

VGWONEN.

Woonmagazine over huisvesting en levensstijl van ouderen met een verstandelijke beperking

THEMA: OUD

Bouwen voor ouderen

"Je moet er zelf willen wonen,
dan doen we het goed!"

Healing environment

Het zintuig als maatstaf

Domotica

Electronica ondersteunt prettiger wonen

Effecten van licht

Het belang van daglicht voor ouderen
met een verstandelijke beperking





Borgerstraat

VGWONEN.

Hoofdredactie: Rianne Tromp

Redactie: Margita Bannink, Sandra van der Gaart, Monique Oostra, Rianne Tromp en Roby Veenstra.

Aan dit nummer werkten mee: Anna Allis, Lucienne van Dam, Rob van Dijk, Tine Groot, Mariette Hermans, Marten Jorritsma, Jolita Klepper, Gerda van der Krogt, Jean Middeldorp, Janna Pekarova en Fietje Vromen.

VGWonen is een uitgave van de Kennis- en ketengroep ouderen van de sector Verstandelijk Gehandicaptenzorg van Cordaan. Cordaan is een zorgaanbieder met vestigingen in Amsterdam, Diemen, Huizen, Maartensdijk, Zaanstad en Nieuw Vennep. Cordaan richt zich op mensen die korte of lange tijd verpleging, verzorging, begeleiding en/of ondersteuning nodig hebben. Cliënten zijn ouderen, mensen met een (verstandelijke) beperking, Amsterdammers die herstellen na een ziekenhuisopname en cliënten met psychosociale problematiek.

Copyright

Alles uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden verveelvuldigd, opgeslagen of openbaar gemaakt. Toestemming van de redactie is hierbij niet nodig. VGWonen is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave. VGWonen is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijk voortvloeien uit het lezen van deze uitgave. VGWonen heeft geprobeerd om alle geraadpleegde bronnen zo goed mogelijk te vermelden.

Amsterdam, Oktober 2013

cordaan

Oudere cliënten met een verstandelijke beperking, hoe zij wonen en in welke sfeer: daar wilden we wat over schrijven. Wat zijn leuke woningen voor ouderen? Wat is praktisch? Welke sfeer wil je neerzetten in de woning? Wat sluit goed aan bij de oudere VG cliënt?

We zijn op zoek gegaan en hebben veel informatie gevonden. Er zijn allerlei ervaringen opgedaan binnen Cordaan, die we wilden verzamelen. En bovenal wilden we alle informatie op een mooie manier presenteren. Geen suf document, maar een sprankelend blad, dat er aantrekkelijk uit ziet en uitnodigt om gelezen te worden.

Gaandeweg werden we steeds enthousiaster en werden de ideeën wilder. We hebben dan ook met ontzettend veel plezier gewerkt aan het magazine VGWonen en we zijn trots op het resultaat. Wij hopen dat het mensen aanzet om met extra aandacht te kijken hoe onze cliënten wonen en wat daar nog in te verbeteren valt.

Een prettige leefomgeving draagt bij aan de kwaliteit van het bestaan!



Rianne Tromp, hoofdredacteur



Roby Veenstra



Monique Oostra



Margita Bannink



Sandra van der Gaart

inhoud

6 Kort verhaal

Zorg Huize "Hier wil ik zijn"

10 Hoe bouw je voor ouderen

Richtlijnen

14 Healing environment

Het zintuig als maatstaf

17 Onderzoek:

Teammanagers weten het niet beter

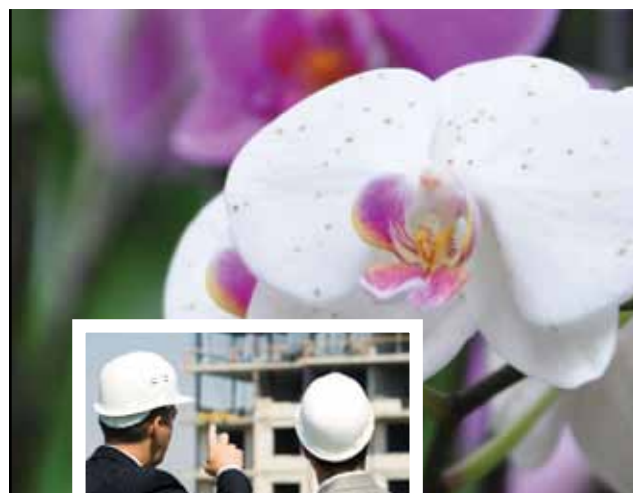
18 "De inrichting moet vooral praktisch zijn"

Interview Tinie Groot, verwant

20 Een natuurlijke vorm van beveiligen

23 "We zingen vaak samen liedjes"

Interview Fietje Vromen, cliënt bij Cordaan



24 "Zo wonen zij"

30 Snoezelen

33 Een ommetje in de buurt

De omgeving van een woning

34 Effecten van kleur

37 Stom!

38 "Je moet er zelf willen wonen"

Interview Anna Allis,
projectmedewerker Huisvesting

41 Domotica

44 Brandveiligheid en risico-inventarisatie

45 Cijfersenzo

46 Zo min mogelijk prikkels

Omgevingszorg belangrijk voor
mensen met dementie

48 Effecten van licht

50 Akoestiek

51 Lezersinformatie



Zorg Huize: “Hier wil ik zijn”

We naderen het verzorgingshuis. Een verlamrende reis, ook al is de afstand niet groot. Mijn moeder, die al zoveel heeft meegemaakt, zou hier haar nieuwe plek moeten vinden. Maar ach, die nieuwe plek, we zien er als een berg tegen op. We doen monter, gemaakt luchtig en stappen het tehuis binnen...

Daar verscholen in een hoek, daar glinstert iets, vol kleuren die veranderen, paars, donkergroen, roze...

Niet één bepaalde kleur, maar een oneindige variëteit van lichtstralen die steeds verschillend worden gebroken door de diktes van het glas van een flonkerende bol. We blijven kijken naar het kleurenspeel en opeens horen we een stem. De glazen bol blijkt een sprookjesbol te zijn. De bol vertelt het sprookje van de dag. Een zangerige stem neemt je mee naar een andere wereld, een wereld die volkomen los staat van de werkelijkheid. En als een ander mens met andere gedachten, ontwaak je uit het verhaal.

Vredespaleis

We wandelen verder. In een versmalling van de gang zien we nu links en rechts van ons dikke bamboe stammen. Ze zien er krachtig uit, bijna symmetrisch met toch een gevarieerd lijnenspeel. Tussen de bamboestammen zien we opeens iets bewegen. Het scharrelt daar onverstoord rond. Opeens zien we er meer. Een heel tevreden kippenvolkje is op zoek naar graantjes. Het zijn flinke kippen, met soms een zwart verendek met een witte plumeau op hun kop of een verendek vol grijze en witte lijnen. Opeens zien we iets wat we werkelijk niet hadden verwacht: geen kippenhok, nee, een majestueus kippenpaleis. Verdraaid, het lijkt wel het Vredespaleis, nagebouwd met wandelgangen, nesthokken, graansilo's en zelfs een fontein waar de kippen vredig kunnen vertoeven. En langs één zijde van het Vredespaleis bevindt zich de schilderijengalerij en daar hangen - het lijken wel 18e-eeuwse olieverf schilderijen - de afbeeldingen van een aantal bewoners. Onder de schilderijen staan teksten. We lezen 'Ik zorg deze week

De stilte is harmonieus en ondersteunt je bij het ordenen van je gedachten. Als vanzelf keer je naar binnen en kom je innerlijk tot rust.

voor Beatrix', 'Ik houd de graansilo in de gaten', 'Ik zorg dat Bernhard niet te brutaal is'... Verschillende bewoners van het verzorgingshuis hebben dus elke week een vredestaak. Om het Vredespaleis heen is plek zat voor de mensen in rolstoelen om het tafereel gade te slaan, vlak naast een enorme knoest van een grote eik, waar gaten in zijn geboord om torren te lokken. Zo komen er immers meer vogeltjes.

Moestuin

Nu we naar buiten zijn gegaan, valt ons oog op een moestuin met sappige oranje pompoenen. Er is net een oudere man bezig om wat slapplanten te oogsten. Hij heeft wel zin in een praatje en vertelt dat hij gebruik mag maken van de plek en daar zijn moestuin heeft. Hij is er erg blij mee, want hij woont vierhoog. Hij hoeft helemaal niets te betalen en mag zelfs gebruik maken van de kast om daar zijn hark en gieter te zetten, maar het is wel gedeelde opbrengst. Hij is echt trots, want juist vanavond heeft hij de eerste tomaten van dit seizoen. Glimlachend vertelt hij dat hij niets achter kan houden en wel eerlijk móet zijn. De bewoners van het verzorgingstehuis houden de groei van de groenten nauwlettend in de gaten en weten precies wanneer de bonen volgroeid zijn en de wortels de grond uit kunnen.



Rode knuffelkater

We gaan weer naar binnen, dat komt goed uit, want een rode knuffelkater wil dat ook. Het is wel een beetje een rond tonnetje, want als grote lieveling van gasten word je nu eenmaal verwend. Hij heeft – net als de gasten – zelf de keuze gemaakt voor dit verzorgingstehuis en dankzij zijn grote aaibaarheidsgelalte is hij direct aangenomen. Luid spinnen ligt hij altijd tussen de bewoners en kijkt elke avond naar zijn favoriete TV programma. Steels kijkt hij dan vanuit zijn linker ooghoek, naar de grote voliëre. Hij weet dat hij bij veel gasten populairder is dan de kwetterende papegaaienfamilie.

Vanuit wat luie bankjes heb je goed zicht op het felle kleurenspel van de rond klauterende papagaaien. Ze hebben het altijd erg druk en een aantal heeft constant het hoog-

ordenen van je gedachten. Als vanzelf keer je naar binnen en kom je innerlijk tot rust. We wandelen verder en geheel onverwachts komen we het totaal omgekeerde tegen van die serene rust...

Takkenherrie

Wat een takkenherrie! Een puistige puber met paardenstaart staat daar swingend met z'n oortjes in van z'n MP3, gebogen over een schuurmachine. Het ruikt naar gezaagd hout. Her en der zijn jongens aan het werk. Tussen hen zitten bewoners van het verzorgingshuis in een rolstoel. De een heeft een stuk hout vast. Een andere is bezig met een tube houtlijm. Opstuivend zaagsel, getril van de machines, Radio 538 op geluidsniveau 6, druk geschreeuw over en weer. Een jongeling met geruit shirt vertelt ons dat



ste woord. 'As je me nou', 'as je me nou', 'as je me nou' klinkt het luid en duidelijk als we het papegaaienverblijf naderen. Jaja, er zitten hele goede praters tussen. Heel anders dan die melodieuze stilte die we op een andere plek mogen aantreffen...

Het prachtige beeld van oud wortelnotenhout, met dat verwonderlijke lijnenspel straalt pure sereniteit uit. De ruimte is zo omhullend, zo verwarmend en geeft je daarbij alle mogelijkheid om jezelf te zijn. Het is eigenlijk een hele lege plek, waar je alleen het vormenspel van dat beeld ritmisch ziet bewegen. Telkens als je ogen dwalen over de vormen, zie je hollingen en bollingen die elkaar opvolgen en harmonisch in elkaar overgaan. Je kan er uren naar kijken. Ook de stilte is harmonieus en ondersteunt je bij het

de plaatselijke MBO school de praktijklessen op de locatie van het Verzorgingshuis heeft. Ze hadden te weinig plek op school en door de vaste stageprogramma's voor zorgpersoneel was er al regelmatig overleg over en weer en toen was dit idee ontstaan. Ook nu is er weer gratis gebruik van de ruimte inclusief gas, water en licht, maar wel met een hele belangrijke voorwaarde: de integratie van leerling en bewoner. Eigenlijk een cool plan, want ze hebben lol met elkaar. De jongeling vraagt nog of we niet al die verschillende vogelhuisjes rondom het verzorgingshuis hebben gezien. Jaarlijks worden er voor de leerlingen wedstrijden gehouden, een soort gezellenproef en het afgelopen jaar was de opdracht geweest wie het meest innovatieve vogelhuis kon maken dat de eiproductie zou stimuleren. Vandaar dat er nu zoveel huisjes hingen, waar-

door er dus ook heel veel vogeltjes waren. We vinden het een briljant plan, maar besluiten wegens de herrie toch verder te gaan.

Na de takkenherrieplek en een klein zigzagweggetje met allerlei kijkgaten naar de grote imposante beuken

We hebben een plek gevonden waar niet alleen onze moeder graag wil zijn, maar eigenlijk elk mens, ongeacht zijn leeftijd, gezondheid of achtergrond.

te groene gieter voorbij. Hallo, zegt hij joviaal, vandaag zorg ik voor de planten. Wel met enige hulp hoor, voegt hij toe, want die gieter is verdraaid zwaar. Ik ga weer, want we hebben hier behoorlijk wat planten. Hebben jullie de kweekkas al gezien? Als je nou straks toevallig in het dorp een bloemetje koopt, wie weet, zijn ze uit onze kas. We zijn razend nieuwsgierig en volgen op zijn aanwijzingen de weg naar de kweekkas. Je kunt makkelijk met de rolstoel de kas binnenkomen. De heerlijke vochtige aardse geuren omhullen je gelijk na binnenkomst. We zien een prachtige verzameling orchideeën, de lievelingsbloem van mijn moeder. Zo'n geschenk hadden we niet verwacht. Die bloemist boft. Alleen de zorg voor wat verse bloemen in het Zorghuis en ze hebben een schitterende kweekkas, direct in de buurt.

De orchidee, met al zijn gracieusheid, zorgt voor een totale omwenteling. Mijn moeder die als een zielig hoopje mens werd binnengereden, zit opeens rechtop. Hier wil ze zijn! Hier kan ze wat brengen van zichzelf en hoeft ze niet alleen datgene te ontvangen wat ze eigenlijk niet altijd wil, ook al is het nog zo gemeend gegeven. Onze semi luchtigheid waarmee wij het Zorghuis waren binnengekomen heeft niet alleen plaats gemaakt voor gemeente opluchting, maar een intense blijheid, dat we een plek hebben gevonden waar niet alleen onze moeder graag wil zijn, maar eigenlijk elk mens, ongeacht zijn leeftijd, gezondheid of achtergrond.

En weet u wat nu het mooiste is? Dit sprookje is helemaal geen sprookje. We kunnen dit zonder allerlei moeilijke dingen of ingewikkeldheden gewoon gaan doen, waarbij iedereen er op zijn eigen manier een klein stukje aan bijdraagt. En of je nu denkt aan de bloemist, de man van 4 hoog, de puistige puber of de grote rode kater, iedereen is er blij mee. Ook de bewoner van het huis en daar gaat het om.

Deze tekst is afkomstig uit het boek "Zorg voor mens en omgeving. Het zintuig als maatstaf", van Iris Bakker en Jan de Boon (SDU Uitgevers, 2012).

buiten, zien we in een open ruimte drie reusachtige paddenstoelen staan, plaatjeszwammen. Met de rolstoel kan je de paddenstoelstam makkelijk in via een glazen deur en in de stam bevindt zich een kleine jukeboxruimte met tafeltje en luie stoel. In de plaatjeszwam kun je muziekplaten draaien. Wat een schitterende akoestiek. Onze voorganger had een oorstrelende muziekvoorkeur. We drukken op een knopje en daar horen we het ragfijne en zo zuivere notenspel van het 21e pianoconcert van Mozart. Mijn moeder heeft tranen in haar ogen. Mijn vader was een goede pianist. Gevoed door deze grootse muzikale hoogte, gaan we verder op onze ontdekkingstocht.

We moeten in de gang even aan de kant gaan staan, want er komt een bewoner in een rolstoel met een gro-

BOUWEN

Door Ilse Verspui & Roby Veenstra, ergotherapeuten

HOE BOUW JE VOOR OUDEREN?

Waar denk je aan bij woonvoorzieningen voor de oudere, verstandelijk gehandicapte mens? Wat is belangrijk bij de bouw? In een tweetal boeken, *Architectonica* en *Bewust bouwen voor mensen met een visuele en verstandelijke beperking* staan diverse richtlijnen.

Toegankelijkheid

Op 1 maart 2013 werd het Bouwbesluit opnieuw vastgesteld. Vanaf die datum gelden er nieuwe richtlijnen waaraan gebouwen moeten voldoen. Aan gebouwen met een gezondheidszorgfunctie worden andere eisen gesteld dan aan een 'normale' woning. Ook wordt er onderscheid gemaakt tussen nieuwbouw en verbouwing. Voor onze doelgroep is een aantal specifieke punten van belang.

In contact met omgeving

Wat betreft de afmetingen gelden bijvoorbeeld de volgende richtlijnen:

- Doorgangen hebben een vrije breedte van ten minste 0,85 meter en een vrije hoogte van ten minste 2 meter.
- Een hoogteverschil van meer dan 0,22 meter tussen vloeren waarover een vluchtroute voert, of tussen een van die vloeren en het aansluitende terrein, wordt overbrugd door een vaste trap of een vaste hellingbaan. Een hellingbaan heeft minimaal een breedte van 1,1 meter en mag niet meer dan een meter hoog zijn.
- Een liftoegang heeft een vrije breedte van ten minste 0,85 meter en de hoogte tussen de onderdelen van de bouwconstructie heeft een hoogte van 2,3 meter. De kooi van een lift heeft een vloeroppervlakte van ten minste 1,05 x 1,35 meter.
- De ramen hebben goed uitzicht op de straat, ook wanneer bewoners zitten. Zo blijven mensen in contact met de omgeving.

Stroeve vloerafwerking

In het algemeen is het fijn als de woning drempelvrij is. Voor deuren geldt: zorg ervoor dat er rondom voldoende opstelruimte en keermogelijkheden zijn zodat de deuren niet hinderen. Glazen deuren moet je markeren met helderheidcontrast.

De looproute heeft een breedte van minimaal 1,80 meter, er is voldoende keerruimte en ruimte om obstakels te vermijden. Ook kun je markering aanbrengen en zorgen voor een stroeve vloerafwerking zodat mensen niet kunnen uitglijden. Zorg voor voldoende opbergruimte voor rollators en rolstoelen.

Denk goed na over de kleuren en het effect hiervan op de vloeren, wanden en het meubilair. Voorkom teveel kleurverschil op vloeren. Verschillende gekleurde vlakken kunnen cliënten die geen diepte meer zien het gevoel geven dat ze ergens op stappen.



Tips voor de woonkamer en keuken:

- Zorg voor een oppervlak van 8 m² per bewoner voor woonkamer inclusief open keuken, liefst meer (10 m² of meer). Cliënten die rolstoelgebonden zijn, hebben meer ruimte nodig.
- Maak altijd meerdere zit- en eetplekken. Liever verschillende kleine zitjes dan één grote zithoek. Zo hebben bewoners (en familie) wat te kiezen.
- Geef meubilair maar ook kleine materialen zoals kopjes, boeken en dvd's een vaste plaats zodat bewoners de inrichting herkennen.
- Kies voor een open keuken die deel uitmaakt van de woonkamer zodat cliënten die willen, een handje kunnen helpen. Voor medewerkers is het handig dat ze tijdens het koken zicht kunnen houden op de woonkamer, dus niet met hun rug naar de kamer staan.
- Zorg voor voldoende beweegruimte rond het aanrecht en de tafel, ook voor eventuele rolstoelen.
- Maak in de keuken gebruik van een type hendelkranen dat voor iedereen goed te begrijpen is.
- Aangezien het woonzorgcentrum kwetsbaar is voor onaangename geuren, is een goed afzuigstelsel essentieel.
- Kijk of je gebruik kunt maken van de principes van reminiscentie: laat oude dingen van vroeger terugkomen in de woonkamer, zoals een koekoeksklok of een buffet in de woonkamer.

Toiletbeugels

Wat betreft het toilet en de badkamer gelden in het Bouwbesluit ook een aantal richtlijnen. De ruimte moet minimaal 2,5 x 2,2 meter zijn en geen drempels hebben. De toiletpot bevindt zich tegenover de deur. Bij de hoogte van de wastafel moet rekening gehouden worden met rolstoelgebruikers. De spiegel moet kantelbaar zijn voor een eventuele rolstoelgebruiker en het toilet is zwevend zodat deze goed te gebruiken is met transferhulpmiddelen. De werkruimte naast het toilet is 90 cm. Voor een rolstoel-gebruiker zitten er toiletbeugels in de badkamer, en be- draagt de draaicirkel 1500 mm. De deur is naar buiten draaiend of het is een schuifdeur. Verlichting in de badkamer werkt met een sensor in plaats van een schakelaar. Als er een opklapbare douchestoel in de badkamer zit, dan is die voorzien van opklapbare armleuningen en een rugleuning. Horizontale wandbeugels moeten op minimaal 1 meter hoogte gemonteerd worden.

Zit-slaapkamer

De zit-slaapkamers van cliënten zijn minimaal 15 m², zodat bewoners daar ook bezoek kunnen ontvangen of even rustig kunnen zitten. Zorg voor voldoende beweegruimte rondom het bed.

Arbotechnische richtlijnen:

- Houd rekening met opslagruimte voor tilliften en andere hulpmiddelen.
- Zorg ervoor dat op alle plekken waar een cliënt geholpen moet worden met zijn ADL voldoende bewegingsruimte is voor de medewerker.
- Cliënten die zorg aan bed nodig hebben gebruiken een hoog/laag bed om de zorg voor de medewerker te verlichten. Het bed moet vrij in de ruimte kunnen staan. Er moet om beide zijden van het bed heen gelopen kunnen worden.
- De vloer moet hard en glad zijn voor soepel gebruik van hulpmiddelen.
- En zorg tot slot voor een goed werkend ventilatie- en klimaatsysteem.

Een passende omgeving voor mensen met dementie:

- leven in kleine groepen
- huiselijkheid en herkenbaarheid
- mogelijkheden voor herkenbare, eenvoudige activiteiten zoals de keuken, een waslijn, een tuin, ...
- het onopvallend integreren van veiligheids- elementen, zoals afsluitingen, brandhaspels, ...
- verschillende ruimten voor verschillende functies
- meubels en decoratie die aansluiten bij de leeftijd en generatie van de bewoners
- een veilige, toegankelijke buitenruimte
- eenpersoonskamers die genoeg mogelijk- heden bieden om persoonlijke spullen te plaatsen
- goede bewegwijzering en oriënterende aan- wijzingen waar mogelijk (zicht, geur, geluid)
- het gebruik van objecten eerder dan kleuren ter ondersteuning van de oriëntatie
- overzichtelijkheid van de omgeving
- doseren van stimuli, vooral van geluid



Bron Erik Stroobants en Patrick Verhaest (2012). Architectonica, een thuis voor mensen met dementie. Uitgeverij EPO.

NB: Dit boek is speciaal geschreven voor mensen met dementie. De aanbevelingen zijn breed toepasbaar voor onze doelgroep, met of zonder dementie.

LICHT	KLEURCONTRASTEN	TASTKWALITEITEN	GELUID	INDELING GEBOUW
GEBOUW				
Plaats en hoogte ramen	Kleur van de steen/gevel	Voorkom bouwkundige obstakels	Compartimentering waar nodig	Vlekkenplan en relatie- schema
Geen 'hoog' licht	Voorkom reflectie door te grote helderheid van de gevel	Voldoende berg- en stallingruimte	Maximale nagalmtijd tussen 0,4 en 0,8 sec	Herkenbare plattegrond
Lichtkoepels onder voorwaarde		Let op plaats van de radiatoren	Verlaagd plafond op specifieke plaatsen	Logische verkeersruimten en grote garderobe
Geen glas tot op de vloer		Zo min mogelijk niveaunderschillen	Isolatie tussen huizen, verdiepingen en ruimte en onderling	Voldoende bergruimte en stallingruimten
Glazen deuren vermijden		Geen of afgeronde drempels		Vermijd drempels en op- en afstapjes
Lichtplan		Plaats en draairichting deuren		Trap en lift onder voorwaarden
Basisverlichting		Uitvoering ramen		
Plaats schakelaars				
Zonwering				
LICHT	KLEURCONTRASTEN	TASTKWALITEITEN	GELUID	INDELING GEBOUW
AFWERKING				
Kleur en materiaalkeuze plafond, wanden, vloer	Contrast tussen vloer, muur, plafond en deur, deurkozijn, muur, vloer	Vermijd scherpe hoeken	Geluidsabsorberende geluidsisolerende materialen, met name op plafonds en vloeren	Zoveel mogelijk ononder- broken gidslijnen aan één zijde van verkeersruimten
Keus armaturen en verlichtingskleur	Accentueren belangrijke details	Vloerbedekking met verschillende tastkwaliteit	Verschillende vloer- bedekking, dus akoestiek: herkenning	Markeer opstapjes en begin en einde trap
Verlichting dimbaar en onafhankelijk schakelbaar	Weglaten van niet functionele contrasten	Ononderbroken tastkwaliteiten		
Signaalverlichting	Systematisch gebruik van kleuren	Ononderbroken tastgeleiding vloer, wand		
	Geen glimmende materialen	Geen ruw stucwerk		
	Markeren obstakels en niveaunderschillen			

Bron Marij van den Wildenberg, Marjo van Welbergen en Chrétienne van der Burg (2002). Bewust bouwen voor mensen met een visuele en verstandelijke beperking, Bartiméus Reeks, TU Delft.