

ALDRIG ALENE MED DEMENS



# VISIONER FOR DANMARKS DEMENSBOLIGER



# ALDRIG ALENE MED DEMENS

---



Baggrundsbilledet på forsiden er fra et maleri af J.M.W. Turner, *Sky Study* - ét af Turners utallige studier af himlen og lyset.

# VISIONER FOR DANMARKS DEMENSBOLIGER

---

Demenssygdomme er en global udfordring. På verdensplan rammer demens 44 millioner mennesker hvert eneste år. Globalt og i Danmark er tallet stærkt stigende. I dag lever op imod 90.000 danskere med demens. Alene de sidste 10 år er antallet, der dør af demenssygdomme, fordoblet - og om 25 år vil 165.000 danskere lide af den dødelige sygdom.

Derfor har Ældre Sagen, FOA, PenSam, Alzheimerforeningen og Dansk Sygeplejeråd dannet Demensalliancen for at sætte visioner og handling bag demensindsatsen i Danmark. Vores vision er, at *Ingen* skal være alene med demens i Danmark. Vi vil investere i et godt og værdigt liv for personer med demens og deres pårørende og gøre Danmark til et foregangsland på demensområdet. Et af de steder, hvor vi vil gå forrest er på plejeboligbolig- og byggeriområdet.

Det er kendetegnende for alle demenssygdomme, at man er rum- og retningsforstyrret og har svært ved at orientere sig og finde omkring. Mennesker med moderat til svær demens har svært ved at klare sig i egen oprindelige bolig. Derfor er det nødvendigt, at vi har plejeboliger, der er indrettet til mennesker med demenssygdomme.

Det anslås at 2/3 af beboerne på plejecentre har demens. Alligevel udgør antallet af demensegnede boliger kun en lille del af visiterede boliger til ældre; knap 6.000 ud af godt 46.000 plejeboliger ifølge kommunernes egne indberetninger til Danmarks Statistik. Vi skal have flere demensegnede boliger nu. Når kommuner ombygger eller bygger nye plejeboliger skal de være indrettede til mennesker med demens.

Demensalliancen har samlet en række af landets førende videnspersoner indenfor demensboligområdet for at få deres bud på visioner og tiltag, der kan inspirere til at renovere, bygge og indrette mere demensegnede boliger. I dette visionsprogram giver de deres bud på, hvorfor og hvordan, man kan tænke demens mere ind i eksisterende og nye boliger. Hvordan man kan bygge og indrette mere demensegnet, så det skaber et bedre liv for personer med demens, giver gode rammer til medarbejdere for at give pleje og behandling og samtidig gør livet lidt lettere for pårørende.

Demensalliancens byggerigruppe har identificeret tre værdier der skal tages udgangspunkt i, når der skal bygges for mennesker med demens. Disse værdier skal være et mindset hos alle, der arbejder med personer med demens.

## **Værdier for personen med demens**

- *Tryghed*
- *Genkendelighed*
- *Et individuelt og meningsfuldt liv*

Disse tre værdier danner rammen for vores valg af fem bærende temaer for demensegnet byggeri.

## **Temaer for demensegnet byggeri**

1. Tænk rum og pleje sammen
2. Tænk variation i boformer
3. Tænk fleksibilitet ind i bolig og fællesarealer
4. Tænk hjemlighed og pleje sammen
5. Tænk arkitektur, sanser og følelsesliv sammen

Under disse temaer har vi samlet en række fakta, gode råd, inspiration og eksempler på god demensarkitektur, konkrete tiltag samt enkle forbedringer, som kan inspirere og iværksættes rundt i landets kommuner og ude på plejecentrene.

God læselyst,

*Demensalliancens byggerigruppe*

Pia Wiberg og Louise Dedenroth Høj, Wiberg Arkitekter  
Margrethe Kähler, Ældre Sagen  
Eva Lunding Olsen, OK-Fonden  
Jinnie Hemmingsen, Assens Kommune  
Aster Schepel og Tomas Engelbrechtsen, Initiativgruppen Marguritten  
Peter Jakobsen, Creature  
Sonja Müller, Næstved Kommune  
Jeppe Albers, Bindslev a/s og Demensalliancen

Pia Wiberg, Wiberg Arkitekter har ledet Demensbyggerigruppens arbejde.

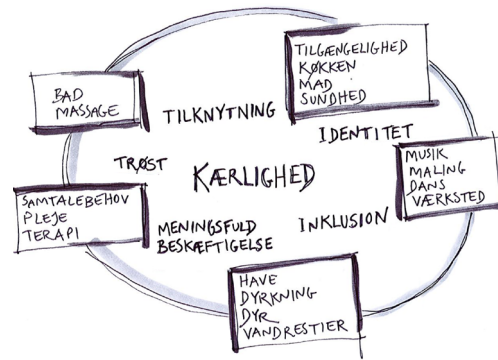
# TÆNK RUM OG PLEJE SAMMEN

Et godt liv for personer med demens kan opnås gennem et samspil mellem plejefilosofi og de fysiske omgivelser, således at de stimulerer til tryghed, genkendelighed samt et individuelt og meningsfuldt liv.

Det er vigtigt, at de fysiske rammer understøtter vores viden om pleje og omsorg og de aktiviteter, der knytter sig hertil. En personcentreret pleje er et 'holistisk' alternativ til konventionel pleje. Her tager planlægningen af plejeforløbet udgangspunkt i det enkelte menneske.

Beboerens behov for et hjem med menneskelig kontakt og meningsfulde hverdage skal sættes i centrum således, at den fysiske indretning imødekommer behovene for variation, bevægelse, frihed og individualitet.

Mennesker med demens har stor glæde af sanselige og musiske aktiviteter. Fx tegning og maling, sang og musik, dans, at arbejde med planter og være sammen med dyr. Derfor skal byggeriets fysiske rammer være egnede til, at disse forskellige aktiviteter kan finde sted, ligesom der hos plejepersonalet skal være fokus på at gøre brug af byggeriets rumlige disponeringer.



Samspil mellem plejefilosofi, aktiviteter og de fysiske omgivelser. Rammerne skal være til stede for at skabe livsglæde, fællesskab og fokusere på oplevelsen i øjeblikket.

## Plejefilosofi

Tom Kitwoods filosofi for pleje og omsorg af personer med en demenslidelse er gennemgående for flere idégrundlag og koncepter. Hans filosofi er at tage udgangspunkt i den enkeltes livshistorie, livsstil, vaner, værdier, behov og ønsker, snarere end at have fokus på demenssygdommen. Tom Kitwood anvender ordet kærlighed for tryghed og tillid. For at en person skal føle det, skal følgende punkter være opfyldt.

- **Tilknytning:** At kunne knytte forbindelser, som tjener det formål at føle sig sikker og tryk. At føle sig tryk og beroliget af nærvær og omgivelser.
- **Identitet:** At have en identitet - at have følelsen af at vide, hvem man er.
- **Inklusion:** At høre til i en gruppe og dermed have følelsen af tryghed og tillid.
- **Meningsfuld beskæftigelse:** At have en meningsfuld beskæftigelse med udgangspunkt i egen livshistorie. At tage udgangspunkt i den enkeltes hverdagsliv.
- **Trøst:** At møde trøst i form af ømhed, nærhed ved lindring af smerte, ængstelse og omsorg.



Fælles aktiviteter  
OK-centret Dronning Anne Marie, Frederiksberg

” De fysiske rammer skal understøtte den viden vi har om pleje og omsorg til de mennesker der bor her.

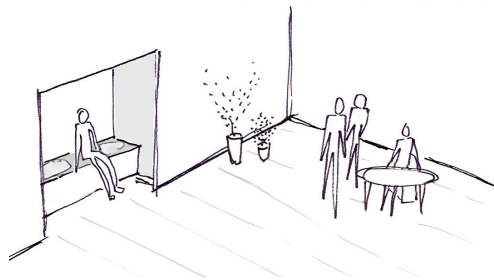
Charlotte Agger, Pilehuset



Samling i fællesrum  
Betaniahjemmet, Frederiksberg

### Fællesrum

De fysiske omgivelser skal indeholde differentierede fællesrum, der kan understøtte forskelligartede aktiviteter. Rum, hvor der er plads til at invitere pårørende og gæster indenfor, samt rum og nicher, hvor man kan fordybe sig i samtaler og mindre sysler.



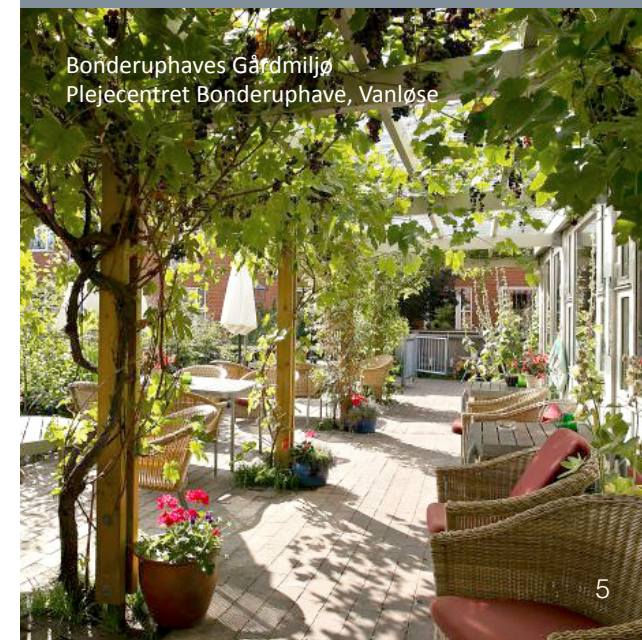
Mennesker med demens har ofte behov for at trække sig tilbage til en fredelig niche - men det er vigtigt, at de stadig kan overskue og følge med i deres omgivelser.

*Jeg glemmer det, jeg ikke kan se.*



### Gode råd

- Fællesrum placeret på attraktive og tilgængelige steder.
- Centralt placeret og synlig udgang til haven.
- Overskuelighed af omgivelserne er vigtigt. Så kan mennesket med demens selv finde svar i sine omgivelser på spørgsmålet, der kører i ring; "hvad skal jeg nu?"
- Aktiviteter som beboeren kan deltage i, frem for at sidde alene i deres lejlighed med tv'et.
- Rum for aktiviteter, der taler til sanserne - musik, dans, tegning, maling, sansehaver og wellness m.m.
- En kultur hvor personalet udnytter de fysiske rammer til fx at gå en tur eller spise frokost i haven med beboerne.
- Et miljø der hjælper plejepersonalet til at aflede beboerens opmærksomhed, hvis hun bliver urolig, forvirret eller vred. Dette kunne være et akvarie eller kunst, der kan starte en historie.
- Undgå fælles adgangsveje direkte ud til fællesrum.



Bønderuphaves Gårdmiljø  
Plejecentret Bønderuphave, Vanløse

” Vi skal underbygge her-og-nu oplevelsens betydning.

# TÆNK VARIATION I BOFORMER

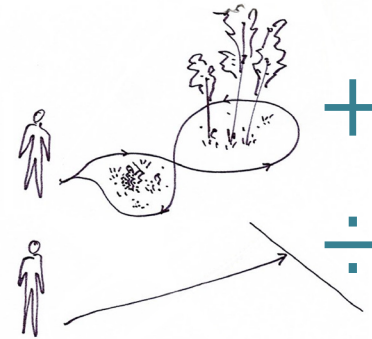
Vaner og livsstil er noget, vi bærer med os - også hvis vi får en demenssygdom. Derfor skal de plejeboliger, vi bygger, ikke være ens. Dog er der en række basiskrav, det er vigtigt at følge, når der bygges for mennesker med demens.

Derudover bør bomiljøer varriere, hvor der kan tages udgangspunkt i beboernes tidligere livsstile og interesser ift. indretning og aktiviteter.

Inspiration til forskellige boformer kan bl.a. hentes i demenslandsbyen De Hogeweyk i Holland og i de københavnske profilplejehjem.

I De Hogeweyk grupperes beboerne efter deres tidligere livsstil, inden demenssygdommen. Beboere med ens livsstil bor i samme boenhed som fx håndværkere og landmænd, overklasse m.m. Her er overklassens boenhed præget af mahogni og prismelysekroner, den kreative klasses af livlige farver og mange billeder på væggene, husmødrenes af sirlighed og enkelhed osv.

I de københavnske profilplejehjem kan man fx vælge at bo et sted, hvor der er fokus på planter og dyr eller forskellige religioner - og i De Gamles By i København kan man bo på et "regnbue-plejehjem" for homoseksuelle, transseksuelle m.fl.



Det er vigtigt at skabe sløjfer hvor personer med demens kan vandre rundt uden at møde lukkede døre eller lineære gangforløb, hvor man bliver "fanget".

## Basiskrav til fysiske rammer

- Tydelige farveforskelle på døre og vægge.
- Ensfarvet, lys gulvbelægning uden mønstre
- Mørke klinker på gulvet kan virke som et stort hul og fremprovokere angst. Mønstre kan virke stærkt forvirrende.
- Personligt kendemærke på egen dør.
- Tydelige piktogrammer til toiletter, spisestue og andre fælleslokaler.
- Sansenhaver og stier i sløjfer, så beboerne ikke ledes ud af anlægget.
- God akustik og godt med dagslys.
- Panorama-vinduer og store glaspartier samt glas på altaner er problematisk. Mennesker med demens opfatter glas som "ingenting" og tror det kan forceres.
- Spejle og reflekterende glas er problematisk. Ikkereflekterende glas bør benyttes, ligesom udendørs belysning om aftenen forebygger refleksion i glas.
- Demenssikring som gør, at personalet får en alarm, når en beboer med chip forlader området via fx parkeringspladsen. Er beboeren tillige udstyret med en GPS-enhed, vil personalet kunne spore beboeren, også når denne er kommet langt væk fra plejecentret.



Vandresløjfer og sansenhaver  
Kastaniehaven, Frederiksberg

” Vi bliver nødt til at indse, at vi ikke har brug for det samme alle sammen.

Charlotte Agger, Pilehuset



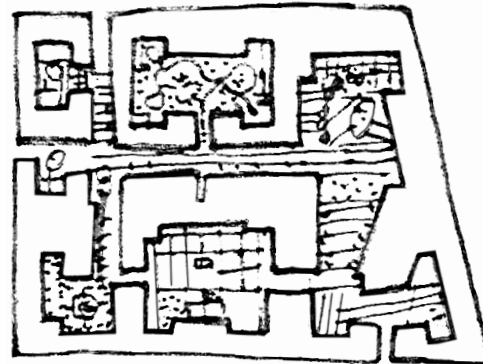
Bo-miljø  
Else Mariehjemmet, Humlebæk

### Bo-miljøer

De ideelle boliger til mennesker med demens er organiseret som bo-miljøer med boliger tæt ved siden af hinanden i nærheden af fællesarealer. Det der tæller er, at miljøet er imødekommende, varmt og trygt.

” Mennesker med demens er endnu mere afhængige af at kunne følge sine vaner, for at bevare sine ressourcer og få den tryghed, der er nødvendig

Karen Tannebæk, Nationalt Videnscenter for Demens



De Hogeweyk i Holland er en demenslandsby for 152 beboere, der er indrettet i 7 boenheder bygget op om forskellige livsstile og med differentierede uderum.

*Jeg vil gerne bo sammen med nogen, som ligner mig i vaner og livsstil.*



### Gode råd

- Hyggeligt, varmt og hjemligt miljø.
- Adgang til uderum
- Små, overskuelige bo-enheder eller afdelinger, hvor det er let at orientere sig og finde omkring. Afdelingerne kan med fordel placeres, så man kan slå to enheder sammen, for at optimere driften, på tidspunkter med lav personalebemænding - fx om natten, i weekender og ferier.
- Bo-miljøer, der varierer i forhold til beboernes forskellige livsstile. Fx profilplejehjem, der henvender sig til bestemte befolkningsgrupper. Det kan være homoseksuelle, religiøse grupper, mennesker som er glade for dyr og haver etc. Sådanne plejehjem kan nemmest etableres i storbyerne, hvor der er større befolkningsunderlag.
- Husk på, at der er frit plejehjemsvalg og det er muligt at flytte over kommunegrænserne.



Livsrum, Herning  
Claus Pryds Arkitekter, foto Claus Pryds

# TÆNK FLEXIBILITET IND I BOLIG OG FÆLLESAREALER

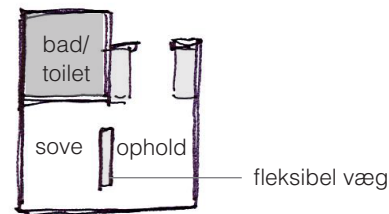
Beboersammensætningen på plejecentre ændres løbende, så det er vigtigt, at der er en fleksibilitet til stede, således at plejehjem og plejeboliger kan indrettes og ændres efter de beboere, der bor der.

Også den enkelte beboers behov vil ændres efterhånden som sygdommen skrider frem - fx i form af øget plejebestand, behov for afskærmning, ro mm.

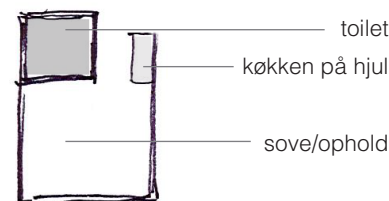
Det er ikke alle beboere på plejecentre, der har behov for to-rums boliger. Mange mennesker med demens får på et tidspunkt svært ved at orientere sig i to rum. Derfor er fleksible vægge eller rumdelere i form af skabe på hjul mellem opholdsrum og soverum en god idé. Begge dele kan let fjernes, når beboeren får svært ved at orientere sig i to rum.

Man kan også skabe en variation af boliger, således at nogle er etableret som mindre ét-rums boliger fra begyndelsen. Ved at skabe mindre og mere komprimerede boliger frigives kvadratmetre, som i stedet kan bruges på at skabe flere differentierede fællesarealer med mulighed for forskellige aktiviteter og ophold til glæde for beboerne. Her kunne fx tænkes, tv-stue, wellnessrum, havestue, rygerum, snoezelrum, gæsteværelser til pårørende m.m.

## 2-rums bolig m. fleksible vægge



## 1-rums komprimeret bolig



**FÆLLES** stue  
køkken  
tv-stue  
wellnessrum  
snoezelrum  
gæsteværelser  
disponible rum  
rygerum  
m.m.

Ved at skabe variation i boligtyper og reducere størrelsen på en del af boligerne, frigøres arealer, der kan konverteres til fællesarealer.

” Det er vigtigt, at der er fleksibilitet til stede i huset, så man hele tiden kan justere, i forhold til den adfærd, beboerne har.

Helle Bagger, OK-centret Benedikte

## Sygdommens progression

Demens er et kompleks af sygdomme, hvoraf Alzheimers demens er den største sygdomsgruppe. Hovedtyper af demens er udover Alzheimers demens: Vaskulær demens, Frontaltemporal demens, Lewy body demens, Demens ved Parkinsons sygdom og Huntingtons demens.

Forenklet kan sygdomsforløbet inddeles i tre faser.  
- Let, moderat og svær demens.

Fælles sygdomstegn er:

Svækket hukommelse - først korttidshukommelsen, derefter også de tidlige minder.

Rum- og retningsforstyrrelse.

Sproget nedbrydes i takt med at ord og begreber forsvinder.

Færdigheder forsvinder.

Personlighedsændringer.

Svært ved at klare daglige funktioner.

Bytter om på dag og nat.

Personlighedsændringer.

Vaner og værdier bliver kun vigtigere i takt med progression i sygdommen, da det er en måde at fastholde identitetsfølelsen og færdigheder hos den demensramte.

## Lovgivning

Brug af almenbolig-lovgivningen:

Kommunerne kan dispensere fra kravet om køkkener i plejeboligerne jvf. almenboliglovens § 110.

Samme bestemmelse bør ændres, så det fremover bliver et lovkrav, at demenssikre plejeboliger og udstyre vandrende demente med en særlig GPS-enhed.

Hos nogle mennesker med demens - typisk med udadreagerende adfærd - ændres behovet for pleje undervejs i sygdomsforløbet. I disse tilfælde kan det, af hensyn til både dem selv og de andre beboere, blive nødvendigt at flytte dem til en anden plejebolig, hvor de kan få den optimale pleje. En sådan flytning kan kun ske efter værgebeskikkelse og godkendelse af Den Sociale Ankestyrelse.





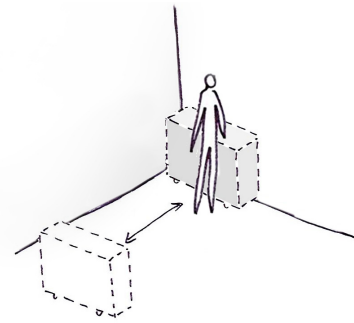
Wellness-rum  
Vigs Ängar, Köpingsbro, Sverige

### Wellness

Beboerens eget badeværelse og toilet skal kun have den nødvendige vanderadius på halvanden kvadratmeter til en elektrisk kørestol. Det behøver ikke være større end det, da det blot giver unødigt spildplads og optager kvadratmeter fra rumprogrammet. Et godt supplement til de mindre badeværelser er fælles baderum med fokus på velvære, terapi og sanser.

” Det er fællesarealerne, man skal bruge krudt på, når det handler om demensboliger.

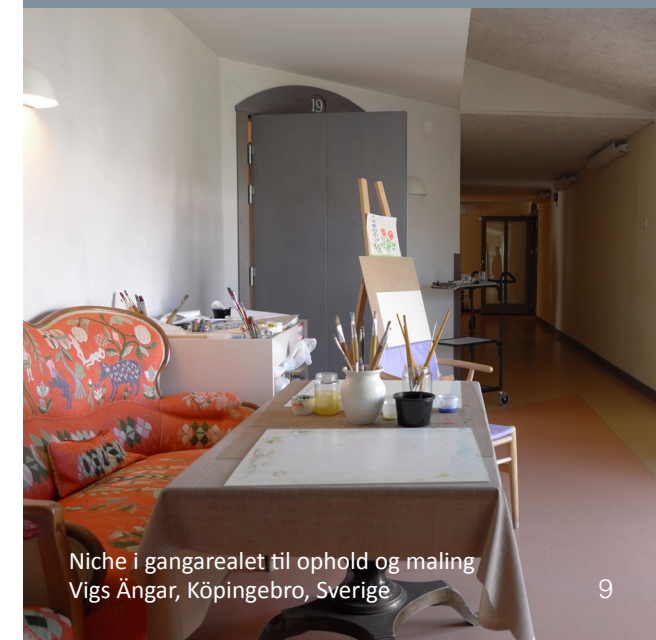
Charlotte Agger, Pilehuset



Fleksible elementer - fx køkken på hjul eller rumdelere kan installeres, flyttes rundt og fjernes efter ønske og behov.



*Kunne man så ikke lave et lækkert fælles wellness-område til at tage bad i?*



Niche i gangarealet til ophold og maling  
Vigs Ängar, Köpingsbro, Sverige

### Gode råd

- Fleksible vægge eller rumdelere på hjul mellem opholdsstue og soverum i boligerne. De kan fjernes, når beboeren får svært ved at orientere sig i to rum.
- Køkkenenheder på hjul, som kan køres væk, når de bliver overflødige eller til fare for beboerne.
- Fælles rygerum med en glasvæg for, så personalet kan se, om en beboer er faldet i søvn med en pipe eller cigaret. Det kan afværge mange dødsbrande.
- Gæsteværelser til overnattende pårørende.
- Fælles wellnessrum.
- Fælles toilet så det ikke er nødvendigt at finde egen bolig for at komme på toilet.
- Separat tv-stue, hvor man kan gå hen for at se fjernsyn sammen med andre, uden at det støjer for andre aktiviteter.
- En café hvor pårørende har muligheden for at invitere beboeren "ud at spise". I særdeleshed for de beboere, som har svært ved at overkomme eller overskue at komme rigtig ud, vil det være et godt alternativ.

# TÆNK HJEMLIGHED OG PLEJE SAMMEN

Plejeboligen er beboerens hjem, hvilket skal respekteres. Hjemmet varetager den enkeltes autonomi – vi er herre i eget hus. Derfor skal plejecentre understøtte hjemmets kvaliteter såsom kontakt, interesser, aktivitet, identitet, selvråderet og kontrol.

Plejecentre skal indrettes så de bliver hjemlige i funktion, indretning og materialevalg. Brug af opslagstavler, skiltning o.l. bør integreres i miljøet på en måde, så man undgår institutionspræg. Ligeledes skal hjælpemidler og redskaber så vidt muligt gemmes af vejen i depoter og skabe, når de ikke er i brug.

Plejeboligerne skal indrettes, så de er lette at orientere sig i. At kunne finde vej har betydning for plejebestand og følelsesliv – særlig angstniveau og selvfølelse. Overstimulation medfører angst og uro. Desuden skal det være muligt at skabe sine egne hjemlige rammer, med udgangspunkt i den enkelte beboers behov, værdier og livshistorier. Individuelle ønsker og behov skal håndteres med respekt for den enkelte beboer.

Pårørende skal føle sig velkomne og kunne deltage i aktiviteter og måltider. De skal også kunne overnatte i et gæsteværelse.

Specialcykler giver beboerne mulighed for at komme omkring med medarbejdere, pårørende eller andre.



## Arbejds miljø, pleje og trivsel

Medarbejderne skal ikke kun se på beboerne med plejefaglige øjne, men se og respektere det hele menneske, der bor i boligen. Der skal i plejen være fokus på andre og tværfaglige discipliner således, at plejen udføres i et samspil mellem SOSU-medhjælpere, sygeplejersker, fysioterapeuter, musik-terapeuter m.m.

Samtidig er det vigtigt, at medarbejderne tilbydes en god arbejdsplads med et ordentligt arbejdsmiljø - både fysisk og psykisk. Hvor der tages hensyn til enkelhed i opgaveløsning, korrekte arbejdsstillinger, hjælpemidler og kortest mulig intern transport. Hvor der er tid og rammer, som indbyder til samvær og naturlig omgang med beboerne.

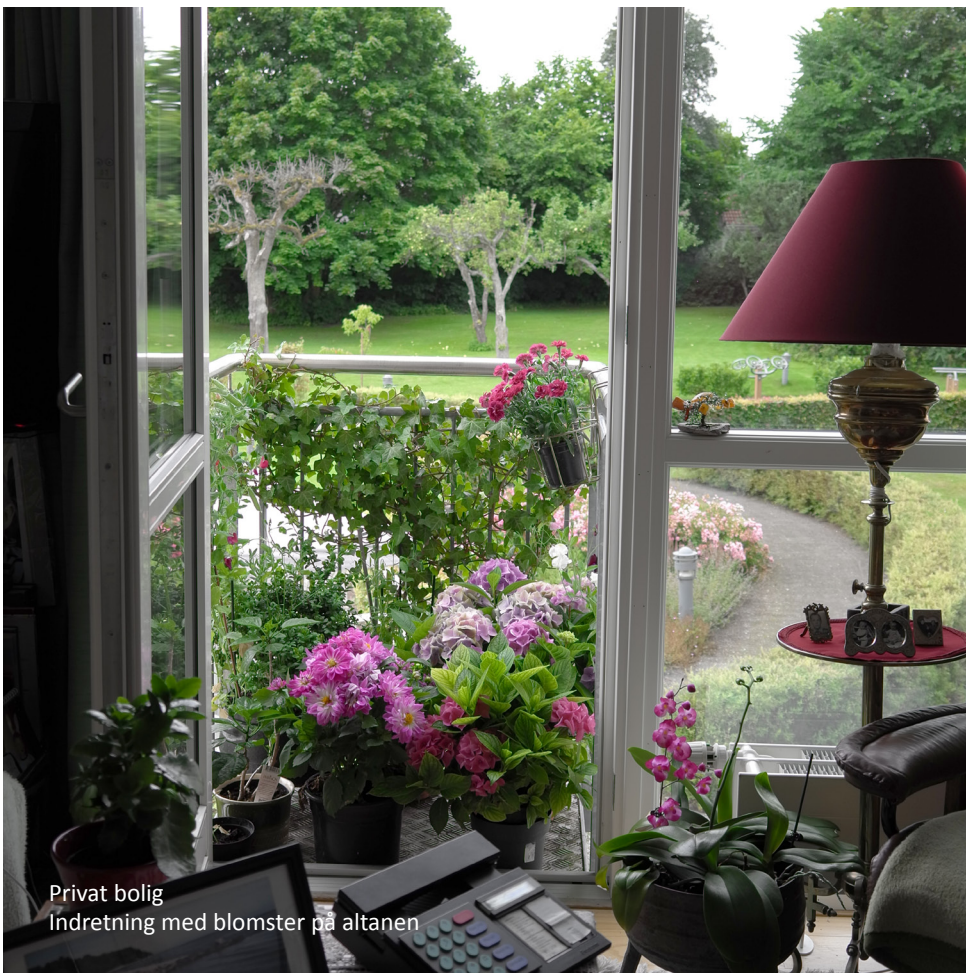
At indgå i daglige gøremål kan opretholde en mening i livet. Derfor skal der skabes rum for at beboere, sammen med medarbejdere, kan deltage i madlavningen, havelugning, rengøring m.m., hvis de har lyst.

Journaliserings-niche  
OK-Huset Lotte, Frederiksberg



” Det, at være aktiv og engageret i noget i hverdagen, er noget, vi tager for givet. Sådan er det ikke for demensramte.

Erlend Bleken, arkitekt og forsker ved Kunst- og Designhøjskolen i Bergen



Privat bolig  
Indretning med blomster på altanen

### Indretning

Beboerne skal have mulighed for at indrette egne hjem med egne møbler, så de kan skabe en hjemlighed og genkendelighed. Der skal tages højde for den enkeltes autonomi og behov.

I indretningen af fællesarealer skal der bruges klare 'signaler', så det er nemt at forstå, at køkken er køkken, og tv-stue er tv-stue osv. De enkelte afdelinger kan indrettes med forskellige temaer, der skaber forskellige former for hjemlighed.



### Gode råd

- Brug 'hjemlige' materialer som træ i indretningen.
- Gem hjælpemidler væk, når de ikke er i brug.
- Mulighed for at beboerne kan indgå i de daglige gøremål. Fx lave mad, bage småkager, gøre rent og luge i haven.
- Faste medarbejdere, som skifter så lidt som muligt.
- Beboeren får en fast kontaktperson i personalet, som kender dennes tidligere liv og vaner og kan være kontaktpunkt til familie og venner.
- Velfærdsteknologi, i form af touchskærme, som kan betjenes af mennesker i begyndelsen af et demensforløb, er en god idé. Her kan hentes fotos af familie og venner, musik samt muligheden for at benytte skype.
- Små nicher i gangarealet med computer og siddepladser, hvor personalet kan føre ting i protokol, samtidig med at de er sammen med beboerne.
- Et personale rum i nærheden af boligerne til drøftelser af beboernes helbred og møder med plejehjemslæge etc.

*Jeg kunne godt tænke mig at være med i madlavningen.*



Julekagebaking  
Betaniahjemmet, Frederiksberg

# TÆNK ARKITEKTUR, SANSER OG FØLELSESLIV SAMMEN

Sanserne og følelselivet bevares langt hen i demenssygdommen i modsætning til de kognitive - intellektuelle evner. Derfor skal rum, omgivelser og aktiviteter tale til sanser og følelsesliv, når man bygger for mennesker med demens.

Mennesker med demens har ofte svært ved at filtrere sanseindtryk, og har derfor brug for stressfri omgivelser. Der skal være en rolig og hjemlig atmosfære, som gør beboerne trygge. Det kan ikke undgås, at beboerne ind i mellem søger væk eller forvilder sig ud, fordi de lever i en anden virkelighed: de vil fx hjem og malke køer, lave mad til familien eller rette stile. Det er derfor demenssikring og GPS er vigtige, fordi det forhindrer dem i at komme til skade.

Vi ved fra hjerneforskningen, at måden vi designer rum og interiør på, kan påvirke menneskets humør, kreativitet og arbejde. At udformningen af vores fysiske omgivelser eksempelvis kan hjælpe os til at slappe af, inspirere os, holde os vågne - omgivelser som er komfortable, som helbreder, som lindrer osv. Ved brug af denne viden er det muligt at skabe byggeri og boliger med særlig fokus på mennesker med demens. Ved at være bevidste om, at vores sanser reagerer på en samlet helhed af farver, proportioner, stoflighed, lys og akustik, kan udformning og design af selve byggeriet understøtte beboernes livskvalitet.

” Miljøpsykologisk forskning viser, at naturen har en positiv betydning for den mentale og fysiske sundhed. Udearealer skal integreres som en naturlig del af hverdagens tilbud.

Dyr har en helende virkning på mennesker med demens. De er med til at skabe liv og røre i omgivelserne og har en meget umiddelbar og ren form for kommunikation.



## Lys, form og farver

Lys, form og farver spiller en stor rolle for vores opfattelse af rum og påvirker vores helbred og humør. Ligeledes har materialer, stoflighed og akustik en indflydelse.

Dagslys og sollys har stor betydning for beboernes og medarbejdernes trivsel. Lyset skal være jævnt og uden kontraster for at tydeliggøre omgivelserne for beboerne. Skygger og mørke områder kan give angst. Varme farver som gul, orange og rød opfattes bedst af gamle øjne, mens blå og violette farver ses mindre godt med alderen og derfor kan opfattes som grå og kedelige.

Variation i form og farver stimulerer hjernen, og opfordrer til bevægelse samtidig med, at det er lettere at genkende steder. Arkitekturen skal være frodig og mangfoldig, afvekslende, farverig og sammenhængende. Men det er vigtigt, at arkitekturen ikke bliver forvirrende. Den skal være ekstra overskuelig og tydelig.

## Natur

Grønne omgivelser hæver smertegrænsen, giver glæde og en stressfri atmosfære og har stor betydning for det almene velvære. Beboerne skal motiveres til at bevæge sig så meget som muligt, både inde og ude i det grønne.

Et besøg i en sansehøve skal være en nydelsesfuld oplevelse, hvor materialer og indretning spiller sammen og skaber en god stemning. Det giver ro og mulighed for at fordybe sig i dufte, smagsoplevelser, lyde osv.

## Akustik og temperatur

Mange ældre har problemer med hørelsen. Det kan føre til forvirring og angst især når lydene mistolkes som faretruende. Derfor skal lyde som kan forvirre, fra fx ventilationsanlæg og andre støjende apparater, undgås. Fjernsyn skal placeres i en særskilt tv-stue. Generel lydæmpning er at anbefale.

Da ældre mennesker er særligt følsomme over for temperaturer, skal der være ekstra fokus på dette i byggeriet. Vand, natur og grønne tage er naturlige metoder til at mindske opvarmning om sommeren.

Eva Lunding Olsen, OK-Fonden



Dagslys  
Else Mariehjemmet, Humlebæk

### Dagslys

Dagslyset skal bearbejdes, så lysets ændring gennem døgnet er tydeligt. Det betyder, at der både er morgen-, middag- og aftensol i fællesarealer.

Oplevelsen af døgnets lys hjælper ikke mindst beboerne til at kunne følge en naturlig døgnrytme og sove bedre.

Derfor er det også vigtigt at kunne mørklægge boligerne fuldstændig om natten.



### Gode råd

- Døre ind til boliger skal være tydeligt og personligt markeret, mens døre ud af plejecentret kan kamoufleres med fx vægmalerier.
- Gulv- og vægoverflader må ikke være reflekterende, da det virker forvirrende.
- Venlig kunst og musik kan give generelt velvære som sansestimulering eller menneskelig afledning. Kunst og farver kan tydeliggøre rum og retning på en positiv måde og gøre det lettere at orientere sig.
- Svagt lys nogle specifikke steder hjælper til at løse op og slappe af, fx i de private områder.
- Stier skal føre forbi interessante objekter, som fuglehuse, kunst og iøjnefaldende planter.
- Stier må gerne bugte sig og have små stigninger for at vedligeholde balanceevnen. Dette reducerer faldrisikoen og gør haven mere interessant. Der må selvfølgelig ikke være forhindringer, der gør bevægelse omkring umuligt for mennesker med fysiske handicap.

*Hov, hvem har lavet huller i gulvet?!!*



Personlige kendetegn - indgang til bolig  
Vigs Ångar, Köpingsbro, Sverige



### **Demensalliancens byggerigruppe**

Pia Wiberg og Louise Dedenroth Høj, Wiberg Arkitekter  
Margrethe Kähler, Ældre Sagen  
Eva Lunding Olsen, OK-Fonden  
Jinnie Hemmingsen, Assens Kommune  
Aster Schepel og Tomas Engelbrechtsen, Initiativgruppen Marguritten  
Peter Jakobsen, Creature  
Sonja Müller, Næstved Kommune  
Jeppe Albers, Bindslev a/s og Demensalliancen

Pia Wiberg, Wiberg Arkitekter har ledet Demensbyggerigruppens arbejde.

ALDRIG ALENE MED DEMENS

---

**DEMENS  
ALLIANCEN**