

Woont u al veilig en vertrouwd met dementie?

Ga het na met dit thuisscanboekje



“Met een paar veranderingen in haar woning woont moeder weer een stuk prettiger”

Kijk snel voor meer informatie op:
www.langzultuwonen.nl

Woonkamer



- Rustige en overzichtelijke indeling, teveel spullen leiden af.
- Liever geen drukke patronen in behang of gordijnen.
- Voldoende daglicht; vitrages en zonwering zoveel mogelijk open.
- Gedempt geluid met gordijnen, kussens, planten.
- Looproute naar toilet is kort en zonder obstakels.
- Telefoon met foto's op de toetsen, als nummer kiezen moeilijk is.
- Apparaten met zo min mogelijk knoppen en duidelijke aan-uitknop.
- Veiligheid bij ramen met raamsloten en begrensde raamuitzetters.
- Simpele thermostaat met hoog-laagknop.
- TV in afsluitbare kast kan onrust voorkomen.
- Ramen vanaf de grond: onderste deel afplakken.
- Actief bezig zijn; zet vertrouwde muziek op of bekijk samen oude foto's.

Keuken



- Ongeruimd staat netjes; zorgt voor overzicht.
- Verlichting in kastjes maakt zoeken makkelijker.
- Deur- en lichtknoppen in contrastkleur zijn beter zichtbaar.
- Gekleurd servies op een placemat in contrastkleur stimuleert bij het eten.
- Kraan met blauwe en rode knoppen geeft duidelijkheid over warm en koud water.
- Etiketten op lades, kasten en potten laten zien wat erin zit.
- Stillere keukenapparatuur leidt minder af.
- Ouderwetse apparatuur: herkenbaar!
- Voorzichtig met koken op gas; denk aan vlambewaking en gasdetector.
- Memobord of gele briefjes: geheugensteun bij boodschappen doen.
- Etensgerechten en gedekte tafel bevorderen de eetlust.



Hal

- Draaiknopslot opent de deur van binnen zonder sleutel.
- Markeer sleutel en slot met eenzelfde kleur: herkenbaar.
- Geen zwarte deurmat; kan als gat worden gezien.
- Mat met alarm geeft signaal bij betreden.
- Alles-uit-knop voor elektrische apparaten: handig.
- Antislip én felle kleur op eerste en laatste trede.
- Voldoende licht aan liefst beide zijden van de trap.
- Foto's en posters: niet langs de trap!
- Losse spullen en lopers: gevaarlijke struikelblokken.
- Kapstok, schoenenrek, paraplubak aan één zijde vergemakkelijkt doorgang.
- Gordijn voor de buitendeur ontmoedigt spontane wandeling.
- Hoog traphek voorkomt onbegeleid naar boven gaan.
- Tweede trapleuning: houvast links én rechts.
- Binnendrempel hoger dan 2 cm: té hoog.



Toilet

- Symbool op de deur maakt toilet herkenbaar.
- Wc-bril in contrastkleur is beter te zien.
- Geen zwarte wc-mat; kan als gat worden gezien.
- Lichtknopje met een contrastkleur is beter te vinden.
- Licht met een sensor laten aangaan; ook handig.
- Luchtverfrissers en potpourri kunnen voor iets eetbaars worden aangezien.
- Ventilator op de lichtschakelaar kan schrikreactie geven.
- Bij (vasculaire) dementie geen verhoogde toiletspot, maar wandbeugels.
- Als spiegel angst oproept, afdekken of weghalen.
- Zeep wordt herkend, een zeepompje vaak niet.
- Pas op: kleine zeepjes kunnen voor iets eetbaars worden aangezien.
- Nachtverlichting naar toilet, maakt toilet 's nachts makkelijker te vinden.



Badkamer

- Symbool op de deur geeft herkenning.
- Antislipvloer voorkomt uitglijden met natte voeten.
- Witte badkamer vraagt om kleur rond wc en wasbak.
- Geen zwarte badmat: kan als gat worden gezien.
- Douchebak: gevaarlijk bij in- en uitstappen.
- Thermostatische douchemengkraan voorkomt te heet water.
- Een extra stevige douchestang is ook goede grijpsteun.
- Wasmand uit het zicht.
- Voorkom stoom met (geluidsarme) ventilatie.
- Als spiegel angst oproept, afdekken of weghalen.
- Zeep wordt herkend, een zeepompje vaak niet.
- Pas op: kleine zeepjes kunnen voor iets eetbaars worden aangezien.
- Wasmiddelen, medicijnen zijn veilig opgeborgen.
- Vloerverwarming vermindert onrust door koude voeten.



Slaapkamer

- Symbool op de deur maakt ruimte herkenbaar.
- Lichtschakelaar bij de deur en bij het bed.
- Dikke gordijnen verduisteren goed; rolluik is soms vreemd.
- Mat met sensor (naast of onder matras) geeft signaal bij opstaan.
- Symbolen op kasten en laden tonen wat er in zit.
- Schuifdeuren maken een kast overzichtelijker; er is maar één helft te zien.
- Hardheid van het bed; niet te hard en niet te zacht.
- Met veilige raamuitzetter kan raam klein stuk open voor ventilatie, wel zo veilig.
- Korte looproute naar toilet, met nachtverlichting.
- Portretfoto's en posters zijn soms beangstigend.
- Noodknop of telefoon naast het bed, in geval van nood.
- Aparte bedden of slaapkamers kunnen meer rust bieden.



Rondom het huis

- Woning is van buiten herkenbaar door herkenningspunt, bijv. kleur van de voordeur.
- Woning is goed zichtbaar; hoge struiken belemmeren het zicht.
- Bloembakken op hoogte maken tuinieren gemakkelijker.
- Tuinhek maakt afsluiten van de tuin mogelijk.
- Geurige kruiden van vroeger roepen herinneringen op (bijvoorbeeld maggiplant, peterselie).
- Fruitbomen, krokussen maken seizoenen herkenbaar.
- Pas op met giftige planten.
- Vlinderplant en voerbakjes trekken vlinders en vogels aan; leuk om naar te kijken.
- Losliggende stoeptegels: struikelgevaar!
- Buitendrempels hoger dan 2 cm: té hoog.
- Buitenverlichting met bewegingsmelder.
- Verlicht huisnummer: handig voor hulpdiensten.
- Elektronisch slot om deur op afstand te openen.

Kijk snel op www.langzultuwonen.nl

Veel mensen met (beginnende) dementie wonen gewoon thuis en willen dat ook graag. Een vertrouwde, herkenbare en veilige omgeving is dan extra belangrijk. Hoe kunt u daarvoor zorgen? In dit boekje vindt u een aantal tips en ideeën.

Wilt u meer weten?

Kijkt u ook eens op www.langzultuwonen.nl waar u ook deze folders kunt inzien:

- Tips voor comfortabel en veilig wonen, ook met dementie
- Tips voor comfortabel en veilig wonen
- Tips voor uw woonkamer
- Tips voor uw keuken
- Tips voor uw hal
- Tips voor uw badkamer en toilet.

Lang zult u wonen
info@langzultuwonen.nl
www.langzultuwonen.nl



Deze uitgave kwam tot stand in samenwerking met Bruggerbosch Verpleeghuis & Dagbehandeling te Enschede.