udtryk.

Flytning fra eget hjem til plejebolig skaber et tab af kontrol – også over de fysiske omgivelser. Ofte kan det skabe en følelse af tab af individualitet og bare "føle sig om en person blandt flere". Derudover kan der også følge krav og hensyn til personale med f.eks. indretning ift. arbejdsmiljøet.

Forskningen viser, at omgivelserne kan have en grundlæggende påvirkning på vores trivsel – derfor er det vigtigt, at vi har denne dimension med.

#### Indretning - hvad skal være tilstede?

Beboerens egne ting, som kan bære livshistorier. Er det ikke muligt at have sine egne ting, pga. pladsmangel, skal det være de samme slags ting, som af-

spejler den identitet og det liv beboeren lever/har levet. Et eksempel er f.eks. De Hogeweyk i Holland. Dog uden, at vi kommer til at generalisere og at der tages hensyn til det individuelle behov.

Det er også vigtigt at forsøge at fjerne det institutionelle islæt og have mere fokus på hygge, stemning og atmosfære – dog uden at gå på kompromis med de krav der forelægger ift., at det er en arbejdsplads, men at der tages hensyn til begge dele.

### *Lysets betydning*

Undersøgelser har vist, at lys kan meget mere end tidligere forventet. Det påvirker vores vågenhed og vores døgnrytme – dermed også vores evne til at se, vores trivsel og vores helbred. Det naturlige lys skal ikke kun ramme gulv, men skal op i øjenhøjde i et rum.

Store glaspartier kan være gode, men de kan ikke stå uden afskærmning, så det er muligt at skærme for sol og lys. Det burde derfor både være afskærmning, lysdæmpning og mørklægning, så det kan tilpasses til døgn og årstider. Gode virkemidler til at skabe stemning kan f.eks. være gennemsigtig folie til større vinduespartier. Lyssætning, som kan varieres og tilpasses. Gode elementer som disse kan tage fokus fra de institutionelle hjælpemidler.

Mennesker med demens søger efter lys, og det kan bruges til at guide beboeren hen, der hvor de f.eks. skal spise, eller der hvor de kan finde personalet.

### *Orientering og gruppestørrelser*

Kan man lave en indretning, der hjælper de mennesker, som har tabt evne til at orientere sig - og som hjælper dem med at finde vej? En ny undersøgelse viser, at det lige gangforløb er det nemmeste at orientere sig i. Samtidig er det de små boliggrupper med max. 8-10 beboere, som mennesker med demens kan finde rundt i.

Barrierer kan være:

- Elevatorer – kan være meget svære at betjene
- Lange gange med mange døre
- Lange gange med retningskifte
- Nicher uden overblik over resten af boliggruppen
- Flere rum med samme funktion – f.eks. flere opholdstuer eller køkkener

### *Bedre indretning:*

- Få valgmulighed og overskuelighed
- Boliger der åbner ud i et gangområde der er integreret i stuen
- Gårdområder med naturligt lysindfald
- Fysiske referencepunkter – som er unikke, så et sted eller stolen ved sin egen bolig kan genkendes
- God belysning – både dags- og kunstlys
- Skiltning som supplement – kan ikke stå alene
- Tydeliggørelse af beboerens egen dør - med individuelle unikke kendetegn for den enkelte beboer – gerne identitetsstærkende som billeder, ting eller malerier, der skaber genkendelse. Der skal være ”knald” på farver i kontrast og symboler. Tekst suppleres med piktogrammer og symboler.
- Farver kan bruges til at fremhæve eller skjule.

### **Kontakt med naturen**

Det er for nyligt dokumenteret, at naturen er godt for os som mennesker. Udsigt til natur kan øge trivsel og skabe hurtigere heling efter sygdom – f.eks. i forhold til, at de kigger på et bybillede. Mennesker med en demenssygdom er dybt afhængige af, at medarbejderne er klar over dette, idet de ofte ikke selv kan være opsøgende. Derfor er medarbejderne nødt til at være bindeledet til naturen. Det er dokumenteret, at kontakt med naturen modvirker problematisk adfærd, det forbedrer velvære og kan nedsætte medicinforbruget.

Det kan være godt at tænke naturen ind i arkitekturen – f.eks. en indendørs lysgård, hvor der er masser af naturligt lys, et stort træ, blomster eller e.l. fordi mange af de mennesker med demens, som ikke fungerer godt ved at komme udenfor i ukendte rammer, kan få gavn af naturen i en mindre skala.

Man anbefaler en halv times naturlig dagslys – gerne om eftermiddagen, hvor der findes nogle særlige lysbølger. Selv med gråvej vil det stadig have effekt. Effekten af det naturlige dagslys (ikke nødvendigvis sollys) kan ikke genskabes kunstigt.