

Tips voor het inrichten van het appartement



U verhuist binnenkort naar een nieuw appartement. Dat appartement richt u naar eigen smaak in. Door gezondheidsproblemen kan uw conditie veranderen. U reageert anders op prikkels, zoals wat u ziet en hoort. In deze folder geven we een aantal tips en adviezen voor de inrichting van uw appartement. We houden daarbij rekening met deze verandering. Hiermee kunt u uw dagelijks leven aangenamer maken en uw gevoel van veiligheid en welbevinden verhogen.

Het gaat hierbij vaak om kleine dingen. Bijvoorbeeld sloffen of een tandenborstel: die zijn makkelijker en sneller te vinden als ze een andere kleur hebben dan de ondergrond. Of uw vaste zitplaats: mogelijk is het prettig dat u vanuit daar de voordeur van uw appartement kunt zien, zodat u direct kunt zien wie er binnenkomt. En misschien vindt u het prettig, omdat u meer zit, om de schilderijen of foto's aan de wand op zithoogte te hebben, zodat u er beter van kunt genieten.

U kunt bij de inrichting van uw appartement rekening houden met de volgende punten:

U kunt bij de inrichting van uw appartement rekening houden met de volgende punten:

Indeling en meubels

- Als u uw eigen meubels en spullen meeverhuist naar uw nieuwe appartement, zult u zich sneller thuis en op uw gemak voelen.
- Het helpt ook als u de meubels zo veel als mogelijk in de vertrouwde opstelling zet, en de gebruiksvoorwerpen op een bekende, vaste plaats legt.
- Bewegings- en geluidsprirrels kunnen storend zijn. U kunt deze beperken door gebruik te maken van stoffen en zachte materialen (zoals een stoffen stoel en het vastplakken van gordijnen). Ook helpt het om de rug van een vaste zitstoel naar een muur te plaatsen.
- Een overzichtelijke inrichting en indeling geeft houvast en maakt dat u gemakkelijker de weg kunt vinden (bijvoorbeeld naar toilet en bed).
- Handig is om de meubels zo te plaatsen dat u gemakkelijk met hulpmiddelen als een rollator uit de voeten kunt.
- Meubels die stabiel en stevig staan, voorkomen dat u valt als u zich eraan vasthoudt tijdens het lopen of opstaan (armleuningen helpen ook).
- Als u gemakkelijk bij spullen in uw kasten kunt, hoeft u niet te bukken of een opstapje te gebruiken.
- Maak eventueel gebruik van foto's of figuurtjes om te laten zien wat er in kasten zit of waar de badkamer en het toilet zijn.
- Liever geen spullen waar u of anderen zich aan kunnen verwonden (scherpe hoeken).
- Als de voordeur ook van buiten voor u herkenbaar is, kunt u deze gemakkelijker vinden.

Vloer

- Een vloer die geschikt is voor het gebruik van een rollator of andere rollende hulpmiddelen en die goed is schoon te houden.
- Over een te gladde vloer kunt u uitglijden.
- Let op met losliggende vloerkleden of matten; daarover kunt u struikelen.
- Vloerbedekking en gordijnen kunnen brandvertragende eigenschappen hebben, terwijl andere stoffering bij brand juist gaat smelten of een sterke rookontwikkeling geeft. U kunt bij de aankoop hier op letten.
- Grote kleurverschillen op de vloer zijn af te raden; een donkere deurmat op een lichte vloer kan op een donker gat gaan lijken.
- Veel drukke patronen kunnen de omgeving onrustig maken.

Wanden en plafonds

- Door het gebruik van donkere tinten kan de ruimte kleiner lijken, zeker als u slecht ziet of als u dementie heeft.
- Felle en pastelkleuren zijn vaak moeilijk te onderscheiden, contrast kan helpen bij herkenning (zoals een donkere toiletbril).
- Lichte tinten weerkaatsen en maken het appartement lichter.

Licht en geluid

- U heeft meer plezier van het daglicht als u de ramen vrijhoudt (bijvoorbeeld geen dichte vitrage). En een natuurlijk ritme van dag en nacht verbetert de werking van uw biologische klok.
- Sfeerverlichting die u gemakkelijk aan en uit kunt zetten (schakelaar op zithoogte).
- Extra verlichting op plaatsen waar u graag een boek leest of een puzzel maakt (lezen vraagt 1500 LUX aan lichtwaarde).
- Grote schaduwplekken en onvoldoende licht kunt u beter voorkomen.
- Sterk spiegelende of glanzende oppervlaktes kunnen u verblinden.

Bronnen

- Praktijkervaringen vanuit kleinschalige woonvoorzieningen van ZZG zorggroep.
- De wondere wereld van dementie, 2008, Anneke van der Plaats, bewerkt door Bob Verbraek.
- Ruimte voor vergetelheid, 2013, Interieur en dementie.

ZZG zorggroep

Postbus 9001

6560 GB Groesbeek

T 024 - 366 57 77

E info@zzgzorggroep.nl

ZZGQ54 | Tips voor het inrichten van het appartement
augustus 2020

