

Indretning af demensegnede boliger

Karen Tannebæk, Uddannelsesleder ved Nationalt Videnscenter for Demens



Demensvenlige boliger

Omgivelserne har afgørende indflydelse på velbefindende og livskvalitet for mennesker med demenssygdom - hvilket de jo har for alle uanset alder, sygdom, handicap og hvilket liv man har levet. Omgivelserne handler om alt det, der er omkring os, som f.eks. relationer, nærvær, stemning, stimuli, beskæftigelse og de fysiske rammer.

Hvad skal der til, for at de fysiske rammer er velegnede til mennesker med demenssygdomme? Det findes der ikke et enkelt, entydigt og kort svar på. Vi bor jo alle meget forskelligt, og dog – der er jo nogle ligheder og nogle

grundlæggende ting, der skal være til stede for, at vi trives og fungerer i vores bolig. Mennesker med demenssygdom er ligeså forskellige som alle andre, og dertil kommer, at forskellige sygdomme og følgesymptomer også kan skabe forskellige behov.

Hvordan skabes rammer der fremmer trivsel og velbefindende?

At leve med en demenssygdom påvirker hverdagen på mange måder, bl.a. på grund af nedsat hukommelse, forringet orienteringsevne, nedsat initiativ og kommunikation samt manglende overblik og ændret adfærd.

Et demensvenligt miljø er kendetegnet ved, at det tager højde for de handicap, der følger med en demenssygdom. Tilpassede omgivelser kan støtte personen med demens til at klare sig bedst muligt, med de ressourcer vedkommende har, og gøre hverdagen så tryk og sikker som muligt. Modsat hvis omgivelserne ikke er tilpassede, kan det medføre, at personen fungerer dårligere, og at adfærden ændres u hensigtsmæssigt.

Det er svært at lave en fyldestgørende gennemgang af, hvad der kendetegner demensvenlige boliger, men jeg vil her kort gennemgå, nogle af de vigtige fokuspunkter.

Hjemlighed

Vi taler ofte om, at det skal være hjemligt. Men er det muligt at skabe hjemlighed på et plejecenter, der jo ud over at være boliger, også er en arbejdsplads, der er underlagt mange regler?

Målet må være, at skabe et genkendeligt og hjemligt miljø, der giver tryghed og minder for den enkelte beboer, da det er medvirkende til, at understøtte deres identitet. Der skal være tydeligt, at her bor der mennesker, som lever deres liv her.

Tryghed og sikkerhed

Tryghed i boligen kan være alt afgørende for trivsel. Tryghed er en grundlæggende følelse og behov, som er afgørende for, om personen føler sig tilpas i omgivelserne.

At være tryk kræver, at omgivelserne er forudsigelige, overskuelige og genkendelige, samt at der er fokus på rutiner, vaner og nærvær. Sikkerhed er også et vigtigt element i hverdagen, at risikoen for farlige situationer mindskes. Mange beboere med demens har behov for megen tryghed for at trives. Trygheden kan mange gange bedst opnås ved at være tæt på andre mennesker, og derfor er det vigtigt, at der er gode, rummelige og centralt placerede fællesarealer.

At kunne orientere sig

Generelt er det vigtigt at være opmærksom på visuel orientering. Det skal være let at orientere sig i omgivelserne, de udgange som beboerne skal benytte skal være tydelige, og de døre eller udgange, som de med fordel ikke skal benytte, skal gøres så diskrete som muligt. Ved at maksimere farvekontraster i miljøet, kan det understøtte beboernes evne til at få øje på de ting, de skal gøre brug af og bedre at kunne bedømme afstand m.m. Pejlemærker kan være f.eks. ting, farver, skilte eller møbler der er placeret, så det er lettere at orientere sig. Hvis alt er ens, er det meget sværere at orientere sig og skelne tingene fra hinanden.

Overskuelighed, synlighed, tydelighed

Det er nøgleord, når der skal indrettes til mennesker med hukommelsesproblemer. De ting, der ikke kan ses, de glemmes ofte, og det kan være svært at bevare overblik over, hvad man skal og hvornår.

Derfor bør de ting/rum/døre, som personen skal benytte, være synlige, da det kan lede vedkommende på vej. Ting/rum/døre, der ikke skal benyttes, bør være mindre synlige. F.eks. kan det være en stor hjælp, at toilettet kan ses fra

sengen, at lænestolen er placeret, så der er kig til gangen/ fællesrummet, at ting, der kan give mulighed for meningsfuld aktivitet, ligger fremme osv. Det er god hjælp, at det er tydeligt, hvor man befinder sig, og hvad der foregår i rummet, at omgivelserne giver hints til, hvad man skal, og hvad der forventes af én.

Enhederne skal være små og overskuelige, når vi taler boliger, der er demensvenlige.

Møbler og indretning

Møbler og indretning kan være med til at fremme hjemligheden og gøre, at man føler sig tilpas og velkommen i rummene. Men der er også en række hensyn, der med fordel kan tages, da mennesker med demens ofte har svært ved at rumme mange stimuli og at bearbejde dem korrekt. Møbler i kontrastfarver kan gøre det lettere at afstandsbedømme, store mønstrede gardiner eller tæpper kan være med til at give for mange visuelle stimuli, spejlbilleder kan fejlfortolkes, og derfor kan spejle medføre uro hos beboere med demenssygdom. Blanke/ lakerede overflader på f.eks. gulv kan opfattes som våde og dermed medføre usikker gang pga. angst for at falde.

Lys

Det ældre øje har behov for mere lys, derfor skal der være fokus på belysningen i boligerne. Lys kan være med til at lede på vej, vi søger ofte mod lyset, hvilket kan udnyttes i hverdagen. Der kan være mørke områder i bebyggelsen, der kan være med til at skabe utryghed.

Med de nye muligheder for at regulere lysstyrke og lysets farve kan målrettet brug af belysning være med til at understøtte døgnrytmen og fremme trivslen.

At kunne komme ud

Det kan være af afgørende betydning for et menneske med demens at kunne bestemme

selv, hvornår man har lyst til at komme ud. Selvbestemmelsen har en stor betydning for alle mennesker, og let adgang til et trygt udemiljø kan være med til at fremme oplevelsen af selvbestemmelse. Det kan f.eks. være en lukket have med mulighed for bevægelse, stimulering og aktivitet.

Flere undersøgelser har vist, at udearealer udgør et af de vigtigste forhold for beboernes trivsel, både fysisk og psykisk. Et afskærmet udemiljø kan derfor være afgørende for en god hverdag.

Noget at give sig til

Miljøet bør være stimulerende med tilpas stimuli, og hvor unødige forstyrrelser mindskes. Det er ligeledes vigtigt, at omgivelserne har åbenlyse stimulations- og aktivitetsmuligheder både inde og ude. Hjernen bliver, som følge af demenssygdom, dårligere til at sortere i de mange sanseindtryk. Uvedkommende ting sorteres ikke længere fra, og derfor kan det være svært at holde fokus. Forstyrrende lyde kan f.eks. komme fra TV, radio, opvaskemaskine eller personer, der går forbi. For mange stimuli kan gøre personen urolig.

Alle har behov for en meningsfuld hverdag, og personer med demens har ofte behov for støtte til at skabe en meningsfuld og tilpas beskæftigelse. Mangelfuld beskæftigelse kan gøre, at personen går i stå eller bliver urolig/ rastløs/ søgende. Derfor skal der være synlige og genkendelige ting, billeder og miljøer, der inviterer til aktivitet.

Stemning og nærvær og relationer

Indretning af de fysiske rammer kan aldrig stå alene. Pårørende og personalets tilgang har en vigtig rolle. Stemning, nærvær og relationer er jo af afgørende betydning. Det, vi bare skal huske på, er, at de fysiske rammer, er der hele tiden og derfor skal støtte personen med demens, når der ikke er andre i nærheden.

Men vi ved jo godt, hvad der skal til!

For mange, der arbejder indenfor demensområ-



Demensvenligt miljø er kendetegnet ved og har fokus på:

- Hjemlighed og genkendelighed, man føler sig velkommen
- Tryghed og sikkerhed fremmes
- Tilpas stimulerende omgivelser, og f.eks. ved at minimere uvedkommende stimuli og unødigt støj
- Identiteten understøttes, reminiscens
- Rummenes funktion er tydelig
- Stor synlighed og overskuelighed
- Bevidst valg af farver og kontrastfarver
- Mange ledetråde til at orientere sig efter, f.eks. pictogrammer
- Tilstrækkelig lys, mørke områder undgås
- Let adgang til trygge og stimulerende udearealer

med for megen støj og anden uro, hvor det kan være svært at orientere sig og bevare fokus, og hvor der ingen åbenlyse meningsfulde aktiviteter er.

Hvad bringer fremtiden?

Det bliver spændende at følge udviklingen de kommende år.

Der er afsat en stor sum penge via satspuljemidlerne, der skal sikre, at flere plejeboliger indrettes demensegnede, og initiativet til at lave en dansk demenslandsby med inspiration fra Holland, kan være ét af de gode tiltag, der kan være med til at skabe bedre boliger for alle de mennesker, som har en demenssygdom. Demensegnede boliger er ikke et område, der er forsket så meget i, og viden på dette område skal hovedsagelig hentes i udlandet.

Dementia Development Center på Stirling University i Scotland har beskæftiget sig med demensvenligt design i mange år - mere viden og inspiration kan hentes på <http://dementia.stir.ac.uk/design/>

det, er dette ikke overraskende og ny viden. Og der findes heldigvis plejeboliger rundt om i landet, som har arbejdet målrettet med at skabe de bedste rammer for beboere med demens. Men på trods af det, har vi også i dag mange boliger, som ikke er velegnede til mennesker med demens, hvilket medfører, at beboerne ikke støttes i at klare sig bedst muligt og deres trivsel ikke fremmes. Og desværre bygges der fortsat boliger, der ikke er velegnede.

Hvad er mon årsagen til det? Kan det være fordi, at den viden som f.eks. demenskoordinatorerne har, ikke bliver brugt i forbindelse med byggeri og indretning af plejeboliger? Kan det være fordi, at afgørelserne træffes ud fra et økonomisk perspektiv omkring, hvad der giver den mest økonomiske drift? Eller kan det være hensynet til æstetikken, der gør sig gældende?

Der bygges fortsat mange store enheder i lyst og moderne byggeri, med lange gange, hvor de samme farver bruges i alle rum, og alle dørene er ens. Der etableres store fællesrum, hvor der skal foregå en masse, som f.eks. måltid for en stor gruppe beboere, TV-stue, tilberedning af mad, opvask, personalets indbyrdes koordinering og dokumentation, opholdsrum m.m. Det giver et miljø

Desuden kan bogen "Indretning af plejecentre- for svage ældre og mennesker med demens" downloades på Socialstyrelsens hjemmeside - [klik her](#).

I løbet af foråret kommer der et nyt modul i ABC Demens "Omgivelserne skal tilpasses personen med demens", som bl.a. omhandler den fysiske indretning, hjælpemidler, den gode flytning m.m.

ABC Demens er et gratis webbaseret kursus som kan tilgås på www.videnscenterfordemens.dk

