



begrijpelijke plekken

Een duidelijke afgebakende plek in de ruimte heeft op verschillende manieren invloed. Dat begint met het begrijpen: wat zijn de grenzen van een plek, waar is de plek voor?

Een visueel rustige plek is 'leesbaar' en daarom ook 'begrijpbaar'. Het is duidelijk wat voor soort plek het is.

Je weet wat je er kunt doen, dat voelt veilig, het verkleint angst en je kunt de plek met zelfvertrouwen gebruiken of er doorheen bewegen



heldere plekken zijn kalme plekken

Plekken worden pas echt plekken als er ook ruimte is die geen plek is. Dan is het helder waar je iets kunt doen en waar niet.

Bewoners raken minder snel in de war of gefrustreerd als de leefomgeving duidelijke plekken heeft.



ruimte in de ruimtes

Zet niet alles vol. Dan is er ruimte voor plekken, maar ook voor gebruikers die bijvoorbeeld in een rolstoel zitten.

Houd het wel huiselijk. Dat kan door de plekken zelf juist sfeer te laten maken.



binnen ook een beetje buiten zitten

Verbinding met buiten en zicht op groen versterken positieve gevoelens bij mensen: minder stress, minder angst en een beter herstel bij ziekte.

Plekjes bij daglicht zijn daarom heel belagrijk.

De vensterbank op dit voorbeeld is laag genoeg zodat je er zittend overheen kan kijken. Als je hier nog een plant bij zou zetten, zou buiten nog meer naar binnen komen.



daglicht is gezond

De hoeveelheid daglicht beïnvloedt het gedrag, het geheugen, de sterkte van onze botten, de hoeveelheid medicatie en de biologische klok.

Zorg er voor dat de gordijnen 's ochtends altijd open staan en ga met bewoners naar buiten.



goed zichtbaar glas

Kan dit wel? Glas tot op de vloer?

Is dat niet verwarrend?

In dit geval zorgen de donkere kozijnen ervoor dat het glas goed zichtbaar is.



veilig!

Het glas is beschermd door de vensterbank die ervoor staat



oriënteren met plekken

Ook in een gang is het belangrijk om verschillende plekken te maken.

Het zijn oriëntatiepunten. Dit is hier en dat is daar.

Als het einde van een gang doodlopend is, laat dat dan zichtbaar zijn en zorg er dan in ieder geval voor dat daar iets te zien of doen is. Dan wordt het een bestemming op zich waar je voor kunt kiezen, of niet.



aan de gang in de gang

In het beeld is de gang ook een volwaardige verblijfsplek en is er zelfs ruimte voor oefening en beweging.



bank nodigt uit met kleur

De contrasterende, opvallende kussens op de bank werken als een uitnodiging om te gaan zitten.



weinig moeite, veel effect

Een kussen is een simpel element dat voor een warm, huiselijk gevoel zorgt.

Nog een voordeel is dat je een kussen snel kunt vervangen.



mijn eigen plek

De herkenbaarheid van de eigen kamer is van groot belang voor de zelfstandigheid en zelfredzaamheid van bewoners.

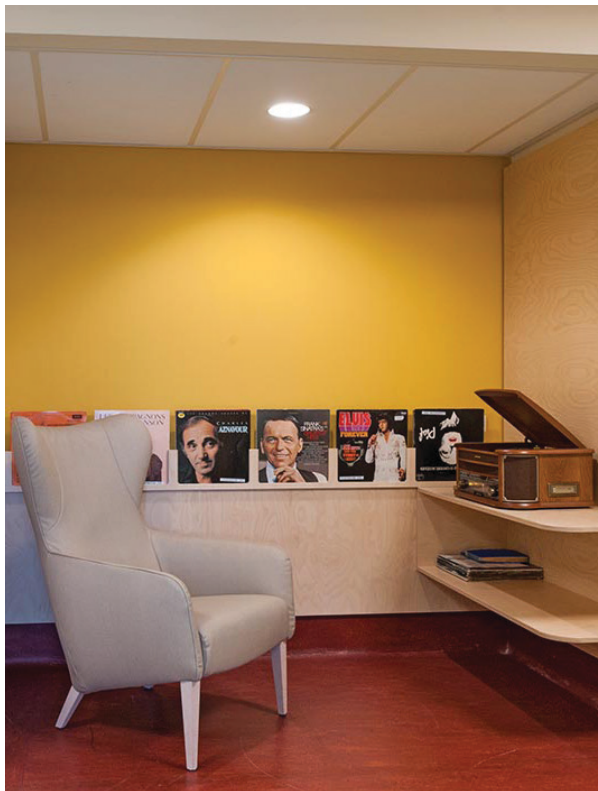
Dit kun je op de gang nog verder versterken met een kast of een nis in de muur met spullen van bewoners.



speciale plekjes met specifieke functies

De eettafel is om aan te eten, op de bank kun je ontspannen, maar er is meer. Zowel in de woonkamer als op de gang kun je speciale plekken maken die gericht zijn op een activiteit, of op bepaalde zintuigen.

Deze speciale plekken bevorderen de zelfredzaamheid en zelfstandigheid van bewoners. Een voorbeeld is een herinneringenhoekje, met foto's van families en herkenbare uren.



luisterplekken

Teveel geluid kan storend zijn, teveel stilte kan beklemmen,

Onderzoek toont aan dat geluid ontwikkeling, beweging, emotie en sociale ontwikkeling stimuleert.

Als je een luisterplek maakt waar bewoners van muziek kunnen genieten, dan kan dat op de juiste manier stimuleren. Als de akoestiek rustig is, dan hoeft het volume niet hard gezet te worden.

Luister en gebruik je gevoel!





gebruik ongebruikte ruimte

Benut lege nissen of kamers voor iets bijzonders.
Door ze juist specifiek in te richten voor een
bepaalde activiteit (en dus niet flexibel), worden ze
ook echt daarvoor gebruikt.



experimenteer met plekken

Heb je een idee voor een specifieke plek? Probeer het uit voordat je definitief inricht.

Dit kan heel eenvoudig zijn. Koop een meubel van de kringloop, schilder het in een opvallende kleur, zet er een platenspeler bij, en kijk wat mensen er gaan doen.

Werkt het? Maak de plek permanent. Zo niet? Probeer iets anders.



speel met accenten

Accentueer dingen die echt belangrijk zijn. Zorg ervoor dat meubels zich goed onderscheiden van de wand en de vloer.





indirecte accenten

In plaats van opvallend gekleurde voorwerpen gebruiken, kun je ook de wand een andere kleur geven, zodat er toch een duidelijk contrast is.



vermijd nepdrempels

Je kan wel verschillende vloeren toepassen, maar het contrast hiertussen mag niet te groot zijn. Dit kan leiden tot het gevoel van een drempel die er in werkelijkheid niet is.






er kan meer dan je denkt

een tapijt van kunststof is vriendelijk voor rolstoelen
en makkelijk te reinigen, maar geeft vooral ook een
warm en huiselijk gevoel.





voel maar, ruik maar

Elk materiaal heeft een eigen geur en textuur.

De geur van hout is voor veel mensen heel herkenbaar en prettig, en vaak verbonden met fijne herinneringen.

Ook het gevoel van het materiaal draagt daaraan bij. Pas daarom waar mogelijk "echte" materialen toe.

Ruik en voel zoveel je maar kunt.



de geheimen van geur

Van al onze zintuigen is onze neus misschien wel het meest mysterieus.

Geuren kunnen eetlust opwekken, maar ook een onaangenaam gevoel geven - soms zelfs zonder dat je het in de gaten hebt.

Je went heel snel aan een geur in een ruimte, en als je geuren gaat combineren, heffen ze elkaar snel op. Dat kan soms effectief zijn tegen ongewenste luchtjes, maar het kan er ook voor zorgen dat je de juist prettige geuren niet meer ruikt.



voelen met je huid

Textuur is de structuur van het oppervlak van een object of een oppervlak. Sommige dingen voelen lekker aan, andere juist helemaal niet.

Onze huid is erg gevoelig, gebruik dat!

Vasthouden, pakken, het laten glijden van je vingers langs een zacht of geribbeld oppervlak zijn oefeningen die tactiel genot geven. Ze helpen om nerveuze energie los te laten en het hoofd te kalmeren.



aanraken is intiem

Aanraking is een belangrijke factor in het ervaren van intimiteit en comfort.

Denk maar aan het warme gevoel van een deken over je benen of een kledingstuk onder je voeten. Lekker, toch?



feestje in je vingers

Lekker friemelen met iets dat lekker aanvoelt, de zachtheid voelen van fris gewassen lakens, het zijn voorbeelden van kleine genotsmomenten die het leven mooi maken.

Stoffen zijn fijn om vast te houden, knoopjes of knopjes op een stof zijn een kleine tactiele verrassing.



geen hoeken, niet stoten

Omdat de tafel rond is, zijn er geen harde of scherpe hoeken waar je tegenaan kunt stoten.



eten is meer dan alleen maar eten

Eten is nodig, eten is lekker en het geeft structuur aan de dag. Maak er een mooi moment van dat al begint met het dekken van de tafel. Ook dat is onderdeel van het dagelijkse ritueel.

Tijdens het eten gaan alle onnodige zaken van tafel en is er alleen ruimte voor alles wat nodig is voor de maaltijd.

Zorg voor contrasterende kleuren (bord ten opzichte van tafel).



tafelhoeslaken?

Een tafelkleed voelt lekker en creëert (ook akoestisch) rust aan tafel. Je kunt een tafelkleed voorzien van een elastiek zodat het een soort hoeslaken wordt dat goed op zijn plek blijft zitten.





wel eens iets blauws gegeten?

Zorg voor contrast tussen gerechten en serviesgoed. Onderzoek toont aan dat het gebruik van blauwe borden de inname van voedsel bevordert omdat blauw goed met eten contrasteert.



een ruimte in een ruimte

Tijdens het eten moet onze aandacht op het eten gericht zijn. En niet op allerlei afleidende elementen in de ruimte (zoals de keuken waar net in gekookt is).

Door een jaloezie of een gordijn op te hangen waardoor je andere zaken niet meer ziet, kan de focus naar het eten gestuurd worden.

Dergelijke afscheidingen hebben ook akoestisch een positief effect.



doe iets leuks

Hoe langer je er over nadenkt, hoe meer
alledaagse activiteiten je kunt bedenken die de
zelfstandigheid van mensen kunnen stimuleren.
Probeer maar...



doe iets leuks

stimuleren van beweging, activering





doe iets leuks

zelfstandigheid en stimuleren van beweging door
middel van (alledaagse)activiteiten



ruimte begint buiten al

Als een ruimte een specifieke functie heeft, kondig die dan buiten ook aan. Voeg een speciaal element toe op de muur of op een deur.



buiten naar binnen

Naar buiten, dat doe je meestal met mooi weer en met goeie zin!

Zon en wind op je huid, geluid van vogels, geur van versgemaaid gras of die bloeiende lindeboom. Buiten zijn prikkelt de zintuigelijke ervaring en je voelt dat je leeft.

Maar wat als er niemand is die je mee naar buiten neemt? Als je niet alleen naar buiten mag of kan?

Met een tuinkamer, bloemrijk balkon of patiotuin haal je de natuur in huis.



zomerkoninkjes

Natuurbeleving in huis is ook wat je ziet, ruikt en proeft.

Zoals verse aardbeien op een beschuit.

Fruit van het seizoen is een verhaal over planten, verzorgen, oogsten, samen delen en opeten.

Is er ruimte in de tuin of op het balkon voor een bak of pot met aardbeienplanten?



ik zie, ik zie...

Wat zie ik vanuit de huiskamer als ik naar buiten kijk?

Zie ik bomen, de lucht, of bloeiende planten die meewuiven in de wind? Wat is het weer vandaag? Wat gebeurt er in de natuur?

Wat kun je doen om de natuurbeleving voor bewoners te versterken? Wat kunnen ze zien?

Doe de gordijnen open, inclusief vitrage.
Praat met mensen over wat buiten te zien is.
Richt het balkon in met bloemrijke planten op ooghoogte. Dan is altijd natuur in het leven.



love story

Bloemen houden van mensen.
Mensen houden van bloemen.

Met bloemen op tafel is de natuur binnen
handbereik.
Kijk er samen naar.

Hoe meer verschillende soorten in de vaas,
hoe rijker de ervaring.
Wijs ze aan, benoem details en verschillen.

Bloemen uit eigen tuin hebben zelfs een eigen
verhaal. Vertel het, verzin samen een nog mooier
verhaal.



groen ontspant

Met planten in de huiskamer haal je de natuur in huis. Groen geeft een ontspannen sfeer en planten zuiveren de lucht.

Adem (samen) in en probeer te ruiken.

Kies planten met zachte bladeren dus geen prikkende cactus of puntige palm.

Combineer en groepeer verschillende planten bij elkaar om een fijne zitplek te maken, zet planten op verschillende hoogtes.
Zet planten in een grote pot zodat ze goed groeien en lang meegaan.



groen is lekker

Natuurbeleving binnen handbereik is eenvoudig te realiseren.

Kijk, voel, ruik, proef, samen met bewoners.

De geur van verse munt, samen blaadjes plukken om thee te zetten, praat over de smaak, vertel verhalen over bloemen of planten. Vraag om verhalen. Verzin ze samen.

Wat kun jij doen met eetbaar groen?



groen is een werkwoord!

Samen bloemschikken, welke bloemen kiest de bewoner uit? En waarom? Of waarom niet?

Met een kratje op schoot waar een vaas in past breng je de bloemen dichtbij.

Wat kun jij doen met bewoners om groen als activiteit betekenis te geven?



groen moet je doen

Natuurbeleving is eenvoudig te realiseren.

In het voorjaar een plantjes- of stekjesdag met
tuinieren aan tafel in de huiskamer?

Eenjarige planten verpotten met bewoners
en daarna samen de planten verzorgen als
terugkerend ritueel?

Welke groenactiviteiten kun jij met bewoners
organiseren?



groene tijd

De natuur is een tijd klok met vier seizoenen.

Elk seizoen kent hoogtepunten die je met bewoners samen kunt vieren.

Neem vers geplukte appels uit de boomgaard...

Wat kan je zoal doen met verse appels?

Schil ze, eet ze samen op

Maak er samen appeltaart van.

Appelmoes, appelsap, appelbeignets...

Kun jij nog meer bedenken?



groen maakt plaats

Het gebruik van planten in de huiskamer geeft een levendige sfeer. Groen ontspant.

Door het groeperen van planten en combineren van verschillende soorten krijgt een plek karakter en kun je er ontspannen.

Zet niet zomaar wat planten bij elkaar. Doe het bewust, met liefde en aandacht, zodat het goed voelt.



lekker in het groen zitten

Elk mens heeft regelmatig behoefte aan een rustige plek waar je even kunt ontspannen.

Zo'n plek is in de tuin al snel gevonden, maar wat als je geen tuin hebt en je dagelijkse leefwereld zich beperkt tot een woongroep met gemeenschappelijke huiskamer en privékamer?

Kun je binnen een plek maken, omringd door groen, waar het rustig is, waar je kunt ontspannen zonder prikkels?



groen is minder gedoe dan je denkt

Een balkon of terras kan een bloemrijke wereld zijn die elke dag anders is.

Hoe doe je dat?

Hier wat tips:

Kies vaste planten die lang bloeien. Elk jaar alles opnieuw planten is echt niet nodig.

Kies verschillende soorten planten, combineer ze samen in grote potten zodat ze je niet elke dag water hoeft te geven.

Plant bloembollen in potten voor een bloemrijk voorjaar (crocus, narcis, tulp, allium, etc).



huiskamer wordt Tuinkamer

Is er een hoekje in de huiskamer dat je kunt vergroenen? Of dat je kunt inrichten als tuinkamer?

Kan de rookruimte grenzend aan de huiskamer worden ingericht als tuinkamer die toegankelijk is voor bewoners?

Kan het balkon worden ingericht als tuinkamer?

En als je dat toch bezig bent...



groen vergroot

Zet een plant voor een raam om binnen- en buitenwereld met elkaar te verbinden.

Kies planten met afgeronde en zachte bladeren (geen scherpe/puntig zoals palm, sansevieria of cactus).

Combineer planten groepsgewijs of maak er patronen mee in de ruimte.

Zo vergroot je de belevingswereld van bewoners.



TIPS (zie ook e-learning 'groen')

1. Wat en waar?

Kies een mooie plek met genoeg licht. Kies sterke soorten en combineer soorten met verschillende bladvormen.

2. Ga voor groot en makkelijk

In grote potten groeien planten beter en hebben ze minder vaak water nodig (breedte en hoogte > 50 cm).

3. Lief zijn voor wortels

Binnenplanten staan bij voorkeur in een grote pot met onderin 1/3 kleikorrels als waterreservoir, dan een scheidingsdoek, en bovenin 2/3 aarde/substraat.

4. Wie verzorgt de planten?

Kies vaste mensen die met liefde planten verzorgen. Dan leren ze de planten kennen (en andersom) en kan er iets moois opbloeien. ;-)



niet helemaal effen

Gemêleerde stoffen lijken uit meerdere kleuren te bestaan en zien er vanuit verschillende hoeken anders uit.

Door een uni-stof (één enkele kleur) te combineren met een gemêleerde stof, in meubels en in gordijnen, kun je subtiel wat extra kleur impuls geven aan een ruimte. Dit verrijkt de beleving van een ruimte.



The background of the slide is a photograph of an interior space. The wall is covered in vertical stripes, with the left half being a dark blue and the right half being a dusty rose or pink. On the far left, a portion of a green potted plant is visible. The overall lighting is soft and even.

oppervlakken met textuur...

... nodigen uit tot aanraken,
... geven vanzelf diepte en wat
 variatie in gekozen kleuren,
... reageren speels op lichtinval,
... en zijn ook goed voor de akoestiek
 van een ruimte.

Denk niet alleen aan hoog- en laagpolig
tapijt of kussens maar ook aan
wanddelen, wandpanelen of gangen met
textuurpanelen.



hout, maar saai?

Ja, dit is wel een echt houten tafel.

Best mooi, maar...

... het is allemaal teveel van het goede.

Alle kleuren zijn beige en bruinig met weinig contrast en dus ook weinig tot geen prikkeling.

Voeg wat andere kleuren toe in voorwerpen of planten om het geheel wat meer te laten leven.



kleur is Koning!

Kleur is een cruciaal element van onze visuele waarneming. Als we kijken, zien we eerst kleur, en dan pas vorm.

Het is een krachtig informatiekanaal en kleuren spelen een belangrijke rol bij het verbeteren van ons geheugen voor objecten in de wereld om ons heen: de stoel is roze, het kastje is rood en het kledingstuk is wit.



kleur is Tijd

Kleuren beïnvloeden ons bioritme en de aanmaak van melatonine, een hormoon dat een grote rol speelt in het slaap-waakritme van mensen.

We zeggen wel eens dat koele kleuren rustig maken. Dat klopt ook.

Het parasympatische zenuwstelsel, dat ervoor zorgt dat we tot rust komen na actie, wordt gestimuleerd door de kleuren blauw, groen en paars.



andere kleuren, andere hersenen

Wetenschappers zijn het er over eens dat kleuren de hersenen activeren als lichtjes in een kerstboom en ons dingen laten doen zonder dat we weten waarom.

Koele kleuren activeren andere delen van onze hersenen als warme kleuren.



geel voelt goed!

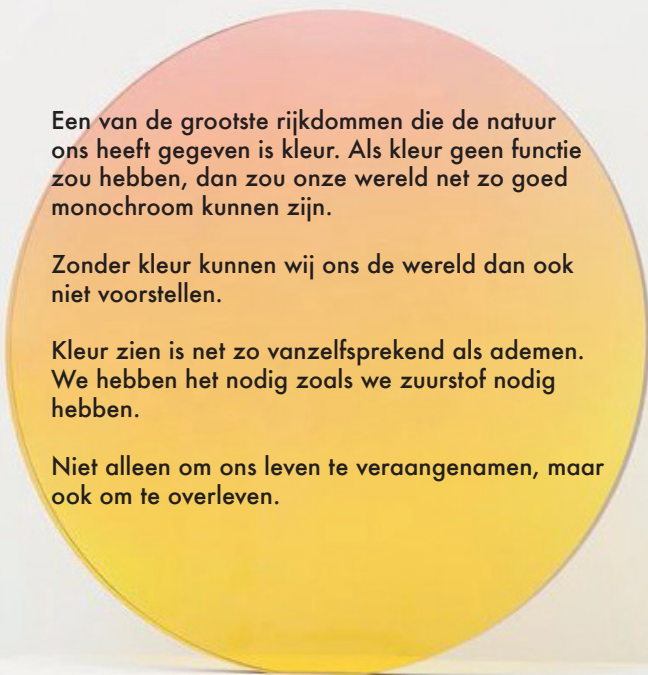
Onze hersenen produceren meer serotonine (ook wel het 'feel good' hormoon genoemd) als we de kleur geel zien.

Een omgeving met veel geel (en ook oranje) bevordert de concentratie, het denkvermogen, het zelfvertrouwen en alertheid. Ze stimuleren de hersenactiviteit en activeren de spieren.

Geel geeft energie en laat bij stemmingswisselingen de zon in je hoofd schijnen.

Maar, pas op! Teveel geel kan beklemmend werken en irriteren.





Een van de grootste rijkdommen die de natuur ons heeft gegeven is kleur. Als kleur geen functie zou hebben, dan zou onze wereld net zo goed monochroom kunnen zijn.

Zonder kleur kunnen wij ons de wereld dan ook niet voorstellen.

Kleur zien is net zo vanzelfsprekend als ademen. We hebben het nodig zoals we zuurstof nodig hebben.

Niet alleen om ons leven te veraangenamen, maar ook om te overleven.



oranje boven!

Oranje stimuleert ons hele zenuwstelsel en zorgt voor meer zuurstoftoevoer naar de hersenen. Dit is goed voor ons geheugen en voor het verwerken van ervaringen.

Als mensen een trauma moeten verwerken (hard werken voor de hersenen), zie je vaak dat oranje in een huis verschijnt (wand, kussens, gordijnen).

Oranje geeft ook een gevoel van veiligheid.



blauw kalmeert

Denk maar eens aan een blauwe lucht of zee.

Door blauw scheiden onze hersenen kalmerende hormonen af met gunstige gevolgen voor bloeddruk, hartslag en ademhalingsritme.

Dat is precies wat we nodig hebben om te ontspannen.



groen is geruststellend

Kleuren met een korte golflengte, zoals blauw en groen, verlagen de bloeddruk en gevoelens van angst.

Groen kalmeert en geeft rust.
Maar neem wel het juiste groen. De leidraad is hier een gemiddelde uit de natuur.

Fel groen, zeker in grote oppervlakken, is te intens en dan verliest de kleur zijn kalmerende effect.



Grijs? Altijd combineren!

Grijs is de kleur die het minst blijft hangen in de herinnering en werkt alleen goed in combinatie met andere kleuren. Dit is niet zomaar een goed idee, het is echt een 'must'. En het geldt voor alle tinten grijs: van donker antraciet en warm grijs naar parelgrijs en taupe.

Als er ruimte voor rust, concentratie en focus moet zijn, als de controle even losgelaten moet kunnen worden, kies dan voor grijs.

Zeker met grijs is het oppassen: het werkt negatief bij somberheid of als je niet graag alleen bent.

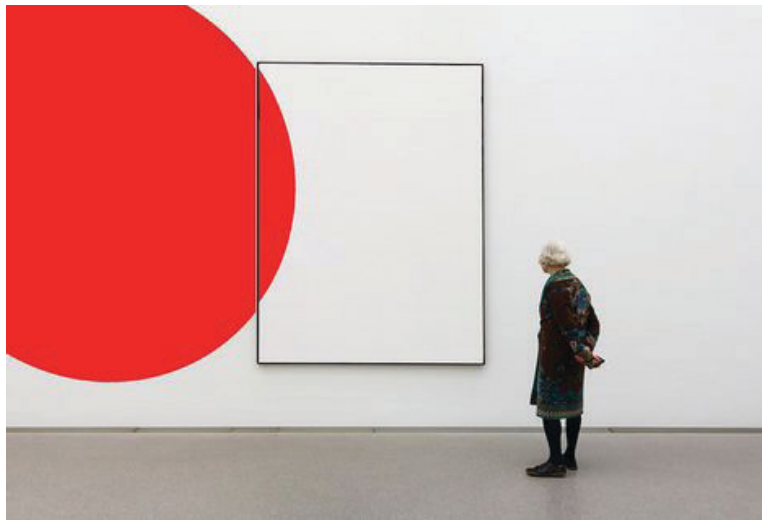


het kleurige onbewuste

Een omgeving kan ook onbewust stimuleren. In die zin werkt kleur net als geluid: het kan een sterk effect hebben, ook al ben je er niet van bewust.

Kleuren en klanken begeleiden onbewust. Ze zijn geen doel op zich, maar een middel om een doel te bereiken.

Zo is kleur visueel geluid en is geluid hoorbare kleur. In een omgeving kunnen ze gedrag uitlokken en effecten veroorzaken of zelfs afdwingen.



pas op met rood!

Rood activeert. Het is goed als accent of detail, maar teveel of te lang rood zien kan zelfs leiden tot agressie.

Rood leidt tot een snellere polsslag, een hogere bloeddruk en een snellere ademhaling.

Maak geen 'Mediamarkt' van je leefomgeving, zullen we maar zeggen.

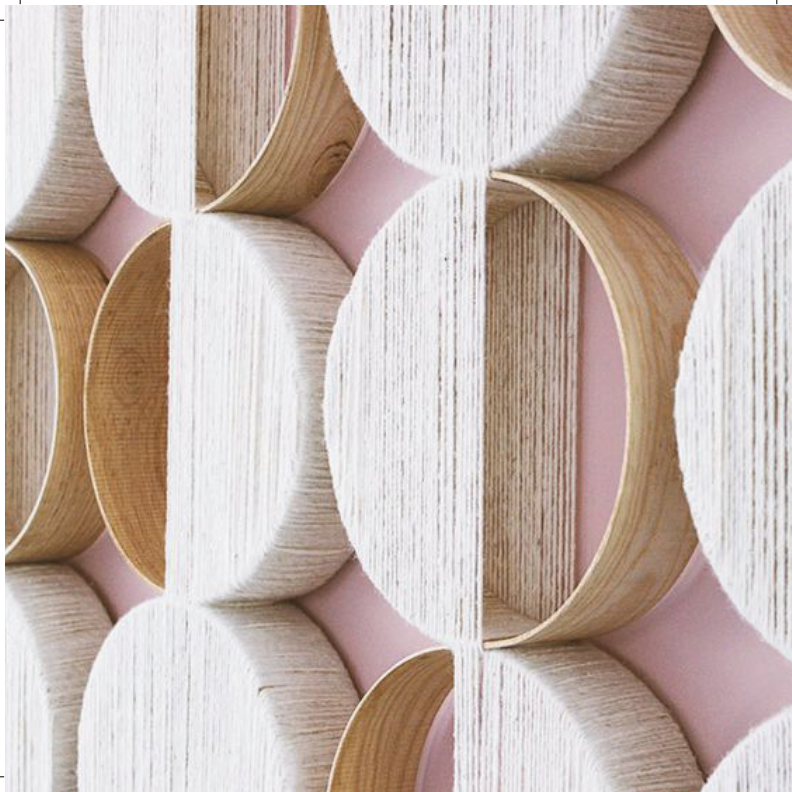



relax met roze

De kleur roze kalmeert de hartslag en verlaagt de bloeddruk.

Bij roze draait alles om nuance. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat intensieve blootstelling aan roze een kalmerend en geruststellend effect heeft.

Dr. Alexander Schauss wijst 'Baker-Miller' roze als kleur die ons kan laten ontspannen. Die variant geeft rust, en verlaagt opwinding, energie en agressie





zacht, zachter, zachtst

Zachte bekleding op een muur kan er mooi uitzien, maar is ook goed voor de akoestiek van een ruimte omdat reflecties verminderd worden.

Zachte oppervlakken en veel verschillende objecten zorgen ervoor dat een ruimte rustiger klinkt.

Ga samen op zoek, maar zorg er wel voor dat het geen rommeltje wordt.




zacht, zachter, zachtst

Zachte materialen vangen geluid zodat het niet in de ruimte gaat 'stuiten' en maken het visueel knus en aaibaar.



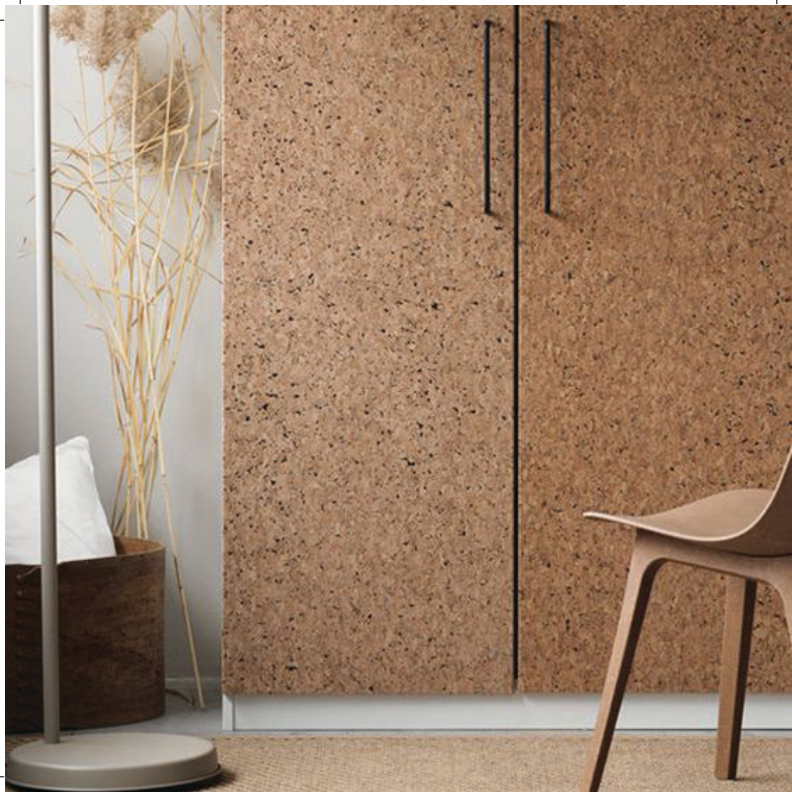




groot en klein

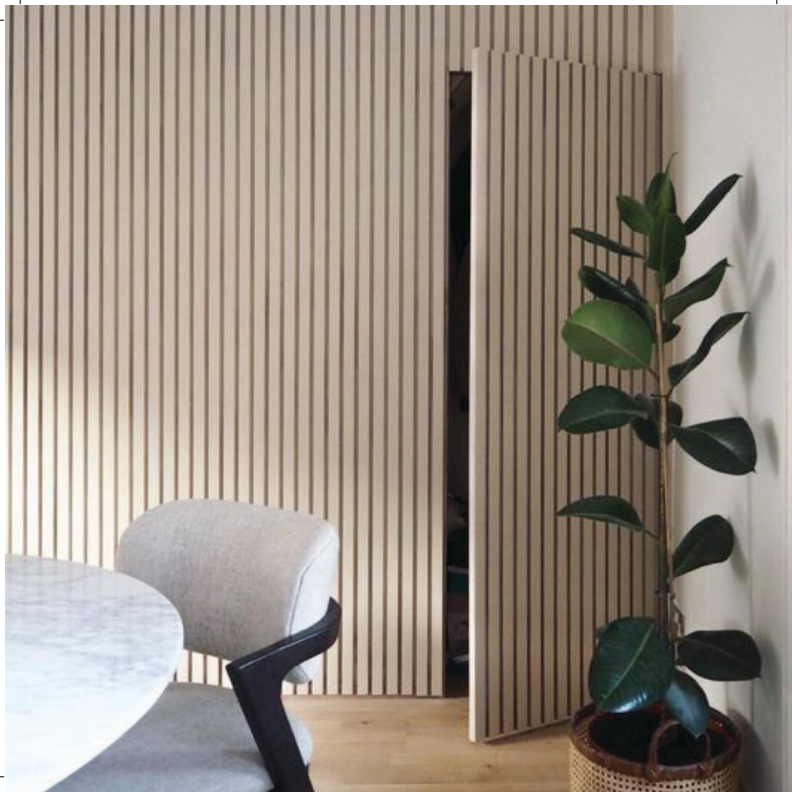
Een kleur werkt echt anders op een groot oppervlak dan op een klein object. Grote oppervlakken (zoals muren of vloeren) zijn dominant (zowel visueel als akoestisch) en duur om te veranderen. Kleuren moeten dan ook goed op elkaar afgestemd zijn, met veel gevoel voor nuance. Het is al snel teveel.

Gebruik objecten en kleine oppervlakken (lampen, kussens, tafeltjes, plantenbakken) dan ook vooral voor accenten met sprekende kleuren. Ga er vooral samen mee aan de slag en aarzel niet om te experimenteren met gekleurde vellen papier om te ervaren wat een kleur doet met de beleving van een ruimte.



kurk is warm en stil

Kurk is zacht, sterk, en absorbeert geluid.
Het nodigt uit tot aanraking en maakt een ruimte
akoestisch rustiger.



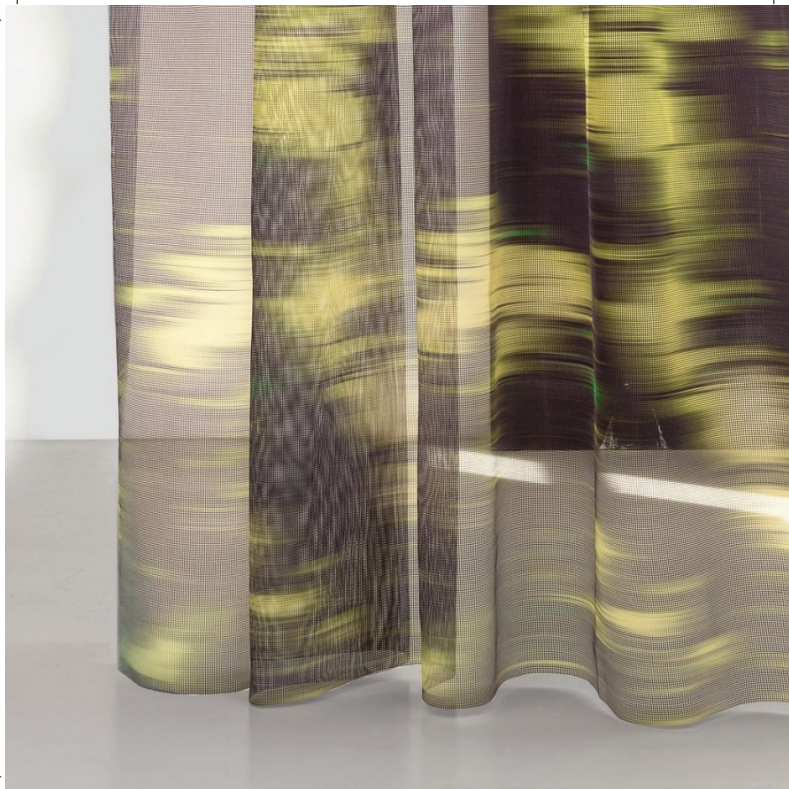
Deur? Welke deur?


Als je wilt dat een deur niet door bewoners wordt gebruikt, maak die dan visueel niet of nauwelijks zichtbaar.

Denk aan tussendeuren naar andere ruimtes of kasten met medicatie.

Dit kan met kleur, met textuur en met vorm.





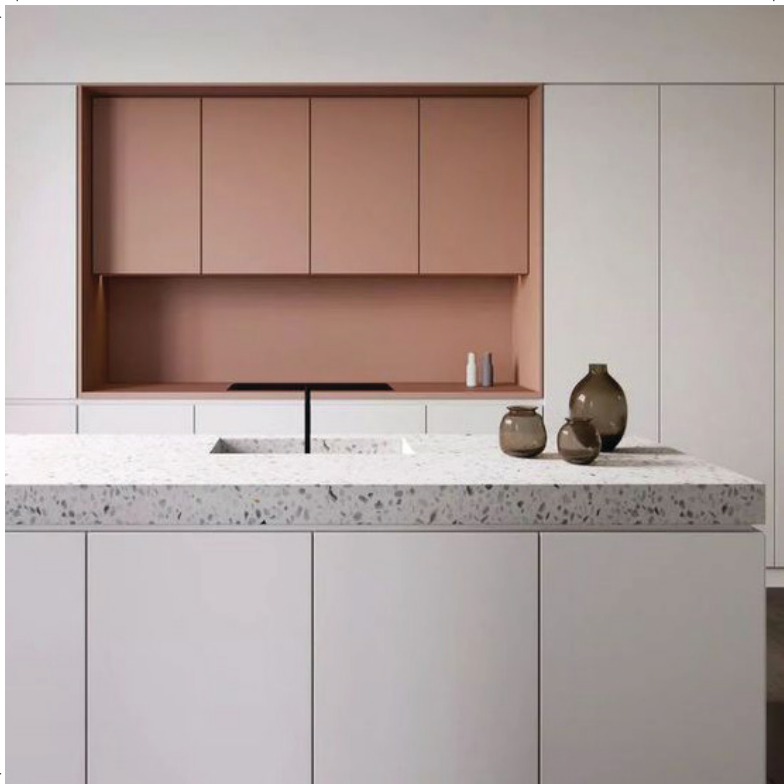
A photograph of a room with a green carpet and a window with light streaming in. The text is overlaid on the image.

groen binnen en buiten

Groen is ook een kleur van 'buiten'. Als je groen naar binnen haalt, dan kun je de overgang van binnen naar buiten versterken.

Gordijnen kunnen zo werelden laten samensmelten en versterken de beleving van het dagritme of het seizoensritme. Ramen zijn vaak grote oppervlakken en je kunt zo veel invloed hebben op de sfeer in een ruimte of juist de zon laten schijnen op grijze miezerdagen.

Maak het groen dan ook niet te donker, want dan raak je juist weer daglicht kwijt.



kleur en functie

Gebruik kleur om aan te geven wat bij elkaar hoort vanuit een functioneel perspectief. Dat helpt bij het oriënteren in de ruimte.



therapeutisch kleurgebruik

In een omgeving waar kleurinterventies worden toegepast om om te gaan met geheugenproblemen zoals leerproblemen, autisme of dyslexie, zien we 35% verbetering in het geheugen.

Onderzoek toont aan dat kleursignalen helpen om de kortetermijnprestaties van het geheugen van Alzheimer-patiënten te verbeteren.



kleur is een trilling

Kleur is, natuurkundig gezien, een trilling in het elektromagnetisch spectrum met een bepaalde frequentie (aantal trillingen per seconde) en golflengte. Hoe hoger de frequentie, hoe kleiner de golflengte.

Iedere kleur heeft dan ook een eigen golflengte en dus ook een eigen vorm van energie. Sommige kleuren kunnen we ook voelen (infra-rood licht is letterlijk warm en ultraviolet is slecht voor onze huid).

Je kunt het vergelijken met geluidsgolven waarvan de hoge tonen kunnen snorpen in onze oren en de lage bastonen vibreren in je buik.



professioneel kleurgebruik

Kleuren worden professioneel gebruikt voor specifieke toepassingen. Zo worden op de afdeling neonatologie pasgeborenen met geelzucht systematisch in een couveuse met blauw licht gelegd om het overschot aan bilirubine uit te drijven.

In de dermatologie nemen striae en littekens in 80% van de gevallen met de helft af als ze worden blootgesteld aan sterk roodoranje licht.

Gebruik kleur in de leefomgeving als niet-farmacologisch medicijn.




kleur als mysterie

We staan er eigenlijk nooit bij stil hoe bijzonder kleur is als fenomeen.

Kleuren veranderen fysiek als het licht, de ligging, de tijd van de dag of het seizoen veranderen. Dit geldt ook voor structuur, materiaal, onderlinge verhoudingen tussen kleuren, vorm, aard van een oppervlak. En toch merken we daar vaak niets van. We 'zien' dezelfde kleuren.

Wat we elke dag als heel gewoon ervaren, is eigenlijk een mysterie zonder dat we dat in de gaten hebben.





beweging stimuleert ook subtiel

Een belangrijke bron van onrust bij mensen met dementie is het gebrek aan prikkels die ze in hun dagelijks leven ervaren. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat ook beweging het brein beïnvloedt.

Beweging—als in de effecten van subtiële, visuele stimulatie—in combinatie met de natuurlijke beweging van daglicht, creëert een serie subtiële minimale impulsen.

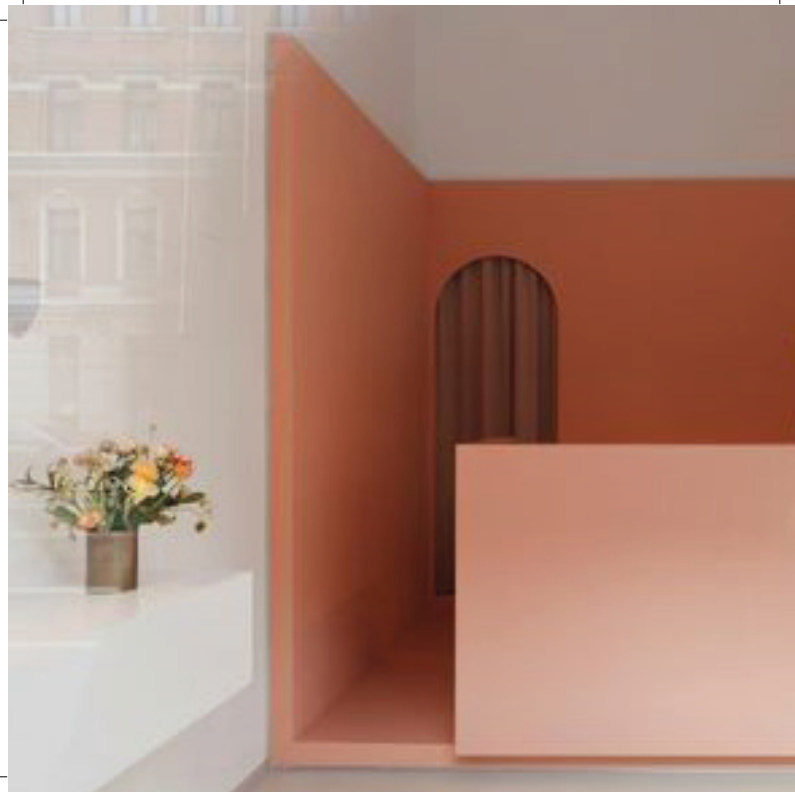
Het zijn impulsen die geen bewuste kennis vereisen, waardoor mensen de kans krijgen om in het 'nu' te reageren zonder de hulp van hun geheugen te zoeken.



ruimte geven

Even alleen zijn
Of juist samen met een geliefde
Of zomaar voor de gezelligheid





ruimte maken met kleur

Een ruimte aanduiden of begrenzen met kleur kan een 'plek' afbakenen, ook al is deze helemaal open en zichtbaar. Een ruimte binnen een ruimte.

Zo kun je plekken maken die mensen 'even kunnen bezoeken' tijdens het dwalen, om even apart te gaan zitten met wat voor een reden dan ook.

Dat effect kun je ook versterken door daar een andere akoestiek te maken, met andere materialen op oppervlakken. De plek krijgt dan nog meer eigen 'karakter'.





oriënteren met licht

Biodynamische (slimme) verlichting kent een duidelijke op- en afbouw van de lichtsterkte gedurende de dag. Ook varieert de kleur, net als natuurlijk licht. Zo zijn er 's morgens koele lichttonen (blauw, groen) die mensen stimuleren en activeren. In de loop van de dag veranderen deze in warme kleuren (geel, oranje, rood) die ontspannen en oproepen tot rust.

Deze vorm van verlichting is goed voor oriëntatie, ondersteunt een gezond dag- en nachtritme, verbetert de slaap, en vergroot daardoor de veiligheid.

Ook vermindert het angst en onzekerheid door schaduwen en spiegelingen. Uit ervaring blijkt namelijk dat spaarzaam of gelijkblijvend licht overdag er vaak toe leidt dat mensen traag, verward of somber zijn.



mooi licht

Natuurlijk is er ook gewoon het decoratieve element van licht. Het kan ons een huiselijk, warm en mogelijk troostrijk gevoel geven.

Om die reden is sfeerverlichting in gemeenschappelijke woonkamers ook heel belangrijk.

Let bij de aanschaf van de lampen, naast de lichtsterkte, ook op de kleur van de lamp.

Aan de kleur van het licht herkent het lichaam de seizoenen en het tijdstip van de dag - denk dus aan aanpasbare versies. Die worden steeds betaalbaarder.



licht is geen geneesmiddel, maar het helpt wel

Licht herstelt de biologische klok niet, maar kan deze wel ondersteunen. Daglicht is onmisbaar voor een goede gezondheid en heeft een positieve invloed op de concentratie, alertheid en het humeur. Lichttherapie heeft een bewezen effect op somberheid en depressieve klachten.

Om het bioritme te ondersteunen kun je het volgende doen of uitproberen:

- Iedere dag een uurtje naar buiten gaan. Zelfs als het een bewolkte dag is, krijg je toch voldoende daglicht.
- Kijk in huis waar het meeste daglicht binnenkomt en maak daar favoriete plekken.
- Kijk waar er extra licht nodig is en doe er iets aan
- Wees creatief met bijvoorbeeld een lichtbron in de vorm van een prikbord of een wanddecoratie.



alles komt binnen?

De gezonde hersenen filteren prikkels zodat alleen de belangrijke prikkels worden doorgegeven om je bewust van te worden. De andere worden automatisch verwerkt. Maar bij overprikkeling, of bij het slecht functioneren van je hersenen, neem je elke prikkel bewust waar.

Stel je het eens voor: je functioneert goed met blues muziek, en ineens is de hele wereld heavy metal! Alle prikkels komen met dezelfde kracht binnen, belangrijke en onbelangrijke. Alles. Zonder filter. Alle prikkels staan in de 'file' tot ze—te traag—verwerkt worden.

Bij een beschadigd brein is er iets duurzaam veranderd. Er zijn verbindingen verbroken. Als je geluid niet meer kunt filteren ontstaat een muur van herrie die je voortdurend overspoelt. Uiterst vermoeiend en uitputtend.



stilte is een luxe!

Het is heerlijk als je je ook via je oren even kunt afzonderen.

Er zijn inmiddels hele goede en betaalbare 'noise-cancelling' koptelefoons die heel veel omgevingsgeluid kunnen verwijderen - zelfs als je er niet eens mee naar muziek luistert, maar gebruikt om meer stilte te ervaren.

Bose en Sony zijn betrouwbare merken, maar zoek op Internet naar advies en recensies.



muziek en welbevinden

Muziek heeft invloed op gedrag en emoties. Muziek kan bepaalde emoties oproepen en daarmee de gemoedstoestand van een bewoner beïnvloeden. Mensen met dementie kunnen vaak nog goed meezingen met een melodie, terwijl ze allerlei andere zaken vergeten. Muziek ondersteunt en activeert op die manier het geheugen. Hierdoor kun je muziek ook heel doelgericht als therapie inzetten. In de praktijk van het dagelijks leven hoor je met name dat welbevinden en kwaliteit van leven verbeteren. Met een koptelefoon en eigen muziek creëer je al snel een persoonlijk moment van rust of plezier. Wees voorzichtig met muziek in gemeenschappelijke ruimtes. Smaken verschillen en het is al snel teveel. Maak er in ieder geval met elkaar goede afspraken over.



balans!

Kleuren kunnen een positieve bijdrage leveren aan een gevoel van balans in de leefomgeving. Maar pas op, het tegenovergestelde is ook mogelijk. Lichtpatronen door lampen of weerkaatsing, flitsende en bewegende beelden of schaduwen, teveel spulletjes, een drukke inrichting of veel verschillende kleuren kunnen tot overprikkeling leiden. Het is dan soms alsof je alle details bewust waarneemt. Van elke druppel op de voorruit van de auto bij regen én de ruitenwisser tot ieder individu in een grote groep en elk geluid of lichtpatroon in een omgeving. Veel is bijna altijd teveel. Dus: gezellig veel kleuren... zijn niet gezellig. Balans is het geheim. Balans in prikkeling is balans in beleving.





balans?

Veel kleur... maar toch in balans met wit, natuurlijke materialen en veel daglicht.

Kleur kan gekoppeld worden aan functie of route, of als subtiële toevoeging op detailniveau.

Als het goed gedoseerd wordt, kan het activeren zonder teveel te prikkelen.



zacht voelt lekker, zacht klinkt goed

Zachte materialen nodigen uit tot aanraking, maar ze spelen ook een grote rol in het verbeteren van de akoestiek van een ruimte.

Harde oppervlakken en objecten weerkaatsen geluid in de vorm van echo's en galm. Dat kan heel verwarrend zijn. Zelfs weinig geluid kan dan een hele ruimte vullen en het is niet meer duidelijk waar een geluid vandaan komt. Het geeft onrust en werkt desoriënterend.

Zachte materialen en objecten weerkaatsen minder. Hard op hard maakt veel geluid, hard op zacht valt vaak wel mee en zacht op zacht is stil.



verschillende vormen

Niet alleen zachte oppervlakken en objecten kunnen een gunstig effect hebben op de akoestiek. Ook variatie, met name in het vermijden van groten oppervlakken, kan bijdragen aan de reflecties in een ruimte.

Het gaat hier om een delicate balans: veel verschillende objecten zijn goed voor de akoestiek, maar kunnen visueel ook voor overprikkeling zorgen.

Experimenteer met wanddecoraties die niet te klein zijn, maar wel vormvariatie introduceren. Gebruik zachte, dempende materialen, maar hou het stijlvol.

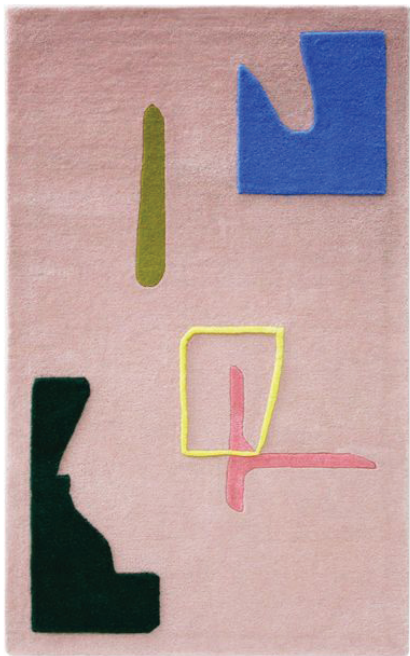
Ga vooral experimenteren in de dagbesteding en probeer dingen uit.



mooi en rustig wandkleed

Experimenteer met wandkleden die visueel rustgevend zijn en gebruik maken van zachte materialen.

Het is goed voor de akoestiek zonder dat er teveel visuele onrust ontstaat.



Stel je voor...

Een wandkleed met:

- verschillende materialen die allemaal anders aanvoelen
- en ook geluid op verschillende manieren reflecteren en absorberen
- een mooie balans in kleuren
- en ook in vormen
- dat past bij de andere kleuren en vormen in een ruimte

Het kan en is misschien wel makkelijker te maken dan je denkt. ;-)



ogen dicht, oren open!

We kunnen onze oren niet uitzetten en ook niet 'de andere kant op luisteren'. Gezonde mensen zijn heel goed in het filteren van geluid om alleen maar betekenisvolle dingen te horen. Mensen met dementie hebben hier veel meer moeite mee.

Om je bewust te worden van alle geluiden in een ruimte, is het de moeite waard om eens één of twee minuten je ogen dicht te doen en gewoon te luisteren naar alles wat je kunt horen. Niet gaan nadenken, niet interpreteren, alleen maar registreren.

Daarna kun je je afvragen: wat kan er stiller?



luisteren naar akoestiek

Geluid is het trillen van luchtmoleculen. Als die een hard oppervlak raken (muur, plafond, vloer, tafels), dan worden ze letterlijk teruggekaatst, op weg naar een volgend oppervlak. Een zacht oppervlak absorbeert de trilling en die verdwijnt dan heel snel.

Dat weerkaatsen van geluid tegen muren en objecten noemen we 'akoestiek'. Hoe meer harde oppervlakken, hoe meer geluid gaat 'stuiten' in een ruimte.

Luister naar de akoestiek van een ruimte door een heel kort en fel geluid te maken (klap één keer in je handen, tik met een hamertje ergens op). Let dan goed naar de manier waarop het geluid doorklinkt in de ruimte. Vergelijk een buitenruimte maar eens met een toilet, daar is een groot verschil tussen.



eindelijk rust!

Voor wie last heeft van allerlei geluiden in een omgeving, zijn er tegenwoordig zogenaamde 'noise cancelling' koptelefoons te koop, al dan niet draadloos.

Je kunt kiezen of je ook naar muziek wilt luisteren, of dat je gewoon even van stilte en rust wilt genieten.

Met name de draadloze modellen zijn erg comfortabel en kunnen gewoon opgezet en ingeschakeld worden voor rustgevende stilte.

Anno 2021 koop je al een topmodel voor zo'n 200 euro, maar ze worden steeds goedkoper.



de bekende wereld

Mensen met dementie hebben vaak moeite met het interpreteren van geluiden in de ruimte waar ze zijn, zeker als die geluiden min of meer onbekend of vreemd voor ze zijn.

Experimenteer eens met het afspelen van bekende geluiden uit de tuin, uit de stad, van het strand, die rustgevend zijn en weinig variatie hebben. Er zijn overal playlists te vinden (spotify, youtube, etc.) met dergelijk achtergrondgeluid.

Dergelijk achtergrondgeluid is echt iets anders dan muziek. Je moet er niet bewust naar gaan luisteren. Wees dan ook voorzichtig met het volume: het is al snel te luid. Het effect moet juist subtiel zijn.

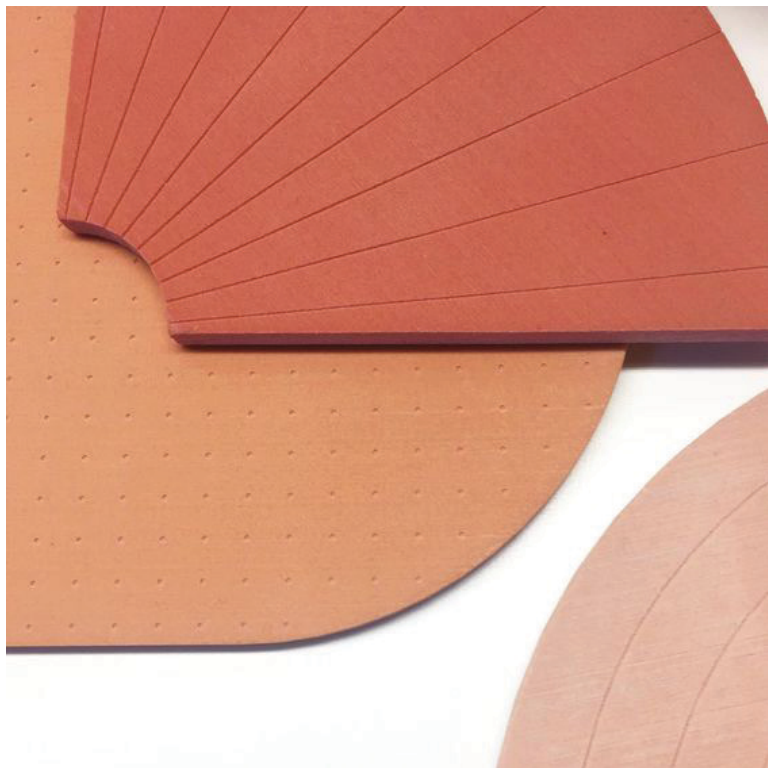


contact!

Als objecten elkaar raken, is er contactgeluid: een kopje op een schoteltje, een stoel die verschoven wordt. Getik, geschraap, gerommel, het kan allemaal erg verwarrend zijn en bijdragen aan een onrustig gevoel.

- Hard op hard (het kopje en het schoteltje, sleutels aan een sleutelbos) maakt altijd geluid.
- Zacht op hard (zachte schoenzolen op een harde vloer) valt wel mee en is bijna nooit storend
- Zacht op zacht (een kussen op een stoel leggen) is meestal onhoorbaar.

Tip: werk met zachte tussenlagen (stukjes vilt, placemats, tafelkleden) en vermijd bijvoorbeeld het geschuif met stoelen door ze op te tillen.



klankkasten

Veel objecten (tafelbladen, deuren, aanrecht) zijn niet alleen hard, maar ook hol onder het oppervlak. Dan gaan ze trillingen juist versterken. Daarom hebben veel muziekinstrumenten zoals gitaren ook een 'klankkast'.

Maak het oppervlak zachter of probeer de ruimte eronder te vullen om het effect minder irritant te maken.

Leg een tafelkleed op een tafel of probeer een deur te vullen met zacht schuim.



veel en zacht!

Als een ruimte een onrustige akoestiek heeft met veel reflecties van muren en andere harde oppervlakken, zorg er dan voor dat de grote oppervlakken (deels) bedekt worden met zachte dingen.

Werk met vloerkleden, zacht meubilair, of hang akoestische panelen aan muren die bestaan uit zachte materialen.

Er is tegenwoordig veel te koop, van prachtige muurobjecten tot panelen die je met je eigen foto's kunt bedrukken.

Zoek op het Internet naar 'akoestische panelen'.



zet eens een 'masker' op

Als er veel achtergrondgeluid is dat niet al te luid is, maar wel onrust geeft, dan kun je dat vaak 'maskeren' door muziek te spelen die net iets luider is dan de ongewenste geluiden in een ruimte.

Kies muziek die vertrouwd is, rustgevend, of als plezierig wordt ervaren. Het mag best stevig zijn, als het maar op prijs gesteld wordt. Zet het volume zo hard dat je de onrustige geluiden niet meer hoort.