

Een op de vijf Nederlanders krijgt in zijn of haar leven dementie, en door vergrijzing gaat het om steeds grotere aantallen mensen. Dat is een ontwikkeling die de hele maatschappij aangaat, dus ook ons werkveld van de openbare ruimte.

Zes lessen voor een dementievriendelijke openbare ruimte

Vergeet ze niet!

Dementie is een verzamelnaam voor aandoeningen die gekenmerkt worden door verstoring van de verstandelijke vermogens, stemming en gedrag. Het aantal mensen met dementie groeit in schrikbarend tempo: ieder uur komen er vijf mensen met dementie bij, blijkt uit cijfers van Alzheimer Nederland. De voornaamste oorzaak van dementie, 60-70 procent van de gevallen, is de ziekte van Alzheimer. Dit is uitgegroeid tot een van de meest voorkomende ziekten en grootste doodsoorzaken in Nederland.

Voor mensen met dementie is het hebben van sociaal contact, bewegen, naar buiten gaan en natuurbeleving van groot belang. In het handboek dementie en openbare ruimte van acht Overijsselse gemeenten¹ wordt gesteld dat dit het dementieproces ten goede komt en de kwaliteit van leven bevordert. De openbare ruimte kan hierin een rol spelen, mits deze op juiste wijze is ingericht en beheerd. Op veel plekken is dit nog niet het geval. Hierdoor kan de omgeving juist onduidelijk en onrustig zijn voor mensen met dementie. Dit kan leiden tot spanning en angstgevoelens, problemen met de weg vinden en impulsief gedrag, wat kan resulteren in gevaarlijke situaties.

Zo creëer je een dementievriendelijke openbare ruimte

Het is belangrijk om rekening te houden met de *beleving* van mensen met dementie. Iets wat voor iemand zonder dementie een veilige of begaanbare situatie lijkt, kan door mensen met dementie heel anders worden beleefd. Hier volgen zes lessen waarmee je met inrichting of beheer kunt bijdragen aan een dementievriendelijke openbare ruimte.

1. Maak de openbare ruimte herkenbaar

Het is belangrijk dat elementen in de openbare ruimte herkenbaar zijn als het object dat ze zijn. Deze kunstige uitvoering van een zebrapad (zie figuur 1) is een voorbeeld van hoe het niet moet. Mensen met dementie herkennen het mogelijk niet als zebrapad, waardoor ze niet doorhebben dat ze hier veilig kunnen oversteken.

Ook is het belangrijk om herkenningspunten aan te leggen. Mensen met



Figuur 1.



dementie gebruiken dit om zich te oriënteren en de weg te vinden. Denk hierbij aan een (opvallend) kunstwerk, een fontein of borden met foto's van hoe de wijk er vroeger uit zag.

2. Houd rekening met kleuren en patronen in bestrating

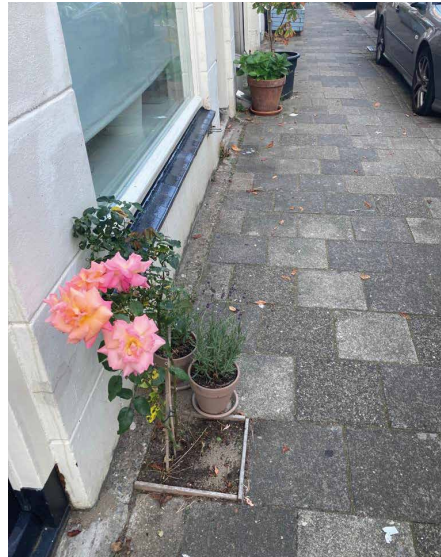
Mensen met dementie nemen kleuren anders waar. Zo kunnen ze zwarte tegels in bestrating zien als gaten in de weg waar ze niet kunnen lopen. Ook patronen op de weg (zie figuur 2) kunnen als obstakel worden gezien en zorgen voor desoriëntatie, waardoor het voor hen onduidelijk is waar zij zich op de weg moeten begeven. Om hun plek op de weg duidelijk te maken, is contrast belangrijk. Wanneer de stoep en straat bijvoorbeeld dezelfde kleur hebben, is het onduidelijk waar de stoep ophoudt en waar veilig gelopen kan worden. Daarom is het belangrijk om de stoep en rijbaan een andere kleur te geven of zelfs fysiek van elkaar te scheiden, door bijvoorbeeld een groenstrook.

3. Plaats duidelijke bewegwijzering

Duidelijke bewegwijzering biedt houvast en bevordert de oriëntatie van mensen met dementie. Het is belangrijk dat bewegwijzering voldoende contrast heeft (tussen de letters en de achtergrond) en duidelijke, grote letters heeft. Ook kan het helpen om naast tekst te werken met herkenbare iconen of afbeeldingen (zie figuur 3).

4. Plaats rustpunten met groen

Het is belangrijk dat er voldoende rustpunten in de openbare ruimte aanwezig zijn, zoals bankjes (zie figuur 4). Hier kunnen mensen met dementie onderweg bijkomen en uitrusten wanneer ze zich verward of angstig voelen, de tijd nemen om prikkels en indrukken te verwerken en rustig om zich heen te kijken, wat ook



Figuur 2.



Figuur 3.

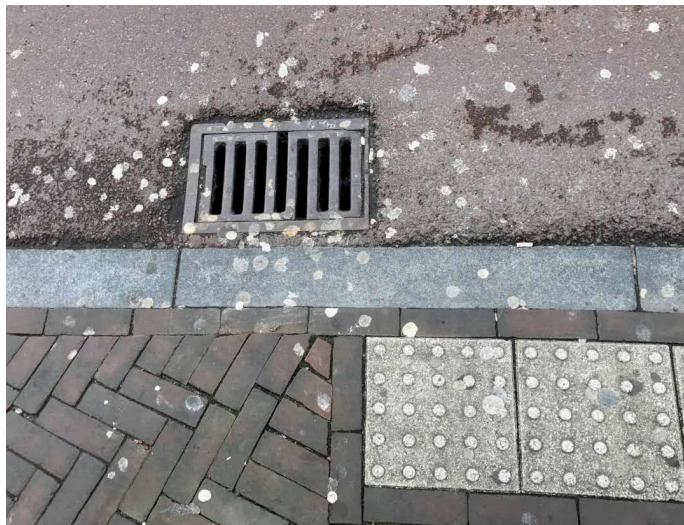


Figuur 4.

kan helpen met de oriëntatie van de buitenruimte. Volgens een onderzoek naar dementievriendelijk ontwerp van Hogeschool Saxion kan de vuistregel worden gebruikt om op de juiste plekken om de honderd meter een zitgelegenheid te plaatsen. Dat kunnen natuurgebieden zijn, maar ook routes naar de huisarts, het centrum of de supermarkt. Net als in

punt 1 is aangehaald, dient de zitgelegenheid duidelijk herkenbaar te zijn.

Het is bevorderlijk om rustpunten te combineren met groen. Dit maakt het een prettige, aantrekkelijke omgeving, zorgt voor rust en ontspanning en kan hen bewuster maken van hun omgeving en hun oriëntatie bevorderen.



Figuur 5.



Figuur 6.

5. Zorg voor een schone, hele openbare ruimte

Wanneer bijvoorbeeld de bestrating vies is (denk aan kauwgomresten of vuile plekken, zie figuur 5) of kapot (zoals losliggende, kapotte tegels) is, kan dit aanvoelen als een obstakel en een onveilig gevoel geven, waardoor mensen met dementie hier niet overheen durven te lopen. Volgens het onderzoek van Hogeschool Saxion kunnen kauwgomresten op de grond worden aangezien voor euromuntjes, waardoor de neiging bestaat deze constant op te rapen. Dit is erg vermoeiend voor hen.

Kauwgomresten op de grond kunnen worden aangezien voor euromuntjes

Waar onkruid en begroeiing goed wordt geacht voor het bevorderen van de biodiversiteit, is het niet gunstig voor een dementievriendelijke openbare ruimte.

Wanneer een looppad te veel begroeid is, kunnen mensen met dementie het zien als grasveld en wederom het idee hebben dat ze hier niet overeen kunnen lopen, stelt Jeroen Hoyn van het Kenniscentrum Sport en Bewegen.

6. Leg vergeet-me-niet-routes aan

Er zijn al enkele gemeenten die vergeet-me-niet-routes toepassen in hun openbare ruimte. Dit zijn routes met markeringen rondom verzorgingstehuizen op weg naar belangrijke locaties, zoals huisartsen en supermarkten (zie figuur 6). Deze markeringen zijn vormgegeven als ver-

geet-me-nietjes (het symbool van Alzheimer Nederland), door borden, tegels of schilderingen op voetpaden. Het biedt houvast aan mensen met dementie om hun weg te vinden.

Tenslotte: vertalen naar concrete richtlijnen

Met behulp van deze lessen zorg je er in de basis voor dat de openbare ruimte van jouw gemeente toegankelijk is voor mensen met dementie. Zo helpen we hen om deel te blijven nemen aan het publieke leven. Het is goed mogelijk dat deze lessen niet in de gehele openbare ruimte toegepast hoeven te worden. Wel kunnen specifieke gebieden hiervoor worden aangewezen, zoals in centra, rondom huisartsenposten en apotheken en in de omgeving van verzorgingstehuizen.

Om daadwerkelijk impact te maken in de openbare ruimte, is het belangrijk de lessen te vertalen naar concrete richtlijnen voor ontwerp, inrichting en beheer. We hebben al verschillende gemeenten geholpen om deze stap te zetten en hun Handboek Inrichting Openbare Ruimte (HIOR) aan te vullen met richtlijnen specifiek voor een dementievriendelijke openbare ruimte. ✨

Noot

1. Naar buiten; Handboek dementie en openbare ruimte; een inventarisatie in 8 Overijsselse gemeenten. Lieftink Advies en K&E Advies; 2019.