liberein

Dementievriendelijk wonen

Handout

16 september 2026

Manon Scheffer

Stel je eens voor:
Je bent op vakantie in een ander land. Je krijgt ruzie met je medereiziger en je gaat een eindje rijden om af te koelen. Je rijdt naar een uitzichtspunt waar je al eerder was, maar na een tijdje herken je het niet meer. Je wil je telefoon gebruiken om te navigeren, maar de batterij is leeg en je hebt geen oplader. Je stapt uit om rond te kijken, glijdt uit op het grind en schaaft je knie. Geïrriteerd rijdt je verder, tot de tank leeg is. Je hebt nog steeds geen andere mensen gezien. Lopend kom je uiteindelijk bij een wegwijzer. Deze wijst naar het uitzichtspunt en naar wat je hoopt een dorpje op 6 km afstand. Ondertussen is je water op, je knie doet zeer, maar je besluit naar het dorpje te lopen. Je maakt je zorgen want het wordt later en later. Het 'dorpje' is omringd door water en een heg. Je vindt een klein bruggetje in het donker en loopt naar een straatje tussen de huisjes. Er staan geen auto's, maar bij sommige huisjes is een buitenlamp aan. Je hebt pijn, dorst en bent moe. Je belt aan bij de eerste twee huisjes, maar daar doet niemand open. Bij het derde huisje gaat de voordeur wel open. Een man kijkt wantrouwend naar buiten. Hij begrijpt je niet, maar je krijgt een glas water. De man blijft wijzen naar het straatje. Je bedankt hem maar en loopt het straatje uit. Er staan bordjes aan het einde van het straatje en het merendeel wijst naar links, dus je loopt die kant op. Daar schijnt licht door de bomen. Het blijkt een plein met verschillende geschakelde gebouwen en een grote ingang. Binnen zijn er mensen en een grote balie. Je spreekt de persoon achter de balie aan. Deze bekijkt je eens goed en zegt in het Nederlands: 'Goedenavond, kan ik u ergens mee helpen?'

liberein

Hoe zou jij je voelen?

Wat maakt dat je je zo voelt?

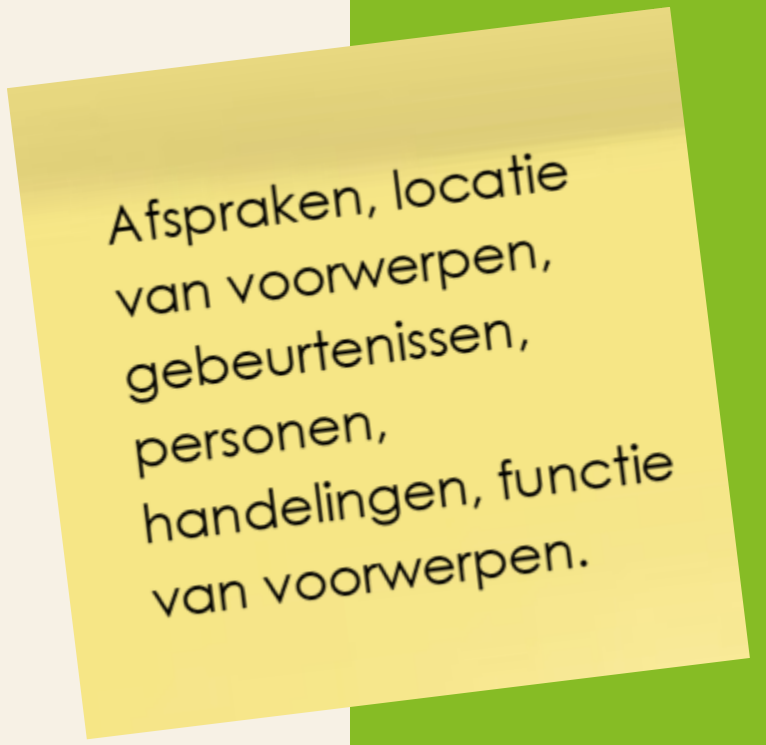
Wat zou jou helpen om je beter te voelen?

Kenmerken van dementie

- **Geheugenproblematiek**

Afspraken vergeten en je sleutels of telefoon kwijt zijn, gebeurt ons allemaal. Mensen met dementie vergeten ook wat er gebeurt is, feiten, personen. Eerst is het korte termijngeheugen aangedaan en later verdwijnt ook het lange termijngeheugen. Alleen zaken die veel emotionele lading hadden, bijvoorbeeld een ongeluk of het trouwen blijven langer bewaard. Uiteindelijk zijn ook de normaalste handelingen zoals bedienen van een lift of gebruiken van een kraan niet meer mogelijk.

- Problemen met emotieregulatie en gedrag
- Problemen met oriëntatie in plaats en tijd
- Verminderd taalbegrip
- Problemen met handelen



liberein

Kenmerken van dementie

- Geheugenproblematiek
- **Problemen met emotieregulatie en gedrag**

Ons brein bestaat uit 2 delen: het denkende bovenbrein en het emotionele onderbrein. Wij functioneren meestal op het niveau van het bovenbrein en kunnen plannen, logisch redeneren, ons inleven in de ander. We kunnen situaties inschatten en ons gedrag aanpassen aan wat er nodig is of wat er van ons verwacht wordt.

Soms functioneren we echter op het niveau van het onderbrein, bijvoorbeeld als wij moe, emotioneel of dronken zijn. Mensen met dementie kunnen steeds minder hun bovenbrein gebruiken. Zij worden dus meer gestuurd door hun emoties en door de prikkels die er vanuit hun omgeving op hen af komen. Als ze andere mensen kunnen spiegelen, of als er duidelijke en dynamische prikkels zijn die hen activeren, kunnen ze het beste blijven handelen.

- Problemen met oriëntatie in plaats en tijd
- Verminderd taalbegrip
- Problemen met handelen

Cognitie, nadenken, initiatief nemen, kunnen stoppen, plannen, empathie, tijdsbesef, decorum, oorzaak en gevolg, reflecteren

Denkende boven-brein



Emotionele onder-brein

Impulsief, emoties, gevoelig voor dynamische prikkels, actie -> reactie, spiegelen van gedrag, non-verbaal

liberein

Kenmerken van dementie

- Geheugenproblematiek
- Problemen met emotieregulatie en gedrag
- **Problemen met oriëntatie in plaats en tijd**

Iemand raakt de weg kwijt doordat een boom is gekapt of een gebouw is gesloopt. Ook niet meer weten hoe ze ergens gekomen zijn. Ze zeggen over mensen met dementie dat ze in het verleden leven, ze herkennen hun eigen spiegelbeeld niet als zichzelf, maar verder leven ze juist heel erg in het nu en het uur hiervoor zijn ze kwijt.
Om desoriëntatie te voorkomen moet de omgeving helpen. B.v. Als je uit de lift komt, meteen duidelijk waar je bent; door kleur en andere indeling. Vaste routes blijven het langst intact.
Hoe laat het is, hoe lang iets duurt of zal duren, licht is een belangrijke indicator-> dus verschil tussen overdag en nacht is belangrijk.

- Verminderd taalbegrip
- Problemen met handelen



Herkennen en onthouden van plekken, routes en eigen woning. Besef van tijdsduur, datum en tijd weten, dag- en nachtritme.

liberein

Kenmerken van dementie

- Geheugenproblematiek
- Problemen met emotieregulatie en gedrag
- Problemen met oriëntatie in plaats en tijd
- **Verminderd taalbegrip**

Vertraging in prikkelverwerking-> altijd checken of de boodschap landt. Niet alleen gesproken, maar ook geschreven taal is aangedaan; deze verdwijnt nog eerder.
Ook pictogrammen of abstracte plaatjes worden moeilijk; fotorealistische afbeeldingen werken het langst, maar de verbinding tussen een plaatje en een ding is moeilijk te leggen.
Vaak is dubbeling dus én pictogram én tekst handig.

- Problemen met handelen



Een verhaal kunnen volgen, begrijpen van taal, zelf iets kunnen vertellen of vragen, woorden vinden.

Kenmerken van dementie

- Geheugenproblematiek
- Problemen met emotieregulatie en gedrag
- Problemen met oriëntatie in plaats en tijd
- Verminderd taalbegrip
- **Problemen met handelen**

Automatisch, reflexmatig, routineus handelen blijft het langst; dus routines inbouwen. B.v. elke ochtend om 10 uur koffie in de daarvoor bestemde ruimte.
Handelen staat onder druk door stress, vermoeidheid, emoties, etc. maar ook door b.v. veel dynamische omgevingsprikkels. Net zoals bij ons als we b.v. de muziek zachter zetten als we moeten inparkeren.
Als mensen al deze dingen niet meer kunnen, moeten we dus de omgeving aanpassen aan het beschadigde brein.



Dagelijkse taken uitvoeren, aandacht, snappen wat er gebeurt en adequaat reageren, situaties inschatten

liberein

Designprincipes



Impulsief, emoties, gevoelig voor dynamische prikkels, actie→reactie, spiegelen van gedrag, non-verbaal

Wayfinding (Gedrag en denkproces om de weg te vinden)

- Een gebouw moet logisch in elkaar zitten, zodat intuïtief en op automatische conclusies gehandeld kan worden.
- Symmetrische plattegrond, positie van ruimtes t.o.v. elkaar, visuele toegang (zichtlijnen; oriëntatiepunten, bestemming), maar geen 'gymzaal'
- Differentiatie op functie; 1 functie per ruimte (+verkeersruimte)
- Weg vinden op oude patronen en kennis; toilet bij de voordeur of naast de bar. Lift naast trappenhuis.
- Spiegelen; waar loopt iedereen naar toe?Weet je nog; taal vermindering; aan gaan op dynamische prikkels



liberein

Designprincipes





Impulsief, emoties, gevoelig voor dynamische prikkels, actie→reactie, spiegelen van gedrag, non-verbaal

Doseren van prikkels

Verminderde visus:
- beweging; lopen zorgt ervoor dat de omgeving een dynamische prikkel is; angst voor spiegel/ramen 's nachts
- kleur; Vergrijzing van kleuren; kleuren met lange golflengte blijven het best zichtbaar. Contrast aanbrengen in licht/donker, maar NIET op de vloer. Donkere mat is een diep gat achter de voordeur.
- licht; niet verblindend of te weinig

Gehoor: - akoestiek; let op materiaalgebruik en logistieke processen(schoonmaak, transportroutes door gebouw)
- passende geluiden; lichtschakelaar, liftsignaal, is muziek of natuurgeluid passen?

Evenwicht en houdingsgevoel: - ramen vanaf 60 cm hoogte, niet tot de vloer, geen disoriënterende vloerafwerking.



liberein

Designprincipes



Inrichting

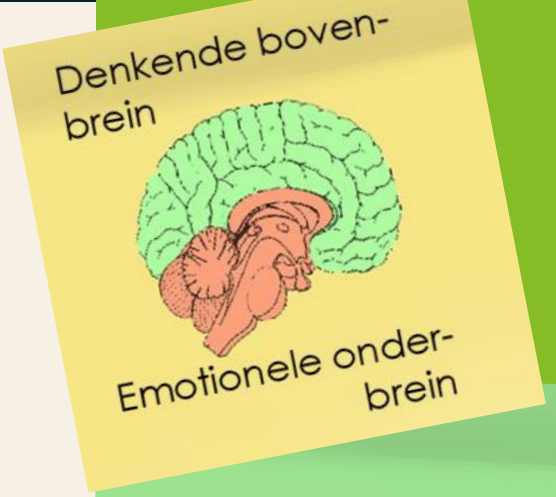
Functieondersteunend = herkenbaarheid! Archetypisch meubilair en verlichting passend bij de ruimte. Niet ouderwets, maar wel herkenbaar (b.v. stoel met 4 poten). Dit kost minder mentale energie. Let wel weer op contrast voor veiligheid.

Brandveiligheid is beperkend, dus 'aankleding' meer meenemen in ontwerp en kleurgebruik. B.v. nisje bij de lift voor een zit/rustplek.

Licht

Functionele verlichting: 3-5x meer licht! Biodynamisch, 's ochtends meer blauw. Difuus/indirect i.v.m.schaduwwerking/verblinding

Natuurlijk licht helpt dag/nacht ritme. Positie ramen; niet einde van de gang groot raam=verblindend, ook i.v.m. schaduwwerking (hindernisbaan) NEN voor instellingen gebruiken.

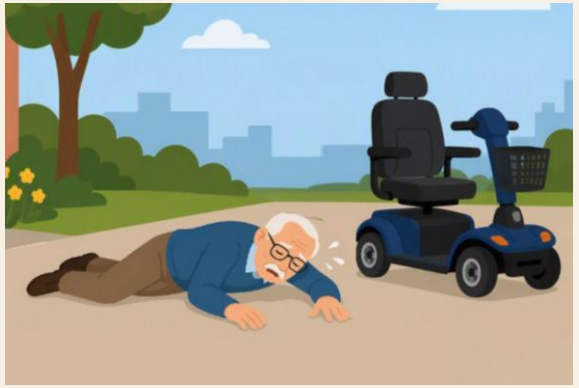


Impulsief, emoties, gevoelig voor dynamische prikkels, actie→reactie, spiegelen van gedrag, non-verbaal



liberein

Designprincipes





Impulsief, emoties, gevoelig voor dynamische prikkels, actie→reactie, spiegelen van gedrag, non-verbaal

Kleinschaligheid

Woningen clusteren; b.v. 5 tot 8 per gang en dan een centrale ontmoetings-ruimte/ lift.

Ontmoetingsruimte; aantrekkelijk naar toe te gaan en elkaar te ontmoeten, stimuleert fysieke en sociale activiteit. Evt. openstellen voor de buurt om sociale netwerken te versterken.

Voorzieningen op maximaal 400m afstand (scootmobielstalling)met rustpunt na 150m.

Integratie technologie/domotica; aanleggen extra leidingen, slimme wandcontact dozen die verbruik meten, bewegingsmelders voor energiebesparing en alarm, lichtlooplijn naar toilet. Let op dementievriendelijke bediening; ouderwetse thermostaat, sleutels -> niet laten falen!IC-20200082 CuraeVitel kwaliteitseisen.indd



Nog meer informatie

- Toolkit Dementievriendelijk Woongebouw 12juli2024.pdf
- Beter leven by design - Dempact
- Handreiking geclusterde woonvormen | Home | Volkshuisvesting Nederland
- IC-20200082 CuraeVitel kwaliteitseisen.indd

liberein

Vragen?

Herkennen en
onthouden vo
kken, route

Dagelijkse take
uitvoeren, aan
snappen wat e
beurt en
equaat reag
uaties inscha

Denkende boven-
brein



Emotionele onder-
brein

Cognitie, nadenken,
initiatief nemen,
kunnen sto
plannen, e
tijdsbesef,
oorzaak e
refle



wayfinding?

domotica?

Ee
vo
begrijpen
van taal, zelf iets
kunnen vertellen of
vragen, woorden
vinden.