Den demensvenlige by

De Gamles By

Idékatalog og idéoplæg



NORD

”Vi bliver markant flere ældre. Det betyder ***flere vil leve med demens****, også i byerne.*

Derfor er der brug for at planlægge og ***indrette byen på nye måder****.*

Den ***demensvenlige by*** *rækker langt ud over demens.*

Her er det let at finde vej, man ***føler sig tryg****, har meningsfulde liv og kan være en* ***del af fællesskabet****.*

En demensvenlig by er ***en bedre by for alle****.*

Her spiller ***naboskab*** *og* ***frivillighed*** *en afgørende rolle.*

Det skaber ***sammenhæng*** *mellem rum, funktion og støtte.*

De Gamles By *kan vise vejen og blive Københavns svar på, hvordan en* ***demensvenlig bydel*** *designes i en af* ***verdens bedste byer at bo i****.”*

Morten Rask Gregersen, partner, NORD Architects

NORD architects

Udgivelse: **Marts 2026**

Udgivere og layout: **NORD Architects**

Kontaktperson: **Morten Rask Gregersen, NORD Architects, morten@nordarchitects.dk**

Indhold

Introduktion

Forord 6
Opsummering af indhold i de to dele 8
Grundlag for materialet 10
Inddragede brugere og videnspersoner 12

Den demensvenlige by 21

Vision for principperne 22

Centrale udfordringer og potentialer 25

Flere ældre betyder flere med demens 26
Livet med demens og dets udfordringer 28
Fordelene ved en demensvenlig by 30

Principper for en demensvenlig by 33

7 principper for en demensvenlig by 34
Datagrundlag for principperne 36
7 principper og tiltag 44
Eksempler på tiltag for den demensvenlige by 49

De Gamles By som demensvenlig bydel 135

Pejlemærker for De Gamles By 136

Stedets udfordringer og potentialer 139

Bydelen De Gamles By 140
Stedets kvaliteter og rammer 142
Brugergrupper i De Gamles By 146
Udfordringer og potentialer 148
De 7 principper: et strategisk kompas for udviklingen af De Gamles By 150

Idéoplæg til De Gamles By som demensvenlig bydel 155

Overordnet koncept og strategi 156
Bytorv og demensvenligt fælles mødested 158
Afgrænsning af udearealer 166
Oplevelsesruter og sanselige elementer 172
Ny modtagecentral og begrænsning af tung trafik 178
Det samlede idéoplæg til De Gamles By som demensvenlig bydel 184

Økonomisk overslag for delprojekter 186

Litteraturliste og kilder 211

Forord

Byens fysiske rammer former vores bevægelser, vores møder og vores oplevelse af at høre til. Forestil dig en by, hvor alle kan færdes trygt, med tillid og værdighed. Hvor gader, pladser og bygninger taler et klart og genkendeligt sprog gennem former, farver og materialer, der gør det nemt at finde rundt. Skiltning og vejvisning kombinerer ord, billeder og symboler, og bygninger har karaktertræk, der gør dem lette at genkende. Rolige sanselige miljøer balancerer mellem liv og overskuelighed, så sanserne ikke overstimuleres, men stadig møder byens puls. Imødekommende og lettilgængelige hverdagsaktiviteter gør det nemt at deltage i bylivet, og vejen hjem understøttes af genkendelige pejlemærker, overskuelige afstande, små pauserum og en tryg belysning.

Her udgør byen en ressource, hvor både mennesker med demens og andre af byens borgere har udfoldelsesmulighed. Byen styrker selvstændighed frem for at begrænse den.

Den demensvenlige by rækker samtidig langt ud over demens

Erfaringer viser at de løsninger, der skaber overblik og tryghed for mennesker med demens, også gør byen bedre for ældre, børn og borgere generelt. Den demensvenlige by er derfor et kvalitetsløft for alle.

En inspirerende showcase på, hvordan vi i Danmark og København rummer og skaber rammer for alle borgere fra vugge til grav med størst mulig livskvalitet for borgere med demens. Dette er visionen for den demensvenlige by.

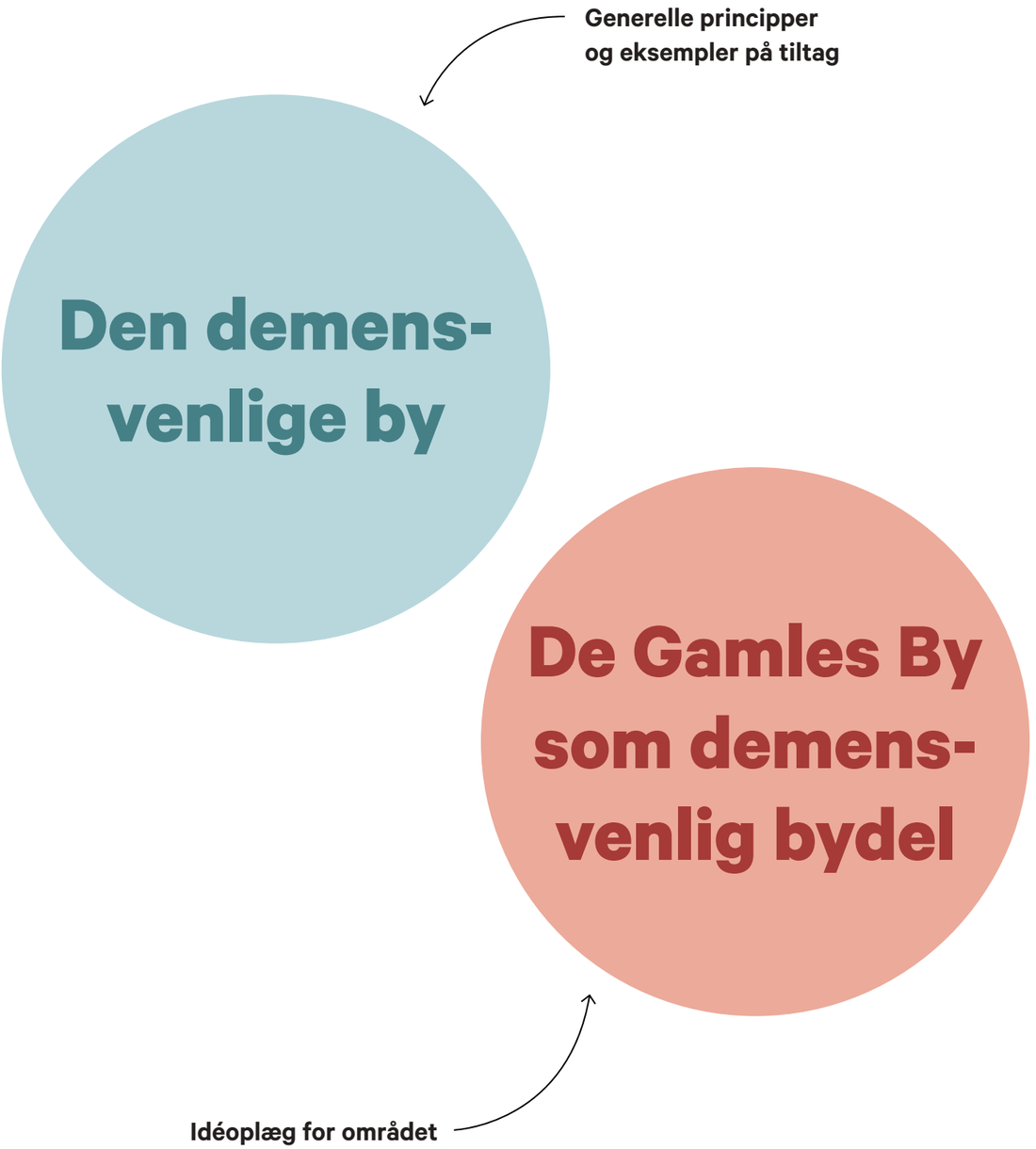
Publikationen præsenterer principper og konkrete tiltag til at forme en demensvenlig by

Den bygger på grundig og systematisk input fra mennesker med demens, pårørende, naboer, plejepersonale i området, erhvervsdrivende, videnspersoner og fagpersonale fra Københavns Kommune.

Med udgangspunkt i De Gamles By vises, hvordan en sammenhængende bydel med boliger, pleje, fællesskaber og hverdagsfunktioner kan danne ramme om et aktivt liv.

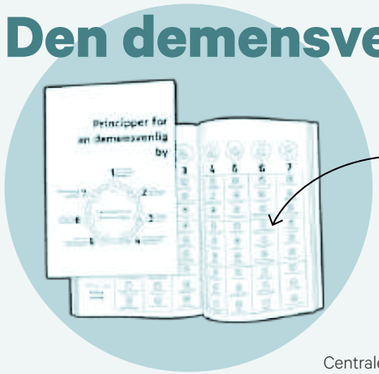
Publikationen er i to dele

Første del: "Den demensvenlige by" introducerer de overordnede byplanmæssige greb. Anden del, "De Gamles By som demensvenlig bydel" demonstrerer, hvordan principperne kan omsættes til konkrete løsninger fra bolig- og byrum til bydelsskala.



Den demensvenlige by

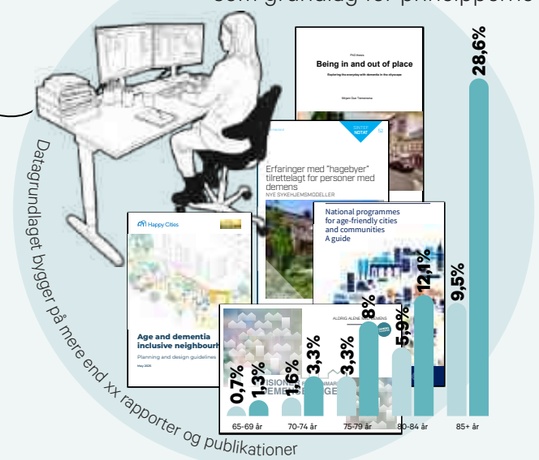
Når byen planlægges med de mest sårbare i centrum, bliver den mere menneskelig, mere overskuelig og mere inkluderende – for hele fællesskabet



Generelle principper og eksempler på tiltag

Research og dataindsamling

som grundlag for principperne



Centrale udfordringer og potentialer side 26-31
Uddrag af dataindsamling for principperne side 36-43

7 overordnede principper

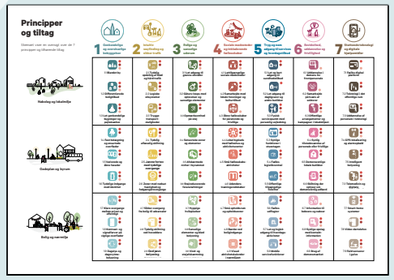
for en demensvenlig by



De 7 principper side 34

9 tiltag under hvert princip

inddelt i tre skalatrin



Oversigt over tiltag side 44-47

63 udfoldede tiltag

med beskrivelse af behov og målsætning, og eksempler fra De Gamles By

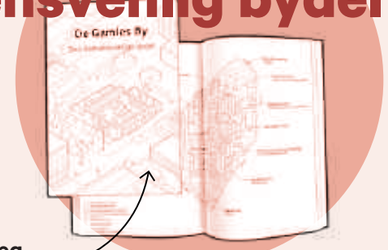


De udfoldede tiltag med eksempler side 50-132

De Gamles By rummer et særligt potentiale for at gå forrest i udviklingen af en demensvenlig bydel, og skal:

- Være en venlig by for borgere med demens
- Være en oplevelse af sammenhæng og støtte
- Have fælles-skab, trivsel og selvstæn-dighed i fokus
- Give liv til et fagligt fyrtårn

De Gamles By som demensvenlig bydel



Idéoplæg for området

Brugerinddragelse

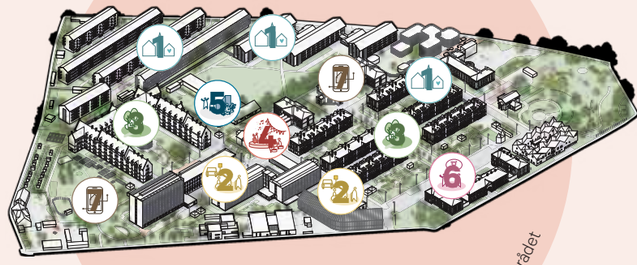
Med interviews og workshops med brugere, personale og videnspersoner



Inddragede brugergrupper side 12-19
Brugergrupper i De Gamles by og indsigter side 146-153

De 7 principper

i De Gamles by

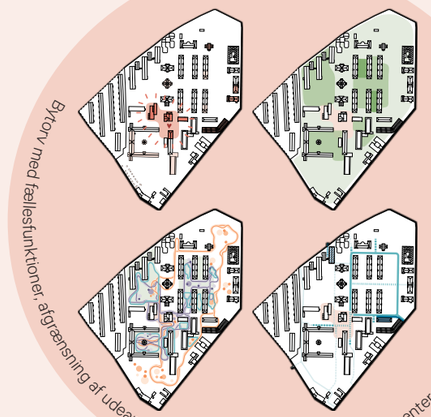


Principperne er forankret i en række konkrete tiltag i området

De 7 principper og indsigter fra inddragede brugergrupper side 150-153

Overordnet koncept og strategi

inddelt i 4 hovedtemaer



De 4 temaer side 156-157

De 4 hovedtemaer udfoldet med skitser og diagrammer side 158-185

Eksempler på nye inde- og uderum

efter idéoplæg



Grundlag for materialet

Udarbejdelsen af publikationen bygger på en systematisk og involverende proces. Der er indsamlet viden fra eksisterende forskning samt gennem interviews med mennesker med demens, deres pårørende, naboer og lokale erhvervsdrivende. Workshops har samlet repræsentanter fra plejetilbud, øvrige institutioner og centrale brugere af området, ligesom fagpersoner inden for demens, lokale foreninger og medarbejdere fra flere forvaltninger i Københavns Kommune har bidraget med input. Gennem byvandringer og tværfaglige møder er erfaringer og perspektiver blevet samlet og kvalificeret. Tidslinjen nedenfor giver et overblik over processen, hvor over 70 aktører har været inddraget undervejs.



1

Research

og vidensindsamling



2

Interviews

med brugere og pårørende



3

Workshop

med plejepersonale



4

Interviews

med lokale erhvervsdrivende og naboer



5

Byvandring

og besøg på alle plejehjemmene i DGB



6

Workshop

med forvaltninger, personale i DGB, lokale organisationer og interessenter



7

Opsamlende workshop

med plejepersonale



8

Opfølgende møde

Med styregruppe



9

Opfølgende møde

Med følgegruppe

10

Endeligt idékatalog



11

Test og afprøvning

I De Gamles By

12

Implementering

Flere steder i kommunen

Inddragede brugere og videnspersoner



Brugere og pårørende

Det har været afgørende at inddrage mennesker med demens og deres pårørende direkte i udviklingen af den demensvenlige bydel. 6 kvalitative duo-interviews med personer med demens og deres pårørende har dannet baggrund for projektet. Informanterne spænder fra dagbrugere af demenstilbud til beboere i demensplejeboliger, de har fra let til svær demens og er aldersmæssigt fra 56 til 80 år. Både de overordnede principper og konkrete initiativer bygger derfor på levede erfaringer i byens rum.

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende:

”Jeg synes bare, hernede er der plads til, at det kan gå lidt langsommere. Og det er jo det, man har behov for i min mors situation.”
Pårørende til bruger af demenstilbud, De Gamles By

”Lige det her sted, det må godt være lidt slow. Ja altså, der er jo ikke så mange steder at være.”
Bruger af demenstilbud, De Gamles By



Noget af det der kan være lidt svært, det er at man taber retningssansen og kan blive væk.”
Bruger af demenstilbud, De Gamles By



”Der er jo nogen, der mener, at man lige skal røre ved noget grønt hver dag. Det har en eller anden positiv effekt på dit humør.
Beboer med demens, De Gamles By

Jeg har faktisk besøg næsten hver dag en eller anden der kommer. Det glæder jeg mig over.
Beboer med demens, De Gamles By







”Det er meget rart at have nogen, der ved, hvad det er for en livssituation. Selvom det er forskellige demensdiagnoser, vi har med at gøre, men det er bare en ny rolle i ens liv.
Pårørende til bruger af demenstilbud, De Gamles By

Jeg synes, at de gamle byer er meget hyggelige. Vi har sådan en dejlig oase midt i den travle by. Det kan jeg godt lide.
Bruger af demenstilbud, De Gamles By



Plejepersonale

Medarbejdere, forstandere og aktivitetsmedarbejdere fra plejehjemmene i De Gamles By er løbende blevet inddraget, efterhånden som projektet er gået fra viden til indsigter, og til praksis. Både plejehjem til borgere med somatiske lidelser og til borgere med demens, samt aktivitetstilbud til borgere med demens har deltaget i interviews og workshops med 15-20 deltagere fra i alt 8 plejetilbud i området. Det sikrer, at løsningerne bygger på medarbejdernes hverdagserfaringer og understøtter et styrket samarbejde på tværs af tilbuddene i området. *(Se listen over deltagende plejetilbud på næste side).*



Lokale erhvervsdrivende og naboer

En demensvenlig by kræver, at de fysiske og sociale strukturer styrkes, så hverdagslivet bliver inkluderende for mennesker med demens. Derfor er naboer og omkringliggende erhvervsdrivende blevet interviewet via 6 kvalitative interviews. Naboerne bruger bydelen aktivt som ressource i deres hverdag – de grønne områder, legepladser og fælles faciliteter er en naturlig del af hverdagen. De lokale erhvervsdrivende er vigtige kontaktpunkter for mennesker med demens og skal have viden og forståelse for at møde demente borgere på en tryg og værdig måde.



Tværgående inddragelse

Fordi den demensvenlige bydel skal være en bedre bydel for alle, er et bredt spænd af fagpersonale, lokale nøgleaktører og institutioner blevet samlet til at give direkte input til udviklingen. I alt 50 deltagere fra plejeorganisationer, børneinstitutioner, den lokale kirke, lokale foreninger, videnspersoner, Alzheimerforeningen, Ældrerådet og kommunale forvaltninger på tværs af byplanlægning, drift og sundhed deltog i workshoppen.

Inddragede brugere og videnspersoner

Herunder en oplistning af alle de involverede personer, der igennem interviews og workshops løbende gennem processen har givet inputs til publikationen.



2 Interviews
med brugere og pårørende



4 Interviews
med lokale erhvervs-drivende og naboer

Interviews

Brugere med demens og deres pårørende
- 6 duo-interviews med beboere, brugere og pårørende på Center for Demens og demensplejehjemmet Lindehusene

Erhvervsdrivende og naboer
- 2 interviews med erhvervsdrivende
- 4 interviews med naboer til De Gamles By



3 Workshop
med plejepersonale

Workshop

Løbende inddragelse og workshops med ledere, forstandere og aktivitetsmedarbejdere fra:
- Aktivitetscenter Huset (yngre hjemmeboende borgere med demens)
- Lindehusene (demensplejehjem)
- Klarahus (almindeligt plejehjem)
- Kastanjehusene (almindeligt plejehjem)
- Møllehuset (alm. plejehjem)
- Slottet (alm. plejehjem)
- Center for Demens (træning, rådgivning og støtte til hjemmeboende borgere med demens)
- Ældreboligerne Guldbergshave (ældreboliger)



6 Workshop
med forvaltninger, personale i De Gamles By og lokale organisationer og interessenter

Kick-off workshop

Deltagere:

Københavns Kommune
Der deltog en bred vifte af forvaltninger i Københavns Kommune, som alle har tilbud i De Gamles By:
- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
- Kultur-, og Fritids- og borgerserviceforvaltningen
- Socialforvaltningen
- Klima, Teknik og Miljøforvaltningen
- Børne og Ungdomsforvaltningen

Politisk niveau
Der deltog medlemmer fra Sundheds- og Omsorgsudvalget samt medlemmer fra Ældrerådet og Nørrebro Lokaludvalg

Plejehjem, aktivitetstilbud og visitation
- Plejehjemmet Slottet
- Plejehjemmet Møllehuset
- Plejehjemmet Klarahus
- Plejehjemmet Kastanjehusene (nu demensplejehjem)
- Demensplejehjemmet Lindehusene
- Visitationen/Demenspladsanvisningen
- Aktivitetscenteret Huset
- Senior Centret Sct. Joseph
- Demensplejehjemmet Højdevang Sogn

Tilbud til børn
- Kernehuset
- Kastanjehuset, Vuggestue og Børnehave
- Bemandede Legepladser, Byoasen
- Børnehus Hovedstaden
- De Små Haver
- Nørrebro/Bispebjerg Klynge C

Lokale organisationer og interessenter
- Kirken i De Gamles By
- Miljøpunkt Nørrebro
- Forsvar De Gamles By
- Alzheimerforeningen



9 Opfølgende møde
Med følgegruppe

Følgegruppe

Opfølgende møde med følgegruppe:
- Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
- Sundheds- og Omsorgsudvalget
- Københavns Ældreråd
- Nørrebro Lokaludvalg
- Alzheimerforeningen
- Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet
- Forsvar De Gamles By
- Miljøpunkt Nørrebro
- Teknik- og Miljøudvalget
- Økonomiforvaltningen, Københavns Ejendomme



Kick-off workshop med over 50 deltagere fra kommunale forvaltninger, lokale institutioner, videnspersoner, personale fra institutioner i De Gamles By og civilsamfundet.

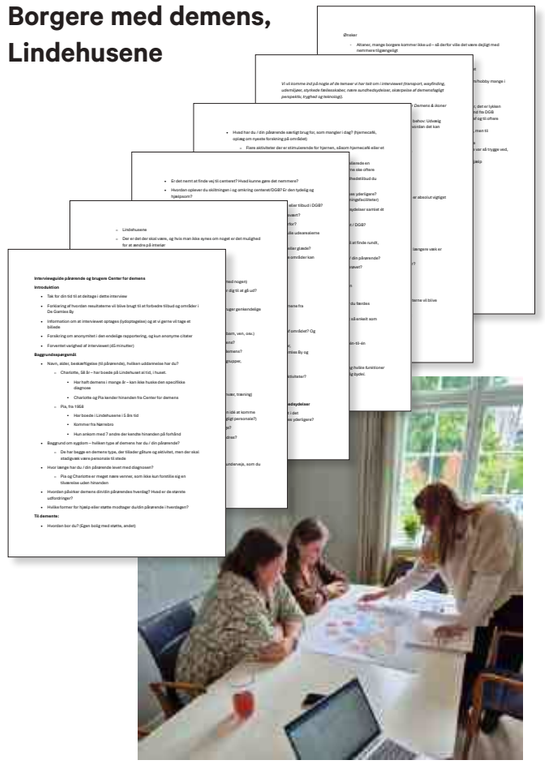


Til Kick-off workshoppen blev principper for den demensvenlige bydel drøftet og konkrete idéer udviklet.

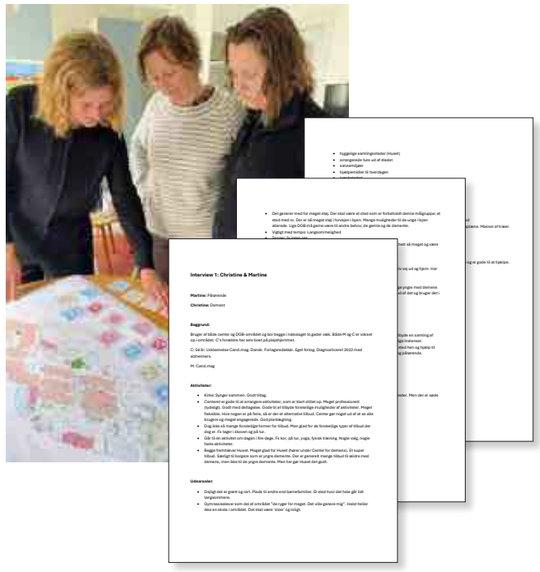
Inddragede brugere og videnspersoner

Brugere med demens har bidraget direkte til udviklingen af idéoplægget. NORD Architects har gennemført duo-interviews med beboere, dagsbrugere og pårørende fra Center for Demens og demensplejehjemmet Lindehusene. Informanterne repræsenterer forskellige stadier af demens – fra let til svær – og har givet indblik i hverdagslivet set gennem øjnene på dem, der bor i og besøger De Gamles By. Samtalerne er brugt aktivt i arbejdet med skitser og tidlige idéer, hvor brugerne har bidraget med konkrete input til løsninger.

Borgere med demens, Lindehusene



Borger med demens og pårørende



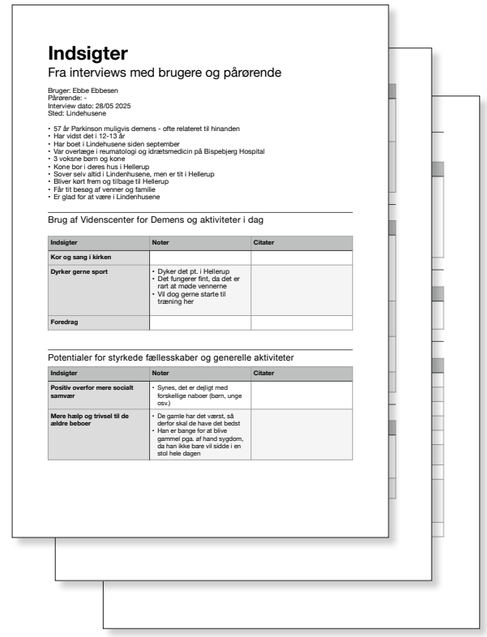
Borger med demens og pårørende



Borger med demens og pårørende



Borger med demens



Borgere med demens



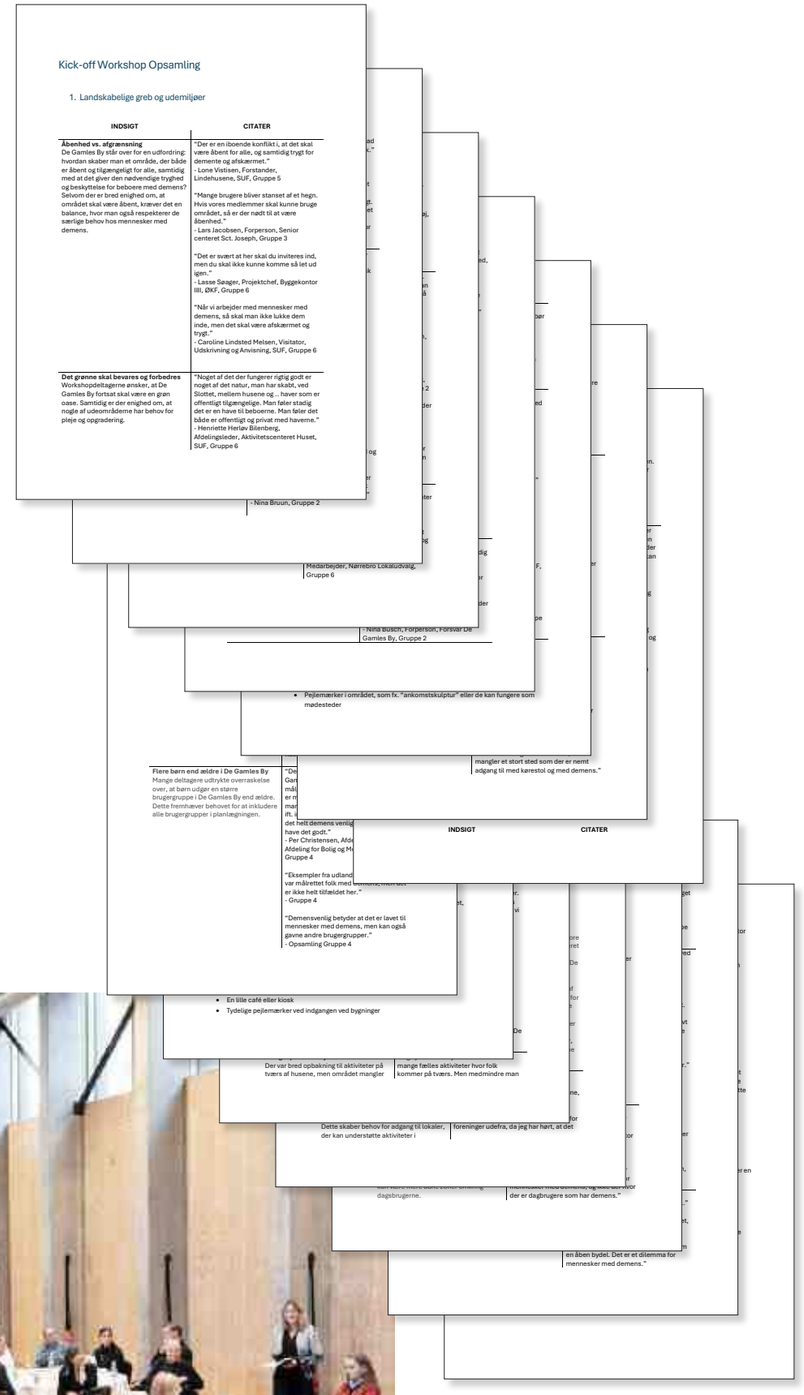
Inddragede brugere og videnspersoner

En bred vifte af fagpersonale, lokale aktører og brugere har været inddraget i udviklingen af De Gamles By. Kick-off workshoppen med medarbejdere fra Københavns Kommune, personale fra De Gamles By, videnspersoner, repræsentanter fra børneinstitutioner, lokale organisationer og civilsamfundet belyste stedet fra et fagligt og organisatorisk perspektiv og sikrede forankring på tværs af sektorer.











Den demensvenlige by

Hvorfor er der behov for en demensvenlig by?

Hvad er demens?

Hvilke udfordringer kan man have som person med demens?

Hvad er fordelene ved en demensvenlig by?

Hvilke tiltag gør en by demensvenlig?

Hvad er en demensvenlig by?

Byen skal kunne forstås, mærkes og bruges

Den demensvenlige by bygger på ét grundlæggende princip: Byens rum skal kunne forstås, mærkes og bruges – også når hukommelse, orientering og overblik svækkes. Byen må ikke opleves som en trussel, der skubber mennesker med demens ud i kanten af fællesskabet. Den skal være et støttende miljø, der muliggør at leve et hverdagsliv med selvstændighed, deltagelse og oplevelse af at høre til.

Denne del af publikationen formulerer et fælles afsæt for arbejdet med demensvenlig byudvikling. Den samler 7 principper og konkrete redskaber, som kan anvendes i planlægning, drift og udvikling – som metode frem for manual.

Arkitekturen skaber tryghed og genkendelighed

Det kræver særlige arkitektoniske greb at sikre hjemlighed og omsorg for mennesker med nedsatte kognitive og fysiske evner. Uoverskuelige gaderum, støj og manglende genkendelighed skaber utryghed og isolation. Derfor er genkendelighed, intuitive forbindelser og rolige, sanselige omgivelser centrale. De gør det muligt at finde vej, gøre ophold og deltage i fællesskaber uden at blive overvældet. Når byen er let at aflæse, bliver den lettere at være i **– for alle.**

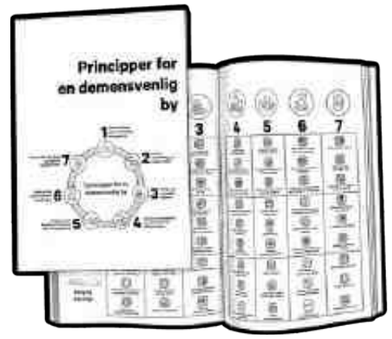
Hverdagsinteraktioner skaber tilhørsforhold

Arkitekturen og de fysiske rammer må understøtte formelle og uformelle fællesskaber. For mennesker med demens er hverdagsinteraktioner med andre – også fremmede – afgørende for oplevelsen af værdighed og tilhørsforhold. Uformelle og sociale mødesteder kan være kernen i et meningsfuldt liv med demens.

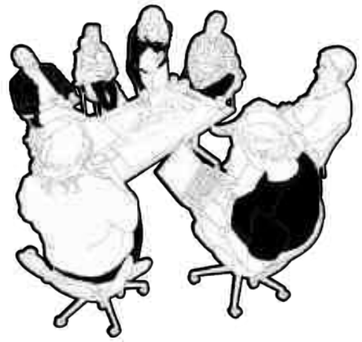
En demensvenlig by forudsætter tværgående samarbejde. De fysiske løsninger skal følges af kompetenceudvikling, så naboer, lokale erhvervsdrivende og kultur- og fritidsliv møder mennesker med viden og forståelse. Partnerskaber mellem kommune, boligorganisationer og civilsamfund er afgørende for at skabe sammenhæng mellem rum, funktion og støtte. Naboskab og frivillighed spiller en lige så vigtig rolle.

En demensvenlig by er en bedre by for alle

Ambitionen er ikke at skabe særlige løsninger for få, men at formulere en tilgang, der styrker kvaliteten for alle. Når byen planlægges med de mest sårbare i centrum, bliver den mere menneskelig, mere overskuelig og mere inkluderende **– for hele fællesskabet.**



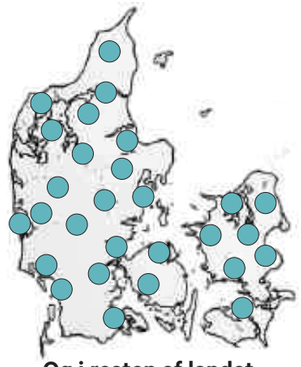
Principper og tiltag for en demensvenlig by



Samarbejder på tværs af sektorer



Demensvenlige bydel i De Gamles By og i hele København



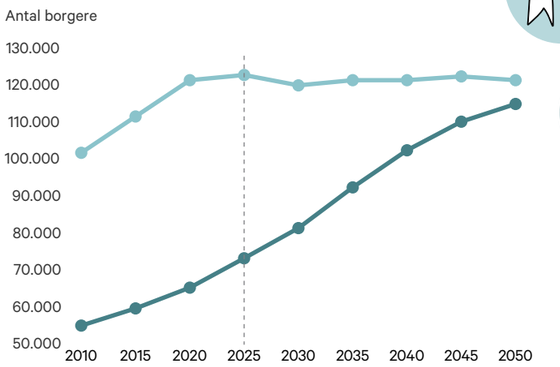
Og i resten af landet

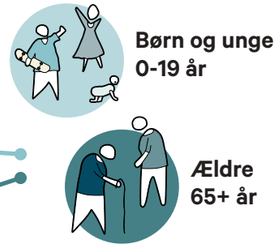
Centrale udfordringer og potentialer

Flere ældre betyder flere med demens

Som i resten af landet bliver der også i København stadig flere ældre borgere, og i takt med denne udvikling, vil flere komme til at leve med demens.

Flere ældre og færre yngre

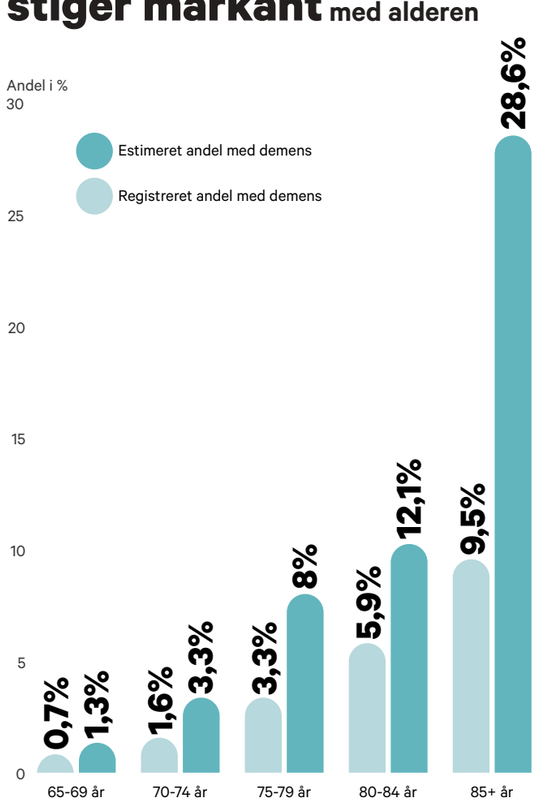




Befolkningsfremskrivning i Københavns Kommune 2010-2050

Kilde: Danmarks Statistik, FRKM125, 01.01.26

Risikoen for at blive ramt af demens stiger markant med alderen



Andel med demens fordelt på forskellige aldersgrupper

Kilde: Register for Udvalgte Kroniske Sygdomme og Svære Psykiske Lidelser (RUKS) 2010-2025, nov. 2025, Sundhedsdatastyrelsen, okt. 2025, Alzheimer Europe; 2019

Flere vil i fremtiden leve med demens

Antallet af københavnere over 65 år forventes at stige fra 72.000 i 2025 til godt 114.000 i 2050 – næsten hver sjette borger i kommunen. Udviklingen vil få stor betydning for kommunens sundheds- og omsorgsopgaver i de kommende årtier.

Demens forekommer hyppigst blandt ældre. Selvom demens kan ramme mennesker i alle aldre, bliver langt de fleste først diagnosticeret efter de er rundet 65 år, og risikoen stiger markant med alderen. Blandt borgere over 85 år anslås det, at næsten hver tredje lever med demens.

I dag er 3.105 borgere i Københavns Kommune diagnosticeret med demens, men det reelle tal skønnes at være op mod 5.600. Frem mod 2050 forventes dette tal at stige til knap 11.000 og dermed næsten blive fordoblet. På kommunens plejecentre bor der i dag omkring 3.400 borgere, hvoraf omkring 50% har eller formodes at have demens.

Kommunale udgifter stiger markant

Pleje og behandling af demens er forbundet med betydelige omkostninger, hvor størstedelen relaterer sig til kommunale sundheds- og omsorgsydelser. Et dansk studie fra 2025 viser, at de årlige ekstraomkostninger i sundhedsvæsenet blandt personer med demens udgør næsten 10 mia. kr., hvoraf omkring 95% er knyttet til plejeboliger og hjemmehjælp. I Københavns Kommune udgjorde de samlede udgifter til plejehjemsbeboere med demens

Næsten 1/6 af alle københavnere vil være 65 år eller derover i 2050

Kilde: Danmarks Statistik, FRKM125, 01.12.25

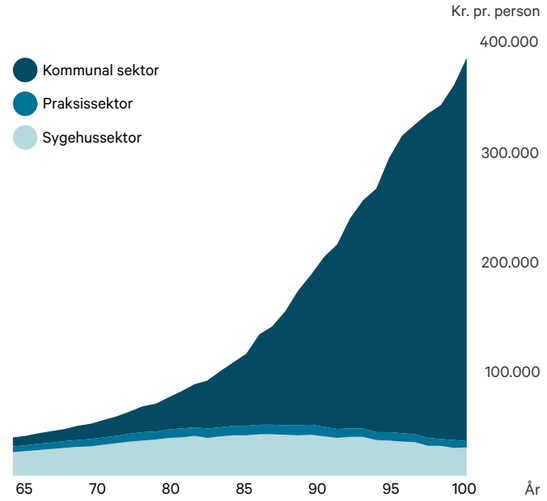
I 2050 vil op mod 11.000 borgere i København leve med demens - en fordobling fra i dag

Kilde: Beregninger baseret på tal fra Danmarks Statistik (FRKM125, 01.12.25) og Alzheimer Europe; 2019

50% af plejehjemsbeboere i København anslås at have en demenssygdom

Kilde: Analyse af demens blandt borgere på plejehjem, Sundheds og Omsorgsforvaltningen, Center for Økonomi og Kvalitet, Afdeling for Evaluering, januar 2023

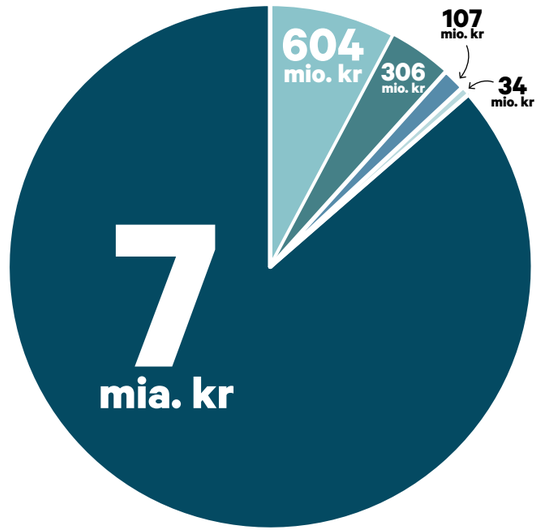
De kommunale ydelser stiger drastisk i takt med alderen



Forbrug af sundheds- og plejeydelser pr. person fordelt på alder, 2022

Kilde: Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed: Geografiske forskelle i ældres forbrug af sundheds- og plejeydelser, 2023

Størstedelen af omkostningerne ved demens bruges til plejeboliger



Plejebolig/beskyttet bolig (7 mia. kr.)
Hjemmehjælp (604 mio. kr.)
Sygehussektoren (306 mio. kr.)
Medicin (107 mio. kr.)
Praktissektoren (34 mio. kr.)

Årlige ekstraomkostninger i sundhedsvæsenet blandt personer med demens

Kilde: Vestergaard et al. Occurrence, mortality and cost of brain disorders in Denmark: a population-based cohort study. BMJ Open; 2020. Tal fra 2015

1,2 mia. kr. i 2025, og i 2030 forventes beløbet at stige til 1,5 mia. kr.

Flere vil bo i eget hjem og byens boligområder

Udviklingen understreger behovet for langsigtet planlægning og nye løsninger. Det vil hverken være muligt eller ønskeligt, at alle fremtidige borgere med demens bor i plejebolig. Flere vil leve længere i eget hjem og i byens almindelige boligområder – ofte en både billigere og bedre løsning end specialiseret plejebolig. Udfordringen er dog, at hverken boligens rammer eller byudviklingen svarer til den ældre beboers behov, når der er behov for øget pleje.

Dette afsnit bygger på kilder fra Alzheimerforeningen, Nationalt Center for Demens, Alzheimers Europe og egne beregninger baseret på data fra Danmarks Statisik og Register for Udvalgte Kroniske Sygdomme og Svære Psykiske Lidelser

Livet med demens og dets udfordringer

Demens er en samlet betegnelse for sygdomstilstande, hvor mentale færdigheder svækkes i en grad, der påvirker evnen til at fungere i hverdagen.

Over 200 sygdomme kan føre til demens

Alzheimers sygdom er den hyppigste, og står for over 60% af tilfældene, men mere end 200 forskellige sygdomme kan føre til demens. Risikoen stiger markant med alderen, men demens er altid sygdomsbetinget og ikke en naturlig del af det at blive ældre. De fleste demenssygdomme er fremadskridende og kan ikke helbredes, og forløbet kan variere fra få år til flere årtier.

De tre stadier af demens

Udviklingen af demens beskrives ofte i tre overordnede stadier. Ved let demens kan den enkelte fortsat klare store dele af hverdagen, med begyndende vanskeligheder. Ved moderat demens bliver behovet for støtte tydeligt i daglige aktiviteter, og ved svær demens er man helt afhængig af omfattende hjælp. Mange med moderat til svær demens flytter i plejebolig, og på tværs af landet formodes 75–80% af beboerne på plejecentre at have demens, selvom andelen af specialiserede demensvenlige boliger fortsat er begrænset.

Hukommelse og orientering svækkes gradvist

På tværs af stadierne ses ofte gennemgående symptomer med direkte betydning for hverdagslivet. Svækket hukommelse er ofte det første tegn – fra let glemsomhed til omfattende vanskeligheder med at huske nylige begivenheder, navne og aftaler. Samtidig påvirkes orienteringsevnen; rum- og retningssans forringes, og det bliver sværere at finde vej og bevare overblik. Også initiativ, handlekraft, sprog og problemløsning svækkes gradvist. I takt med sygdommens udvikling kan egentlige sprogforstyrrelser opstå.

Sociale kompetencer og personlighed ændrer sig

Demens påvirker ikke kun de kognitive evner, men også personlighed, følelsesliv og sociale kompetencer. Mange får sværere ved at overskue samspillet med andre og mister gradvist evnen til at leve sig ind i andres tanker og følelse, ligesom situationsfornemmelsen ofte forringes, hvilket kan føre til at mange trækker sig fra sociale sammenhænge, fordi omgivelserne opleves uforståelige og utrygge. I takt med sygdommens udvikling ses ofte adfærdsændringer som uro, aggressivitet eller uhæmmet opførsel. Apati er særligt udbredt ved Alzheimers sygdom og frontotemporal demens, hvor den apatiske person sjældent selv oplever det som et problem, men for pårørende kan det være både svært og smertefuldt at håndtere.

Manglende sygdomsindsigt kan skabe konflikter

Mangel på sygdomserkendelse er et andet udbredt træk ved demens, og mange forstår ikke selv, at deres evner er svækket, hvilket kan give konflikter og frustrationer i mødet med omgivelserne. Nogle oplever desuden vrangforestillinger og hallucinationer, som kan forstærke utryghed og skabe uforudsigelig adfærd.

Fysiske evner påvirkes også

Også de fysiske funktioner påvirkes ofte: nedsat gangtempo og gangbesvær er almindeligt og kan både skyldes selve sygdommen og manglende muskelstyrke. Disse problemer øger risikoen for fald og skader og kan i sig selv være et tidligt tegn på demens.

Omgivelserne får afgørende betydning

Samlet betyder disse forandringer, at omgivelsernes indretning får afgørende betydning. Når orientering, overblik og sociale kompetencer svækkes, bliver byens struktur, skala og tydelighed ikke blot et spørgsmål om komfort – men om mulighed for at deltage i hverdagslivet. Netop her opstår behovet for en demensvenlig by – og de fordele, en sådan tilgang kan skabe for både den enkelte og fællesskabet.

Dette afsnit bygger på kilder fra Alzheimerforeningen, Nationalt Videnscenter for Demens samt sundhed.dk

10 advarselstegn ved demens

1. Glemsomhed
2. Besvær med at udføre velkendte opgaver
3. Problemer med at finde ord
4. Forvirring vedrørende tid og sted
5. Svigtende dømmekraft
6. Problemer med at tænke abstrakt
7. Vanskeligheder med at finde ting
8. Forandringer i humør og adfærd
9. Ændringer i personlighed
10. Mangel på initiativ

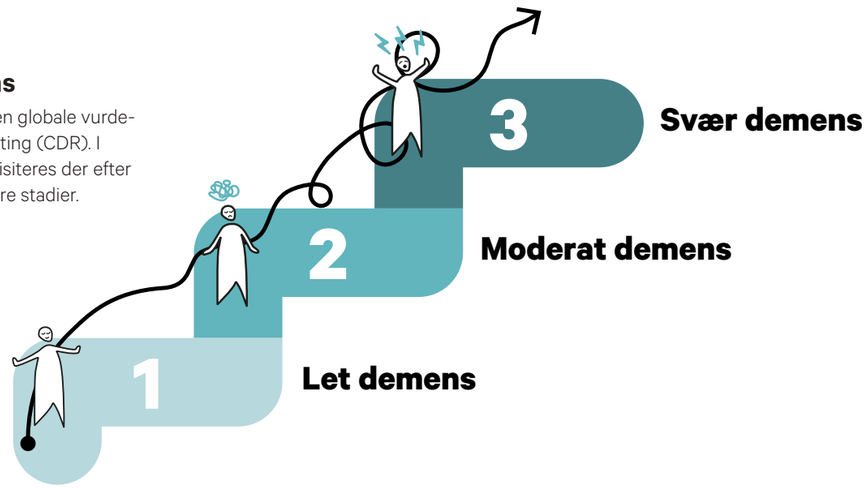
Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens



Kilde: Faktaark om demens, Alzheimerforeningen, maj 2025

Stadier af demens

Inddelingen bygger på den globale vurdering Clinical Dementia Rating (CDR). I Københavns Kommune visiteres der efter behov, og ikke ud fra de tre stadier.



Let demens

Let forringelse af funktionsevnen, stort set selvhjulpen i hverdagen

Rutineprægede dagligdags- og fritidsaktiviteter kan stadig gennemføres og muliggør en stort set selvhjulpen tilværelse. Komplekse opgaver som brug af offentlig transport, uvant teknologi eller internet volder dog ofte problemer

Moderat demens

Betydelig forringelse af funktionsevnen, behov for hjælp i hverdagen

Den kognitive svækkelse medfører en betydelig forringelse af funktionsevnen, og man kan ikke længere klare sig i hverdagen uden hjælp fra f.eks. en ægtefælle og/eller støtte- og plejepersonale. Personen kan sjældent lades alene i længere tid ad gangen.

Svær demens

Omfattende kognitiv svækkelse, afhængig af hjælp og overvågning hele døgnet

Den kognitive svækkelse betyder, at man er helt afhængig af hjælp fra andre. Flytning til plejebolig og regelmæssig overvågning vil ofte være nødvendig.

Kilde: Clinical Dementia Rating (CDR), Nationalt Videnscenter for Demens

Fordelene ved en demensvenlig by

Da demens i høj grad påvirkes af de omgivelser, mennesker færdes i, kan målrettede indsatser i byrum, boliger og hverdagsmiljøer gøre en væsentlig forskel.

Omgivelserne kan lindre symptomer

Adfærdsindsigt og nudging kan bruges til at skabe rammer, der øger tryghed og livskvalitet, bl.a. ved at gøre det lettere at orientere sig, mindske overstimulering og understøtte genkendelige rutiner. Små ændringer kan have stor betydning: Forsøg med farver på service og dækkeservietter har vist, at tydeligere kontraster kan hjælpe mennesker med demens til bedre at skelne maden og dermed styrke appetitten. Demenssygdomme er således i en særlig kategori, hvor de fysiske og sociale omgivelser dokumenteret kan have en lindrende effekt og bidrage til et mere værdigt liv.

Sund og aktiv livsstil forsinker udviklingen

En demensvenlig by understøtter muligheden for at leve sundt og aktivt på trods af sygdommen. Selvom en sund livsstil ikke kan standse demens, tyder meget på, at den kan forsinke udviklingen og mindske symptomer. Daglig fysisk aktivitet har positiv indvirkning på både krop og sind og kan reducere irritation, depression, uro og forstyrrelser i døgnrytmen. Motion kan desuden forbedre koncentrationsevnen, appetitten og den generelle følelse af velvære. Når bevægelse foregår i trygge rammer – eksempelvis i lokale fællesskaber, parker eller foreninger – styrkes samtidig det sociale liv, uden at der stilles store krav til samtale og forståelse.

Byens indretning skaber overskuelighed

Mennesker med demens kan få sværere ved at orientere sig og tolke sanseindtryk. Hjernen kan have vanskeligt ved at omsætte syns- og høreindtryk til noget meningsfuldt, hvilket kan skabe utryghed og frustration. En demensvenlig indretning af byens rum, hvor lyd, lys og visuelle signaler er tilpasset, kan derfor gøre hverdagen mere overskuelig og mindske følelsen af kaos. Tydelige stier, genkendelighed og rolige omgivelser hjælper mennesker med demens til at bevare orienteringen.

Kultur, kreativitet og natur skaber fællesskab

Byens kulturelle og kreative tilbud spiller en central rolle. Glæden ved musik, sang og dans forsvinder sjældent, selv når hukommelsen svækkes. Kendte melodier kan vække minder og skabe kontakt, og kreative aktiviteter kan give nye måder at udtrykke sig på, når sproget bliver vanskeligere. Demensvenlige kurser, teateroplevelser eller fællessang kan styrke selvværd og fællesskabsfølelse. Naturen rummer på samme måde et stort potentiale: gåture i parker og grønne områder stimulerer sanserne uden krav og kan virke både afstressende og tryghedsskabende. Meningsfulde aktiviteter i hverdagen kan desuden nedsætte risikoen for frustration og aggressiv adfærd.

Hverdagsaktiviteter i bydelen giver identitet

En demensvenlig by understøtter de nære hverdagsaktiviteter i bydelen, som giver identitet og struktur. At gå en fast rute til det lokale caféliv, besøge butikker i nærområdet eller deltage i aktiviteter i fælles haver kan fortsat give mening, selv når sygdommen udvikler sig. Når bydelens faciliteter er indrettet, så disse aktiviteter kan fastholdes i eget tempo og på egne præmisser, styrkes oplevelsen af selvstændighed og værdighed.

Dette afsnit bygger på kilder fra Alzheimerforeningen, Nationalt Videnscenter for Demens, M. Tiemensma, 2024 & 2025, samt studier fra Dementia Centre at the University of Stirling

De følgende kerneaspekter beskriver de kvaliteter, som bør kendetegne det byggede miljø – fra boligen til bydelen – for at skabe rammer, der både beskytter, inkluderer og giver plads til frihed.

Sikkerhed

Sikre miljøer beskytter personer med demens mod ulykker, fald og farlige situationer, samtidig med at de giver mulighed for fri bevægelse og uafhængighed i hverdagen.

Tryghed

Trygge miljøer skaber ro og forudsigelighed, hvor personer med demens kan færdes uden frygt, og hvor de føler sig beskyttet i både hjemmet, udearealer og nærområdet.

Tilgængelighed

Tilgængelige miljøer gør det nemt for mennesker med alle evner at bruge tjenester og faciliteter tæt på hjemmet og understøtter selvstændighed og social deltagelse.

Synlighed

Synlige elementer, såsom tydelige skiltninger, markeringer og kontraster, hjælper personer med demens med at genkende funktioner, rum og aktiviteter, hvilket understøtter selvstændighed og orientering.

Genkendelighed

Genkendelige omgivelser gør det nemt for personer med demens at orientere sig og identificere steder og funktioner, hvilket øger tryghed og selvstændighed.

Læsbarhed

Læsbare omgivelser gør det nemt at forstå og tolke information, skiltning og instruktioner, så personer med demens kan orientere sig uden unødig frustration og stress.

Bekvemmelighed

Bekvemme miljøer minimerer fysisk og mental belastning, gør det nemt at udføre daglige aktiviteter, og understøtter personer med demens i at klare sig selv så længe som muligt.

Overskuelighed

Overskuelige omgivelser giver personer med demens et klart overblik, så de nemt kan forstå, hvor de er, og hvordan de kommer fra sted til sted uden at blive forvirrede eller desorienterede.

Selvstændighed

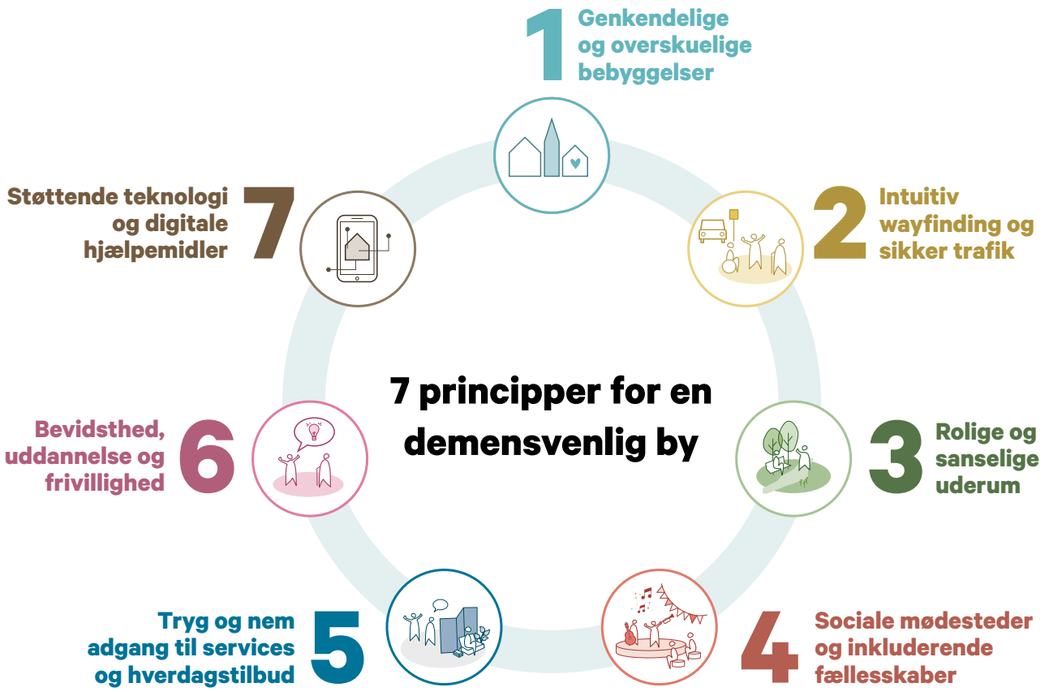
Omgivelser, der støtter selvstændighed, gør det muligt for mennesker med demens at klare daglige aktiviteter, træffe egne valg og bevæge sig sikkert rundt uden konstant hjælp, hvilket styrker både mestring og værdighed.

Kilde: Inspiration fra principper fra DemSCAPE

Principper for en demensvenlig by

7 principper for en demensvenlig by

En demensvenlig by opstår ikke gennem enkeltstående løsninger, men gennem en sammenhængende tilgang til planlægning, design og hverdagspraksis.



De syv principper udgør et samlet fundament for at udvikle byer og bydele, hvor mennesker med demens kan færdes med tryghed, selvstændighed og værdighed.

Principperne omfatter både fysiske rammer og organisatoriske strukturer. De viser, hvordan skala, orientering, sansning, tilgængelighed og sociale mødesteder kan tænkes integreret, så byen bliver lettere at aflæse og bruge. Samtidig understreges betydningen af samarbejde, kompetenceudvikling og lokal forankring som forudsætninger for, at de fysiske greb får reel effekt i hverdagen.

Tilsammen fungerer principperne som et strategisk kompas. De kan anvendes i både nye byudviklingsprojekter og i omdannelsen af eksisterende områder og giver et fælles grundlag for dialog mellem planlæggere, beslutningstagere, fagpersoner og lokalsamfund.

Ambitionen er ikke at skabe særlige løsninger for få, men at formulere en tilgang, der styrker kvaliteten for alle. Når byen planlægges med de mest sårbare i centrum, bliver den mere menneskelig, mere overskuelig og mere inkluderende – for hele fællesskabet.



Datagrundlag for principperne

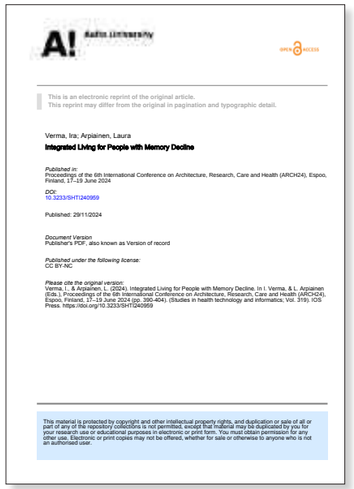
Baggrunden for udarbejdelsen af principperne og tiltagene i denne publikation bygger på national og international viden om demensvenlig indretning, aldersvenlige byer og miljøets betydning for trivsel og adfærd.

Der er inddraget forskningsbaseret viden om sansning, orientering, kognitive udfordringer og behov for relationel støtte, samt praksiserfaringer og guidelines fra danske kommuner, plejehjem og byudviklingsprojekter. Datagrundlaget kombinerer således sundhedsfaglig indsigt med arkitektonisk, landskabelig og planfaglig viden.

På de næste sider er en oversigt over hovedpointerne fra de vigtigste kilder, struktureret ud fra de syv principper for en demensvenlig by.

1 Genkendelige og overskuelige bebyggelser

Hvilken betydning har demensvenligt boligdesign?



Integrated Living for People with Memory Decline

Verma, I., & Arpiainen, L., 2024

Forskning om demensvenligt boligdesign fra Alto University peger på seks centrale principper for hvordan fysiske omgivelser bedst kan understøtte mennesker med demens.

- **Design af rum**
  Det hjælper mennesker med demens med forskellige typer rum (private, semi-private og offentlige) med hver deres funktion, som skaber klart definerede og velkendte sociale arenaer og scener.
- **Design personligt og individualiseret**
  Livskvalitet vokser ud af mulighed for at indrette med personlige ting og møbler for at skabe kognitiv kontinuitet og identitet.
- **Design velkendte funktioner og sociale universer**
  Det kognitive overblik og den sociale kognitive mestring styrkes ved at etablere velkendte omgivelser, som mimer kendte funktioner og universer, som eksempelvis frisør, cafeer.
- **Design i tryg og menneskeskala**
  Byggeri i menneskelig målestok støtter selvstændighed og sociale aktiviteter for mennesker med demens. Det giver nemlig en fænomenologisk oplevelse af at kunne overskue og bebo et univers.
- **Design for logisk og robust navigation**
  At bruge sin krop og kognition kræver kropslig navigation. God belysning og tydelige kontraster hjælper her med at se og orientere sig bedre for mennesker med demens.

1. **Design dynamisk og fleksibelt kognitivt**
   At have demens er en dynamisk proces og et fremadskridende funktionstab. Det bedste demensvenlige design er således fleksible kognitive løsninger, som kan tilpasses, når behov ændrer sig over tid.



Visioner for Danmarks Demensboliger

Demens alliancen, Aldrig Alene med Demens, 2021

Praksisnære danske guidelines herunder Demensalliancens guide peger på vigtigheden af sociale og rumlige greb, der forbinder fysisk miljø og sociale relationer.

Følgende temaer fremhæves for demensegnet byggeri:

1. Tænk **rum og pleje** sammen
2. Tænk **variation i boformer**
3. Tænk **fleksibilitet** ind i bolig og fællesarealer
4. Tænk **hjemlighed og pleje** sammen
5. Tænk **arkitektur, sanser og følelsesliv** sammen

2 Intuitiv wayfinding og sikker trafik

Hvad siger forskningen om bedre wayfinding for personer med demens i byområder?



Ældres behov for at blive i egen bolig - Principkatalog

Landsbyggefonden, Anne Kathrine Frandsen, BUILD, cora valloire, 2025

BUILD har i samarbejde med Landsbyggefonden udgivet et principkatalog, som sætter fokus på hvordan man indretter boligen og boligområdet, så disse er demensvenlige.

- **Indgange** skal være tydeligt markeret med **stort husnummer og belysning**
- **Skilte** skal være placeret, så de er **lette at se og lokalisere**
- **Skilte** skal have **farver, ikoner og stor skrift**

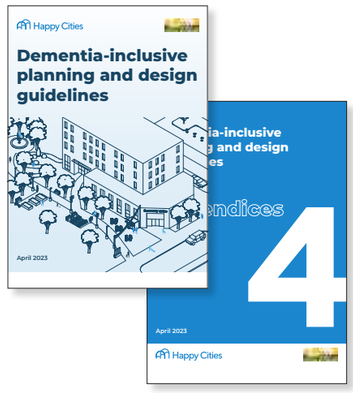


Age and dementia inclusive neighbourhoods

Happy Cities & DemSCAPE, 2025

Happy Cities & DemSCAPE har udarbejdet en række designprincipper, der er afgørende for at mennesker med demens kan navigere og føle sig trygge i byrummet. Ligesom de peger på et stigende fokus på guidelines for demensvenlige byrum i planlægningspraksis:

- **Familiaritet (Genkendelighed)**
  Miljøer skal designes med velkendte træk, der hjælper brugeren med at genkende, hvor de er
- **Læselighed**
  Designet skal tydeligt kommunikere funktionen på en sti, en bygning eller et rum
- **Distinkthed**
  Brug af varierede miljøer og tydelige vartegn (landemærker) fungerer som visuelle hjælpemidler til orientering
- **Tilgængelighed**
  Barrierer skal fjernes, og vigtige faciliteter skal placeres tæt på hjemmet
- **Komfort**
  Rolige og behagelige steder at hvile sig hjælper mod overstimulering
- **Sikkerhed**
  Miljøet skal føles sikkert og minimere risikoen for fald eller forvirring



3 Rolige og sanselige uderum

Hvad siger forskningen om attraktive grønne udeområder for mennesker med demens?



Erfaringer med "hagebyer" tilrettelagt for personer med demens: Nye sykehjemsmodeller

Karin Høyland, SINTEF, 2024

Ifølge et norsk forskningsprojekt (Høyland, 2022) om erfaringer med havebyer til personer med demens og forslag til nye plejehjemsmodeller er fysisk aktivitet den vigtigste anbefaling inden for demenspleje. Udendørs aktiviteter mindsker uro, forbedrer humør og reducerer medicinforbrug.

Følgende temaer fremhæves for demensegnet byggeri:

- Forbedret trivsel og mobilitet: **Grønne områder forbedrer direkte trivsel og bevægelighed** for personer med demens.
- Reduceret symptomer: **Udendørs aktiviteter mindsker uro**, forbedrer humør og reducerer medicinforbrug.
- Fysisk aktivitet som behandling: **Fysisk aktivitet er den vigtigste anbefaling** inden for demenspleje.
- Social integration: **Grønne områder skaber naturlige mødesteder** mellem beboere og lokalsamfund.



What Is the Impact of Using Outdoor Spaces Such as Gardens on the Physical and Mental Well-Being of Those With Dementia?

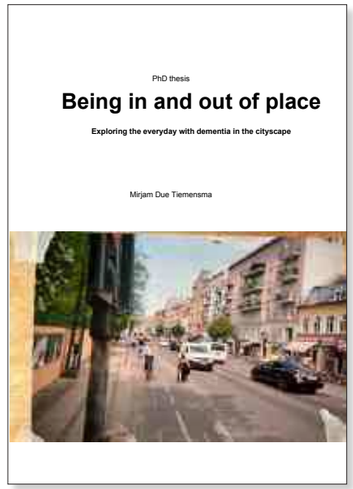
Rebecca Whear et al., Journal of the American Medical Directors Association (JAMDA), 2014

Et systematisk review, som undersøger effekten af haver og udearealer på trivslen hos mennesker med demens på plejehjem har følge konklusioner:

- Haver **reducerer agitation og uro** hos beboere
- Sensorisk stimulering og erindring gennem haven **understøtter følelsen af kompetence**
- Adgang til natur **forbedrer søvnkvalitet, reducerer medicinforbrug** og **fremmer socialt samvær**
- Haven skaber en **normaliserende kontekst** for besøg med pårørende og

4 Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber

Hvad siger forskningen om betydningen af aktive fællesskaber for personer med demens?



Being in and out of place: exploring the everyday with dementia in the cityscape

Tiemensma, M., 2024

Et dansk ph.d.-studie med udgangspunkt i De Gamles By viser, at hjemmeboende personer med let til moderat demens engagerer sig aktivt i Københavns bymiljø og anvender bylandskabet som en ressource for hverdagsmestring. (Tiemensma, 2024).

- Ph.d. som udforsker, hvordan danske hjemmeboende personer med tidlig til moderat demens oplever og **håndterer demens i Københavns bylandskab**.
- Viser, at hjemmeboende personer med demens **engagerer sig aktivt i bymiljøet** og ser **bylandskabet som ressource for selvpleje og "at være i verden"**.



Demensvenlige nabolag og byplanlægning

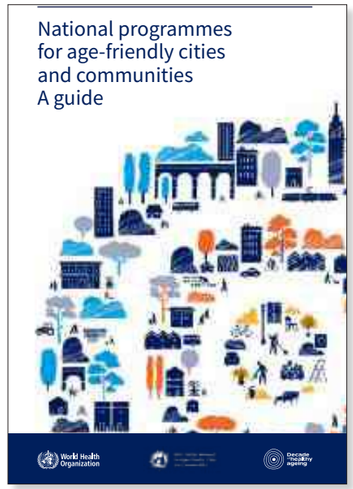
Lynne Mitchell & Elizabeth Burton, 2004, 2006, 2010

Lynne Mitchell og Elizabeth Burton har forsket i demensvenlige nabolag og byplanlægning med fokus på hvordan det almene byrum understøtter deltagelse i fællesskaber.

- Adgang til udendørs miljøer giver mennesker med demens mulighed for at deltage aktivt og **bevare følelsen af uafhængighed og selvrespekt**
- Byrum skal være velkendte, læselige, markante, tilgængelige, komfortable og **sikre for at muliggøre deltagelse**
- Mennesker med demens foretrækker steder som bytorve og parker, hvor de kan **være en del af det sociale liv og møde andre mennesker** i trygge og sikre rammer

5 Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud

Hvad siger forskningen om adgang til services og hverdagstilbud?

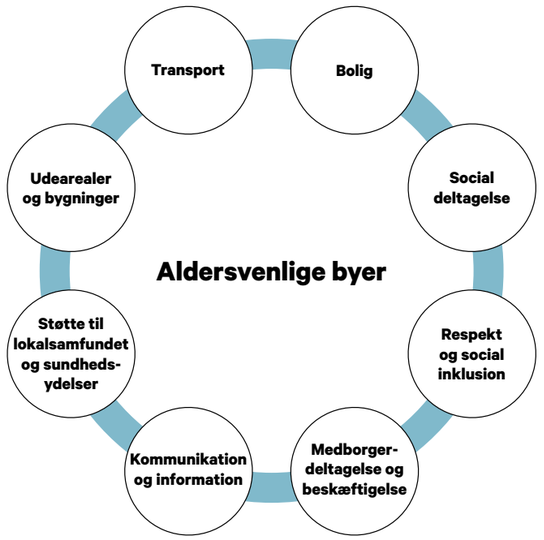


National programmes for age-friendly cities and communities: A guide

World Health Organization, 2023

I en guide til nationale programmer for aldersvenlige byer og fællesskaber, definerer World Health Organization aldersvenlige byer og sund aldring ud fra udeområder, transport, bolig, social deltagelse, civilt engagement, fællesskabsstøtte og sundhedstjenester, der sammen skaber rammen for sund aldring.

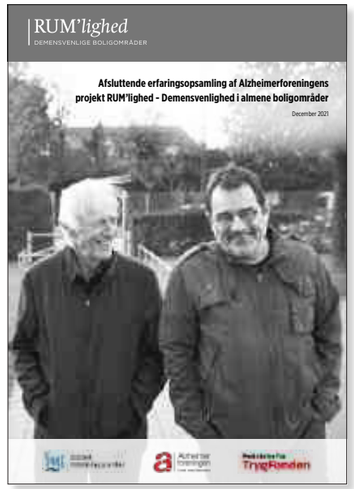
- WHO definerer aldersvenlige byer og sund aldring: **udearealer, transport, bolig, social deltagelse, civilt engagement, fællesskabsstøtte og sundhedstjenester, der sammen skaber rammen for sund aldring**.
- Meningsfuld inddragelse og tværsektorielt samarbejde: **Ældre menneskers perspektiver skal være centrale i processen**, mens en helhedstilgang kræver samarbejde mellem ministerier, organisationer og nationalt lederskab.



Aldersvenlige byer
WHO 8 domains

6 Bevidsthed, uddannelse og frivillighed

Hvad siger forskningen om demensvenlige boligområder/bymiljøer og hvordan man uddanner og inddrager lokalmiljøet?



Afsluttende erfaringsopsamling af Alzheimerforeningens projekt RUM'lighed - Demensvenlighed i almene boligområder

Alzheimersforeningen, SUS m.fl., 2023

Alzheimers forening har sammen med Socialt Udviklingscenter udarbejdet en rapport, hvor visionen er, at der skal være plads til alle, inklusive dem med demens, der bor alene.

- Visionen for projektet er, at der skal være **plads til alle**, inklusive dem med demens, der bor alene.
- Et demensvenligt boligområde betyder at personer med demens bliver **inddraget og oplever, at de kan deltage og bidrage til fællesskabet.**
- Dette forudsætter, at aktører i omgivelserne har **viden om demens** og yder en hjælpende hånd.



Neighbourhoods as relational places for people living with dementia

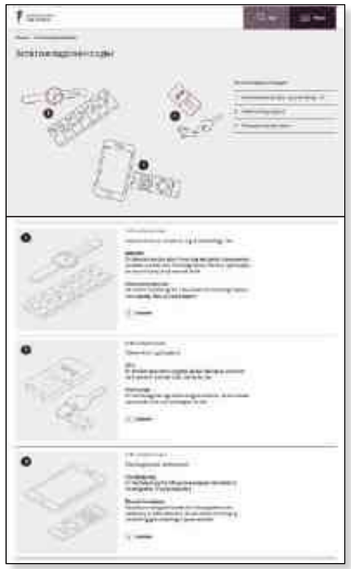
Clark et al., 2020

Et videnskabeligt studie om lokalområder som relationelle steder for mennesker med demens fremlægger, at mennesker med demens stadig kan være aktive medlemmer af deres lokalsamfund. Naboer kan derfor være med til at give både praktisk hjælp og følelsesmæssig støtte, da "kendte fremmede" som butiksansatte skaber tilhørsforhold gennem regelmæssige, kortvarige interaktioner.

- Mennesker med demens stadig kan være **aktive medlemmer af deres lokalsamfund**.
- Når de bevarer sociale forbindelser til deres kvarter, kan de både **bidrage til og deltage i fællesskabet**, hvilket styrker deres engagement og livskvalitet.
- **Naboer** kan give både **praktisk hjælp** og følelsesmæssig **støtte**
- **"Kendte fremmede"** som butiksansatte skaber tilhørsforhold gennem regelmæssige, kortvarige interaktioner.

7 Støttende teknologi og digitale hjælpemidler

Hvordan kan man ifølge forskningen integrere sikkerhed og teknologi?



Små hverdagsteknologier

Nationalt Videnscenter for Demens

www.hverdagslivetmeddemens.dk/da/tema/smaa-hverdagsteknologier

Nationalt Videnscenter for Demens med fokus på demensvenlige omgivelser, opsummerer små hverdagsteknologier, som kan gøre hverdagen lettere for personer med demens:

- **GPS-trackere** og lokaliseringsteknologi i **ure, armbånd eller sko**
- **Automatiske medicindispensere** for korrekt og rettidigt medicinindtag
- **Sensorer og alarmer**
- **Smarthjem-teknologi** (fx. Robotstøvsugere, robotgulvvaskere, stemmestyrede assistenter og intelligent lysstyring)
- **Digitale aktivitets- og hukommelsesstøtter** (f.eks. kalenders eller skærme i hjemmet med familiens fotografier)



Teknologi i plejen af borgere med demens eller kognitivt handicap

VIVE, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd, 2021

VIVE og Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd i en evaluering af frikommuners forsøg med teknologi i plejen af borgere med demens eller kognitivt handicap, at de simple, pålidelige teknologier fungerer bedst.

- De **simple, pålidelige teknologier** som PIR-sensorer, trædemåtter og døralarmer **fungerer bedst**
- **Mere komplekse systemer** som epilepsialarmer og GPS kræver mere teknisk støtte og **har flere udfordringer**

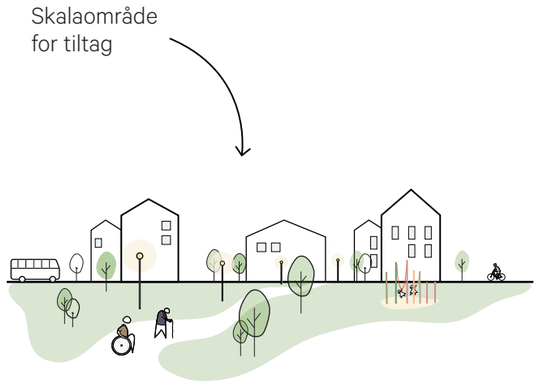
7 principper og tiltag

De følgende syv principper udgør rammen for udviklingen af den demensvenlige by, og udfoldes på de følgende sider

Hvert princip omsættes til ni konkrete tiltag, der gør anbefalingerne handlingsanvisende og direkte anvendelige i planlægning og projektering. Tiltagene er struktureret efter tre skalatrin – nabolag og lokalmiljø, gadeplan og byrum samt bolig og nærmiljø – for at sikre, at indsatsen forankres fra det overordnede byniveau til den nære hverdag.

Samtidig angiver hvert tiltag de primære brugergrupper, det retter sig mod, så det tydeliggøres, hvem løsningen særligt understøtter, og hvordan forskellige behov kan imødekommes i en samlet, helhedsorienteret tilgang.

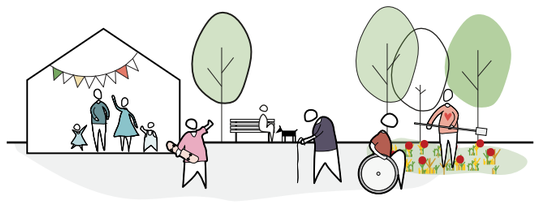
De følgende sider uddyber hvert af de 7 principper med tilhørende tiltag, og viser eksempler på hvordan tiltagene kan se ud i praksis. Alle eksemplerne tager udgangspunkt i De Gamles By.



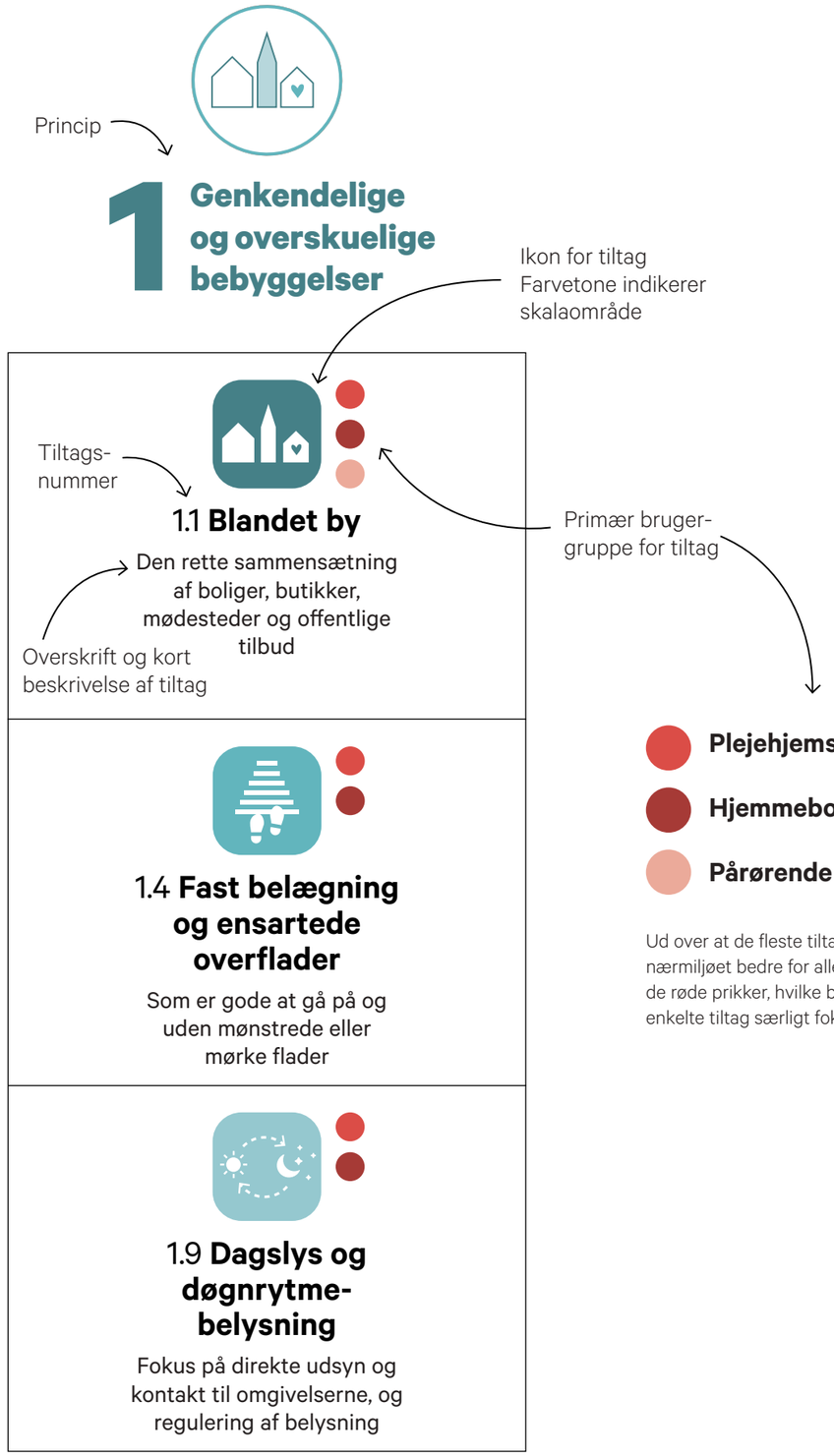
Nabolag og lokalmiljø



Gadeplan og byrum



Bolig og nærmiljø



Ud over at de fleste tiltag gør byen og nærmiljøet bedre for alle borgere, indikerer de røde prikker, hvilke brugergrupper det enkelte tiltag særligt fokuserer på.

Principper og tiltag

Skemaet viser en oversigt over de 7 principper og tilhørende tiltag



Nabolag og lokalmiljø



Gadeplan og byrum



Bolig og nærmiljø



1 Genkendelige og overskuelige bebyggelser



2 Intuitiv wayfinding og sikker trafik



3 Rolige og sanselige uderum

1 Genkendelige og overskuelige bebyggelser	2 Intuitiv wayfinding og sikker trafik	3 Rolige og sanselige uderum
1.1 **Blandet by**	2.1 **Tydelig opdeling af blød og hård trafik**	3.1 **Let adgang til grønne områder**
1.2 **Differentierede boligtilbud**	2.2 **Logiske stisystemer**	3.2 **Gåturs-loops med oplevelser og sanselige elementer**
1.3 **Let genkendelige bygninger og pejlemærker**	2.3 **Trygge transport-muligheder**	3.3 **Opmærksomhed på støj**
1.4 **Fast belægning og ensartede overflader**	2.4 **Tydelig aflæselig skiltning**	3.4 **Sensoriske zoner og elementer**
1.5 **Varierede og åbne facader**	2.5 **Jævne fortov med tydelige overgange**	3.5 **Afskærmede nicher i byrummet**
1.6 **Tydelige indgange med identitet**	2.6 **Zoner med nedsat hastighed og fodgængerovergange**	3.6 **Støjreducerende foranstaltninger**
1.7 **Klare overgange mellem privat og offentligt**	2.7 **Sikker overgang fra bolig til udearealer**	3.7 **Hyppige hvilepladser**
1.8 **Kontrast- og signalfarver på vigtige overflader**	2.8 **Tydelig skiltning ved hoveddøre**	3.8 **Sanselige elementer og blød belysning**
1.9 **Dagslys og døgnrytme-belysning**	2.9 **God jævn belysning**	3.9 **Vind- og støjafskærmning**



4 Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber



5 Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud



6 Bevidsthed, uddannelse og frivillighed



7 Støttende teknologi og digitale hjælpemidler

4 Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber	5 Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud	6 Bevidsthed, uddannelse og frivillighed	7 Støttende teknologi og digitale hjælpemidler
4.1 **Lettilgængelige sociale mødesteder**	5.1 **Let og kort adgang til sundhedstilbud**	6.1 **Uddannelse i demens for frontpersonale**	7.1 **Fælles digital platform**
4.2 **Samarbejde med lokale foreninger og kulturtilbud**	5.2 **Let adgang til dagligvarer og andre butikker**	6.2 **Samarbejde på tværs af sektorer**	7.2 **Teknologi i det offentlige rum**
4.3 **Åbne fællesskaber for pårørende og frivillige**	5.3 **Fysisk servicepunkt med personlig vejledning**	6.3 **Offentlige arrangementer og kampagner i lokalmiljøet**	7.3 **Uddannelse af personale i teknologi**
4.4 **Lokal byplads med fælleshus og aktivitetscenter**	5.3 **Synlige funktioner i stueetagen**	6.4 **Synlig tilstedeværelse af personale eller frivillige**	7.4 **GPS-lokalisering og alarmopkald**
4.5 **Små fællesskabs-aktiviteter**	5.4 **Fælles logistikcentral**	6.5 **Demensvenlige lokale butikker**	7.5 **Intelligent belysning**
4.6 **Udendørs træningsredskaber**	5.5 **Offentlige tilgængelige toiletter**	6.6 **Skiltning der oplyser om demensvenlig adfærd**	7.6 **Telemedicin og digitale**
4.7 **Små opholdsrum og opholdszoner**	5.6 **Fælles udflugter**	6.7 **Information til beboere og naboer**	7.7 **Smart-home systemer**
4.8 **Bænke ved boligindgange**	5.7 **Let og logisk adgang til hverdags-aktiviteter**	6.8 **Synlige opslag med kontakt-information**	7.8 **Video-dørtelefon**
4.9 **Visuel aktivitetskalender i nærmiljøet**	5.9 **Mobile servicefunktioner**	6.9 **Brug af demensmærket**	7.9 **Fald-sensorer i gulve**

1 Genkendelige og overskuelige bebyggelser



1 Genkendelige og overskuelige bebyggelser

Bygninger og byrum med tydelige kendetegn, der gør det nemt at orientere sig, forstå sammenhænge og genkende steder.

Citater fra nogle af de inddragede brugere og videnspersoner, De Gamles By:

”Området har allerede i dag en meget stærk identitet som et særligt sted i byen for borgere med demens og ældre i almindelighed. Det er vigtigt at bibeholde den helt særlige stemning i området og samtidig bibeholde den oplevelse af at De Gamles By ligger midt i byen”

Bruger med demens

“Jeg synes det er meget vigtigt, at vi også kan hænge nogle ting op på væggen, som vi også genkender og som vi også kan huske.”

Beboer med demens

“Vi er i gang med at flytte til København, fordi vores nuværende kommune ikke er så demensvenlig.”

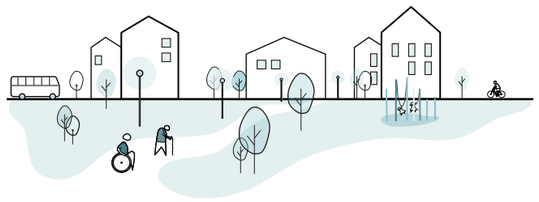
Bruger, Center for Demens

“Der er demensvenligt, og så er der noget der decideret er for mennesker med demens.”

Medlem af Social og omsorgsudvalget

“Jeg har faktisk besøg næsten hver dag. Det betyder også at arkitekturen betyder utrolig meget, så man også mødes det rigtige sted. Vi finder ikke altid hinanden.”

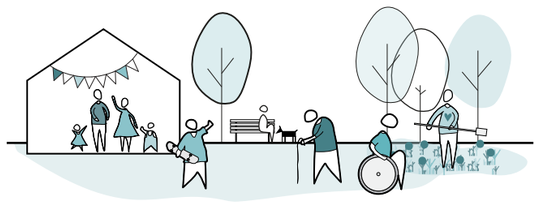
Beboer, demensplejehjem i De Gamles By



Nabolag og lokalmiljø



Gadeplan og byrum



Bolig og nærmiljø

1.1 Blandet by

Den rette sammensætning af boliger, butikker, mødesteder og offentlige tilbud

1.2 Differentierede boligtilbud

Forskellige boligtilbud til personer med let, moderat og svær demens og til nære pårørende

1.3 Let genkendelige bygninger og pejlemærker

Fokus på distinkte farver og former, som genkendelig forankring i byen

1.4 Fast belægning og ensartede overflader

Som er gode at gå på og uden mønstrede eller mørke flader

1.5 Varierede og åbne facader

Forskellige overflader, farver og taktilitet og mulighed for kig både ind og ud

1.6 Tydelige indgange med identitet

Med genkendelige arkitektoniske detaljer, god belysning, tydelige kontraster og farver

1.7 Klare overgange mellem privat og offentligt

Med lave murer, hække eller niveauforskelle, der fysisk markerer overgange fra gade til boligområde

1.8 Kontrast- og signalfarver på vigtige overflader

På døre, greb og daglige funktioner

1.9 Dagslys og døgnrytme-belysning

Fokus på direkte udsyn og kontakt til omgivelserne, og regulering af belysning



1.1 Blandet by

Med den rette sammensætning af boliger, butikker, mødesteder og offentlige tilbud

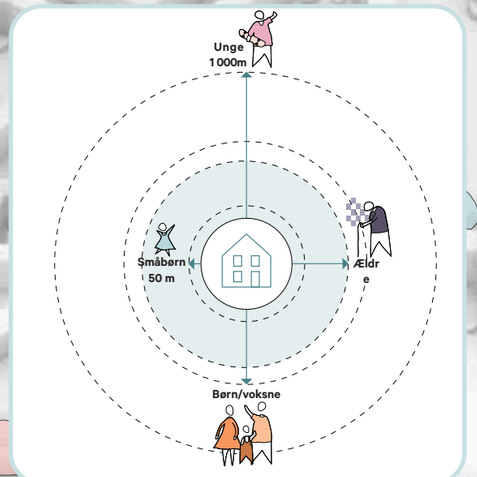
Behov

Længere afstande og komplekse hverdagsrejser mellem adskilte funktioner, kan være svære for mennesker med demens at overskue, hvilket kan føre til afhængighed af hjælp og øget risiko for isolation.

Målsætning

Målet er selvstændighed i daglige gøremål via en blandet by, der samler boliger, indkøb, sundhedstilbud og mødesteder i overskuelig afstand med velkendte funktioner som frisør og café.

Eksempel
De Gamles By ligger centralt på Nørrebro, med mange forskellige funktioner tæt på.



Ideen om 5 min. byen: alt indenfor 5 min. gåafstand fra ens bolig. Forskellige beboergrupper har forskellige rækkevider indenfor 5 min. Gåafstand - ældre med rollator kan nå omkring 300 m., Mens de fleste andre indbyggere kan nå 500 m. De allerhurtigste kan nå omkring 1 km.

Kilde: Boligbehov for eldre innbyggere frem mot 2040, Agenda Kaupang og SSB Samfundsbygg AS, 2023



1.2 Differentierede boligtilbud

Med forskellige boligtilbud til personer med let, moderat og svær demens og til nære pårørende

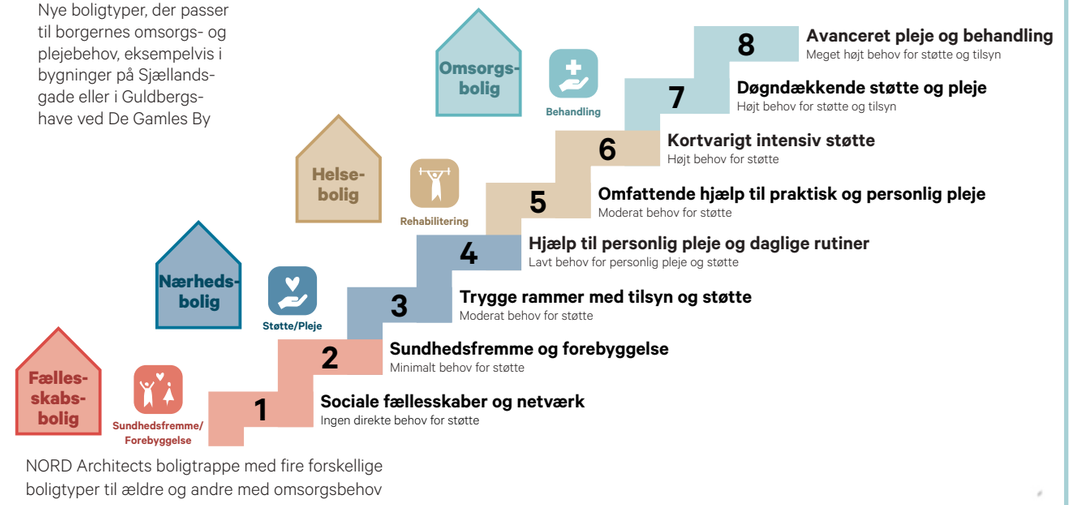
Behov

Demens udvikler sig forskelligt over tid, og behovet for støtte, struktur og tryghed ændrer sig. Manglende variation i boligtilbud kan føre til unødige flytninger og tab af kendte omgivelser. Samtidig kan der være behov for boligtilbud for en partner tæt på.

Målsætning

Målet er at mennesker med demens og deres pårørende kan blive i kendte omgivelser længst muligt. Dette kræver et differentieret boligtilbud, der understøtter tryghed, selvstændighed og livskvalitet gennem hele sygdomsforløbet.

Eksempel
Nye boligtyper, der passer til borgernes omsorgs- og plejebehov, eksempelvis i bygninger på Sjællandsgade eller i Guldbergshave ved De Gamles By



NORD Architects boligtrappe med fire forskellige boligtyper til ældre og andre med omsorgsbehov





Nabolag og lokalmiljø

1.3 Let genkendelige bygninger og pejlemærker

Fokus på distinkte farver og former,
som genkendelig forankring i byen

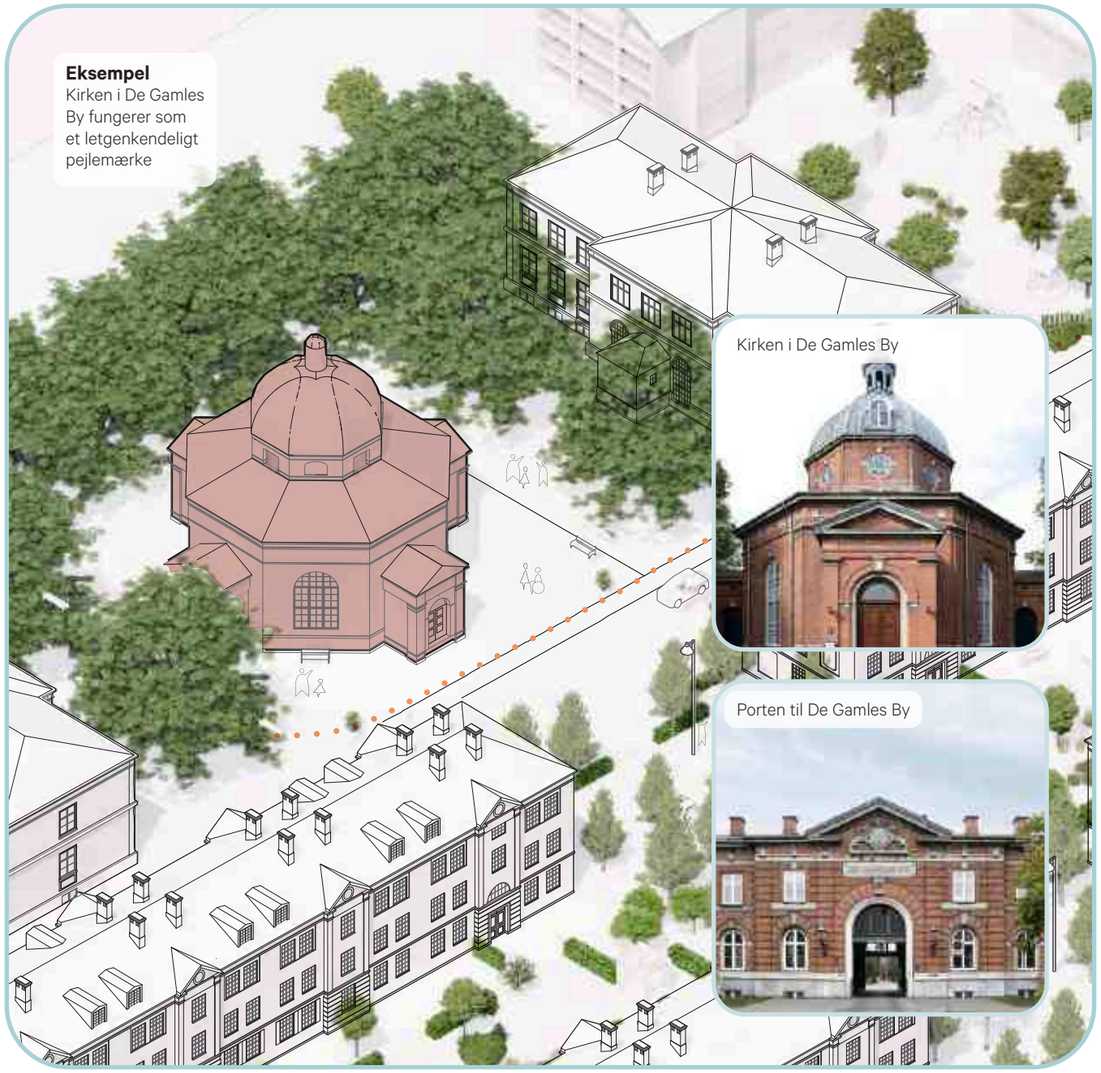
Behov

Når hukommelse og retningssans svækkes, kan mennesker med demens have behov for faste visuelle holdepunkter, der kan hjælpe med at genkende steder og ruter i hverdagen, og som er nemmere at aflæse end tekstbaseret skiltning og abstrakte informationer.

Målsætning

Målet er at gøre det nemt og intuitivt at finde vej. Det kan understøttes ved markante bygninger, tydelige pejlemærker i byrummet og landemærker med særlige kendetegn, som faste holdepunkter.

Eksempel
Kirken i De Gamles By fungerer som et letgenkendeligt pejlemærke



Kirken i De Gamles By

Porten til De Gamles By



Gadeplan og byrum

1.4 Fast belægning med ensartede overflader

Overflader som er gode at gå på og
uden mønstrede eller mørke felter

Behov

Mennesker med demens kan have svært ved at aflæse ujævne, mønstrede eller mørke belægninger, som kan blive opfattet som huller, trin eller forhindringer og derfor skabe usikkerhed og øget risiko for fald.

Målsætning

Målet er tryg og selvstændig færden via jævne overflader uden mønstrede og mørke felter, god belysning og tydelige kontraster.

Eksempel
Ensartet belægning ved nyt fælleshus i De Gamles By



Belægning ved Klarahus i De Gamles By

Belægning ved Alléen i De Gamles By

1.5 Varierede og åbne facader

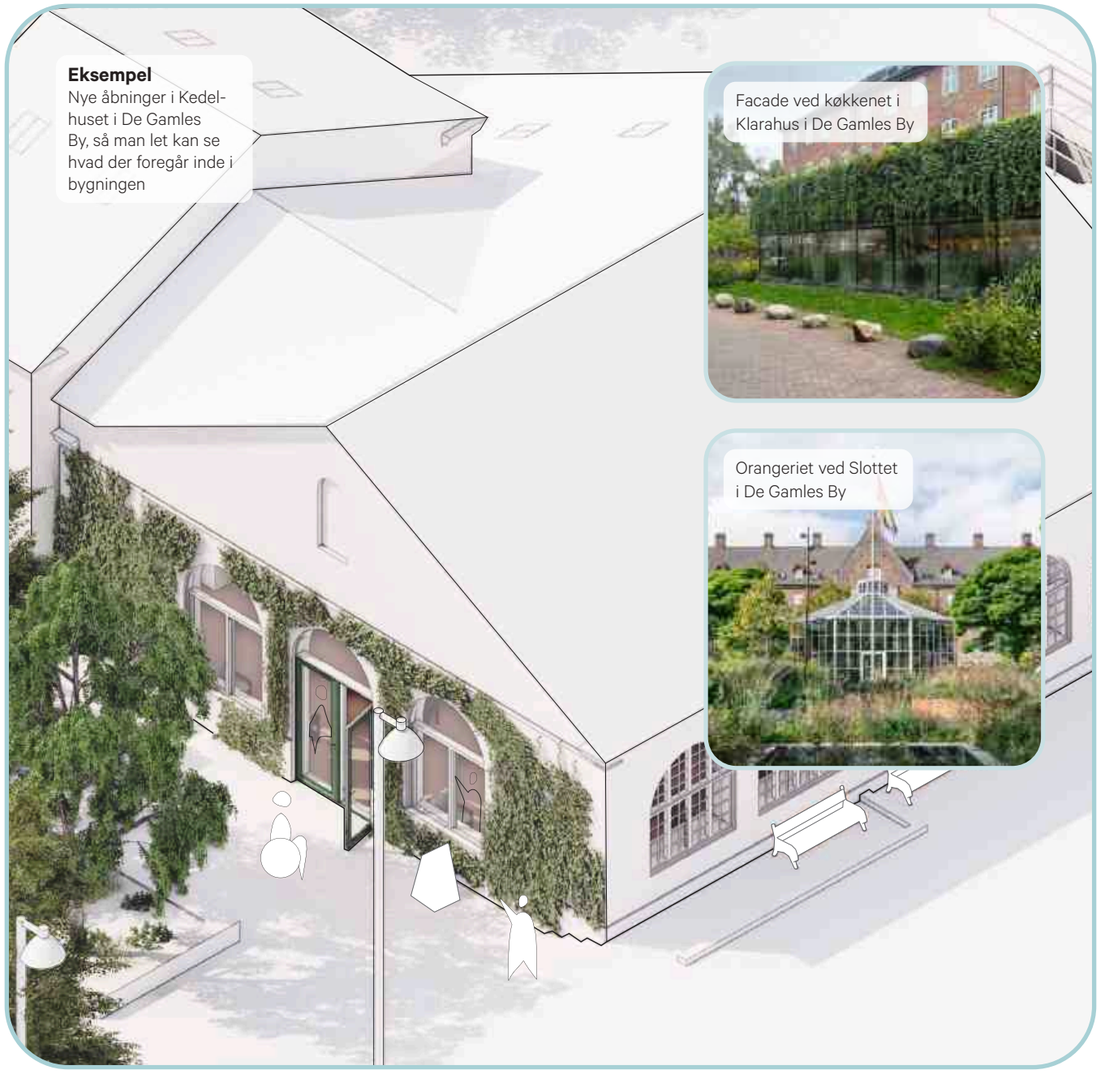
Forskellige overflader, farver og taktilitet
og mulighed for kig både ind og ud

Behov

Lange, lukkede facader uden variation kan opleves utrygge og svære at aflæse for mennesker med demens, som ofte orienterer sig gennem visuel kontakt og liv i omgivelserne.

Målsætning

Målet er forståelse af bygningers funktion via facader med forskellige overflader, farver, taktilitet og mulighed for kig både ind og ud.



1.6 Tydelige indgange med identitet

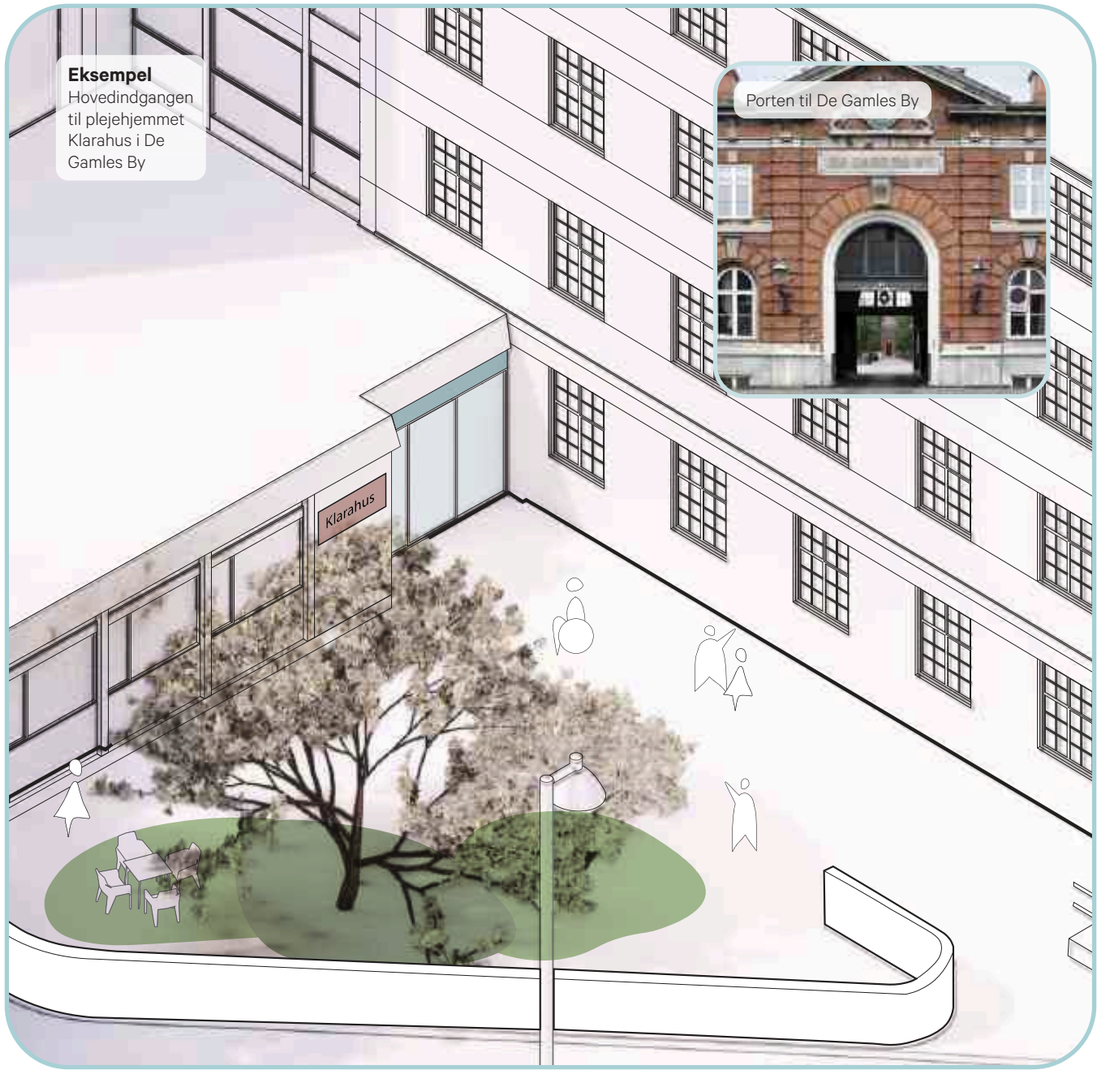
Med genkendelige arkitektoniske detaljer,
god belysning, tydelige kontraster og farver

Behov

Det kan være svært at finde den rigtige indgang hvis man har demens. Tydelige kendetegn, god belysning og kontraster hjælper med at se og orientere sig bedre.

Målsætning

Målet er tryghed og selvstændighed via tydelige indgange med genkendelige arkitektoniske detaljer, god belysning, tydelige kontraster og farver, der gør det nemmere at navigere i byrummet.



1.7 Klare overgange mellem privat og offentlige zoner

Med lave mure, hække eller niveauforskelle, der fysisk markerer overgangen fra gade til boligområde

Behov

Mennesker med demens kan have svært ved at aflæse, hvor private og offentlige områder begynder og slutter, hvilket kan føre til utryghed eller utilsigtet indtrængen.

Målsætning

Målet er tydelige og forståelige grænser via fysiske elementer som hække, lave mure eller niveauforskelle, der markerer overgangen fra gade til boligområde, så grænser bliver lette at forstå.



Eksempel
Beplantning fungerer som bufferzone mellem offentlig vej, og mere private udearealer ved plejehjemmet Lindehusene

Grønne bufferzoner i De Gamles By

Grønne bufferzoner i De Gamles By

1.8 Kontrastfarver og signalfarver på vigtige overflader

På døre, greb og daglige funktioner i boligen

Behov

Når man har demens kan synet være nedsat, og man kan have vanskeligheder ved at skelne detaljer i omgivelser med lav kontrast, hvis farver og materialer flyder sammen. Derfor er det svært at identificere døre, greb og daglige funktioner i boligen.

Målsætning

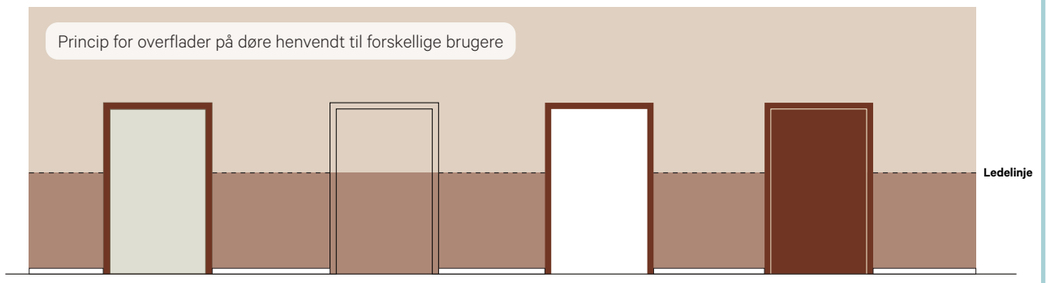
Målet er mere selvstændig udførelse af hverdagsaktiviteter via tydelige kontrastfarver og signalfarver på vigtige overflader som døre, dørgreb, toiletbræt og service, så funktioner bliver lette at genkende.

Eksempel
Vigtige døre, som døre til boliger og fællesfunktioner for beboere kan males i kontrastfarver eller med en kontrastfarvet dørkarm, som gør dem lettere at se og aflæse. Døre som beboere ikke skal åbne, som personaledøre, kan males i samme farver som væggene, og dermed visuelt skjules.



Dør til bolig i De Gamles By

Princip for overflader på døre henvendt til forskellige brugere



Bolig
Synlig med kontrast / indramning

Personaledør
Ikke markant

Indgang til fællesrum
Markeret med indramning

Fælles toilet i nærhed til fællesrum
Synlig



1.9 Dagslys og døgnrytmebelysning

Med fokus på direkte udsyn og kontakt til omgivelserne

Behov

Mennesker med demens oplever ofte forstyrret døgnrytme og tidsfornemmelse, hvilket kan føre til uro, søvnproblemer og øget forvirring i hverdagen.

Målsætning

Målet er bedre orientering i tid og sted via direkte udsyn, kontakt til omgivelserne og belysning, der understøtter døgnrytme og forståelse af årstidens skiften i boliger og fællesarealer.



Eksempel
Døgnrytmebelysning i fælles opholdsstue i plejehjemmet Lindehusene i De Gamles By

Intuitiv wayfinding og sikker trafik 2



2 Intuitiv wayfinding og sikker trafik

Logiske ruter, tydelig orientering og sikre trafikforhold, der gør det muligt at færdes selvstændigt.

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

"Der skal ikke være så meget trafik. Selvfølgelig skal der være plads til nogle biler, og man skal kunne parkere herinde, men man skal ikke være bange, når man skal krydse vejen."
Bruger med demens

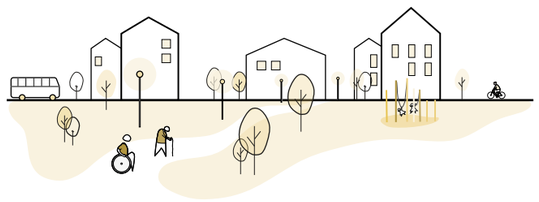
"Her er alt for meget trafik. Bilerne kører meget stærkt – især i ydertimerne. Folk farer vild, og kører imod ensretningen. "
Plejepersonale, plejehjem i De Gamles By

"Det kan være svært at orientere sig, når jeg bliver træt."
Bruger med demens

"Der er ikke en rigtig god infrastruktur – som blød trafikant er man udsat."
Pædagogisk leder, daginstitution i De Gamles By

"Nye folk har svært ved at finde rundt, der mangler skiltning - det er et kæmpe område."
Forperson, Forsvar De Gamles By

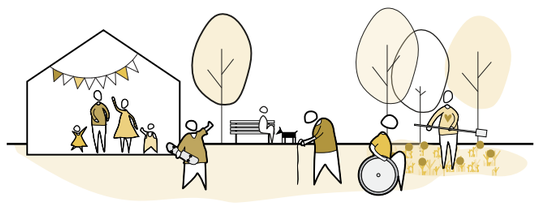
"En lavt hængende frugt er belægningen. Der kunne være et bedre underlag især på meget brugte stier, som også ville forbedre tilgængelighed til kørestolebruger."
Plejepersonale, plejehjem i De Gamles By



Nabolag og lokalmiljø



Gadeplan og byrum



Bolig og nærmiljø

2.1 Tydelig opdeling af blød og hård trafik

Klar adskillelse af veje, cykelstier og fortov

2.2 Logiske stisystemer

Der er faste og jævne, og fører direkte til lokale knudepunkter

2.3 Trygge transport-muligheder

Med nem adgang til f.eks. busser, taxa og flextrafik

2.4 Tydelig aflæselig skiltning

Med piktogrammer, tal, symboler og farver

2.5 Jævne fortov med tydelige overgange

Uden høje kanter og brede nok til kørestole og rollator

2.6 Zoner med nedsat hastighed og fodgængerovergange

Lavhastighedszoner omkring krydsnings- og samlingspunkter, hovedfunktioner og boliger

2.7 Sikker overgang fra bolig til udearealer

Uden snublekanter og tydelig markering af niveauforskelle med kontrastmarkering

2.8 Tydelig skiltning ved hoveddøre

Boligindgange og hoveddøre tydeligt markeret med stort husnummer, belysning, farver og/eller piktogrammer

2.9 God jævn belysning

Øget belysning ved knudepunkter, indgange, stier og skilte

2.1 Tydelig opdeling af blød og hård trafik

Klar adskillelse af veje, cykelstier og fortov

Behov

Når man har demens, kan det være svært at aflæse komplekse trafikmiljøer, hvor fodgængere, cyklister og biler blandes, hvilket øger risikoen for utryghed, forvirring og farlige situationer.

Målsætning

Målet er sikkerhed i trafikken og at undgå forvirring. Dette kan understøttes ved en tydelig opdeling af trafikken.



2 Intuitiv wayfinding og sikker trafik

Nabolag og lokalmiljø

2.2 Logiske stisystemer

Der er faste og jævne, og fører direkte til lokale knudepunkter

Behov

Med svækket hukommelse kan det være vanskeligt at huske komplekse ruter og navigere i alternative vejvalg, hvilket fører til desorientering og usikkerhed.

Målsætning

Målet er fri bevægelighed og autonomi som understøttes med sammenhængende og logiske stisystemer, med fast og jævnt underlag og gåturs-loops i området.



2.3 Trygge transportmuligheder

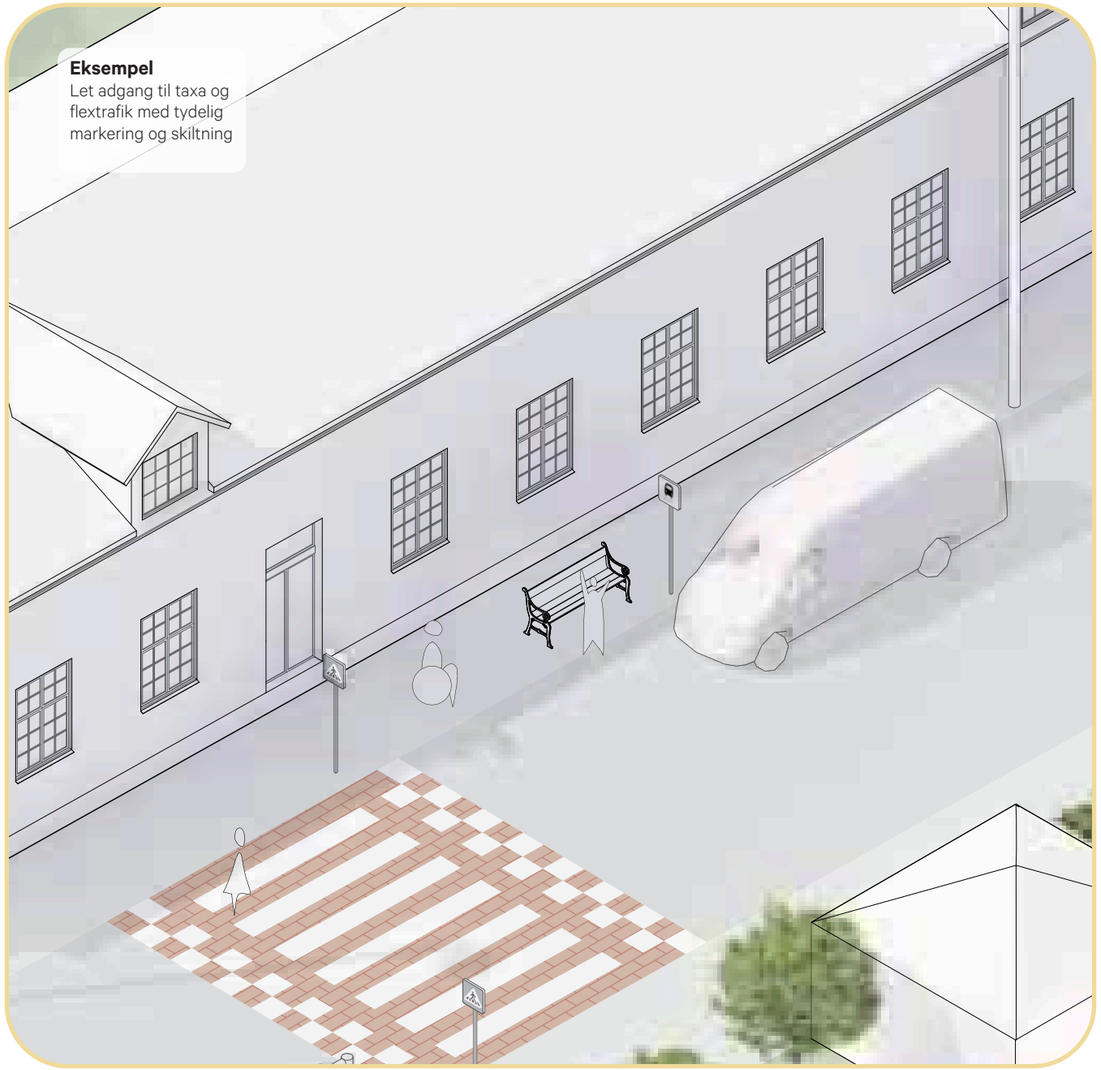
Med nem adgang til f.eks. busser, taxa og flextrafik

Behov

Når orienteringsevnen svækkes, bliver selvstændig brug af transport vanskelig. Det kan føre til begrænset deltagelse i hverdagslivet.

Målsætning

Målet er at understøtte mobiliteten for den enkelte - uden behov for hjælp og ledsagelse. Dette kan gøres via let adgang til fleksible transportformer som bus, taxa og flextrafik.



2.4 Tydelig aflæselig skiltning

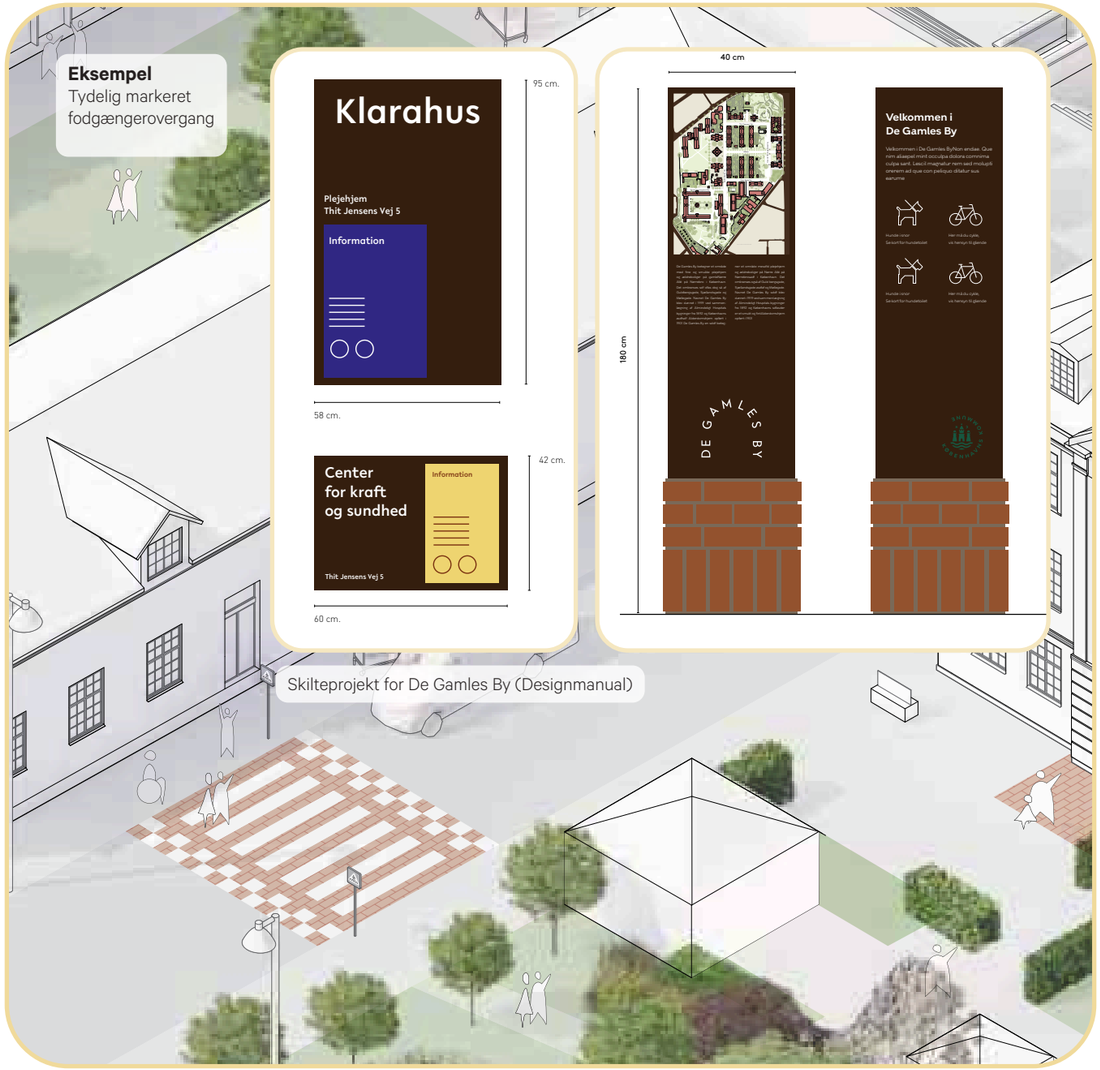
Med piktogrammer, tal, symboler og farver

Behov

Når man har demens kan det være svært at aflæse og forstå tekstbaseret information. Ord, farver, symboler, tal og piktogrammer kan anvendes, men skal være lette at genkende og uden overflødig information.

Målsætning

Målet er selvstændig orientering og tilgængelig aflæsning af skiltning. Midlet er præcis skiltning uden overflødig information med let genkendelige symboler.



Skilteprojekt for De Gamles By (Designmanual)

2.5 Jævne fortov med tydelige overgange

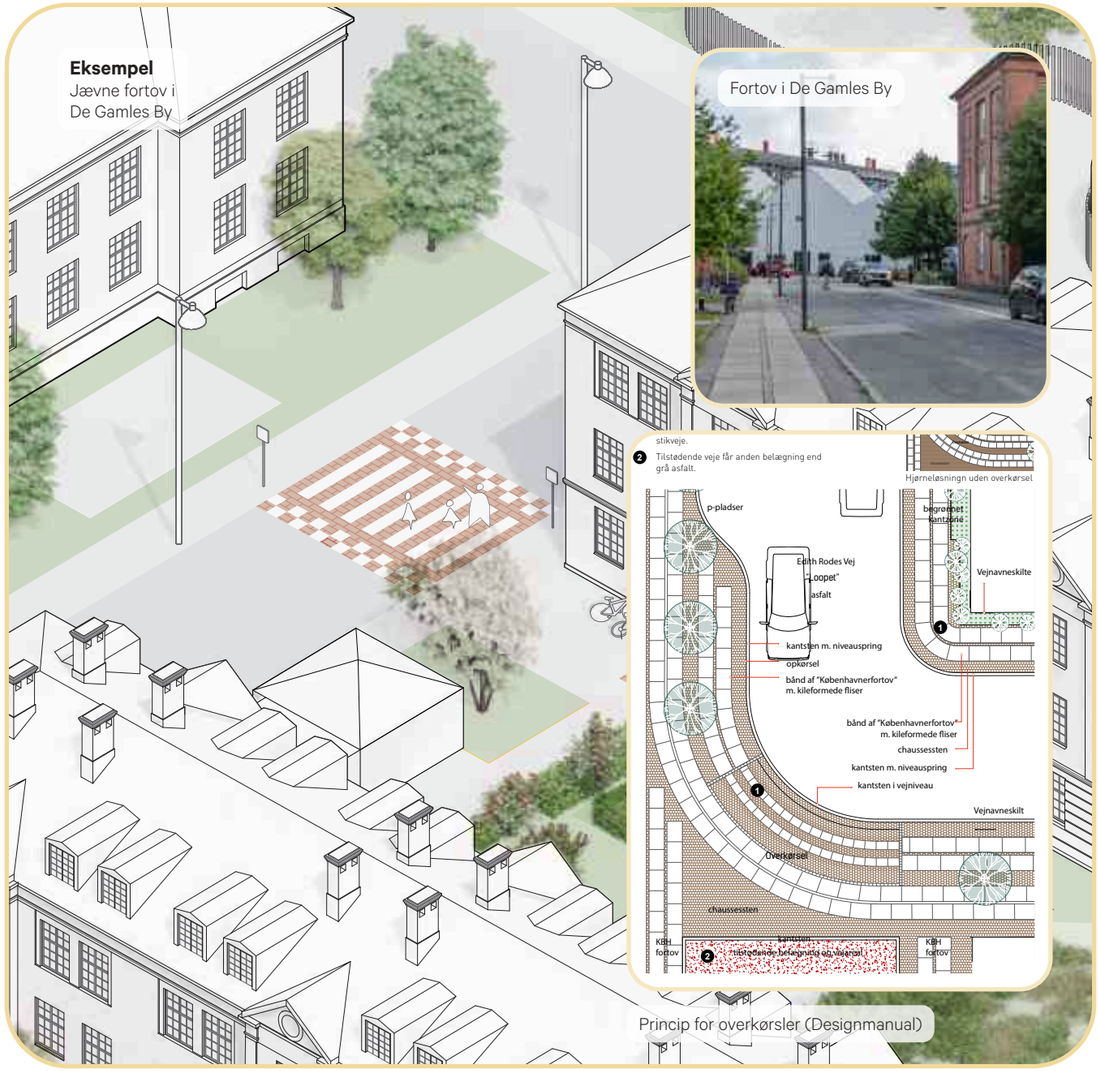
Fortove uden høje kanter og brede nok til kørestole og rollator

Behov

Smalle fortove og ujævne overgange kan være svære at navigere i for mennesker med demens og øger risikoen for fald.

Målsætning

Målet er sikker og komfortabel færdsel også hvis man er i kørestol eller går med rollator. Midlet er niveaufri adgang til grønne områder og stier, brede fortove og tydeligt markerede overgange.



Princip for overkørsler (Designmanual)

2.6 Zoner med nedsat hastighed og fodgængerovergange

Lav hastighed zoner omkring krydsnings- og samlingspunkter, hovedfunktioner og boliger

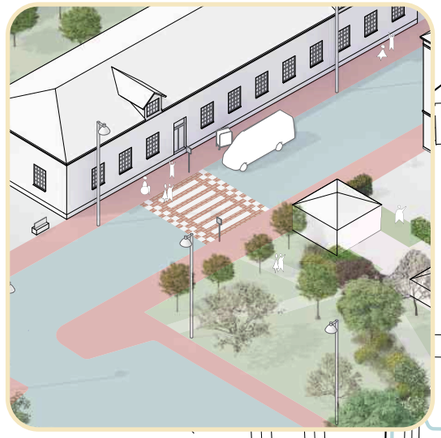
Behov

Mennesker med demens reagerer ofte langsommere i trafikken og kan have svært ved at vurdere hastighed og afstand, og hvornår det er sikkert at krydse veje.

Målsætning

Målet er øget tryghed for gående og reduceret risiko. Dette sker via zoner med lav hastighed omkring boliger, samlingspunkter og vigtige funktioner.

Eksempel
Zone med nedsat hastig, og særlige zoner med forsigtig kørsel



Tydelig markering af fodgængerovergang

2.7 Sikker overgang fra bolig til udearealer

Uden snublekanter og tydelig markering af niveauforskelle med kontrastmarkering

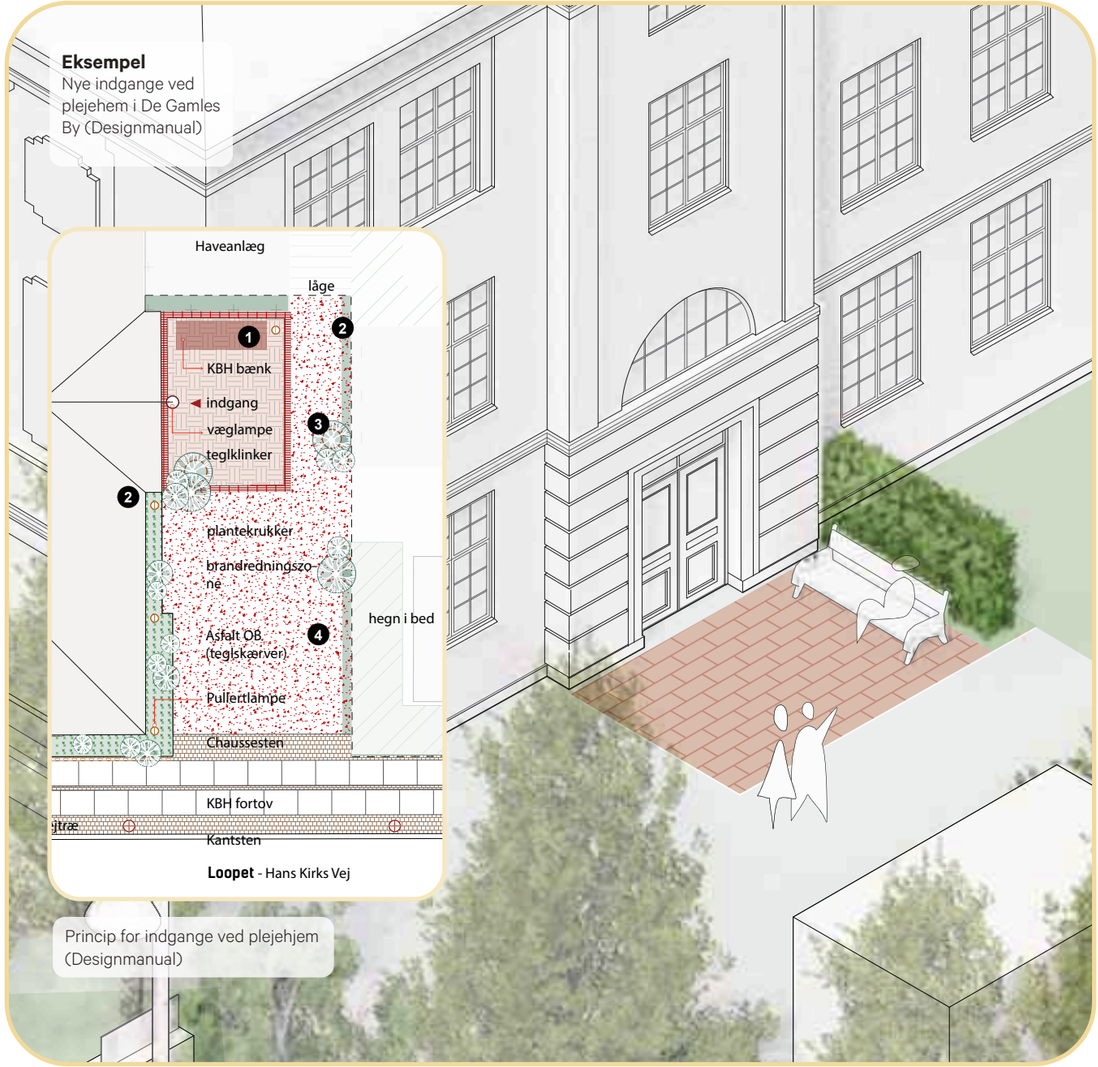
Behov

Når man har demens kan man have nedsat opmærksomhed, og selv små forhindringer ved udgange kan føre til fald. Niveauforskelle og trapper kan være vanskelige at overskue.

Målsætning

Målet er tryg, intuitiv og enkel bevægelse ud af hjemmet og forbindelse til udearealerne. Midlet er jævne, sammenhængende overgange uden snublekanter med naturligt integrerede ramper og tydeligt markerede niveauskift.

Eksempel
Nye indgange ved plejehem i De Gamles By (Designmanual)



Princip for indgange ved plejehjem (Designmanual)

2.8 Tydelig skiltning ved hoveddøre

Boligindgange og hoveddøre tydeligt markeret med stort husnummer, belysning, farver og/eller piktogrammer

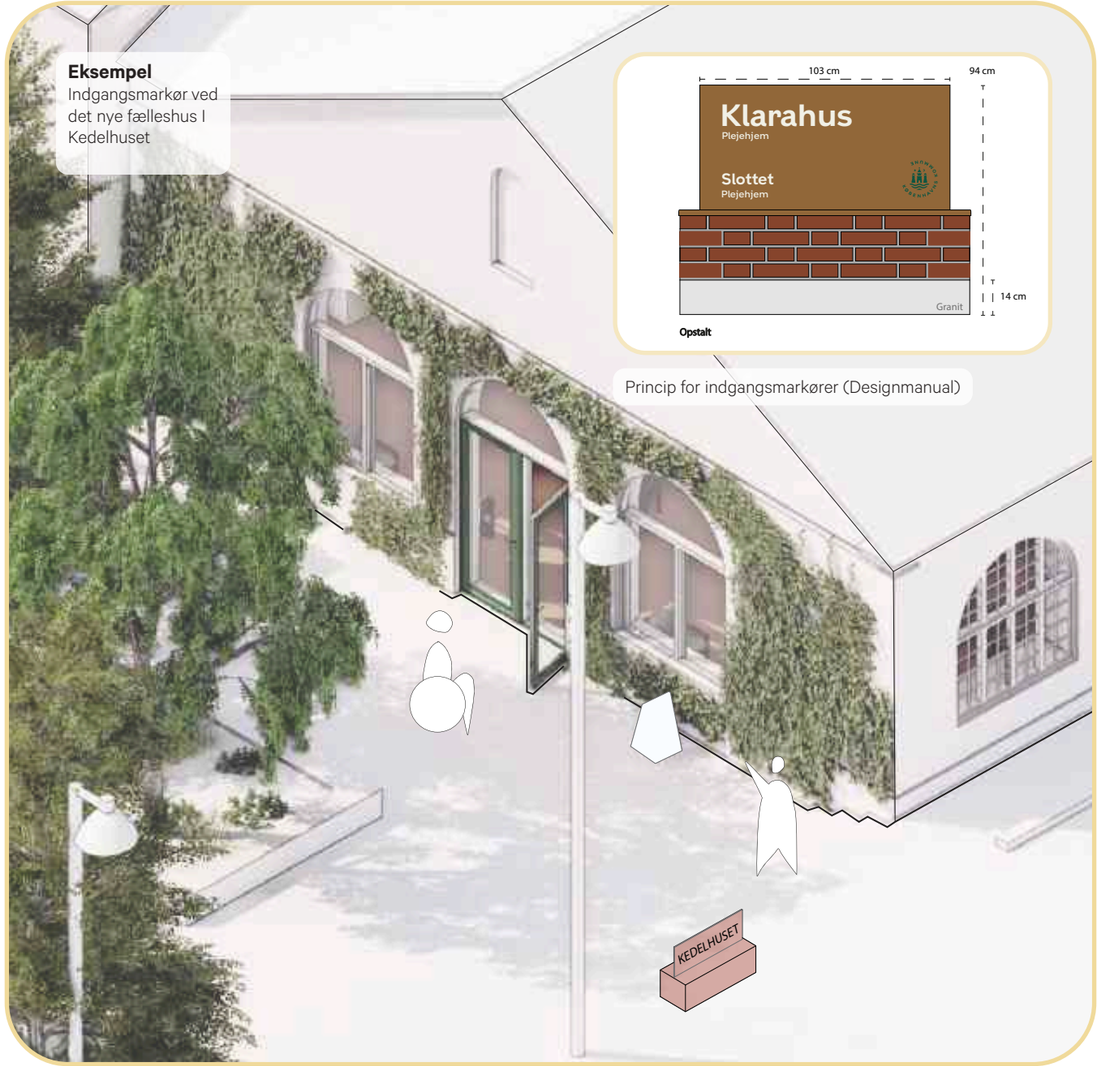
Behov

Det kan være svært at genkende sin bolig eller fællesfunktioner når man har demens, især i ensartede bebyggelser med mange døre.

Målsætning

Målet er genkendelse, sikker navigation og tryg ankomst. Tydelige skilte med kontrastfarver, læsbar typografi, symboler med forklarende tekst under, farver eller piktogrammer, og intuitiv placering kan understøtte dette.

Eksempel
Indgangsmarkør ved det nye fælleshus I Kedelhuset



Princip for indgangsmarkører (Designmanual)



2.9 God jævn belysning

Øget belysning ved knudepunkter, indgange, stier og skilte

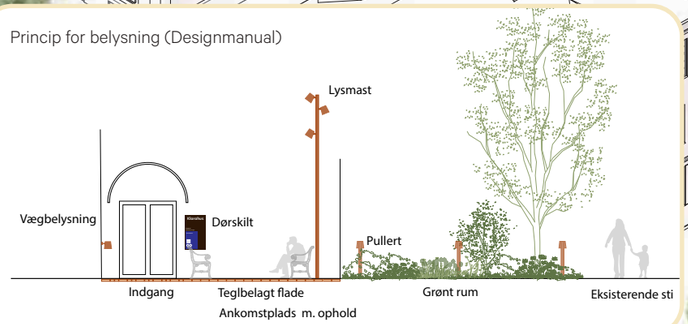
Behov

Mennesker med demens er ofte særligt følsomme over for skygger, blænding og mørke, hvilket kan øge risikoen for fald.

Målsætning

Målet er overskuelige omgivelser hele døgnet og på alle årsteder. Dette kan undersøttes af belysning, der er ikke-blændende og med ekstra lys ved knudepunkter, indgange og overgange.

Eksempel
God jævn belysning langs fortove i De Gamles By



Rolige og sanselige uderum 3



3 Rolige og sanselige uderum

Grønne områder og opholdssteder, der stimulerer sanserne og giver mulighed for pauser, bevægelse og ophold mindsker uro og forbedre trivslen.

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

”De beboere som vi har hos os har svært ved at orientere sig og bliver nemt forvirrede. Vi kan som sådan godt åbne uderummet op for andre brugere, så lang tid som der er en intuitiv og tryg vej for beboerne at gå, så de kan finde tilbage igen.”

Aktivitetsmedarbejder, plejehjem i De Gamles By



Nabolag og lokalmiljø

Altså, hvad jeg savner er, de der små steder med nogle træer rundt og nogle bænke, og en gruppe, hvor man kan sidde og snakke udenfor.”

Bruger, Center for Demens

“Man skulle måske kigge på at opdele bydelen i nogle zoner, der er mere eller mindre afskærmede.”

Projektchef, Byggekontor Københavns Kommune



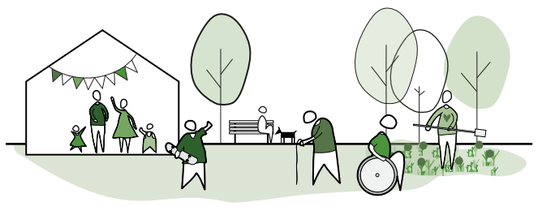
Gadeplan og byrum

”Vi kunne godt bruge udendørs-områder mere aktivt, fx til petanque og kongespil.”

Bruger, Center for Demens

“Jeg elsker sådan et sansemiljø, hvor man sanser alt muligt. Det er så fantastisk.”

Beboer med demens



Bolig og nærmiljø

3.1 Let adgang til grønne områder

Til gåture, fysisk aktivitet og mentale pauser

3.2 Gåturs-loops med oplevelser og sanselige elementer

Ruter med dragende elementer som stimulerer og opfordrer til bevægelse

3.3 Opmærksomhed på støj

Reduktion af støj ved boliger, indgange og grønne pauseområder

3.4 Sensoriske zoner og elementer

Som sansehave, musik- og lydelementer, duftende og spiselige blomster, som tager højde for årstiden

3.5 Afskærmede nicher i byrummet

Med mulighed for at kunne trække sig tilbage med små lommer af ro

3.6 Støjreducerende foranstaltninger

Støjreducerende belægning, beplantning og afskærmning

3.7 Hyppige hvilepladser

Bænke med ryg- og armlæn i læ og skygge, evt. trukket lidt tilbage fra befærdede veje og stier

3.8 Sanselige elementer og blød belysning

Sanseelementer og belysning der skaber ro og liv, og noget at kigge på

3.9 Vind- og støjafskærmning

Omkring gårdrum og indgangspartier

3.1 Let adgang til grønne områder

Til gåture, fysisk aktivitet og mentale pauser

Behov

Fysisk aktivitet er afgørende for at bevare funktionsevnen, men ved demens kan det være svært at tage initiativ. Derfor er let adgang til grønne områder afgørende for at komme i gang med daglig bevægelse.

Målsætning

Målet er øget fysisk aktivitet via nem og intuitiv adgang til grønne omgivelser i kort, overskuelig afstand fra boligen, der naturligt inviterer til bevægelse og socialt samvær i trygge rammer.



3 Rolige og sanselige uderum

Nabolag og lokalmiljø

3.2 Gåturs-loops med oplevelser og sanselige elementer

Ruter med dragende elementer som stimulerer og opfordrer til bevægelse

Behov

Mennesker med demens kan miste motivationen for at gå ture og miste orienteringen undervejs. Der er derfor behov for gåturs-loops med sanselige pejlemærker undervejs.

Målsætning

Målet er autonomi og selvstændighed ved sikre gåturs-ruter med varierede oplevelser og sanselige elementer, som skaber nysgerrighed, genkendelse og lyst til gentagne bevægelser.





3.3 Opmærksomhed på støj

Reduktion af støj ved boliger, indgange og grønne pauseområder

Behov

Når man har demens er man ofte mere følsom over for støj, som kan skabe stress, forvirring og nedsat evne til at orientere sig og slappe af.

Målsætning

Målet er mental trivsel via reduceret trafikstøj omkring boliger, indgange og grønne opholdsområder, så uderum opleves rolige.





3.4 Sensoriske zoner og elementer

Som sansehaver, duftende og spiselige blomster, musik- og lydelementer, som tager højde for årstiden

Behov

Mennesker med demens kan have glæde af sansestimulation, men bliver let overstimulerede i kaotiske omgivelser. Der er derfor behov for kontrollerede, rolige sanseindtryk.

Målsætning

Målet er afbalanceret sansestimulation via elementer som planter, dufte, lyde og bevægelse integreret i afgrænsede zoner, der stimulerer sanserne på en tryg måde.



3.5 Afskærmede nicher i byrummet

Med mulighed for at kunne trække sig tilbage med små lommer af ro

Behov

Mennesker med demens kan hurtigt blive overvældede af mange mennesker og indtryk og har behov for mulighed for at trække sig tilbage uden at forlade byrummet helt.

Målsætning

Målet er at understøtte ro og afskærmning af for mange sanseindtryk via små opholdsnicher i byrummet, hvor man kan sidde i ro, observere omgivelserne og genfinde overblik.



3.6 Støjreducerende foranstaltninger

Støjreducerende belægning, beplantning og afskærmning

Behov

Vedvarende baggrundsstøj kan forstærke forvirring og uro hos mennesker med demens og reducere lysten til at opholde sig udendørs.

Målsætning

Målet er rolige og behagelige byrum via støjreducerende belægninger, beplantning og afskærmning.



3.7 Hyppige hvilepladser

Bænke med ryg- og armlæn i læ og skygge, evt. trukket lidt tilbage fra befærdede veje og stier

Behov

Mennesker med demens kan have nedsat udholdenhed og behov for hyppige pauser undervejs, og manglende siddepladser kan begrænse bevægelse og lyst til at gå ud.

Målsætning

Målet er øget bevægelse og tryghed via bænke med ryg- og armlæn med korte intervaller.



3.8 Sanselige elementer og blød belysning

Sanseelementer og belysning der skaber ro og liv, og noget at kigge på

Behov

Mennesker med demens kan finde ro og glæde i simple, genkendelige sanseindtryk, som giver noget konkret at fokusere på og tale om.

Målsætning

Målet er ro og positive oplevelser via sanseelementer, der skaber variation uden at virke overstimulerende med en blød, jævm belysning, som skaber trygge rammer for ophold.



3.9 Vind- og støjafskærmning

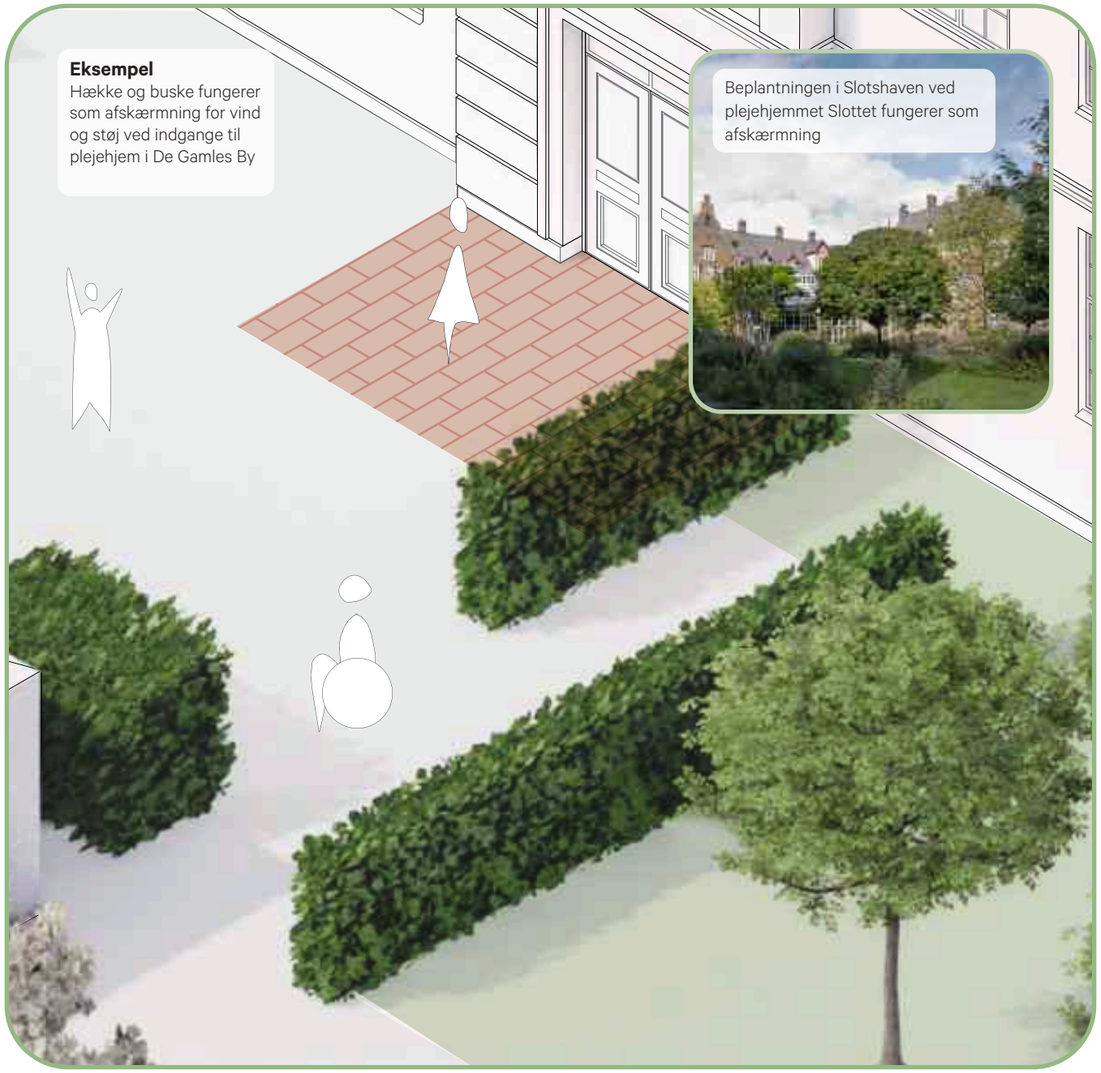
Omkring gårdrum og indgangspartier

Behov

Udsatte opholdsområder med vind og støj kan gøre det ubehageligt for mennesker med demens at opholde sig udendørs og reducere brugen af fællesarealer.

Målsætning

Målet er længere ophold og social tilstedeværelse via læ- og støjafskærmede gårdrum og opholdspladser.



Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber 4



4 Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber

Tilgængelige rammer i byen, der inviterer til samvær og modvirker isolation

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

> ***"Der er mulighed for at skabe flere aktiviteter på tværs, men der mangler et sted hvor man kan lave noget sammen. Der er evig mangel på et sted hvor man kan være fælles sammen."***
>
> Afdelingsleder, Afdeling for Fælleskaber, Sundhed og Omsorgsforvaltningen

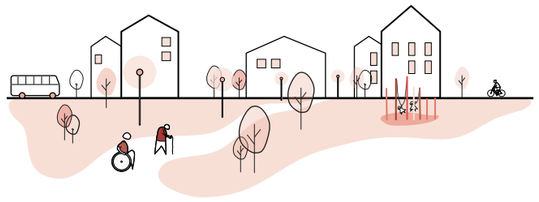
> ***"Hvis der mulighed at bruge arealerne for foreninger udefra, da jeg har hørt, at det står ledig efter kl. 16, så kan man også åbne op for nogle udefra."***
>
> Udviklingskonsulent, Planlægning, Klima, Miljø og Teknikforvaltningen

> ***"Jeg har ikke oversigt over hvad der sker. Jeg ser aktiviteterne bare i en mail, hvis plejehjemmene rækker ud og så griber vi den hvis der er overskud."***
>
> Pædagogisk leder, daginstitution i De Gamles By

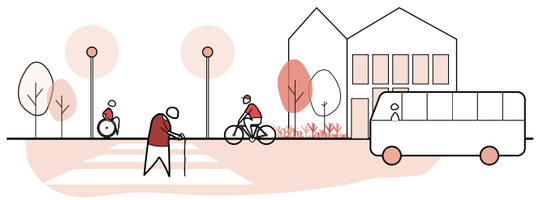
> ***"Ældresagen og Røde Kors har også nogle aktiviteter som kunne aktiveres her."***
>
> Medlem, Ældrerådet

> ***"Jeg kunne godt tænke mig nogle bedre rum til vores aktiviteter. Lige nu har vi en kold kælder."***
>
> Bruger med demens

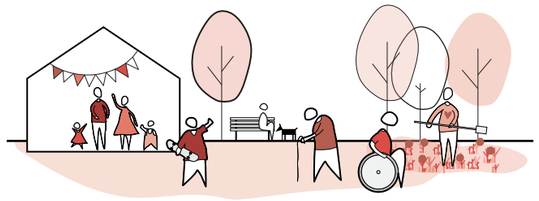
> ***"Demens giver en masse sorg og usikkerhed. Det er rart at finde nogen i samme situation, men vi mangler virkelig et sted at mødes i pårørende grupperne."***
>
> Pårørende, Center for Demens



Nabolag og lokalmiljø



Gadeplan og byrum



Bolig og nærmiljø

4.1 Lettilgængelige sociale mødesteder

For alle i nabolaget, hvor man kan mødes på tværs af generationer

4.2 Samarbejde med lokale foreninger og kulturtilbud

Demensvenlige arrangementer i biblioteker, kulturhuse, sportsklubber, dagscentre mm.

4.3 Åbne fællesskaber for pårørende og frivillige

Et sted man kan møde andre i samme situation, til sparring og deling af erfaring

4.4 Lokal byplads med fælleshus og aktivitetscenter

Med demensvenlige tilbud, kognitiv og fysisk træning, arrangementer og forsamlinger

4.5 Små fællesskabs-aktiviteter

Som gågrupper, madfællesskaber, cykelgrupper, demenskor og "duk-op" tilbud uden tilmelding

4.6 Udendørs træningsredskaber

Der er intuitive og lette at bruge placeret lettilgængeligt

4.7 Små opholdsrum og opholdszoner

Tæt ved boligen med private, halvprivate og fælles zoner

4.8 Bænke ved boligindgange

"Snakkebænke" hvor man kan møde sin nabo

4.9 Visuel aktivitetskalender i nærmiljøet

Med billeder og tydelig kommunikation

4.1 Lettilgængelige sociale mødesteder

For alle i nabolaget, hvor man kan mødes på tværs af generationer

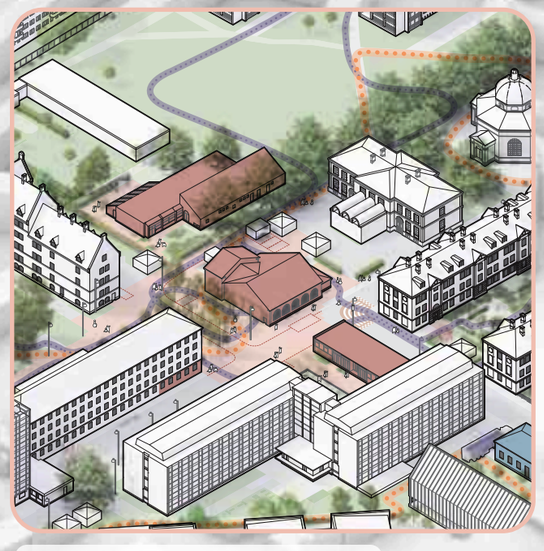
Behov

For mennesker med demens kan aktiviteter, der kræver komplekse aftaler, faste tidspunkter og høje forventninger til deltagelse, opleves som uoverskuelige og hæmmende for social kontakt i hverdagen.

Målsætning

Målet er social kontakt i hverdagen via let tilgængelige mødesteder i nabolaget, som inviterer til korte ophold og uforpligtende møder på tværs af generationer.

Eksempel
Flere forskellige centralt placerede mødesteder i De Gamles By



Centralt placerede mødesteder i De Gamles By

Historisk foto fra De Gamles By



4.2 Samarbejde med lokale foreninger og kulturtilbud

Demensvenlige arrangementer i biblioteker, kulturhuse, sportsklubber, dagcentre mm.

Behov

Mennesker med demens kan opleve usikkerhed ved almindelige kultur- og fritidstilbud, hvis rammerne ikke tager højde for kognitive udfordringer, tempo, kommunikation og behov for fleksibilitet og støtte under deltagelse.

Målsætning

Målet er inkluderende deltagelse via styrket samarbejde med lokale foreninger og kulturinstitutioner.

Eksempel
Fysisk fælles mødested hvor lokale foreninger kan mødes og lave arrangementer for borgere med demens

Historisk foto fra De Gamles By





Historisk foto fra De Gamles By



4.3 Åbne fællesskaber for pårørende og frivillige

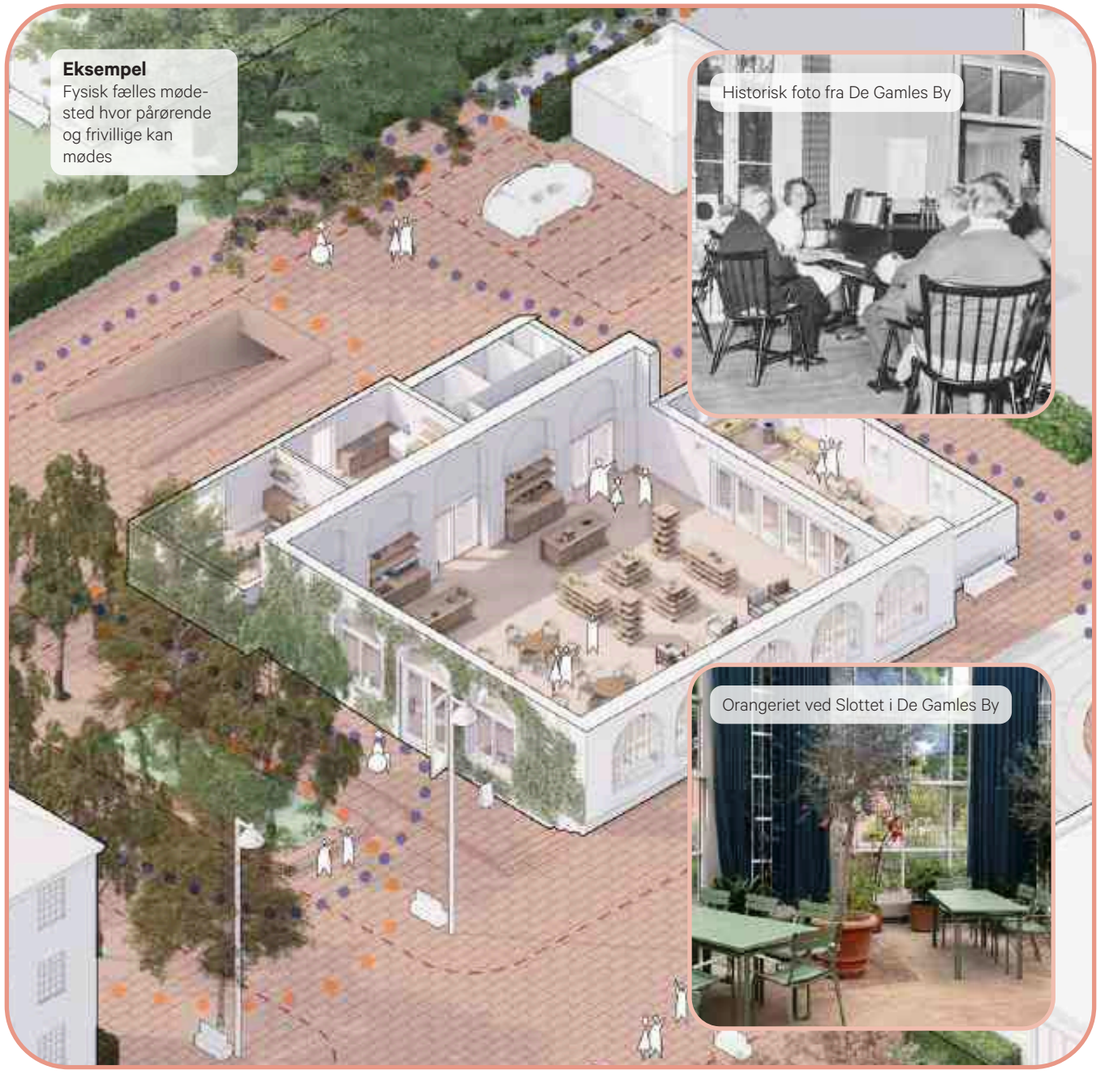
Et sted man kan møde andre i samme situation, til sparring og deling af erfaring

Behov

For både mennesker med demens og deres pårørende kan manglen på uformelle fællesskaber gøre det vanskeligt at dele erfaringer, finde støtte og opbygge netværk i hverdagen uden at skulle opsøge specialiserede tilbud.

Målsætning

Målet er gensidig støtte og styrkede netværk via åbne fællesskaber for pårørende og frivillige.





4.4 Lokal byplads med fælleshus og aktivitetscenter

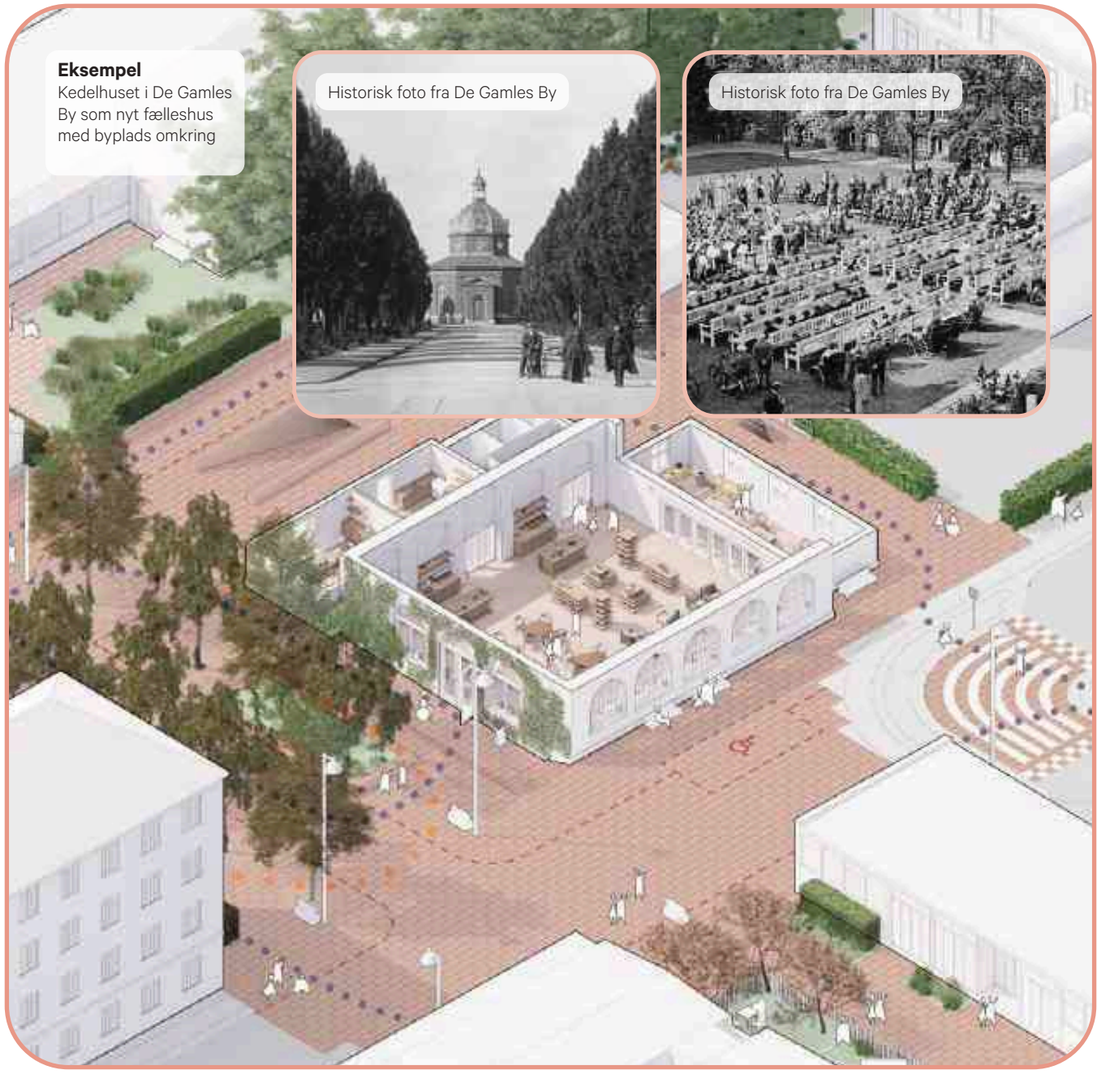
Med demensvenlige tilbud, kognitiv og fysisk træning, arrangementer og forsamlinger

Behov

For mennesker med demens kan det være vanskeligt at opsøge aktiviteter, hvis tilbuddene er spredte, ligger afsides, er uoverskuelige eller kræver forudgående kendskab, digital tilmelding eller komplekse forløb for at kunne deltage.

Målsætning

Målet er deltagelse i lokale fællesskaber via bypladser og centralt placerede fælleshuse og aktivitetscentre med åbne aktiviteter, der danner ramme om arrangementer i overskuelige omgivelser.



4.5 Små fællesskabsaktiviteter

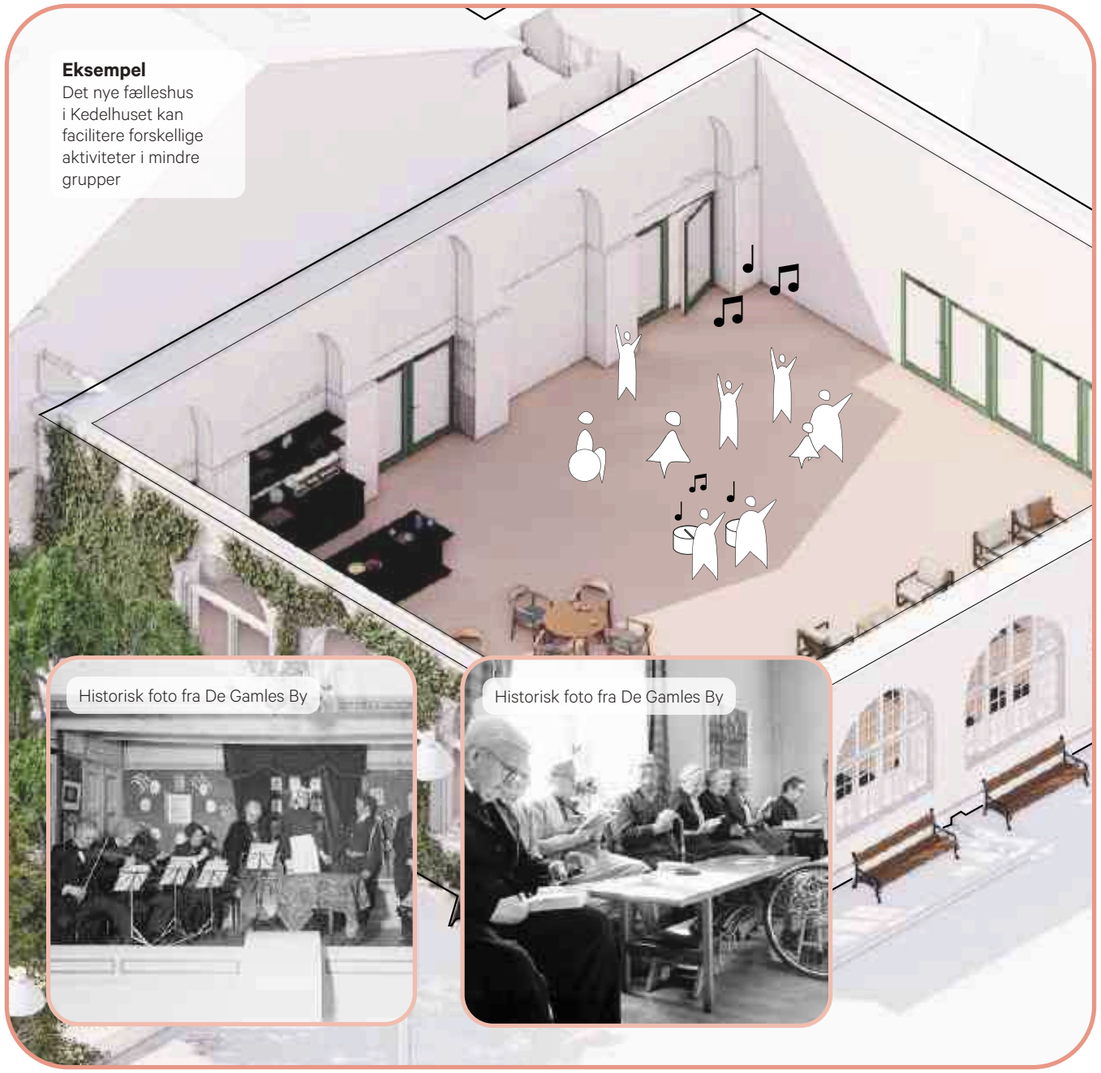
Som gågrupper, madfællesskaber, demenskor og "duk-op" tilbud uden tilmelding

Behov

Mange med demens oplever, at glæden ved musik, sang og dans ikke forsvinder, og mange kan ofte kunne huske melodier og sangtekster.

Målsætning

Målet er tryghed og sociale relationer via små, tilbagevendende fællesskabsaktiviteter i klart definerede rum, der skaber genkendelse og mulighed for at opbygge relationer over tid.



4.6 Udendørs træningsredskaber

Der er intuitive og lette at bruge - placeret lettilgængeligt

Behov

Mennesker med demens har behov for fysisk aktivitet, men kan have svært ved at forstå komplekse redskaber eller instruktioner.

Målsætning

Målet er øget bevægelse via intuitive, letforståelige udendørs træningsredskaber, der inviterer til aktivitet uden behov for forklaring eller tilsyn.



4.7 Små opholdsrum og -zoner

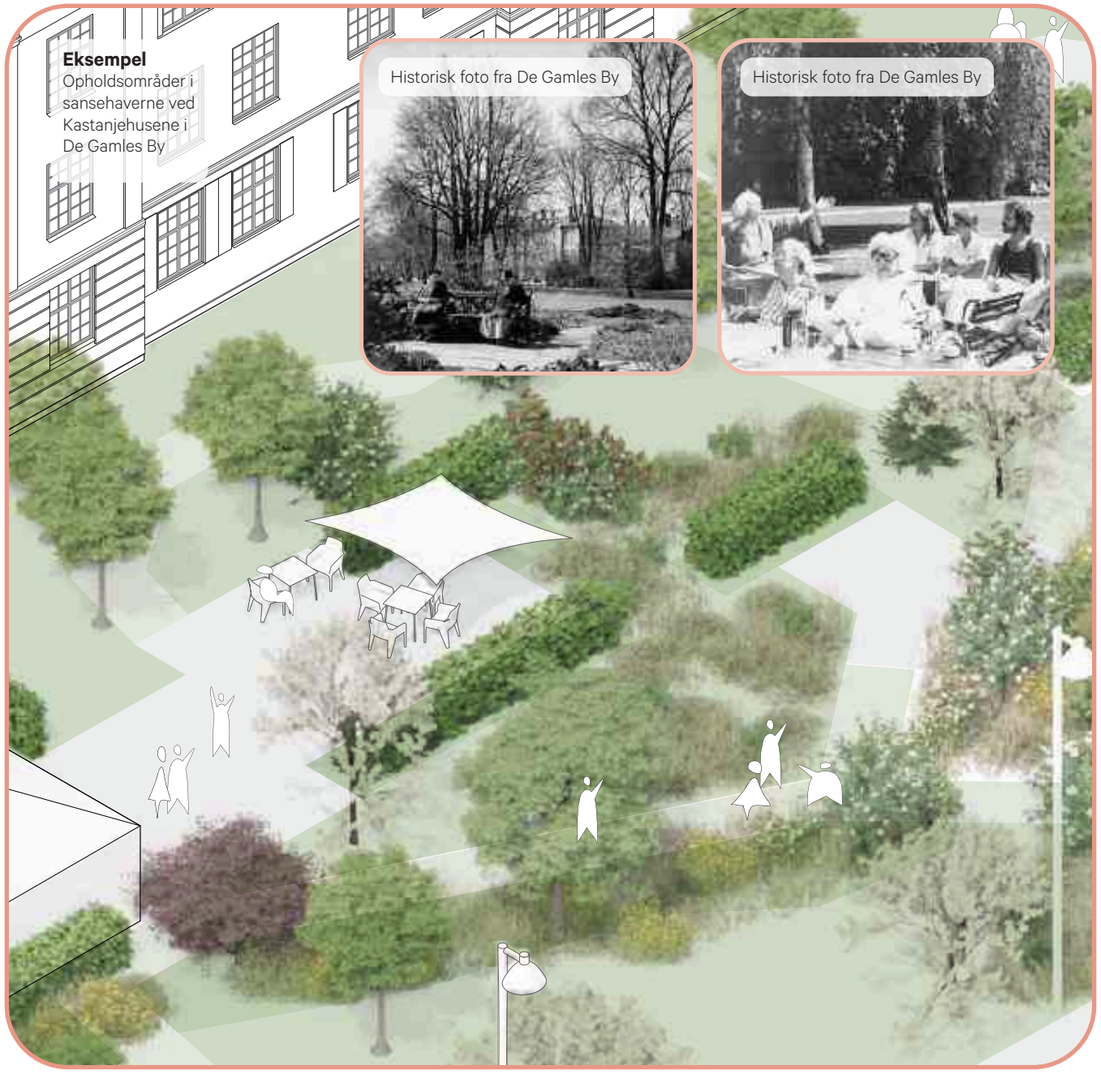
Opholdsrum tæt ved boligen med private, halvprivate og fælles zoner

Behov

Mennesker med demens kan have begrænset overskud til at bevæge sig langt for socialt samvær, og har behov for klart definerede rum med hver deres funktion, som skaber velkendte sociale arenaer.

Målsætning

Målet er uformelle møder og små fællesskaber via mindre fællesrum med private, halvprivate og fælles zoner tæt på boligen i trygge og kendte omgivelser.



4.8 Bænke ved boligindgange

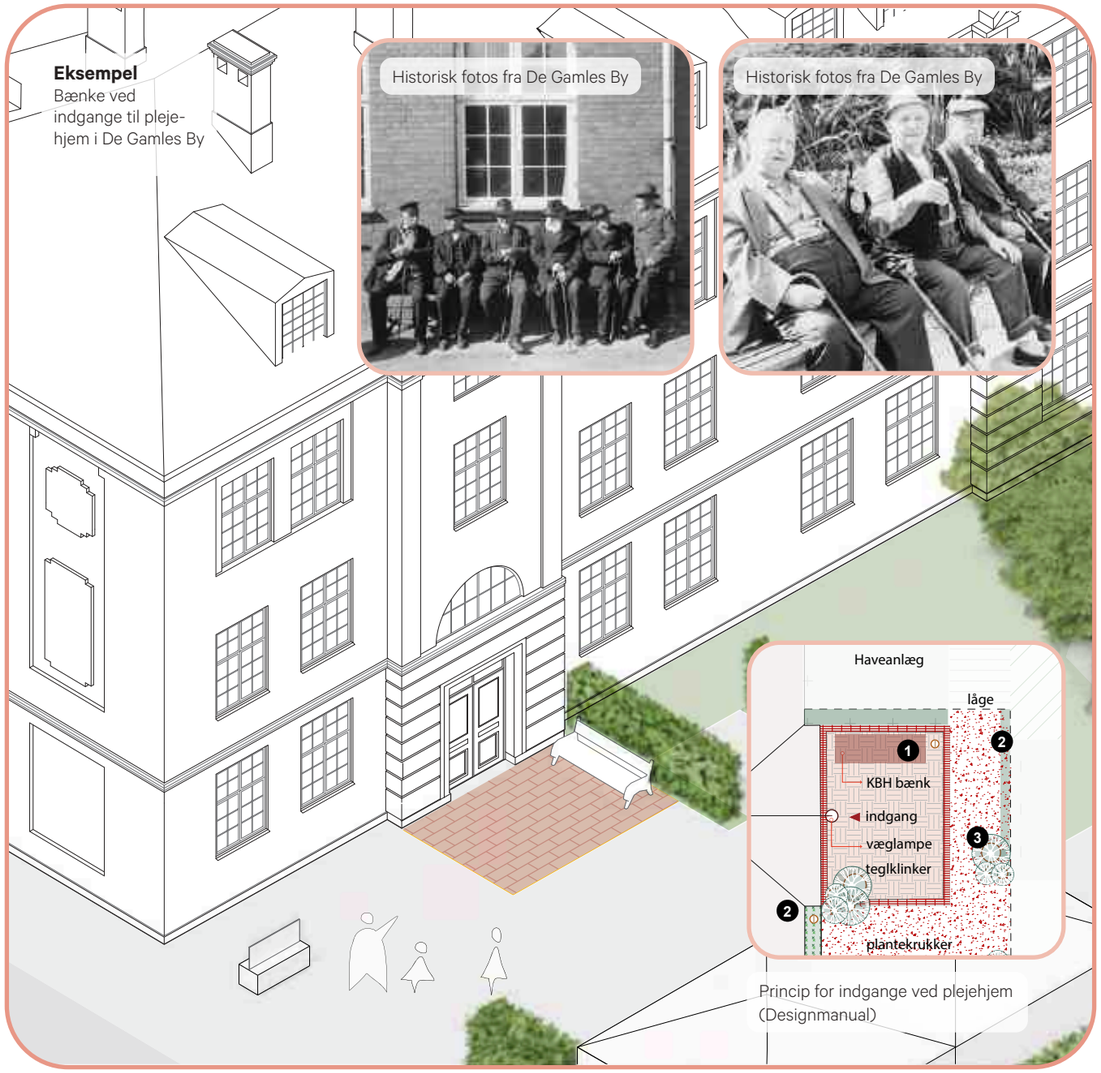
”Snakkebænke” hvor man kan møde sin nabo

Behov

Uformelle møder i hverdagen kan være svære at forstå for mennesker med demens, hvis der mangler naturlige opholdssteder, hvor man kan sætte sig, orientere sig og møde naboer uden faste aftaler.

Målsætning

Målet er styrket naboskab og social kontakt via bænke ved boligindgange, der inviterer til korte samtaler.



Princip for indgange ved plejehjem (Designmanual)



4.9 Visuel aktivitetskalender i nærmiljøet

Med billeder og tydelig kommunikation

Behov

For mennesker med demens kan information om aktiviteter være vanskelig at tilgå og forstå, hvis den er tekst-tung, digital eller spredt, hvilket kan begrænse kendskab til og deltagelse i lokale tilbud.

Målsætning

Målet er øget deltagelse og orientering via formidling af lokale tilbud gennem tydelige, billedbaserede oversigter centralt placeret og let tilgængeligt.



Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud 5



5 Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud

Indkøbsmuligheder og offentlige funktioner som ligger i overskuelig afstand og er bemandet med personale, der har forståelse for særlige behov.

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

" Går der noget galt med min meget specifikke medicin, så er det meget svært at komme tilbage til lægen."
Bruger, Center for Demens

"Det kan være svært at blive rummet i de "rigtige småbutikker", men det kunne være skønt med muligheden for at gøre små-indkøb, caféer mm. – måske endda med 'funny-money'. "
Afdelingsleder, plejehjem i De Gamles By

"Lige nu skal man ud af De Gamles By for at få en kop kaffe på en café, så en almindelig café ville være skønt at have tæt på, så man kan mødes med venner eller bare få en kop alene."
Beboer, demensplejehjem i De Gamles By

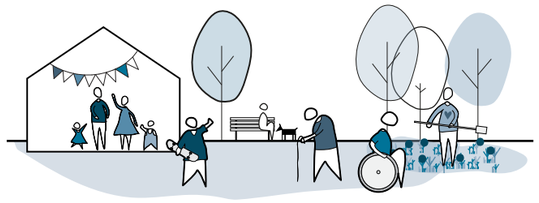
"Et samlet sundhedstilbud skaber liv i De Gamles By. Læge, apotek, mulighed for at få taget blodprøver mm. En fysioterapeut kunne leje et lokale i x antal timer. Her er det vigtigt at udefrakommende borgere får adgang."
Plejepersonale, plejehjem i De Gamles By



Nabolag og lokalmiljø



Gadeplan og byrum



Bolig og nærmiljø

5.1 **Let og kort adgang til sundhedstilbud**
Såsom praktiserende- og specialiseret læge, apotek og fysioterapeut

5.2 **Let adgang til dagligvarer og andre butikker**
Gerne tæt på sociale mødesteder og sundhedstilbud

5.3 **Fysisk servicepunkt med personlig vejledning**
Centralt placeret med let adgang

5.3 **Synlige funktioner i stueetagen**
Med tydelig skiltning og åbne facader

5.4 **Fælles logistikcentral**
Hvor man kan afhente pakker eller hjælpemidler mm.

5.5 **Offentlige tilgængelige toiletter**
Synligt placeret eller med tydelig skiltning

5.6 **Fælles udflugter**
F.eks. til det lokale supermarked, apotek eller bibliotek

5.7 **Let og logisk adgang til hverdagsaktiviteter**
Som vaskeri, postrum og affaldssystem

5.9 **Mobile servicefunktioner**
F.eks. regelmæssige besøg af frisør, fodpleje og biblioteksvogn tæt ved boligen

5.1 Let og kort adgang til sundhedstilbud

Såsom praktiserende læge, speciallæge, apotek, fysioterapeut

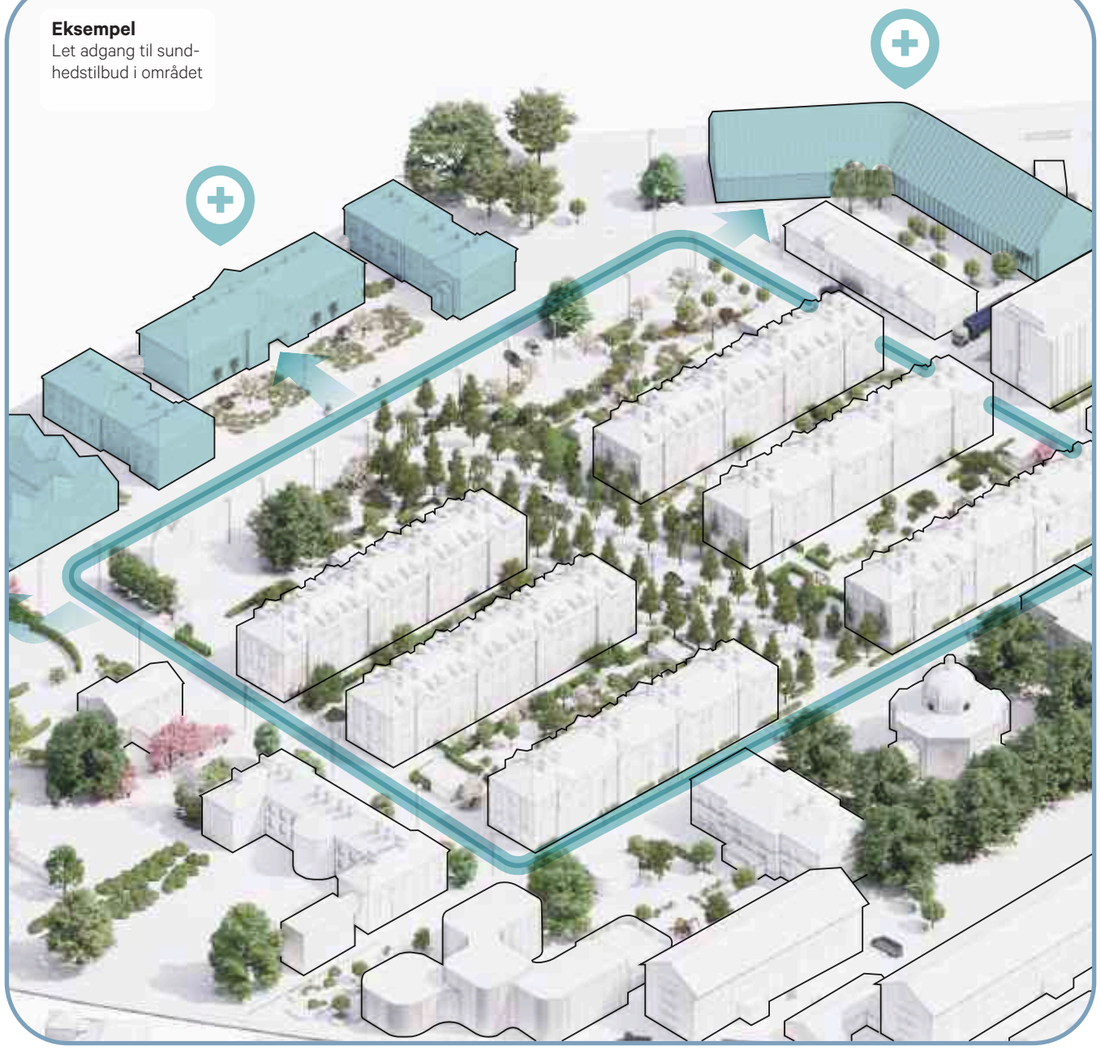
Behov

For mennesker med demens kan lange afstande, komplekse ruter og utydelige adgangsforhold til sundhedstilbud gøre det vanskeligt at opsøge læge, behandling og forebyggende ydelser uden ledsagelse eller betydelig støtte i hverdagen.

Målsætning

Målet er tryg adgang til behandling via et samlet sundhedstilbud i lokalområdet med læge, apotek, blodprøvetagning og fysioterapi i fleksible behandlingslokaler.

Eksempel
Let adgang til sundhedstilbud i området



5.2 Let adgang til dagligvare- og andre butikker

Gerne tæt på sociale mødesteder og sundhedstilbud

Behov

Det kognitive overblik og den sociale mestring styrkes ved velkendte funktioner som cafeer og butikker, der skaber tryghed gennem genkendelige rammer.

Målsætning

Målet er at bevare daglige rutiner gennem adgang til dagligvarebutikker, café, kiosk og velkendte servicefunktioner som frisør, fodterapeut og negleklinik i menneskelig målestok og overskuelig afstand fra boligen.

Eksempel
Let adgang til dagligvarer og andre butikker og caféer i området





5.3 Fysisk servicepunkt med personlig vejledning

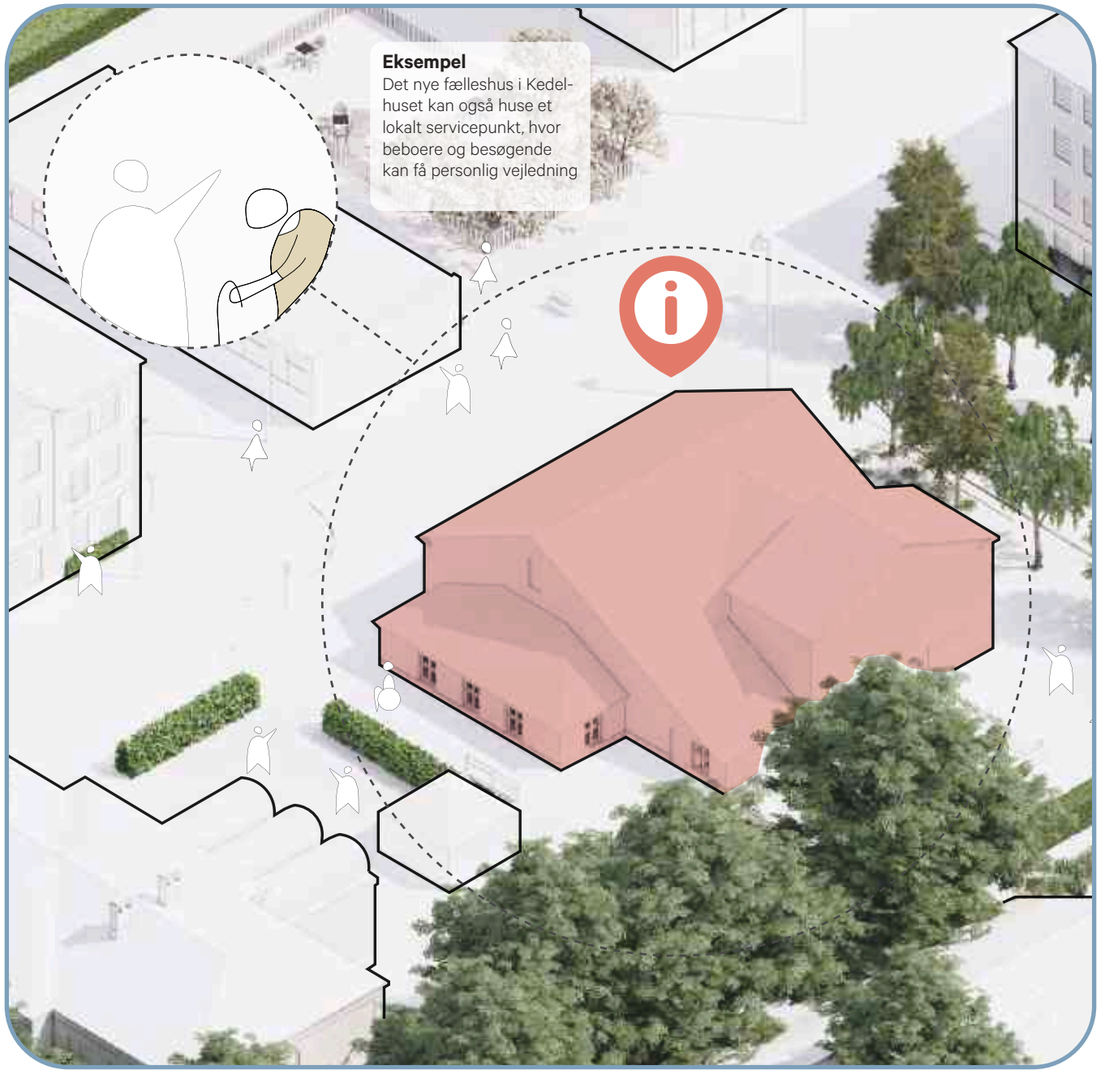
Centralt placeret med let adgang

Behov

For mennesker med demens kan skriftlige og digitale oversigter over tilbud være svære at omsætte til handling, hvis der mangler mulighed for at stille spørgsmål og få hjælp til at forstå, hvordan man konkret bruger lokale services.

Målsætning

Målet er tryg og overskuelig adgang til sundhedstilbud, transport og hverdagsservice via lokalt servicepunkt med personlig vejledning.





5.4 Synlige funktioner i stueetagen

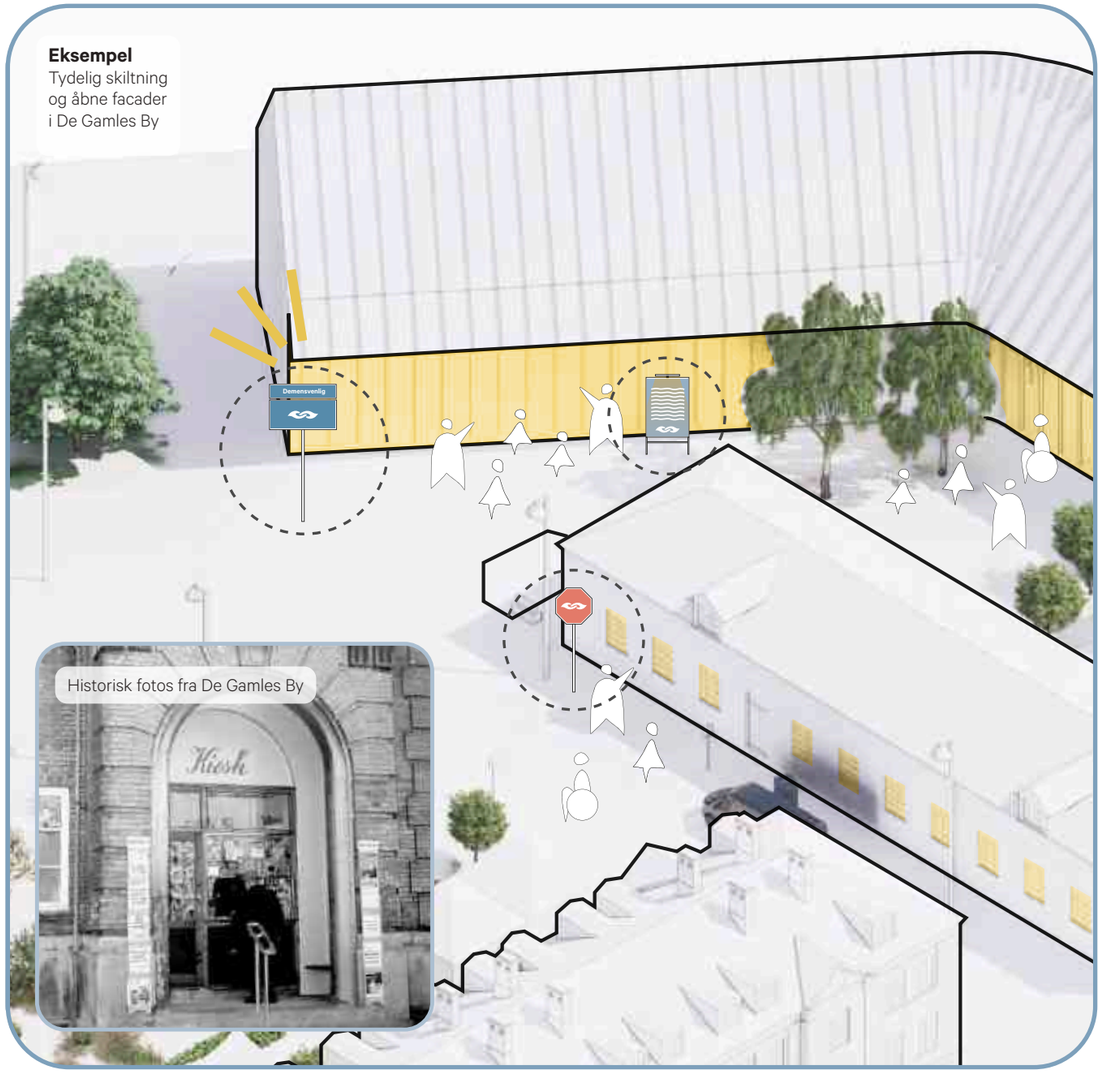
Med tydelig skiltning og åbne facader

Behov

Mennesker med demens kan have vanskeligheder ved at aflæse bygningers funktion, hvis butikker og services er skjulte eller utydeligt markerede. Velkendte funktioner som cafeer, frisør og butikker skaber tryghed og trivsel, fordi der er en ramme og et univers som er velkendt.

Målsætning

Målet er lettere orientering via velkendte funktioner med synlige, åbne facader, tydelig skiltning med farver, ikoner og stor skrift i gadeplan i menneskelig målestok.



5.5 Fælles logistikcentral

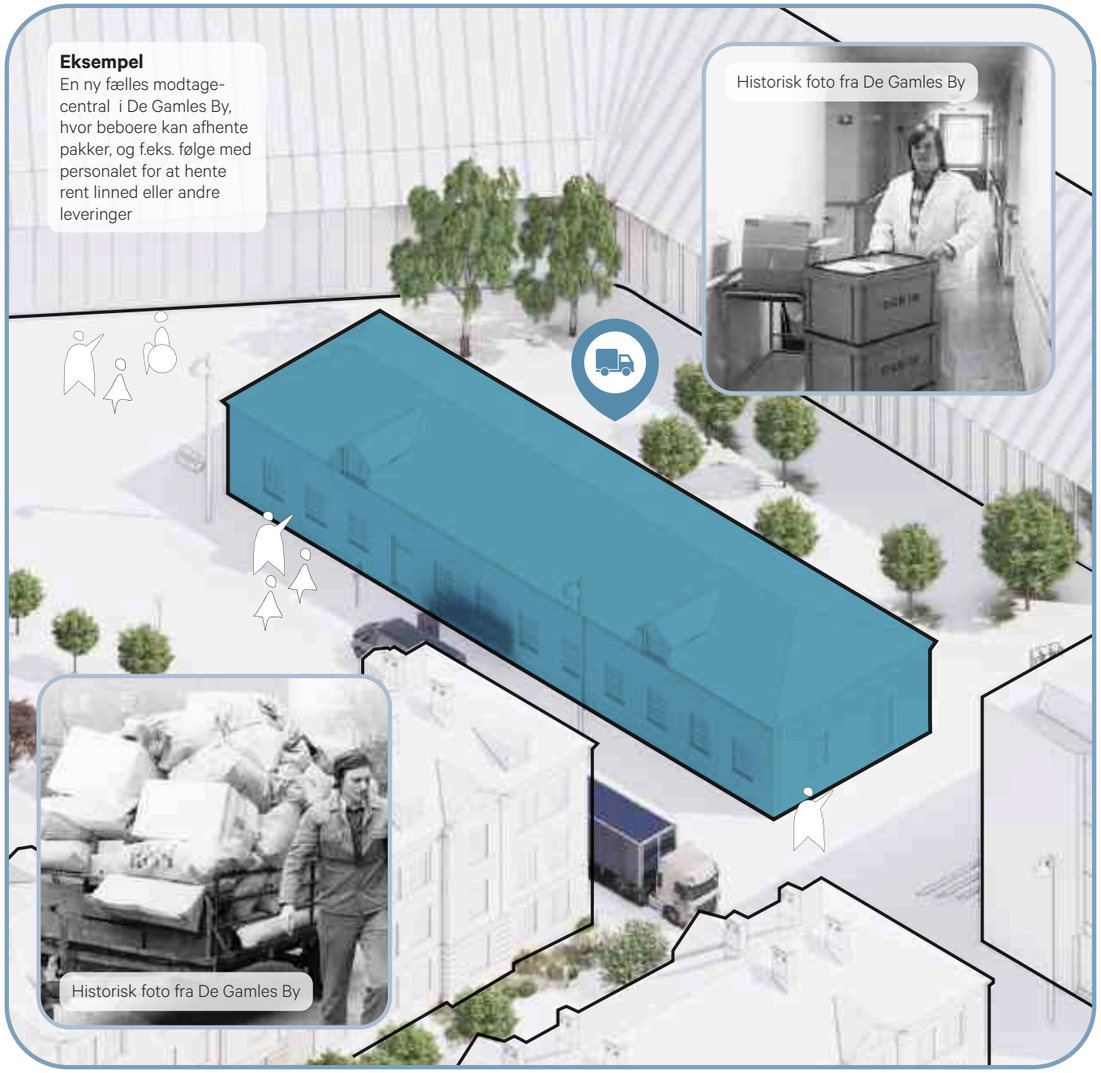
Hvor man kan afhente pakker eller hjælpemidler mm.

Behov

Håndtering af pakker, hjælpemidler og leverancer kan være uoverskuelig for mennesker med demens, særligt hvis afhentning kræver koordinering, tidsbestilling eller bevægelse mellem flere forskellige steder i området.

Målsætning

Målet er reduceret kompleksitet via logistikfunktioner samlet i én tydelig, centralt placeret enhed med postrum og pakkehåndtering i overskuelige rammer, som forenkler hverdagsopgaver i forbindelse med afhentning og håndtering af nødvendige ydelser.



5.6 Offentlige tilgængelige toiletter

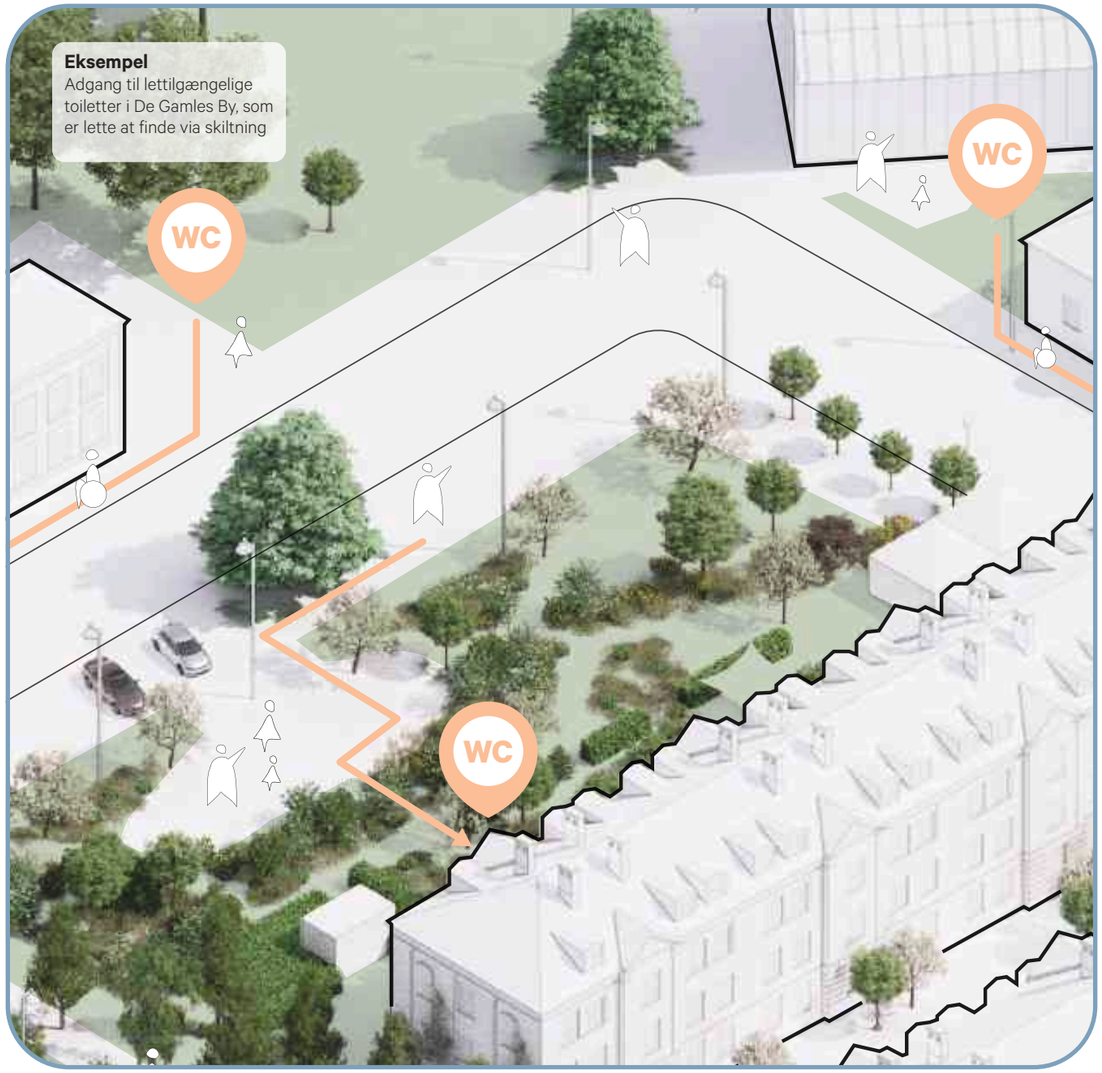
Synligt placeret eller med tydelig skiltning

Behov

Manglende kendskab til eller synlighed af toiletter kan skabe utryghed for mennesker med demens og begrænse ophold i byrummet, særligt ved længere ture eller sociale aktiviteter uden adgang til kendte faciliteter.

Målsætning

Målet er tryghed og længere ophold i byen via synligt placerede, tydeligt skiltede og rummelige offentlige toiletter



5.7 Fælles udflugter

F.eks. til det lokale supermarked, apotek eller bibliotek

Behov

For mennesker med demens kan individuelle ærinder være vanskelige at gennemføre, hvis transport, orientering og sociale situationer opleves som uoverskuelige.

Målsætning

Målet er fortsat deltagelse i hverdagslivet og brug af byens funktioner via fælles udflugter til velkendte lokale funktioner som butikker, bibliotek eller café.



5.8 Let og logisk adgang til hverdagsaktiviteter

Som vaskeri, postrum og affaldssystem

Behov

Mange mennesker med demens finder glæde i simple dagligdagsopgaver som at vaske op, lave mad, lægge vasketøj sammen, vande planter, lave håndarbejde, slå græsplænen eller luge i haven. Aktiviteter kan vedligeholde færdigheder og giver struktur og livskvalitet i hverdagen.

Målsætning

Målet er bevarede daglige rutiner via hverdagsfunktioner som fællesvaskeri med både analoge og digitale bookingsystemer, logisk affaldssystem med tydelig skiltning, god belysning og fleksible løsninger, der kan tilpasses når behov ændrer sig over tid.





Bolig og nærmiljø

5.9 Mobile servicefunktioner

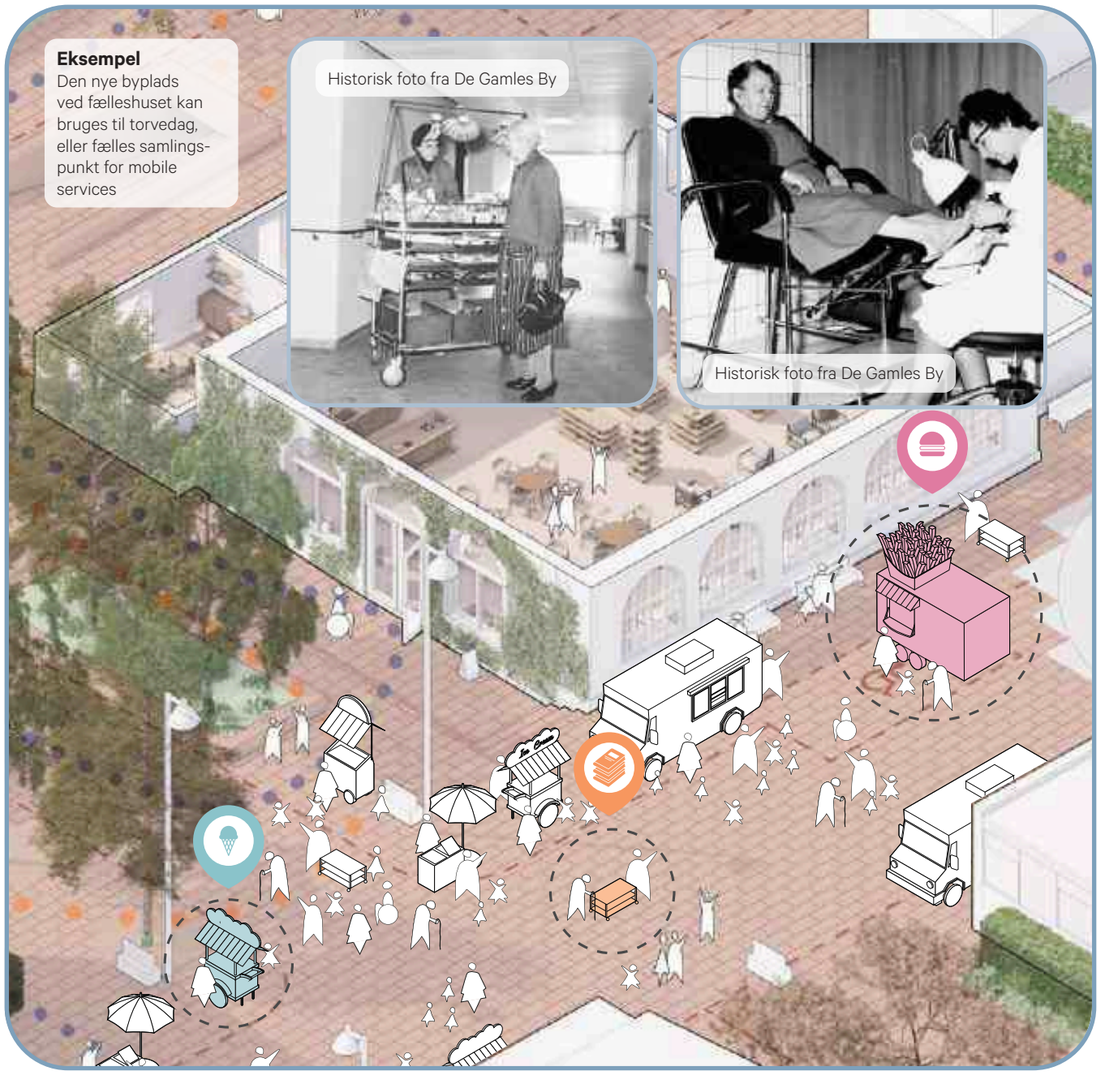
F.eks. regelmæssige besøg af frisør, fodpleje og biblioteksvogn tæt ved boligen

Behov

Adgang til personlige serviceydelser kan være begrænset for mennesker med demens, hvis tilbud kræver transport, tidsbestilling og nye omgivelser, hvilket kan gøre det vanskeligt at opretholde vante rutiner.

Målsætning

Målet er opretholdelse af hverdagsrutiner i trygge omgivelser via besøg af servicefunktioner som frisør, fodterapeut, mm.



Bevidsthed, uddannelse og frivillighed 6

6 Bevidsthed, uddannelse og frivillighed

Uddannelse og synlighed til byens borgere og erhvervsliv som klædes på til at møde mennesker med demens med tålmodighed og hjælpsomhed.

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

”Vi kunne godt blive endnu bedre til at samarbejde på tværs af tilbud i De Gamles By. Og hvorfor er vi ikke endnu mere ambitiøse med at stille de tilbud til rådighed som vi har til en bredere geografi i KBH.”

Leder, Plejehjem i De Gamles By

“Medarbejderne i min lokale SuperBrugsen kender til min diagnose og er gode til at hjælpe mig.”

Bruger, Center for Demens

“Hvis De Gamles By skal være mere åben, så mangler vi nogle kontaktoplysninger, så vi ved hvem vi skal ringe til hvis vi har en udadreagerende eller forvirret person med demens i restauranten. Ellers ville jeg bare ringe til politiet.”

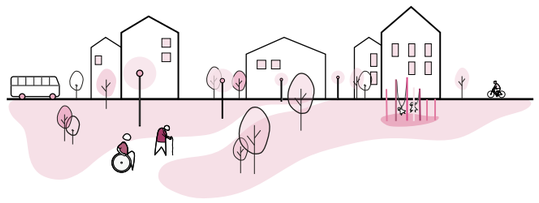
Restaurant overfor De Gamles By

“Jeg synes, at det ville være rart med noget kontaktin-formation. Det ville være en god måde at opbygge et godt forhold mellem de lokale butikker og institutioner i området.”

Butik ved De Gamles By

“Forretningslivet kunne blive en del af helheden, hvor erhverv og servicefunktioner kan styrke både fællesskab og funktionalitet.”

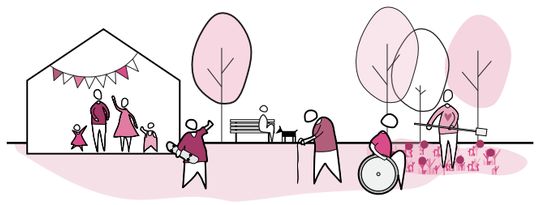
Medarbejder, Aktivitetscenter Huset



Nabolag og lokalmiljø



Gadeplan og byrum



Bolig og nærmiljø

6.1 Uddannelse i demens for frontpersonale

For plejepersonale, chauffører, bibliotikarer, butikspersonale mm.

6.2 Samarbejde på tværs af sektorer

Mellem kommune, frivillige og lokale erhvervsdrivende

6.3 Offentlige arrangementer og kampagner i lokalmiljøet

Der fremmer forståelse og inklusion

6.4 Synlig tilstedeværelse af personale eller frivillige

Ved centrale pladser, fælleshuse og mødesteder

6.5 Demensvenlige lokale butikker

Ekspl. certificeret som “Demensvenner” med synlige mærkater i vinduet

6.6 Skiltning der oplyser om demensvenlig adfærd

F.eks. infoplakater i byrummet om hensyn og forståelse

6.7 Information til beboere og naboer

F.eks. fysisk eller digitalt informationsmateriale og temamøder i kvarteret

6.8 Synlige opslag med kontakt-information

F.eks. til den lokale demenskoordinator og nærliggende plejehjem

6.9 Brug af demensmærket

Og andre symboler, som viser, at man har behov for ekstra hjælp

6.1 Uddannelse i demens for frontpersonale

For plejepersonale, chauffører, bibliotekarer, butikspersonale mm.

Behov

Mennesker med demens kan opleve misforståelser og utryghed i mødet med frontpersonale, hvis der mangler viden om demens, symptomer og hensigtsmæssig kommunikation.

Målsætning

Målet er trygge og værdige hverdagsoplevelser via uddannelse af frontpersonale som plejepersonale, chauffører (BISTÅ-nålen), bibliotekarer og butikspersonale.

Eksempel
Uddannelse i demens i De Gamles By



6.2 Samarbejde på tværs af sektorer

Mellem kommune, frivillige og lokale erhvervsdrivende

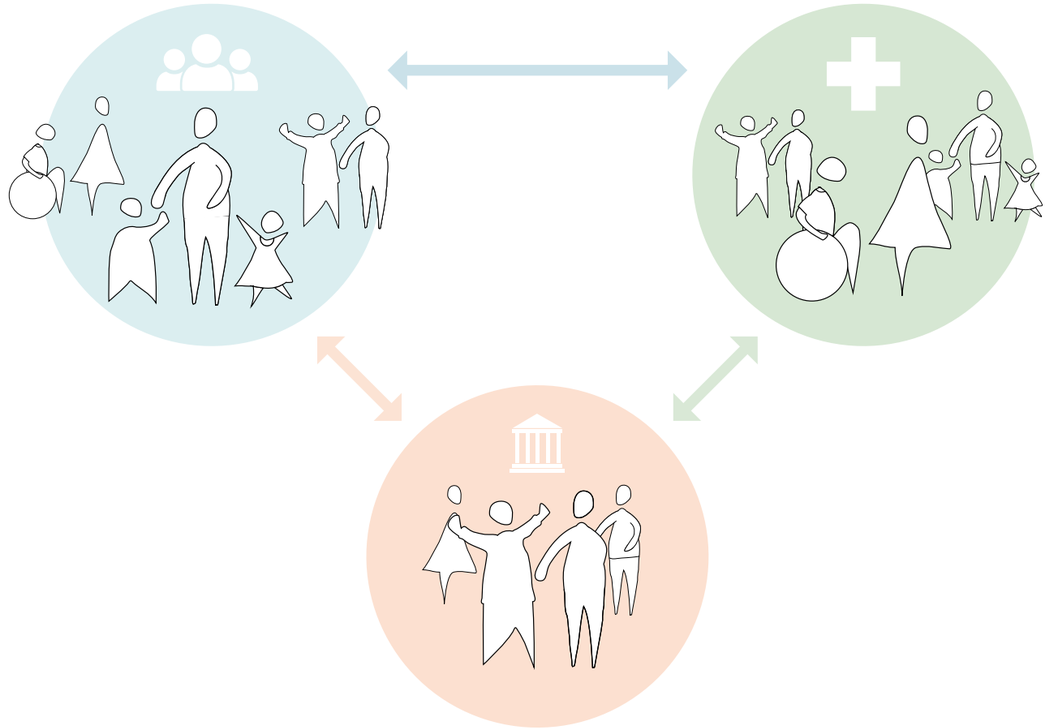
Behov

Manglende koordinering mellem kommune, frivillige og lokale aktører kan betyde, at mennesker med demens møder usammenhængende tilbud og uklare ansvarsforhold, hvilket kan gøre det vanskeligt at finde støtte og navigere i hverdagen.

Målsætning

Målet er en helhedsorienteret tilgang til demensvenlige lokalsamfund via styrket samarbejde mellem kommune (bl.a. kommunens demenskoordinator), frivillige, foreninger og kulturinstitutioner.

Eksempel
Samarbejde på tværs af sektorer i De Gamles By



Nabolag og lokalmiljø

6.3 Offentlige arrangementer og kampagner i lokalmiljøet

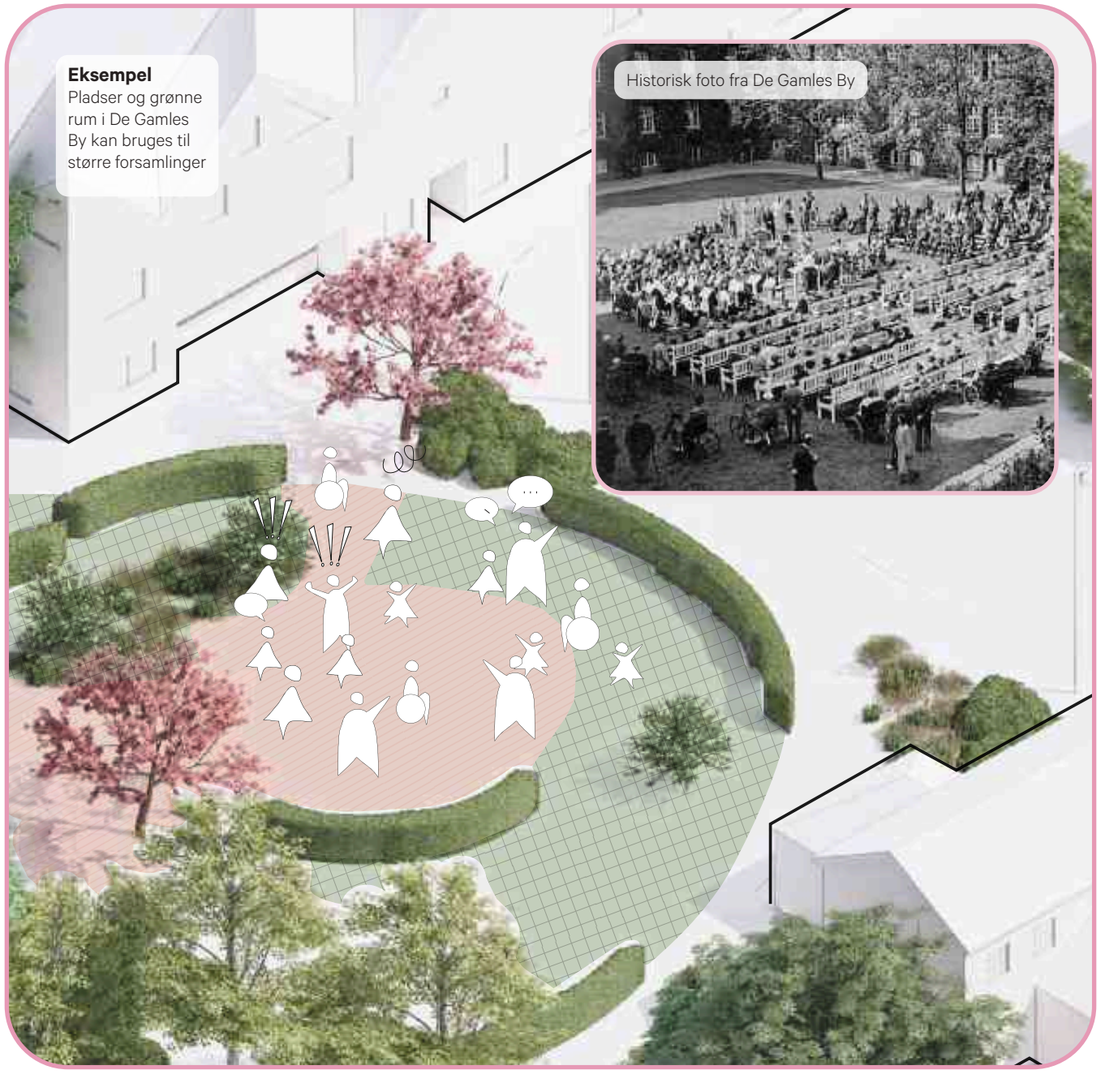
Der fremmer forståelse og inklusion

Behov

Mennesker med demens kan stadig være aktive medlemmer af deres lokalsamfund, men sociale forbindelser og regelmæssige, kortvarige interaktioner spiller en vigtig rolle for tilhørsforhold og livskvalitet.

Målsætning

Målet er større inklusion og deltagelse via lokale arrangementer og kampagner, som fremmer forståelse og gør det lettere for mennesker med demens at deltage i fællesskaber uden frygt for stigmatisering, og styrker sociale forbindelser i kvarteret.



Gadeplan og byrum

6.4 Synlig tilstedeværelse af personale eller frivillige

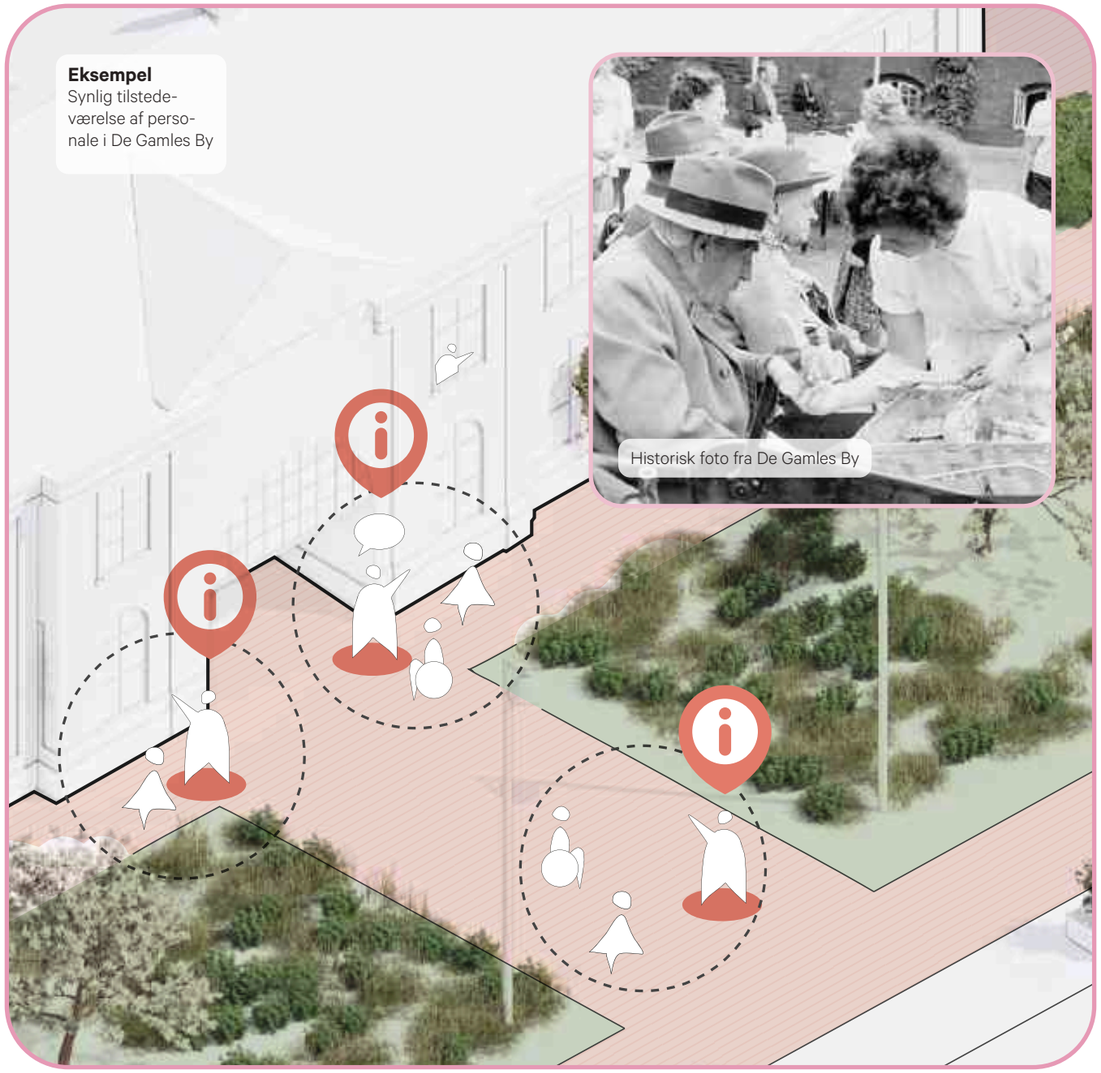
Ved centrale pladser, fælleshuse og mødesteder

Behov

Mennesker med demens kan føle sig utrygge i offentlige rum, hvis der ikke er synlige personer at henvende sig til ved tvivl, desorientering eller behov for hjælp i uforudsete situationer.

Målsætning

Målet er synlig tilstedeværelse af personale eller frivillige i centrale byrum, så mennesker med demens oplever øget tryghed og har let adgang til hjælp og støtte i hverdagen.



6.5 Demensvenlige lokale butikker

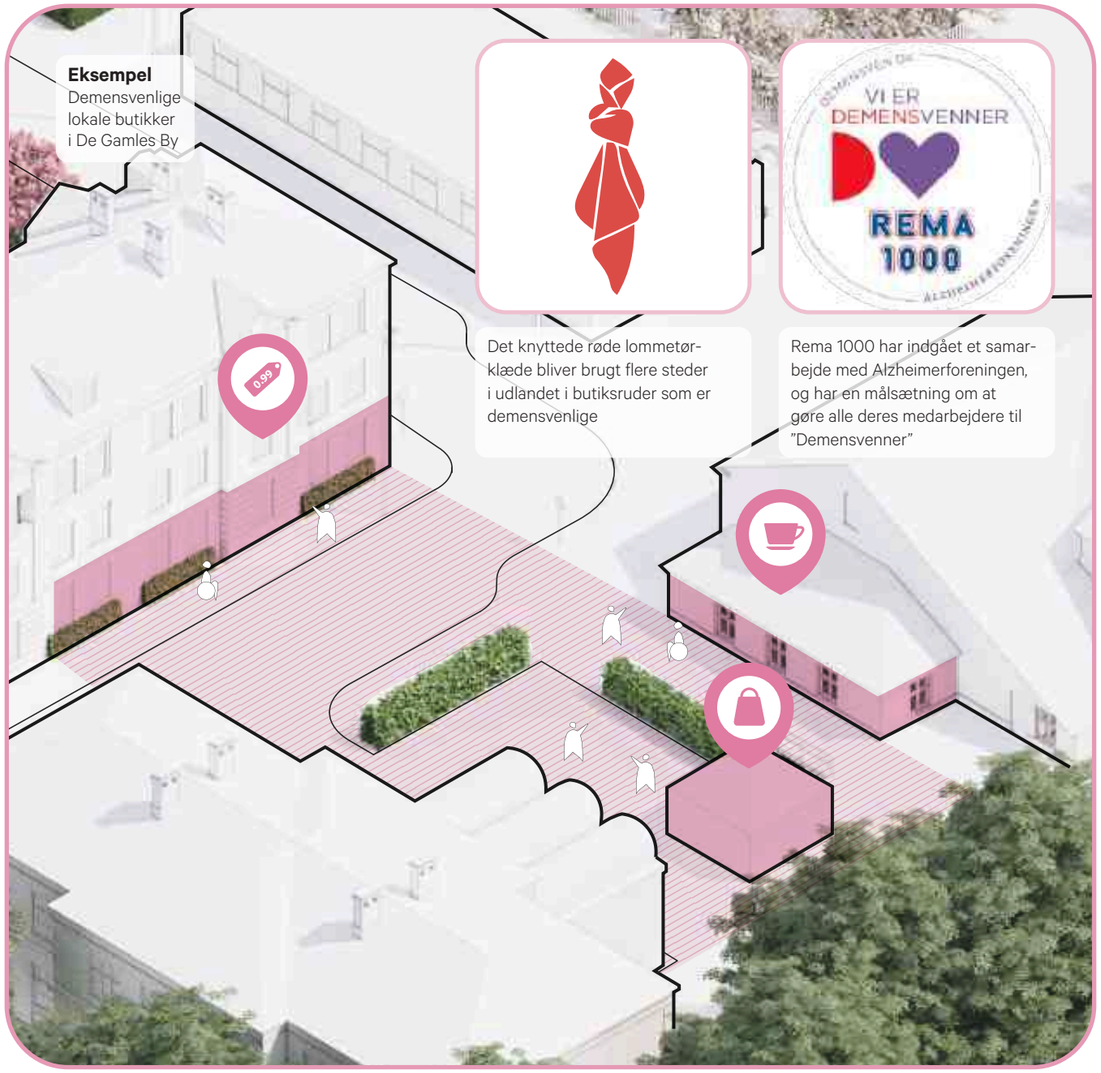
Ekspl. certificeret som “Demensvenner” med synlige mærkater i vinduet

Behov

Indkøb kan blive udfordrende for mennesker med demens, hvis personale mangler forståelse for kognitive vanskeligheder, hvilket kan føre til stressende oplevelser og mindske lysten til at klare ærinder selvstændigt.

Målsætning

Målet er selvstændig brug af lokale butikker via certificering som ”Demensvenner” med synlige mærkater i vinduet og uddannelse af personale, så mennesker med demens mødes med tålmodighed og forståelse, og fortsat kan bruge lokale handelssteder som en del af deres hverdag.



Det knyttede røde lommetørklæde bliver brugt flere steder i udlandet i butiksruder som er demensvenlige

Rema 1000 har indgået et samarbejde med Alzheimerforeningen, og har en målsætning om at gøre alle deres medarbejdere til ”Demensvenner”

6.6 Skiltning der oplyser om demensvenlig adfærd

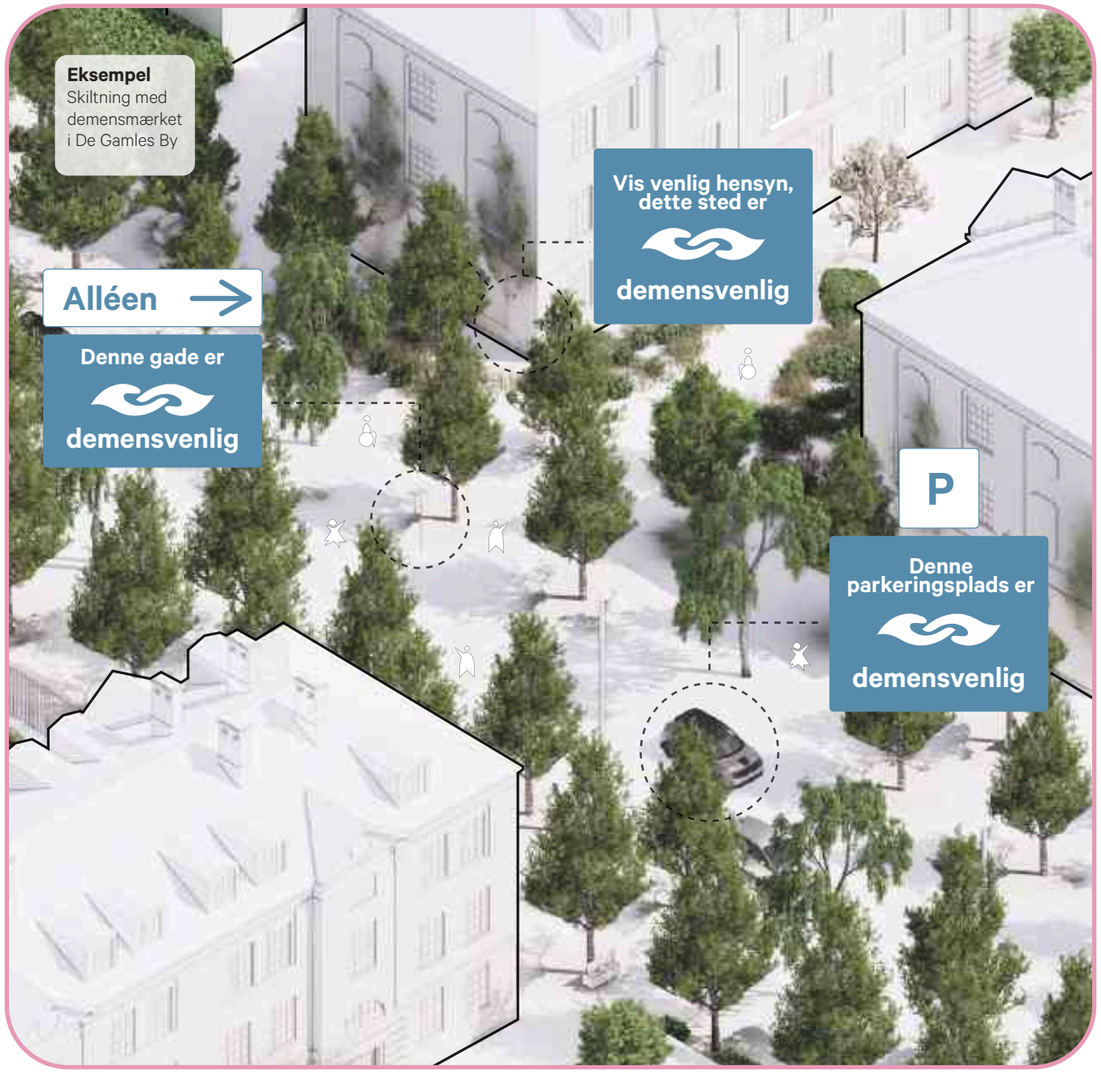
F.eks. infoplakater i byrummet om hensyn og forståelse

Behov

Manglende viden blandt borgere om demens kan skabe misforståelser i offentlige rum, hvor adfærd relateret til demens kan blive tolket forkert og føre til utrygge eller ubehagelige situationer.

Målsætning

Synliggøre enkel information om demensvenlig adfærd i byrummet, som understøtter forståelse og hensyn og bidrager til mere inkluderende og trygge omgivelser for mennesker med demens.



6.7 Information til beboere og naboer

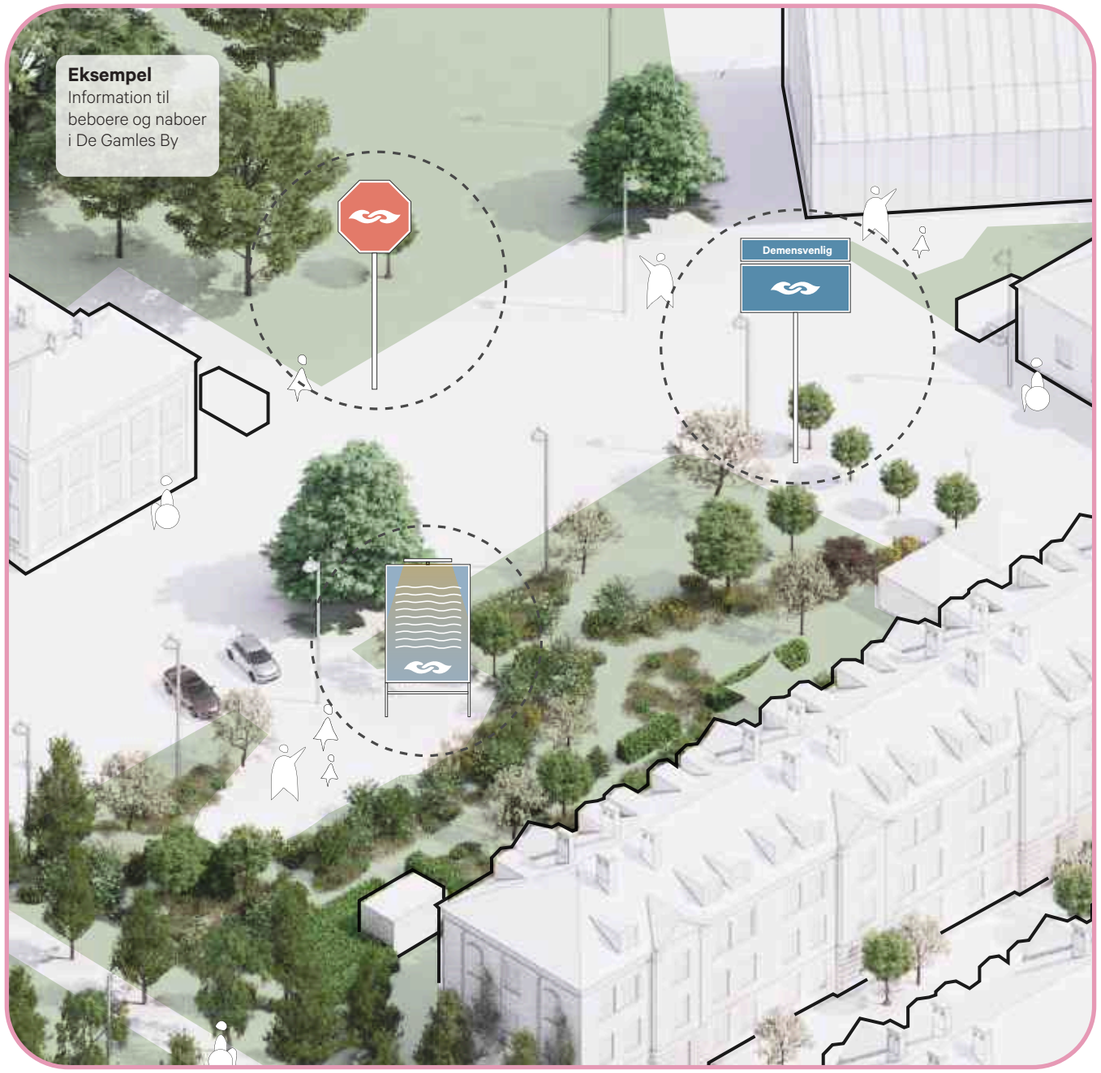
F.eks. fysisk eller digitalt informationsmateriale og temamøder i kvarteret

Behov

Manglende viden er en barriere, der fører til stigmatisering og social isolation. Naboer spiller en afgørende rolle som et ""vågent øje"" og kan yde både praktisk og følelsesmæssig støtte, hvis de er klædt på til opgaven.

Målsætning

Målet er afstigmatisering og et støttende nærmiljø via let tilgængelig information og nabolagsmøder elle QR-koder med personlige historier som naturligt integrerer oplysning i kvarteret så naboer får bedre forståelse for demens og bliver rustet til at hjælpe på en respektfuld måde.



6.8 Synlige opslag med kontaktinformation

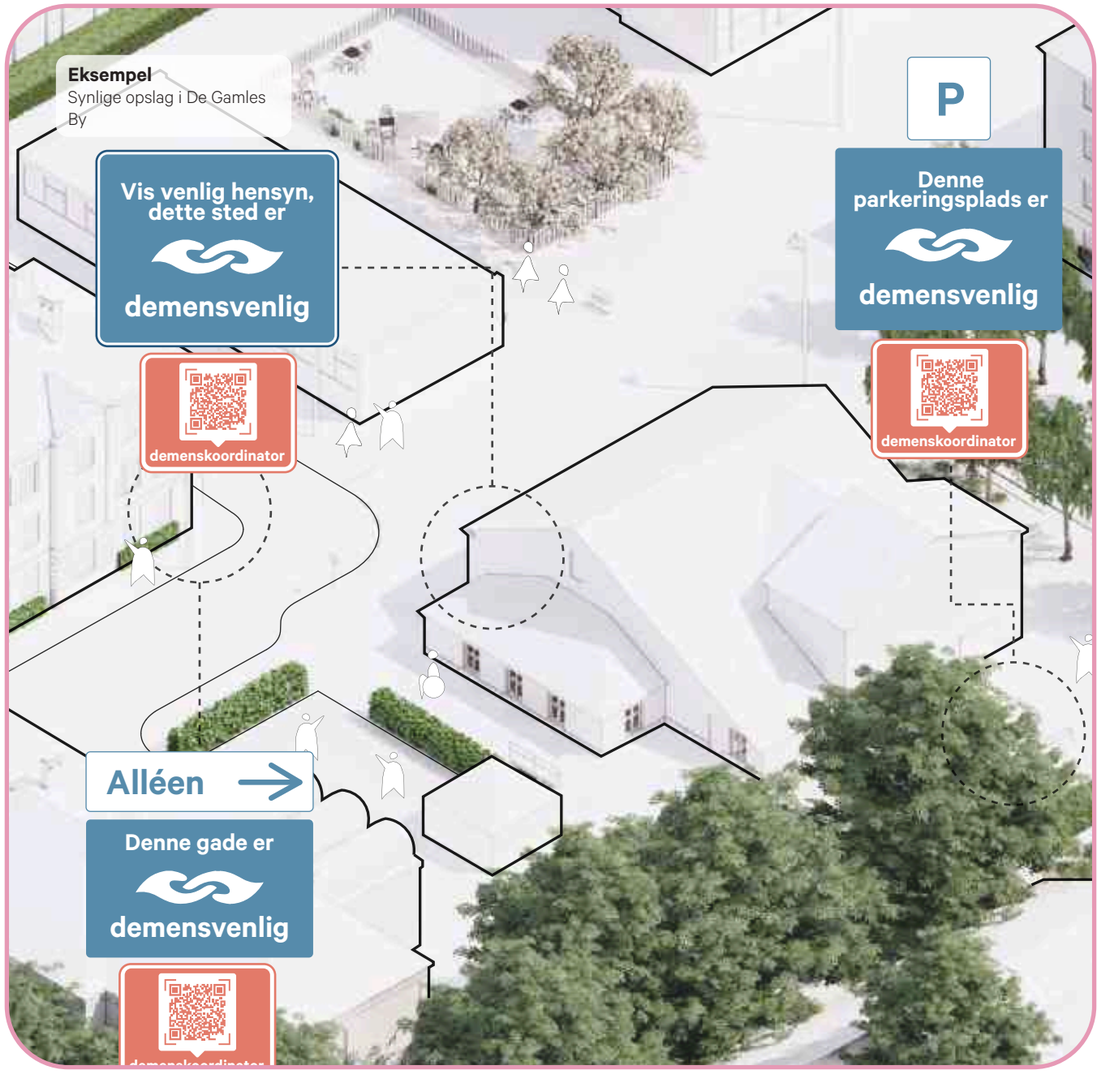
F.eks. til den lokale demenskoordinator og nærliggende plejehjem

Behov

Når mennesker med demens eller deres naboer mangler viden om, hvem de kan kontakte ved bekymring eller behov for støtte, kan problemer forblive uopdagede eller uafklarede i længere tid.

Målsætning

Målet er let og hurtig adgang til hjælp og rådgivning for mennesker med demens, pårørende og naboer via kontaktinformation til relevante støttefunktioner synligt og let tilgængeligt.



6.9 Brug af demenssymbolet

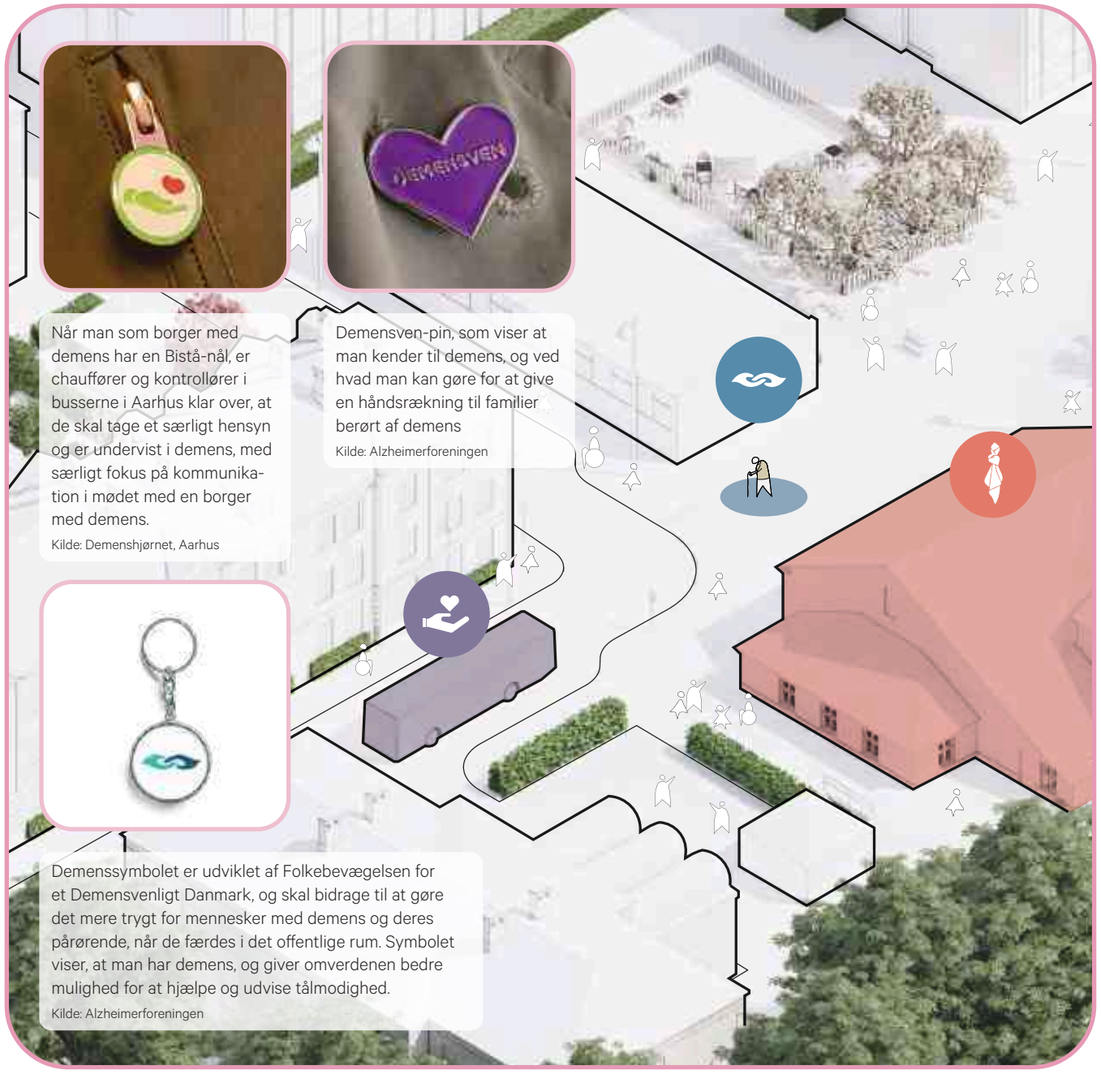
Og andre synlige symboler, som viser, at man som person med demens har behov for ekstra hjælp, eller at man som pårørende eller personale kender til sygdommen

Behov

Mennesker med demens kan have svært ved selv at forklare deres behov i offentlige situationer, hvilket kan skabe misforståelser og gøre det vanskeligt at modtage relevant hjælp.

Målsætning

Målet er at tilbyde passende støtte og forståelse, og dermed øge trygheden for mennesker med demens i hverdagen ved at nvende demensmærket som et diskret signal, der gør det lettere for omgivelserne.



Når man som borger med demens har en Bistå-nål, er chauffører og kontrollører i busserne i Aarhus klar over, at de skal tage et særligt hensyn og er undervist i demens, med særligt fokus på kommunikation i mødet med en borger med demens.

Kilde: Demenshjørnet, Aarhus

Demensven-pin, som viser at man kender til demens, og ved hvad man kan gøre for at give en håndsrækning til familier berørt af demens

Kilde: Alzheimerforeningen

Demenssymbolet er udviklet af Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark, og skal bidrage til at gøre det mere trygt for mennesker med demens og deres pårørende, når de færdes i det offentlige rum. Symbolet viser, at man har demens, og giver omverdenen bedre mulighed for at hjælpe og udvise tålmodighed.

Kilde: Alzheimerforeningen

Støttende teknologi og digitale hjælpemidler 7

7 Støttende teknologi og digitale hjælpemidler

Intelligente løsninger som diskret GPS-støtte og interaktiv vejvisning der integreres i byrummet for at øge sikkerheden og friheden.

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:



Nabolag og lokalmiljø

"Jeg er ikke verdensmester til teknologi, men lige nu trives jeg nogenlunde med smart-phones og computere. Men man skal virkelig overveje fordelene ved et armbånd med GPS, hvis det bliver værre."

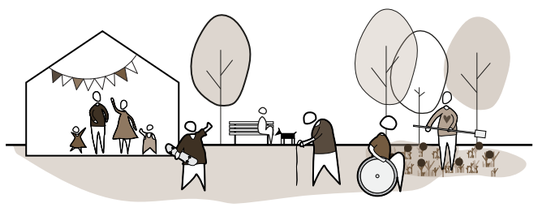
Bruger, Center for Demens



Gadeplan og byrum

"Der er et behov for et nyt og fælles kalde- og alarm-system, fx. en demens-alarm, for hurtigere og mere effektiv reaktion. Her kan vi godt blive bedre til at samarbejde på tværs af institutioner og demens-tilbud i De Gamles By"

Leder, Demenscenter



Bolig og nærmiljø

7.1 Fælles digital platform

Med overblik over aktiviteter, services og kort over gåturs-ruter, tilpasset demensvenlige brugerflader

7.2 Teknologi i det offentlige rum

F.eks. wayfindingsystemer, hjælp ved fodgængerovergange, interaktive flader mm.

7.3 Uddannelse af personale i teknologi

Oplæring, vedligeholdelse og løbende troubleshooting

7.4 GPS-lokalisering og alarmopkald

Med mulighed for individuel indstilling for afstande og alarmer

7.5 Intelligent belysning

F.eks. belysning ved hoveddøre og langs stødtrin, der tilpasses efter behov

7.6 Telemedicin og digitale sundhedstilbud

F.eks. i samtalerum i forbindelse med andre sundhedstilbud

7.7 Smart-home systemer

Der f.eks. automatisk slukker for lyset, komfuret eller kaffemaskinen

7.8 Video-dørtelefon

Så man trygt kan se hvem der ringer på

7.9 Fald-sensorer i gulve

Der kan registrere fald og sende alarm til personale eller pårørende

7.1 Fælles digital platform

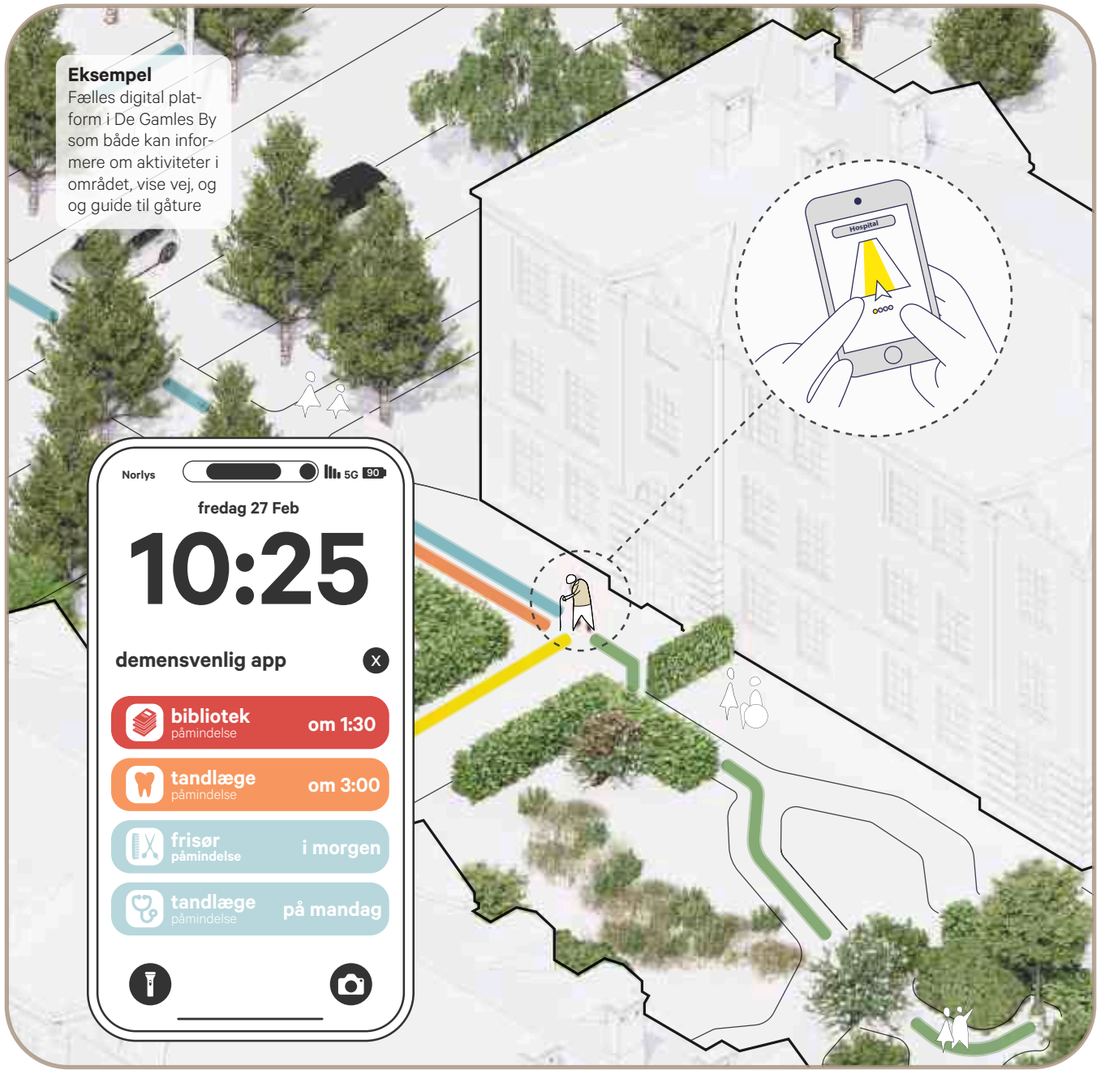
Med overblik over aktiviteter, services og kort over gåturs-ruter, tilpasset demensvenlige brugerflader

Behov

For mennesker med demens kan det være vanskeligt at holde overblik over lokale tilbud og aktiviteter, hvis information er spredt på mange kanaler, kræver login eller er præsenteret i komplekse digitale løsninger.

Målsætning

Målet er at gøre det lettere for mennesker med demens og pårørende at planlægge og deltage i hverdagslivet via information om aktiviteter og services samlet i en enkel, demensvenlig digital platform, der understøtter overblik.



7 Støttende teknologi og digitale hjælpemidler

Nabolag og lokalmiljø

7.2 Teknologi i det offentlige rum

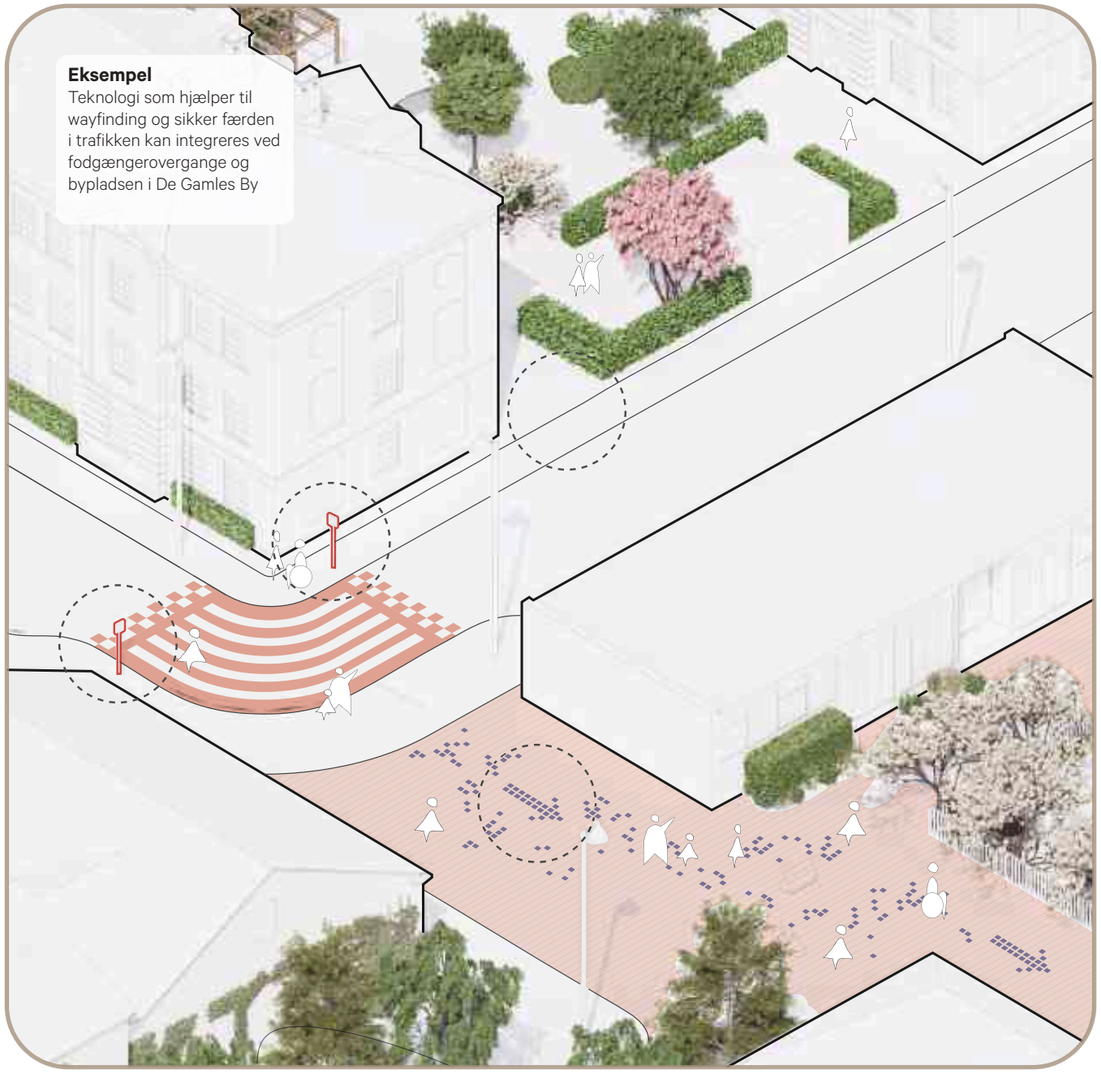
F.eks. wayfindingsystemer, hjælp ved fodgængerovergange, interaktive flader mm.

Behov

Uden teknologisk støtte kan byens rum opleves som uforudsigelige og svære at aflæse for mennesker med demens, særligt når belysning, information og orienteringshjælp ikke er tilpasset kognitive udfordringer.

Målsætning

Integreret diskret teknologi i byrummet, som understøtter orientering, tryghed og forståelse uden at virke stigmatiserende eller skabe yderligere kompleksitet for mennesker med demens.





7.3 Uddannelse af personale i teknologi

Oplæring, vedligeholdelse og løbende troubleshooting

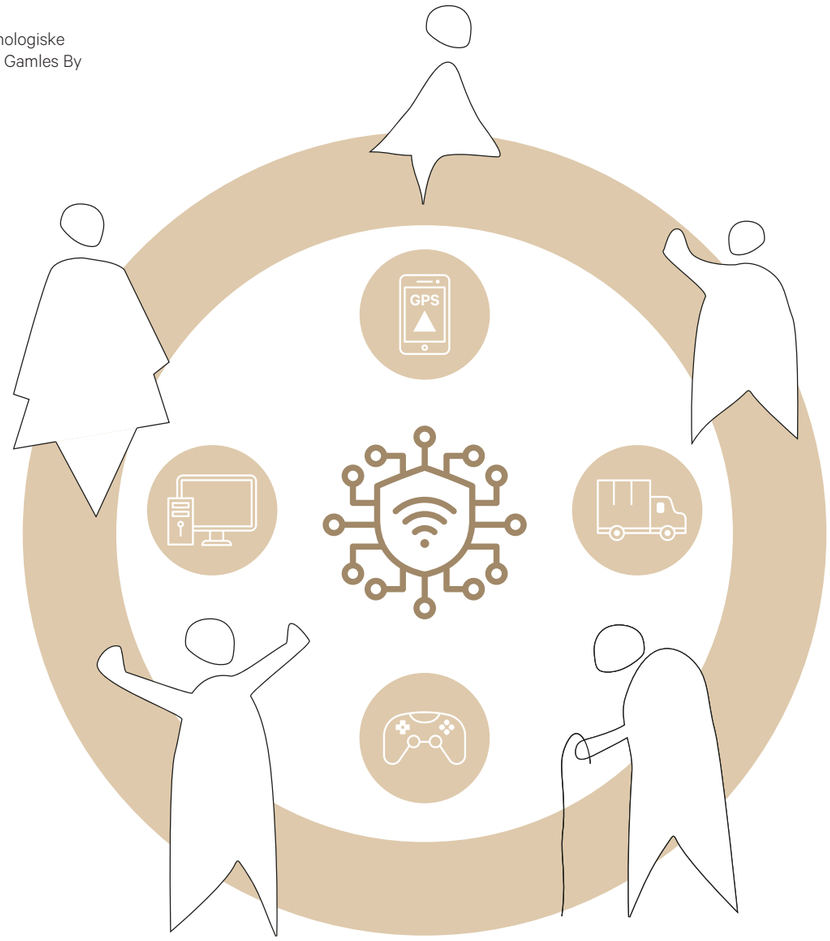
Behov

Den teknologiske udvikling går hurtigt, og personalet befinder sig ofte i en vedvarende læringsproces, hvor de skal lære nye omsorgskoncepter og teknologi samtidig. Desuden kræver al teknologi løbende opdateringer og fejlhåndtering.

Målsætning

Målet er at sikre, at personalet føler sig kompetent til at håndtere teknologien, og at der er faste rutiner og en tydelig rollefordeling for vedligeholdelse og opdatering af systemer.

Eksempel
Uddannelse i teknologiske hjælpemidler i De Gamles By





7.4 GPS-lokalisering og alarmopkald

Med mulighed for individuel indstilling for afstande og alarmer

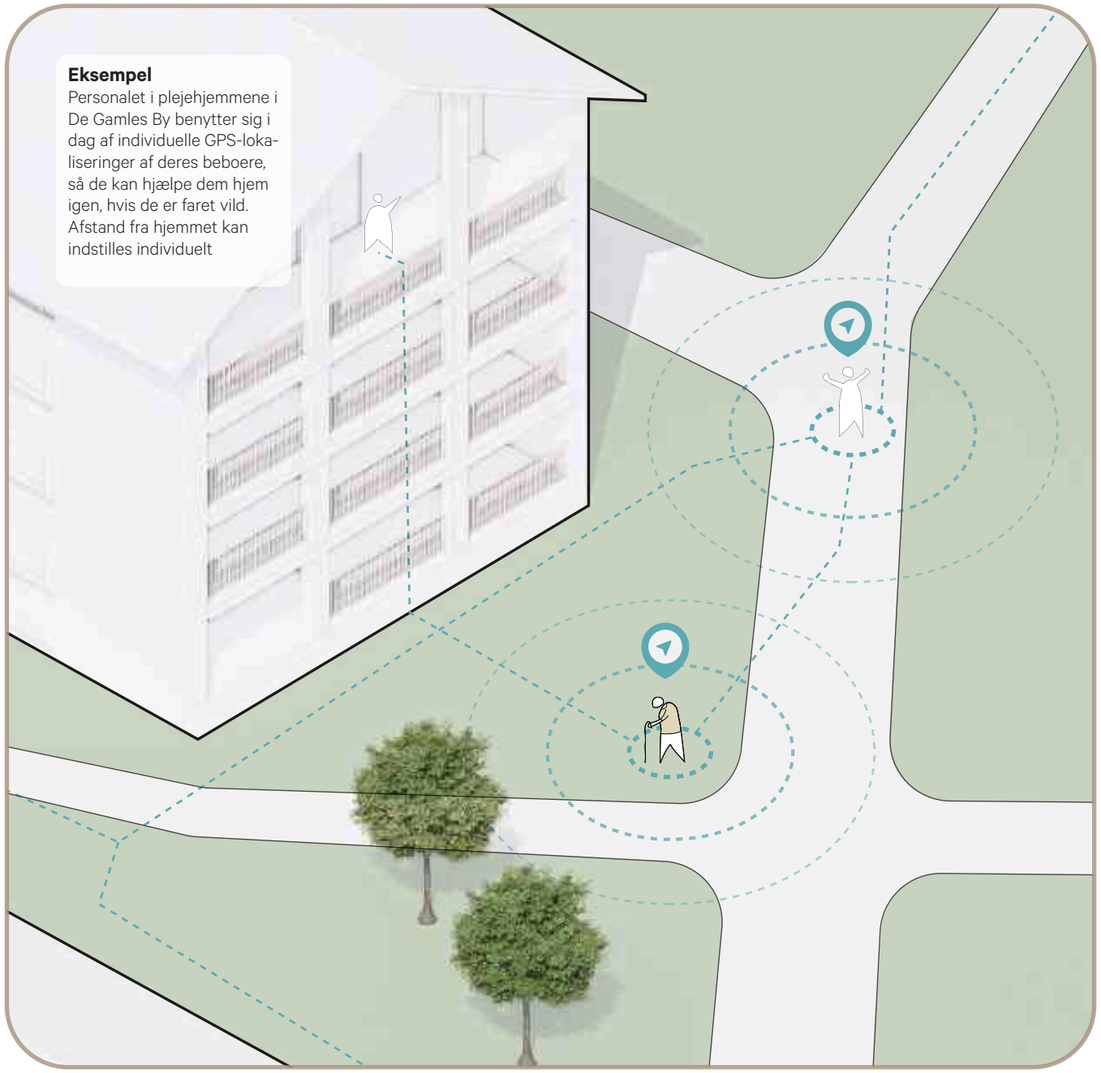
Behov

Mennesker med demens kan miste orienteringen og have svært ved at finde hjem, hvilket kan gøre det vanskeligt for personale og pårørende hurtigt at lokalisere og hjælpe dem i situationer med desorientering.

Målsætning

GPS-løsninger med individuelt tilpassede indstillinger, som gør det muligt for personale og pårørende hurtigt at lokalisere borgere med demens og sikre en tryg og hurtig hjælp, hvis de farer vild.

Eksempel
Personalet i plejehjemmene i De Gamles By benytter sig i dag af individuelle GPS-lokaliseringer af deres beboere, så de kan hjælpe dem hjem igen, hvis de er faret vild. Afstand fra hjemmet kan indstilles individuelt



7.5 Intelligent belysning

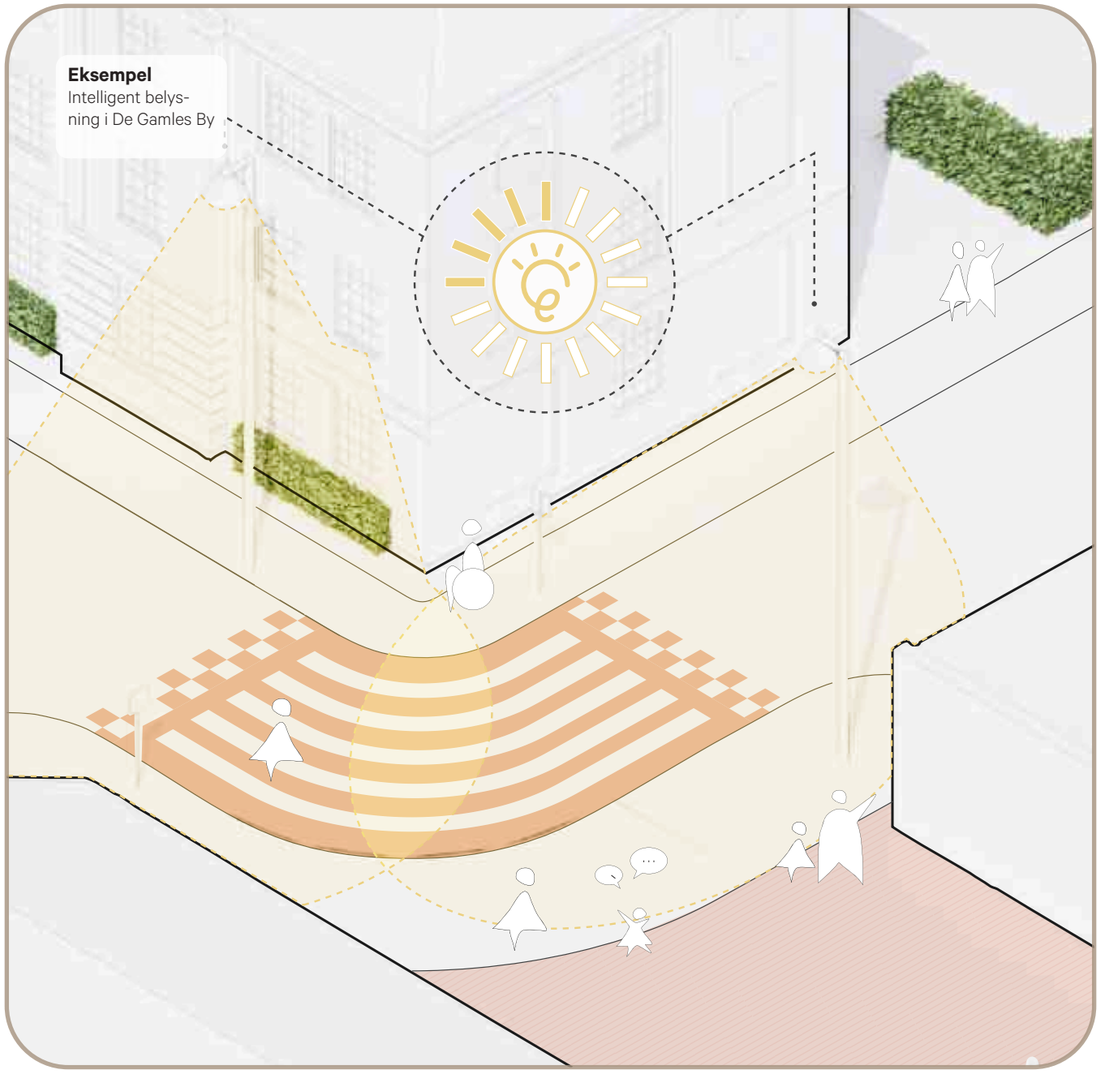
F.eks. belysning ved hoveddøre og langs stødtrin, der tilpasses efter behov

Behov

Ujævn eller utilstrækkelig belysning kan forværre desorientering og utryghed hos mennesker med demens, særligt i overgangszoner, hvor skift mellem lys og mørke kan være svære at aflæse.

Målsætning

Intelligent belysning, der tilpasser sig tid, bevægelse og omgivelser, og understøtter orientering, tryghed og genkendelighed for mennesker med demens i byrummet.



7.6 Telemedicin og digitale sundhedstilbud

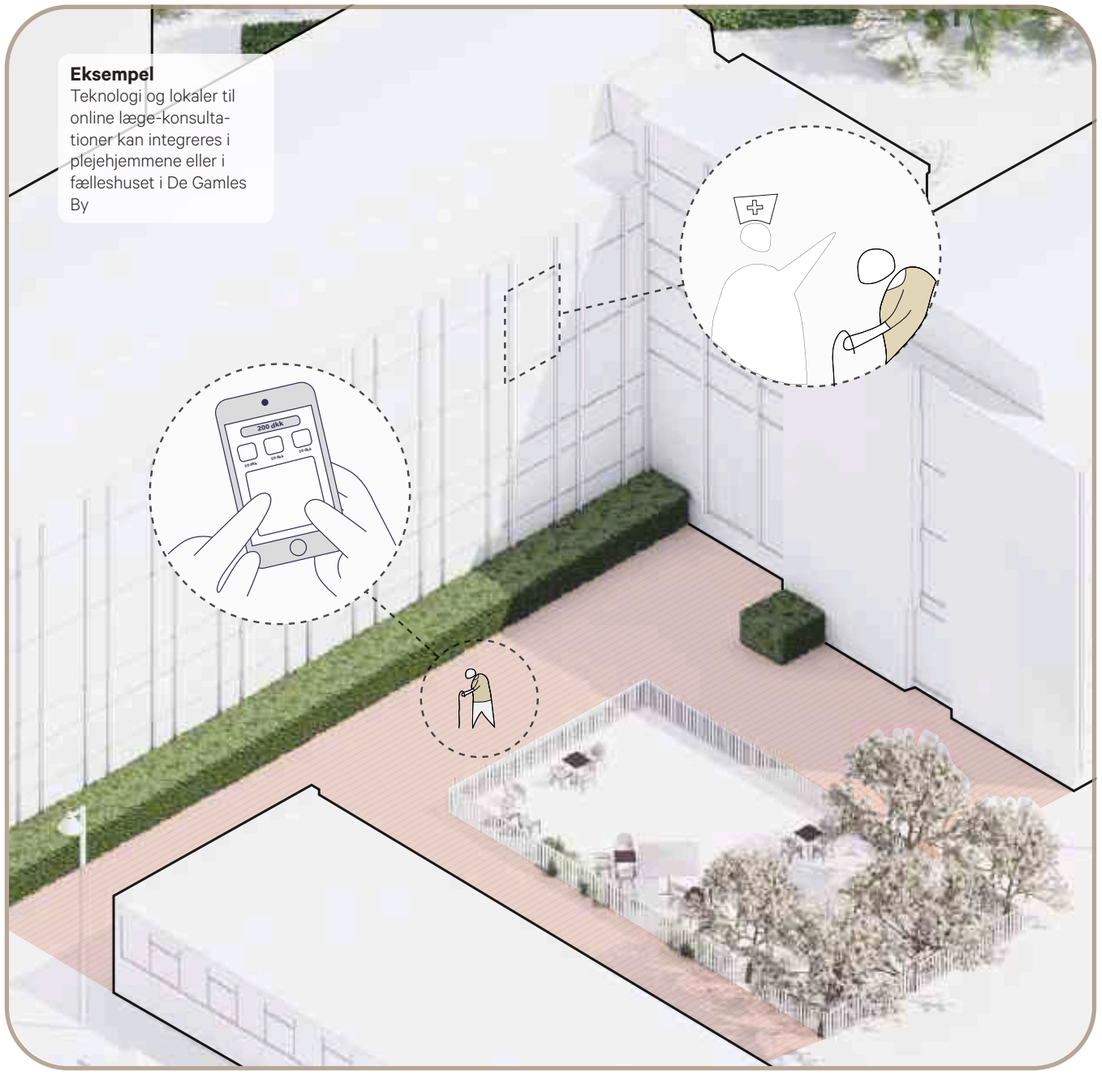
F.eks. i samtalerum i forbindelse med andre sundhedstilbud

Behov

Adgang til sundhedstilbud kan være udfordrende for mennesker med demens, hvis det kræver transport, koordinering og overblik, som kan være vanskeligt at håndtere i en hverdag med kognitive udfordringer.

Målsætning

Målet er lettere adgang til sundhedsfaglig støtte for mennesker med demens, bl.a. ved at supplere fysiske sundhedstilbud med telemedicin og digitale løsninger.



7.7 Smart-home systemer

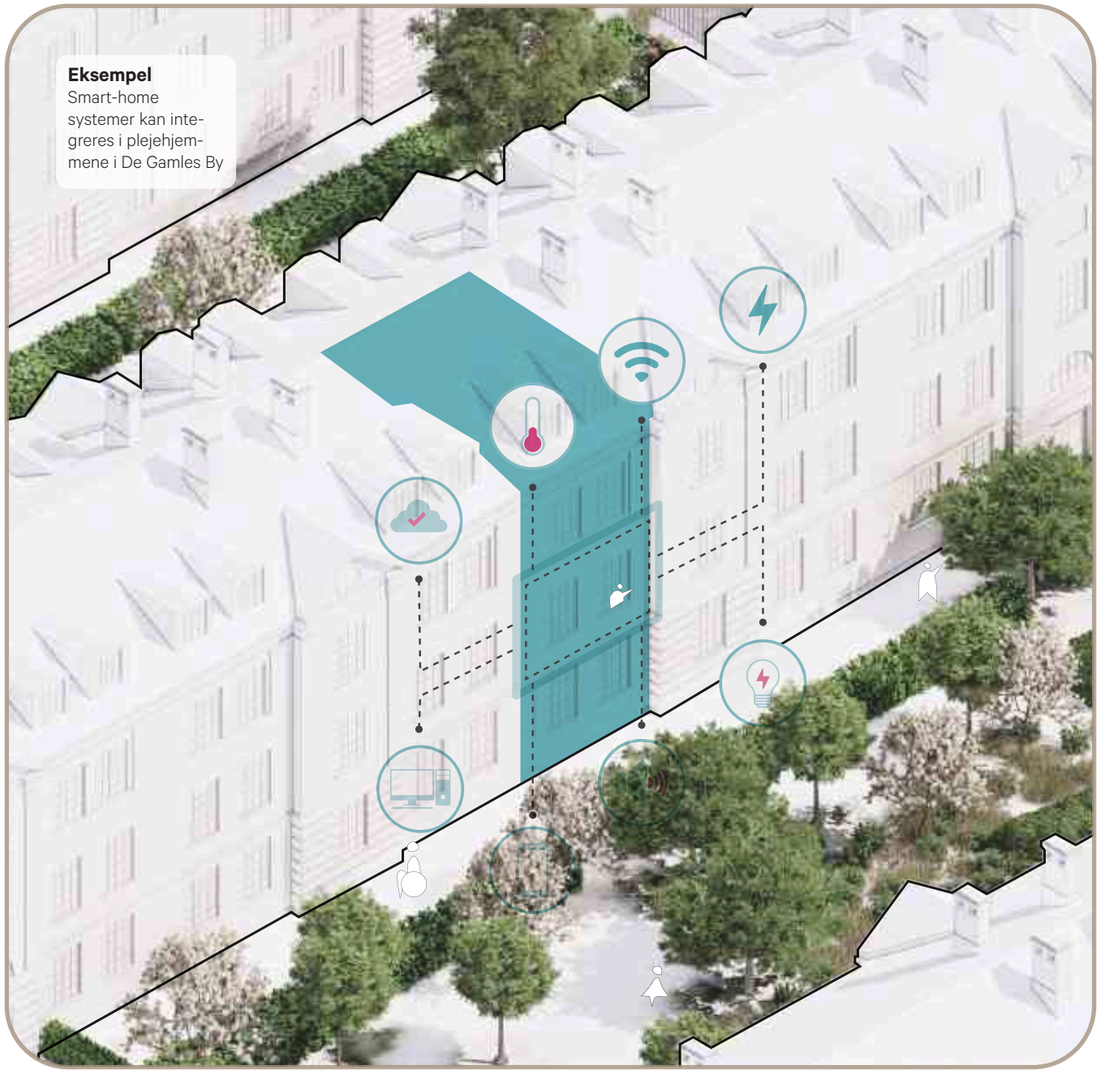
Der f.eks. automatisk slukker for lyset, komfuret eller kaffemaskinen

Behov

Hverdagsfunktioner i boligen kan blive svære at overskue for mennesker med demens, særligt hvis risikoen for at glemme tændte apparater skaber utryghed og behov for konstant opsyn.

Målsætning

Smart-home løsninger, der automatisk understøtter sikkerhed og struktur i boligen, så mennesker med demens kan bevare selvstændighed og tryghed i hverdagen.



7.8 Video-dørtelefon

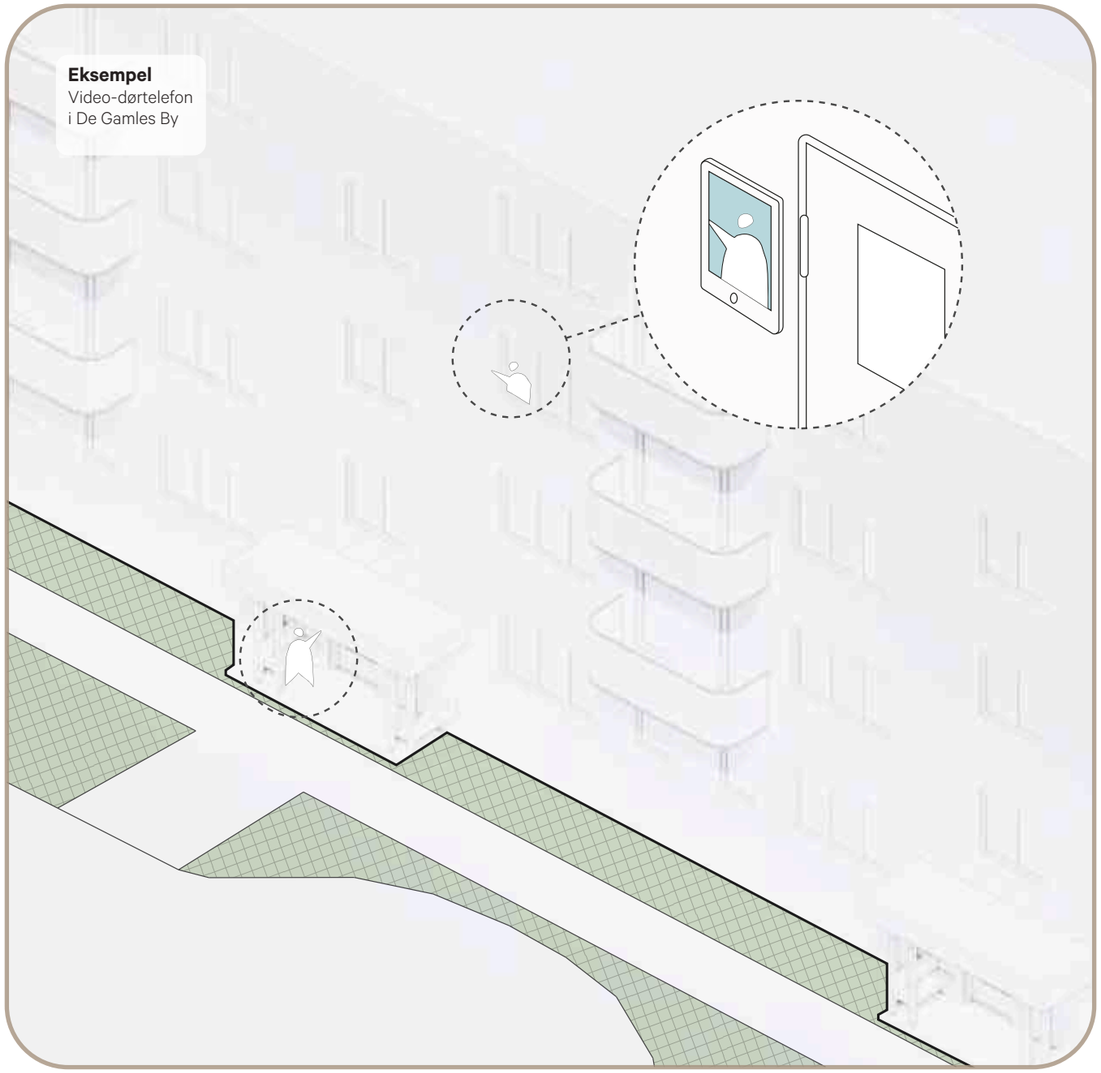
Så man trygt kan se hvem der ringer på

Behov

Uventede besøg kan skabe utryghed for mennesker med demens, særligt hvis det er vanskeligt at identificere, hvem der ringer på, og vurdere situationen før døren åbnes.

Målsætning

Video-dørtelefoner, som giver visuel tryghed og kontrol, og understøtter sikre og rolige møder mellem mennesker med demens og deres omgivelser.



7.9 Fald-sensorer i gulve

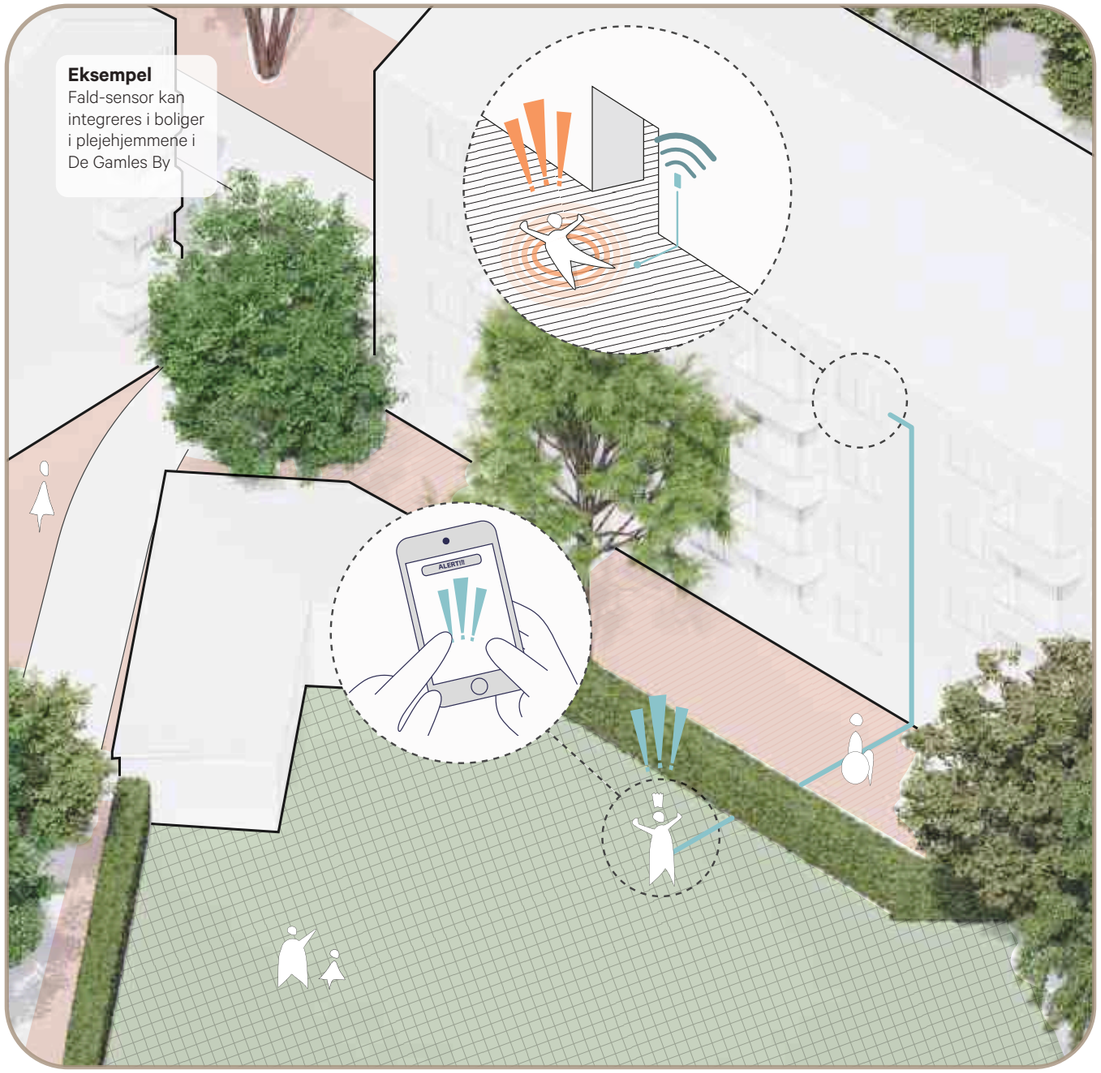
Der kan registrere fald og sende alarm til personale eller pårørende

Behov

Mennesker med demens har øget risiko for fald, og manglende mulighed for hurtigt at tilkalde hjælp kan føre til alvorlige konsekvenser og øget utryghed for både den enkelte og pårørende.

Målsætning

Faldsensorer, der automatisk registrerer ulykker og sender alarm, så mennesker med demens hurtigt kan få hjælp og bevare tryghed i deres bolig.



Eksempel
Fald-sensor kan integreres i boliger i plejehjemmene i De Gamles By



Hvad er visionen
for De Gamles By?

De Gamles By som demensvenlig bydel

Hvilke potentialer og
udfordringer er der i
De Gamles By i dag?

Hvilke demensvenlige tiltag
er relevante i De Gamles By?

Hvordan kan De Gamles By
se ud i fremtiden som en
demensvenlig bydel?

Pejlemærker for De Gamles By som demensvenlig bydel

De Gamles By rummer et særligt potentiale for at gå forrest i udviklingen af en demensvenlig bydel.

Pejlemærkerne sætter retning for arbejdet og tydeliggør ambitionen: at skabe et område, der er trygt og imødekommende for mennesker med demens – og samtidig mere åbent, levende og attraktivt for alle.

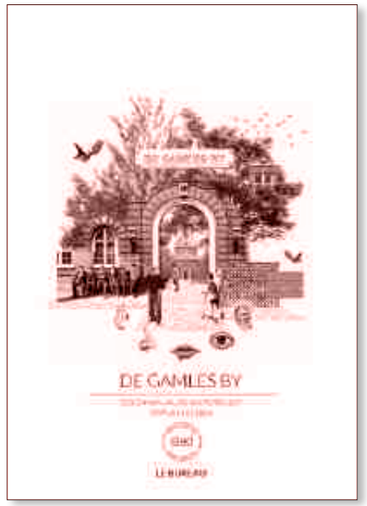
Idéoplægget bygger videre på helhedsplanen "Generationernes By" og "Designmanual og skilteprojekt" og omsætter de eksisterende visioner til et samlet perspektiv for en demensvenlig bydel. Med fokus på sammenhæng mellem ude og inde, på fællesskab, trivsel og selvstændighed samt på brugen af teknologi og innovative metoder, skal bydelen danne ramme om et stærkt fagligt miljø.

Målet er at udvikle et fyrtårn, hvor viden og erfaringer samles, omsættes og deles - lokalt, nationalt og internationalt.

Med afsæt fra helhedsplanen "Generationernes By" (2020) og "Designmanual og skilteprojekt" (2024)



Kilde: Generationernes By, Helhedsplan for De Gamles By, Tredje Natur, januar 2020



Kilde: Designmanual og skilteprojekt for De Gamles By, Sted og Le Bureau, december 2024

De Gamles By som demensvenlig bydel skal:

Være en venlig by for borgere med demens
- som samtidig gør området mere åbent og attraktivt for alle

Være en oplevelse af sammenhæng og støtte
- både indenfor og udenfor

Have fællesskab, trivsel og selvstændighed i fokus
- med afsæt i teknologi og innovative metoder

Give liv til et fagligt fyrtårn
- hvor viden og erfaringer med demens samles og udbredes - både i og udenfor København

Stedets udfordringer og potentialer

Bydelen
De Gamles By

De Gamles By opleves som et særligt sted, og mange af Nørrebros borgere har et nært forhold til området, der fremstår som en "by i byen" midt i den tætte karrébebyggelse.

Den åbne parkbebyggelse ligger mellem Tagensvej, Nørre Allé, Møllegade, Guldbergsgade og Sjællandsgade og står med sine fritlæggende nord-syd orienterede stokke og grønne mellemrum i markant kontrast til de omkringliggende gader. Her opstår et offentligt åndehul, hvor beboere, naboer og besøgende mødes på tværs af generationer.

Historien går forud for navnet De Gamles By. Hvor parken Nordpolen ligger i dag, lå frem til midten af 1800-tallet landstedet Godthåb med haveanlæg og sø, og flere af områdets gamle træer, heriblandt den 200 år gamle hvidtjørn, stammer herfra. I 1885 overtog Københavns Fattigvæsen arealet og planlagde et aksialt anlæg med portbygning, kirke og symmetriske bygninger, udformet efter tidens idealer om lys, luft og sundhed. Anlægget var oprindeligt tænkt som en tvangsanstalt, men undervejs ændrede bystyret beslutning. I stedet blev komplekset, der blev opført mellem 1885-1992 efter tegninger af arkitekt Vilhelm Petersen, indrettet til Almindeligt Hospital for byens fattige, primært ældre, invalide og svagelige borgere, med tilhørende sygeafdeling.

I 1901 åbnede Københavns Alderdomshjem, i dag kendt som "Slottet", i den nyopførte nationalromantiske trefløjede bygning, som Danmarks første egentlige alderdomshjem. Det skete på baggrund af den nye lov om alderdomsunderstøttelse fra 1891, der markerede et opgør med fattighjælpens tab af borgerlige rettigheder. Indtil da blev al offentlig hjælp betegnet som fattighjælp, som var forbundet med skam og stigmatisering, man mistede stemmeretten, og kunne anbringes på fattiggård eller sendes til tvangsarbejde. Efter lovændringen måtte kommunen derfor oprette særlige hjem for ældre, der ikke kunne klare sig selv.

I 1919 blev Almindeligt Hospital og alderdomshjemmet sammenlagt og fik navnet De Gamles By. Op igennem 1920'erne husede området omkring 1.500 beboere fordelt på 24 bygninger. Siden er området løbende udbygget, bl.a. med nye ældreboliger i mellem 1946-1960 og en større modernisering i 1992. Fra 1990'erne er parkområderne langs kanten suppleret med daginstitutioner og sundhedstilbud som Center for Demens, Center for Kræft og Sundhed og senest Sundhedshuset. Området er samtidig blevet åbnet mere mod, bl.a. med ByOasen, en bemandet legeplads med geder, høns, kaniner og krybdyr, som har styrket stedets rolle som lokalt grønt mødested.

I dag rummer De Gamles By 5 plejehjem med i alt 466 beboere, syv daginstitutioner, De Gamles Bys kirke, sundhedstilbud, nærgenbrugsstation samt øvrige kommunale arbejdspladser. Den særlige sammensætning af ældre, børn, medarbejdere og besøgende skaber et levende miljø, hvor hverdagsliv, omsorg og fællesskab flettes sammen.







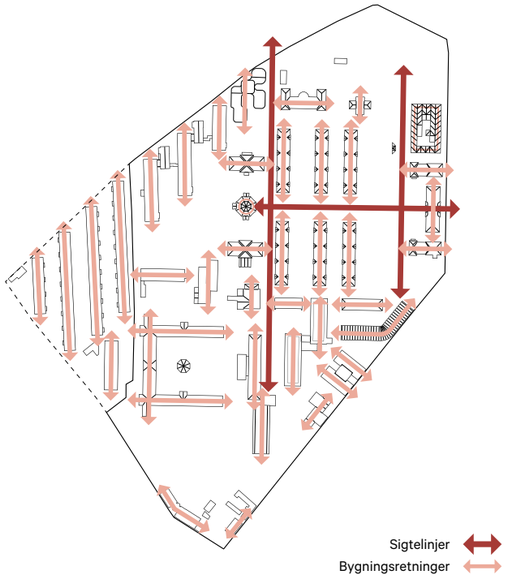

Kilde: Historiske billeder fra Københavns Stadsarkiv og Københanvs Museum



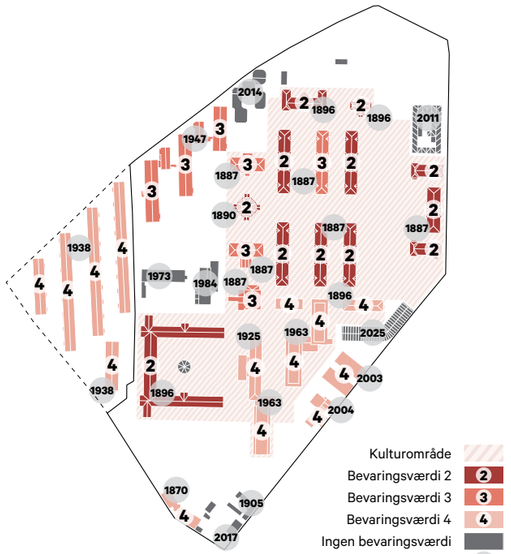
Stedets kvaliteter og rammer

Arkitektur

Det oprindelige parkanlæg er symmetrisk opbygget omkring en midterakse med en dobbeltallé af birketræer. Langs alléen ligger seks nord-syd orienterede bygninger, og aksen afsluttes mod Nørre Allé af en portbygning flankeret af sidebygninger og mod vest af kirken, ligeledes flankeret af bygninger. Bebyggelsen er opført i røde mursten med afvalmede, skiferbelagte tage og velformede, symmetriske facader. Den arkitektoniske helhed og de mange store træer understreger områdets særlige egenart som et institutionsanlæg fra slutningen af 1800-tallet med betydelige rekreative kvaliteter.



Bygningsretning og sigtelinjer



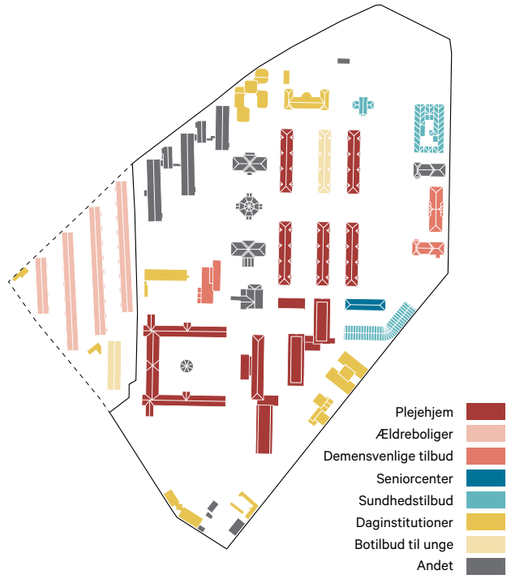
Byggeår, bevaringsværdi og udpeget kulturområde



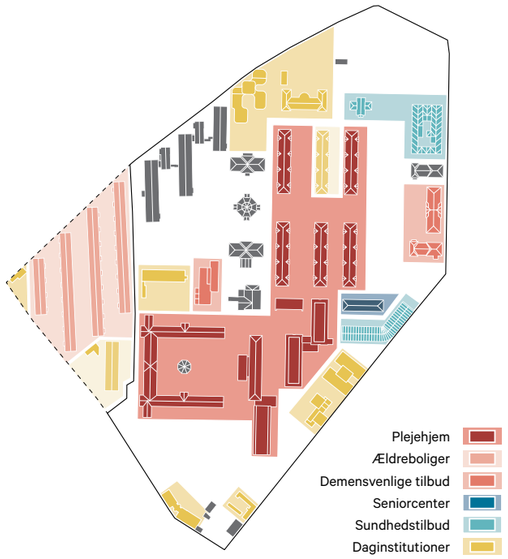
Facademateriale og etagehøjder

Funktioner

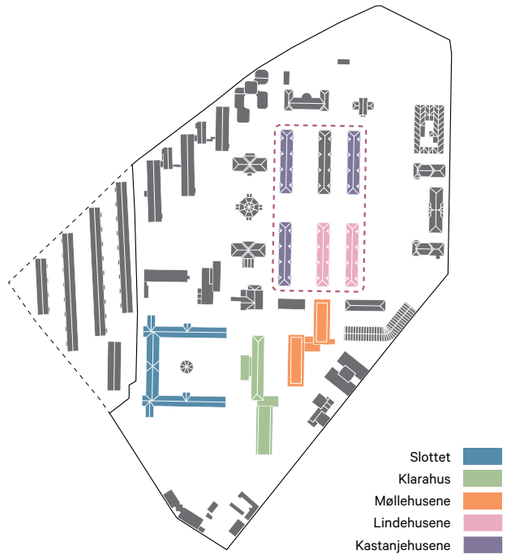
De Gamles By ligger som en grøn oase med funktioner og institutioner primært forbeholdt ældre, børn og sundhedsfremmende formål. Området huser plejeboliger fordelt på 5 plejehjem med i alt 466 beboere, syv daginstitutioner, De Gamles Bys kirke, Center for Demens, Center for Kræft, Sundhedshus, nærgenbrugsstation samt en række kommunale arbejdspladser.



Funktioner



Funktioner og zoneinddeling



Plejehjem

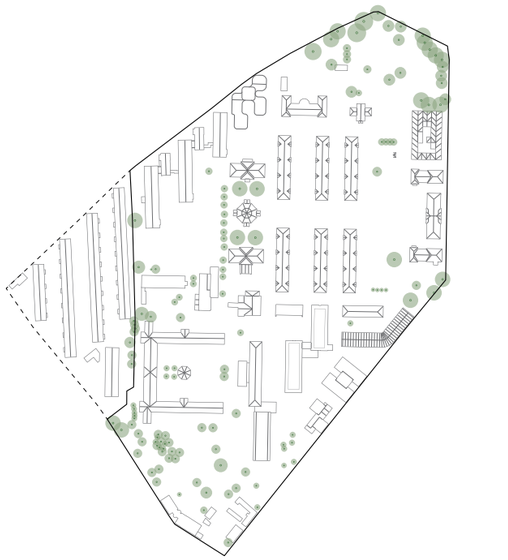
Stedets kvaliteter og rammer

Grønne områder

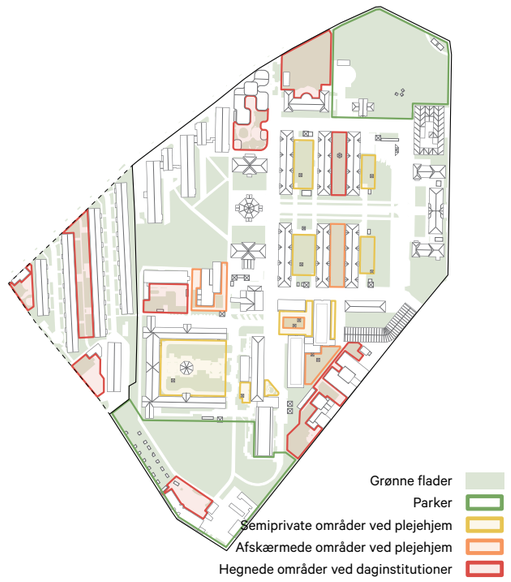
De grønne områder i De Gamles By er bærende for stedets identitet og udgør et markant åndehul i den tætte by. Den historiske parkstruktur med store, gamle træer, alléer og åbne græsflader skaber både visuel ro og klare rumlige sammenhænge mellem bygningerne. De grønne mellemrum fungerer som fælles opholds- og bevægelsesarealer for beboere, børn, medarbejdere og naboer og understøtter hverdagsliv, sanselighed og møder på tværs af generationer. Samtidig bidrager beplantningen til at indramme bebyggelsen og forstærke oplevelsen af De Gamles By som en samlet, grøn helhed.



Grønne overflader



Bevaringsværdige træer

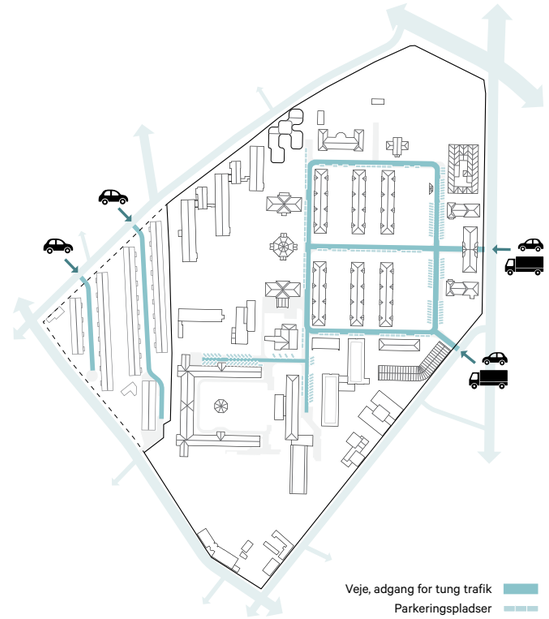


Private og afskærmede udearealer

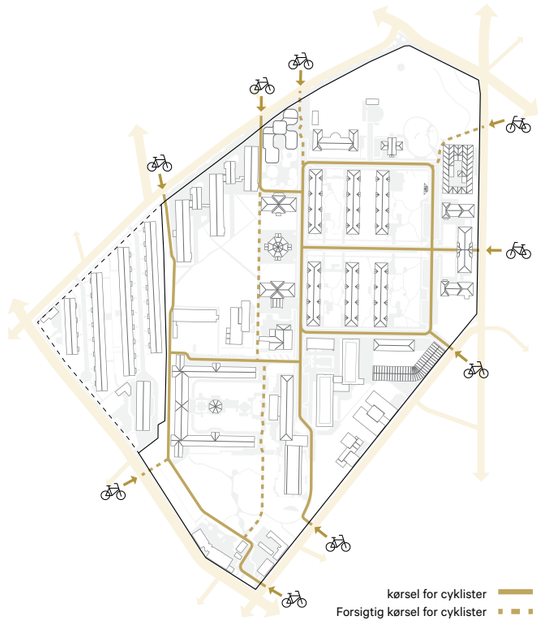
Mobilitet

De Gamles By ligger på indre Nørrebro med god adgang til offentlig transport. Nærmeste station i ca. 1 km gangafstand er Nørrebros Runddel, hvor der er adgang til Metro Cityringen. Tættere på De Gamles By er der på Nørrebrogade adgang til buslinje 5C og på Tagensvej blandt andet buslinjerne 6A og 15E.

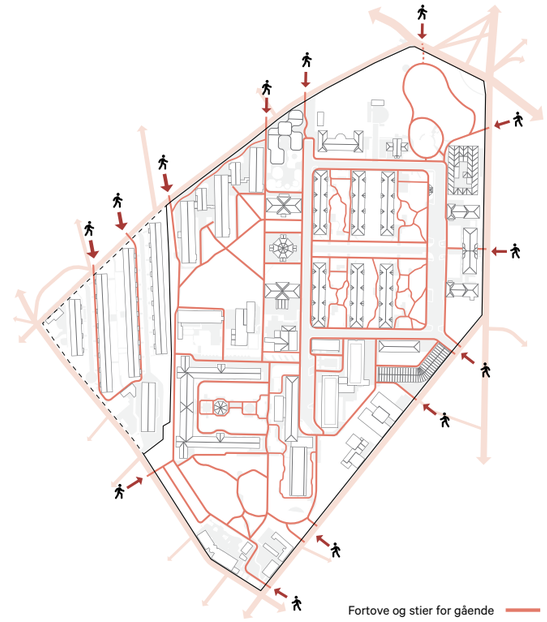
På de nærliggende fordelings- og strøggader er der højklasset cykelinfrastruktur, med supercykelstier på Jagtvej, Nørrebrogade og Tagensvej. Derimod er der i og omkring De Gamles By mange veje uden cykelstier eller -baner. Adgang for biler i De Gamles By er begrænset til Hans Kirks Vej og i mindre grad gennem bygningen på Alléen. Det overordnede vejnet og adgangen for køretøjer er koncentreret i den østlige del af De Gamles By. Adgangsveje for cykler og gående, samt interne stiforbindelser er koncentreret i den vestlige del.



Adgang og flow, tung trafik



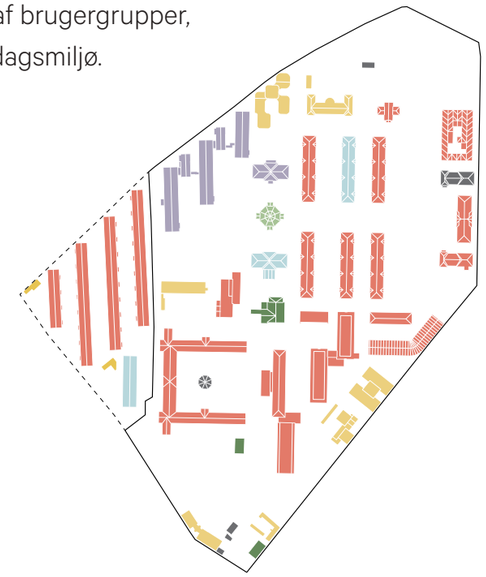
Adgang og flow, cyklister



Adgang og flow, gående

Brugergrupper i De Gamles By

De Gamles By rummer en bred og sammensat kreds af brugergrupper, som tilsammen skaber et levende og komplekst hverdagsmiljø.



Områdets primære brugere er ældre borgere i plejeboliger og ældreboliger, herunder mange mennesker med demens, samt deres pårørende. Hertil kommer børn og forældre tilknyttet de syv daginstitutioner, medarbejdere på tværs af pleje, sundhed og administration samt borgere, der benytter områdets sundhedstilbud og rekreative arealer. Naboer fra Nørrebro bruger desuden parken som grønt opholds- og gennemgangsrum.

Driften og udviklingen af området involverer seks forvaltninger i Københavns Kommune, hvilket afspejler stedets mangfoldige funktioner. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har ansvar for plejehjem, ældreboliger og sundhedsindsatser, mens Børne- og Ungdomsforvaltningen driver daginstitutionerne.

Sammensætningen af brugergrupper og forvaltninger gør De Gamles By til et tværgående velfærdsområde, hvor forskellige livssituationer og fagligheder mødes. Det stiller krav til koordinering og helhedstænkning, men rummer samtidig et stort potentiale for synergi, fællesskab og integrerede løsninger.

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Plejehjemmene
- Plejehjemsbeboere (med/uden demens)
- Personale
- Pårørende

Tilbud for ældre
- Plejehjemsbeboere (med/uden demens)
- Brugere udefra
- Personale
- Pårørende

Sundhedstilbud
- Plejehjemsbeboere (med/uden demens)
- Brugere udefra
- Personale
- Pårørende

Almene ældreboliger (Guldbergs Have)
- Beboere (visiteret)
- Personale
- Besøgende

Børne- og Ungdomsforvaltningen

Daginstitutioner
- Børn
- Personale
- Forældre

Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen

Boliger (Sjællandsgade)
- Beboere (flygtninge fra Ukraine)
- Personale
- Besøgende

Socialforvaltningen

- Beboere (unge og voksne med handicap)
- Personale
- Pårørende

Kultur- og Fritidsforvaltningen

Kirken
- Plejehjemsbeboere (med/uden demens)
- Brugere udefra
- Personale
- Pårørende

Klima-, miljø- og teknikforvaltningen

ByOasen
- Besøgende (børn, forældre, daginstitutioner mm)
- Personale

Genbrugsstation
- Borgere i nærmiljøet
- Personale

Naboer
- Elever i Det Fri Gymnasium
- Øvrige borgere i nærområdet

Brugere

Beboere i De Gamles By

Beboere med demens

Beboere uden demens

Brugere af demenstilbud

Primære støttegrupper

→ Personale tilknyttet plejecentre og demenstilbud
→ Pårørende

Øvrige støttegrupper

→ Personale tilknyttet øvrige tilbud i De Gamles By
→ Chauffører ved aflevering og afhentning af brugere

Øvrige brugere

Øvrige brugere
→ Beboer i botilbud i De Gamles By
→ Brugere som benytter andre tilbud i De Gamles By
→ Børn i daginstitutioner og på legepladser

Øvrige borgere
→ Besøgende som benytter området til rekreative formål
→ Erhvervsdrivende
→ Forældre til børn i daginstitutioner
→ Naboer og gymnasieelever

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende:

Noget af det der kan være lidt svært, det er at man taber retningssansen og kan blive væk."
Bruger af demenstilbud, De Gamles By



"Lige det her sted, det må godt være lidt slow. Ja altså, der er jo ikke så mange steder at være."
Bruger af demenstilbud, De Gamles By

"Jeg synes bare, hernede er der plads til, at det kan gå lidt langsommere. Og det er jo det, man har behov for i min mors situation."
Pårørende til bruger af demenstilbud, De Gamles By

Udfordringer og potentialer for området

Indsigter fra interviews og workshops

På denne side er en sammenfatning af de væsentligste udfordringer og potentialer i De Gamles By med afsæt i interviews og workshops med brugerne. Indsigterne peger både på konkrete barrierer i hverdagen og på stedbundne kvaliteter, der kan styrkes.

Indsigterne er inddelt i 4 temaer og præsenterer en opsummering af ønsker og behov, som danner afsæt for den videre prioritering og udvikling af området.





Fælles identitet og fælles funktioner

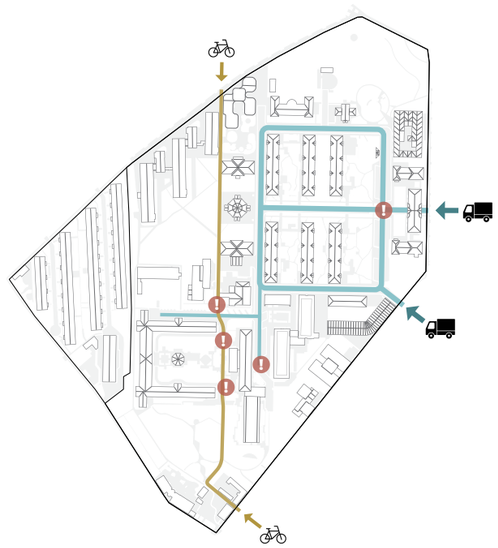
- **Brug for en fællesidentitet**
  Set udefra fremstår området ikke med en sammenhængende identitet eller som en åben og inkluderende bydel
- **Løse og usammenhængende samarbejder / Silostruktur**
  Selvom der foregår mange spændende aktiviteter i området, deles indsatserne ikke altid på tværs af afdelinger.
- **Brug for flere aktiviteter for mindre grupper**
  Aktiviteter for mange deltagere er godt repræsenteret, men der mangler aktiviteter for mindre grupper, da ikke alle trives i store menneskemængder.
- **Flere børn end ældre i De Gamles By**
  Behov for at inkludere alle brugergrupper i planlægningen
- **Arkitekturen kræver en afbalanceret tilgang**
  Den smukke arkitektur skal bevares, men der er også behov for renovering og tilbygning, som skal ske med omtanke.

Tryghed og sikkerhed

- **Balance mellem åbenhed og afgrænsning**
  De Gamles By skal være åbent og tilgængeligt for alle, men samtidig give den nødvendige tryghed og beskyttelse for beboere med demens.
- **Bevar roen og freden i De Gamles By**
  Det langsomme tempo skal bevares, og der skal findes en balance mellem aktiviteter og stilhed, så området bliver ved med at være en oase midt i byen.
- **Øget fokus på sårbarhed**
  Beboere og brugere af området er en sårbar gruppe, som området skal kunne rumme.



De store grønne uderum er flere steder udefinerede, som gør det uoverskueligt for mennesker med demens, og der er brug for en opdeling i mindre zoner, med god tilgængelighed



Centrale trafikudfordringer i området er cyklister der bruger De Gamles By som smutvej og kører stærkt, og varelevering med store lastbiler

Udearealer

- **Behov for opdeling i zoner**
  Forskellige zoner baseret på graden af demensvenlighed, som varierer i afskærmning og placeres strategisk efter brugernes behov.
- **Mange udefinerede udeområder uden tydelig funktion**
  Store, åbne græsplæner kan være uhensigtsmæssige for mennesker med demens.
- **Det grønne skal bevares og forbedres**
  Området skal fortsat være en grøn oase, men nogle af udeområderne har brug for pleje og en opgradering.
- **Udendørs tilgængelighed skal forbedres**
  Området har mange ujævne områder og dårlig belægning, som gør det svært for de ældre at bevæge sig rundt. Samtidig skal der fokuseres mere på universelt design for bl.a. kørestolsbrugere.

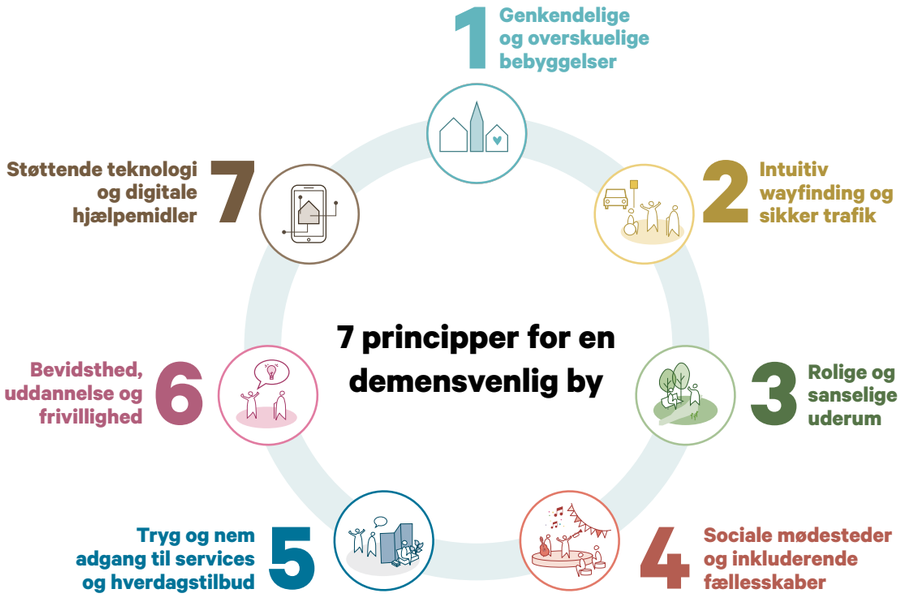
Trafik og wayfinding

- **Trafikken skaber utryghed**
  Cykler, biler og lastvogne i området udgør en potentiel risiko for beboere med demens. Hastighedsgrænserne respekteres ikke, og infrastrukturen skaber forvirring for alle trafikanter.
- **Parkering er et dilemma**
  På den ene side er der behov for parkeringsmuligheder, men på den anden side skaber bilerne utryghed og forstyrrer roen i området.
- **Vanskeligt at orientere sig og mangel på skiltning**
  Selv kendte brugere af området har svært ved at orientere sig, særligt når der mangler effektiv skiltning og oversigtskort.
- **Mangel på pejlemærker og ingen hovedindgang**
  Der mangler tydelige orienteringspunkter og en hovedindgang som kan hjælpe besøgende og beboere med at finde vej.
- **Mangel på kendetegn**
  Fraværet af markante, genkendelige træk gør det vanskeligt at orientere sig i området.

De 7 principper: et strategisk kompas for udviklingen af De Gamles By

De syv principper udgør et samlet fundament for at udvikle De Gamles By som en bydel, hvor mennesker med demens kan færdes med tryghed, selvstændighed og værdighed.

I det følgende bliver principperne udfoldet konkret gennem fire konceptuelle retninger. For hver retning bliver det illustreret, hvilke principper der er i spil og hvordan. På den måde viser principperne, hvordan skala, orientering, sanselighed, tilgængelighed og mødesteder kan integreres i De Gamles By – og hvordan samarbejde, kompetenceudvikling og lokal forankring sikrer, at de fysiske greb får reel effekt i hverdagen.





På baggrund af brugerinddragelse fra interviews og workshops er på de følgende sider en opsummering af indsigter, indpasset til hvert af de 7 principper

1 Genkendelige og overskuelige bebyggelser

Indsigt 1: **Brugere, pårørende og ansatte oplever en stor kærlighed og stærk tilknytning til De Gamles By, og ønsker at bevare området som en oase i en hektisk by.**

På tværs af personale, beboere og brugere er der ønske om at udvikle området til en stærkere, sammenhængende mini-bydel med tværfagligt miljø omkring områdets historiske styrkeposition som De Gamles By. Der er bred enighed om, at De Gamles By skal være et sted med plads til ro og fred, både for mennesker med demens, deres pårørende og nabolaget.

Indsigt 2: **Der er et fælles ønske om variation af boligtyper, spændende fra egne boliger, til boliger til pårørende med plads til ægtefælle med demens, til plejehjem og senior-rettede boliger.**

Brugerne udtrykte varierende behov i forhold til deres bolig. Forskellige livssituationer og stadier af sygdommen gjorde, at de havde behov for fleksible løsninger, da flere var meget bevidste om, at deres situation ville ændre sig i løbet af årene. Nogle pårørende har eksempelvis også valgt at bosætte sig tættere på De Gamles By og udtrykker interesse for selv at bo i De Gamles By, så de kan være tæt på deres familiemedlem med demens.

2 Intuitiv wayfinding og sikker trafik

Indsigt 1: **Det er ikke intuitivt at finde rundt i De Gamles By i dag, hvilket strider imod hele ideen om at være et demensvenligt byområde.**

Både beboere, personale, pårørende og besøgende oplever, at det er svært at finde rundt. Der er et stærkt og ganske naturligt udtalt ønske om forbedringer af områdets wayfinding med tydeligere kendetegn, bedre orientering og opdateret skiltning. Ujævn belægning skaber udfordringer, især for borgere med kognitive udfordringer eller kørestolsbrugere. Desuden følte deltagerne, at der mangler et naturligt centrum, som forstærkes af, at ankomsten til bygningerne sker fra mange forskellige vinkler.

Indsigt 2: **Trafikken skaber usikkerhed**

Cykler, biler og lastvogne udgør en potentiel risiko for beboere med demens i De Gamles By. Hastighedsgrænserne respekteres heller ikke, og områdets infrastruktur skaber forvirring hos både bilister og cyklister.

De 7 principper og indsigter i De Gamles By



3 Rolige og sanselige uderum

Indsigt 1: **Udemiljøet skal transformeres til et aktivt og levende sted med appel på tværs af brugergrupper, samtidig med afgrænsede områder hvor brugere med demens kan færdes trygt.**

De interviewede så et stort potentiale for at skabe rammer til fælles aktiviteter som petanque, kongespil og uformelle møder med familie eller andre beboere, for eksempel under pavilloner, der giver læ og skaber hyggelige opholdszoner. Der blev også udtrykt et ønske om at bruge stisystemerne som en aktiv del af oplevelsen i området. Markerede ruter kan tilbyde forskellige formål: kognitiv træning med små opgaver undervejs, formidling af De Gamles Bys historie eller børnevenlige spor, der skaber gode minder for både børn og voksne.

Indsigt 2: **Mange ser nudging og "u"synlig afgrænsning som mere hensigtsmæssig end fysiske hegn for at skabe en integreret bydel.**

Beboerne havde et ønske om at kunne færdes trygt og selvstændigt. Særligt blev fremhævet, at De Gamles By skulle være åbent mod omverdenen. Flere naboer, som i årevis har brugt området til gåture, har været i tvivl om, hvorvidt det er et lukket eller semi-lukket område kun for beboerne, hvilket skaber en barriere for, at området opleves som en integreret del af bydelen.



4 Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber

Indsigt 1: **Brugerne er glade for aktiviteter, men aktiviteterne er silo-opdelte.**

Der foregår mange spændende aktiviteter i De Gamles By, men en silostruktur betyder, at indsatserne ikke altid deles på tværs af afdelinger. Det blev også fremhævet, at der ikke nødvendigvis mangler store aktiviteter, men snarere kommunikation om de eksisterende tilbud samt flere aktiviteter til mindre grupper, da personer med demens ikke altid kan rumme store menneskemængder. Der var også bred enighed om, at området mangler fælles fysiske faciliteter som et forsamlingshus. For at aktiviteterne kan lykkes, er der behov for lettilgængelige rammer, der også er tilpasset mennesker med demens og kørestolsbrugere.

Indsigt 2: **Lokale forretningsejere mangler konkrete kommunikationsveje og kontaktinformation til at kunne samarbejde med De Gamles By om tiltag og tilbud.**

Lokale erhvervsdrivende, som eksempelvis driver cafeer, udtrykker stor interesse for at samarbejde med De Gamles By omkring måltider og arrangementer, men oplever det som uoverkommeligt at finde de rette kontaktpersoner og indgange. Denne kommunikationsbarriere og manglende overblik forhindrer naturlige samarbejder, der kunne gavne både beboere og lokale erhverv.



5 Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud

Indsigt 1: Både brugere og ansatte i De Gamles By efterspørger nem adgang til daglige servicetilbud.

Både beboere, pårørende og ansatte i De Gamles By efterspørger daglige funktioner og sundhedstjenester som en integreret del af nærmiljøet for at understøtte en normal hverdag. Der er stor interesse for servicetilbud som café med socialøkonomisk profil, kiosk, frisør, fodterapeut og bibliotek – steder, der kan rumme beboerne og skabe liv i hverdagen, også for besøgende fra nærområdet.

Samtidig efterspørges et samlet sundhedstilbud med adgang til praktiserende læger, blodprøvetagning og specialiseret medicin, samt fleksible behandlingslokaler til sundhedsfaglige aktører på timebasis.

Indsigt 2: Mange efterspørger et udvidet pårørendetilbud, da der er mangel på mødesteder til personlige samtaler med andre pårørende.

Pårørendegrupperne er et populært og vellykket tilbud, som skaber forbindelse mellem borgere som alle er i en svær situation. Flere af de interviewede pårørende efterlyser et fast sted at mødes, da det ofte er vanskeligt at afholde private samtaler i hjemmet, hvor personen med demens typisk er til stede.



6 Bevidsthed, uddannelse og frivillighed

Indsigt: **Lokale erhverv og naboer ser stort potentiale i at bidrage til et mere inkluderende miljø, men har behov for vejledning i, hvordan de bedst støtter personer med demens.**

Både en lokal restaurantejer og boghandler udtrykker ønske om at skabe inkluderende tilbud, men mangler konkret viden om, hvordan de bedst imødekommer behov hos personer med demens. Samtidig er flere bekymrede for hvordan personalet skal håndtere situationer, hvor beboere med demens benytter de lokale tilbud.



7 Støttende teknologi og digitale hjælpemidler

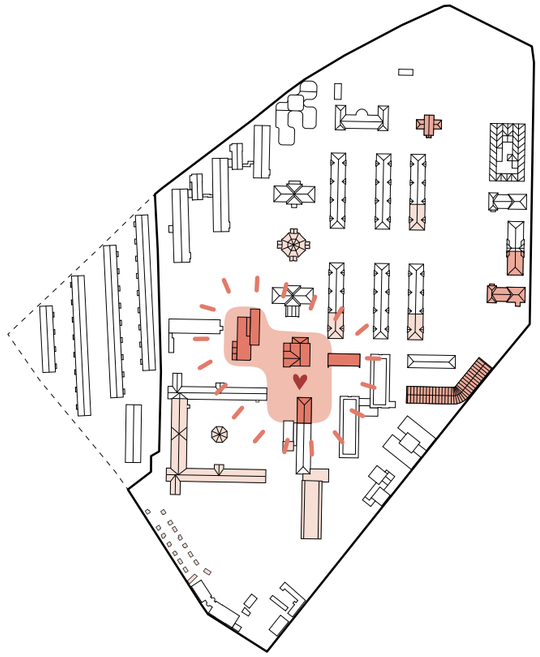
Indsigt: **Der er opbakning til fælles digitale løsninger på tværs af tilbud til personer med demens i De Gamles By.**

Selvom fleksibilitet og tilpasningsevne i de fysiske rammer er vigtige, så miljøet kan understøtte beboeren, efterhånden som deres evner eller tilstand ændrer sig, kan teknologi også spille en vigtig rolle. Eksempelvis et fællessystem på tværs af tilbud til personer med demens i De Gamles By, som kan hjælpe med at lokalisere beboere.

Idéoplæg til De Gamles By som demensvenlig bydel

Overordnet koncept og strategi

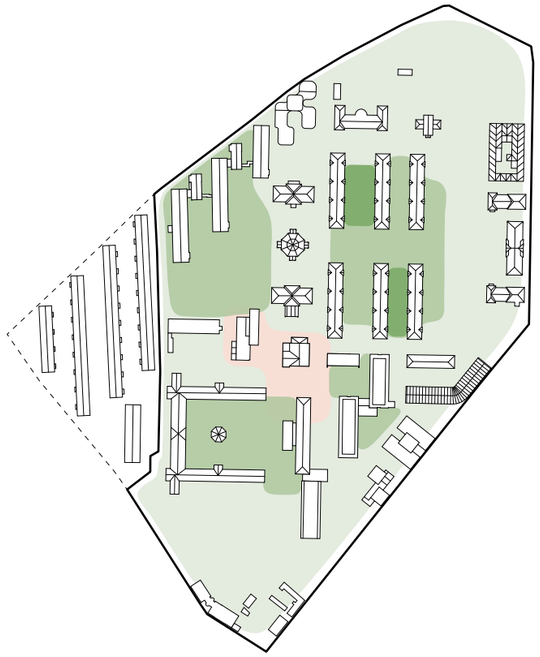
På baggrund af de 7 principper, dertilhørende tiltag samt indsigter omkring udfordringer og potentialer for området, er idéoplægget overordnet præsenteret i fire hovedtemaer



Bytorv med nye fællesfunktioner

Centralt placeret bytorv med demensvenlige fællesfunktioner og mødesteder

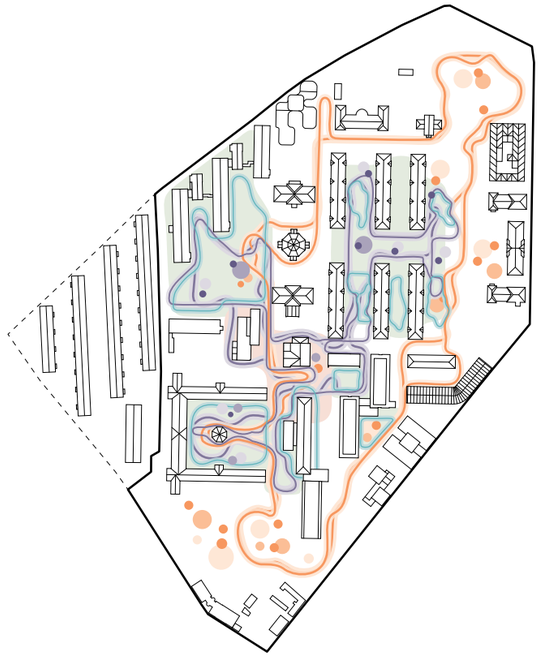
Bytorv
Demensvenlige fællesfunktioner
Fællesfunktioner på øverste etage i plejehjemmene
Demensvenlige fællesfunktioner i sundhedshuse



Afgrænsning af udearealer

Graduering af afskærmede zoner med rolige uderum

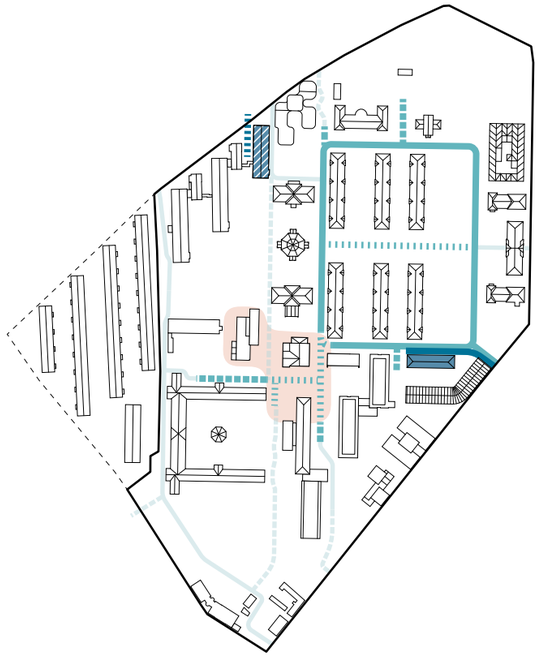
Hele området De Gamles By
Afskærmede zoner ved plejehjem
Nære afskærmede zoner ved plejehjem
Bytorv
Sanselige elementer inden for afskærmede zoner



Oplevelsesruter og sanselige elementer

Forskellige gåturs-ruter gennem området med sanselige oplevelser og pauser

Afskærmede zoner ved plejehjem
Bytorv
Gåturs-loop - ydre
Gåturs-loop - indre
Gåturs-loop - nære
Oplevelser langs ruten



Fælles modtagecentral og begrænsning af tung trafik

Samlet varemodtagelse og -afsendende, som kan fritage resten af området for lastbiltrafik

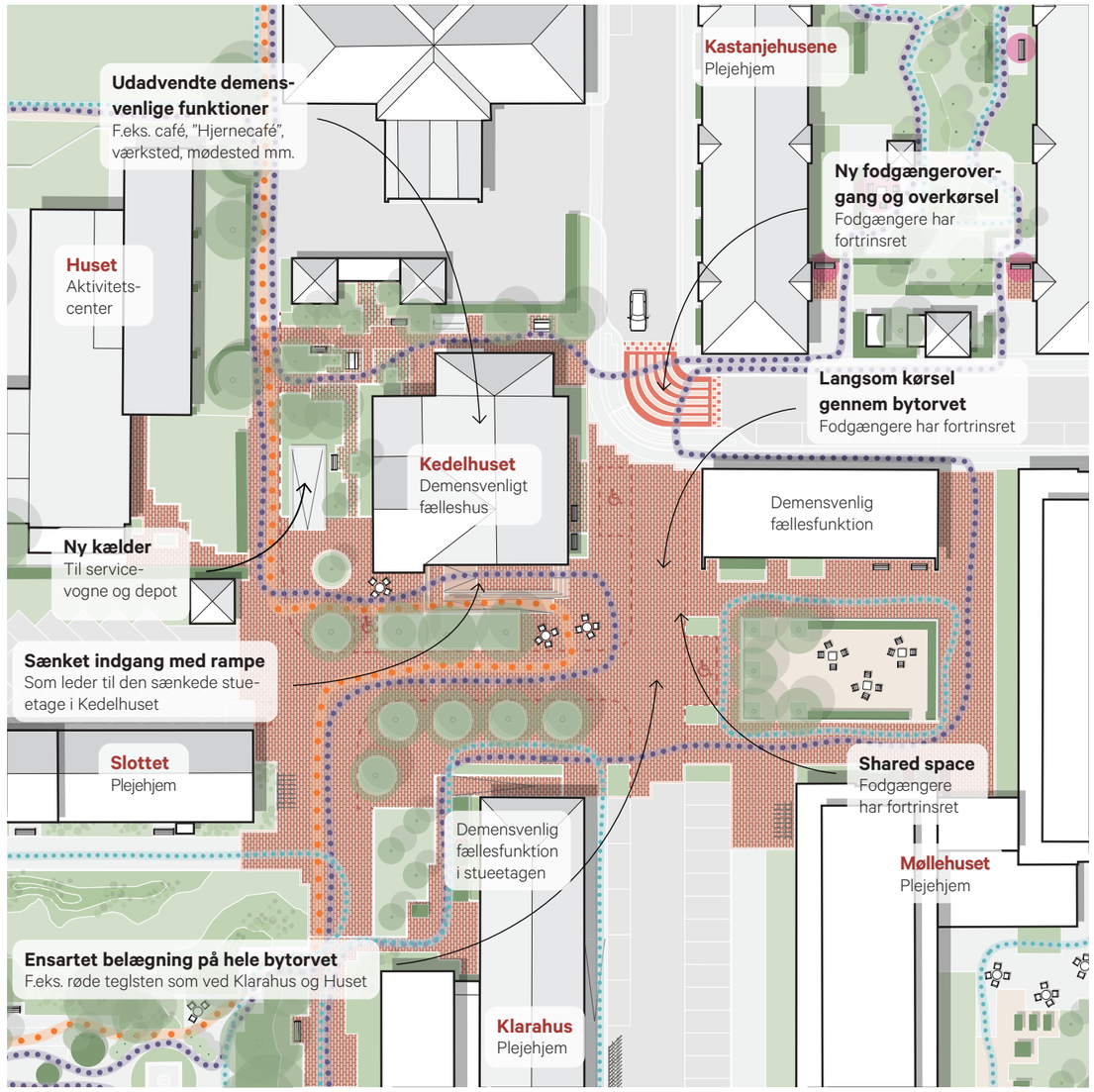
Bytorv - fodgængere har fortrinsret
Vejloop - tilladt kørsel for biler
Stikvej - tilladt forsigtig kørsel for biler
Kørsel på "gågade" - tilladt meget forsigtig kørsel for biler
Fælles modtagecentral
Fælles modtagecentral, alternativ placering
Vej - tilladt kørsel for lastbiler
Vej/sti - tilladt kørsel for cykler
Vej/sti - tilladt forsigtig kørsel for cykler

Bytorv med nye fællesfunktioner

Et centralt placeret bytorv med nyt fælleshus i det gamle Kedelhuset, hvor alle beboerne i De Gamles By kan mødes, på tværs af institutioner og generationer, som kan skabe en fælles identitet og samlende mødested til aktiviteter på tværs og i mindre grupper.



- Bytorv
- Demensvenlige fællesfunktioner
- Forslag til fremtidige demensvenlige fællesfunktioner
- Fællesfunktioner på øverste etage i plejehjemmene
- Demensvenlige fællesfunktioner i sundhedshuse
- Fællesfunktioner for alle



- Rød teglbelægning
- Fodgængerovergang
- Gåturs-ruter - nære loops
- Gåturs-ruter - indre loop
- Gåturs-ruter - ydre loop

Principper som er omfattet af bytorv med nye fællesfunktioner:

1. Genkendelige og overskuelige bebyggelser
2. Intuitiv wayfinding og sikker trafik
3. Rolige og sanselige uderum
4. Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber
5. Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud
6. Bevidsthed, uddannelse og frivillighed
7. Støttende teknologi og digitale hjælpemidler

Bytorv med nye fællesfunktioner

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

Men medmindre man kan være i kirken, så er der ikke rigtig nogle demens-venlige arealer som vi kan bruge."

Afdelingsleder, plejehjem i De Gamles By

"Jeg var faktisk ikke klar over, at man måtte bruge det som et byrum. Jeg troede faktisk, at De Gamles By var til de gamle."

Nabo til De Gamles By

"Jeg er 82 år nu og om fire år kunne jeg godt tænke mig at få en lejlighed derinde. Men der burde være lidt flere aktiviteter, som at kunne handle daglig-varer eller besøge en café."

Nabo til De Gamles By

"Der er mulighed for at skabe flere aktiviteter på tværs, men der mangler et sted hvor man kan lave noget sammen. Der er evig mangel på et sted hvor man kan være fælles sammen."

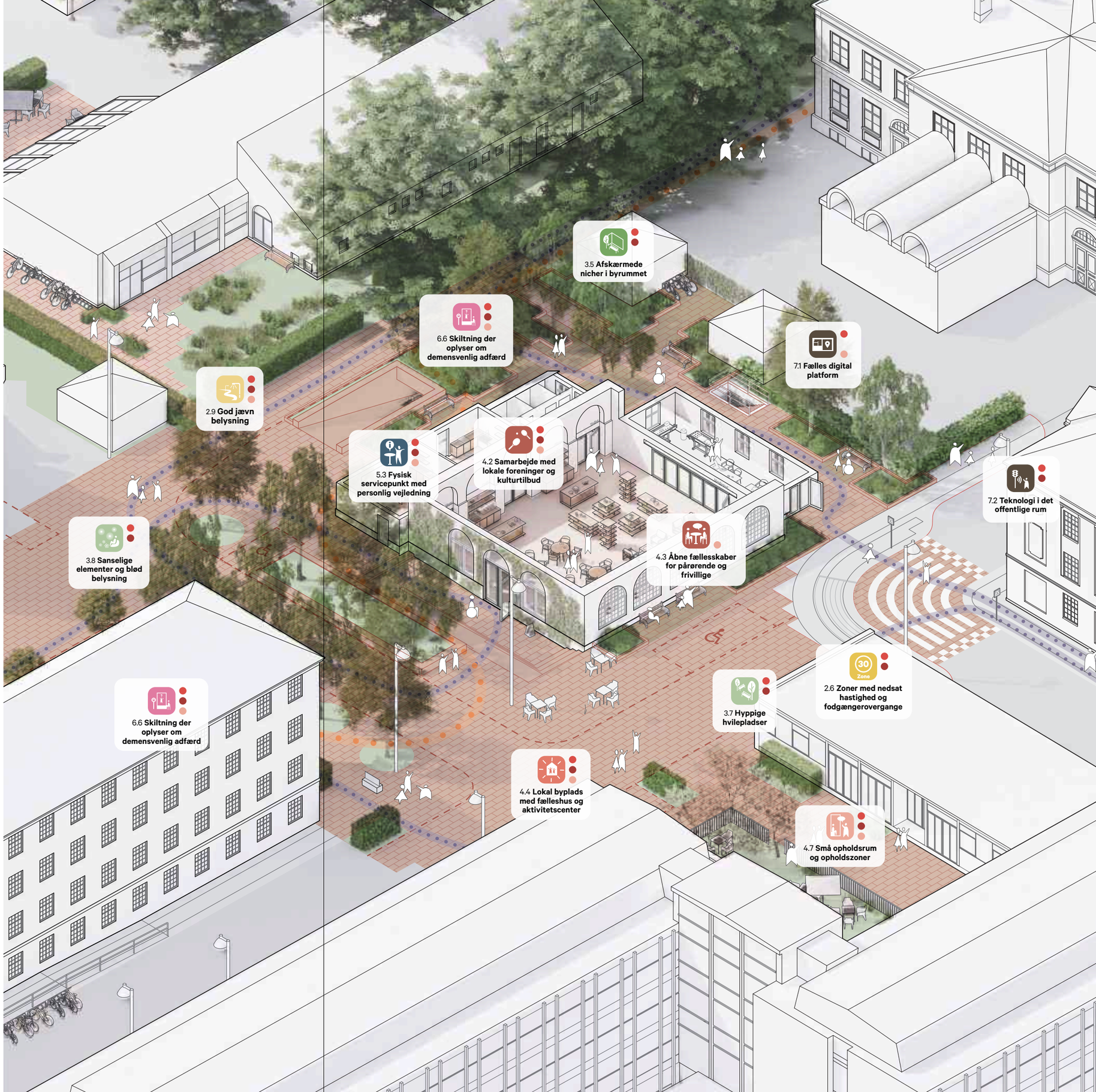
Afdelingsleder, Sundhed og omsorgs-forvaltningen, Københavns Kommune

"Der er ikke et naturligt centrum."

Aktivitetsmedarbejder, plejehjem De Gamles By

"Man bør nugde cyklerne udenom De Gamles By, gøre det besværligt at køre herind uden et formål. Der cykles vildt igennem bydelen."

Områdechef, Sundhed og omsorgs-forvaltningen, Københavns Kommune



Bytorv med nye fællesfunktioner



Kedelhuset og udearealerne som det ser ud i dag

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:



Jeg har faktisk besøg næsten hver dag. Det glæder jeg mig over.

Beboer med demens, De Gamles By

"Hvis jeg kunne få lov til, at servere kaffe og øl, og nogle snacks til folk derovre, ville jeg gerne det. Jeg ville nemlig også gerne betale hvad det koster at have udeservering."

Restaurantejer overfor De Gamles By

Bytorv med nye fællesfunktioner



Kedelhuset som det ser ud i dag

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

"Lige nu skal man ud af De Gamles By for at få en kop kaffe på en café, så en almindelig café ville være skønt at have tæt på, så man kan mødes med venner eller bare få en kop alene."

Bruger af demenstilbud



"Demens giver en masse sorg og usikkerhed. Det er rart at finde nogen i samme situation, men vi mangler virkelig et sted at mødes i pårørende-grupperne."

Pårørende til bruger af demenstilbud

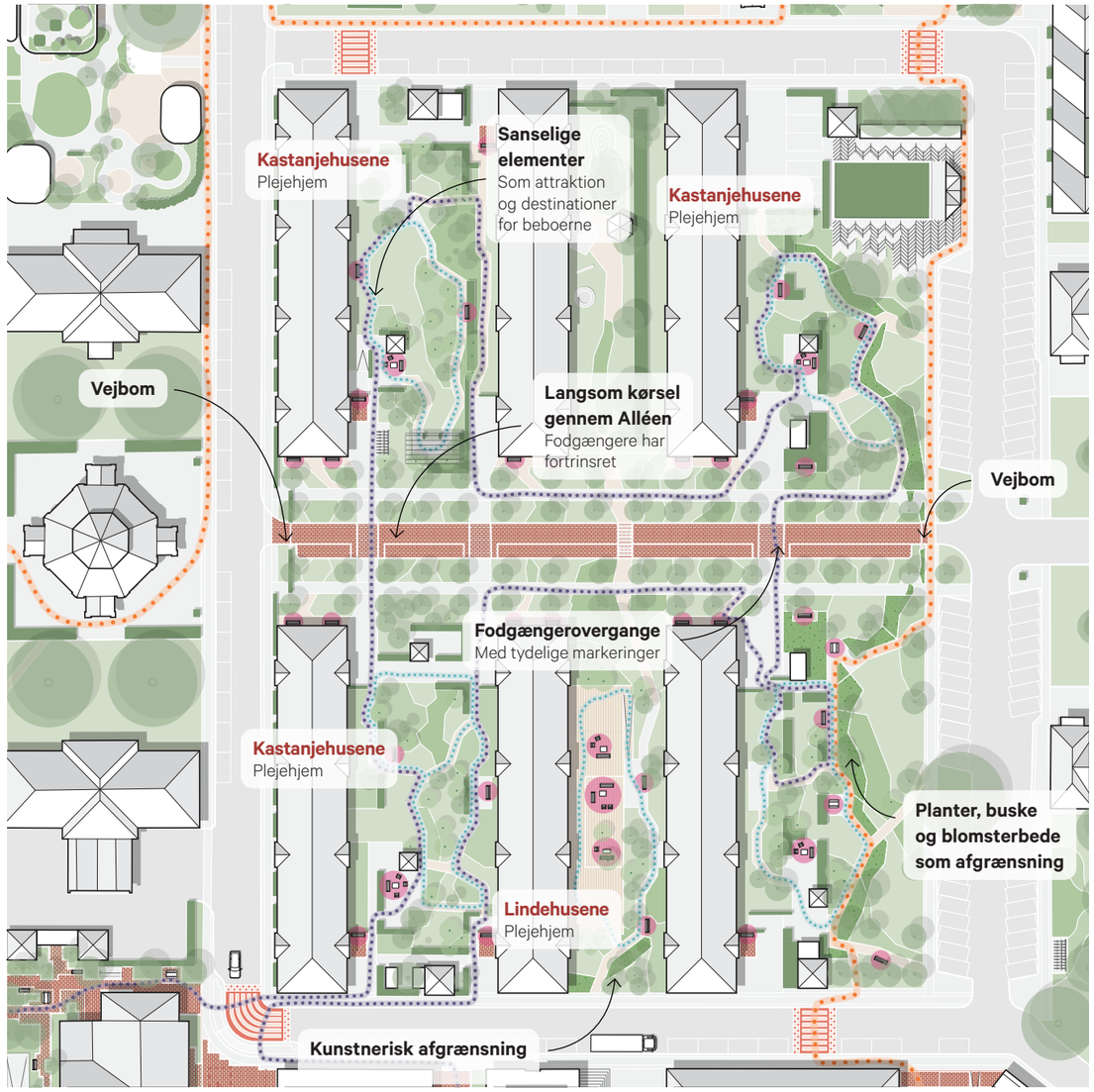


Afgrænsning af udearealer

Udearealerne omkring plejehjemmene defineres med en blød, grøn afgrænsning, som er med til at skabe mere trygge uderum for beboere og besøgende



Bytorv
Afskærmning ved plejehjem
Åbning/sluse i afskærmning
Ydre afskærmning/kantzone
Sanselige elementer inden for afskærmede zoner



Principper som er omfattet af afgrænsning af udearealer:

1 **Genkendelige og overskuelige bebyggelser**

2 **Intuitiv wayfinding og sikker trafik**

3 **Rolige og sanselige uderum**

4 **Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber**

5 **Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud**

7 **Støttende teknologi og digitale hjælpemidler**

Rød teglbelægning
Fodgængerovergang
Gåturs-ruter - nære loops
Gåturs-ruter - indre loop
Gåturs-ruter - ydre loop
Hvilesteder og bænke

Afgrænsning af udearealer

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:



"Man skulle måske kigge på at opdele bydelen i nogle zoner, der er mere eller mindre afskærmede."

Projektmedarbejder, Sundhed og omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune

"Da jeg kom, så gik jeg ned mod huset hen til kirken, og jeg tænkte, hvor er det bare så fredeligt. Vi har sådan en dejlig oase midt i den travle by. Det kan jeg godt lide."

Bruger med demens

"Der er en iboende konflikt i, at det skal være åbent for alle, og samtidig trygt for demente og afskærmet.

Forstander, plejehjem i De Gamles By

"Det er svært at her skal du inviteres ind, men du skal ikke kunne komme så let ud igen."

Projektchef, Børne- og Ungdomsforvaltningen Københavns Kommune

"Når vi arbejder med mennesker med demens, så skal man ikke lukke dem inde, men det skal være afskærmet og trygt."

Projektmedarbejder, Københavns Kommune

"Det er dødt nær boligerne. Og det er svært at finde rundt mellem plejehjemmene. Når man kommer ind ad porten, er ned mod kirken virkelig smuk."

Alzheimerforeningen

1.3 **Let genkendelige bygninger og pejlemærker**

4.8 **Bænke ved boligindgange**

3.9 **Vind- og støjafskærmning**

7.4 **GPS-lokalisering og alarmopkald**

3.7 **Hyppige hvilepladser**

1.7 **Klare overgange mellem privat og offentligt**

4.6 **Udendørs træningsredskaber**

3.8 **Sanselige elementer og blød belysning**

3.2 **Gåturs-loops med oplevelser og sanselige elementer**

2.1 **Tydelig opdeling af blød og hård trafik**

3.6 **Støjreducerende foranstaltninger**

5.5 **Offentlige tilgængelige toiletter**

3.5 **Afskærmede nicher i byrummet**

Afgrænsning af udearealer



Alléen som det ser ud i dag

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

”Der er jo nogen, der mener, at man lige skal røre ved noget grønt hver dag. Det har en eller anden positiv effekt på dit humør.

Beboer med demens,
De Gamles By

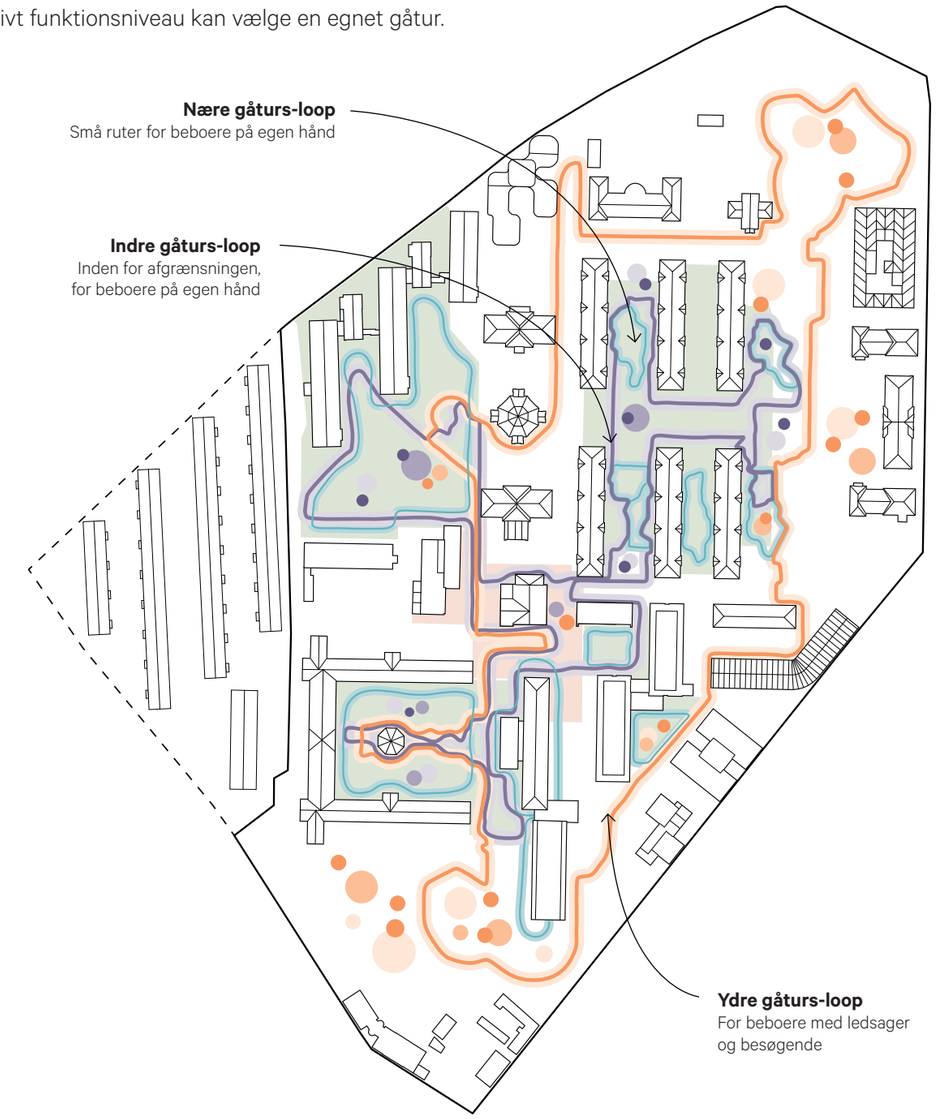


”Lige det her sted, det må godt være lidt slow. Ja altså, der er jo ikke så mange steder at være.”

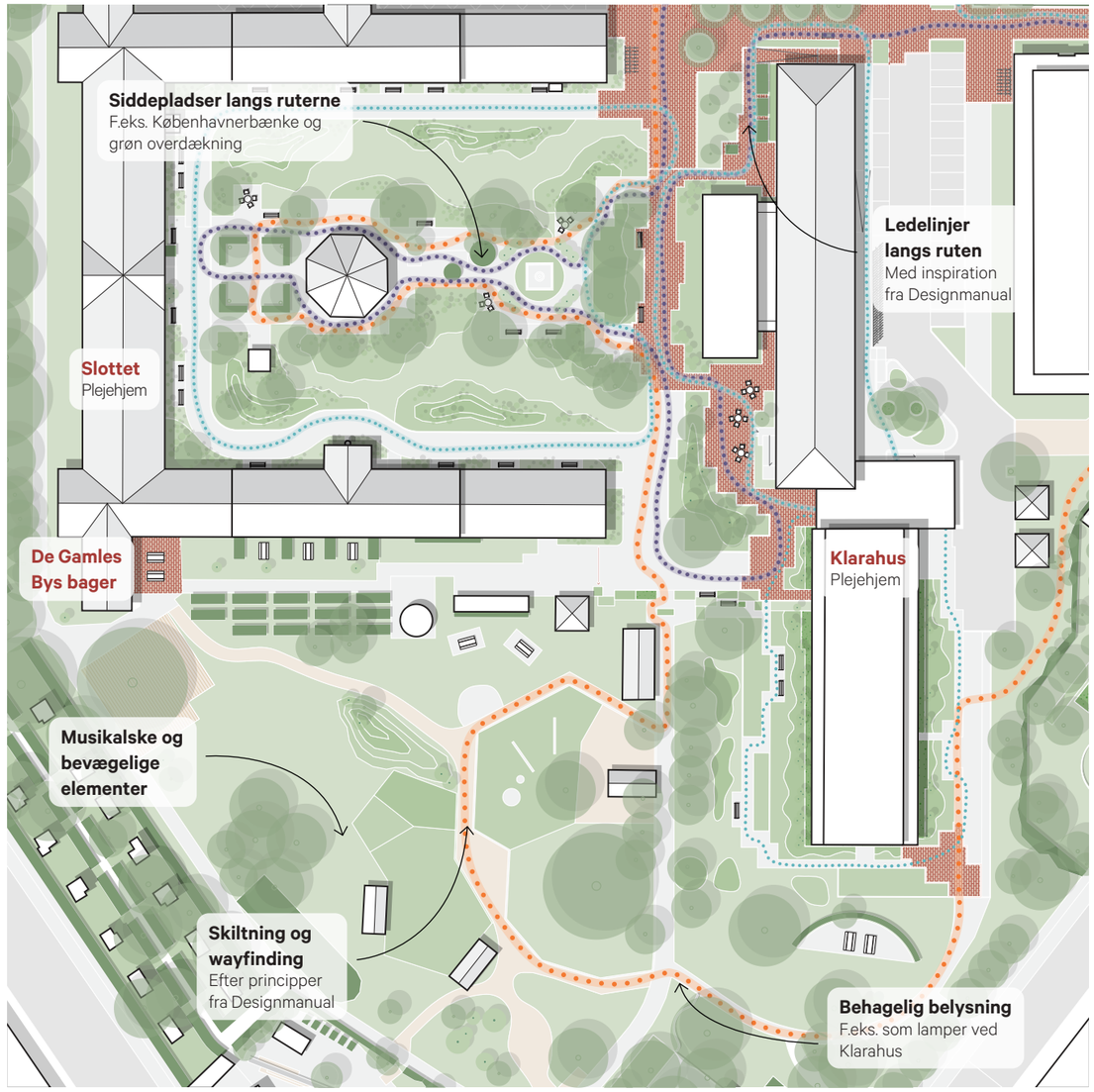
Bruger af demenstilbud,
De Gamles By

Oplevelsesruter og sanselige elementer

Gåturs-loops med forskellig længde opfordrer til bevægelse og opdagelse, hvor man afhængig af fysisk og kognitivt funktionsniveau kan vælge en egnet gåtur.



Bytorv
Afskærmede zoner ved plejehjem
Gåturs-loop - ydre
Gåturs-loop - indre



Rød teglbelægning
Fodgængerovergang
Gåturs-ruter - nære loops
Gåturs-ruter - indre loop
Gåturs-ruter - ydre loop

Principper som er omfattet af oplevelsesruter og sanselige elementer:

2 Intuitiv wayfinding og sikker trafik

3 Rolige og sanselige uderum

4 Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber

5 Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud

7 Støttende teknologi og digitale hjælpemidler

Oplevelsesruter og sanselige elementer

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

”Skru op for sanse-indtrykkene, f.eks. musik fra kirken, duften fra bageren”
Leder, daginstitution, De Gamles By

”Man skal tænke mere biodiversitet ind i de grønne områder.”
Butiksejer ved De Gamles By

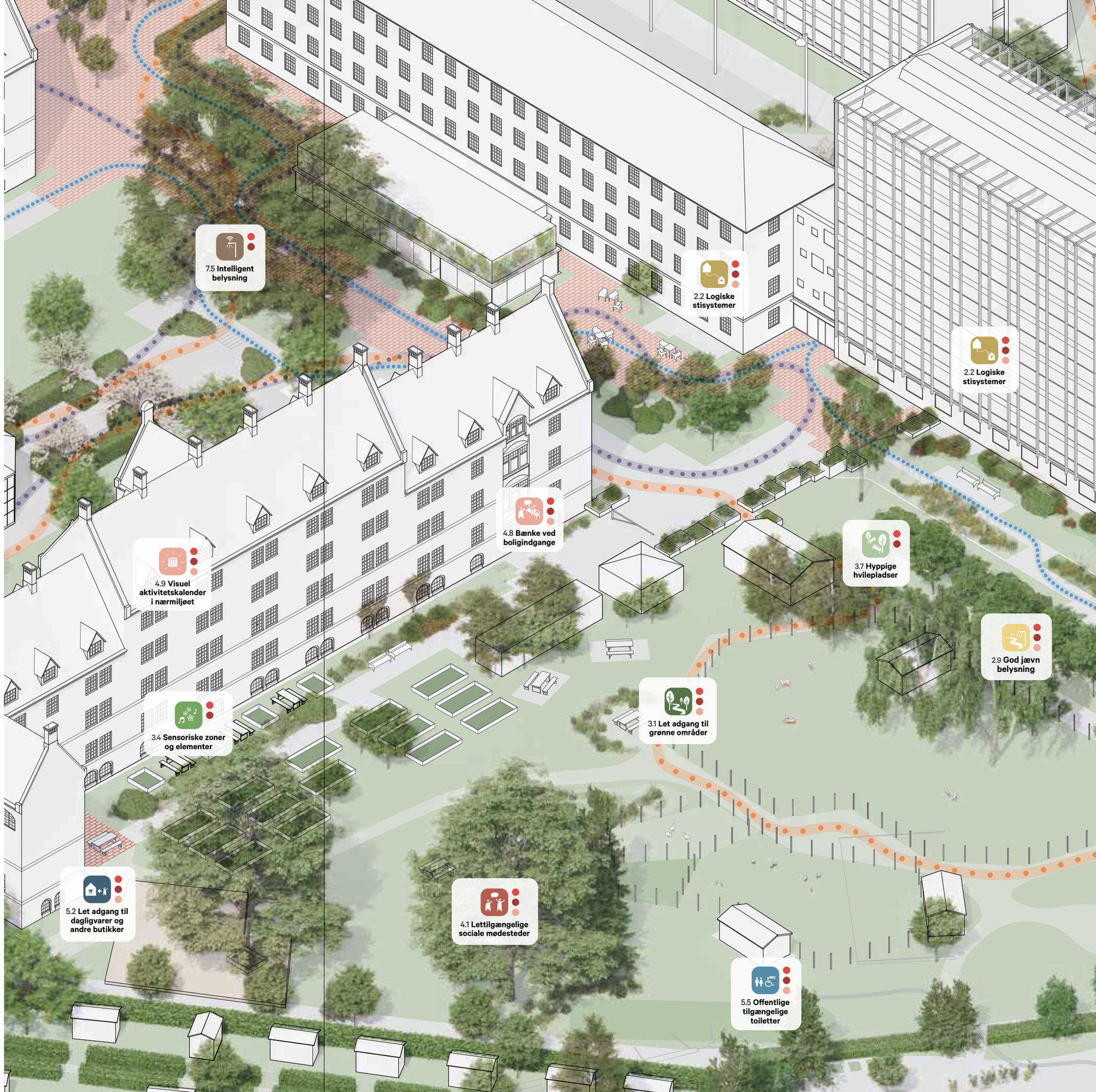
“Jeg ville gerne kunne bruge noget af græsarealet eller lave en ”Bier-garten”, men det er for besværligt når man først skal have fat i kommunen. Der er ikke nogen, der kan sige, hvem man skal snakke med.”
Restaurantejer overfor De Gamles By

“Jeg elsker sådan et sansemiljø, hvor man sanser alt muligt. Det er så fantastisk.”
Beboer med demens

“Jeg går 6 km hver dag.”
Beboer med demens

“Vi har brug for et uformelt sted, hvor vi kan snakke i mindre grupper.”
Bruger med demens





Oplevelsesruter og sanselige elementer



Udearealerne ved Slottet som det ser ud i dag

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

"Det er fantastisk smukt at være ude. Så er det rart at møde andre mennesker, som ikke kun er beboere her."

Beboer med demens

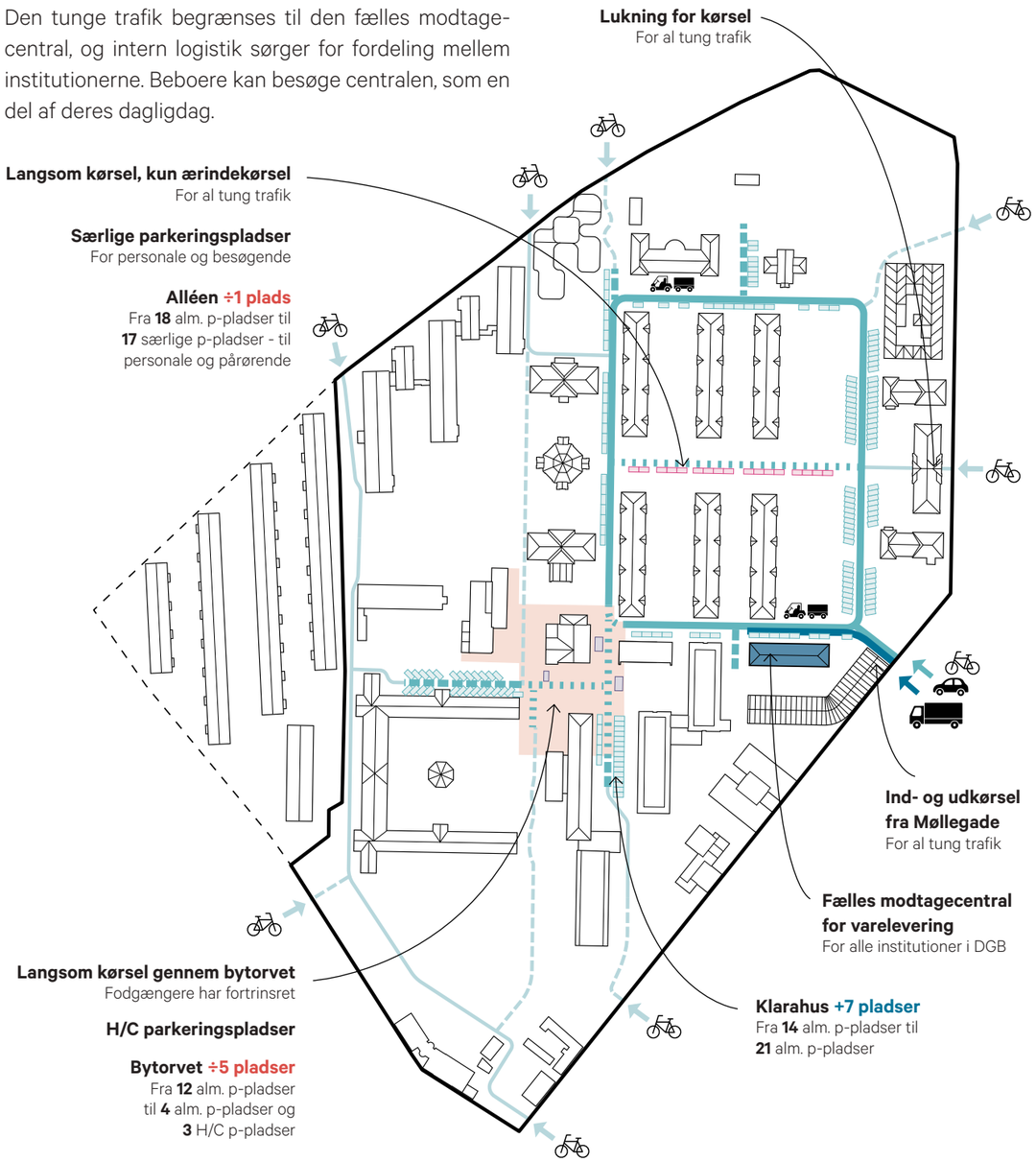


"Jeg synes bare, hernede er der plads til, at det kan gå lidt lang-sommere. Og det er jo det, man har behov for i min mors situation."

Bruger af demenstilbud

Fælles modtagecentral og begrænsning af tung trafik

Den tunge trafik begrænses til den fælles modtage-central, og intern logistik sørger for fordeling mellem institutionerne. Beboere kan besøge centralen, som en del af deres dagligdag.



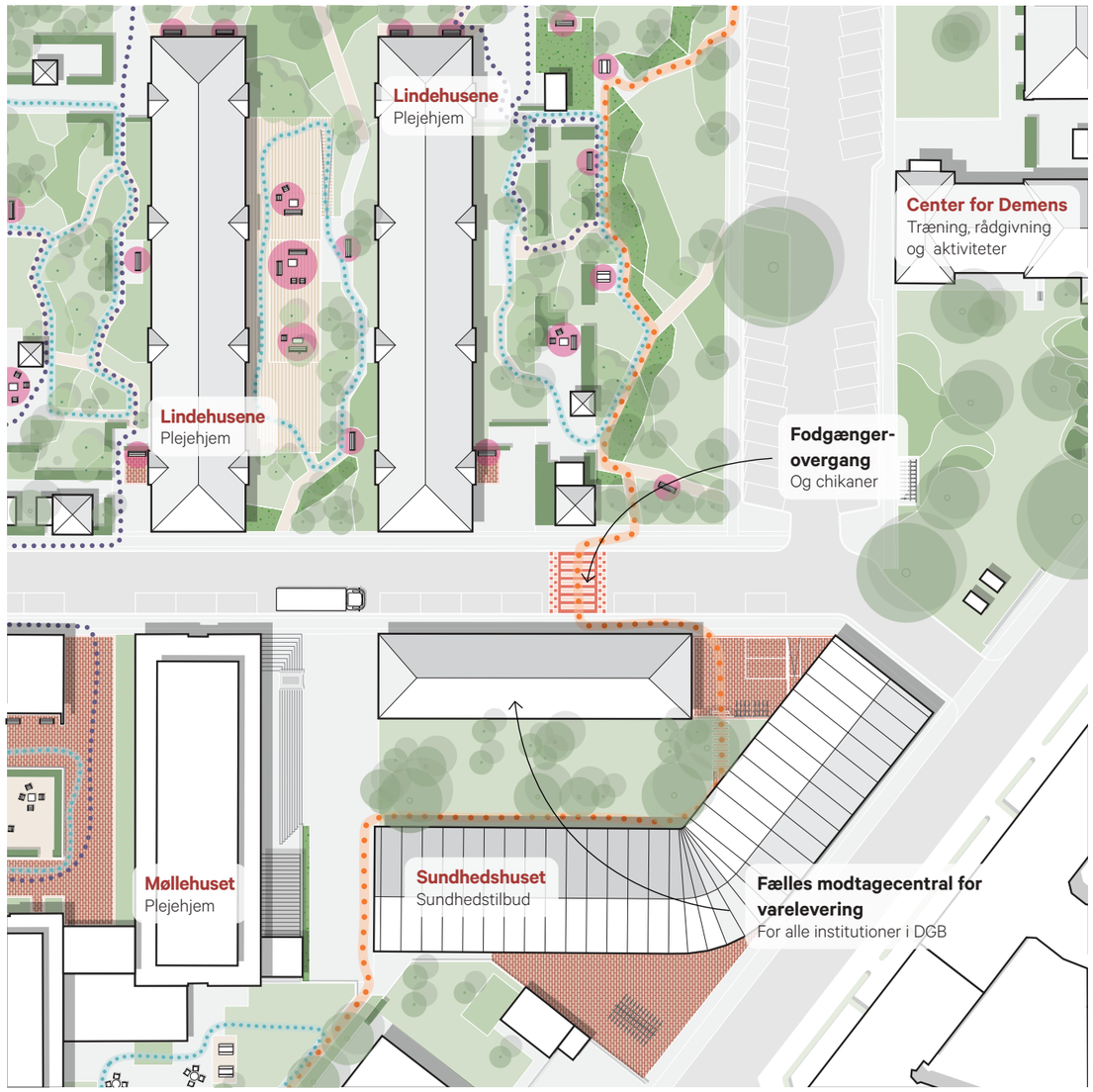
- Bytorv - fodgængere har fortrinsret
- Vejloop - tilladt kørsel for biler
- Stikvej - tilladt forsigtig kørsel for biler
- Kørsel på "gågade" - tilladt meget forsigtig kørsel for biler
- Fælles modtagecentral
- Vej - tilladt kørsel for lastbiler
- Vej/sti - tilladt kørsel for cykler
- Vej/sti - tilladt forsigtig kørsel for cykler
- Almindelige parkeringspladser
- Særlige parkeringspladser - f.eks. til personale/besøgende
- H/C parkeringsplads
- Indkørsel for biler
- Indkørsel for lastbiler
- Adgang for lokale køretøjer

Parkeringsforhold

Parkering i dag:
194 alm. p-pladser

Idéoplæg:
199 p-pladser fordelt på:

- **179** alm. p-pladser
- **17** særlige p-pladser (personale og pårørende)
- **3** H/C p-pladser



Principper som er omfattet af modtagecentral og begrænsning af tung trafik:

1 **Genkendelige og overskuelige bebyggelser**

2 **Intuitiv wayfinding og sikker trafik**

3 **Rolige og sanselige uderum**

4 **Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber**

5 **Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud**

6 **Bevidsthed, uddannelse og frivillighed**

7 **Støttende teknologi og digitale hjælpemidler**

- Rød teglbelægning
- Fodgængerovergang
- Gåturs-ruter - nære loops
- Gåturs-ruter - indre loop
- Gåturs-ruter - ydre loop
- Hvilesteder og bænke

Fælles modtagecentral og begrænsning af tung trafik

Uddrag fra interviews med brugere og pårørende og workshops med personale og andre involverede:

"Vi er udfordret af at det er en oplagt cykle-racervej. Børnene går ud foran cyklerne."
Klyngeleder, Københavns Kommune

"Der er ikke en rigtig god infrastruktur – som blød trafikant er man udsat."
Personale, daginstitution i De Gamles By

"Hvis man har en demenssygdom, kan man blive utryg hvis man ikke ved om man står på en cykelsti eller fortov."
Trafikplanlægger, Københavns Kommune

"Pårørende har fortsat behov for parkering."
Demensfaglig konsulent, Københavns Kommune

"Der skal ikke være så meget trafik. Selvfølgelig skal der være plads til nogle biler, og man skal kunne parkere herinde, men man skal ikke være bange, når man skal krydse vejen."
Bruger med demens

"Her er alt for meget trafik. Bilerne kører meget stærkt – især i yderti-merne. Folk farer vild, og kører imod ensretningen."
Områdechef, Københavns Kommune



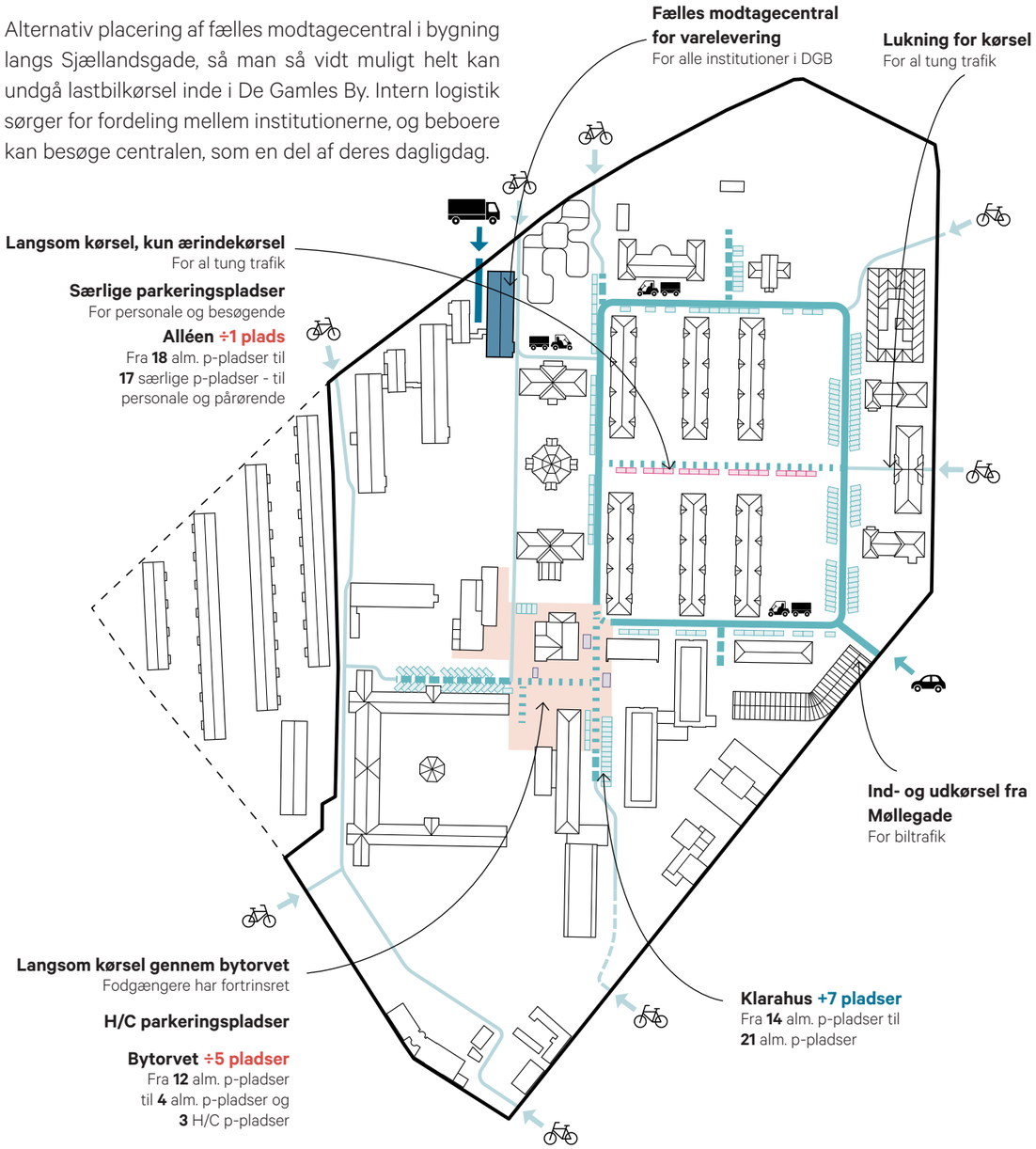
"Jeg er ikke så glad for at gå ret meget alene."
Beboer med demens

"Det kan være svært at orientere mig, når jeg bliver træt."
Bruger med demens,

"Der kommer store lastbiler med vasketøj, som gør det usikkert at begå sig derinde."
Personale, plejehjem i De Gamles By

Fælles modtagecentral og begrænsning af tung trafik

Alternativ placering af fælles modtagecentral i bygning langs Sjællandsgade, så man så vidt muligt helt kan undgå lastbilkørsel inde i De Gamles By. Intern logistik sørger for fordeling mellem institutionerne, og beboere kan besøge centralen, som en del af deres dagligdag.



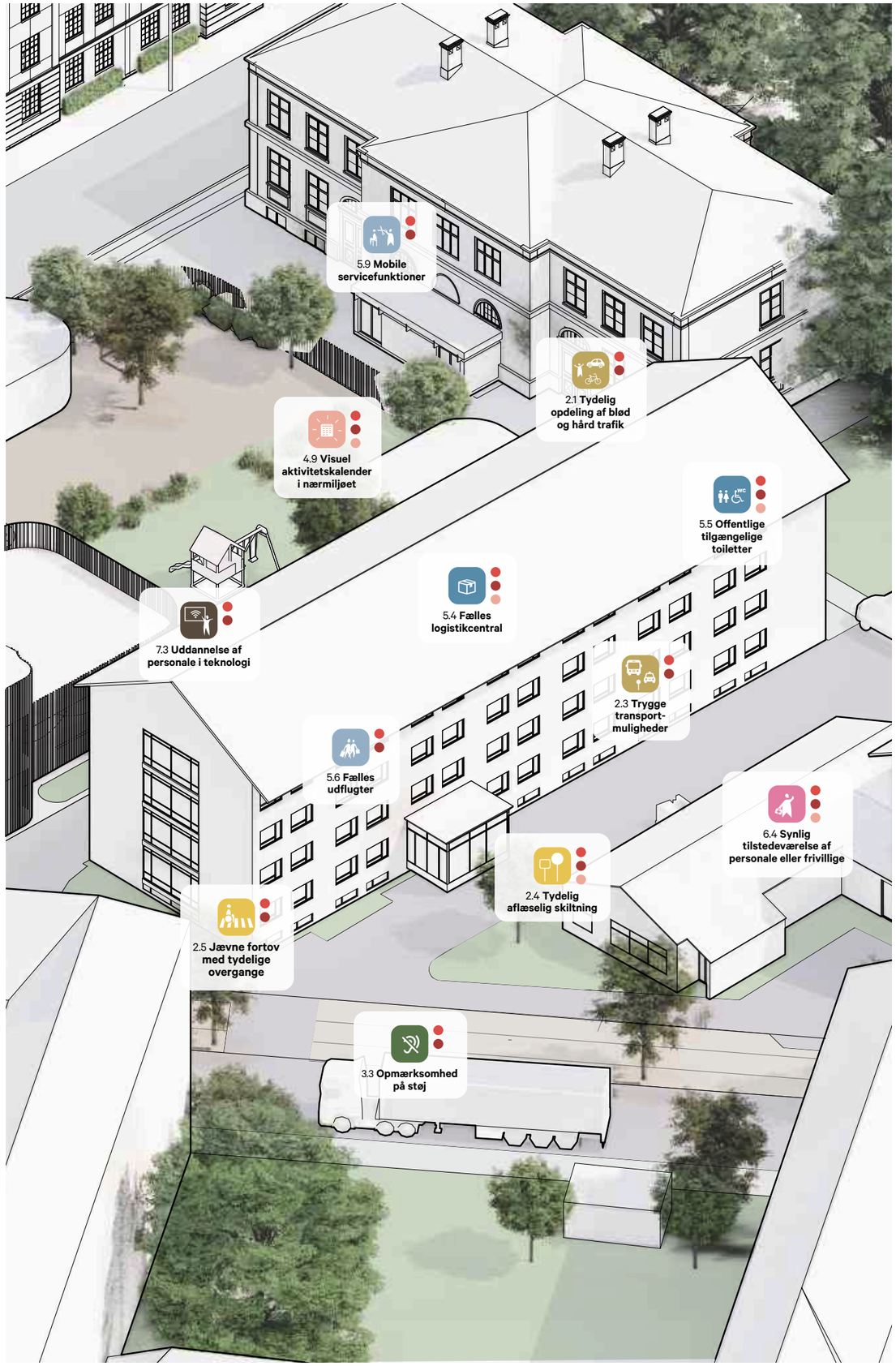
- Bytorv - fodgængere har fortrinsret
- Vejloop - tilladt kørsel for biler
- Stikvej - tilladt forsigtig kørsel for biler
- Kørsel på "gågade" - tilladt meget forsigtig kørsel for biler
- Fælles modtagecentral
- Vej - tilladt kørsel for lastbiler
- Vej/sti - tilladt kørsel for cykler
- Vej/sti - tilladt forsigtig kørsel for cykler
- Almindelige parkeringspladser
- Særlige parkeringspladser - f.eks. til personale/besøgende
- H/C parkeringsplads
- Indkørsel for biler
- Indkørsel for lastbiler
- Adgang for lokale køretøjer

Parkeringsforhold

Parkering i dag:
194 alm. p-pladser

Idéoplæg:
199 p-pladser fordelt på:

- **179** alm. p-pladser
- **17** særlige p-pladser (personale og pårørende)
- **3** H/C p-pladser



De Gamles by som demensvenlig bydel

Idéoplægget for De Gamles By som demensvenlig bydel peger på, hvordan områdets særlige historiske rammer, grønne kvaliteter og stærke velfærdsfunktioner kan danne grundlag for en målrettet og helhedsorienteret udvikling. Med afsæt i konkrete principper og tiltag viser projektet, hvordan fysiske greb, organisering og hverdagsliv kan understøtte tryghed, orienterbarhed, fællesskab og selvstændighed for mennesker med demens – uden at gå på kompromis med områdets åbenhed og værdi for alle. Ambitionen er at styrke De Gamles By som et lokalt forankret og fagligt fyrtårn, der kan inspirere den videre udvikling af demensvenlige bymiljøer i København og andre steder.



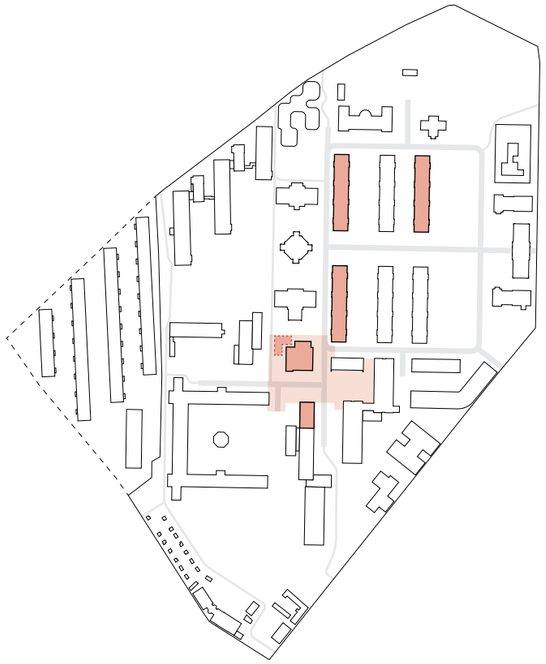
Økonomisk overslag for delprojekter

Økonomisk overslag:
1. Bytorv med nye fællesfunktioner

Forbehold

Angivne anlægsestimater er udarbejdet på baggrund af idéoplæg og overordnet skitseniveau. Overslagene skal derfor betragtes som foreløbige budgetestimater med en vis usikkerhed.

De endelige anlægsomkostninger vil afhænge af en række forhold, herunder den videre projektering, valg af materialer og tekniske løsninger, eksisterende forhold på stedet samt eventuelle myndighedskrav. Der kan desuden være behov for nærmere tekniske undersøgelser, herunder håndtering af forurenet jord.



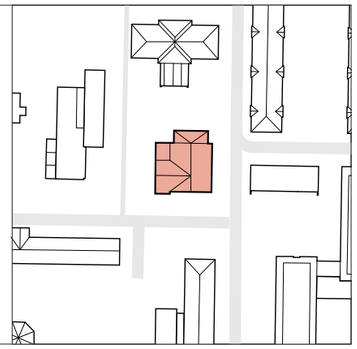
Oversigtskort over områder under del 1, Bytorv med nye fællesfunktioner

1.1 Omdannelse af Kedelhuset til nyt fælleshus

- Renovering af klimaskærm
- Etablering af ny nedgravet indgang med rampe ved sydfacaden
- Omdannelse af bygning indvendigt til nyt fælleshus

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

25,7 mio. kr. ekskl. moms

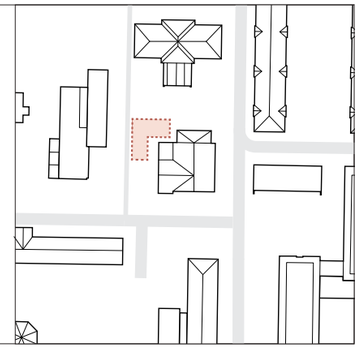


1.2 Etablering af ny parkerings- og materialekælder

- Etablering af kælder til driftskøretøjer og haveredskaber

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

4.8 mio. kr. ekskl. moms

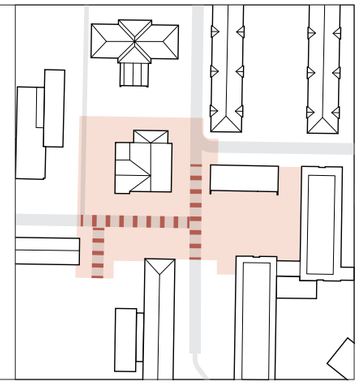


1.3 Etablering af bytorv

- Etablering af overkørsel mellem vejloop og bytorv
- Ny belægning og beplantning på bytorvet
- **OBS:** Trafikanalyse ifm. flytning af parkeringspladser og ændret hastighed, under pkt. 4.1
- Skiltning

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

9,4 mio. kr. ekskl. moms

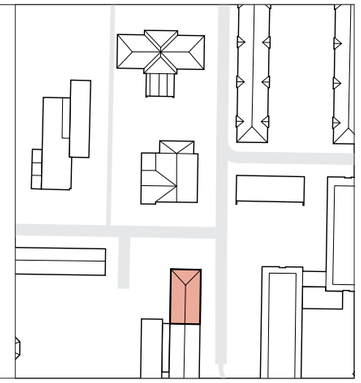


1.4 Etablering af demensvenlige fællesfunktioner i stueetagen i Klarahus

- Omdannelse af 4 lejligheder i stueetagen til rum til demensvenlige fællesfunktioner
- Etablering af terrassedøre i eksisterende vinduesåbninger
- Etablering af rampe til nye terrassedøre

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 5,2 og 8,4 mio. kr. ekskl. moms

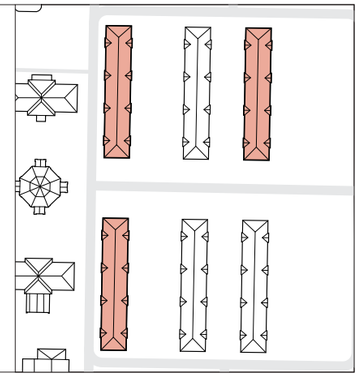


1.4 Etablering af demensvenlige fællesfunktioner i tagetager i Kastanjehusene

- Omdannelse af udnyttede tagetager til demensvenlige fællesfunktioner (Kastanjehusene 1+2)
- Omdannelse af uudnyttet tagetage til demensvenlige fællesfunktioner (Kastanjehusene 3)

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 36,7 og 57,1 mio. kr. ekskl. moms



Økonomisk overslag:
2. Afgrænsning af udearealer

Forbehold

Angivne anlægsestimater er udarbejdet på baggrund af idéoplæg og overordnet skitseniveau. Overslagene skal derfor betragtes som foreløbige budgetestimater med en vis usikkerhed.

De endelige anlægsomkostninger vil afhænge af en række forhold, herunder den videre projektering, valg af materialer og tekniske løsninger, eksisterende forhold på stedet samt eventuelle myndighedskrav. Der kan desuden være behov for nærmere tekniske undersøgelser, herunder håndtering af forurenet jord.



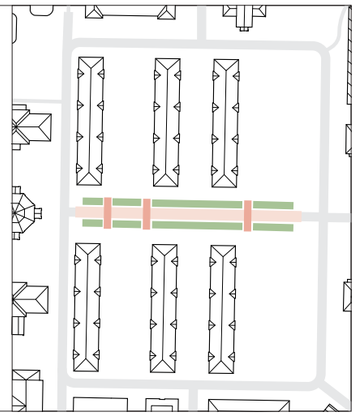
Oversigtskort over områder under del 2, Afgrænsning af udearealer

2.1 Lukning af gennemkørsel ad Alléen

- Lukning for gennemkørsel ad Alléen
- **OBS:** Trafikanalyse ifm. ændring af trafik og parkeringspladser, under pkt. 4.1
- Etablering af vejbomme ved hver ende samt opstilling af skilte
- Ændring af vejprofil og belægning på Alléen, etablering af nye overgange og nye staudebede langs vej

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

3,9 mio. kr. ekskl. moms

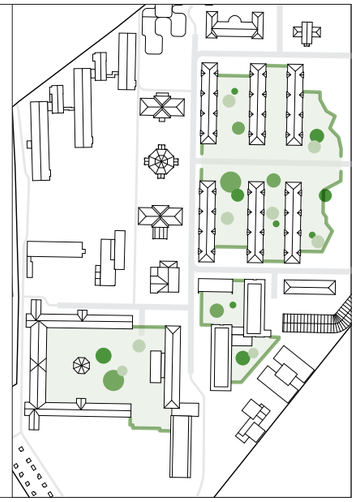


2.2 Udearealer ved plejehjem

- **Alléhusene:** Grøn afskærmning i periferien i form af buske, lave hække og blomsterbede, sluse ved fortov, sanselige elementer, bænke og landemærker inden for afgrænsning
- **Slottet og Klarahus:** Grøn afskærmning i periferien i form af buske, lave hække og blomsterbede, samt sanselige elementer, bænke og landemærker inden for afgrænsning
- **Møllehuset:** Grøn afskærmning i periferien i form af buske, lave hække og blomsterbede, samt sanselige elementer, bænke og landemærker inden for afgrænsning

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

7,5 mio. kr. ekskl. moms

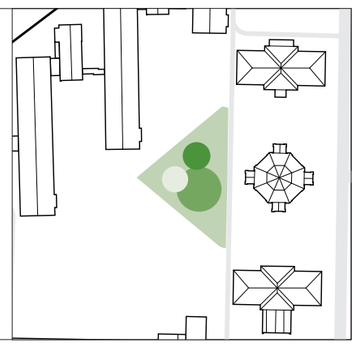


2.3 Sansehave på plæne

- Genetablering af sansehave bag kirken

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

1,6 mio. kr. ekskl. moms

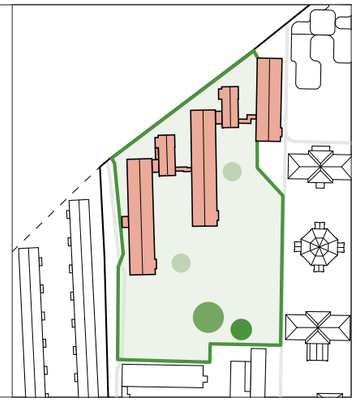


2.4 Bygninger på Sjællandsgade

- Omdannelse af bygninger til nye boligtyper for personer med omsorgsbehov, herunder let til moderat demens, alternativt omdannelse til plejehjem
- Grøn afskærmning i periferien i form af buske, lave hække og blomsterbede, samt sanselige elementer, bænke og landemærker inden for afgrænsning

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 137,3 og 272,1 mio. kr. ekskl. moms

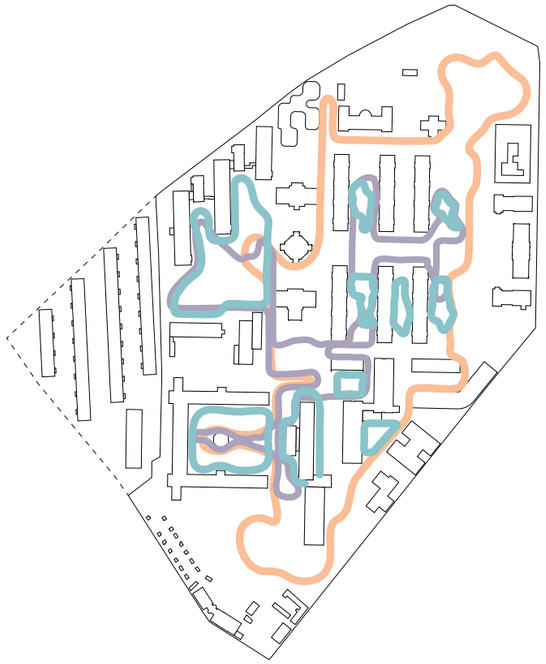


Økonomisk overslag:
3. Oplevelsesruter

Forbehold

Angivne anlægsestimater er udarbejdet på baggrund af idéoplæg og overordnet skitseniveau. Overslagene skal derfor betragtes som foreløbige budgetestimater med en vis usikkerhed.

De endelige anlægsomkostninger vil afhænge af en række forhold, herunder den videre projektering, valg af materialer og tekniske løsninger, eksisterende forhold på stedet samt eventuelle myndighedskrav. Der kan desuden være behov for nærmere tekniske undersøgelser, herunder håndtering af forurenet jord.



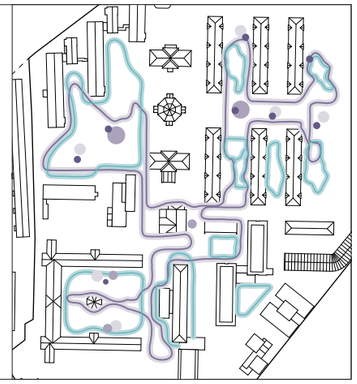
Oversigtskort over områder under del 3, Oplevelsesruter med sanselige elementer

3.1 Nære- og indre gåturs-loops ved plejehjem

- Etablering af nye stier i sansehaver mellem bygninger ved Alléhusene
- Etablering af ledelinjer/markeringer langs de nære- og indre loops
- Etablering af siddepladser langs loops hvor der mangler
- Etablering af sanselige elementer

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 4,1 og 7,3 mio. kr. ekskl. moms



3.2 Ydre gåturs-loop

- Etablering af ledelinjer/markeringer langs de nære- og indre loops
- Etablering af siddepladser langs loops hvor der mangler
- Etablering af sanselige elementer

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 3,4 og 5,7 mio. kr. ekskl. moms

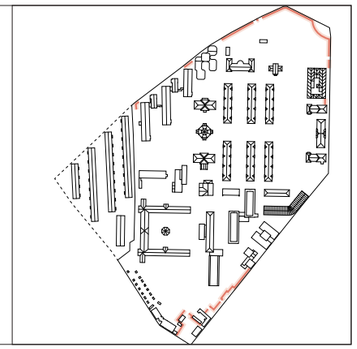


3.3 Ydre afgrænsning

- Etablering af bymur langs periferien af området (iht. Helhedsplan og Designmanual)

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 2,9 og 5,9 mio. kr. ekskl. moms

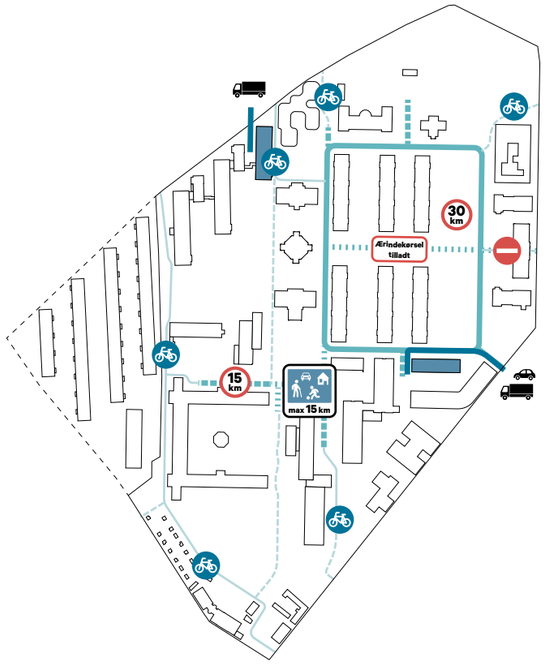


Økonomisk overslag:
4. Modtagecentral og trafikforhold

Forbehold

Angivne anlægsestimater er udarbejdet på baggrund af idéoplæg og overordnet skitseniveau. Overslagene skal derfor betragtes som foreløbige budgetestimater med en vis usikkerhed.

De endelige anlægsomkostninger vil afhænge af en række forhold, herunder den videre projektering, valg af materialer og tekniske løsninger, eksisterende forhold på stedet samt eventuelle myndighedskrav. Der kan desuden være behov for nærmere tekniske undersøgelser, herunder håndtering af forurenet jord.



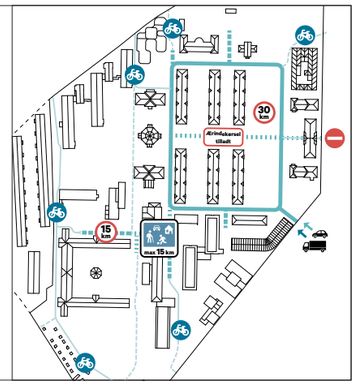
Oversigtskort over områder under del 4, Modtagecentral og trafikforhold

4.1 Trafik for hele området

- Trafik- og parkeringsanalyse målrettet generel brugergruppe
- Skiltning ifm. nedsat hastighedsgrænse til 30 km/t
- Skiltning af tilladt færdsel for cyklister og "slow zones"

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 500.000 og 900.000 kr. ekskl. moms

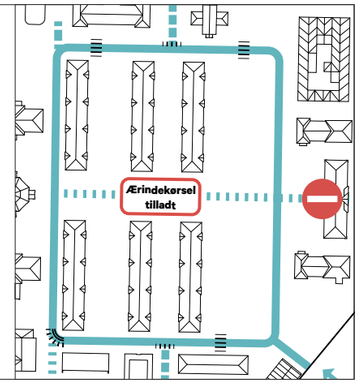


4.2 Vejloop

- **OBS:** Trafikanalyse ifm. flytning af parkeringspladser og ændret hastighed, under pkt. 4.1
- Skiltning ifm. lukning af al tung trafik gennem hovedport (biler og lastbiler)
- Etablering af fodgængerovergange langs vejloop

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 900.000 og 2.9 mio. kr. ekskl. moms

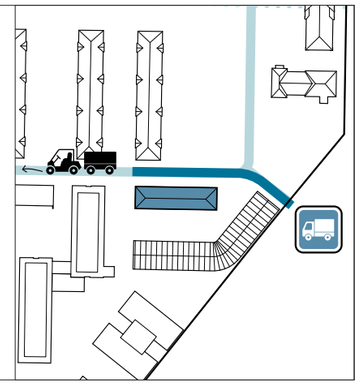


4.3 Modtagecentral, OPUS bygning

- **OBS:** Trafikanalyse ifm. flytning af parkeringspladser og ændret hastighed, under pkt. 4.1
- Omdannelse af OPUS-bygning til fælles modtagecentral

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 10.1 mio. og 20.1 mio. kr. ekskl. moms

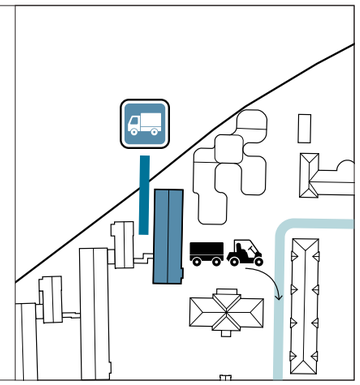


4.4 Modtagecentral, bygning på Sjællandsgade

- **OBS:** Trafikanalyse ifm. flytning af parkeringspladser og ændret hastighed, under pkt. 4.1
- Omdannelse bygning på Sjællandsgade 42 til fælles modtagecentral

Estimeret anlægspris inkl. byggeplads, UFO og rådgivning

mellem 44.2 mio. og 88.4 mio. kr. ekskl. moms



Etape 0

Afsluttede og igangværende opgaver

Princip 1 *Genkendelige og overskuelige bebyggelser*

- Ny "Slotsarkade" - fællesfaciliteter på Slottets tagetage (*afsluttet*)
- Demensvenlig indretning i Kastanjehusene, 1+2
- Demensvenlig indretning i Kastanjehusene, 3
- Identitetsskabende indretning i Lindehusene, 1+2
- Etablering af Center for Demens i del af portbygning

Princip 2 *Intuitiv wayfinding og sikker trafik*

- Opsætning af indgangsmarkør ved Små Haver (*efter princip fra Designmanual*)
- Opsætning af navneskilte ved plejehjem (Klarahus, Møllehuset, Slottet) (*efter princip fra Designmanual*)
- Etablering af indgangsmarkører ved plejehjem i Alléhusene (*efter princip fra Designmanual*)
- Etablering af Den Hemmelige Have (*afsluttet*)

Princip 3 *Rolige og sanselige uderum*

- Etablering af sansehaver i Alléhusene (*afsluttet*)
- Etablering af Den spiselige Have ved Møllehuset (*afsluttet*)
- Etablering af forplads ved Huset (*afsluttet*)
- Etablering af De Små Haver (*afsluttet*)
- Etablering af Slotshaven (*afsluttet*)

Princip 4 *Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber*

- Etablering af bænke ifm. indgange ved plejehjem i Alléhusene (efter princip fra Designmanual)
- Etablering af Orangeri ved Slotshaven (*afsluttet*)

Princip 5 *Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud*

- Etablering af demensaktivitetscenter i del af portbygning
- Etablering af lokalt bageri i stueetagen i Slottet

Princip 6 *Uddannelse og bevidsthed om demens*

-

Princip 7 *Støttende teknologi og digitale hjælpemidler*

- Etablering af døgnrytmebelysning i alle plejehjem (*afsluttet*)
- Brug af GPS-alarmer hos beboere på plejehjem



Etape 1

Fokus på sikre trafikforhold

"Minimums-tiltag" - hovedsageligt administrativ trafikregulering og skiltning

Princip 1 *Genkendelige og overskuelige bebyggelser*

- Pkt. 1.4 Demensvenlig indretning i fællesarealer på tagetager i Kastanjehusene

Princip 2 *Intuitiv wayfinding og sikker trafik*

- Pkt. 4.1 Sænkning af hastighedsgrænse i hele DGB - max. 30 km/t
- Pkt. 4.1 Skiltning/markering af cykelstier og "slow zone"
- Pkt. 4.2 Lukning af kørsel for tung trafik gennem porten
- Etablering af skiltesystem for trafik - færdselsskilte, gadeskilte, dørskilte, dørnumre, indgangsmarkører, retningsskilte mm. (efter principper fra Designmanual)

Princip 3 *Rolige og sanselige uderum*

- Pkt. 2.1 Ændring til ærindekørsel gennem Alléen
- Pkt. 2.1 Ændring til parkering kun for personale og besøgende langs Alléen - obs. på beboerparkering

Princip 4 *Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber*

- Pkt. 4.2 Ændring til forsigtig kørsel udenfor "hovedloopet" - max. 15 km/t

Princip 5 *Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud*

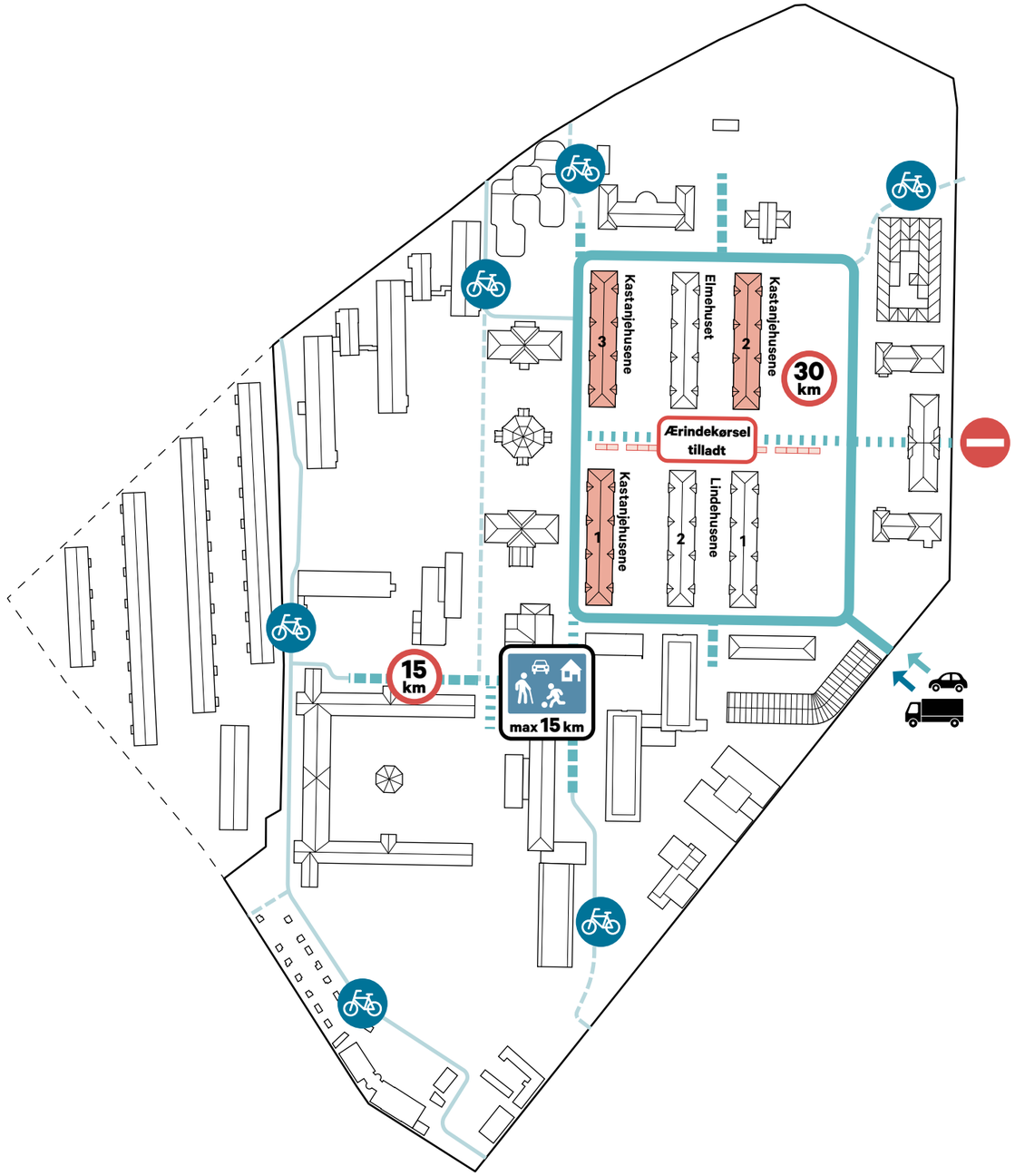
- Opretning af ujævne fortove og stier

Princip 6 *Uddannelse og bevidsthed om demens*

- Kommunikationsmateriale til beboere og naboer

Princip 7 *Støttende teknologi og digitale hjælpemidler*

- Individuelle GPS-alarmer på beboere (nuværende system)



Etape 2

Fokus på rolige uderum og oplevelsesruter

Landskabelige og rumlige tiltag omkring Alléhusene - evt. som pilotprojekt forud for tiltag ved resterende plejehjem

Princip 1 *Genkendelige og overskuelige bebyggelser*

- Tilpasning af indgange ved sundhedstilbud princip fra Designmanual)

Princip 2 *Intuitiv wayfinding og sikker trafik*

- Etablering af overkørsler fra vejloop til stikveje
- Pkt. 4,2 Etablering af fodgængerovergange
- Etablering af skiltesystem for gående og rekreation - oversigtssøjler, ledelinjer (efter princip fra Designmanual)

Princip 3 *Rolige og sanselige uderum*

- Etablering af grønne kantzoner ved boliger (princip fra Designmanual)
- Pkt. 2.2 Etablering af afgrænsning ved plejehjem i form af buske, lave hække og blomsterbede
- Pkt. 2.2 Etablering af sanselige og kunstneriske landemærker inden for afgrænsninger og langs oplevelsesruter
- Pkt. 2.3 Genetablering af sanse- og blomsterhave bag ved kirken

Princip 4 *Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber*

- Pkt. 1.4 Etablering af demensvenlig fællesfunktion i stueetage i Klarahus
- Fællesfunktioner i lav bygning ved Møllehuset

Princip 5 *Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud*

- Pkt. 3.1 Etablering af siddepladser og adgang til offentligt toilet langs oplevelsesruter



Etape 3

Fokus på bytorv som fælles samlingspunkt

Transformation af Kedelhuset til nyt fælleshus med omkring-liggende bytorv

Princip 1 *Genkendelige og overskuelige bebyggelser*

- Pkt. 3.3 Etablering af "bymur" langs periferien af DGB (efter principper fra Helhedsplan og Designmanual)

Princip 3 *Rolige og sanselige uderum*

- Pkt. 2.2 Etablering af bænke og pavilloner som uformelle mødesteder i uderummene

Princip 4 *Sociale mødesteder og inkluderende fællesskaber*

- Pkt. 1.1 Omdannelse af Kedelhuset til fælleshus og andre fællesfunktioner
- Pkt. 1.2 Etablering af parkeringskælder til servicevogne og depot mm.
- Pkt. 1.3 Etablering af bytorv med ny belægning og flytning af parkeringspladser (obs. på parkeringsnorm og placering)

Princip 5 *Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud*

- Pkt. 1.1 Etablering af kiosk/købmand i Kedelhuset

Princip 6 *Uddannelse og bevidsthed om demens*

- Etablering af formidlingsskilte (efter princip fra Designmanual)

Princip 7 *Støttende teknologi og digitale hjælpemidler*

- Opsætning af infoskærm med aktiviteter og tilbud



Etape 4

Fokus på fælles modtagecentral og lokal distribution

Transformation af OPUS-huset til ny fælles modtagecentral

Princip 1 *Genkendelige og overskuelige bebyggelser*

- Pkt. 4.3 Omdannelse af seniorcenter (OPUS bygning) til fælles modtagecentral
- Pkt. 4.4 Alternativ: omdannelse af lille boligbygning på Sjællandsgade til fælles modtagecentral
- Pkt. 2.4 Omdannelse af boliger på Sjællandsgade til plejehjem eller nye boligtyper for personer med demens i forskellige skalaer og deres pårørende
- Omdannelse af boliger i Guldbergshave til nye boligtyper for personer med demens i forskellige skalaer og deres pårørende

Princip 2 *Intuitiv wayfinding og sikker trafik*

- Pkt. 4.1 Begrænsning af lastbilkørsel i hele De Gamles By
- Etablering af skiltesystem for trafik - trafikskilte, gadeskilte, dørnumre, oversigtsskilte, retningsskilte mm.

Princip 3 *Rolige og sanselige uderum*

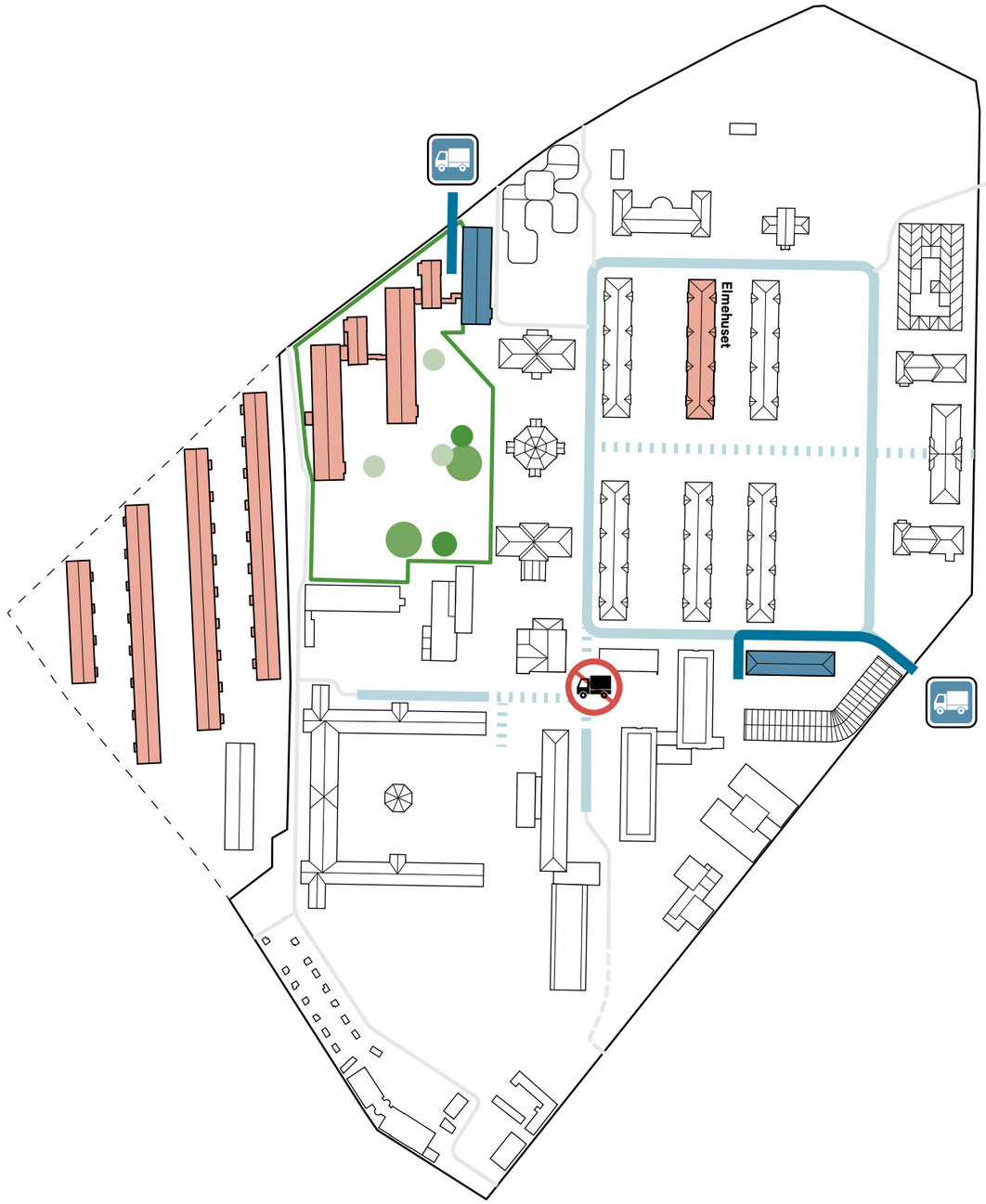
- Pkt. 2.2 Etablering af afgrænsning ved bygninger ved Sjællandsgade i form af buske, lave hække og blomsterbede

Princip 5 *Tryg og nem adgang til services og hverdagstilbud*

- Etablering af lokal distribution af leverancer - evt. med små vogne
- Involvering af beboere i afhentning af leverancer som en del af hverdagen

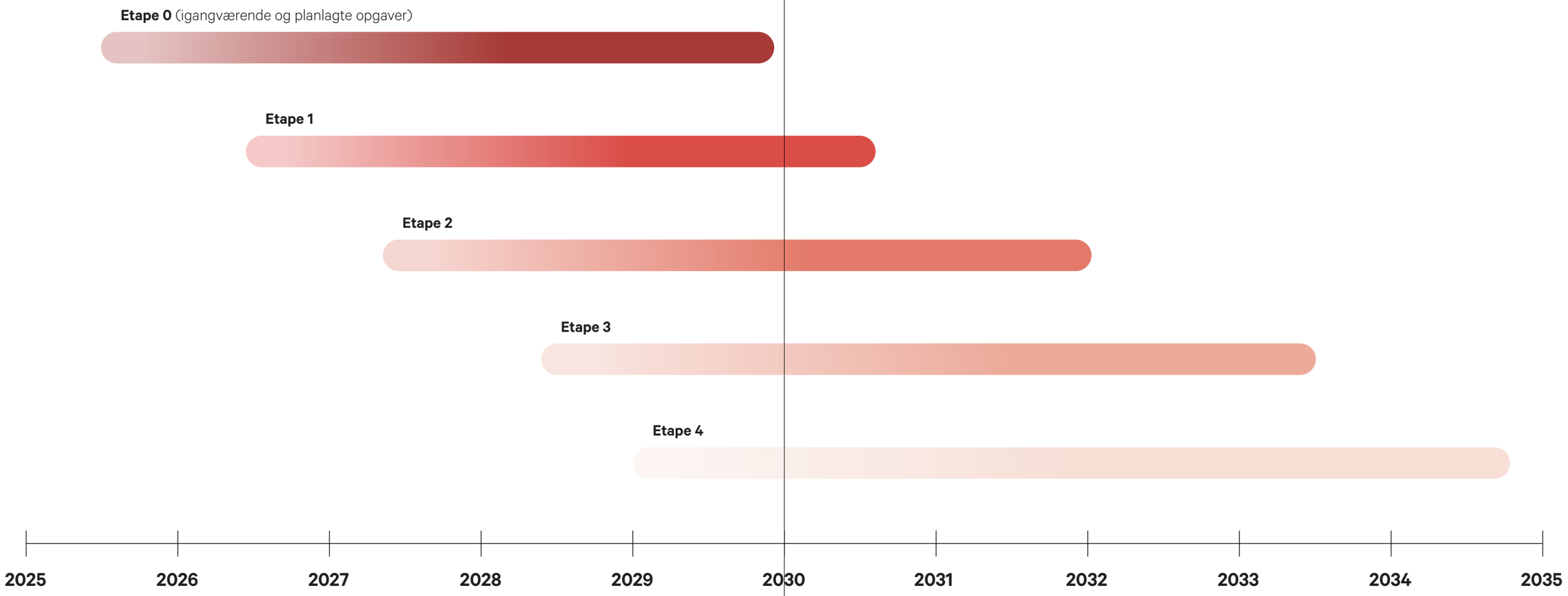
Princip 6 *Uddannelse og bevidsthed om demens*

- Uddannelse af chaufførerer i demensvenlig adfærd

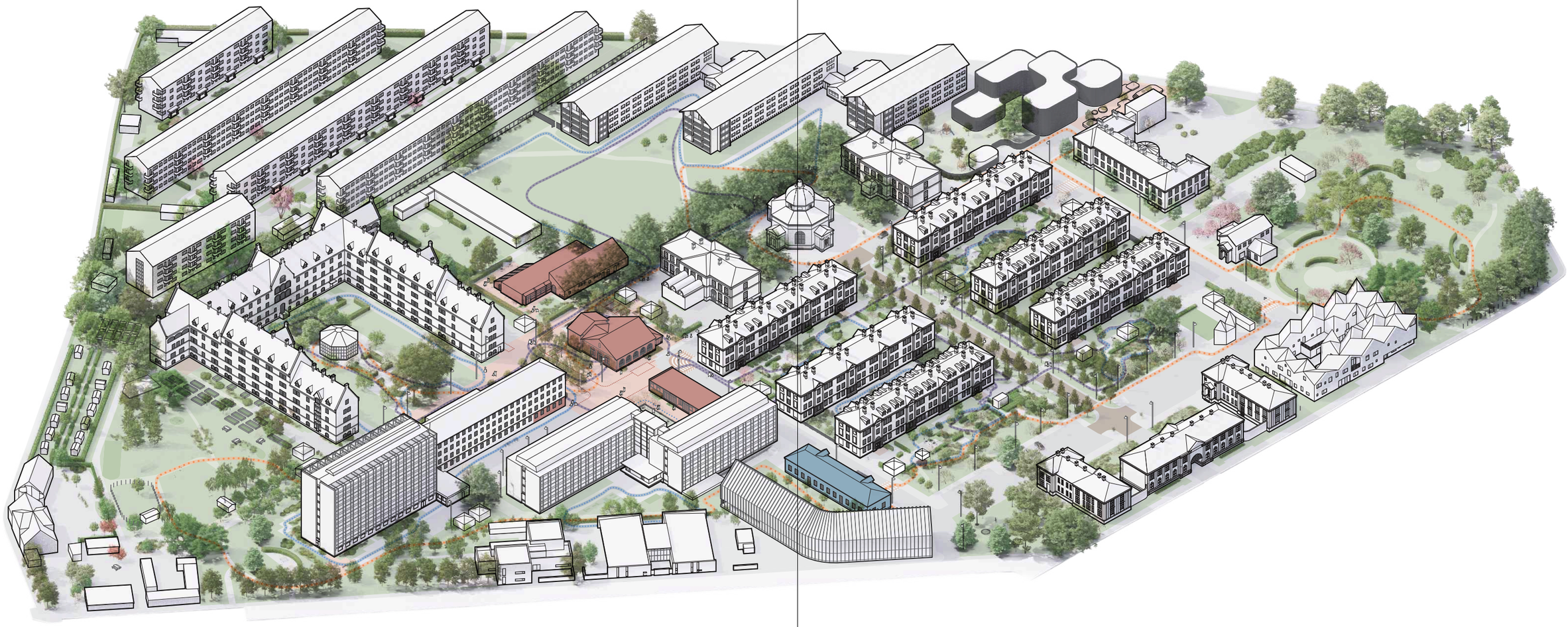


Oplæg til tidsplan for etaper

Oplæg til etapeinddeling og overordnet tidsplan for delprojekter indenfor idéoplægget. Alt efter prioritering og budget, kan poster byttes rundt, eller flere etaper kan opstartes sideløbende.



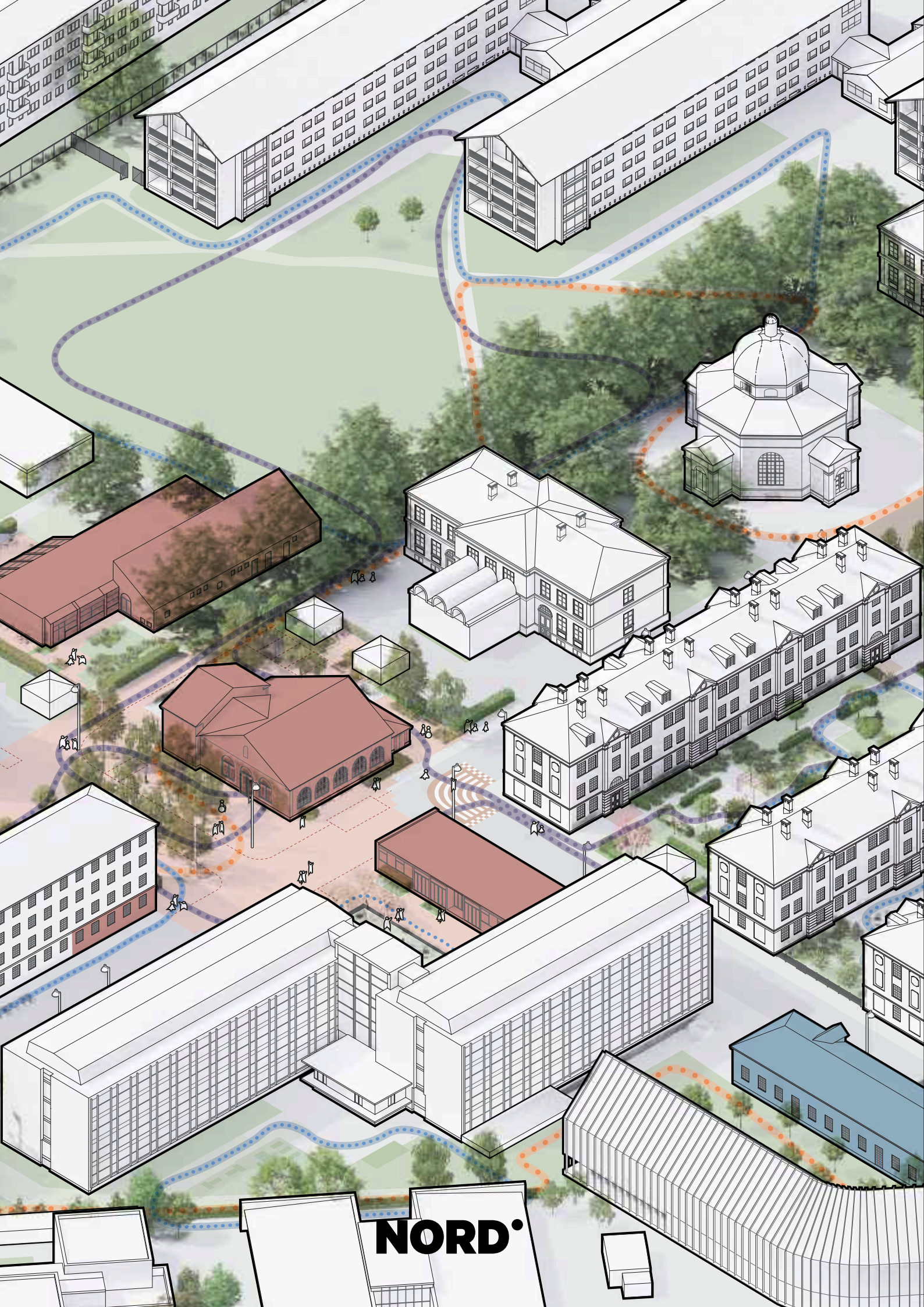
De Gamles by som demensvenlig bydel



Litteraturliste og kilder

Litteraturliste og kilder

- Ahuja, R., Eyre, H. A., Nanda, U., Ayadi, R., & Occhipinti, J.-A. (2024). **Brain-Healthy cities: How urban planning can foster healthy brains and minds.** Rice University's Baker Institute for Public Policy. https://doi.org/10.25613/0VV5-S867
- Alzheimerforeningen (2025): **Fakta ark om demens**
- Arpiainen, L., & Verma, I. (Eds.). (2024). ARCH24 **Design for Health and Wellbeing – Best practice Papers from the 6th International Conference on Architecture, Research, Care and Health 17-19 June 2024**, Espoo, Finland.
- Arpiainen, L & Verma, L (Eds.) (2024)., **Effects of design on health and wellbeing in Studies in health technology and informatics**. https://doi.org/10.3233/shti319
- Ballegaard, S. A., Ruge, M., & Lohse, C. (2021). **Teknologi i plejen af borgere med demens eller kognitivt handicap.** In Research Portal Denmark (p. 82)
- Ballegaard, S. A., Meye, A., & Albrechtslund, A. (2025). **Tryghedsskabende velfærdsteknologi i demensplejen**. Samfundsøkonomen, 2025(3), 59–68
- BUILD, Landsbyggefonden, Anne Katrine Frandsen, cora valloire (2025). ***Ældres behov for at blive i egen bolig - Principkatalog***
- Burton, E., Mitchell, L., & Raman, S. (2004). **Neighbourhoods for Life - Designing dementia-friendly outdoor environments: A findings leaflet**.
- Centre for Liveable Cities & Agency for Integrated Care. (2023). **Dementia-friendly Neighbourhood Design Guide**.
- Clark, A., Campbell, S., Keady, J., Kullberg, A., Manji, K., Rummery, K., & Ward, R. (2020). **Neighbourhoods as relational places for people living with dementia**. Social Science & Medicine, 252, 112927. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112927
- Darlington, N., Arthur, A., Woodward, M., Buckner, S., Killett, A., Lafortune, L., Mathie, E., Mayrhofer, A., Thurman, J., & Goodman, C. (2020). **A survey of the experience of living with dementia in a dementia-friendly community**. Dementia, 20(5), 1711–1722.
- Dedenroth Høj, L. (2022). **PLEJEHJEM: om friktioner i arkitekturer mellem hjem og institution - et studie af en typologi** [PhD thesis]. Det Kongelige Akademi.
- Dementia Service Development Centre (2021): **Architecture for dementia**
- Demens alliancen, Aldrig Alene med Demens (2021): **Visioner for Danmarks Demensboliger**
- Det Kongelige Helse- og Omsorgsdepartement. (2023). **Fellesskap og meistring: Bu trygt heime**.
- Digitaliseringsstyrelsen (2024): **Næstved Kommune reducerer faldulykker ved at implementere AI-teknologi på plejehjem**
- Ghamari, M., Suvish, N., Dehkordi, A. A., See, C. H., Sami, A., Yu, H., & Sundaram, S. (2025). **Dementia Friendly Buildings—Approach on Architectures. Buildings**, 15(3), 385.
- Grey, T., Pierce, M., Cahill, S., & Dyer, M. (2015). **Universal Design Guidelines: Dementia friendly dwellings for people with dementia, their families and carers**. National Disability Authority and Centre for Excellence in Universal Design.
- Happy Cities & DemSCAPE. (2023a). **Dementia-inclusive planning and design guidelines**.
- Happy Cities & DemSCAPE. (2023b). **Dementia-inclusive planning and design guidelines: Appendices**.
- Happy Cities & DemSCAPE. (2025). **Age and Dementia Inclusive Neighbourhoods: Planning and design guidelines**.
- Høyland, K. (2022). **Erfaringer med "hagebyer" tilrettelagt for personer med demens: Nye sykehjemsmodeller.** Sintef akademisk forlag.
- Høyland, K., Ridderstrøm, G., & Vestby, G. M. (2021). **Aldersvennlig stedsutvikling.** Norske arkitekters landsforbund. (Original work published 2019)
- Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen (2023): **Analyse af demens blandt borgere på plejehjem**
- Københavns Kommune, Center for Ældreliv og Innovation & Center for Demens (2024): **Demensvenlig hverdag - erfaringsopsamling**
- Københavns Museum, kbhbilleder.dk: **Historiske fotos fra De Gamles By**
- Menéndez, E. P., & García, E. H. (2022). **Best Practices from Eight European Dementia-Friendly Study Cases of Innovation**. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(21), 14233.
- Mitchell, L., Burton, E., Raman, S., Blackman, T., Jenks, M., & Williams, K. (2003). **Making the outside World Dementia-Friendly: Design Issues and Considerations. Environment and Planning B Planning and Design**, 30(4), 605–632.
- Mitchell, L., Burton, E., & Raman, S. (2004). **Dementia friendly cities: designing intelligible neighbourhoods for life**. Journal of Urban Design, 9(1), 89–101.
- Mitchell, L., & Burton, E. (2006). **Neighbourhoods for life: Designing dementia-friendly outdoor environments. Quality in Ageing and Older Adults**, 7(1), 26–33. https://doi.org/10.1108/14717794200600005
- Mitchell, L., & Burton, E. (2010). **Designing Dementia Friendly Neighbourhoods: Helping People with Dementia to Get Out and About. Journal of Integrated Care,** 18(6), 11–18. https://doi.org/10.5042/jic.2010.0647
- Nationalt Videnscenter for Demens: **Clinical Dementia Rating (CDR)** https://videnscenterfordemens.dk/da/clinical-dementia-rating-cdr
- Nationalt Videnscenter for Demens: **Små Hverdagsteknologier**: www.hverdagslivetmeddemens.dk/da/tema/smaa-hverdagsteknologier
- Norske arkitekters landsforbund (2019). **Håndbok Aldersvennlig Stedsutvikling**
- Peterson, C. B., Prasad, N. R., Prasad, R (2012), **The Future of Assistive Technologies for Dementia**, AAU
- Socialt Udviklingscenter. (2021). **Afsluttende erfaringsopsamling af Alzheimerforeningens projekt RUM'lighed - demensvenlighed i almene boligområder**.
- Tiemensma, M. (2024). **Being In and Out of Place: exploring the everyday with dementia in the cityscape** [Ph.D. thesis, Syddansk Universitet].
- Tiemensma, M. (2025). **Demensvenlige byer som rationelle landskaber: Om tilhør, deltagelse og relational medborgerskab**
- Van Buuren, L. P. G., & Mohammadi, M. (2021). **Dementia-Friendly Design: A set of design criteria and design typologies supporting wayfinding**. HERD Health Environments Research & Design Journal, 15(1), 150–172.
- Verma, I., & Arpiainen, L. (2024). **Integrated Living for People with Memory Decline. Studies in Health Technology and Informatics**.
- VIVE, Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd (2021) : **Teknologi i plejen af borgere med demens eller kognitivt handicap – Evaluering af syv frikommuners forsøg med teknologiske hjælpemidler og særlige døråbnere til borgere, der ikke kan give samtykke**.
- Vladykina, N., & Arpiainen, L. (2024). **Service thinking in architectural design for dementia in the Finnish context**. Studies in Health Technology and Informatics.
- Whear, R., Thompson Coon, J., Bethel, A., Abbott, R., Stein, K., & Garside, R. (2014). **What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the Physical and Mental Well-Being of those with Dementia?** A Systematic review of quantitative and qualitative evidence. Journal of the American Medical Directors Association, Volume 15, Issue 10, 697 - 705.
- World Health Organization. (2023). **National programmes for age-friendly cities and communities: A guide**.


NORD