

Het belang van licht

voor ouderen met dementie

Bij Icare willen we bijdragen aan een goed leven. We zetten ons in voor de gezondheid en het welbevinden van kwetsbare mensen. Mensen die bij ons komen wonen, bieden we een veilige woonomgeving die gericht is op thuis kunnen voelen. Je voelt je beter in een lichte, comfortabele omgeving en in een mooi, schoon en lawaaiarm gebouw. Bij Icare doen we daar ook onderzoek naar. In welke omgeving voelt iemand zich prettig? Een goed gebruik van licht kan bijvoorbeeld bijdragen aan een positieve gezondheid.

Door veranderingen in het oog hebben ouderen tot 5 keer meer licht nodig. Voor mensen met dementie is licht extra belangrijk. Donkere plekken kunnen bedreigend voelen en gebrek aan contrast kan zorgen voor verwarring. Helder licht helpt ouderen met dementie om veiliger door de wereld om hen heen te kunnen bewegen en de dagelijkse dingen te kunnen doen. Goed gebruik van licht zorgt ook voor een positievere stemming en een betere nachtrust. Daarom is het goed om zoveel mogelijk naar buiten te gaan, zorgen we voor goede verlichting in de huiskamers en gaan in de ochtend de gordijnen en vitrage open, want daglicht in de ochtend is extra belangrijk.

Meer informatie over het belang van licht vindt u in deze folder. Hebt u vragen of ideeën? Neem dan contact op met de psychologen van Icare via psychologen@icare.nl.

Beter licht zorgt voor:

- ✓ Meer energie overdag
- ✓ Positievare stemming
- ✓ Beter nachtrust
- ✓ Minder valincidenten

8 tips



Dagelijks naar buiten: zomer en winter



Op bewolkte dag alle lampen aan



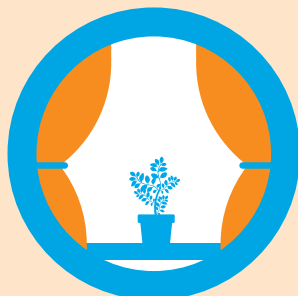
Daglichtlampen (indien aanwezig) tussen 8 en 18 uur



Nachtlampje/ oriëntatielicht



Laat mensen dichtbij het raam zitten



Gordijnen en vitrage open (in de ochtend is daglicht extra belangrijk)



Geen grote planten in vensterbank



Zonneschermen omhoog