

Demensvenlige boliger

Omgivelserne har stor betydning for trivsel og livskvalitet for mennesker med demens. Her kan du få overblik over, hvad der kendetegner et demensvenligt miljø, og hvordan man kan arbejde med fx hjemlighed, tryghed og sikkerhed, lys, farver, rumfunktion og udearealer.

Omgivelserne har afgørende indflydelse på velbefindende og livskvalitet for alle mennesker uanset alder, sygdom, eller hvilket liv man lever. Omgivelserne handler om alt det, der er omkring os – både de fysiske rammer, men også relationer, nærvær, stemning, stimuli og mulighederne for meningsfuld beskæftigelse.

Mennesker bor meget forskelligt, men der er dog 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 forskellige sygdomme og følgesymptomer kan også skabe forskellige behov.

Rammer der fremmer trivsel og livskvalitet hos personer med demens

Hvad skal der til for, at de fysiske rammer er velegnede til mennesker med demens? Der findes desværre ikke et enkelt, entydigt eller kort svar. At leve med en demenssygdom påvirker hverdagen på mange måder, bl.a. på grund af:

- Nedsat hukommelse
- Forringet orienteringsevne
- Nedsat initiativ og evne til at kommunikere
- Manglende overblik og dømmekraft
- Ændret adfærd

Et demensvenligt miljø er kendetegnende 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 til at gøre hverdagen så tryk og sikker som muligt.

Hvis omgivelserne ikke er tilpasset personen med demens, kan det medføre, at personen fungerer dårligere, og at adfærden ændres uhensigtsmæssigt.

Stemning, nærvær og relationer

Indretning af de fysiske rammer kan aldrig stå alene. Pårørende og personalets tilgang har en vigtig rolle i forhold til stemning, nærvær og relationer. Men de fysiske rammer er der hele tiden og skal derfor støtte personen med demens, når der ikke er andre i nærheden.

Demensvenligt miljø er kendetegnet ved:

- Hjemlighed
- Genkendelighed



- Tryghed og sikkerhed
- Tilpassede stimulerende omgivelser
- Mulighed for at minimere uvedkommende stimuli og støj
- At indretningen understøtter identiteten ved brug af reminiscens
- Tydelig rumfunktion
- Synlighed og overskuelighed
- Bevidst valg af farver og kontrastfarver
- Mange ledetråde til at orientere sig efter, fx piktogrammer
- Tilstrækkelig lys og mørke områder undgås
- Let adgang til trygge og stimulerende udearealer

Vigtige fokuspunkter for demensvenlige boliger

Det er svært at lave en fyldestgørende liste over, hvad der kendetegner demensvenlige boliger, men her er en kort gennemgang af nogle af de vigtigste fokuspunkter:

Hjemlighed

'Hjemlighed' beskrives ofte som det modsatte af 'institution'. Et plejecenter skal både fungere som boliger og som en arbejdsplads. Hjemligheden kan fremmes ved at bygge boliger i mindre enheder, så de fysiske rammer ikke bliver for store, og så køkkenalrum størrelsesmæssigt minder om almindelige enfamilieshuse.

Hjemligheden fremmes ligeledes ved valg af materialer og indretning af rummene. Målet er at skabe et genkendeligt og hjemligt miljø, som giver tryghed og skaber minder, og er med til at understøtte den enkelte beboers identitet. Det skal være tydeligt, at der bor mennesker, som lever deres liv her.

Tryghed og sikkerhed

Alle mennesker har et grundlæggende behov for tryghed for at kunne trives. For at kunne være tryk, kræves det, at omgivelserne er forudsigelige, overskuelige og genkendelige, samt at der er fokus på rutiner, vaner og nærvær.

Mange beboere med demens har behov for megen tryghed for at trives. Trygheden opnås ofte bedst ved at være tæt på andre mennesker, og derfor er gode, rummelige og centralt placerede fællesarealer vigtige. Sikkerhed er også en forudsætning for at føle tryghed, og det er vigtigt, at mindske risikoen for farlige situationer.

Orientering

Det skal være let at orientere sig visuelt i omgivelserne. Hvis alt er ens, er det meget sværere at orientere sig og skelne tingene fra hinanden. 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 fx være ting, farver, skilte eller møbler, der er placeret, så det er lettere at orientere sig.

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 samtidig er der en række hensyn, som man må tage, 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 bedømme afstande, mens mønstrede gardiner eller tapeter kan være med til at give for mange visuelle stimuli. Spejlbilleder kan fejlfortolkes og medføre uro hos beboere med



demenssygdom. Blanke eller lakerede overflader på fx gulv kan opfattes som våde og dermed medføre usikker gang pga. angst for at falde.

Lys

Det ældre øje har behov for mere lys, og 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.

Med de nye muligheder for at regulere lysstyrke og lysets farve, kan målrettet brug af belysning være med til at understøtte døgnrytmen og fremme trivlsen. Mørke områder i bebyggelsen kan være med til at skabe utryghed.

Tilpas stimuli og inviter til aktivitet

Det er vigtigt, at omgivelserne har åbenlyse stimulations- og aktivitetsmuligheder både inde og ude. Der skal være tilpas med stimuli, og samtidig skal unødige forstyrrelser mindskes. Hjernen bliver som følge af demenssygdom dårligere til at sortere i de mange sanseindtryk, og derfor kan det være svært at holde fokus.

Forstyrrende lyde kan fx komme fra TV, radio, opvaskemaskine eller personer, der går forbi. For mange stimuli og mangel på beskæftigelse kan gøre personen urolig, rastløs og søgende. Gennem synlige og genkendelige ting, billeder og miljøer kan man invitere til meningsfulde aktiviteter og dermed støtte personen med demens i hverdagen.

Udearealer

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 betydning for alle mennesker og let adgang til et trygt udemiljø kan være med til at fremme oplevelsen af selvbestemmelse. Det kan fx 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.

Kilder

Sigbrand, L., Bredmose, A., Kirkeby, I. M., Mathiasen, N. & Jensen, P.H. (2019). SBI-anvisning 259: Plejeboliger for personer med demens – indledende spørgsmål. 2. udgave. Statens Byggeforskningsinstitut.

Sigbrand, L., Bredmose, A., Jensen, P.H., Kirkeby, I. M., Lygum, V. L. & Mathiasen, N. (2016). SBI-anvisning – 263: Plejeboliger for personer med demens – detaljer og eksempler. Statens Byggeforskningsinstitut.

Socialstyrelsen (2004). Indretning af plejecentre – for svage ældre og mennesker med demens.

[Socialstyrelsen](#)

Senest opdateret: 30. september 2020