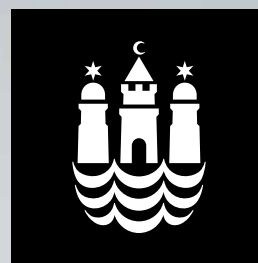




Udarbejdet af
Sundheds- og
Omsorgs-
forvaltningen
i Københavns
Kommune
i samarbejde med
JJW Arkitekter



JJW
ARKITEKTER



INDRET NING AF PLEJE CENTRE



Udgiver: Københavns Kommune

Trykkeri: Københavns Bogtrykkeri

Udgivelsesår: 2017 Udgave: I

Oplagsstørrelse: 300

Layout & Illustrationer: Lisa Als Klein, JJW Arkitekter

Omslagsfoto: Torben Eskerod

Sat med Gill sans bold og regular

En manual om indretning af plejecentre i Københavns Kommune

En publikation af Sundheds- og omsorgsforvaltningen i
Københavns Kommune i samarbejde med JJW Arkitekter

Kontakt:
Sygeplejefaglig chefkonsulent Københavns Kommune, Hannah Hjorth
Arkitektfaglig chefkonsulent Københavns Kommune, Thomas Gaard Lauridsen

Indretningsarkitekt JJW Arkitekter, Tine Pernille Nielsen

INDRET NING AF PLEJE CENTRE

Forord, vision og tendenser - side 8



Planlægning af inventarproces - side 20



Indretningsprincipper for bygning - side 34



Indretningsprincipper for rum - side 98



Indretningsprincipper for inventar - side 176



Lovkrav, bilag, henvisningerne - side 220



Forord, vision og tendenser - 8

Intro	11
- Baggrund	11
- Hvem henvender denne manual sig til?	11
Forord	13
- Hvad er et plejecenter i Københavns Kommune i dag?	15
- Demensvenlig indretning	17
- Hvad byder fremtiden på?	17
- Forankring i byen	19

Planlægning af inventarproces - 20

Intro - Procesguide	23
Fase 1 Forberedelse	24
- Arbejdsgruppe	24
- Hvordan kommer du i gang	24
- Andre emner	24
Fase 2 Vision og mål	26
- Afklaring	26
- Brugerproces	26
- Studieture	26
- Dialogmøder	26
- Workshops	26
- Interviews	26
- Status	28
- Æstetik	28
- Organisering	28
- Indretning	28
- Info og kommunikation	28
Fase 3 Indretning	30
- Forslag	30
- Prissætning	30
- Testmøbler i praksis	30
- Testperiode	30
- Beslutning	30
Fase 4 Udførsel og ibrugtagning	32
- Udførsel	32
- Ibrugtagning	32
- APV	32
- Opfølgning og evaluering	32

Indretningsprincipper for bygning - 34

Intro	37
- Elementer i byggeriet	37
- Tilgængelighed	38
Belysning	40
- Lys og sundhed	40
- Lys og kroppen	42
- Lys og indretning	44
- Lys i opholdsarealer	46
- Lys i boligen	46
- Varieret lysrum med kunstigt lys	48
- Det grundlæggende lys	48
- Det fremhævende lys	49
- Det dekorative lys	49
- Særbelysning	50
- Belysningsstyrke (lux)	52
- Farvetemperatur (kelvin)	52
- Farvegengivelse (RA/CRI)	54
- Fra watt til lumen	54
- Lyskilder	54
Farveplanlægning og indretning	56
Overflader, materialer (Bygn.dele)	60
Gulvbelægning	62
- Trægulve	64
- Linoleum	66
- Vinyl	66
- Gummi	67
- Kork	67
- Flisegulve	68
- Fugefri gulve	72
- Tæpper	73
Skiltning	74
Orientering "wayfinding"	76
Glasflader/vinduer	78
Vindueskarme	80
Døre	82
Dueslag/postkasser	84
Greb og håndlister	86
Slangevinder og radiatorer	88
Hygiejener	90
- Vaskeområde og inventar	90
Medicinhåndtering	92
- Medicin hos borgeren	92
- Separat medicinrum	92
AV udstyr	94
Opladning af hjælpemidler	96
Værdigenstande	97

Indretningsprincipper for rum - 98

Intro	101
- Boligen – Det private rum	101
- Trykthed og trivsel	103
- Sanser og funktionsevne	103
- Hjemlighed, overskuelighed, genkendelighed	105
Boligen som hjem	108
- Boligen - det private rum	108
- Boligen som arbejdsplads	108
- Soveværelse	110
- Plejesengen	110
- Sengetøj	110
- Badeværelse	112
Semi-offentlige rum	114
- Fælles opholdsareal, boenhed	114
- Fælles opholdsareal, afdeling	114
- Fælles opholdsareal	114
- Fælleskøkken	116
- Skabe, låger, greb	118
- Spisebord	120
- Service	122
- Opholds- og TV-stue	124
- Rum til gæster	126
- Gangarealer	128
- Udsmykning	130
- Nicher	130
- Rollatorer, kørestole	132
- Hvilemulighed	132
- Brandretningslinier	134
Centerfunktioner	136
- Aktivitetsrum	138
- Café / Restaurant	140
- Træning og motion	142
- IT-café	143
- Frisør	146
- Wellness	148
- Snoezel / sanse- og aktivitetsrum	150
- Det religiøse rum	152
- Beboervaskeri	154
- Centerfunktioner - Klinikker	156
Personalefaciliteter	158
- Administration	160
- Kontor	160
- Møderum til personale	162
- Samtalerum	164
- Depoter / rengøringsrum	166
- Produktionskøkken	166
Uderum	168
- Altanen - terrassen	170
- Haven - parken	172
- Ankomst	174
- P-pladsen	174

Indretningsprincipper for inventar - 176

Intro	179
Hvilken stilart indretter man i?	180
- Signelværdi	180
Valg af møbler	182
Variation på etagerne	184
Stolen/siddemøblet	186
- Forskellige stoletyper	186
- Fodskamler	186
- Optimale mål	188
Tekstiler	190
- Hynder	192
- Betræk	192
- Gardiner	194
- Puder	196
- Plaider	196
- Duge og dækkeservietter	196
Spisebordet/sofabordet	198
Overflader og materialer på inventar	200
- Træ	200
- Laminat	200
- Linoleum	202
- Granit og skifer	202
- Marmor, kalksten og travertin	203
- Stål	203
Kvalitet/holdbarhed	204
Fleksibilitet	206
Stabilitet/sikkerhed	208
Akustik	210
- Hørelse og lyd	210
Udsmykning og kunstprojekter	212
Planter	214
Drift og vedligehold	216
Bæredygtighed	218

Lovkrav, henvisninger, noter - 220

Henvisninger	222
Billeder brugt i manualen	224
Noter	226

Forord, visioner og tendenser

Intro	11
- Baggrund	11
- Hvem henvender denne manual sig til?	11
Forord	13
- Hvad er et plejecenter i Københavns Kommune i dag?	15
- Demensvenlig indretning	17
- Hvad byder fremtiden på?	17
- Forankring i byen	19

At planlægge indretningen af et plejecenter kræver specialviden. Processen er tidskrævende og involverer såvel beboerne og personalet samt forskellige faggrupper, der hver især kan bidrage med nyttig og relevant viden samt hvordan indretningen bedst mulig tilgodeser fremtidige brugere.

En gennemtænkt og bearbejdet indretning har stor betydning for en attraktiv bolig med oplevelser af kvalitet, tryghed og trivsel i hverdagen. Det tæller også dagligdagsaktiviteter, selvhjulpenhed og tilgængelighed samt hensyn til de ansattes trivsel og arbejdsmiljø.



1

ALDER ER SOM
AT BESTIGE
ET BJERG.
MAN BLIVER NOK
LIDT FORPUSTET
MEN FÅR EN LANGT
BEDRE UDSIGT

- Ingrid Bergman



Intro

BAGGRUND

Alle plejecentre ændrer sig over tid i takt med at borgernes behov og krav også ændrer sig. Tidligere bestod en bolig af ét rum og et mindre badeværelse. Der var færre fælles opholdsrum og medarbejdernes arbejdsprocesser var anderledes end i dag. Nu består en bolig af to rum med et større badeværelse og flere tekniske hjælpemidler. Ophold i fællesrummet prioriteres højt for både borgere og personale. Samtidig har personalet fået øget behov for særskilte arbejdsrum på grund af behov for skærmet arbejds- og mødefaciliteter til planlægning og dokumentation.

Manualen er en vejledning, der kan hjælpe med at træffe de rigtige beslutninger fra starten, således at eventuelle fejlindkøb minimeres og dyre ændringer kan undgås. Dels indeholder manualen en procesguide, "Hvordan kommer man godt i gang?", dels en række indretningsprincipper, både i byggeriet og for det løse inventar og eksempler samt lovkrav.

HVEM HENVENDER DENNE MANUAL SIG TIL?

En vellykket indretning af plejecentre kræver viden fra såvel beboerne som personale, projektledere, rådgivere og leverandører. Manualen sammenfatter et bredt grundlag af hensyn og anvisninger, men også erfaringer, til hvilke processer og overvejelser, der kan medvirke til, at indretningen skaber gode forhold for såvel beboerne, deres pårørende samt personalet i et nyindrettet plejecenter. Materialet er inddelt i afsnit vedr. planlægningsproces, byggeri, rum og inventar og relaterer sig til henholdsvis personale, projektledere, rådgivere og leverandører.

1





Visioner

Livskvalitet i plejeboligen er i høj grad forbundet med privatliv, hjemlige og trygge rammer. For at skabe trivsel skal den enkelte beboer ses som et individ, der bor i sit eget hjem, med sin egen historie og helt særlige sociale og kulturelle baggrund. Beboerne skal have størst mulig indflydelse på eget liv, blandt andet ved at indrette boligen og foretage hverdagsaktiviteter. Beboerne er mangfoldige, både socialt, kulturelt, økonomisk og religiøst. Fælles er, at de har forskellige funktionsnedsættelser og derfor har behov for hjælp og støtte til at færdes og opretholde hverdagsaktiviteter. En stor andel har mentale funktionsnedsættelser, ofte varierede grader af demens, og derfor brug for hjælp og støtte til at strukturere hverdagen.

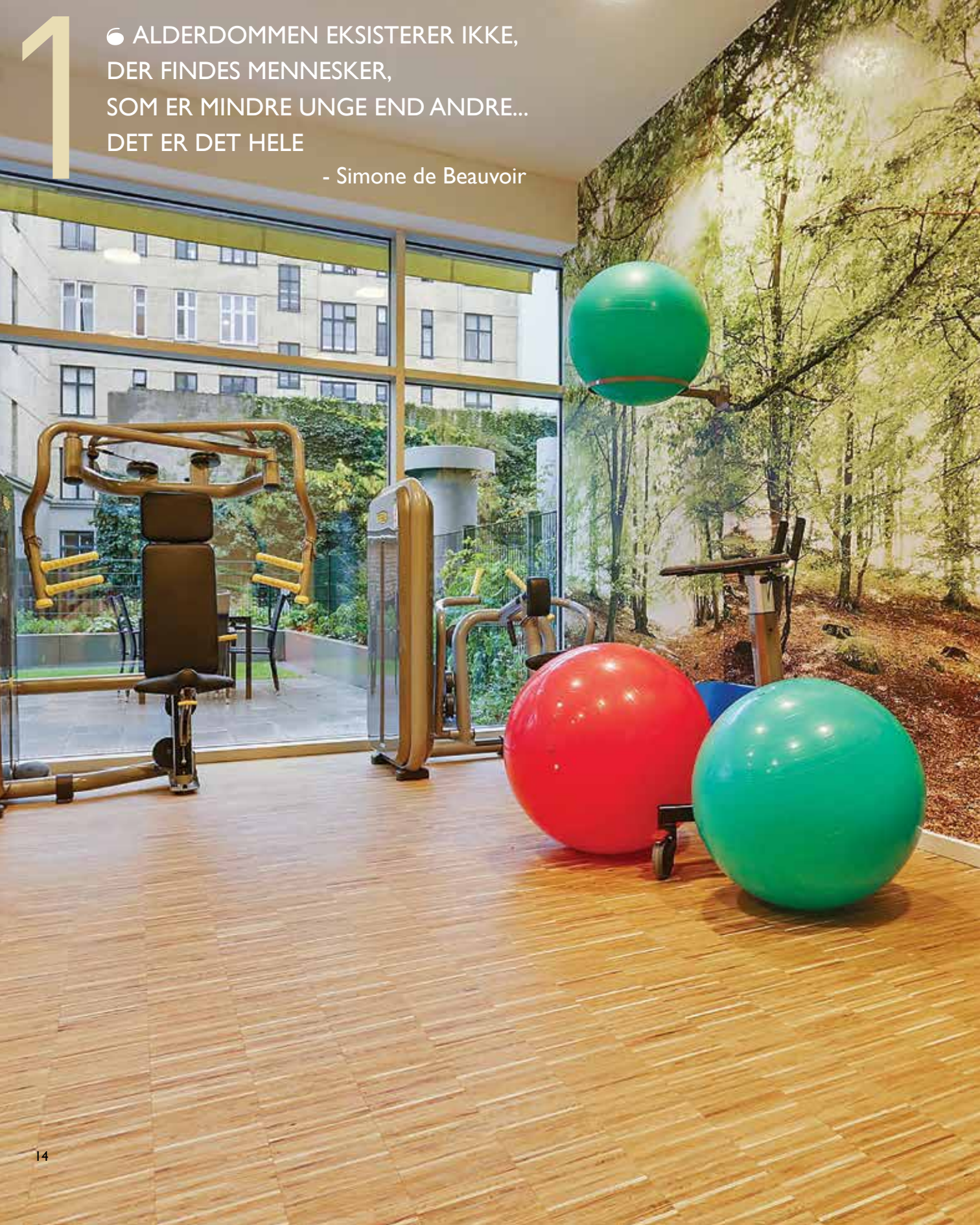
Plejecenterets rammer og indretning skal muliggøre, at beboerne trods begrænsninger kan:

- ...opleve tryghed. Tryghed er at vide, at beboerne er synlige, kan få den hjælp og pleje og har mulighed for at indgå i fællesskaber, deltage i sociale aktiviteter samt færdes frit og trygt.
- ...have frihed til at leve livet. Frihed til fortsat at leve det liv, man ønsker og gøre de ting, der betyder noget. Hjælp til at kunne selv og mestre livet, hele livet. At kunne selv giver både mere livskvalitet og større frihed.
- ...opleve at være værdifuld. Værdifuld ved at være aktiv og bruge ressourcer til glæde for sig selv og sine omgivelser.

Indretningen skal styrke stimulerende ude- og indemiljøer, fællesskaber på tværs af generationer, integrere velfærdsteknologiske løsninger, som understøtter frihed og tryghed samt effektiv drift.

1 ☉ ALDERDOMMEN EKSISTERER IKKE,
DER FINDES MENNESKER,
SOM ER MINDRE UNGE END ANDRE...
DET ER DET HELE

- Simone de Beauvoir





HVAD ER ET PLEJECENTER I KBH'S KOMMUNE I DAG?

Når vi renoverer eller bygger nye plejeboliger er det afgørende at sikre, at de fysiske rammer understøtter og ikke står i vejen for tankerne om det gode liv for beboerne og de gode arbejdsvilkår for medarbejderne. Det gode liv på et plejecenter er båret af, at en plejebolig først og fremmest er den enkelte beboers hjem. Pleje, omsorg og aktiviteter skal derfor kunne imødekomme beboerens ønsker og behov. At flytte i en plejebolig skal forbindes med tryghed. Tryghed til at man får den rigtige hjælp på det rigtige tidspunkt. Denne tryghed skal også gælde i forhold til de fysiske rammer.

Plejecentre bør indrettes så de er selvstændigheds-understøttende. Det vil sige, at beboerne kan støttes i at holde sig fysisk, mentalt og socialt aktive. At kunne klare sig selv i trygge rammer skaber overskud i hverdagen - også for personalet. For at kunne tilbyde denne tryghed, hjælp og pleje er det vigtigt at medarbejderne har gode arbejdsvilkår og at de fysiske rammer understøtter en rationel drift.

Hverdagen på plejecentrene skal ligeledes give plads til og understøtte sociale relationer, både mellem beboerne, pårørende, venner, medarbejdere og frivillige.

Plejecentrene skal have frie rammer til at tænke kreativt og udvikle deres egen profil, aktivitetstilbud og nye samarbejdsrelationer, så borgerne kan vælge mellem plejeboliger, der varierer på flere forskellige områder.





DEMENSVENLIG INDRETNING

Som konsekvens af en stigende gennemsnitlige levealder forventes en betydelig vækst i antallet af mennesker med demenssygedomme i de kommende årtier. Det øger behovet for plejeboliger, der ikke kun er egnede til beboere med fysiske funktionsnedsættelser, men også er egnede til beboere med demens eller demenslignende symptomer. Begrebet demens dækker over en række sygdomme i hjernen. Fysisk uro eller aggressiv adfærd kan forekomme, fordi borgere med demens ikke forstår, hvad der foregår omkring dem og fordi de ofte ikke kan genkende eller finde mening i deres hverdag og derved bliver utrygge og angst.

Oplevelsen af rum med udstyr og indretning er med til, at påvirke stemning og atmosfære, og samtidig helt afgørende for, hvorvidt borgeren kan orientere sig og føle sig tryk. Derfor er der behov for, at man i såvel arkitektur som indretning har taget højde for de særlige udfordringer for borgere med en demenssygdom. Indretningen skal bl.a. understøtte de demente såvel som deres pårørende og de øvrige beboere, samt skabe et forbedret arbejdsmiljø for plejecentrets medarbejdere. I sidste ende skal alle borgere opleve, at deres behov imødekommes, ligesom der skabes nogle rammer, hvor alle borgere med og uden en demenssygdom kan få en god og tryk hverdag.

Fakta: Antallet af københavnske borgere med demens forventes at stige fra 5.500 til 7.100 i perioden frem til 2030.

HVAD BYDER FREMTIDEN PÅ?

Fremtidens ældre forventes at have mere differentierede ønsker til deres bolig og hverdagsliv. Hverdagen i de københavnske plejeboliger skal i videst mulig omfang tage højde for og respektere menneskers forskellighed. Plejeboligen skal gøre plads til, at beboernes forskellige behov kan afspejles.

Profilplejehjem

København har seks profilplejehjem, hvor ældre får mulighed for at bo og dyrke særlige interesser i fællesskab med andre. I Plejecentret Hørgården er der fokus på sport og leg. Peder Lykke Centret har en mangfoldighedsprofil (etnicitet, kultur og sprog). Hos Bonderupgård fokuseres på udeliv og oplevelser med dyr. Plejecentret Slottet har regnbueprofil (LGBT-personer). Plejecenter Sølund musikprofil og Plejecentret Rundskuedagen er for madentusiaster.





FORANKRING I BYEN

Københavnske plejeboliger skal være et attraktivt sted at bo og en god arbejdsplads. De skal være i tæt samspil med omverdenen og i vid udstrækning indgå som en integreret del af det lokalområde de er placeret i. Derfor er det vigtigt at tage udgangspunkt i lokalområdets karakter og befolkningssammensætning, når der skal indrettes et nyt plejecenter. Plejecentre til Københavns borgere skal afspejle bydelen eller området, hvor plejecenteret/huset er placeret. Det er vigtigt at gøre sig klart, hvem man indretter til, hvem man skal favne og hvordan indretningen skaber mest mulig genkendelighed for den enkelte borger. Der vil således være forskel på, om man indretter til borgere på Østerbro eller Amager, ligesom det er værd at overveje etnicitet eller lokale forhold.

Københavns plejecentre skal være en aktiv og naturlig del af lokalområdet. Mange beboere ønsker at bevare en tilknytning til det område, hvor de boede før indflytningen i plejeboligen.

Der er i dag mange gode eksempler på, hvordan plejecentre har integreret sig med deres naboer, fx ved at arrangere fester i forbindelse med højtider, lade lokale foreninger benytte deres lokaler, etablere nyttehaver for lokalområdets beboere til fordel for både beboerne og lokalsamfundet. Graden af åbenhed skal dog stadig tilpasses situationen, og det enkelte plejecenter skal finde en balance mellem den offentlige adgang og det faktum, at mange beboere til tider har behov for afskærmning.

København har seks profilplejehjem, hvor ældre får mulighed for at bo og dyrke særlige interesser i fællesskab med andre. Profilplejecentre med temaer som mangfoldighed, sport eller mad giveret nyt tiltag i Københavns Kommune. Profilerne giver flere valgmuligheder og tilgodeser, at borgere med særlige behov eller ønsker kan være med til at prioritere hvad deres hverdag skal være præget af.

(Se også Københavns Kommune: "Fremtidens plejeboliger" april 2014)

Planlægning af inventarproces

Intro - Procesguide	23
Fase 1 Forberedelse	24
- Arbejdsgruppe	24
- Hvordan kommer du i gang	24
Andre emner	24
Fase 2 Vision og mål	26
- Afklaring	26
- Brugerproces	26
Studieture	26
Dialogmøder	26
Workshops	26
Interviews	26
- Status	28
Æstetik	28
Organisering	28
Indretning	28
- Info og kommunikation	28
Fase 3 Indretning	30
- Forslag	30
- Prissætning	30
- Testmøbler i praksis	30
Testperiode	30
Beslutning	30
Fase 4 Udførsel og ibrugtagning	32
- Udførsel	32
- Ibrugtagning	32
- APV	32
- Opfølgning og evaluering	32

2

FASE 1 FORBEREDELSE

1 - 2 MDR

GODKENDELSE



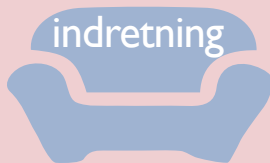
ARBEJDS
GRUPPE



FASE 2 VISION OG MÅL

1 - 2 MDR

AFKLARING



FASE 3 INDRETNING

3 - 5 MDR

BESLUTNING



IDÉ &
DESIGNOPLÆG

INFORMATION &
KOMMUNIKATION



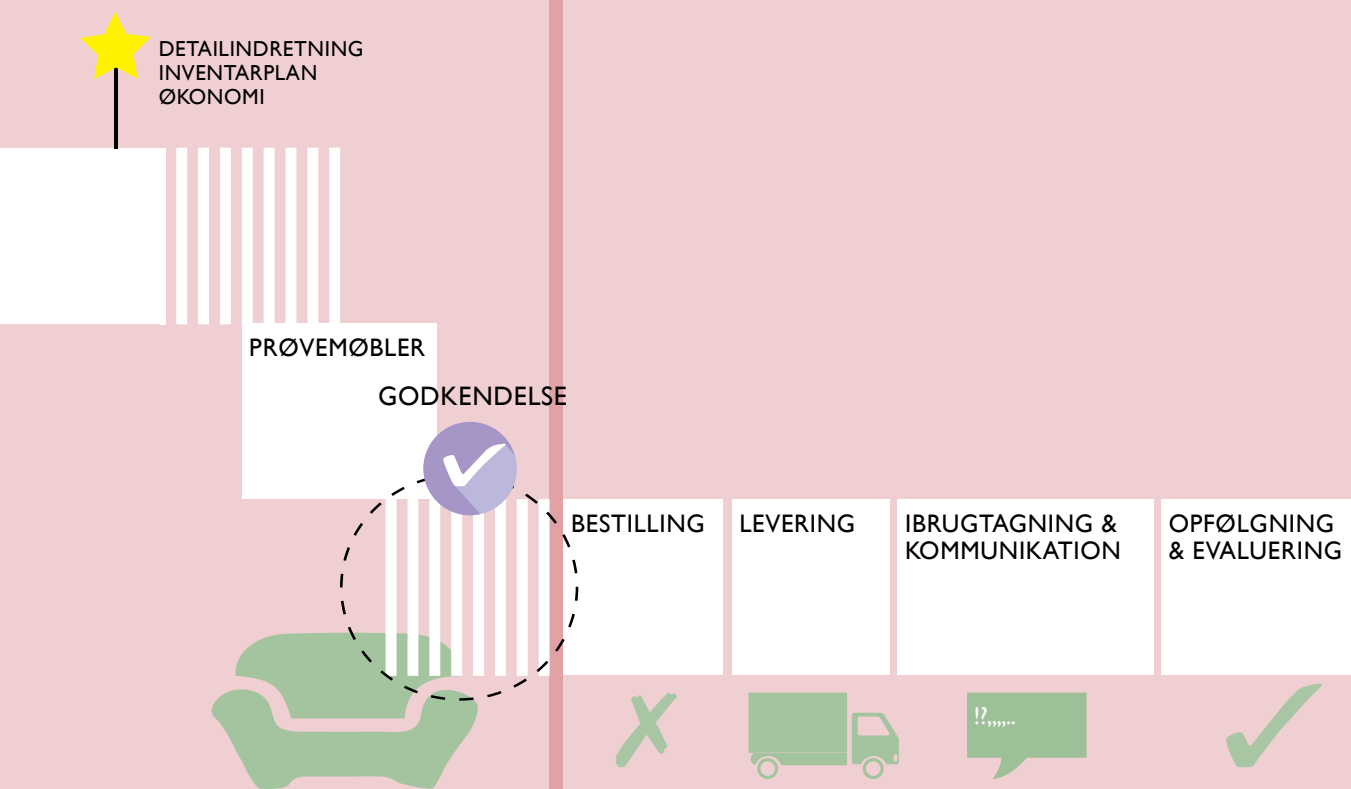
Intro - Procesguide

For at sikre at der er tid nok til at nå et godt resultat, bør en inventarproces omkring indretning af et nyt plejecenter, igangsættes minimum 7-12 måneder før indflytning. Inventar skal bestilles minimum ca. 10 uger før indflytning og indgår i den 7-12 måneders inventarproces. Ved mindre indretningsopgaver kan tiden reduceres.

I hovedtræk ser inventarprocessen ud på følgende måde:

FASE 4 UDFØRSEL OG IBRUGTAGNING

2 - 3 MDR



2

Fase I Forberedelse

ARBEJDSGRUPPE

For at komme i gang med processen skal der nedsættes en arbejdsgruppe med repræsentanter for ledelsen, plejen, serviceområdet og f.eks. tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentant og eventuelle andre relevante fagpersoner.

Det er vigtigt at involvere bredt for at forankre projektet i hele organisationen og skabe medejerskab til resultatet.

Det er arbejdsgruppens opgave at planlægge proces- og tidsplan samt skabe overblik over deadlines og den afsatte økonomiramme.

Ved større indretningsprojekter kan der være behov for at tilknytte en uvildig ekstern rådgiver med særligt kendskab til indretning, lovgivning og erfaring med udførelse af indretningsforslag og som kan varetage proces- og projektledelsen.

HVORDAN KOMMER DU IGANG?

Som noget af det første skal arbejdsgruppen udarbejde en tidsplan med aktiviteter og deadlines for at få overblik over projektet, de handlinger, der skal iværksættes og de ressourcer der er til rådighed.

Der skal være overblik over tidsplan, projektets økonomi og ambitioner. Ligeledes er det vigtigt, at man tidligt i processen får afdækket, hvilke lovkrav der gælder på området.

Samarbejdskultur - Skal der arbejdes med nye arbejdsformer og hvordan vil det i givet fald få indflydelse på den kommende indretning?

Fremtidssikrede løsninger - Hvad skal der til for at sikre løsninger der matcher fremtidens behov?

Fleksibilitet - Hvad forstås overordnet ved fleksibilitet og hvilken fleksibilitet er der brug for at tænke ind i projektet?

Bæredygtighed - Hvad forstås ved bæredygtighed og hvordan kan man inddrage bæredygtige tiltag i det konkrete projekt?

Andre emner

Arbejdsgruppen bør overveje, om der er andre emner, behov eller relevant viden, der skal belyses og drøftes i opstarten af projektet.



Fase 2 Vision og mål

AFKLARING

Afklaring af visioner og målsætninger bør ske gennem en bred inddragelse af medarbejdere, så den grundlæggende idé bag vision og mål grundfæstes i hele organisationen.

Det er vigtigt at gøre sig klart, hvad visionen og målet for projektet er.

★ Forslag til spørgsmål

- Hvilken profil, kultur og identitet ønsker man at fremme?
- Hvad er målet med det nye plejecenter - som hjem såvel som arbejdsplads?
- Hvordan skal plejecenteret organiseres?
- Hvordan er de fremtidige samarbejdsformer?
- Er der kulturelle målsætninger?

BRUGERPROCES

Gennem en brugerproces er det muligt at identificere behov, krav, ønsker og idéer for både borgere og personale. Hvis der er tale om større kulturelle og mentale forandringsprocesser, skal der afsættes god tid i denne fase, da ændringer af vaner og organisationskultur tager tid.

Der er forskellige måder at gennemføre en brugerproces på. Nedenstående er nogle konkrete idéer, der kan være en del af processen:

Studieture - Forud for en brugerinddragelsesproces kan der med fordel arrangeres studie- og inspirationsture for ledelse, arbejdsgruppe og medarbejdere. Studieturene kan arrangeres med forskelligt fokus og eventuelt også med forskellige udvalg.

Dialogmøder

Her henter man information om funktion, ønsker, krav og drøfter tanker og idéer til en mulig vision. Visionen afklares med udgangspunkt i et oplæg fra centerchef, ledelse, forvaltningens projektleder, arkitekt og/eller andre relevante personer.

Workshops

Her brainstormer og udfordrer man hinanden på idéer til vision og målsætning gennem kreative aktiviteter. Sammen finder man frem til de overordnede målsætninger for projektet.

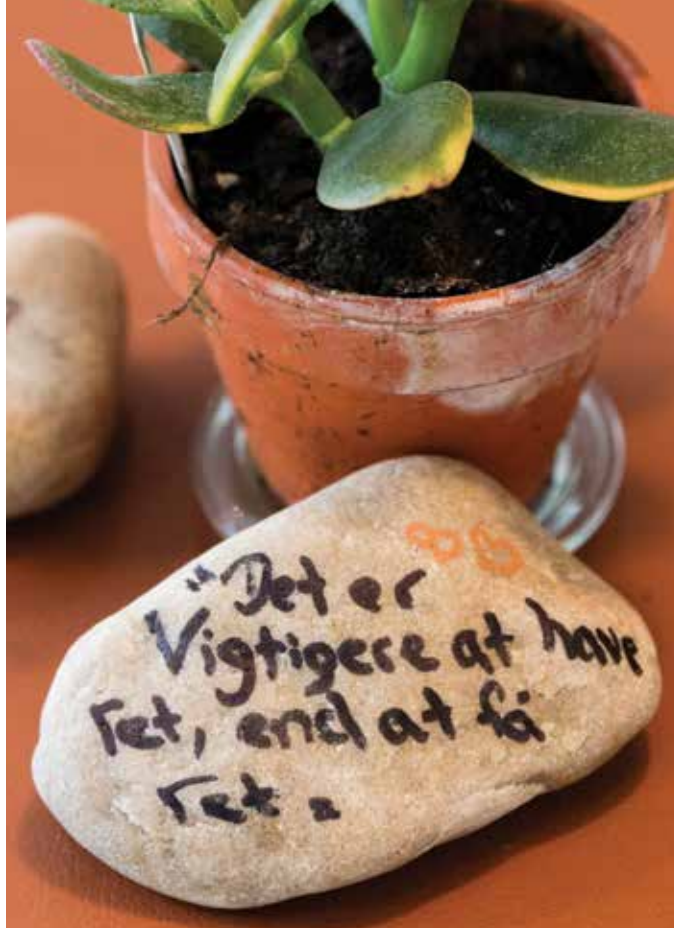
Interviews

Interviewspørgsmål formuleres på baggrund af brugerproces og søges afklaret gennem afholdte interview, studieture, workshops m.m.

★ Forslag til spørgsmål

- Hvad er målet med det?
- Hvad fungerer rigtig godt, hvad fungerer ikke?
- Er der særlige elementer i indretningen, der er/ikke er optimale, f.eks. belysning, borde, stole eller akustik?
- Hvor godt er lokalerne udformet/indrettet, og kan de anvendes bedre?

Tag f.eks. billeder af plejecenteret og send dem til afstemning. Det giver en idé om, hvad de forskellige personer vægter i det fremtidige projekt.



STATUS

Som afslutning på Fase 2 samles der op på aktiviteterne og formuleres en klar vision og målsætning for projektet.

Alle relevante oplysninger om behov, krav og ønsker til indretningen dokumenteres for den videre bearbejdning.

Æstetik

Hvordan skal de fysiske omgivelser fremstå og hvad skal de understøtte?

- Skal der f.eks. være ryddeligt, praktisk, hygiejnisk, nemt at rengøre?
- Skal det have et hjemligt præg eller fremstå mere værkstedsagtigt?
- Er der eventuelle forbilleder?

Der kan evt. udarbejdes et idéoplæg eller designforslag med hovedvægt på tema, farver og materialer.

Organisering

Hvordan ønsker man, at arbejdspladsen skal organiseres og hvilke funktioner skal tilknyttes?

- Hvordan kan indretningen understøtte sammenhængen mellem beboer- og personalehensyn i bogrupper, afdelinger og centerfunktioner.
- Hvad fungerer godt og hvad skal opgraderes og nytænkes?

Der kan f.eks. være behov for ekstra personale- og borgerfaciliteter, mere plads til opbevaring, bedre belysning, steder til ro og fordybelse eller aktiviteter.

Indretning

Beskrivelse af behov og ønsker til den nye indretning.

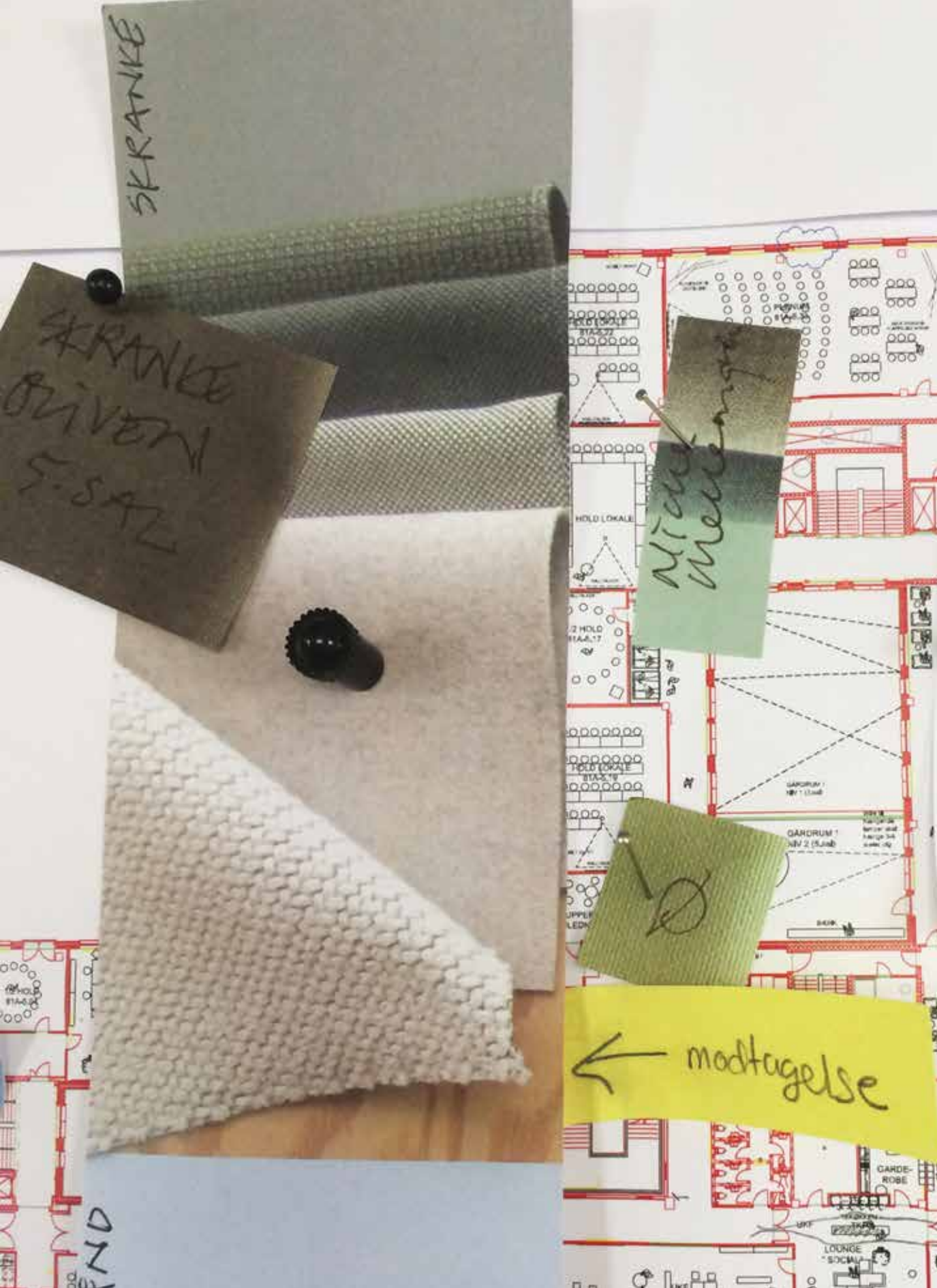
- Er der særlige krav til
 - Målgruppen, f.eks. personalets arbejdsmiljø, beboernes fysiske eller kognitive udfordringer, pårørende.
 - Anvendelsen, f.eks. tilgængelighed, aktiviteter, placering.
 - Inventaret, f.eks. beboerprofil, robusthed, hygiejne.

INFO OG KOMMUNIKATION

Det er vigtigt at få stadfæstet og kommunikeret plejecenterets vision og mål ud til medarbejderne og øvrige interessenter.

Hvis ikke en rådgiver har medvirket i den indledende afklarings- og brugerproces er det vigtigt at få udarbejdet en klar beskrivelse af aktiviteter, visioner og målsætning, som kan overdrages til en eventuel rådgiver eller indretningskonsulent.

Jo bedre rådgiveren er informeret om hele processen og hvad der er kommet ud af de indledende processer, desto mere kvalificerede bliver rådgiverens indretningsforslag.



2

Fase 3 Indretning

★ Ved indretning af plejecentre er der arbejdsmiljøkrav og særlige krav til bl.a. hygiejne, siddekomfort og sikkerhed og selvhjulpenhed, der skal tages hensyn til. Derfor kan det være nødvendigt at afprøve møbler, inventar og belysning for at sikre sig mod fejkøb.

FORSLAG

I Fase 3 udarbejdes et konkret indretningsforslag i overensstemmelse med vision, mål og behov.

- Først udarbejdes et idé-/designoplæg, der i hovedtræk beskriver stemning, overflader, farver og æstetik.
- Derefter udarbejdes en konkret inventarplan og detailindretning i tegninger og skitser.

Når ovenstående er afklaret udarbejdes et møbelkatalog over inventarvalg med alle specifikationer, herunder valg af modeller, overflader, dimensioner, farver, betræk, særbelysning m.m.

Inventaret vælges på baggrund af den indsamlede viden og den æstetiske linje, der er besluttet i idé-/designoplægget. Projektet drøftes løbende med arbejdsgruppen og kan sendes i høring hos de kommende brugere, hvis det skønnes nødvendigt.

PRISSÆTNING

Efter udarbejdelse af indretningsforslaget er projektet efterhånden så gennemtegnat og velbeskrevet, at det kan prissættes.

Bestilling af inventar mv. skal følge retningslinier for kommunens indkøbsaftaler.

TEST MØBLER I PRAKSIS

Et er at få beskrevet, hvad der er behov for ud fra erfaringer eller forestillinger, men nogle behov kan man først rigtig få kendskab til i praksis.

Testperiode

Mange møbelfirmaer stiller prøvemøbler til rådighed, så man har mulighed for at afprøve, hvad der fungerer, og hvad der ikke fungerer. En testperiode er stort set gratis, mens investering i møbler er en stor udskrivning.

Beslutning

Når indretningsforslaget og økonomien er godkendt og besluttet kan projektet gå ind i udførsels- og ibrugtagningsfasen.

MEDARBEJDER

BORGER

ANDRE



Standerlampe



Sofa
Polster:
Urindug i siddehynde

ÆSTETIK



Lænestol
Farstrup/model 180 (flere



Loungebord
ø60 og ø40
Monokromt med synlig kryds-
finerkant



Pendel
Stribet



Spisestuestol, beboer.
Funktional model, med el.
uden hjul.



Spisebord
Egetræ



Spisebordspendel
Mål: ø
Farve: gul

RENGØRING

ARBEJDSMILJØ



Sofa
Polstring i flere farver



Sideborde



Lænestol
Siddehynde

Farver/vægge
Blok 30



Farver/inventar
Blok 30

Fase 4 udførelse og ibrugtagning

★ Det er vigtigt at leveringsprocessen koordineres mellem leverandører og plejecenteret, så personalet har tid til modtagelse, udpakning og indretning

UDFØRELSE



Efter godkendelse af indretningsprojektet og økonomien skal udførselsprocessen planlægges. Arbejdsgruppen aftaler processen med den eventuelle rådgiver, der er tilknyttet projektet, eller leverandøren man har enteret med.

Inventaret skal bestilles ca. 10 uger før ibrugtagning. Eventuelt omfatter inventarprojektet også specialtegnet inventar, der skal fremstilles på snedkeri. Mange leverandører har ca. 8 ugers leveringstid (ferier og højtider skal fratrækkes).

Et par uger bruges på levering, opstilling, installation af IT og anden teknik samt eventuelle justeringer og mangler. Arbejdsgruppen følger udførslen tæt, tager fat i eventuelle udfordringer undervejs og har den løbende kontakt med de udførende.

IBRUGTAGNING

Når projektet er færdigt og rummene skal tages i brug, kan det være vigtigt, at arbejdsgruppen får kommunikeret indretningsvision og mål for, at sikre den tilsigtede anvendelse af plejecenteret og arbejdspladsen.

Alt efter projektets størrelse kan det være en god ide at indvie lokalerne og indretningen med en ibrugtagningsworkshop. Her kan man fortælle, hvad projektets mål og visioner har været samt udfærdige aftaler om adfærd.

Man kan eventuelt nedsætte en gruppe, der fremover skal have ansvaret for drift og vedligeholdelse af inventar og lokaler, f.eks. bestilling af reparationer, pleje og vedligehold, nyindkøb samt justeringer af aftaler for adfærd, æstetik og evaluering efter ibrugtagningen.

APV

Arbejdsmiljøorganisationen skal gennemføre en ny APV, når der er sket ændringer i arbejdets organisering. Det er et godt redskab, der kan bidrage med input til den samlede evaluering.

OPFØLGNING OG EVALUERING

Når den nye indretning har været i brug et stykke tid bør man evaluere om indretningen lever op til forventningerne, eller om der er noget, der skal justeres.

Det kan gøres ved at arbejdsgruppen gennemfører en evaluering med medarbejdere, borgere og eventuelt pårørende, hvor det drøftes hvad der fungerer, og hvad der eventuelt skal justeres.

Arbejdsgruppen har derefter ansvaret for at få indretningen tilpasset. Evalueringen sammenstilles med de visioner og målsætninger man satte sig i fra starten



6 DET ER IKKE
ALDEREN, SOM BRINGER
BARNET TILBAGE I DIG.
ALDEREN VISER BLOT
HVILKET BARN,
DU ER FORBLEVET

- Johann Wolfgang von Goethe

Indretningsprincipper for bygning

Intro	37
- Elementer i byggeriet	37
- Tilgængelighed	38
Belysning	40
- Lys og sundhed	40
- Lys og kroppen	42
- Lys og indretning	44
- Lys i opholdsarealer	46
- Lys i boligen	46
- Varieret lysrum med kunstigt lys	48
Det grundlæggende lys	48
Det fremhævende lys	49
Det dekorative lys	49
- Særbelysning	50
- Belysningsstyrke (lux)	52
- Farvetemperatur (kelvin)	52
- Farvegengivelse (RA/CRI)	54
- Fra watt til lumen	54
- Lyskilder	54
Farveplanlægning og indretning	56
Overflader, materialer (Bygn.dele)	60
Gulvbelægning	62
- Trægulve	64
- Linoleum	66
- Vinyl	66
- Gummi	67
- Kork	67
- Flisegulve	68
- Fugefri gulve	72
- Tæpper	73
Skiltning	74
Orientering "wayfinding"	76
Glasflader/vinduer	78
Vindueskarme	80
Døre	82
Dueslag/postkasser	84
Greb og håndlister	86
Slangevinder og radiatorer	88
Hygiejener	90
- Vaskeområde og inventar	90
Medicinhåndtering	92
- Medicin hos borgeren	92
- Separat medicinrum	92
AV udstyr	94
Opladning af hjælpemidler	96
Værdigenstande	97

Det er vigtigt at de fysiske rammer understøtter både beboerne og personalets behov. Byggeriets udformning er afgørende for beboernes tryghed og personalets arbejdsmiljø. De forskellige elementer har stor betydning for brugernes oplevelse af trivsel.

3

6 ALDER
BESKYTTER IKKE
MOD KÆRLIGHED,
MEN KÆRLIGHED
BESKYTTER TIL EN
VIS GRAD MOD
ALDER

- Coco Chanel



Intro

ELEMENTER I BYGGERIET

Dette kapitel handler om elementer, som er fastmonterede eller som på anden vis er en del af byggeprojektet.

Elementerne har til fælles, at de skal planlægges tidligt i processen for at indgå i byggesagen, da en tilføjelse i et inventarprojekt efter indflytning fordyrer og komplicerer etableringen unødigt.

Tilgængelighed

De fysiske rammer er vigtige for beboernes selvhjulpenhed, sikkerhed og trivsel.

Tilgængelighed indbærer, at de fysiske rammer skal udformes og indrettes, så de kan støtte og lede beboerne i at færdes værdigt og trygt uden risiko for at falde eller miste orienteringsevnen. Lovgivningen har fastsat en række bygningsmæssig krav om tilgængelighed, men derudover er der manualer og vejledninger som er værd at have med i overvejelserne når man indretter et plejecenter (se henvisninger i kap. 6 s. 220).

Det er væsentligt at tage tre overordnede emner i betragtning:

Belysning, Wayfinding og Inventar.

1) Belysningen skal markere omgivelserne og forme rummet så beboerne har lettere ved at orienterer sig og færdes trygt og sikkert.

Belysningen må ikke blænde og kan varieres i forhold til rummets funktion og anvendelse samt reguleres efter stemning og døgnrytme.

2) Wayfinding hjælper med at overskue mål og retning. Forskellige typer bygningsmaterialer, belysningens placering, farver i gulvbelægning og på vægge samt skilte er vigtige elementer når beboerne, personalet og besøgende skal finde rundt i et stort hus.

3) Inventaret har stor betydning for selvhjulpenhed og tilgængelighed. Det er vigtigt at borgerne selv kan betjene skabe og døre samt installationer til lys, vand, varme mm. Valg og placering af greb, amaturer og kontakter skal tilpasses beboernes funktionsevne.

Alle ovennævnte emner er yderligere beskrevet senere i manualen.

★ Huskeliste

- Niveaufri overgange mellem lokaler.
- Håndlister i gangarealer.
- God belysning - især ved adgangsveje, elevatorer og på trapper - sammen med et godt gelænder.
- Højde- og sideforskydbar håndvask.
- Højdejusterbar køkkenvask.
- Skridsikre gulve, især på badeværelser.
- Skridsikker måtte på badeværelsesgulvet.
- Siddemuligheder i badet.
- Håndgreb på bad og toilet.
- Muligheder for at hæve toiletsæde, seng eller stole.
- Undgå løse ledninger på gulvet.
- Undgå løse tæpper og måtter.
- Fjern eller minimer dørtrin og andre niveauforskelle mellem rum.
- Brug farver eller lys til at fremhæve væsentlige adgangsveje, opholdszoner og tekniske installationer m.m.
- Tydelig skiltning med tekst og pitogrammer.



Belysning

LYS OG SUNDHED



Der skal derfor være ekstra fokus på, om belysningen hos ældre er tilstrækkelig - ikke kun for at kunne se godt og undgå fald, men også for, at fastholde døgnrytmen, god nattesøvn og et godt helbred.

Ved nogle øjensygdomme kan der være problemer med at justere døgnrytmen, og det samme kan ske ved demenssygdomme. Det er derfor særligt vigtigt, at vi med stigende alder er opmærksomme på at få lys nok. På de mørke gråvejrskdage i vintermånederne er dagslysniveauet meget lavt indenfor, og derfor er det en god ide at opholde sig i det fri eller tæt på et vindue i mindst 30 min. og gerne om formiddagen.

Lys bidrager til mere end bare belysning. Lys påvirker vores sundhed. Bevidsthed om lysets intensitet, farvesammenhæng og styring er afgørende for etablering af belysning med fokus på trivsel og sundhed.

Undersøgelser peger på, at specielt blåt lys er nødvendigt for at synkronisere døgnrytmen, og at tidspunktet for belysning også er af stor betydning. Dette er af særlig vigtighed for ældre i plejeboliger, som har et nedsat dagligt aktivitetsniveau og opholder sig mest indenfor. Desuden er ældre påvirket af fysiologiske ændringer i øjet, som sænker den generelle lysfølsomhed, særligt overfor blåt lys.



En 60-årig har brug for seks gange så meget lys som en 20-årig

LYS OG KROPPEN



Lys påvirker vores krop på flere forskellige måder, heriblandt aktivitetsniveau, humør og døgnrytme. For at øge aktivitetsniveauet eller humøret er det nødvendigt med kraftigt lys med en høj farvetemperatur. Dette lys vil påvirke hormonerne således at man bliver frisk, energisk og i godt humør. Det øgede aktivitetsniveau vil også øge den generelle opmærksomhed, og derfor sænke risikoen for fald.

Døgnrytmen bliver styret af lys fra omgivelserne. Kraftigt lys med høj farvetemperatur gør os friske og holder os vågne, mens dæmpet lys med lav farvetemperatur gør os trætte.

Mens det er vigtigt at få nok lys om dagen, er det ligeså vigtigt at undgå for meget lys om aftenen og om natten skal der helst være fuldstændig mørkt, ellers vil kroppen tro at det er dag og få svært ved gå i hvile. Opholder man sig i mørke eller i lys uden tilstrækkelig styrke, opstår der en forskel mellem omgivelsernes dag og organismens indre ur. Forstyrrelser i døgnrytmen ses ved nogle typer af depressioner og kan også være en risikofaktor for andre sygdomme.





LYS OG INDRETNING

Med den energieffektive LED-teknologi er det blevet muligt at lave dynamiske belysningsløsninger, der efterligner dagslysets karakteristika, og dermed har potentiale til at forbedre trivslen hos den voksende gruppe af ældre mennesker ved at understøtte den naturlige døgnrytme og aktiviteter i løbet af dagen.

Det er vigtigt at gøre sig klart, at lys bidrager til synsindtryk men, uafhængigt heraf, også har en vigtig rolle i regulering af vores døgnrytme. Når vi bliver ældre, har vi brug for mere lys for at se godt. Øjets linse bliver mere uklar, gulner og lader mindre lys passere. Vi får derfor behov for flere og kraftigere lamper i hjemmet. Vi har måske behov for at skrue op for lyset eller erstatte den gamle lyskilde med en ny, der giver mere lys, eksempelvis en LED-lyskilde. Det er især den blå del af lyset, som blokeres af linsens uklarerheder, og derfor er det en god ide at vælge lyskilder, som i dagtimerne opfattes som lidt køligt lys. Bedst er det, hvis det er muligt at regulere lysstyrken, eller endda ændre farven på lyset, så man kan skrue lidt ned for det kraftige og kølige lys om aftenen, hvor vi har brug for mere dæmpet og gerne varmere lys.

Dagslys er dog den ultimative lyskilde, og de lysniveauer dagslyset kan give inden døre på en solskinsdag er langt højere, end hvad der kan opnås ved almindelige lyskilder og lamper i hjemmet. Derfor er det vigtigt, at skærmende gardiner reduceres, så der er adgang for dagslyset til opholdsarealerne, og at rummene er indrettet, så beboerne kan opholde sig i dagslyset, især i morgen- og formiddagstimerne, hvor lyset gør størst gavn.

★ Huskeliste

- Solafskærmning mod generende dagslys i dagligstuen, spisestuen og i de private boenheder, men helst i begrænset omfang.
- Gardiner gør det nemt for beboerne at regulere lysindfaldet og undgå genspejling.
- Sørg for at lyskilder er godt skjult bag lampeskærme, for at undgå blænding.
- Placer lyskilder i pendeler højt under skærm/reflektor så de blænder mindst muligt.
- Placer lyskilder under overskabe tæt på vægge eller afskærm, af hensyn til kørestolsbrugere.
- Placer lysarmaturer korrekt i forhold til arbejdszoner.
- Vælg matte overflader på borde/reoler og undgå refleksion fra glasfalter på billedrammer m.m.
- Brug farver i rummet.



LYS I OPHOLDSAREALER

Lyset i opholdsarealerne skal afspejle aktiviteten/funktionen.

Det er vigtigt at være opmærksom på lysets farve eller såkaldte farvetemperatur. Lysets farvetemperatur måles i Kelvin (eller bare K) og den er vigtig for beboernes og medarbejdernes trivsel. Der skal være en høj farvetemperatur (3500 K - 4500 K) i de opholdsarealer, hvor der laves praktiske gøremål om dagen, og en lav farvetemperatur (under 3000 K) i de områder, hvor man skal kunne slappe af om aftenen. (Se også senere i dette afsnit s. 52)

For at sikre at beboernes døgnrytme ikke bliver forstyrret om aftenen er det for eksempel en god ide, at indrette så beboerne ikke sidder for tæt på et stort TV eller computerskærm til sent på aftenen.

Ved et spisebord skal man passe på med at ændre for meget på farvesammenhængen i lyset, eftersom det kan få maden til at fremstå underlig og kunstig. Brug pærer med en høj farvegengivelse, så tæt på dagslys som muligt.

Uden for spiseperioderne er spisebordet et udmærket sted at sikre at borgerne modtager kraftigt lys, eftersom de sidder samlet, og typisk vil falde hen og blive trætte kort efter spisning. I opholdsrum med fysisk aktivitet og træning, er det smart at have særligt kraftigt lys med høj farvetemperatur, for at stimulere borgerne til at være aktive og energiske, og derfor få mere ud af deres træning.

LYS I BOLIGEN

Det er afgørende at lyset i boligen følger en naturlig døgnrytme. Det kan enten skabes af kunstigt lys, der varierer i farvetemperatur, eller sollys. Hvis boligen har lavt dagslysindfald og virker mørk eller at vintermørket påvirker beboeren negativt, skal de have mulighed for at kunne opholde sig i så meget lys som muligt. Dagslys er bedst, men kunstlys kan også hjælpe. Dette kan man opnå ved at lade lampen lyse ud i rummet.

Lyset gavner mest fra du står op til tidligt på eftermiddagen, og her må beboerne gerne føle, at lyset er kraftigt, dog uden at blænde. Badeværelset er ofte udstyret med lys i øjenhøjde ved spejlet. Det er derfor et godt sted at udsætte borgeren for kraftigt lys om dagen, men det skal dæmpes og have en varmere farvetemperatur om aftenen. Modsat skal man sørge for mørklægning af soveværelset, så man kan lukke af for de lyse sommernætter og uønsket lys fra gadelamper. Under nat- eller aftenpleje er det vigtigt at sygeplejerskens arbejdslys er tilstrækkeligt, uden at forstyrre borgerens døgnrytme.



Tre niveauer af lys

- 1 Grundlæggende
- 2 Fremhævende
- 3 Dekorativt

VARIERET LYSRUM M/ KUNSTIGT LYS



Det er ikke tilstrækkeligt at overholde byggereglementet/DS for at skabe gode lysrum. Standarderne er en god hjælp, men uden særbelysning, særligt i de fælles opholdsrum, kan der ikke skabes en hjemlig stemning.

1 Grundlæggende lys

Det grundlæggende lys er det lys, der skal til for at orientere sig, gøre rent og opfylde basale funktioner i et rum. Det grundlæggende lys omtales også som fast belysning og skal overholde gældende lovkrav.

★ Gode råd

- Afbrydere til belysningen i ståhøjde og siddehøjde for kørestolsbrugere. Kontakter der anvendes i dagligdagen bør ikke placeres lavere end 50 cm eller højere end 120 cm over gulv. Øvrige kontakter, herunder TV-stik bør ikke placeres lavere end 35 cm over gulv.
- Afbryder/panel skal være synlig (f.eks. anden farve end væggen) og nemme at betjene.
- Belysning i lofter bør have dagslysstyring og flere manuelle belysningsscenarier.
- De forskellige typer belysning bør kunne slukkes/tændes uafhængigt af hinanden.
- Undgå at den grundlæggende belysning altid er tændt.
- Belysning i badeværelser bør indeholde både arbejdslys og natbelysning.
- Der kan monteres fast arbejdsbelysning i soveværelser, da soveværelser ofte har en funktion som plejestue/arbejdsplads.
- Der kan monteres fast natlampe (vågelys) så plejepersonalet kan tilse beboere i nattetimerne uden at vække de sovende.

2 Fremhævende lys



Det fremhævende lys er belysning af flader, vægge og andre bygningsdele, som fremmer rumlig forståelse af dybder og niveauer i rummet. Ofte er denne belysning ikke en del af byggesagen og kan derfor kategoriseres som særbelysning.

★ Gode råd

- Udpeg særlige flader der skal belyses for, at skabe fokus og opmærksomhed i rummet (f.eks. indgangsparti, elevator, personalekontor)
- Fremhæv boligdøre, navneskilte, orienteringsskilte, udsmykning, særlige opholdsteder, møbler, vigtige indgange og krydsninger af fællesveje for at skabe klarhed og bedre orientering.
- Fremhæv overgange for at skabe dybde, rum og kontrast med belysningen.

3 Dekorativt lys



Det dekorative lys anvendes på og ved inventar, f.eks. over bordgrupper, billeder, mad og andre ting, der skal fremhæves. Dekorativt lys omtales også ofte som særbelysning og hører ind under indretningssagen. Uden den dekorative belysning kan der ikke skabes en hjemlig stemning.

★ Gode råd

- I byggesagen forberedes opholdszoner m.m. med strategisk placerede og tilstrækkelige stikkontakter til tilslutning for det dekorative lys så som stander- og læselamper.
- Afsæt ekstra stikkontakter i opholdsrum, så det er muligt at ændre belysning/indretningsopstilling.
- Tilslutningssteder i loft til eventuelle pendler.
- Mulighed for dæmpning af tilslutningssteder i loft.
- Mulighed for at personalet eller beboere selv kan indkøbe og udskifte lyskilderne i særbelysningen.

SÆRBELYSNING



God særbelysning i f.eks. fællesområder er med til at skabe stemning og rumlige afgrænsninger; bedre mulighed for at læse og skabe hjemlighed.

For at fremhæve lys skal der etableres "mørke" i zonen op til særbelysningen, netop for at opleve lyset. Det kan gøres ved at dæmpe grundbelysningen. Det er en god idé at dæmpe grundbelysningen og skrue op for særbelysningen, når der er en beboer i rummet. Det er medvirkende til at skabe mere hjemlighed og stemning i rummet. Dog skal man være opmærksom på at for store skift i overgangen mellem lys og mørke kan give personer med synsnedlæggelse en oplevelse at blive blændet eller at træde ud i mørke. Det er vigtigt at alle lamper er afskærmet for at undgå blænding. Pendler giver bedre og mere stemningsskabende lys ved spisebordet. De virker samlende og maden fremstår mere delikat. Samtidig kan læselamper ved lænestolen og små stemningsskabende bordlamper, medvirke til et hyggeligt opholdsmiljø.

★ Hvilke typer særbelysning kan bruges?

- Wallwasher - Stemningsskabende funktionslys. Vægge der bliver jævnt oplyst af væg- eller loftmonterede lamper.
- Spot belysning - Dekorativt funktionslys. Vægge eller inventar punktvis belyst.
- Læselampe - Stemningsskabende funktionslys. Rettet eller retningsbestemt læselys.
- Bordlamper - Stemningsskabende rumbelysning. Hygge- og effektbelysning.
- Standerlamper - Stemningsskabende rumbelysning. Hygge- og effektbelysning.
- Pendler - Stemningsskabende funktionslys. Hygge- og effektbelysning.
- Sengelamper - Funktionsbelysning til pleje og inspektion af syge og plejekrævende beboere.



BELYSNINGSSTYRKE (LUX)

Da ældre kan have behov for et belysningsniveau, der er op til tre gange højere end yngre, er det en fordel, at der er valgmuligheder for at justere belysningsstyrken så flest mulige kan tilfredsstilles.

Med lysdæmpere kan man skabe den helt rigtige stemning i boligen.

Lysdæmpere giver mulighed for fleksibelt lys med de samme lamper. Man kan veksle mellem godt arbejdslys og stemningsfuldt hyggelys.

I stuen er der nogle gange brug for et godt læselys, mens der på andre tidspunkter er brug for belysning til at se TV eller til hyggeligt samvær.

I køkkenet sludres og hygges samtidig med, at der laves mad. Derfor er der brug for et godt arbejdslys. Med en lysdæmper har man samtidig mulighed for at sætte scenen for hyggelige stunder omkring spisebordet og ved selve måltiderne.

Skal borgeren op om natten, er det ikke rart at blive blændet af skarpt lys. Det er derfor godt at kunne dæmpe lyset i badeværelset og på gangarealer. Dæmpet belysning skaber både hygge og tryghed.

Lux angiver mængden af lys målt på en vandret flade og måles med et Luxmeter i lokalet, i højden 0,85 m over gulv eller på gulv. Belysningsstyrken skal overholde gældende regler (se skema s. 53).
(Se mere under Lys i opholdsarealer s. 46)

FARVETEMPERATUR (KELVIN)

Det lys en lyskilde udsender har i sig selv en farve. De gyldne betegnes normalt som "varme", mens de blålige betegnes "kolde". Glødelampen er "varm" og anses derfor for at udsende et hyggeligere lys.

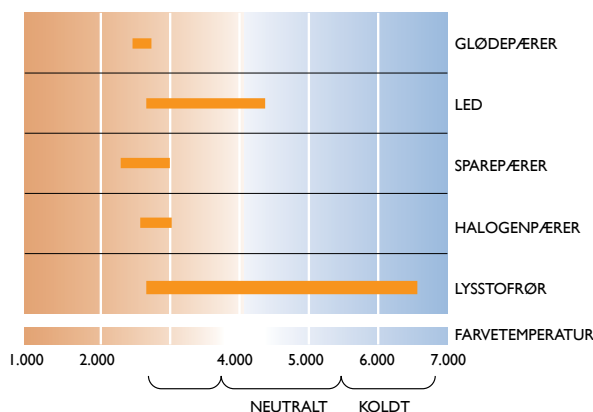
Farven på lyset har en betydning for hvordan vi oplever f.eks. mad. I blåligt lys ser maden grå og trist ud, hvilket kan påvirke appetitten. Blåligt lys vil også ændre farve på hud, hvilket ikke er hensigtsmæssigt, da ældre i forvejen ofte har en let gråligt skær.

Farvetemperatur beskriver lysets egen farve og fortæller om lyset virker koldt eller varmt. Farvetemperatur angives i Kelvin og skalaen går fra 0-10.000K.

Jo lavere temperatur, desto varmere lys.

Jo højere temperaturer, desto koldere lys.

Varmer farver ligger mellem 2700K-3300K, neutrale farver mellem 3300K-5000K og kolde farver fra 5000K og opefter.



BELYSNINGSNIVEAU

ARBEJDSOMRÅDE	BELYSNINGSSTYRKE (*DS 700)	
BOLIGEN		
Soveværelse	100-200	Lux
Stue	200-300	Lux *
Badeværelse (alm. belysning)	300	Lux *
Badeværelse ved spejl	300-500	Lux *
Natbelysning	5	Lux
SYGEPLEJERSKE		
I medicinrum (opmåling af mediciner)	500	Lux
Inspektion af syge (sengebelysning)	500-750	Lux
FÆLLESOMRÅDER		
Spisebord	300-500	Lux
Køkken (alm. belysning)	200-300	Lux
Arbejdszoner (madlavning)	300-750	Lux
TV-stue (alm. belysning)	100-200	Lux
Rum med særlige aktiviteter (hobby o.a.)	200-300	Lux
Hobby arbejde på arbejdsplanet (syning o.a.)	750-1000	Lux
KONTOR		
På arbejdsbordet	300-500	Lux *
I mødelokaler	200	Lux *
Vedvarende skrivning og læsning	500	Lux *
På tavler (undervisning)	500	Lux *
Grafisk arbejde, tegning, syning	500	Lux *
Andet	200	Lux *
GANGAREALER		
Gangarealer	300	Lux
Entréer, trapper, gangarealer med modlys	500	Lux
RENGØRING		
Lettere rengøring	300	Lux *
Grundig rengøring	500	Lux *

FARVEGENGIVELSE (RA/CRI)

Da ældre får nedsat syn, er det vigtigt, at de lyskilder, der vælges, har god farvegivning, da en god farvegivning øger evnen til at opfatte farvekontraster og derved orienteringsmuligheder, skift i materialer og andet.

Farvegivelsen angiver, hvordan lyskilden giver farverne af de genstande den lyser på. Farvegivning kaldes også Ra-index eller CRI-værdi (Color Rendering Index) og viser evne til at gengive farver naturtro. RA-index måles fra 0-100, hvor 100 svarer til dagslyset

Gå efter pærer med RA-index eller CRI-værdi på 85-90 de steder, hvor farvegivelsen er særlig vigtig.

I situationer hvor der er nærkontakt, samtale, fordybelse, spisning, læsning m.m. bør RA-index ligge over 95.

FRA WATT TIL LUMEN

De sidste glødepærer blev udfaset i september 2012 og fremover skal du se efter pærens lumen i stedet for watt. 40 watt svarer til 470 lumen, mens 60 watt svarer til 800 lumen.

(Se skemaet:

<http://spareenergi.dk/forbruger/el/belysning/fakta-om-belysning>)

LYSKILDER

I hovedtræk benyttes lysstofrør eller LED til grundbelysning med en kombination af LED / hallogen / sparepærer til særbelysning. (Glødepæren er udgået af markedet og vil derfor ikke blive beskrevet nærmere.)

Indenfor de sidste par år er LED begyndt at blive produceret i en prisklasse og kvalitet, der kan konkurrere med lysstofrør. Kvaliteten af lyskilder er vidt forskellig, og ofte afspejler prisen lyskildens og armaturets kvalitet.



Farveplanlægning og indretning

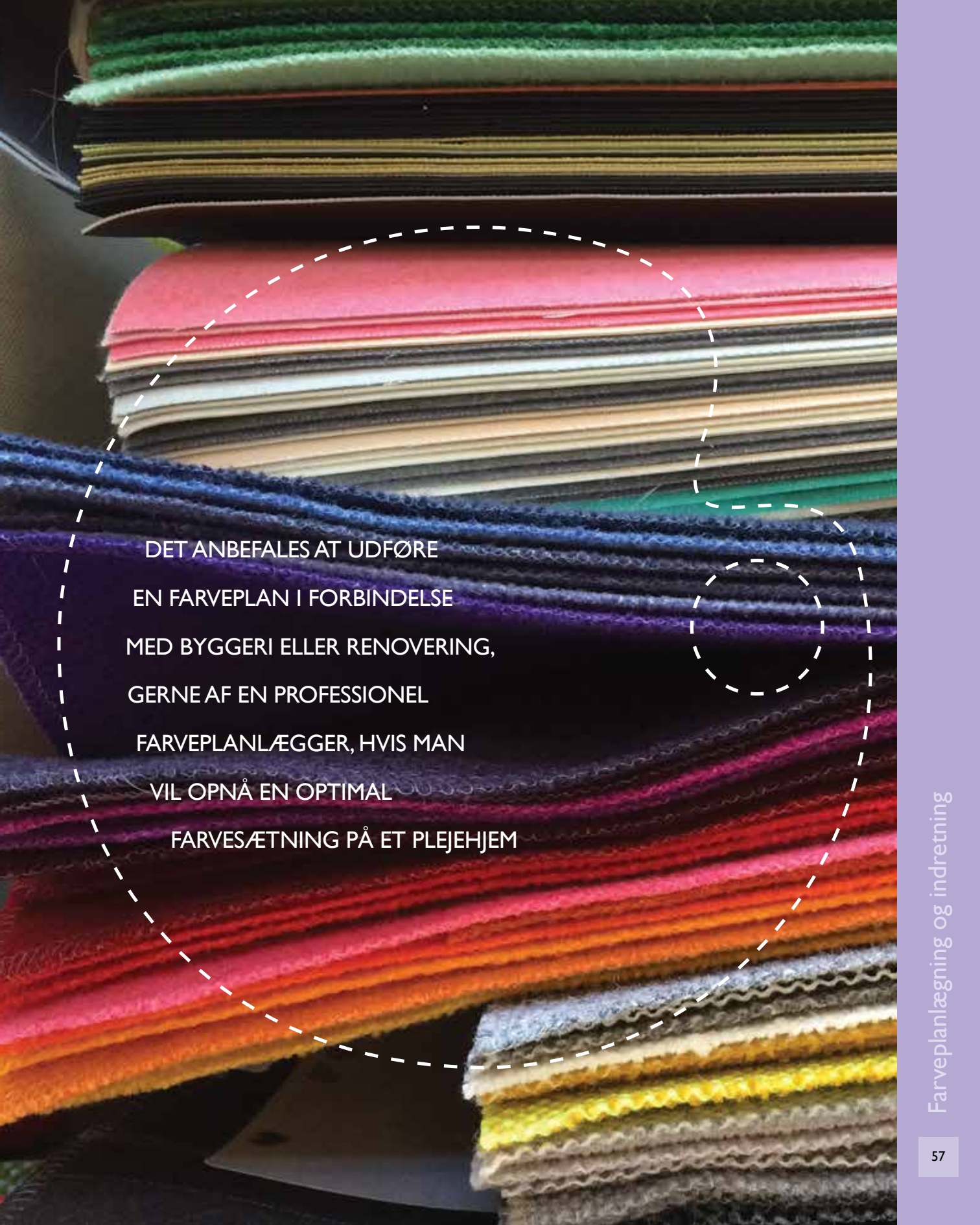


Ældre opfatter farver langt oppe i alderen. Det gælder både opfattelse af farveforskelle, farvenavne og farvepræferencer. Desuden har farver stor indflydelse på følelser, humør, orienteringsevne og livskvalitet. Ældre og mennesker med demens skelner farver lige godt og kan orientere sig ved hjælp af farver. Derfor kan farver og form anvendes som støtte for hukommelsen og medvirke til at skabe opmærksomhed. Samtidig kan farver kan være med til at understrege et hjemligt præg og definere rummets afgrænsning. Farvesætning med udgangspunkt i rene klare farver er tydeligst for ældre mennesker.

★ Huskeliste til farvesætning

- Farver på bygningsdele.
- Farver i fællesarealer.
- Farver i boligen / badeværelset.
- Farver på detaljer og løst inventar (se under 'Løst inventar').
- Farver til demens. Mennesker med demens har et større tab i dybdeperception og kontrastfølsomhed end andre.
- Opfattelse af farver, farveperception og farvekontraster.





DET ANBEFALES AT UDFØRE
EN FARVEPLAN I FORBINDELSE
MED BYGGERI ELLER RENOVERING,
GERNE AF EN PROFESSIONEL
FARVEPLANLÆGGER, HVIS MAN
VIL OPNÅ EN OPTIMAL
FARVESÆTNING PÅ ET PLEJEHJEM



Det fremmer orienteringsevnen, hvis farverne på større flader adskiller sig tilstrækkeligt fra hinanden. Farver kan være med til at understrege orientering, aktiviteter og fremme trivsel.

Farvesætningen omfatter ikke kun maling, men også farver på gulvbelægning, gardiner, møbler, tekstiler og valg af lyskilder.

Boligens farver ude og inde kan på samme måde som lys kompensere for nedsat synsevne, hvis de bruges aktivt til at adskille og tydeliggøre forskellige dele af bygningen, eksempelvis ved at anvende forskellige farver på kontakter, greb, døre, vægge.

I badeværelset, hvor inventaret typisk er hvidt, kan der med fordel skabes kontrast mellem farverne på sanitet, flader, kontakter og armaturer.

★ Eksempler på god farveanvendelse

- **Loftsfarve** - bør være hvid eller tonet med lidt af vægfarven. Refleksion fra overvægge bør være høj for at få mest mulig effekt ud af belysningen.
- **Gulvfarve** - bør stå i kontrast til vægfarve, så det er nemt at skelne forskel. Gulvfarve bør ikke være for mørk, da gulvet kan opleves som et sort hul. Kontrast mellem gulvfarve fra rum til rum bør ikke være for stor, da kontrasten kan opfattes som niveauforskel.
- **Vægfarve** - bør stå i kontrast til loft- og gulvfarve.
- **Døre** - kan males i kontrast til væg for at øge synlighed (f.eks. døre til fællesarealer) eller males i samme farve som væg for at gøre dem mere usynlige (f.eks. døre til depot m.m. hvor kun personale har adgang).
- **Skift i glans** - Ved at male striber i mat og blank øges synlighed af flader, kanter eller søjler. Vær opmærksom på blanding ved blanke flader.
- **Mærkning af kanter** - Mærkning af trappetrin, hylde forkanter m.m. gør det nemmere at se dybde.
- **Kontrast i forgrund/baggrund** - Ved at øge kontrasten mellem forgrund og baggrund, f.eks. ved at male bagvæg i et rum i en farve og sørge for at inventar har en kontrast til vægfladen, bliver inventaret tydeligere/synligere.
- **Kulører** - Ældre kan bedre skelne klare farver indenfor den rød-gule skala, hvorimod den blå-grønne skala er sværere at skelne. Helt hvide rum gør det vanskeligt at orientere sig.



3

Overflader, materiale (bygningsdele)



Naturmaterialer fremmer plejeboligens autencitet og bidrager til hjemlighedsfølelse, samtidig med at de har en positiv indflydelse på indeklimaet.

Til alle valgte materialer skal der tages hensyn til vedligeholdelse.

Overflader skal generelt være være robuste, hygiejniske og rengøringsvenlige og gerne i varme materialer.

Overflader må ikke blænde.





Gulvbelægning

★ De mest almindelige gulvbelægnings på plejecentre:



Gulve bør ikke have mønstre, farvenuancer eller kraftigt farvede "guidingsstier". Små nister i gulvet kan opfattes som pletter, insekter eller lignende. Hvis beboeren prøver at fjerne dem, kan det føre til faldskader.



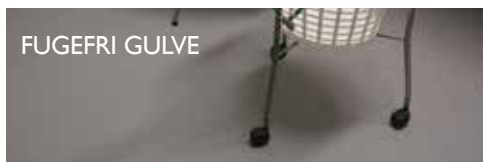
Gulve, der støder op til hinanden, bør have nogenlunde samme lyshed, ellers kan lyshedsforskellen opfattes som niveauforskel, hvor mennesker med nedsat syn og demens oplever angst for at træde ned i et dybt hul. Dette giver stor faldrisiko. Dog kan man arbejde med farveskift i forhold til vejvisende egenskaber.



Gulvbelægnings skal have skridhæmmende egenskaber for at minimere risikoen for faldskader. Til indgangsområder, gangarealer og trapper anbefales skridsikkerhedsklasse R9. Til toiletter, køkkener og birum anbefales Skridsikkerhedsklasse R10. Rå, hårde og ujævne flader skal undgås. Materialer og overflader, som giver spejlinger og synes våde eller glatte, øger risiko for fald. Voldsomme mønstre og mørke farver påvirker balancen og giver usikkerhed.



I servicearealer skal gulvbelægningen være robust, hygiejnisk, rengøringsvenlig samt reducere trinlyd.



I boligarealer skal belægningen være hjemlig, robust, hygiejnisk og rengøringsvenlig.

I indgangspartier bør bløde måtter undgås af hensyn til kørestolsbrugere og brugere af stok.



TRÆGULVE



Trægulve er gulve udført af brædder, stave, klodser eller laminerede materialer af træ eller med træbaseret kerne.

Trægulve anvendes i boliger, kontorer og institutioner med lettere slid.

Træ er et naturmateriale med mange og varierende egenskaber

- + Træ føles varmt og behageligt og naturligt at gå på.
- + Træ tilfører varme og hjemlighed til stedet.
- + Træ er i sig selv et godt isolerende materiale, der kan etableres gulvvarme under trægulve så man slipper for synlige radiatorer.

÷ Træ kræver vedligeholdelse.

Trægulve af massive brædder

leveres både ubehandlede og overfladebehandlede. Er brædderne ubehandlede, kan man frit vælge overfladebehandling, men har brædderne allerede fået en overfladebehandling, skal denne følges.

Parketstave og klodsgulve - kræver en slibning, efter gulvet er lagt. Her skal overfladebehandlingen naturligvis først foretages efter afslibningen.

Lamelparket og lamelbrædder - er som regel overfladebehandlede, derfor er det ikke nødvendigt at overfladebehandle efter gulvet er lagt. Men for at forlænge holdbarheden kan det ofte være en god ide, at påføre gulvet en ekstra gang lak inden gulvet tages i brug.



★ De forskellige behandlingsmuligheder for trægulve

Lakbehandling

Lak fås både som vand- og alkydbaserede produkter, hvor de alkydbaserede produkter giver den mest slidstærke overflade.

- + Lak giver gulvet den mest slidstærke overflade og lader ikke snavs trænge ned i træet og efterlade pletter.
- + Lak giver en meget glat overflade, der er meget nem at rengøre og lægger sig desuden som en vandskyende overflade på træet.
- + Lak kan med genbehandlinger, der foretages inden lakken er slidt helt igennem, holde i mange år.
- + Lak forseglér træet, så ridser og mærker ikke kan rejse sig igen ved gulvvask.
- ÷ Det er ikke nemt at pletreparere, og der vil blive synlige farveforskelle.
- ÷ Lak baseret på alkyd vil særligt i starten kunne give lugtgener.

Oliebehandling

Til behandling bruges en hærdende olie, der kan fås med og uden hvidpigmentering. Pigmenteringen bruges på lyse træsorter, hvis man ønsker at forstærke det lyse udseende.

- + Olie giver en naturlig overflade, der klæder træet godt. Med tiden vil træet dog blive lidt mørkere, men ønsker man at bevare den lyse overflade, skal der vælges en olie tilsat hvidt pigment.
- + Det er forholdsvis nemt selv at foretage en oliebehandling.
- ÷ Træolie giver en moderat slidstyrke.
- ÷ Olier med hvidt pigment har en tendens til at lægge sig lidt ujævnt på gulvoverfladen, det kan derfor være svært at opnå en helt jævn overflade.
- ÷ Olie kan have et højt indhold af opløsningsmidler, der i større mængder kan påvirke indeklimaet, da de fordamper, når olien tørrer; generne er dog størst i starten af oliebehandlingen.
- ÷ Der udvikles varme, når olien hærder, så pas på klude med olierester der kan være selvantændende.

LINOLEUM

Linoleum er et organisk materiale, hvis væsentligste bestanddel er linoleumscement, som består af iltet linolie og harpiks. Materialet er ofte brugt i tørre rum på plejecentre.

- + Linoleum er en hygiejnisk og naturligt bakteriehæmmende gulvbelægning.
- + Linoleum er skridhæmmende og trinlydsdæmpende.
- + Linoleum har en lang levetid, er nem at rengøre og vedligeholde.
- + Linoleum føles varmt og behageligt og naturligt at gå på for fødderne.
- + Linoleum fås i et omfattende udvalg af farver fra hele farveskalaen.
- + Med farve-/mønsterskift kan man skabe individuelle og kreative mønstre, der bidrager med "wayfinding" eller skaber illusion om et tæppe under en sofagrube eller andre udvalgte områder.
- + En linoleumsgulvbelægning kan gøres mere blød at gå på ved at udlægge et lag korkment inden lægningen af selve linoleummet. I denne kombination får gulvet en forbedret trinlyddæmpning, større elasticitet, samt mere effektiv varmeisolering.
- + De akustiske værdier for linoleum ligger mellem ca. 3 og 6 dB, men højere værdier kan opnås.
- + Linoleum er også velegnet til gulve med gulvvarme.

÷ Linoleum kan godt have et institutionsagtigt look.

VINYL

Vinyl anvendes hovedsageligt i baderum men også vådrum, rengøringsrum, storkøkkener, og lignende. Vinylbelægninger fås i forskellige varianter, som hver især findes i mange farver og mønstre. Nogle af produkttyperne kan endvidere leveres med prægede overflader.

- + Vinylgulve er glatte og nemme at renholde.
- + Vinylgulve kan udføres vandtætte, så de også er anvendelige i baderum og vådrum.
- + Overfladen af vinyl er glat og nem at renholde.
- + Vinyl har god modstandsevne mod vand og de fleste sure og alkaliske materialer.
- + Vinyl fås også med en mere ru overflade til brug på steder, hvor der stilles krav om en forøget skridmodstandsevne.
- ÷ Vinyl tåler ikke cigaretgløder og visse organiske opløsningsmidler.
- ÷ Ikke bæredygtigt (se KK 'Miljø i byggeri og anlæg').

GUMMI

Gummigulve anvendes i skoler, sygehuse, indgangspartier m.m. særligt i områder, hvor der forventes stærkt slid. Gummigulve fungerer også godt i vådrum, såsom bade- og WC-rum og storkøkkener

- + Gulvene er langtidsholdbare og modstandsdygtige over for de fleste ting, du kan udsætte et gulv for - inkl. stød og ridser, der ellers ville opstå i andre typer gulvbelægninger. Det gør det nemt at bevare udseendet og forlænger gulvets levetid.
- + Gummigulve har en høj grad af komfort. Gummi er elastisk, hvilket gør gulvet behageligt at gå på. Gangkomforten og trinlyddæmpningen for gummigulve vil sædvanligvis være god.
- + Samlet er gummi en nem overflade at vedligeholde, hvilket, sammen med de lyddæmpende kvaliteter, gør det til et godt valg til steder, som er udsat for meget gangtrafik.
- + Gummi kan leveres med profileret overflade for at forbedre gangssikkerheden og som elektrostatisk afledende gulvbelægning til anvendelse i rum med krav til personafladning.
- ÷ Gummigulve kan blive misfarvet af kraftig solstråling, eksempelvis i glasbygninger, og bør derfor kun anvendes sådanne steder efter accept fra leverandøren. Der findes specielle UV-bestandige gummibelægninger.

KORK

Kork kan anvendes i tørre rum på sygehuse, boliger osv. Korkgulvbelægninger leveres som fliser eller som korkplader, dvs. laminerede produkter, hvor korken er fastlimet til en underlagsplade af MDF (træfiberplade).

- + Korkfliser med vinyloverflade har overfladeegenskaber svarende til vinyl, dvs. slidstærkt, rengøringsvenligt og med god modstandsevne mod vand og de fleste sure og alkaliske materialer.
- + Korkgulvbelægninger er behagelige at opholde sig på, idet de er fjedrende og har god varmebehagelighed.
- ÷ Langvarig påvirkning af vand bør dog undgås, idet fugt kan trænge ned gennem fugerne.
- ÷ Ubehandlede korkfliser skal efter lægningen slibes og lakeres i henhold til leverandørens anvisninger.

FLISEGULVE



Ved flisegulve forstås gulve med belægning af keramiske fliser, klinker eller natursten. I plejecentre anvendes fliser oftest kun i indgangspartier eller i vådrum. Fliser har meget forskellige egenskaber bl.a. afhængigt af materialesammensætningen og for keramiske flisers vedkommende produktionsmetode og brændingstemperatur. Fliser skal derfor vælges, så deres egenskaber passer til den påtænkte brug.

- + Flisegulve er smukke og har ofte en høj robusthed.
- + Generelt er fliser temmelig resistente overfor påvirkning af kemikalier.
- ÷ Gangkomforten og trinlyddæmpningen af flisegulve er dog ringe, idet fliser og deres underlag sædvanligvis består af hårde materialer.
- ÷ Flisegulve kan føles kolde at gå på, fordi varmen ledes hurtigt væk fra foden.
- ÷ Fugerne i flisegulve er derimod normalt ikke resistente overfor kemikalier, så hvis der er krav om kemisk resistens, skal der anvendes særlige fugemørtler.



Fliser og klinker

fremstilles af bl.a. ler og kvartssand, der æltes, presses og formes for til sidst at blive brændt ved meget høje temperaturer.

- + Fliser og klinker beregnet til gulve fås i mange former, mønstre og farver og er slidstærke.
- + Klinker og fliser er nemme at vedligeholde. Især de glaserede, der har en helt vandfast overflade, er velegnede til områder, hvor vandpåvirkningen er massiv. Husk dog, at fugerne imellem fliserne ikke er vandtætte.
- + Visse fliser og klinker findes desuden som en blødt buet flise, der placeres, hvor væg og gulv mødes (en hulkehl), hvilket gør det nemmere at gøre rent i kanter og hjørner.
- + Fliser og klinker kan bruges til gulve med gulvvarme.
- ÷ Fliser og klinker kan være glatte. Særligt bliver våde overflader meget glatte, så afhængig af anvendelse bør der vælges en skridsikker overflade.
- ÷ Uglaserede klinker er mere modtagelige for snavs, stænk og pletter og kan overfladebehandles med sæbe eller klinkeolie.

Natursten

som gulvmateriale vil primært være granit, marmor, skifer samt kalk- og sandsten.

- + Gulve med natursten giver en fornemmelse af soliditet og bestandighed.
- + Der er en naturlig uregelmæssighed i materialets form og udseende, som er spændende og kan stå i smuk kontrast til rummets øvrige overflader.
- + Naturstengulve kan lægges i både ældre og meget moderne huse.
- + Nogle natursten er velegnede til gulve og trapper, fordi de er slidstærke og solide. Der er dog stor forskel på de forskellige stenarter. Eksempelvis er skifer slidstærk, mens sandsten er mere sårbar.
- ÷ Alle natursten er mere eller mindre modtagelige for snavs, stænk og pletter.
- ÷ De kan dog forsegles enten fra producentens side før lægning eller efterbehandles, når de er lagt.
- ÷ Overfladebehandling kan ændre stenens overflade og farve, og hvordan rengøring og overfaldebehandling efterfølgende skal udføres.



Granit

Granit bruges sjældent på et plejecenter og i givet fald er det kun i indgangspartier. På plejecentre bør den polerede granit undgås da den bliver meget glat i våd tilstand, ligesom den blanke overflade kan skabe blænding og usikkerhed for borgeren.

- + Granit er et meget stærkt materiale og viser kun få tegn på slid, selv efter mange års brug.
- + Den er nem at rengøre.
- ÷ Granit er et meget hårdt materiale, og når det anvendes i store rum, opstår der rungende lyd.
- ÷ Granit med en lidt ru overflade kan være lidt sværere at rengøre end granit med en helt poleret overflade. Dog bør den polerede granit ikke anvendes på plejecentre.

Skifer

En stor del af den skifer, der anvendes i byggeriet, brydes i Nordspanien, Portugal, Italien og Kina.

Skifer kan opdeles i to grupper: den bløde lerskifer, der oftest bruges indendøre, og den hårde kvartsskifer, der anvendes udenfor.

Skifer leveres som fliser i en lang række formater. Skifer med en ru overflade kan anvendes til gulve i indgangspartier og vådrum.

- + Skifer har fra naturens side en struktur, der gør den meget stærk.
- + Skifer har nogle smukke sribede aftegninger, der er særligt synlige i sten med naturlig ujævn overflade.
Typisk findes skifer i kølige blågrå og grønsorte toner.

Marmor, kalksten, sandsten,

terrazzo og tegl beskrives ikke nærmere i denne sammenhæng, da disse sten sjældent er anbefalelsesværdige på plejecentre da de er porøse i overfladen og dårligt tåler den hårde rengøring.

FUGEFRI GULVE



Ved fugefrie gulve forstås belægninger, der udlægges som mørtel eller i flydende form, og som efter hærdning udgør en sammenhængende gulvflade.

Fugefrie gulve er karakteristiske ved, at de ikke behøver andre fuger end dem, der er nødvendige af hensyn til den underliggende konstruktion. Gulvtypen eller gulvets areal kan imidlertid medføre, at der må udføres samlinger i gulvbelægningen.

Her beskrives kun en type indenfor henholdsvis hærdeplastbaserede og cementbaserede.



Hærdeplastbaserede - Polyuretan

Polyuretan er en hærdeplast. Polyurethan anvendes indendørs og udendørs på steder med middelsvær til svær industribelastning på mineralske, grundede underlag f.eks. beton og cementslidlag. Valg af fugefri gulvbelægning bør altid foretages ud fra funktionskrav, som er opstillet på baggrund af funktionsanalyser.

- + Slidstærkt.
- + Nemt at holde (fri for fuger).
- + Resistent overfor vand, havvand samt spildevand.
- + Høj kemikalie-resistens. Udviser en stor resistens overfor et stort antal ludtyper, fortyndede syrer, saltopløsninger, mineralsk olie samt smøre- og brændstoffer.
- + Stor UV-resistens.
- + Høj varmeresistens op til 120 gr C.
- + Miljøvenligt.
- + Lyddæmpende.
- + Stødabsorberende.

÷ Polyuretan kan blive glat i våd tilstand. Derfor bør gulvets overfladefinish afstemmes med risikoen for spild på gulvet. For våde gulve gælder, at jo grovere overfladestruktur - jo større gangsikkerhed. Det tilrådes derfor at udføre gulvet med forskellig gangsikkerhed, der er afstemt, så kravene for specifikke områder kan honoreres.

÷ Helt ensartede gulvoverflader kan være svære at få til at syne rene.

TÆPPER

Selvom tæpper er med i inventar og zoner i et rum, skal man være opmærksom på, at kanten mellem gulv og tæppe udgør en potentiel risiko for at falde. For at minimere risikoen for at falde, bør man bruge hårde tæpper med kort 'hår' og i en stor kontrastfarve til gulvet. Alternativt kan gulvet udsmykkes med effektbelysning eller der kan indlægges et "tæppemønster" i gulvbelægningen.

(Henvisninger til gulvbelægning:

<http://www.gulvbranchen.dk/>

<http://www.bolius.dk/gulvmaterialers-fordele-og-ulempen-17314/>)

(At-vejledning A.1.6 Feb. 2002. Faldrisiko på gulv. Vejledning om forebyggelse af fald på gulv. Arbejdstilsynets hjemmeside citeret d. 28. feb. 2014)

Skiltning



Hensigten med skiltning på et plejecenter, er at skabe et overskueligt miljø, hvor ældre, pårørende og personale har let ved at orientere sig og føler sig selvhjulpne.

Da ældre ofte har nedsat syn, er skiltene tydelighed, størrelse og kontraster afgørende. Da det er forskelligt, hvilke primære sanser de ældre har, ligesom borgere med demens kan have vanskeligt ved at forstå skilte med informationer i tekst og tal, er det ligeledes en fordel at indarbejde flere simultane og genkendelige elementer i skiltningen dvs. både farvekoder, visuelle elementer og tekst, for at ramme bredest muligt.

En rådgiver med kompetence indenfor området bør varetage denne opgave.

★ Skiltetyper

- Informationsskilte - f.eks. oversigtsplaner eller etageplaner.
- Identifikationsskilte - navne- eller nummerskilte.
- Retningsskilte - forsynes med pile.
- Sikkerheds-, påbuds- og brandskilte - if. Dansk Standard.

★ Tekst og praktik

- Brug ikke flere skilte end højest nødvendigt.
- Brug en kortfattet tekst, der er enkel og let at relatere sig til.
- Brug tydelig, stor tekstning.
- Tekststørrelsen skal relatere sig til læseafstand.
- Brug en ensartet skiltning med maksimal synlighed og læsbarhed.
- Brug tydelige meningsbærende piktogrammer.
- Undgå at bruge blanke/reflekterende overflader på skilte.
- Sørg for at skiltet står i kontrast til den baggrund den monteres på/placeres i.
- Farvevalget skal være enkelt. Hvid eller sort/mørkeblå med højest to supplerende farver. Vær opmærksom på, at farvevalget ikke er i konflikt med farver på brand- eller sikkerhedsskilte.
- Der kan være behov for et skilteprogram med blindeskrift.



Orientering og wayfinding



Mange ældre oplever, at de mister orienteringen og derfor let bliver forvirrede og konfuse. Uden genkendelige tegn eller wayfinding kan det være svært at orientere sig på et plejecenter.

Skiltning er ikke altid tilstrækkelig eller den mest hensigtsmæssige orienteringsform. Ved at arbejde rumligt/bygningsfysisk med wayfinding kan man fremme genkendelighed for beboere og besøgende.

★ Wayfinding

- Etagerne bør have forskellig indretning og farver.
- Billeder kan bruges som wayfinding. Ved at benytte store fotos/tapeter placeret på strategiske steder (f.eks. ved udgange fra elevatorer, fællesrum eller trapper) kan beboere benytte billedet til at genkende, hvilket område de befinder sig i.
- Farve, dekoration eller genstande kan placeres strategisk for at lette orienteringen. Eksempelvis kan farve og/eller dekoration på boligdøre fremme genkendeligheden og derved lette beboernes orientering til egen bolig.
- Belysning på strategiske steder (større adgangsveje/kryds) kan fremme rumforståelsen og evnen til at finde vej.
- Områder i arkitekturen kan også inddrages i orienteringen, f.eks. 'tårnværelset', 'pavillonen', 'havestuen' osv.





Glasflader / vinduer



Uafskærmede glaspartier er en ulempe for ældre med nedsat syn og/eller demens, fordi de kan opleve at 'falde ud' og har svært ved at opfatte afskærmningen mellem to inde-liggende rum eller mellem inde og ude. Blanke flader kan virke som vand eller give utilsigtede spejlinger.

Klare definerede vinduer, sprosser og vinduesrammer er lettere at opfatte for personer med nedsat syn og/eller demens, end store vinduesflader fra gulv til loft.

Glasflader fra gulv til loft bør derfor minimeres, eller i hvert fald delvis afskærmes, for at minimere denne udfordring.

Brug af tonede ruder er en dårlig løsning til at kontrollere lys eller blænding. Det svarer til at se gennem solbrilleglas. Mørktonede ruder holder ikke alene det værdifulde sollys ude, men giver også indtryk af, at vejret udendørs er gråt og trist.

Til gengæld giver godt udsyn og udsigt en stor glæde. Glasflader kan give både lys og åbenhed til mørke områder.

★ Huskeliste

- Hvis der skal være radiator foran vinduesarealer bør nedre del af vinduet erstattes af lav brystning med karm.
- Tydelige sprosser og vinduesposter øger opmærksomheden på vinduet.
- Brug planter foran ruden, inde eller ude for at øge opmærksomheden på ruden.
- Vindueskarm eller brystning skal være attraktiv at indrette og bør ikke være for smal.
- Møbler kan bruges som opmærksomhed foran ruden, hvis der ikke er brystning.
- Påklæbning af folie på glasdøre og glaspartier, hvis der ikke er anden afskærmning.
- Gardiner/undergardiner/persienner kan benyttes.



3

Vindueskarme



Det er positivt at have vindueskarme i ældreboliger og på plejehjem. Vindueskarmen er nemlig en tydelig afgrænsning mellem ude og inde.

Ligeledes er vindueskarmen et sted, hvor der er mulighed for at stille ting som f.eks. planter og billeder. Hermed fungerer den som et udstillingssted, og et sted, hvor der er mulighed for at sætte sit personlige præg i rummet.

Hvis byggeriet ikke er udstyret med brystninger, kan der i stedet for anvendes en bæk, småborde el. lign. for at imitere en vindueskarm.





3

Døre



Vær varsom med tidstypiske valg af farver på døre, da disse er kostbare at ændre. Overvej, om der skal vælges hvide døre på et plejecenter, da den ofte høje varme på et plejecenter, giver varme håndflader med afsmittende resultat på dørene. En dæmpet farve gør døren mere praktisk. Ligeledes skal man være opmærksom på beskyttelse af dørene, da disse udsættes for meget voldsom slitage fra senge, kørestole o.lign. Hårde plader som f.eks. stål eller polykarbonat kan beskytte døren mod den meget hårde drift.

I et ofte ensartet gangforløb med mange døre, kan det lette orienteringen for borgeren, hvis der er tydelig forskel på døre til private rum og døre til servicearealer.

★ Huskeliste

- Døre til boliger og offentlige rum kan synliggøres ved hjælp af mere markant farve, finér, eller folie.
- Døre til rum, hvor borgeren ikke skal komme, kan 'camoufleres' ved at male dem i en neutral farve.
- Dørene til boligerne kan være malet i forskellige farver.
- Lette døre fremmer tilgængeligheden til f.eks. badeværelser, hvor der ikke er brandkrav.





Dueslag og postkasser



Dueslag og postkasser placeres normalt et centralt sted, hvor posten afleveres. Hver beboer skal have mulighed for en mindre aflåselig postkasse. Desuden skal der være mulighed for aflevering af post til plejecenteret og afleveringer af større pakkepost.

★ Huskeliste

- Hvis beboeren selv skal afhente sin post, er det vigtigt at postkasserne er i rækkehøjde fra en kørestol, dvs. 130-140 cm (max 160 cm over gulv, som kan nås ved at strække sig).
- Postkassen skal forsynes med tydelig, let læselig og let udskiftelig tekst. Postkasserne kan evt. dekoreres med genkendeligt personligt mærke/foto eller farvesættes i henhold til etage- eller farveplan. Her er det også vigtigt med god belysning.





3

Greb og håndlister



Håndlister i træ er at foretrække frem for andre materialer, fordi det er varmt og rart at røre ved.

Håndlisten skal være glat, rund/afrundet med en diameter på 40-50 mm frem for firkantet, da man bedre kan gribe om listen.

Håndlister i kontrastfarve til væggen træder frem og er mere synlige.

For at undgå stød og påkørsel bør håndliste afsluttes ca. 10 cm før hjørner til smalle passager, nicher og dører m.m.





Slangevinder og radiatorer



Det er vigtigt, at man allerede under byggesagen gør sig tanker om den fremtidige indretning af både boliger og fællesarealer.

Slangevinder (brandskabe), radiatorer og andre bygningsdele skal placeres under hensyntagen til lokalets funktion og indretning.

Brandskabe bør placeres synligt, men dog diskret. F.eks. bør brandskabet ikke placeres på den eneste mulige væg for ophængning af TV-skærme i fællesrummet.

Radiatorer bør placeres, så de mindst muligt hindrer placering af skabe eller andre typer af større inventar.

Ved opsætning af radiatorer skal valg af type og placering vurderes i forhold til rengøring.





Hygiejne

HYGIEJNEVASKE OG INVENTAR

Hygiejne beskriver en renhedstilstand, og begrebet hygiejne signalerer fremme af renhed, forebyggelse af sygdom og forurening samt hindring af smitteoverførsel.

Hygiejniske retningslinjer er til for at forebygge smitte mellem patient & personale, personale & patient og mellem patient & patient.

Påpasselighed omkring hygiejne gælder i alle situationer, uanset om borgerens/personalets eventuelle smitestatus er kendt eller ej.

En god håndhygiejne er en af de vigtigste måder at bryde smitteveje. Håndhygiejne handler om at holde sine hænder rene, dvs. fri for mikroorganismer (f.eks. virus og bakterier), kemiske stoffer og andet almindeligt snavs.

Derfor er vaskeområdet en vigtig og uundgåelig del af byggeriet. Pga. nødvendige montage af hygiejneforanstaltninger får området let et hospitalslignende præg, som ikke er særlig charmerende i et fælles opholdsrum. Derfor bør der rettes særlig opmærksomhed mod dette område.

★ Huskeliste - hygiejnevaske

- Berøringsfri vandhane/armatur.
- Vasken placeres synlig ved indgang til lokale eller tæt på anvendelsesstedet.
- Sørg for plads til alt det nødvendige tilbehør: dispensere, affaldsspand, handsker m.m.
- Placer eller udform sæbe- og spritdispensere, så de ikke drypper på gulvet.
- Overvej stænkplade eller fliser over vask i en tonet farve frem for hvid. Beklæd gerne hele bagvæggen i en niche.
- Overvej evt. bordpladens materiale. Skal kunne vaskes og desinficeres.
- Der skal være kørestolsadgang til hygiejnevask i fælleskøkket.

I forhold til inventar er der også forhold der bør rettes opmærksomhed på.

★ Huskeliste - inventar

- Rengøring af inventar bør tænkes ind ved planlægning og indkøb.
- Inventaret skal gerne have glatte overflader og så få kanter, riller og svært tilgængelige hjørner som muligt.
- Inventaret skal kunne tåle daglig rengøring med vand/sæbe og desinfektion med egnede desinfektionsmidler.
- Betræk skal kunne rengøres med vand og sæbe samt plet-desinficeres.
- Alternativt skal betræk være aftageligt og tåle regelmæssig vask ved min. 80 grader celsius eller vask med tilsvarende effekt.
- Betræk, der udsættes for kropsvæsker, bør have væskebarriere.

Indhold af særlige antimikrobielle stoffer til inventar, udstyr og tekstiler anbefales på nuværende tidspunkt ikke, da der generelt mangler viden om varighed af effekt, risiko for afgivelse af stof til det omgivende miljø samt risiko for udvikling af resistens hos mikroorganismer i miljøet og i patienters og personales normalflora.



Medicinhåndtering

MEDICIN HOS BORGEREN



På nogle plejecentre opbevares borgernes medicin i boligen - oftest i et aflåseligt medicinskab, som er fastmonteret på væggen, ved sengen eller i et skab. Det er vigtigt, at der er godt lys i nærheden af skabet for at minimere fejldosering af medicin.

SEPARAT MEDICINRUM

Afhængig af gældende praksis samt hvad byggesagen giver mulighed for, ønsker nogle plejecentre at indrette separate medicinrum.

★ Huskeliste

- Arbejdspladsen skal være velbelyst, med god akustik og ventilation.
- Arbejdspladser til IT og dokumentation bør være højdejusterbar med plads til 2 sygeplejersker.
- Bordplader til optræk/blanding af medicin i ståhøjde til minimum 2 sygeplejersker.
- Plads til mindst én medicinvogn.
- Reoler til mapper.
- Aflåselige skabe til opbevaring af beboermedicin og returmedicin.
- Undersøg om der er medicinhåndtering, som kræver særlig udsugning eller ventilation.
- Rummet indrettes med køleskab, vask, sæbe-hånddesinfektion, håndklædedispenser og affaldsspand.
- Dør til rummet skal være selvlukkende med elektronisk, berøringsfri låsesystem og datalog samt indvendig lås med vrider. I mindre rum uden vindue, kan døren forsynes med et glasvindue.
- Bordplader, vægge, gulve og installationer skal være nemme at rengøre og robuste overfor kemikalier m.m.

Ny medicin fra
apoteket

Retur medicin
til apoteket



AV udstyr

I forbindelse med byggesagen er det en god ide at overveje og om muligt beslutte, installation til diverse AV udstyr hvis man i det efterfølgende byggeri vil undgå synlige føringer. Det drejer sig om AV-udstyr som TV, infoscærme, projektorer, musik- og teleslyngeanlæg osv. bør så vidt mulig integreres i skabe. Installationer skal så vidt muligt integreres diskret i loft og/eller vægge.

Ofte er det dog ikke muligt at træffe beslutning om AV-udstyr så tidligt i byggefasen og derfor må dette håndteres i indretningssagen.

★ Huskeliste

- Overvej muligheden for at få installationer integreret i loft og/eller vægge.
- Synlig ledningsføring placeres diskret langs paneler og i hjørner.
- Ledningsføring, bør så vidt muligt holdes i samme farve som omgivelserne.
- Det meste AV-udstyr bliver fulgt af meget løst udstyr. Sørg for egnede møbler til det løse udstyr, hvor det kan placeres diskret men dog tilgængeligt.
- Fjernbetjeningen er ofte en udfordring, da mange glemmer hvor den sidst blev lagt. Sørg derfor for en fast placering evt. i aflåselig skuffe.
- Betjeningspaneler der er beregnet til ældre brugere, kan med fordel markeres med tydelige kulører.
- Betjeningspaneler der hovedsagelig skal betjenes af personalet, kan med fordel indkøbes i en diskret nuance.



3

Opladning af hjælpemidler



Af hensyn til brandsikkerheden, må opladning af elektriske hjælpemidler som kørestole, lifte m.fl. ikke ske i gangarealer eller ved flugtveje. Personlige hjælpemidler skal oftes oplades i plejeboligen, hvilket kan være pladskrævende. Det bør derfor overvejes, om der kan findes et sikkert og tilgængeligt lokale med plads til opladning af flere hjælpemidler, kørestole, el-scootere m.m og gerne suppleret med luftpumpe til dæk.

I det hele taget bør kørestole, lifte eller lignende ikke parkeres fast på gangene, da det giver præg af institution og ikke understøtter ambitionen om at skabe hjemlighed.

Værdigenstande

Borgerens værdigenstande opbevares i boligen. Der monteres en aflåselig værdiskab/boks, som regel i et garderobeskab eller i tekøkkenets overskab.

Værdiboksen er oftest en del af byggesagen.



Indretningsprincipper for rum

Intro	101
- Boligen – Det private rum	101
- Tryghed og trivsel	103
- Sanser og funktionsevne	103
- Hjemlighed, overskuelighed, genkendelighed	105
Boligen som hjem	108
- Boligen - det private rum	108
- Boligen som arbejdsplads	108
- Soveværelse	110
Plejesengen	110
Sengetøj	110
- Badeværelse	112
Semi-offentlige rum	114
- Fælles opholdsareal, boenhed	114
- Fælles opholdsareal, afdeling	114
- Fælles opholdsareal	114
- Fælleskøkken	116
Skabe, låger, greb	118
Spisebord	120
Service	122
- Opholds- og TV-stue	124
- Rum til gæster	126
- Gangarealer	128
Udsmykning	130
Nicher	130
Rollatorer, kørestole	132
Hvilemulighed	132
- Brandretningslinier	134
Centerfunktioner	136
- Aktivitetsrum	138
- Café / Restaurant	140
- Træning og motion	142
- IT-café	143
- Frisør	146
- Wellness	148
- Snoezel / sanse- og aktivitetsrum	150
- Det religiøse rum	152
- Beboervaskeri	154
- Centerfunktioner - Klinikker	156
Personalefaciliteter	158
- Administration	160
- Kontor	160
- Møderum til personale	162
- Samtalerum	164
- Depoter / rengøringsrum	166
- Produktionskøkken	166
Uderum	168
- Altanen - terrassen	170
- Haven - parken	172
- Ankomst	174
- P-pladsen	174

Hjemmet er den trygge ramme om livet og har meget stor betydning for de fleste menneskers trivsel. Hjemmet er det mest personlige sted i verden. Det er et miks af beboerens kultur, personlighed, smag og praktiske hensyn. Hjemmet er organiseret omkring de små ruter i boligen og de daglige rutiner.

At flytte på plejehjem er for de fleste mennesker en stor forandring og skal varetages med stor respekt for den enkelte beboer og dennes pårørende. Det er en stor omvæltning at skulle dele hus med så mange nye, forskellige mennesker med vidt forskellige baggrunde og sygdomsprofiler. Derfor er det vigtigt at skabe tryghed i det nye hjem og at den nye bolig, så vidt som muligt, forbliver et spejl af vores selvbillede.

4

• HVIS MAN ØNSKER
AT BLIVE GAMMEL, MÅ
MAN FINDE SIG I AT
LEVE LÆNGERE

- Ove Sprogø





Intro

BOLIGEN - DET PRIVATE RUM

En plejebolig er en almindelig bolig med et særligt tilbud om plads til omsorg og pleje tilknyttet. Boligen er altså først og fremmest beboerens private hjem, og der skal være plads til at gøre de ting, man plejer. Det betyder, at boligerne skal indrettes med mindst muligt institutionelt præg, da boligerne skal respekteres som private hjem med en høj grad af selvbestemmelse og værdighed for beboeren.

Plejeboligen er dog også en arbejdsplads, som bør udstyres med tilstrækkelige hjælpemidler og teknologiske løsninger til at yde tryghed og nødvendig pleje, men så vidt muligt ikke i større omfang end at beboerens personlighed træder stærkere frem i boligen end hjælpemidlerne.





TRYGHED OG TRIVSEL

Muligheden for at være privat har afgørende betydning for trivsel, og den private bolig er typisk den vigtigste trivselsmæssige del af plejecenteret.

Plejeboliger skal fremstå som hjem, hvor fornemmelsen af institution træder i baggrunden. Muligheden for at være privat er knyttet til beboerens livshistorie og identitet. Personalets hjælpemidler bør opsættes og opbevares diskret.

SANSER OG FUNKTIONSEVNE

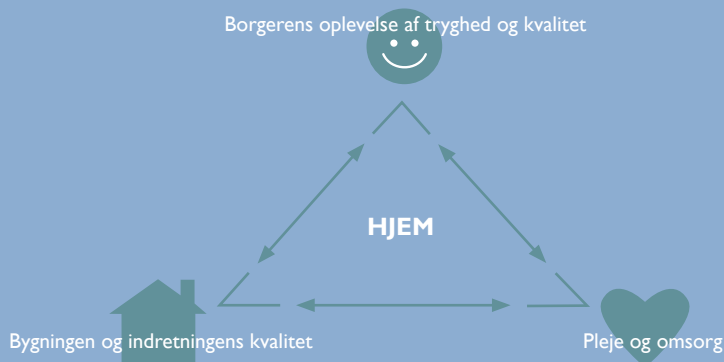
I de københavnske plejeboliger tænkes oplevelser ikke kun som afgrænset til særlige aktiviteter eller udflugter, men som en integreret del af hverdagen i form af forskellige sanseoplevelser.

Sanseoplevelser kan både berolige og opløfte - og derved medvirke til forskellige følelser af velvære.

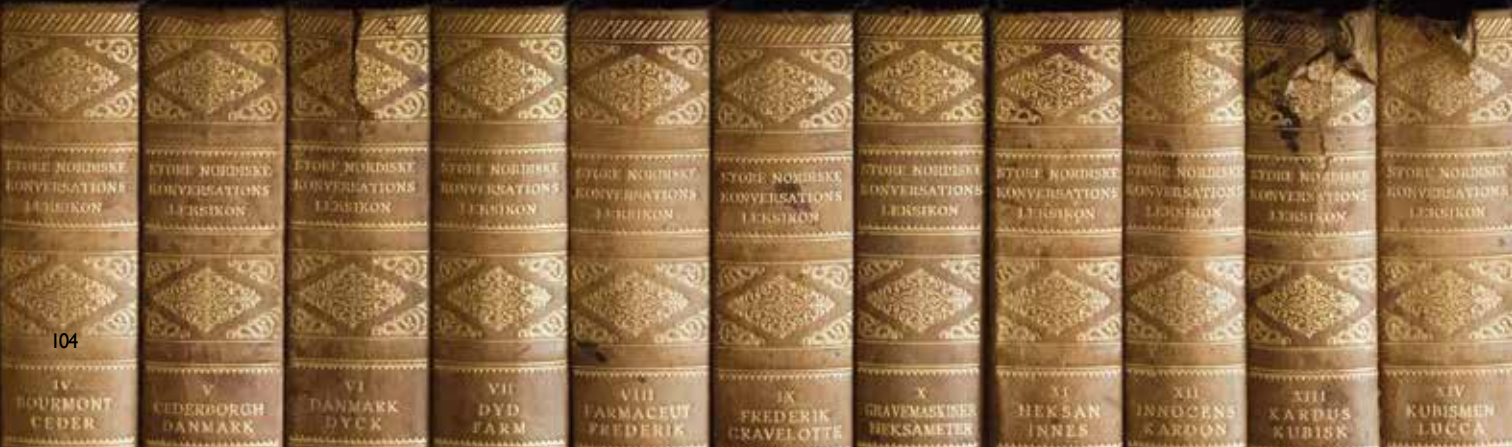
Maden er en del af sanseoplevelsen og den skal være af en kvalitet, som virker indbydende på både smags-, lugte- og synssansen.

De fysiske rammer i og omkring boligen skal understøtte sanseoplevelser og nydelse i hverdagen, såvel ude som inde. Det handler om at sikre, at borgeren har en oplevelse af at være til nytte, og at der er et formål med at bevæge sig.

Der skal være noget at gå efter: en opgave, noget nyttefuldt, socialt samvær eller andet, bare det opleves som meningsfuldt.



4





HJEMLIGHED, OVERSKUELIGHED, GENKENDELIGHED

Hjemlighed handler både om materielle aspekter (boligens fysiske udformning) og immaterielle aspekter (atmosfære i boligen).

Det er svært eksakt at definere hjemlighed i forhold til indretning, da det er en stemning, der skabes i rummet og med dets forskellige inventar. For nogle mennesker er det at have mange ting ensbetydende med hygge og hjemlighed, mens det for andre kan være andre faktorer, der skaber hygge, såsom plads til at udføre aktiviteter, modtage gæster osv.

Genkendelighed skaber tryghed - genkendelse af typer, materialer, overflader, tekstiler og farver.

Hjemlighed kan også være den tidsånd, der ligger i genkendelsen af de møbler, man havde i sit eget hjem, eller har købt i en bestemt periode af ens liv.

Hjemlighed og genkendelighed fremmer trivslen i plejeboligen. Ældre mennesker, og især borgere der lider af demens, har vanskeligere ved at tilpasse sig nye situationer og omgivelser og har derfor et stort behov for genkendelighed i hverdagen.

4





★ Hvad skaber et hjem?

- Relationer - attraktive opholdsmuligheder med plads til samtale og aktivitet for større og mindre grupper fremmer relationerne mellem naboer, besøgende og personalet
- Overskuelighed og genkendelighed
- Fortælling - rolige og skærmede områder med plads til ophold og samtale uden forstyrrende trafik og aktivitet fra omgivelserne.
- Rutiner - beboerne skal kunne opretholde daglige rutiner.
- Overskuelighed - let tilgængelig og sikker indretning. Det skal være nemt at orientere sig, komme rundt og finde støtte.
- Naboskab - muligheden for at vælge andre mennesker til og fra.
- Medbestemmelse - plads og mulighed til eget initiativ.
- Rumligheder - rum med flere og forskellige funktioner.
- Måltidet - tilberedelse og indtagelse af mad, samværet omkring måltidet er centralt.
- Aktiviteter - plads til leg og træning.
- Den iagttagende - mulighed for at trække sig tilbage, men stadig være en del af fællesskabet.
- Personlige genstande - minder fra det tidligere liv.
- Dufte - duften af frisklavet kaffe, nybagte boller eller en frisk blomsterbuket.
- Dyr - et hjem er for mange lig med husdyr, som fugl, hund eller kat.
- Tekstiler - møbeltekstiler, tæpper, puder og gardiner.
- Materialer - forskellige naturmaterialer, overflader og teksturer.
- Belysning - forskellige belysningskilder skaber forskellige rum. Belysning understøtter aktiviteter, sætter rammen og er stemningsgivende.

Boligen som hjem

BOLIGEN - DET PRIVATE RUM

Når en borger flytter på plejecenter er det vigtigste for beboernes trivsel, at der er mulighed for at have egne møbler og rekvisitter med. At være mellem sine egne genkendelige ting, skaber minder og tryghed.

Indgangen til den private bolig er en væsentlig overgang fra det halvoffentlige fællesareal til den private bolig. Mange plejeboliger har en lille garderobe lige indenfor indgangsdøren, hvilket virker som en lille entré, der er kendt fra et almindeligt hjem. Denne zone skal respekteres som overgangen fra det offentlige til det private rum og kan medvirke til, at det virker mindre påtrængende, når en gæst træder direkte ind i hjemmet.

Oftest er der en lille køkkenniche indbygget i boligen. Nichen består typisk af skabe, et køleskab og en lille bordplade med vask og mulighed for opstilling af løse varmeplader. En hæve-sænke bordplade og mobilt underskab kan installeres og gør det muligt for kørestolsbrugere at anvende køkkennichen. Langt de færreste beboere laver selv mad, men tilstedeværelsen af køkkennichen giver dog mulighed for at tilberede mindre retter og varme drikke til dem selv og deres gæster.

Stuen er det private rum til ophold, spisning, læsning eller tv, og hvor beboerne har mulighed for at lukke af til sove- og badeværelse, når der er gæster på besøg.

BOLIGEN SOM ARBEJDSPLADS

Den private bolig er også personalets arbejdsplads. Mange ældre er, eller kan blive, meget plejekrævende. Derfor er det vigtigt, at boligen også er indrettet, så den bedst muligt understøtter en eventuel plejesituation.

Boligerne skal etableres, så nødvendige hjælpemidler og teknologiske løsninger til brug for personalets pleje af beboeren samt beboerens egen mestring af hverdagen, kan installeres, når der opstår behov for dem.



SOVEVÆRELSE

Mange borgere bliver på et tidspunkt sengeliggende i kortere eller længere tid og bliver derfor afhængige af personalets pleje og omsorg. Derfor er soveværelsets indretning og faciliteter yderst vigtige.

Borgerens trivsel afhænger af ro, søvn og hvile, samt at der er plads til pleje og omsorg på en værdig og betryggende måde.

★ Huskeliste

- Soveværelset skal være forberedt til rumdækkende loftslift. Loftskinnerne må ikke komme i konflikt med de øvrige installationer.
- Installer gerne vågelampe i rummet, så personalet kan tilse borgeren om natten, uden at denne vækkes unødigt.
- Beboerne kan få tilbud om op til 4 garderober, hvoraf 1-2 placeres i soveværelset.
- Bøjlestang i garderobeskabet skal kunne sænkes til 120 cm over gulv.

Plejesengen

I Københavns Kommune er plejesengen en del af plejecenteret og hører til boligen, når beboeren flytter ind. Plejesengen har væsentlig betydning som arbejdsredskab og handler først og fremmest om funktion, der skal tilgodeses både brugerens og plejerens behov. Sengen har den rette højde, når brugeren skal rejse eller sætte sig, og sikrer gode arbejdsstillinger for plejepersonalet.

Sengetøj

Sengetøjet kan være med til at bløde lidt op på sengens institutionelle udseende. Nogle plejecentre tilbyder mulighed for lån af sengetøj til beboerne.

Ved at have sengetøj i et bredt udvalg af farver, mønstre og kvaliteter, opstår der mulighed for mere varierede og personlige soveværelser.

★ Huskeliste

- Sengehøjde og bund skal være elektrisk indstilleligt.
- Sengen må gerne være 4-delt, således at sengen kan indstilles i ønskelig sidde- og ligge position.
- Fleksibilitet i højden skaber bedre ergonomisk arbejdsstilling for plejerne.
- Sengen skal være forsynet med hjul og centralbremse, så den kan flyttes og anvendes til transport af beboeren.
- Fjernbetjening skal være let tilgængelig og betjeningsvenlig.
- Sengen skal være rengøringsvenlig, og madrassen skal være forsynet med inkontinensbetræk.
- Vælg eventuelt en plejeseng med træ eller med en farve, som adskiller sig fra en hospitalsseng, da sengen ofte er en del af stuemiljøet.



BADEVÆRELSE

Af forskellige praktiske årsager er badeværelset i en plejebolig forholdsvis stort og ofte fyldt med hjælpemidler. Alligevel bør det tilstræbes at gøre badeværelset så indbydende som muligt, f.eks. med god afsætningsplads for beboerens personlige ting og/eller mulighed for hjemlige badeværelsesmøbler.

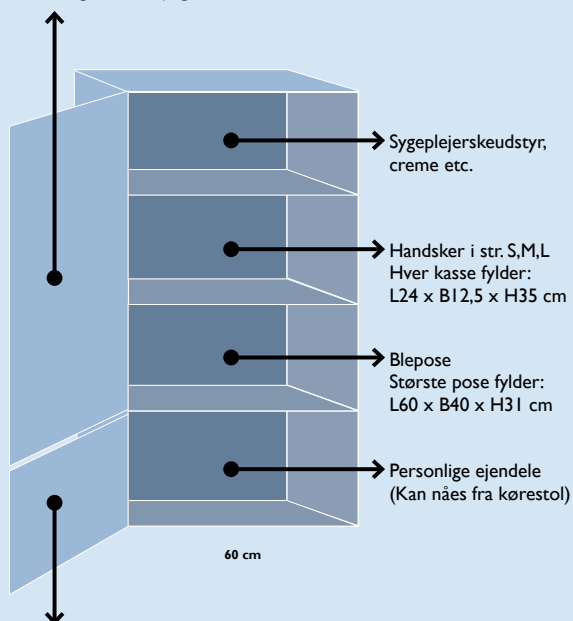
Tilgængelighed på badeværelser hænger nøje sammen med værdighed, tryk og komfort i forbindelse med personlig pleje. God tilgængelighed øger beboerens mulighed for selvhjulpethed, men samtidig også personalets arbejdsvilkår. Badeværelset bør dog ikke indeholde flere hjælpemidler, end der er behov for.

★ Huskeliste

- Væg- og gulvflader - er det mest dominerende i rummet og giver derfor den største mulighed for at præge rummet. Helt ensfarvede rum gør det vanskeligt at orientere sig. Vælg helst forskellige nuancer indenfor den lyse skala.
- Farven på gulvet - skal være i en tone, der ikke adskiller sig væsentlig fra det tilstødende rum, da ældre og demente kan opfatte det mørkeste gulv som et hul.
- Sanitet, armstøtter, greb, fliser og lign - kan med fordel vælges i forskellige farver/nuancer. Det øger orienteringen, at markere feltet/væggen bag toilet/håndvask i en anden nuance end sanitetens farve eller vælge tilbehøret i en kontrastfarve.
- Fliserne - kan være både keramiske og natursten. Vær opmærksom på at fliser vælges allerede i byggesagen, og at der skal tages hensyn til skridsikkerhed samt rengøring.
- Affaldsspand - bør være væghængt og uden låg, således at det er nemt at påsætte og aftage pose. Posen skiftes hver gang en beboer har haft besøg af plejepersonale, derfor er spanden næsten altid tom.
- Inventar og andet udstyr - vælges med omhu og med mindst mulig institutionspræget.
- Arbejdsredskaber - efterlades med størst mulig værdighed for borgeren. Badeværelset indrettes evt. med niche eller forhæng, der kan skjule hjælpemidlerne.
- Vaske-/tørretoiletter - også kaldet wellness toiletter er med til at gøre flere ældre eller handicappede selvhjulpne. Dermed øges livskvaliteten for det enkelte menneske, der selv kan klare sit toiletbesøg. Vær opmærksom på, at disse toiletter kræver installation til vand og elektricitet.
- Skab - til opbevaring på badeværelset er nødvendigt - både til beboerne og til plejepersonalet (se illustration). Skabet kan evt. integreres i væggen og skal indeholde rum, der størrelsesmæssigt passer til de genstande, der skal opbevares (f.eks. bleer L60 x B40 x H31 cm). I hovedtræk skal beboerens opbevaring være nederst og kunne nås fra en kørestol. Plejepersonalets hylder bør placeres øverst. Låger skal have bøjlegreb, som er nemme at få fat på.

SKABSELEMENT TIL SYGEPLEJER

- Låge med bøjlegreb



SKABSELEMENT TIL BEBOER

- Låge med bøjlegreb



Semi-offentlige rum

FÆLLES OPHOLDSAREALER - BOENHEDEN

En boenhed består typisk af 10-15 boliger med fælles opholdsarealer og personalefaciliteter. Boenhedernes fællesrum er en udvidelse af den enkeltes bolig og danner ramme om trykthed og samvær med andre. Fællesrummene er de centrale rum på plejecenteret, de hyggelige 'neutrale' opholdsrum, der skal rumme en mangfoldighed af beboere og rumme diversitet på alle niveauer. Mange beboere spiser deres måltider i fællesrummene, hvor de også har mulighed for aktiviteter tæt ved boligerne, snak og underholdning. Det er også i fællesrummene, der er mulighed for at videreføre en hjemlig praksis, der minder om aktiviteter fra det tidligere liv, f.eks. køkkensysler.

FÆLLES OPHOLDSAREALER - AFDELINGEN

En afdeling består typisk af 2-4 sammenhængende boliggrupper. Afdelinger er en udvidet del af den enkeltes bolig og boliggruppe og giver mulighed for flere og anderledes fælles opholdsarealer og gode muligheder for sociale relationer på tværs af boliggrupper og aktiviteter.

FÆLLES OPHOLDSAREAL

Fællesrummet kan med fordel indrettes som i et hjem med mindre 'stuer' med køkken/alrum, TV-/opholdsstue og evt andre rum som havestue eller værkstedskrog.

★ Huskeliste

- Lys - det fælles opholdsareal bør have mest muligt udsyn og dagslys.
- Plads - tilstrækkelig med plads til at kunne bevæge sig omkring - også med hjælpemidler.
- Afskærmning - mulighed for individuel, rolig og afskærmet plads, hvor borgeren blot kan beskue sine omgivelser, uden at der stilles krav.
- TV-stue - gerne adskilt fra spiseområdet, så man ikke forstyrrer dem, der vil tale eller have ro i opholdsstuen.
- Akustik - fælles opholds- og spiserum kan give anledning til støjgener, som særligt kan gøre borgere med demens urolige og forvirrede. Det anbefales derfor, at der vælges inventar og indrettes, så rummene har bedst mulig akustik og er skærmet mod støjende adgangsveje og lokaler.
- Opbevaring - anvis opbevaringsplads for alle de forskellige aktiviteter, spil, kort, musikanlæg, værkstedsredskaber mm.
- Information - opslagstavle til oplysninger om aktiviteter indenfor og udenfor huset for både beboere, pårørende og personale.
- Børn - der kan indrettes et lille legeområde til børnebørn eller besøg af børnehaves børn. Legende børn i fællesrummet kan give livskvalitet, oplevelser og glæde for alle borgerne
- Gulvbelægning med god lydabsorption / tekniske installationer, hvidevarer med lavt lydniveau



FÆLLESKØKKEN



Køkkenet er den vigtigste del af fællesrummet og typisk et af de steder, der genkalder flest minder.

Spisekøkkenet udgør en ramme om velkendte og meningsfulde hjemlige aktiviteter, som beboeren kender fra sit tidligere liv og eventuelt fortsat kan deltage i, såsom madlavning, tømme opvaskemaskine, dække bord mm. Skaber man plads til et flytbart tørrestativ, kan borgere deltage i ophængning og sammenlægning af vasketøj. Dette område må derfor ikke indrettes for institutionsagtigt.

Det åbne køkken gør det muligt at følge med i aktiviteterne fra stuen og gør det lettere at få kontakt med personalet. Det skaber tryghed.







Skabe, låger og greb

Massive køkkenelementer slides mindre og er derfor at foretrække. Køkkenfronter kan vælges i et utal af overflader og farver. Et hvidt køkken har tendens til at blive lidt institutionelt. Overvej derfor om en overflade med kulør eller finér fungerer bedre. Køkkenbordplader der ikke er af stål, men f.eks. træ eller laminat (ikke nistret), virker mere hjemlig.

★ Huskeliste

- Køkkenborde med hæve-sænke funktion giver mulighed for at være 'med' når personalet er i køkkenet.
- Skabe skal så vidt muligt placeres i en god arbejds højde.
- Skabe med service mv. kan forsynes med glaslåger for at styrke det hjemlige udtryk og overskuelighed.
- Overskabe bør så vidt muligt undgås og erstattes af udtrækshylder i underskabe. Skabene kan også monteres på højdereregulerbare løfteenheder og dermed kompensere for handicaps eller nedsat funktionsevne, hvilket gør at brugerne, på trods af forskelligheder med hensyn til fysisk formåen og mobilitet, kan dyrke fællesskabet og være sammen om madlavning og andre aktiviteter.
- Lågen på svaleskab til opbevaring af saft, mellemmåltider mv. forsynes med glaslåge, så beboerne kan se, hvad der gemmer sig i skabet. Det kan øge beboerens appetit.
- Der skal være greb på alle skuffer og lågefronter. Greb monteres vandret og skal være åbne bøjlegreb med plads til hele hånden.







Spisebord

For fysisk formående ældre kan det give stor tilfredsstillelse at deltage i køkkenarbejde. Hvis ikke hæve-sænke-mulighed er integreret i køkkenet, kan et fritstående højde-justerbart bord være en mulighed. Bordet kan evt. være mobilt med aflåselige hjul.

Her kan både stående og siddende, herunder kørestolsbrugere, arbejde sikkert og komfortabelt. Udover at kunne tilberede mad, kan dette bord også bruges til andre huslige aktiviteter såsom at lægge vasketøj sammen, pudse sølvtøj eller lign.

★ Huskeliste

- Bordbredde - spisebordene må ikke være for brede
- Bordhøjde - bordhøjden skal være tilstrækkelig høj til at personer i kørestol skal kunne komme ind under bordet, derfor bør sarg i forkant undgås og i stedet placeres tilbagetrukket
- Størrelse - bordenes størrelse skal kunne give kombinationsmuligheder så de kan anvendes i forskellige grupper, eller til andre formål.
- Vægt - bordene må ikke være for tunge, så de er svære at flytte.
- Stabilitet - en stabil konstruktion på spise- og sofaborde er vigtig, så den ældre kan støtte sig ved bordpladen, når de skal rejse sig. Borde med fire ben er ofte mere stabile end borde med tre ben eller en søjle i midten.
- Robusthed - bordplader skal være robuste overfor snavs og kraftig brug.
- Hygiejne - bordplader skal være praktiske, hygiejniske og rengøringsvenlige.
- Form - for at minimere skader hvis beboere går/kører ind i borde, skal man undgå skarpe hjørner på bordplader.





Service

Det service man anvender i en spisesituation er med til at sætte rammen om stemningen.

Service, kopper, bestik, glas m.m. kan på samme måde som indretningen være med til at skabe en hjemlig stemning. Evt. brugt service kan erhverves for få penge. Det giver variation, stemning og vækker minder, hvis det bruges ved særlige lejligheder, f. eks. fødselsdage, højtider, eftermiddagskaffe eller lignende. Skulle servicet ikke holde så længe, kan det billigt generhverves.

Servicet er også et redskab til at gøre maden mere indbydende og dermed et middel til at få ældre til at spise mere, idet mange ældre med tiden mister appetitten og lysten til at spise.

★ Huskeliste

- Brugt service - supplér evt. med brugt service til særlige anledninger.
- Synlighed - tallerkener og underkopper med en kontrastfarve til bordet/dækkeservietten gør det nemmere for beboere at se, hvor tallerkenen slutter og bordet starter.
- Kontrast - en bort i kontrastfarve på tallerkenen har samme effekt og er samtidig med til at ramme maden ind.
- Hank - hanken på koppen kan gøres ekstra synlig på samme måde som borten på tallerkenen.
- Farver - vælg servicefarver, der harmonerer med resten af spiserummets farver.



OPHOLDS- OG TV-STUE

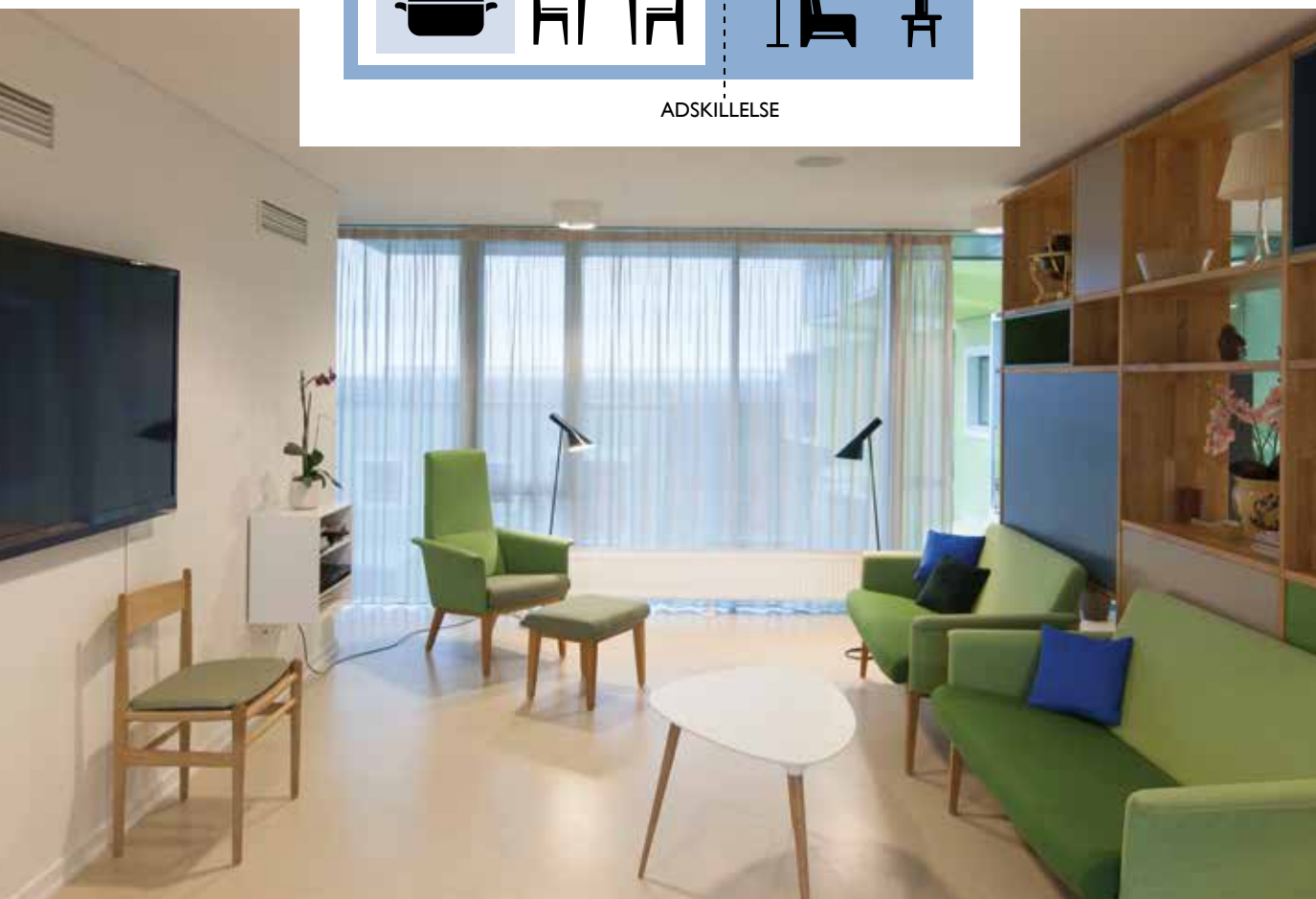
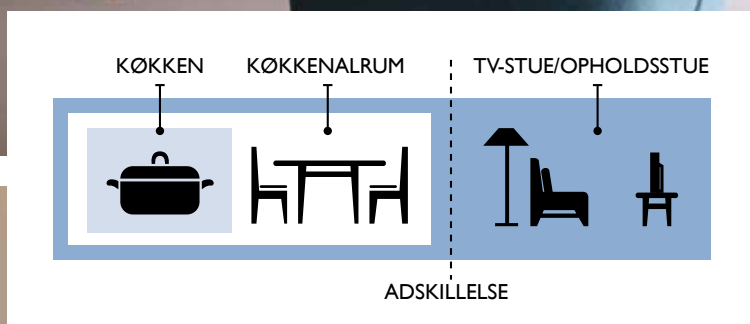


Her er der mulighed for at synke ned i en blød stol, tage en lille lur, finde en bog i reolen, man har lyst til at læse. Bogreolen med nips og bøger er et vigtigt element i opholdsstuen, i kraft af dens samlende funktion, opbevaring, udstillingsmulighed og akustiske effekt.

Opholdsstuen er også TV-stue, hvor man ser fælles tv, film, deltager i debatter eller lignende. Opholdsstuen/TV-stuen bør afgrænses fra køkken-alrum, da disse to zoner har forskellige aktivitetsniveauer. Hvis der kun er projekteret et stort rum til at rumme begge funktioner, kan zonerne opdeles med f.eks. en bogreol, plantevæg, gardin eller andet.

★ Huskeliste

- Oprydning - en ryddelig stue, men gerne med aviser, strikketøj eller andet, der antyder aktivitet og inviterer til ophold.
- Tryghed - sørg for at borgeren kan finde pladser, hvor der er afskærmning bag ryggen, da det giver tryghed.
- Afskærmning - mindre og skærmet samtalemiljø til 2-4 personer.
- Ro - plads til et roligt hjørne, hvor man kan trække sig lidt tilbage.
- Belysning - god belysning til evt. at læse, strikke eller andet.
- Stimulerende møbler - en gyngestol, hvor ældre kan vippe trygt, giver både ro og stimulerer sanseintegration, hvilket mange ældre har god gavn af.
- TV - placér TV'et, så der ikke er generende genskin fra sollys.
- Lys og sol - ophold i solbeskinnet vinduesareal giver velvære og varme i kroppen.
- Planter - planter samles i grupper og skal altid være friske. Alternativt skal de kasseres.
- Plads - indret med god plads så man ikke skal sidde alt for ret op og ned af hinanden f.eks. i sofaerne.



RUM TIL GÆSTER



Beboerens private bolig er det mest personlige sted at modtage gæster, men får de flere gæster eller besøg af mindre børn, bør der også være alternative steder.

Et plejecenter bør have attraktive områder og rum, hvor familie, børn og børnebørn kan samles ved fødselsdage, større sammenkomster med plads til, at børnene kan lege, mens de voksne snakker.

Borgere med to-rums boliger har mulighed for at have gæster sovende på sofaen eller en gæsteseng. Enkelte plejecentre kan stille et rum med mulighed for overnatning for pårørende til rådighed





GANGAREALER



Gangene på et plejecenter er ofte lange med et ensformigt forløb af døre og manglende dagslys. Den obligatoriske bredde medfører, at gangene ofte virker meget øde. Så vidt som muligt bør de lange I-formede gangforløb undgås, da de virker institutionaliserende og vanskeliggør orientering og oplevelse af hjemlighed.

Mange personer med demens vandrer på gangen uden helt at vide hvorfor, eller hvor de skal hen. Det er derfor vigtigt, at gangarealer ikke leder beboerne på vildspor eller ender i en blindgyde.

Generelt sætter beboerne pris på en hyggelig og hjemlig atmosfære i gangene, selvom de sjældent opholder sig der i længere tid. I det omfang der opstilles møbler i gangene, er det bedst at placere dem med udsigt til have, gade eller intern færdsel.





Udsmykning

Udsmykning og billeder, f.eks. malet direkte på væggen, virker rumskabende og kan give oplevelser på vejen. Store fotostater kan give illusioner om at befinde sig i en skov, have, havet, byen, ved busstoppestedet el. lign. Øvrig udsmykning kan være billeder og malerier men også gerne udstillinger, der pirrer sanserne, f.eks. små 'kikkasser' og/eller små hylder med mulighed for jævnlig udskiftning. 'Kikkasserne' gør det muligt at udsmykke med et særligt tema. Temaerne kan være årstidsbestemt: jul, påske, efterår, sommer, farve- eller materiale bestemt, rekvisitter fra et bestemt årti, køkkenredskaber m.m. Beboerne kan være med til at dekorere kasserne, give dem en indvendig behandling eller lignende. På hylderne kan der stå ting, som er til at føle på eller dufte til.

Nicher

På nogle plejecentre er der nicher ved dørene. Ved at gøre nichen til noget særligt, kan man trække opmærksomheden mod dette område. Nichen kan farvesættes, dekoreres med tapet eller der kan opsættes andre elementer, som bidrager til genkendelse af egen dør.

Døren til beboerens lejlighed er også overgangen fra det halv-offentlige til den private bolig. Dette område må gerne gøres personligt, så det er nemmere at finde hjem.

★ Løsningsforslag

- Indgangsparti - lav en personlig indgangsportal med forskellige farver, tapet, dekoration, belysning eller lign.
- Navneskilt - evt. med plads til foto af beboeren.
- Hylde - giver mulighed for at placere en lille personlig genstand, der viser hvem, der bor bag døren.
- Ophængningsmuligheder - til private foto eller billeder.
- Postkasse - kan både fungere både som udstilling, hylde, skilt og til genkendelighed.
- Ringeklokke - f.eks. forskellige ringeklokker ved hver dør.
- Møbler - et personligt møbel ved egen dør/niche.
- Lys - fremhæv gerne indgangspartiet med særlig belysning. Det trækker opmærksomheden mod indgangspartiet, lyset skaber tryghed samt læsbarhed til skilte og eventuelle udstillingsgenstande.
- Dørgrebet - kan også benyttes til at skelne mellem beboernes døre og de ansattes døre.





Rollatorer og kørestole

Mange beboere er afhængige af kørestol eller rollator, men der er sjældent plads i beboerens private bolig.

Resultatet er, at de bliver placeret i gangene, hvilket efterlader et ikke-hjemligt og institutionsagtigt præg. Dette kan afhjælpes, hvis der indtænkes opbevaringsmuligheder i udformningen af byggeriet.



Hvilemulighed

Mange beboere på et plejecenter er dårligt gående eller mindre mobile. Den lange gang mellem bolig og fællesarealer kan være uoverskuelig, hvis der ikke er hvilemulighed på vejen. Siddemulighed med passende mellemrum kan gøre det muligt at tage turen uden hjælp, hvilket øger bevægelse og selvhjulpethed.

Strategisk placerede møbler f.eks. i enden af gangarealer med vinduer opfordrer til at gå mod enden, fordi man både kan finde hvile og udsyn.



BRAND RETNINGSLINIER



Opstilling af inventar og møbler på gangene skal aftales med brandmyndighederne. Det er den lokale sagsbehandler ved brandvæsenet, der vurderer forholdene og har den endelige afgørelse. Dog kan der i visse tilfælde dispenseres for indretning, hvis der i øvrigt er truffet fornødne forholdsregler. Som udgangspunkt bliver det en individuel vurdering.

Her beskrives en række retningslinier, der skal overvejes for at forebygge brand.

★ Retningslinier for flugtveje

- En flugtvej må ikke hindres.
- En flugtvej må ikke indsnævres.
- Der skal være minimum 130 cm bred passage, helst lige linje (f.eks. langs den ene væg).
- Som udgangspunkt må der ikke opstilles inventar eller udstyr, der skal/kan tilsluttes lysnettet, gælder også for infoskærme.
- Ingen løst placerede papirer, eksempelvis dueslag og opslagstavler.
- Ingen kunstige planter.
- Materialevalg:
 - Massiv træ til stole, borde, skabe.
 - Stålmøbler.
 - Brandhæmmende tekstiler.
 - Brandhæmmende skum mærket CMHR (dog kan visse standard polyethertyper også bruges).
- Brug evt. brandhæmmende spray på mindre, løse genstande, ophæng på væg m.m.
- Brug adfærdsregulerende nudging, f.eks. farvede flader, gulvopstregning, der viser hvortil, der må møbleres.



Centerfunktioner

Centerfunktionerne skal rumme mangfoldige og stimulerende miljøer, hvor beboere fra plejecenteret kan mødes med hinanden og deres gæster. Centerfunktionerne skal gøre det muligt for beboerne at holde sig fysisk, mentalt og socialt aktive – alene og i fællesskab med andre. Plejecenterets centerfunktioner skal derfor disponeres og indrettes med henblik på fællesskab f.eks. også så man kan invitere naboer og lokalsamfund indenfor.

Fælles for disse funktioner er, at de skal være med til at generere liv og oplevelser for plejecenterets beboere.

Hjertet i plejecenteret er det fælles foyeområde, der binder centerfunktionerne sammen, knytter de forskellige aktivitetsområder til hinanden og skaber rammen om møder og fællesskab.

Foyeren skal hænge direkte sammen med hovedindgangen og skal have gode opholdsmuligheder, så der er plads til, at beboerne kan opholde sig og følge med i livets gang.

Ofte vil området være meget attraktivt om eftermiddagen og aftenen, da der kommer flest pårørende på dette tidspunkt.

Der skal endvidere være en café/restaurant, med udsigt til det fri. Caféen placeres gerne i sammenhæng med en multisal.

Caféen/restauranten er det centrale aktivitetssted til koncert, foredrag, underholdning, ophold, mulighed for aktiviteter og læring, samt bindeleddet, hvor generationerne mødes.

★ Centerområdets muligheder

- Dagligdags handlinger f.eks. indkøb, frisør, tøjvask samt café- og restaurantbesøg.
- En mangfoldighed af fællesaktiviteter i større grupper - f.eks. i multisalen, der kan benyttes som biograf og til fester, teater og bevægelse.
- Samvær i mindre grupper, f.eks. med familie og frivillige.
- Ro og fordybelse - f.eks. i et bibliotek eller stillezone.
- Kreative og praktiske aktiviteter - f.eks. ved kreative værksteder og IT- værksteder.
- Religiøse ceremonier.
- Træning, behandling og velvære.



AKTIVITETSNUM



Aktivitetsrum er fællesbetegnelsen for en række forskellige rum, der opfordrer til aktivitet eller er ét rum, der kan rumme forskellige aktiviteter. Feks multisal der kan bruges som festlokale, biograf, foredrag, religiøse handlinger, dans, og anden aktivitet.





CAFÉ/RESTAURANT



For mange er et socialt liv og fællesskab med andre mennesker en vigtig del af et godt liv. Caféen er et sted, man mødes på tværs af plejecenteret, får besøg af pårørende i alle aldre, også små børne- og oldebørn eller deltagelse i fællesaktiviteter, oplæsninger, koncerter eller andet. Der skal skabes liv og aktiviteter i cafeen, så der altid er noget at komme efter: udsyn, spil, bibliotek, salg af kaffe, the, mad, underholdning, udefrakommende gæster m.m.

Caféen skal give mulighed for både passiv og aktiv deltagelse. De fysiske rammer skal også understøtte, at frivillige kan have en daglig færden på plejecentret.

★ Huskeliste

- **Fleksibilitet** - inventaret skal være fleksibelt med mulighed for forskellige bordopstillinger.
- **Inventar** - skal både håndtere fællesspisning og spisning i mindre grupper.
- **Afskærmning** - det skal være muligt at placere sig i en afskærmet krog
- **Variation** - i bordopstillinger, f.eks. runde/ firkantede borde og/eller forskellige materialer
- **Ekstra udstyr** - ekstra sammenklappelige borde og/eller stole som kan opstilles efter behov.
- **Andre aktiviteter end spisning** kan være loungeområde med bløde møbler, fællesaktiviteter, spil, billard, aktiviteter for børn, TV/filmfremvisning, bibliotek, klaver og konsolspil.
- **Servering** - salg af mad- og drikkevarer giver mere aktivitet, mulighed for besøg af gæster eller beboere fra nærområdet.
- **Udstilling** - kunstudstillinger.

TRÆNINGSKØKKEN

Aktivitetsrum med mindre køkken kan bl.a. anvendes som støtte i familiers relation til beboere samt frivilliges madlavning med beboerne.

Kan lejlighedsvis bookes af beboerne til afholdelse af selskaber.



TRÆNING OG MOTION



Med aldring følger ofte nedsat fysisk aktivitet, og derved også tab af muskelstyrke. Regelmæssig motion forebygger dette, og bidrager til mindre nervøsitet, træthed og risiko for depression.

Det giver en stor tilfredsstillelse at kunne klare sig selv i videst muligt omfang. Livskvaliteten hos beboere i plejeboliger kan derfor øges, når de støttes i at holde sig fysisk, mentalt og socialt aktive.

Derfor bør plejecentre indrettes med de fornødne træningsfaciliteter og rammer, der bedst muligt understøtter en rehabiliterende tankegang.

Indretningen skal gerne fremme mobiliteten og invitere til bevægelse.



★ Huskeliste

- Træningscykler - kan placeres strategiske steder, som opfordrer til besøg og dermed bevægelse. F.eks. foran et vindue, hvor der er noget livligt at kigge på, mens man træner.
- Ribber - kan monteres strategisk f.eks. på gange og fællesrum
- Akvarier og fuglebure - kan give glæde og oplevelser på en gåtur. Hvis borgerne tilmed er med til at passe fiskene eller fuglene er der en ekstra motivation til at tage turen
- Bevægelse - plejeboligernes omgivelser, såvel ude som inde, etableres, så de inviterer til bevægelse



IT-CAFÉ



I IT-caféen er der mulighed for at benytte forskellige computere og tablets. Borgerne kan også medbringe deres egne bærbare computere.

I IT-Caféen har borgeren mulighed for at stifte bekendtskab med og få hjælp til at afprøve den digitale borgerservice m.m.

Det er efterhånden alle personlige papirer, der skal/kan udfyldes på offentlige hjemmesider.

Borgeren kan også bestille biblioteksbøger over nettet, sende billeder og beskeder til pårørende, venner m.m.



★ Huskeliste

- Siddekomfort og lys - der bør være god siddekomfort uden blændende lys.
- Refleks - placér skærmen vinkelret på vinduet, så generende refleks i skærmen undgås.
- God plads - sørg gerne for plads til flere personer omkring computerne.
- Afskærmning - der skal være mulighed for en afskærmet plads til privat aktivitet.



FRISØR



Frisørsalonen er et yndet sted for pleje og velvære og et afbræk i hverdagens rutiner. Samtidig kan det være en kærkommen mulighed for en rolig snak med et andet menneske, noget som måske kan være svært at opnå i det daglige.

Det giver trivsel, glæde og velvære at få ordnet håret, klip, føn, farve og permanent - måske også mulighed for at få lagt make-up eller barbære skægget.

Salonen skal gerne indrettes i lyse farver, med godt lysindfald samt gode udkiksmuligheder til livlige omgivelser.

Der indrettes med spejle og god belysning, som fremhæver hudens naturlige glød.

Samtidig bør der etableres fralægningsplads ved behandlingspladsen til børster, saks, føntørre m.m. Denne fralægningsplads kan ligeledes bruges som afsætningsplads for kundens kaffe, vand eller lignende.

Der etableres én almindelig håndvask samt én vask til hårvask. Oftest benyttes et adskilt vaskeskjold på fod til hårvask.

Ved vasken er der brug for god opbevaringsplads til håndklæder, diverse shampooer, hårfarve, og andre frisørartikler.

Hvor der blandes hårfarve, skal der etableres udsugning. Husk, at der også skal være plads til en tørrehjelm. Frisøren har desuden brug for en lille 'kontorplads' til diverse registrering.



WELLNESS



Wellness taler til et behov, vi alle har, nemlig at blive rørt ved. Det handler om at give den enkelte ældre et rum for ro, nærvær og velvære.

Gennem stimulation af sanserne, massage, berøring og den medmenneskelige kontakt opnår den ældre en bedre fornemmelse af sin egen krop og en følelse af velvære og ro, der giver overskud til at mestre både de fysiske og psykiske udfordringer, som de fleste møder i hverdagen - og dermed øges livskvaliteten.

Den eneste forudsætning er at deltageren har lyst og er under kyndig behandling af dedikerede medarbejdere. Det vigtigste er, at medarbejderne kan aflæse den ældres intimsfære og personlige grænser.

Wellness kræver ikke nødvendigvis dyre redskaber eller fine lokaler. Remedier som cremer, massagegenstande, manicuresæt, olier, frugt og en lyskasse kan udgøre wellnessrummet, men der kan også indrettes et decideret wellnessrum med bademuligheder (kar), omklædningsfaciliteter og toilet.

★ Huskeliste

- Materialer - vælg materialer, fliser, evt. natursten, der signalerer wellness frem for institution
- Inventar og rekvisitter - sørg for rekvisitter/ inventar med en lækker karakter, f.eks. i træ eller andre naturmaterialer.
- Planter - overvej om der skal være planter
- Lys - dæmp rumbelysningen og brug stearinly
- Lysterapi - installér eventuelt lysterapi
- Musik - tænd for blød musik
- Duft - fyld rummet med dufte af lavendel el.lign.
- Tekstil - tilbyd lækre, store, bløde håndklæder



SNOEZEL/SANSE- & AKTIVITETSRUM



Snoezelhuset i Helsingør

Ordet snoezelen er et sammensat ord af to hollandske ord 'snuffelen' og 'doezelen', som betyder henholdsvis at snuse og at døse.

Snoezelrum indrettes, så sanserne henholdsvis kan stimuleres, vækkes eller få ro til at slappe af.

Aktivitetsrummet benyttes, hvor der er fokus på at skabe en afslappende og beroligende tilstand, hvor lyd, billede, tekstur og duft stimulerer sanserne.

Dette rum er et neutralt 'blankt ark' som kan konverteres til forskellige aktiviteter og stemninger.

Det er vigtigt, at snoozelrummet er så hvidt som overhovedet muligt. Det gælder døre, dørhåndtag, vindueshåndtag højtalere, låger, greb, solafskærmning, mørklægning m.m. Når rummet er helt neutralt og hvidt, kan man bedre benytte lyd, billede, tekstur og dufte til at skabe særlige stemninger.

Det kan være stemninger såsom at være i en skov, på picninc, på stranden, i biografen. Kun fantasien sætter grænser.

Rekvisitter benyttes til at forstærke denne oplevelse. Der kan for eksempel arrangeres 'Tour de France' med træningscykler, stilles strandstole op under solen og den blå himmel eller inviteres i Det Kongelige Teater.

★ Huskeliste

- Rekvisitter - udstyr og andre ting gemmes bedst væk ved at etablere indbyggede skabe med hvide låger/skydedøre langs en hel væg, for at være 'skjult', når rekvisitterne ikke er i brug.
- Rummet skal kunne mørklægges fuldstændig, og der skal tænkes AV-udstyr ind, da der er brug for projektor, lydanlæg samt forskellige typer belysning med dæmpningsmuligheder.
- Undgå synlige radiatorer/konvektorer og sørg for at loftet er akustisk reguleret.

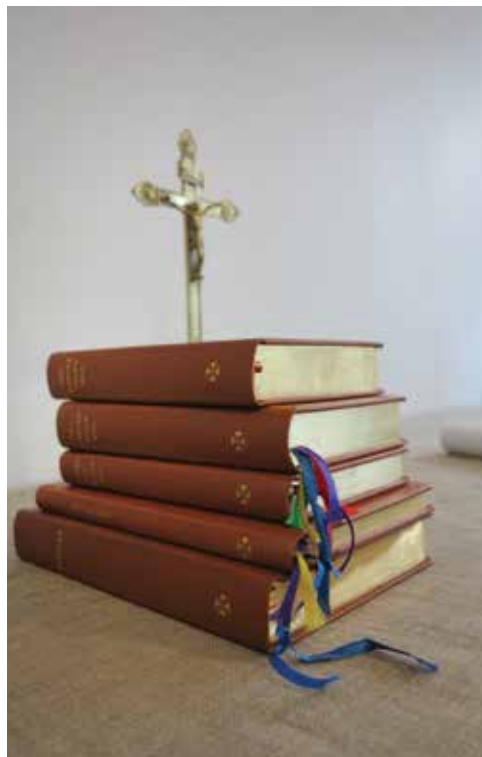


Sanserum - Herning Sygehus v/Modos



Sanserum - Lokalcenter Søholm

DET RELIGIØSE RUM



Aktivitetsrum kan også benyttes til at skabe 'Det religiøse rum'. Projektioner kan frembringe billeder af et kirkerum på vægge og loft. Den religiøse stemning kan understøttes af rekvisitter som salmebøger, lysestager, symboler m.m. På denne måde kan alle religioner huses i samme rum.



BEBOERVASKERI



Det personalebetjente beboervaskeri er en del af byggesagen, men i flere byggerier indrettes der også mindre beboervaskerier som et aktivitetstilbud, et sted, hvor beboerne/ pårørende har mulighed for at opretholde deres hjemmевante rutiner med vask og sammenlægning af tøj.

Også dette rum kan indrettes, så det minder om et hjemligt bryggers med tørresnor og god mulighed for sammenlægning af tøj. Husk sidde-/hvilemulighed for minimum én til to personer.



KLINIKKER



Generelt er omfanget og udbuddet af klinikker specifikt for hver enkelt byggesag og beskrevet under byggeprogrammet. Det er forskelligt hvilke klinikker der tilbydes på de forskellige plejehjem og om klinikkerne også benyttes af udefrakommende borgere. Generelt er der flere fællestræk mellem klinikkerne end der er forskelle. Som hovedregel skal alle klinikker udstyres med separat håndvask samt opbevaringsmulighed i form af under-, overskabe og/eller højskabe. Ligeledes er der behov for en arbejdsplads til dokumentation, enten på selve klinikken eller i et separat kontor.

På alle typer af klinikker skal der være mulighed for at afskærme borgeren for indkig evt. bag skærmet væg, reol, gardin el.lign.

★ Generel for klinikker - huskeliste

- Toiletter - placeres i umiddelbar nærhed af klinikken.
- Venteplads - etableres udenfor klinikken og kan være fælles for alle klinikker.
- Garderobe - nogle klinikker benyttes også af borgere udenfor plejecenteret, derfor er det nødvendigt med garderobeplads.
- Plads - på klinikken til at komme rundt i behandlingsstedet, også for kørestolsbrugere.

Tandpleje

- Tandpleje kan kombineres med sygepleje, men ikke fodpleje og frisør
- Der skal være mulighed for sterilisation
- Belysningsstyrke skal overholde gældende regler for tandklinikker.

Fodpleje

- Fodpleje kan evt. kombineres med frisørfunktion.

Fysioterapi / Sygepleje

- Behandlerbriks i fysioterapi og sygeplejeklinik er den samme og kan bruges til begge dele.



Mie Hampen/Danske Fodterapeuter

Personalefaciliteter



Et plejehjem skal være en god arbejdsplads for medarbejderne. Det er vigtigt, at medarbejderne har optimale vilkår for at udføre den nødvendige pleje og omsorg på en værdig og tryk måde for beboerne. Derfor er det også vigtigt, at de fysiske rammer understøtter gode arbejdsvilkår og en hensigtsmæssig arbejdstilrettelæggelse. Hvad der skaber en god arbejdsplads i plejehjemssammenhæng afhænger af mange faktorer som f.eks. ejerskab for personalet, trivsel, fleksibilitet og ergonomi.

★ Forslag til personalerum

- Organisation - plejeboliger samles i enheder, som også understøtter en hensigtsmæssig arbejdstilrettelæggelse og opgaveløsning.
- Personalefaciliteter - plejecentret skal indrettes med de nødvendige personalefaciliteter, herunder kontorer, mødelokaler, lagerplads, omklædnings- og bade faciliteter samt personalerum.
- Funktionalitet - personalefaciliteter placeres hensigtsmæssigt i forhold til hinanden og nær beboernes fællesarealer så personalet er tæt på beboerne og arbejdsgange minimeres.
- Personale - muligheder for at indrette personalerummene, så rammerne om deres hverdag fremstår mere tiltalende og inspirerende.
- Krav - de fysiske rammer skal leve op til arbejdsmiljølovgivningens krav.
- Hjælpemidler - hensigtsmæssige hjælpemidler og teknologiske løsninger, f.eks. lifte, bade- og toiletstole skal være til stede for et hensigtsmæssigt arbejdsmiljø.
- Synlighed - personalet skal være synligt for beboerne, men skærmet for indkik til arbejdsstationer.



ADMINISTRATION



Administrationen er en samlet betegnelse for den styrende enhed på et plejecenter. Her sidder ledelsen og det administrative personale.

KONTOR

Personalet på plejehjem har brug for et kontor til at dokumentere, skrive journaler m.m. Alt efter plejehjemmets organisering er der brug for plads til en eller flere arbejdspladser til sygeplejerne i nærheden af selve afsnittet. Ved nybyggeri er kontorer beskrevet i rumprogrammet, ligesom man bør følge Arbejdstilsynets vejledninger til indretning.

★ Huskeliste til indretning af kontor

- Hæve-/sænkebord - hvis personalet tilbringer mere end 1-2 timer pr. dag ved en arbejdsplads, udløser det ifølge Arbejdstilsynets vejledning en fuldtidsarbejdsplads, dvs. et hæve-sænke bord, arkivplads og dagslys.
- Bordplade - størrelsen bør minimum være 80 cm dyb (se endvidere under: <http://arbejdstilsynet.dk/da/regler/at-vejledninger/a/a-1-15-arbejdspladsen-indretn-og-inventar.aspx>)
- Afstand - der skal være minimum 110 cm mellem bordplade og væg/reol. Indrettes der med flere bordgrupper, bør der være min 150 cm mellem kanten af bordpladerne, hvis brugerne sidder med ryggen mod hinanden, så der er plads til at rulle stolen fra bordet
- Dagslys - bordet bør placeres, så dagslyset kommer 90 gr. skråt ind på bordet, så man undgår direkte dagslys i computerskærmen eller at brugerne sidder i modlys.
- Opbevaring - mulighed for opbevaring, delvist eller helt aflåseligt.
- Information - mulighed for opslags- og/eller skrivetavler til interne informationer, planlægning, vagtskemaer m.m.



MØDERUM TIL PERSONALE



På et plejecenter er der behov for afskærmet mødelokale(r) for personalet. Det er vigtigt med et større mødelokale hvor en hel afdeling kan mødes, men også gerne et mindre afskærmet mødested til fortrolige samtaler.

I det store mødelokale skal der være tilstrækkelig med skrive- og opslagstavle. Overvej ligeledes om det skal indrettes med særlige AV-løsning, der kræver installationer og om der skal være opbevaringsplads f.eks. AV-skab.

Mindre møder og fortrolige samtaler kan holdes i et kontor, hvis der ikke er et separat mødelokale til det.

Hvis plejecenteret er indrettet med flere møderum kan det være en idé at arbejde med forskellige mødesituationer (se eksempler herunder).

Et af møderummene kunne indtænkes som personale lounge til mere uforstyrrede møder, fordybelse eller fristed for personalet langt fra plejeafdelingen. Dette lokale tænkes med ind med en mere uformel indretning.

Møderum med dagslys er at foretrække, men er det umuligt, må man i stedet arbejde med stemningsskabende belysning.

★ Eksempler på mødelokaler

- Mødelokale med alm. mødebord benyttes til længere møder måske større forsamlinger.
- Mødelokaler med højt bord og/eller høje stole signalerer hurtige og dynamiske møder.
- Mødelokaler med stole på hjul og med skriveklap signalerer dynamik, bevægelighed og fleksibilitet, så rummet også kan anvendes til f.eks. undervisning og kursusvirksomhed.
- Mødelokaler med bløde møbler, sofaer, lænestole, signalerer afslappet og nærværende møder i små grupper.
- Møderum som bibliotek med fagspecifik litteratur og komfortabelt inventar til fordybelse, samtidig med at der opstilles et mødebord, højt eller lavt.



SAMTALERUM



Samtalerum er rum, hvor personalet kan mødes med beboeren og dennes familie/pårørende. Rum kan også benyttes til interne møder på plejecenteret.

Samtalerummet bør indrettes med inventar i varme materialer og hjemlig atmosfære, da samtaler kan være af personlig karakter.

God belysning i rummet, over bordet eller lign. virker samlende og beroligende og er i lige så høj grad som det øvrige interiør med til at skabe en god stemning.

Det kan være en ide at indrette lokalet med en fast computer. Husk derfor installation til dette.





DEPOTER/RENGØRINGSRUM



Hvor langt skal personale gå for at hente varer? De nære og centrale dele af bebyggelsen bør udnyttes til aktive og attraktive formål. Således bør lokaldepoter begrænses til kun at omfatte nødvendige behov i kortere perioder som weekender mv.

★ 5 overvejelser

1. Tag stilling til brug af depoter inden indflytning.
2. Husk bestilling af varer inden indflytning, så alt er klart til borgerne kommer.
3. Hvor og hvordan er depotet organiseret?
4. Fjerndepot i kælder eller lokaldepoter på afsnittene?
5. Placer indholdet på en måde, der giver hurtigt overblik og sikrer rettidig opfyldning.

PRODUKTIONSKØKKEN



Produktionskøkkenet er en del af byggesagen og udarbejdes i samarbejde med specialkonsulenter. Der er en del hygiejnemæssige forholdsregler, der skal overholdes. Dog er produktionskøkkenet også en del af køkkenpersonalets daglige rammer og maden må gerne tilberedes i rare og inspirerende omgivelser.

★ Huskeliste

- Fliser - behøver ikke være hvide.
- Farver - skabe eller vægflader kan godt have en kulør eller karakter.
- Møde-/spiserummet - kan indrettes med godt lys over bordet og opslagstavler til information, inspiration m.m.
- Personale skabe - aflåselige til taske m.m.



Uderum



Udearealet har væsentlig betydning for trivsel, dels som udsigt, dels ved mulighed for ophold udendørs.

Uderum skaber mulighed for ophold, frisk luft, tilgang til dagslys og stimulering af sanserne. Uderum er aktivitetsrum og giver mulighed for andre aktiviteter end inde i bygningen. Uderum kan anvendes til at samle en større gruppe eller at trække sig tilbage og være alene.

★ Udearealer skaber trivsel

- Sollys, sansestimulation og aktivitet
- har en terapeutisk betydning og styrker produktionen af D-vitamin.
- Omhyggeligt anlagte og planlagte udendørs arealer - er værdifulde for alle.
- Direkte kig til uderummet/haven omgivelserne - giver oplevelser og støtter til en naturlig realitetsorientering i forhold til tid på dagen, årstid og vejr.
- Motion - forebygger yderligere nedsat funktionsevne.
- Adgang til udearealer - styrker beboernes appetit.
- Ophold nær adgangsveje og langs bygningens kantzone - skaber kontakt til omverdenen.
- Ophold - med ind- og udkik til aktive omgivelser motiverer til deltagelse.
- Ophold i læ, sol og skygge - styrker fornemmelsen for årstider og vej.
- Ophold til fællesskab - øger mulighed for fællesaktiviteter i det fri.



ALTANEN - TERRASSEN



Altanen er haven i højden, ofte med udsigt til haven, det omkringliggende landskab eller byen. Altanen giver mulighed for at følge med i livet udenfor plejehjemmet og er den nemme mulighed for at komme udenfor og opleve vejret.

For mennesker med demens kan altanen godt være som et kik ud i ingenting. Det anbefales derfor, at der er mulighed for opsætning af læsejl eller anden afskærmning efter behov.

Terrassen bør være møbleret med inviterende møbler og krukker med planter. Evt. et lille drivhus, hvor beboere og personale kan dyrke krydderurter, blomster, tomater, agurker mm. For nogle beboere kan denne adspredelse være meningsfuld og afslappende. På en fællesterrasse skal der være plads til flere kørestole på samme tid.





HAVEN - PARKEN



Udearealerne har en væsentlig betydning for trivsel, både fysisk og psykisk. Dels som udsigt, dels ved mulighed for ophold udendørs. Det virker motiverende for brugen af udearealerne, hvis de er synlige indefra plejecenteret.

Når vejret eller årstiden ikke tillader udendørs ophold, kan en overdækket vinterhave eller udestue være alternativer, som giver mulighed for alligevel at opleve naturen og årtidernes gang samt døgnets skiften.

Solrige haver med blomster, træer, buske, voliere, højebede, urtehave, rislende vand, gangstier og siddeområder med både lys og skygge, er en kilde til stimulering af sanserne.

Udearealet indrettes bedst, hvis det består af en række mindre rum, hvor borgere kan sidde mere privat f.eks. med familie eller gæster, men samtidig bør der være en fælles terrasse, hvor alle beboere kan mødes.

Haven kan ligeledes have en funktion som aktivitet. Beboere kan f.eks. slå græs, rive blade sammen, hænge tøj på en tørresnor eller samle urter.

Der kan med fordel skabes plads til ude træningsapparater, der styrker musklerne, motorik og balance - gerne integreret i landskabet og med en taktile udformning.



ANKOMST



Ankomsten er plejehjemmets forside og ansigt udadtil og har en mere bymæssig pladskarakter.

Hvis der er mulighed for det, kan der arbejdes med beplantning og sidde møbler så både beboere og lokalområdet kan bruge stedet. På denne måde bliver ankomstområdet et livligt område, som mange beboere vil nyde at opholde sig i eller have udsigt til.

Det er vigtigt med god belysning af adgangsforhold, port-telefon og skilt med institutionsnavn og postkaseanlæg. Måtter må ikke være løse og materialet må ikke være til gene for rollatorer og kørestolsbrugere.

P- PLADSEN



P-pladsen er til besøgende og ansatte og etableres i nær tilknytning til hovedindgang. For svagsynede/gangbesværede er det en fordel at sti/vej fra P-plads til hovedindgang er nemt fremkommelig, og at man ikke skal ud på offentlig vej fra P-plads til hovedindgang. Sørg for at kørestolsbrugere selv kan komme frem, og at der ikke er niveauforskelle mellem de forskellige materialer.

For de svagsynede er det en fordel med tydelige ledelinjer, f.eks. adskillelse mellem sti og græs. Belysning af sti/vej er med til at øge sikkerheden og trygheden frem til hovedindgangen.

Vær opmærksom på, at der skal etableres plads til parkering af sygetransport, taxa, cykler til personale og siddepladser til ventende.



Sport forbindes generelt med konkurrence, der udføres under fastsatte regler, således kan konkurreres enten ind i vundet eller hurtigt mod modspilleren. For sport og sporter der ofte med begrebet "d", hvilket er et sindelag der er ens regler for god opførsel og retfærdig forbindelse med konkurrencer.

Indretningsprincipper for fast og løst inventar

Intro	179
Hvilken stilart indretter man i?	180
- Signalværdi	180
Valg af møbler	182
Variation på etagerne	184
Stolen/siddemøblet	186
- Forskellige stoletyper	186
- Fodskamler	186
- Optimale mål	188
Tekstiler	190
- Hynder	192
- Betræk	192
- Gardiner	194
- Puder	196
- Plaid	196
- Duge og dækkeservietter	196
Spisebordet/sofabordet	198
Overflader og materialer på inventar	200
- Træ	200
- Laminat	200
- Linoleum	202
- Granit og skifer	202
- Marmor, kalksten og travertin	203
- Stål	203
Kvalitet/holdbarhed	204
Fleksibilitet	206
Stabilitet/sikkerhed	208
Akustik	210
- Hørelse og lyd	210
Udsmykning og kunstprojekter	212
Planter	214
Drift og vedligehold	216
Bæredygtighed	218

Når der skal vælges inventar til et plejehjem bør dette ivaretages af en professionel rådgiver, der har erfaring med forskellige inventartyper, funktion og kvalitet samt inddragelse af personale og beboere om afklaring og prioritering af indretningsmål.

Det er vigtigt med en god dialog om hvilke funktioner inventaret skal have, ligesom det er vigtigt at være bevidst omkring at inventaret passer til den identitet som kendetegner borgerne i den bydel huset er en del af.

Der kan med fordel nedsættes en følgegruppe, som deltager i møder og prøveopstillinger med rådgiver og hjælper rådgiver med fagspecifikke oplysninger i forhold til inventaret.
(Se også under planlægning af inventarproces)

5

6 ALDEREN
HAR TO FORDELE.
TÆNDERNE GØR
IKKE LÆNGERE ONDT
OG MAN HØRER
IKKE LÆNGERE
ALT DET DUMMEVRØVL
DER BLIVER SAGT
OMKRING ÉN
- George Bernard Shaw



Intro

På et plejehjem vil man altid tilstræbe værdier som varme, hjemlighed, kvalitet, genkendelighed og imødekommenhed.

At arbejde med referencer til andre epoker kan være med til at fremme hjemligheden, men også humoren. Indretningen må gerne have overraskende elementer. Dog bør man være bevidst om grænsen mellem referencen som inspiration til indretning og indretning i en bestemt stilart som kulisser.

I et nybyggeri kan enkelte gamle rekvisitter være med til at bygge bro mellem det gamle og det nye. Det kan eksempelvis være et maleri fra en bestemt periode, særlige tidstypiske lamper, møbler osv. Ved at kombinere nyt og gammelt kan man reducere det institutionelle udtryk og hjælpe hjemligheden på vej i det nye hus.

Ved indkøb af nyt inventar kan der i valg af farver og materialer hentes inspiration i den tidsepoke, der har præget beboernes syn på hjemlighed og genkendelig. Hvis beboerne eksempelvis er født i 1940 - 1950 vil deres forståelse af hjemlighed sandsynligvis være præget af stilen fra deres tidlige voksenliv i perioden 1960 - 1970.

Frem for epoker kan man også arbejde med temaer i indretningen. Det kunne for eksempel være by, land, villa, lejlighed, sommerhus eller lignende. Funktionaliteten er stadig i højsædet, og det er vigtigt at indretningen ikke udføres som en kulisser, men som en vidensbaseret/funktionsbaseret indretning.

Hvilken stilart indretter man i?

SIGNALVÆRDI



Inventarets farver, materialer, overflader og mærke har en signalværdi og danner rammen om den opfattelse, omgivelserne får af plejehjemmet.

På de følgende sider er der oplistet en række emner, som har indvirkning på det inventar der skal vælges til et plejecenter. Emnerne skal ses som inspiration til at tænke bredere, og under hvert emne er der både eksempler og løsningsforslag.

★ Tips og tricks

- Materiale - indret gerne med inventar i naturmaterialer. Inventar med meget metal, laminat og skarp formgivning kan fremstå kolde og kliniske og derved ikke så hjemlige/genkendelige.
- Klassikere - for eksempel Wegner, Børge Mogensen eller andre danske møbelsnedkere står for en historisk håndværkstradition og har muligvis en genkendelighedsfaktor da beboerne kan have haft stolen i eget hjem.
- Robusthed - inventaret må gerne fremstå robust og solidt og skal opleves sikkert for beboeren. En spinkel stol sender ikke nødvendigvis dette signal.
- Kvalitet - kvalitetsmøbler signalerer ordentlighed, omhu og soliditet.
- Farver - brug af for få farver kan virke trist og unuanceret.
- Variation - indretning og inventar må gerne være varieret, så man får forskelligartede oplevelser på plejecenteret. Dette kan øge oplevelsen og motivationen til at bevæge sig rundt i huset.



Valg af møbler

Indretning og valg af inventar er i høj grad der, hvor man har mulighed for at nedtone det institutionelle udtryk og trække elementer/minder fra borgernes liv i det private, personlige hjem med ind i plejehjemmet.

Når der skal vælges inventar til et plejehjem, bør dette ske med hjælp af en professionel rådgiver, der har erfaring med valg af inventar og budgetstyring. Der er mange parametre, der skal overvejes og tages beslutning om, før inventaret vælges og købes.

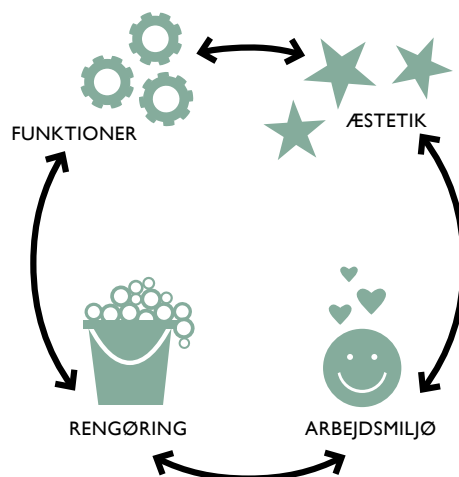
Inventaret skal indgå i et hjem, der samtidig er en arbejdsplads. Derfor er det vigtigt, at ledelsen, medarbejderne og evt. beboerne bliver enige om en prioritering af krav for, hvad der er mest vigtigt, for derefter, i samarbejde med rådgivere, at vælge retning.

I et plejehjemsmiljø er der på den ene side høje krav til hjemlighed og beboernes selvhjulpethed, samtidig med at der er hård slitage, særlig krav til sikkerhed, tilgængelighed og hygiejne. Derfor skal inventaret vælges med omhu.

Derudover er det vigtigt, at tænke over hvilket signal man sender med det inventar, man vælger, og hvilken identitet man ønsker at skabe. Derfor er det væsentligt med dialog om hvilke funktioner inventaret skal have, og at disse beslutninger kvalitetssikres.

Forkerte beslutninger eller dårligt gennemtænkte indkøb af inventar, viser sig ofte at have store og dyre konsekvenser i det lange løb.

Der kan med fordel nedsættes en følgegruppe, som ud over plejepersonalet kunne bestå af fysioterapeut, rengøringspersonale og pedeller m.m. Disse kan hjælpe rådgiver med fagspecifikke oplysninger i forhold til inventaret og kvalitetssikre de valgte løsninger. (Se også under 'Planlægning af inventarproces' s. 20)



Diagrammet herover illustrerer fire vigtige faktorer, der skal vægtes, når der skal vælges inventar. Derudover kan det være en hjælp til at diskutere og prioritere mellem de forskellige hensyn og muligheder - og derved sikre mere velbegrundede beslutninger.



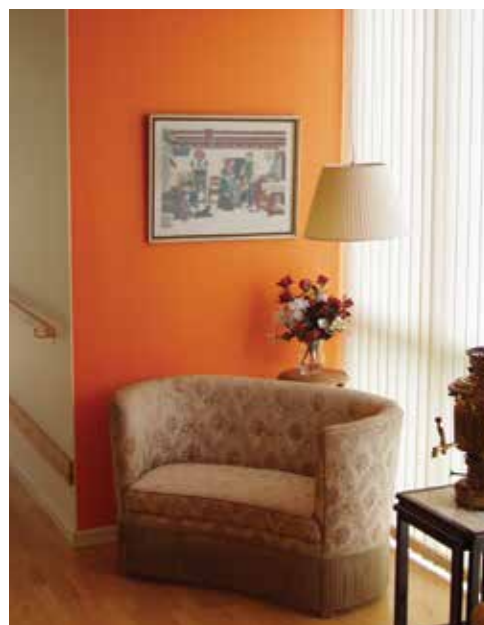
Variation på etagerne



Variation i møbleringen, typer af inventar, stil, farver eller lignende i fællesområderne kan være med til at hjælpe beboere og ansatte med at orientere sig.

Hvis afdelingen har sit eget præg eller designidentitet, kan det medvirke til at fremme genkendelighed og orienteringsevne samt styrke beboernes og personalets tilhørsforhold.

Samtidig giver det et mere mangfoldigt og varieret hus, der afspejler de mange forskellige mennesker, der bor i det.





Stolen / siddemøblet

Siddekomfort øger brugernes ro og velbefindende og kan reducere adfærdsforstyrrelse - især for demente personer. Ligeledes øger et velegnet siddemøbel de ældres velbefindende og selvhjulpethed.

FORSKELLIGE SIDDEMØBLER

Mange mennesker har forskellig opfattelse af siddekomfort og forskellig brug for støtte.

Det er derfor værd at overveje, om der kun indkøbes én type stol, der skal fungere i alle situationer, eller om det er mere hensigtsmæssigt med flere forskellige stoletyper.

Eksempelvis kan man overveje at møblere med forskellige spisebordsstole omkring spisebordet, så der er forskellige stoletyper at vælge imellem. Forskellige stoletyper, minder også mere om et almindeligt hjem.

Ligeledes skal det overvejes om stolene helt eller delvist skal kunne stables eller have hjul.

Nye løftemetoder for personalet kan eventuelt minimere behovet for hjul under stolene.

Siddemøbler uden armlæn gør det nemmere ved sideforflytning, mens siddemøbler med armlæn øger selvhjulpethed. Specialstole, eksempelvis til bariatriske (svært overvægtige) tages kun frem, når behovet opstår.

Materiale og betræk på siddemøblerne er af stor betydning. Overvej betræk og hynder i forhold til inkontinens. Sørg for at der er let adgang for rengøring, med færrest mulige sprækker eller revner, der er svære at rengøre. Alternativt tilkøbes hynder eller skånere til armlæn med betræk, der kan aftørres og vaskes.

★ Gode råd

- Siddemøblet - skal være af en god kvalitet og sikker konstruktion. Møblet bliver ofte brugt som støtte, når de ældre bevæger sig rundt.
- Stolen - må ikke kunne vippe forover, når den ældre skal rejse sig, eller bagover når man sætter sig (tungt).
- Sædet - skal helst have et lille overhæng, så benene kan placeres bag forkanten af sædet. Derved bliver det nemmere at rejse sig.
- En lille revne - mellem sæde og ryg letter rengøringen og minimerer risiko for, at madrester bliver liggende. Delelementer/sæde/betræk skal nemt kunne afmonteres for rengøring eller udskiftning.
- Et polstret ryglæn - giver ofte bedre støtte for en krum ryg.
- Hvis armlæn er polstret - er det en god ide med vaskbare armlænsbeskyttere.
- Undgå skarpe kanter/fremspring - for at undgå rifter, blå mærker og evt. fald.
- Stoleben - skal være sikret mod skridning eller ridser i gulv.
- En stokholder - kan være et praktisk tilbehør.
- Afprøv stolen - inden indkøb. Prøv at rokke fra side til side og test stabilitet, håndtering, vægt og komfort.

FODSKAMLER

Hvis der anvendes fodskammel, skal den helst have samme højde som stolens forkant. Fodskamlen skal kunne understøtte underbenet helt oppe ved knæleddet.

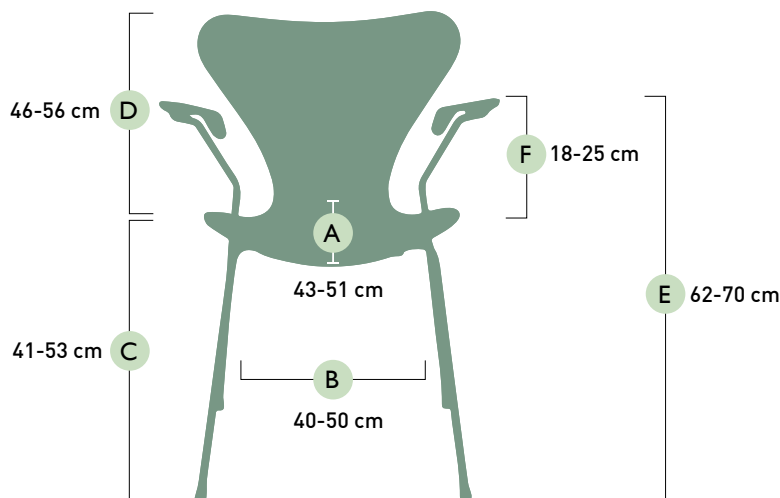


OPTIMALE MÅL

Illustrationerne viser optimale mål på en lav- og en højrygget stol og giver en ide om intervaller indenfor passende højder og bredder. (udsnit fra "Indretning af plejecentre - for svage ældre og mennesker med demens")

Mål

- A) sædedybde
- B) sædebredde
- C) Sædehøjde
- D) Højde på ryglæn
- E) Højde på armlæn, forrest
- F) Højde på armlæn, bagerst



A Sædedybde

Den ideelle sædedybde, målt fra centrum af stolens ryg til centrum af sædets forkant, ligger mellem 43-51 cm.

Ideelt set burde brugerens bagdel flugte med stolens ryg, mens de bøjede knæ er en anelse foran sædets forkant.

B Sædebredde

Stolebredden bør ligge indenfor et interval på 40-50 cm. Bredden måles mellem armlænene bagerst på stolen.

En for smal stol er ubehagelig og øger besværet med at rejse sig.

Armlæn, der sidder for langt fra hinanden, giver kun lidt eller slet ingen støtte til at rejse sig.

C Sædehøjde

Sædehøjden på stole bør ligge mellem 41-53 cm.

For lav sædehøjde kan medføre, at brugeren har meget svært ved at rejse sig uden hjælp pga. svag styrke nok i benene.

For høj sædehøjde bevirker, at den siddende må sidde yderst på stolen for at nå gulvet og dermed mistes rygstøtten.

Hældning på sædet

Sædets hældning bagud ligger mellem 6-9 grader. Dette giver en god siddestilling og sikrer en god støtte mod ryglænet. Større hældning gør det svært at komme ud af stolen, og en lavere hældning øger tendensen til at falde forover i stolen.

D Højde

Højden på ryggen måles fra, hvor midten af sædet møder ryglænet og op til overkant ryglæn.

Højde på ryglæn på spisebordsstole eller andre lavryggede stole bør ligge på 46-56 cm.

Lavryggede stole er ofte mere aktivitetprægede.

Højden på lænestole med nakkestøtte eller andre højryggede stole bør ligge på 67-85 cm.

Højtryggede stole bruges oftest til hvile.

Hældning på ryggen

En stor overfladekontakt til ryglænet samt en hældning på 15-20 grader giver god støtte for den siddende

E Højde på armlæn forrest

Højde på armlæn måles to steder på stolen, forrest og bagerst.

Forrest på armlæn måles fra gulv til overkant armlæn og bør være ca. 62-70 cm

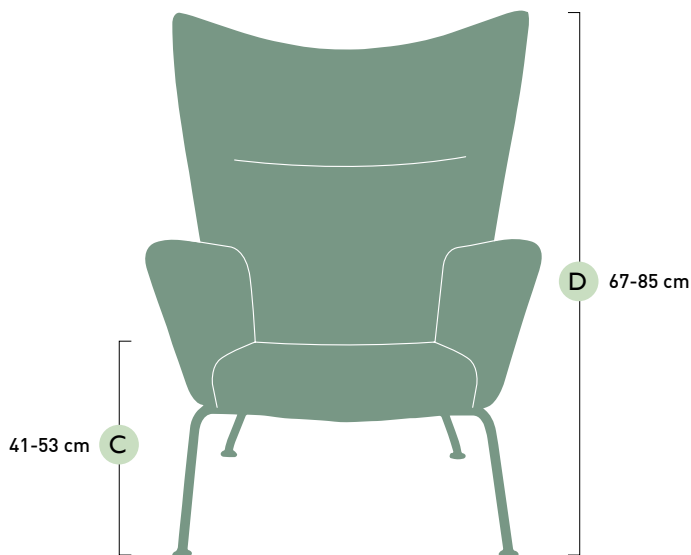
F Højde på armlæn bagerst.

Bagerst på armlæn måles fra sædet til overkant armlæn og bør være ca. 18-25 cm.

Armlæn bruges dels til at hvile armene på, dels som støtte til at rejse sig.

Hvis forreste del af armlænet er for lavt, vil personen ikke være helt oppe at stå inden armene er fuld udstrakt, hvilket bevirker at personen måske ikke selv kan fuldende bevægelsen. Armlæn ved en for bred stol giver meget lidt eller slet ingen hjælp til at rejse sig ved.

(Kilde: Indretning af plejecentre for svage ældre og mennesker med demens).



Tekstiler

Ved at være bevidst om stoflighed og anvende variation i materialer og farver øger man følelsen af hjemlighed og genkendelighed. Tekstiler i boligen er et vigtigt element, når man vil opnå et hjemligt og hyggeligt miljø. Der er gode muligheder for at få tekstil ind i boligen f.eks. på gardiner, puder, plaider, møbler. Der er dog nogle kravsspecifikationer, der er vigtige at holde sig for øje.

Slidstyrke - den mest anvendte metode til fastsættelse af slidstyrke er Martindalemetoden, da den har vist sig at være den mest præcise. Martindale bruges til test af møbelstoffer.

Ved Martindalemetoden testes en prøve af varen ved at gnide den mod et uldent standardstof under en given belastning. På plejehjem anbefales slidstyrke på over 50.000 Martindale.

Vedligeholdelse af møbelstoffer - jævnlig rengøring er vigtig for at bibeholde møbelstoffets udseende og forlænge dets levetid. Støv og snavs slider på tekstilet, og forringer desuden dets brandhæmmende egenskaber. Støvsug ofte, helst hver uge.

Lysægtighed - vedrører et tekstils evne til at bevare farven ved lyspåvirkning. Ved test af lysægtighed udsættes prøverne for kunstigt dagslys i en given periode.

Bedømmelsesskalaen går fra 1-8, hvor 8 er bedst. Et trin op på skalaen svarer til en fordobling af lysægtigheden, dvs. at den samme falmning tager dobbelt så lang tid.

Mindstekrav for privat indretning: 4.

Mindstekrav for offentlig indretning: 5.

★ Tjekliste

- Rengøringsvenlighed - sørg for jævnlig vedligeholdelse og brug kun rengøringsartikler, der er beregnet til de forskellige overflader. Det er en fordel at betragtet er aftageligt for at kunne vaske eller renses.
- Tekstiles lysægtighed - vær opmærksom på at tekstil falmer/ændrer farver, når det udsættes for sollys. Bomuld har f.eks. lavere lysægtighed en uld. Lysægtighedsfaktor bør ligge over 5 ud af 8.
- Pilling - nogle tekstiler er mere sarte end andre i måden, de er vævet på. (tekstilet bliver loddent og nulret). Pilling kan godt forekomme i starten på f.eks. uldtekstiler.
- Slitage, farve- og strukturændring - slitage kan delvis forhindres ved udskiftlige dele af betæk (nakkestøtte, siddepude, ekstra armbetræk).
- Slidstyrke - ovennævnte punkter optræder ofte før selve møbelstoffet er slidt. Dog bør man vælge tekstiler med slidstyrke over 50.000 Martindale.
- Flammesikring - der er krav til flammesikring af tekstiler.



HYNDER



Hynder skal yde støtte uden at forårsage tryk. Polstringen skal have en fasthed, samtidig med at den skal have en eftergivenhed/form, så brugeren ikke risikerer at få tryk ved sædeknogeterne og ved haleben. Dette kan ske, hvis man sidder længe og måske meget stille i stolen.

De fleste hynder er lavet af koldskum evt. med et lag vat eller dun på toppen.

Skummet skal være brandhæmmende.

BETRÆK

Betrækket på en stol kan være helt afgørende for stolens udtryk og hvorvidt farvesætning og materiale støtter op om resten af indretningen. Tekstiler med garner af uld, bomuld, silke eller læder har et større æstetisk udtryk og medfører i mange henseender også større siddekomfort at sidde på. Dog er disse tekstiler ikke altid de mest hensigtsmæssige i forhold til rengøring.

Da det oftest anbefales, at der er hynder på siddemøbler, er det vigtigt at betrækket er praktisk for gennemtrængning af fugt. Der findes stoffer, der er designet med en vandtæt bagside. Disse tekstiler har dog ofte et mere institutionelt udtryk og kan være glatte eller varme at sidde på, hvilket kan medføre, at personen glider i stolen eller bliver fugtig af sved. For at nedtone det institutionelle udtryk, kan man eksempelvis nøjes med at betrække selve sædet med det vandtætte tekstil, mens ryg eller korpus på stolen betrækkes med et tekstil i naturmaterialer.

Alternativt anbefales det, at placere en urindug (Antiallergisk PVC-folie) lige under betrækket, gerne på begge sider af hynden, så denne bliver vendbar. Undgå dog at betrække siderne med dugen, da skumhynden har brug for at kunne ånde for ikke at komme til at lugte. Er der tekstilbetrukne armlæn på siddemøblet, kan man overveje at købe ekstra, vaskbare skånestykker.



GARDINER



Gode dagslysforhold og godt udsyn stimulerer sanserne og regulerer døgnrytmen hos beboerne. I sommer- og overgangsperioder kan det dog være nødvendigt at skærme effektivt for solens stråler. Det er vigtigt, at plejeboligen ikke overophedes, da ældre mennesker har svært ved at regulere varme og derfor tåler varmen meget dårligt. Derfor er det nødvendigt at kunne regulere solindfaldet effektivt, da sollys kan være medvirkende til blænding og øger den indendørs temperatur.

Til reduktion af varme fra solindfald er udvendig solafskærmning mest effektivt, da varmen standses, inden den når ind i rummet.

Indvendige gardiner er et godt supplement til den udvendige solafskærmning, da det kan hindre blænding fra sollyset. Samtidig er det et element, der 'bløder op' for vinduet og skaber en hyggeligere atmosfære i rummet.

Polstring på møbler i fællesarealerne kan ofte være præget af ensartethed i tekstilvalg pga. krav til effektiv rengøring. Det kan gøre indretningen en smule institutionsagtigt, men i vinduerne er der god mulighed for at bruge gardiner i tekstil.

Udover at kunne regulere dagslyset findes der i dag gardinstoffer på markedet, der kan være med til at nedbryde en lang række skadelige stoffer og lugte som f.eks. formaldehyd og tobaksrøg. Formaldehyd findes bl.a. i træmøbler, laminater, farver, lakker, tapeter, isoleringsmaterialer, tobaksrøg mm.

Formaldehyd kan forårsage hovedpine, træthed, migræne, øjenirritation m.m. Derfor betyder enhver forbedring af luftens renhed ikke kun sundere og friskere miljø, men betyder også at omgivelserne bliver mere indbydende og behageligere at opholde sig i.

★ Husk

- Gardiner skal opfylde krav til flammesikring.
- For at opnå høj dagslysudnyttelse og frit udsyn bør gardiner helt kunne fjernes på tidspunkter, hvor himlen er overskyet.
- Det er vigtigt, at gardiner ikke blokerer for udsigten og at de kan betjenes individuelt, både af personale og beboer.
- Personalerum skal kunne aflukkes med gardiner, persienner eller folie, så faglig dialog og personlige samtaler kan foregå uforstyrret.



PUDER



Flotte puder kan være prikken over i'et i indretningen af fællesarealer - samtidig med at de øger siddekomforten.

Puder kan fås i et væld af smukke farver, mønstre og størrelser. Man behøver ikke nødvendigvis at købe puderne færdige. Puder kan skræddersyes i specialstof, så farven eller mønstret er tilpasset et bestemt siddemøbel. Vær opmærksom på at puden skal have aftageligt betræk og at stoffet som minimum skal kunne vaskes ved 60 gr.

PLAIDER

Plaider er lige som puder med til at bringe tekstiler ind i opholdsstuen, samtidig med at de kan benyttes som slumretæppe eller til at svøbe omkring en kold borger. Køb farver, der passer til møblementet, men i lidt kraftigere farver/nuancer.

Det er en god ide at indkøbe en del billige tæpper, der kan anvendes udenfor.

Hvis borgerne kan varmes af tæpper, når de sidder udenfor, forlænger man sæsonen for udendørs ophold.

Plaider skal kunne vaskes ved min. 60 grader.

DUGE OG DÆKKESERVİETTER

Duge eller dækkeservietter bør være en del af borddækningen.

Oftest bruges dækkeservietter i hverdagen, mens dugen er til særlige lejligheder.

Dækkeservietten er nemmere at rengøre enkeltvis og belaster ikke vask på samme måde som duge.

Dækkeservietter er med til at indramme det personlige måltid. Indkøb gerne dækkeservietter i kontrastfarve til bord og service, så det bliver nemmere for den ældre at se og opfatte tallerken, kop og bestik. Skift eventuelt mellem dækkeservietter i forskellige farver - afhængigt af tid på dagen eller årstid.

Duge signalerer særlige lejligheder. Når dugen kommer på bordet, betyder det fødselsdag, højtide, fest eller lignende, hvilket ofte er ensbetydende med særlig mad, måske sang eller anden underholdning.

Duge skal kunne vaskes ved min. 60 grader.



Spisebordet / sofabordet



Spisebordene bruges i forskellige sammenhænge dagen igennem, derfor er det en god idé, at bordene er lette og fleksible at flytte, dog uden at stabiliteten forsvinder.

★ 7 gode råd om spisebordet

1. Bordhøjden - skal være tilstrækkelig høj så personer i kørestol kan komme ind under bordet. Sarg i forkant bør undgås eller alternativt placeres tilbagetrukket fra bordkanten.
2. Det er vigtigt at spise- og sofaborde har en stabil konstruktion, så den ældre kan støtte sig ved bordpladen, når de rejser sig. Borde med fire ben er mere stabile end borde med tre ben eller en søjle i midten.
3. Bordene må ikke være for tunge, så de er svære at flytte.
4. Bordenes størrelse skal kunne give kombinationsmuligheder så borde kan anvendes i forskellige grupper, eller til andre formål.
5. Bordplader skal være robuste for snavs og kraftig brug.
6. Undgå skarpe hjørner på bordplader, for at minimere skade hvis beboere går/kører ind i borde.
7. Ved fester og større forsamlinger kan der suppleres med klapborde, som ikke fylder i hverdagen.





Overflader og materialer på inventar

TRÆ

Vælg en hård træsort på bordpladen, som eksempelvis eg, ask, bøg, mahogni, wengé eller teak, der alle er løvtræer. Undgå bordplader af nåletræ, som er meget bløde og derved nemmere får ridser.

- + Træ patinerer smukt og giver varme til rummet.
- + En god grundig behandling med enten sæbe eller olie gør pladen stærk nok til at modstå både fugt, fedt, syrer og farvede væsker.
- + Træ er et fremragende materiale som underlag for tilberedning af mad, da det indeholder kemiske stoffer, der virker bakteriehæmmende.
- ÷ Bordplader af træ skal oliebehandles eller sæbebehandles for at kunne holde til vandpåvirkningen i et køkken. Brug derfor ikke træplade ved vasken.
- ÷ Træ kræver en del vedligeholdelse.
- ÷ Overvej nøje lakerede træplader. Skarpe og spidse genstande kan lave hakker og ridser i lakken, hvorefter vand uhindret vil kunne trække ned under lakken og ødelægge træet.

LAMINAT

Det er en god ide at vælge højtrykslaminat, da det er både stærkere og mere robust end lavtrykslaminat.

Vælg ikke en tydelig nistret bordplade, da det vil ligne snavs eller måske insekter for en ældre eller dement. Vælg ensfarvet i en af farvekortets flotte nuancer.

Afslut bordpladen med kantprofil enten i samme laminat, træ, stål eller aluminium. Laminat kan også monteres direkte på en kraftig krydsfinersplade, så bordpladen får krydsfinerens karakteristiske stribede forkant.

- + Hygiejnisk.
- + Praktisk materiale, der ikke skades af hverken fedt eller syreholdige madvarer.
- + Kræver ingen efterbehandling
- + Let at vedligeholde med almindelig rengøring.
- + Laminat er slidstærkt og er den type belægning, der bevarer sit oprindelige udseende bedst.
- + Fås i mange farver og mønstre. (De mindst interessante er dårlige imitationer af granit, terrazzo eller marmor, som får materialet til at fremstå tarveligere end det er).
- + Billigere materiale end både stål og sten.
- ÷ Laminat er ikke varmebestandigt.
- ÷ Forkanterne kan være sarte. Hvis bordpladen har forkanter af træ, er det vigtigt at de behandles som træ.



LINOLEUM

Linoleum er et naturmateriale, der består af linolie, harpiks og fibre. Det er biologisk nedbrydeligt, skader ikke miljøet og er antistatisk. Møbler og inventar beklædt med linoleum får et smukt og mat skær.

- + Materialet er bakterieafvisende på grund af oxideringen og er desuden lydabsorberende.
- + Linoleum er holdbart og stærkt.
- + Overfladen er behagelig at røre ved.
- + Smukke klassiske farver, der ikke falmer.
- + Linoleum ligger i den billigere ende.
- ÷ Linoleum er ikke varmebestandigt.
- ÷ Store mængder vand eller kraftige kemikalier (herunder alkaliske rengøringsmidler) i en længere periode, virker nedbrydende på linoleum.

GRANIT OG SKIFER

Overfladen på granit og skiffer kan enten slibes mat eller blankpoleres. De polerede er de mest robuste. Den matslebne granit har et mere rå og naturligt udseende, men skal helst overfladebehandles med stenolie eller voks for ikke at blive skjoldet. Kløvet skiffer har en mere ujævn og levende overflade, men kan være svær at renholde.

- + Granit og skiffer er et smukt og særdeles slidstærkt materiale.
- + Tåler høj varme.
- + Påvirkes af hverken syre, fedt eller farvede væsker.
- + Granit og skiffer er et af de materialer der kræver mindst vedligeholdelse.
- ÷ Skiffer er ikke så syrebestandig som granit og kan tage skade af syreholdige fødevarer.

MARMOR, KALKSTEN OG TRAVERTIN

Marmor har blide, pastelagtige farver og et elegant karakterfuldt årespil. Det kan f.eks. bruges på småborde til let brug.

- + Marmor er varmebestandig
- ÷ Marmor er ikke syrefast. Citronsaft, eddike og andre syrlige væsker går i kemisk forbindelse med kalken og ætser permanente skjolder i overfladen
- ÷ Kalksten er mere følsom overfor syrer end marmor
- ÷ Travertin har samme egenskaber overfor syrer som kalksten

STÅL

Det er vigtigt, at stålpladen til dit køkkenbord har en tykkelse på minimum 1,25 mm, og at den er limet godt fast på en massiv træplade (spånplade, MDF eller finér). Der findes billige løsninger, hvor stålet er tyndere og ikke fastmonteret, men det gør bordpladen sårbar over for skrammer, og der opstår hurtigt buler og trykmærker.

- + Stål er et robust og nærmest uopslideligt materiale
- + Stål kan svejses sammen og formgives uden synlige samlinger, hvilket gør det til et af de mest hygiejniske materialer.
- + Stålbordplader har generelt en god varmebestandighed, men producenterne anbefaler alligevel, at der ikke sættes brandvarme gryder direkte på pladen
- ÷ Kan fremstå klinisk og industrielt
- ÷ Stålplader får mange ridser efterhånden, men det påvirker for så vidt ikke pladens gode egenskaber
- ÷ En højglanspoleret plade holder kun overfladen kortvarigt. Vælg i stedet en sleben stålplade, med en mat ensartet overflade

Kvalitet og holdbarhed



Ligeledes kan møbler indkøbt i for dårlig kvalitet, udløse en omkostning til geninvestering på et (for) tidligt tidspunkt.

Et andet aspekt ved billigt inventar er, at det i sidste ende kan sende et negativt signal om vægtning af kvalitet og omsorg for borgere og pårørende. I perioder, hvor inventaret er under forfald eller defekte, fremstår rummene mindre indbydende.

Hvis der ikke er budget til kvalitetsmæssig investering af inventar til hele plejecenteret, er det værd at overveje om der eventuelt kunne være inventar af kvalitet fra et tidligere plejecenter, der kan anvendes som supplement. Det kunne være inventar som småborde, skabe og billeder. Det kan være stole og chaiseloner, der med en omlakering og/eller ombetrækning igen bliver tidssvarende.

Når der skal indkøbes inventar, helt eller delvist, til et plejecenter, er det vigtigt at gøre sig klart hvilke investeringer der skal prioriteres og hvilken kvalitet man ønsker. Kvalitet er dyrt, men viser sig ofte at være en fornuftig investering i forhold til holdbarhed.

Billigere inventar fra f.eks. møbelkæder, der hovedsageligt sælger til private, har ikke samme robusthed og vil - alt andet lige - have en meget kortere levetid.

Ofte kan de defekte eller slidte dele ikke udskiftes, møblerne kan ikke sælges videre og er derfor, ud fra et miljømæssigt synspunkt, ikke særligt bæredygtige.

Det ikke kun sparer på budgettet, men kan i lige så høj grad være med til at give hele indretningen og atmosfæren et mere hjemligt præg.



Fleksibilitet

Der er ofte et stort ønske om mulighed for fleksibilitet i indretningen. Det kan være muligheden for at anvende et rum til flere funktioner eller omdanne et rum til forskellig brug.

Det er derfor vigtigt at man på forhånd danner sig et overblik over ønsker og krav til rummenes og inventarets funktionalitet og anvendelse.

Velovervejede møbelvalg kan give stor fleksibilitet i indretningen.

Fleksibel indretning betyder ikke udelukkende, at alt inventar skal kunne flyttes, stables eller være på hjul, men i ligeså høj grad også at samme møbel kan bruges til flere formål og funktioner.

Ved valg af flytbart inventar skal man overveje robusthed, stabilitet og vægt.

Møbler, der ofte flyttes rundt, bliver hurtigt skrammet og der er behov for stærkere og mere robuste overflader.

Lette møbler inviterer til at blive flyttet på, hvorimod tungere møbler ofte bliver stående på deres oprindelige plads.

★ Eksempler på fleksibilitet

- En lav reol/skænk kan udover at rumme bøger eller nips, simultant også bruges som fralægningsplads, buffet eller afskærmning mellem to opholdsgrupper. Hvis der er hjul under møblet, er det vigtigt at hjulene kan låses, så møblet kan stå helt fast.
- En skænk eller et skab kan indeholde rekvisitter til forskellige aktiviteter og forvandles til f.eks. en kirkelig handling.
- Stole kan være af samme type eller familie i alle fælleslokaler, så man kan samle ensartede stole til større forsamlinger.
- Spiseborde kan have forskellige størrelser, men ved at vælge borde i kombinerbare størrelser (f.eks. 80x80 / 80x160 / 160x160 cm) øges muligheden for at sammensætte bordene i forskellige opstillinger.



Stabilitet og sikkerhed



★ Disse møbler skal være stabile

- Senge
- Spisestole
- Spiseborde
- Lænestole
- Sofaborde
- Reoler
- Skabe
- Badestole

Ældre mennesker har stort behov for støtte, når de færdes fra sted til sted. Alle objekter der opfordrer støtte, bliver brugt til at støtte. Derfor er det vigtigt, at møbler, der signalerer stabilitet, kan bruges som sikker støtte eller afsæt for brugerne. Det gælder især stole, spise- og sofaborde, reoler, skabe m.m.

En stol skal være stabil og kunne tåle tyngden af et løft uden at glide væk fra brugeren. Hvis der er hjul på stolen, må det kun være under to af benene.

Et bord skal stå solidt på gulvet på 4 ben og må ikke give efter, hvis det bruges som afsæt.

En høj reol skal fastgøres, så den ikke kan vælte.



Akustik

HØRELSE OG LYD



Ukontrolleret støj og manglende akustiske materialer i rummet kan skabe forvirring eller nedsat evne til at orientere sig. Unødigt støj forstyrrer samtaler, søvn og aktiviteter. Med aldring følger dårligere hørelse. Det berører ca. 1% af befolkningen under 70 år, men efter 80 års alderen øges antallet af dårligt hørende til ca. 80 %, hvoraf en stor del anvender høreapparater. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på materialer og overflader, der skaber et akustisk miljø, hvor borgerne får de mest optimale muligheder for at høre tale og lyd.

Efterklangstiden er den tid det tager en lyd at dø ud i et rum. Lyd bliver absorberet af rummets overflader og materialer.

Bløde overflader (polstrede møbler, tæpper og gardiner) absorberer lyden, mens hårde materialer (glas og sten) returnerer lyden og sender den videre ud i rummet. Jo flere hårde materialer, der er i et rum, des længere efterklangstid. Jo længere efterklangstid, des sværere er det at forstå hinanden. Det medfører, at man taler højere og at støjniveauet øges.

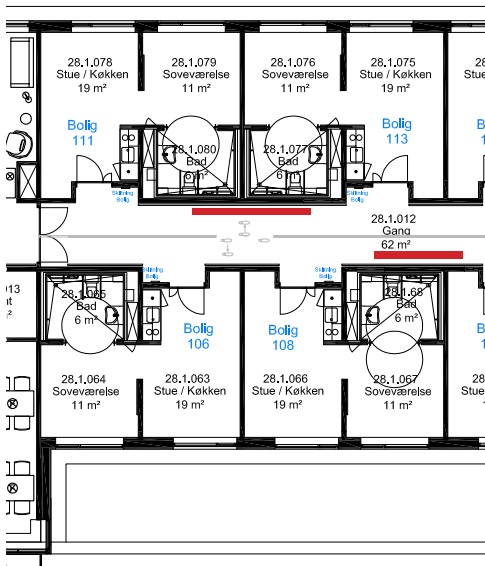
For ældre mennesker med nedsat hørelse og høreapparat har det stor betydning, at efterklangstiden er kort i de rum, hvor der spises og tales. Det gøres ved at sørge for, at der er absorberende overflader fordelt i hele rummet og ikke kun loftet.

★ 6 forslag til akustisk dæmpning

1. Gulvbelægninger og lofter på gangene bør reducere trinlyd, så færden ikke forstyrrer søvn og hvile.
2. I fællesarealerne er det vigtigt at indrette med lydabsorberende materialer. Gardiner, polstrede møbler, puder, plaider, opslagstavler i bløde materialer er med til at reducere støj.
3. Reoler fyldt med bøger er en meget effektiv lyddemper.
4. Vær opmærksom på type af hjul på rulle vogne mm.
5. Vær opmærksom på dæmpning af stoleben, f.eks. spisebordsstole, som ofte flyttes.
6. Vælg tekniske installationer og hårde hvidevarer med lavt støjniveau.



Udsmykning og kunstprojekter



Billeder, kunst og dekoration bør være en del af indretningen. Billeder og anden udsmykning kan være med til at understrege et bestemt stil i indretningen, men er i lige så høj grad med til at stimulere sanserne og skabe hjemlighed. Det er dog vigtigt, at overveje hvor, hvor meget og hvordan der udsmykkes.

Man kan med fordel udvikle en samlet kunststrategi for hele huset. Kunststrategien beskriver, hvilken type kunst og kunststil der anvendes og angiver konkrete placeringer af kunstværker i huset.

Eventuelt kan en professional billedkunstner inddrages til at udsmykke og dekorere plejecenteret.

★ Gode råd til dekoration

- Fotografier og kunst kan give lyst til samtale og vække erindring ved f.eks. at afspejle beboernes liv i bydelens rekreative områder, samlingssteder, butikker og arbejdspladser.
- Forsøg at koncentrere kunsten ved at hænge op/udstille i grupper. Husk, at nogle beboere ikke er så mobile, og at de gerne må opleve flere værk fra samme vinkel.
- Kunst, der hænger sammen, kan følge et tema. Det kan være ophængning af en gruppe af billeder med afbildning af f.eks. blomster, portrætter, natur eller lignende.
- Kunsten kan følge en farveplan, f.eks. billeder, der har samme toner.
- Særlige opholdssteder kan fremhæves med udsmykning i karakter der understøtter indretningen.
- Endevægge i gangarealer er et godt sted at udsmykke, så gangen ikke virker så lang.
- Udsmykning kan også være skiltning, design og symboler til wayfinding.
- Lokale kunstnere eller børn/unge kan inddrages til at producere kunst til udvalgte områder i bygningen.
- Overvej om der kan søges tilskud til indkøb af kunst.
- Billeder i glasrammer skal ophænges, så der ikke opstår generende refleksioner.



Planter



Udover beboernes egne planter i lejligheden skaber beplantning i fællesområder hjemlighed og trækker naturen ind i bygningen.

Det er dog vigtig at planter og blomster altid er friske og velplejede. Visne planter skal fjernes.

Husk at urtepotten er af lige så stor betydning som planten. Planterne skal omplantes i smukke potter af keramik, flet eller lignende.

★ Værd at vide om beplantning

- Planter kan bruges som rumdeler mellem for eksempel gangzone og fællesområde eller på en større terrasse.
- Samling af planter i grupper synes mere frodigt og er nemmere at passe for driftspersonalet.
- Planter kan placeres i højbede, så brugerne nemmere kan deltage i pleje af urter, grøntsager, blomster mm.
- Beboerne eller personale kan være med til at dyrke planter eller urter på fælles terrasse, eventuelt spiselige.
- Nogle planter kan være allergifremkaldende eller giftige. Undgå disse, da nogle beboere mister evnen til at skelne.
- Planter giver mulighed for forbedring af luftkvalitet f.eks. ved opsætning af plantevægge i større opholdsrum.
- Der er mulighed for leje og/eller pleje af større og mere krævende planter på udvalgte områder.
- Kunstige planter må ikke placeres i flugtveje, herunder gange, trapper mv.
- Brug skyggeplanter, hvis de bliver placeret langt fra dagslys.



Drift og vedligehold



På et plejecenter er der højt slid på inventaret. Når der vælges inventar, tekstiler og overflader er det vigtigt at have rengøring og vedligeholdelse med i overvejelserne.

Pletter og snavs er uundgåelige, og derfor er det vigtigt, at alle overflader kan rengøres og vedligeholdes med mindst mulig besvær, hvis indretningen skal blive ved med at være indbydende.

En af forudsætningerne for at driften lykkes, er, at personalet er tilstrækkeligt introduceret til hvordan inventaret plejes, rengøres og vedligeholdes.

★ Huskeliste ift. drift og vedligehold

- Flytbart inventar gør rummet/gulvet nemmere at rengøre.
- Glatte overflader er nemmere at aftørre og rengøre.
- Polstrede siddeflader kan beskyttes med vandafvisende og rengøringsvenlig hynde.
- Brug tekstiler, der kan tåle at blive vasket ved høje temperaturer.
- Inventar med dyre og tidskrævende krav til pleje- og vedligeholdskrav skal være begrænset.
- Undgå stole med flet, sprækker eller revner, der er svære at rengøre.
- En lille revne mellem sæde og ryg letter rengøringen og minimerer risiko for at madrester bliver liggende.
- Vær opmærksom på at naturtræ skal olieres med jævne mellemrum.
- Sæbebehandlede overflader kan være sarte, overvej om en oliering / lakering er bedre.





Bæredygtighed

Hovedtanken i "vugge til vugge" produktionsfilosofien er ganske enkel. Alt hvad der bliver produceret skal i alle produktets livsfaser udlede og efterlade et minimum af forurening, spild og affald og kunne genavendes. Således bliver et restprodukt fra en produktion videreført til at indgå i produktionen af et nyt produkt, som så igen kan genanvendes til at skabe en række nye produkter.

Ved køb af nye møbler kan det være værd at overveje 'vugge til vugge' princippet. Hvor og hvordan bliver møblet fremstillet, kan der opstå negative belastninger for indeklimaet, hvordan bliver det destrueret, kan dele eller hele møblet genanvendes, er det en kvalitet der er langtidsholdbart?

Bæredygtighed indeholder mange aspekter, her er 10 guidelines at arbejde efter.

★ 10 punkter ift bæredygtighed

1. 'Rene' materialer er mere genanvendelige, frem for f.eks. kompositter, spånplader med laminat osv. Eksempelvis kan en massiv træbordplade renoveres eller genbruges (slibes, omdannes til hylder) frem for en MDF med laminat, som kun kan sendes til forbrænding.
2. Overfladebehandlinger har indflydelse på, hvordan et materiale kan vedligeholdes eller kan genanvendes, hhv. lak vs. olie.
3. Forsøg at vælge kvalitet, som oftest har længere levetid eller kan sælges og hermed medfinansiere køb af nyt.
4. Er møblet designet ud fra tanken om design for adskillelse, så at møblets forskellige materialer kan recirkuleres / genanvendes i størst mulig omfang?
5. Er der brugt materialer i møblet, der er miljøskadelige i produktionsprocessen?
6. Er der brugt materialer eller stoffer i møblet, der kan have negative påvirkninger på indeklimaet i form af miljø- og sundhedsfarlige afgangninger?
7. Er der brugt materialer i møblet, der kræver særlig håndtering ved destruktion i form af miljøskadelige affaldsstoffer som f.eks. PVC?
8. Er træet og træbaserede materialer dokumenteret bæredygtige? Stammer træmaterialerne fra bæredygtig skovdrift, som er dokumenteret med f.eks. FSC- eller PEFC-mærke?
9. Er specielt designede møbler udviklet med fokus på minimering af spild og affald ved produktionen (f.eks. uhensigtsmæssig brug af pladestørrelser, store brædder etc.)?
10. Er møblet fremstillet under social ansvarlige og ordentlige forhold, under kontrollerede arbejdsmiljøforhold og med lav miljøpåvirkning i produktionsfasen? (Jf. standarden for miljøledelse ISO 14001:2015)



Lovkrav, henvisninger, noter

Henvisninger	222
Billeder brugt i manualen	224
Noter	226

Henvisninger

Anden litteratur & manualer

1. 'Modelprogram for plejeboliger'
- Erhvervs- og Byggestyrelsen og Realdania (2010)
2. 'Trivsel & plejeboligens udformning'
- Servicestyrelsen (2008)
3. 'Indretning af plejecentre'
- Socialministeriet, Mette Terkildsen
4. 'Helende arkitektur'
- Institut for Arkitektur og Design, Skriftserie nr. 29
5. 'Farver på plejecentre'
- Rapport om en undersøgelse, Pia Holm Waaben Nørgaard (2004)
6. 'Indretning af ældreboliger for fysisk plejekrævende personer m.fl.',
- Bygge- og Boligstyrelsen (1997)
7. 'Tilgængelighed boliger'
- SBI-Anvisning 249
8. 'Construction and Design Manual - Accessible Architecture'
- Philipp Meuser, DOM publishers (2012)
9. 'Plejeboliger for personer med demens'
- SBI Anvisning 263
10. 'Håndbog om demens'
- Til pleje og omsorgspersonale på ældreområdet, undervisere og frivillige, Service styrelsen (2008)

11. 'Pladskrav og Indretning til svært overvægtige personer'
- en vejledning, Plambech & Bøgedal, Odense Universitetshospital, SBI m.fl. (2012)
12. 'Nationale infektionshygiejniske retningslinjer, for nybygning og renovering i sundhedssektoren'
- Statens Seruminstitut, 2013 ISBN nr. 978-87.
13. 'Miljø i byggeri og anlæg 2016' -
Københavns Kommune,
14. 'Vejledning vedr. indretning af køkkenmiljøer'
- Fødevarestyrelsen 2005
15. 'Vejledning til byggeri af plejehjemskøkkener'
- Københavns Kommune
16. 'Tjekliste - planlægning, projektering og indretning af plejeboliger'
- Sundheds- & omsorgsforvaltningen, Teknik- & miljøforvaltningen, Center for bydesign (2014)
17. 'Fremtidens plejeboliger - 10 principper'
- Københavns Kommune, Sundheds- og omsorgsforvaltningen, (april 2014)
18. 'Københavns Kommunes Sundhedspolitik'
(2015-2025)
19. 'Lev stærkt-Hele livet'
- Københavns Ældrepolitik (2015-2018)

Billeder brugt i manualen

FOTOGRAFER

Der er anvendt fotos fra følgende fotografer:

Fotografer hos KØBENHAVNS KOMMUNE

Side: 14, 26(NH), 60, 77, 79, 80(Ø), 86(NH), 101, 109, 116(NV), 128(Ø), 128(NV), 137(Ø), 138(Ø), 138(NH), 144(H), 148, 152, 163(Ø), 170(NH), 183(Ø), 194, 195, 207, 208, 210, 211, 214, 215

Fotografer hos JJW ARKITEKTER

Side: 10, 25, 26(ØV,NV,NH), 29, 32, 33, 41, 49(V,H), 50(NR3), 57, 58, 59(NV,NH), 64(N), 86(Ø,NV), 87, 88(Ø,NH), 91, 92, 93, 95, 97, 99, 102, 107, 116(Ø,NH), 118(N), 119, 120, 123, 124, 125, 126(Ø,NV), 128(NH), 131, 132, 134, 142, 146, 147, 149, 152, 154, 155, 164(N), 166(ØV), 168, 170(NV), 172(NV), 174(H), 180, 181, 184, 185, 187(ØH,NH), 192, 193, 197, 204, 219

Fotograf TORBEN ESKEROD

Side: Forside, 12, 16, 26(ØH), 39, 42(Ø), 43, 45, 47, 48, 50(NR.1,2,4), 56(N), 59(ØH,ØV), 61, 68(Ø), 72, 74, 75(ØH), 76, 78, 80(Ø), 82, 85, 86(ØV), 89(ØV), 104, 109, 113, 115, 118(Ø), 121, 122, 129, 135, 137(N), 138(NV), 139, 140, 141, 143, 145, 156, 157(Ø,NH), 158, 160, 162, 171, 174(V), 175, 178, 187(ØV,NV), 191, 198, 201, 205, 213(ØV), 216(Ø), 217

Fotograf ANDERS HVIID

Side: 36, 42(N), 51, 55, 56(Ø), 63, 64(Ø), 68(N), 83, 117, 125, 126(NH), 133, 144(V), 159, 161, 164, 165, 166(ØH), 167, 169, 183(N), 199, 209, 213(NV)

Fotograf JAKOB BIRGENS

Side: 18, 40, 75(NV), 170, 172(ØV,V), 173

Fotograf KENNET ISLANDI HAVGAARD for PLUS PEDERSEN

Side: 56(N), 75(ØV,NV), 163(N), 196, 213(ØH, NH), 216(N)

Fotograf RENZ NORDIC

Side: 84, 127

Fotograf JOHN KJÆR for Snoezelhuset i Helsingør

Side: 150

Fotograf hos MODOS SYSTEMS for sanserum Herning Sygehus

Side: 151(Ø)

Fotograf hos LOKALCENTER SØHOLM for sanserum Lokalcenter Søholm

Side: 151(N)

Fotograf Mie Hampen for DANSKE FODTERAPEUTER

Side: 157(NV)

PLEJECENTRE

I manualen er der hovedsaglig anvendt billeder fra følgende plejecentre og institutioner:

"Ørestadens Plejecenter" i Ørestaden

Fotografer: Anders Hviid, JJW ARKITEKTER, Københavns Kommune

"Bomi Parken" i København S

Fotograf: Københavns Kommune

"Fælledgården" på Østerbro

Fotografer: Anders Hviid, JJW ARKITEKTER, Københavns Kommune

"Hørgården" på Amager

Fotografer: Torben Eskerod, JJW ARKITEKTER

"Albertshøj" i Albertslund

Fotografer: Torben Eskerod, JJW ARKITEKTER

"Svanepunktet" i Farum

Fotografer: Jacob Birgens, JJW ARKITEKTER

"Lottehjemmet" på Frederiksberg

Fotograf: John Kjær

Noter

[illegible]

Noter

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

Noter

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

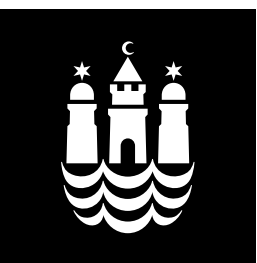
Noter

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

Noter

[illegible]





JJW ARKITEKTER

INDRET NING AF PLEJE CENTRE

En publikation
af Sundheds- og omsorgsforvaltningen
i Københavns Kommune
i samarbejde med JJW Arkitekter

