



Loopcircuits voor mensen met dementie

Algemene inzichten

Wat is een loopcircuit?

Een loopcircuit zoals wij hier bedoelen, is een route voor mensen met een beschadigd brein, meestal door dementie. De route loopt rond (circuit) in die zin dat je altijd weer uitkomt bij het punt waar je de route begon. Dat kan overigens op meer punten op de route zijn.

De route is zodanig ontworpen en aangelegd dat hij intuïtief gevolgd kan worden, omdat er rekening is gehouden met de zintuiglijke mogelijkheden en beperkingen van mensen met dementie. De meeste mensen lopen de route dus 'als vanzelf', zonder dat zij er veel over hoeven na te denken.

Langs de route worden de wandelaars uitgenodigd om dingen te beleven, herinneringen te delen of iets te bekijken.

Een loopcircuit kan buiten worden aangelegd, binnen de locatie of als combinatie tussen binnen en buiten. Het kan op eigen terrein zijn of ook doorlopen in de wijk.

Wat is de aanleiding voor het inrichten van een loopcircuit?

Een loopcircuit is een alternatief voor gesloten afdelingen en gebouwen. Het biedt voor veel bewoners veilige bewegingsruimte en beleving onderweg. Het draagt bij aan zingeving die inspeelt op gedrag (bewegingsdrang, belevingsprikkels, buiten zijn)

In het toewerken naar open locaties kan een loopcircuit veilige bewegingsruimte bieden en/of een tussenstap zijn voor bewoners met loopdrang. Door de looproutes herkenbaar te maken voor bewoners en door de looproutes zoveel mogelijk te gebruiken, kunnen bewoners uiteindelijk zelfstandig gebruik maken van deze looproutes.

Het belang van een loopcircuit

Een loopcircuit zorgt voor verschillende verbindingen. Zo kan op een locatie middels een loopcircuit het binnen en buiten van een zorglocatie met elkaar worden verbonden.

Daarnaast kan ook middels een loopcircuit verbinding worden gemaakt tussen een zorglocatie en omwonenden in de wijk. Ook zij zouden gebruik kunnen maken van de loopcircuits wanneer daar behoefte aan is. In dat geval voorziet een loopcircuit in de mogelijkheid om ook meer veiligheid te bieden aan personen met dementie die (langer) thuis wonen.

Het creëren van een loopcircuit buiten dient hierdoor idealiter in samenwerking met de gemeente te gebeuren en gericht te zijn op de bewoners van een zorglocatie en de bewoners er om heen.



Het belang van het kennen van je bewoner en het gebouw

1. gedrag en probleemgebieden

In de afgelopen jaren is steeds duidelijker geworden dat de gesloten setting van veel afdelingen wel bijdraagt aan het gevoel van veiligheid van zorgmedewerkers en familie, maar slechts beperkt voor bewoners. Bovendien komt duidelijker in beeld dat voor een aanzienlijk deel van de bewoners de geslotenheid juist leidt tot onrust in hun beleving en hun gedrag.

De ervaring opgesloten te zijn - zelfs voor iemand die niet zelfstandig naar buiten gaat - kan leiden tot gevoelens van onrechtvaardigheid, onveiligheid, angst, claustrofobie, verwarring, boosheid en onbegrip.

In het verleden hebben we gedrag dat hieruit voortkomt nogal eens geschaard onder 'probleemgedrag' of 'onbegrepen gedrag' en soms geprobeerd te dempen met psychofarmaca.

2. Grofweg zien we dat bewoners in één van drie categorieën vallen:

- a. mensen met een grote drang (of dwang) tot **bewegen**, wat zij veelal uiten in het lopen van hele afstanden.
- b. mensen met een grote behoefte aan **beleving**. Dit kan zowel betekenen dat men extra prikkels zoekt, maar ook dat men rust, dus minder prikkels zoekt.
- c. mensen die actief en dringend op zoek zijn naar de uitgang, want "ik woon hier niet en ik moet **naar huis**". Dit betreft bijvoorbeeld de dames die in de herbeleving van hun levensgeschiedenis voelen dat zij naar huis moeten om te koken voor de kinderen, of mannen die naar hun werk moeten. Of bewoners die aangeven dat ze naar huis moeten, "naar pappa en mamma".

Voor ieder van de drie categorieën is een andere oplossing nodig. Een loopcircuit bedient zeker de bewoners van categorie 1, maar kan ook veel bijdragen aan mensen in categorie 2. Ook voor mensen die niet meer in staat zijn zichzelf voort te bewegen, biedt een loopcircuit met een begeleider de nodige beleving. Voor bewoners in categorie 3 is een loopcircuit geen sluitende vorm van veiligheid en zijn andere maatregelen nodig.

3. Om een bewoner een loopcircuit voldoende veilig te laten benutten, is het van belang vooraf een aantal aspecten te inventariseren en te 'wegen'.

- a. wat zijn de behoeften en voorkeuren van de bewoner (bijv. genoemde categorieën, maar bijv. ook buiten zijn, alleen lopen, planten/dieren).
- b. wanneer de bewoner "weg" wil, op welke wijze kun je dan voorkomen dat deze bewoner van de route afwijkt en in onveilige situaties terecht komt?
- c. is de bewoner voldoende goed ter been om het loopcircuit te lopen?
- d. indien de gesteldheid van de bewoner per moment op de dag kan verschillen, is dan herkenbaar wanneer de bewoner in voldoende goede gesteldheid is om zelfstandig naar buiten te gaan en wanneer niet? Waaraan is dit herkenbaar?



Welke elementen zijn belangrijk bij het opzetten van een loopcircuit?

Soms lopen bewoners met een doel; ze willen naar de kapper, het café/restaurant, terug naar de eigen woning. Andere keren maken mensen een ommetje. Bewoners gebruiken verschillende looproutes, waarbij de volgende elementen belangrijk zijn:

- **Vinden:** Is de route en het einddoel te vinden? Is de bewoner op pad met een doel (bijv. de kapper), dan is het belangrijk dat dit doel van een afstand te zien is en herkenbaar is. Zo lang het einddoel nog niet in het zicht is, kunnen herkenningspunten en duidelijke borden (bijv. handen met een schaar en kam) de weg helpen wijzen. Deze herkenningspunten helpen ook om een route aan te leren en een eenmaal geleerde route te herkennen. Bij het maken van een ommetje is het belangrijk dat afslagen waarmee je de route verlaat, niet opvallen of onaantrekkelijk zijn.
- **Verrassend:** Is er onderweg iets te zien en te doen? Zijn er aangename plekken om even te blijven? Ook als je moet wachten (op de lift of bij de kapper) of als je wilt uitrusten? Denk aan plekken om te zitten, interessante objecten en aantrekkelijke plekken om naartoe te gaan.
- **Veilig:** Is het veilig? Zijn er obstakels waardoor iemand zou kunnen vallen? Is de vloer niet te glad of te glimmend? Maar ook: voelt de bewoner zich veilig en voelt de plek vertrouwd?

Praktische uitwerking

Zien en niet zien

Wij mensen zien veel minder goed dan we zelf denken. Alleen in het midden van ons gezichtsveld in een klein cirkeltje zien we scherp. Dit centrale zien gebruiken we om te lezen of gezichten te herkennen. Buiten dat kleine cirkeltje zien we slecht. Dat perifere, onscherpe zicht gebruiken we om de omgeving te zien. Ieder van ons loopt dus de kans iets over het hoofd te zien, waardoor we kunnen struikelen of verdwalen.

Bij ouderen is de kwaliteit van het perifere omgevingszien nog extra verminderd. Voor hen is het extra moeilijk zich te oriënteren en ze lopen een verhoogd risico op vallen. Goede zichtbaarheid van de omgeving, passend bij het onscherpe perifere gezichtsveld, is voor ouderen cruciaal.

Hoe houd je daar rekening mee en kun je er ook gebruik van maken?

1. *Zichtbaarheid begint bij zichtlijnen*

Zie je waar je naartoe wilt? Met name op een moment dat je een keuze moet maken is het belangrijk om het volgende herkenningspunt (of je doel) te kunnen zien. Maak en hou zichtlijnen vrij. Of voeg herkenningspunten toe. En zie je ook waar je loopt en wat er komt? Met andere woorden: is de route veilig?

Kijk vanuit het perspectief van de bewoner. Wat zie je vanuit een rolstoel of als je voorovergebogen achter een rollator loopt?



En: wat zie je als je minder goed ziet? Kies je dan misschien voor de kant met het meeste licht? Want wat zou er zijn in die donkere gang of is daar helemaal niets? Probeer eens met een zonnebril op of een bril op sterkte die niet bij je past.

2. *Maak verlichting en kleur/contrast geschikt voor ouderen*

Ouderen hebben kleinere pupillen dan jongeren en hebben dus **meer licht nodig** en **grotere contrasten** tussen kleuren om die van elkaar te kunnen onderscheiden. De verlichting moet **gelijkmatig** zijn, omdat ouderen moeite hebben met licht-overgangen. Vooral het aanpassen van licht naar donker verloopt traag. Ouderen zijn extra **gevoelig voor verblinding**. Gebruik indirect licht (of scherm lichtbronnen af), gebruik geen vloerspots of glimmende vloeren.¹

3. *Kleuren en materialen met risico*

Zorg dat materialen passen bij de functie van de ruimte, bijv. een parket(look) vloer bij een woonkamer of grand café, een plavuizenvloer bij een badkamer. Voorkom dat de materialen niet stroken met de verwachting, dit leidt tot gebrek aan herkenning. Risico's zijn er ook bij te veel transparantie op plekken waar dit traditioneel niet wordt gebruikt, zoals bijvoorbeeld glas tot aan de vloer. Zeker op een verdiepingsvloer leidt dit tot angst voor vallen, of het gevoel van een afgrond. Ook grote zwarte vloeren (zeker wanneer ze glimmen) worden vaak ervaren als een groot gat. Denk je in tot welk verzet een zwarte liftvloer zal kunnen leiden...

4. *Er is meer dan alleen zien*

Akoestiek is bij het maken van een looproute ook belangrijk omdat geluiden helpen een plek te herkennen, voordat je 'm kunt zien (de föhn van de kapper, het geluid van het café). Maar ook het gehoor en andere zintuigen gaan achteruit bij het ouder worden. Gehoorverlies leidt ertoe dat mensen eerder schrikken en mogelijk vallen. Ook kan een plek met slechte akoestiek eerder onaangenaam zijn.

De weg vinden (wayfinding)

1. *Keuzes op de route*

Om te zorgen dat de bewoner de route blijft volgen, zouden er **zo min mogelijk** plekken moeten zijn waar je een keuze moet maken welke kant je opgaat. Daar waar je wel een keuze moet maken, zou de keuze **vanzelfsprekend** moeten zijn, zodat je **intuïtief** de route kan volgen.

Maak onveilige of ongewenste richtingen vrijwel onzichtbaar (witte deur in witte muur) en maak de meest veilige keuze goed herkenbaar en aantrekkelijk. Een goed verlichte plek trekt de aandacht en is aantrekkelijk. Zet het volgende punt op de route als het ware in de schijnwerpers.

In veel gebouwen is de hoofdingang gemaakt om op te vallen en makkelijk binnen te komen. De hoofdingang is daardoor ook een aantrekkelijke uitgang: groot, veel licht, dichtbij de lift. Vanaf de buitenkant is dat wenselijk, maar vanuit binnen helpt dit niet om sommige bewoners op veilige grond te houden. Kan dat anders? Minder

¹ Zicht op Ruimte, B.P.L.M. den Brinker, Stichting Silvur. Pagina 35



opvallend, bijvoorbeeld door het uit een zichtlijn te houden? Of is het mogelijk de voordeur te verleggen naar de achterdeur?

2. De route leren

Ook mensen met dementie kunnen een route leren. Zij leren die veelal via positieve emoties of associaties bij dingen die zij op de route waarnemen (zien, horen, ruiken). Zorg daarom voor opvallende, herkenbare voorwerpen die de route markeren en het mogelijk maken om ezelsbruggetjes te bouwen. Zoals bij een speurtocht kun je denken aan het plaatsen van steeds hetzelfde herkenningsteken. Dat kan een wegwijzer of een (gebruiks)voorwerp zijn, een paaltje (zoals bij wandelroutes in het bos) of bankjes in een opvallende kleur. Binnen worden hiervoor ook gekleurde looplijnen gebruikt. Al biedt een route langs ouderwetse voorwerpen voor sommige bewoners meer emoties/associaties, waardoor het makkelijker te onthouden zal zijn.

Let bij het vaststellen van de route op dat deze het oriënteren makkelijk maakt. Een haakse bocht valt meer op dan een flauwe bocht. Het geeft meer informatie welke kant je op loopt en is makkelijker te onthouden. De zichtlijnen zijn bij rechte wegen ook beter dan bij gebogen wegen.

Maak het zo veilig mogelijk

Verwijder obstakels. Als dat niet kan, zorg dan dat obstakels opvallen en dat het veilig is ze te passeren. Leidt de route naar een andere etage? Is de lift makkelijk te vinden en te gebruiken? En hoe zit het met de trap?

Check of de vloer niet te glad is. Zijn de deuren makkelijk te openen? Zijn er hoogteverschillen/drempels? Let op: ook grote contrastverschillen in de kleur van de vloer geven de indruk dat er een hoogteverschil is, waardoor mensen kunnen vallen.

Experimenteren

Leren door te doen en door samen met bewoners te verkennen wat aantrekkelijk is en wat lastig is.

- Bedenk wat een route of een ommetje zou kunnen zijn.
- Ga op pad. Maak foto's (een filmpje kan ook) terwijl je de beoogde route loopt vanuit het perspectief van de gebruiker (voorovergebogen achter een rollator of in een rolstoel?). Maak in ieder geval een foto op iedere plek waar je een keuze moet maken waar je naartoe gaat en bij elk obstakel (op de vloer of iets dat uitsteekt vanuit de muur).
- Bekijk aan de hand van de foto's en ervaringen: Wat zijn de kritische situaties? Wat kan je doen om de route beter te maken? Kan je iets (tijdelijk) weghalen of minder op laten vallen? Of kan je iets beter op laten vallen? Denk eerst in makkelijke, tijdelijke oplossingen. Probeer eens wat en kijk wat het doet.

Voorbeelden

<https://www.ontwerpenvoordementie.nl/dossiers.html> opvallend: is allemaal binnen
<https://www.amstelring.nl/dementievriendelijke-looproute-in-amsterdam-noord>



Aan de slag van binnen naar buiten

1. Verzamel enkele enthousiaste medewerkers die kennis hebben van dementie en welzijn
2. Begin inpandig: Wat is een leuke route en welke vriendelijke of verrassende elementen staan (of komen) er langs de route?
3. Inventariseer de risico's langs de route (zijwegen, obstakels, beperkt licht, etc.)
4. Houd rekening met toegankelijkheid voor andere gebruikers van het gebouw, aanrijroutes voor hulpdiensten, nooduitgangen en inventariseer geldende afspraken (bijv. met verhuurder) en richtlijnen (bijv. eisen van de brandweer).
Zorg dat je met behulp van een kadastrale kaart ook beeld hebt van de grenzen van de 'eigen' grond. Waar grens je aan publieke ruimte en hoe kun je daar al op anticiperen voor 'langer thuis'?
5. Breng de risico's terug tot acceptabele risico's
6. Betrek de buitenkant van het gebouw bij de route
7. Bedenk ook voor buiten welke verrassende elementen en welke risico's er zijn langs de route

Aan slag in de omgeving

1. Betrek de gemeente en bespreek een dementievriendelijke samenleving; hoe geeft de gemeente hier invulling aan en hoe ziet zij haar opdracht wanneer er in 2040 twee keer zoveel mensen met dementie zijn, die grotendeels thuis wonen
2. Leg de link naar de expertise die je vanuit jouw organisatie kunt inbrengen en zoek de samenwerking
3. Bespreek welke concrete acties op relatief korte termijn uitgezet kunnen gaan worden vanuit jullie huidige ambities
4. Looproute: Breid de route uit naar de omgeving waar (op termijn) behoefte kan zijn aan een looproute
5. Stel een begroting op en bespreek de financiering er van
6. Realiseer gezamenlijk de route
7. Communiceer gezamenlijk over de route

Hulp nodig? Dit kunnen wij bieden

Om locaties die aan de slag willen met het ontwerpen van een loopcircuit te ondersteunen, zijn bovenstaande algemene suggesties een eerste hulpbron. Daarnaast kunnen we vanuit het lerend netwerk Vrijheid & Veiligheid ook expertise aanbieden op locatie. Dit kan ingezet worden naar behoefte. Denk aan het beoordelen van een ontwerp loopcircuit, het ondersteunen van het ontwerpen van het loopcircuit door het inbrengen van expertise op de specifieke locatie, tot en met het actief uitwerken van een ontwerp voor een loopcircuit. Ook in gesprekken met de gemeente kunnen wij ondersteunen.

De leden van het *lerend Netwerk Vrijheid en veiligheid* kunnen een beroep doen op de aanjagers en expert die betrokken zijn bij dit lerend netwerk: Peter Hoekstra en Ine Galle.

<https://lerend-netwerk.nl/wie-zijn-wij/>