

Αρχιτεκτονική για την Απώλεια Μνήμης

Σχεδιάζοντας Χώρους για Ανθρώπους με Άνοια



Πολυτεχνείο Κρήτης
Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών
Σεπτέμβριος 2025, Χανιά

Ερευνητική Εργασία

Επιβλέπων Καθηγητής

Σπύρος Κακάβας

Επιμέλεια

Λουκία Αναστασιάδη

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

| | |
|--------------------------|---|
| Αντικείμενο Μελέτης..... | 4 |
| Μεθοδολογία..... | 4 |

Κεφάλαιο 01

| | |
|------------------------------------|----|
| 1.1 Τι είναι η άνοια;..... | 6 |
| 1.2 Άνοια και χωρική αντίληψη..... | 14 |

Κεφάλαιο 02

| | |
|--|----|
| 2.0 Γνωστική παρακμή και σχεδιασμός..... | 20 |
| 2.1 Σωματική άσκηση..... | 21 |
| 2.2 Κοινωνική αλληλεγγύη..... | 25 |
| 2.3 Έλεγχος του άγχους..... | 27 |

Κεφάλαιο 03

| | |
|---|----|
| 3.1 Σχεδιαστικές επιλογές για ανθρώπους με άνοια... | 31 |
| 3.2 The Hogeweyk..... | 47 |
| 3.3 Alzheimer's Village Landais..... | 56 |
| 3.4 Οίκος ευγηρίας Moberg, Ισλανδία..... | 64 |

Κεφάλαιο 04

| | |
|--|----|
| 4.1 Η ελληνική προσέγγιση της φροντίδας..... | 71 |
| 4.2 Συμπεράσματα..... | 79 |

Πηγές

| | |
|------------------------|----|
| Βιβλιογραφία..... | 82 |
| Κατάλογος Εικόνων..... | 88 |

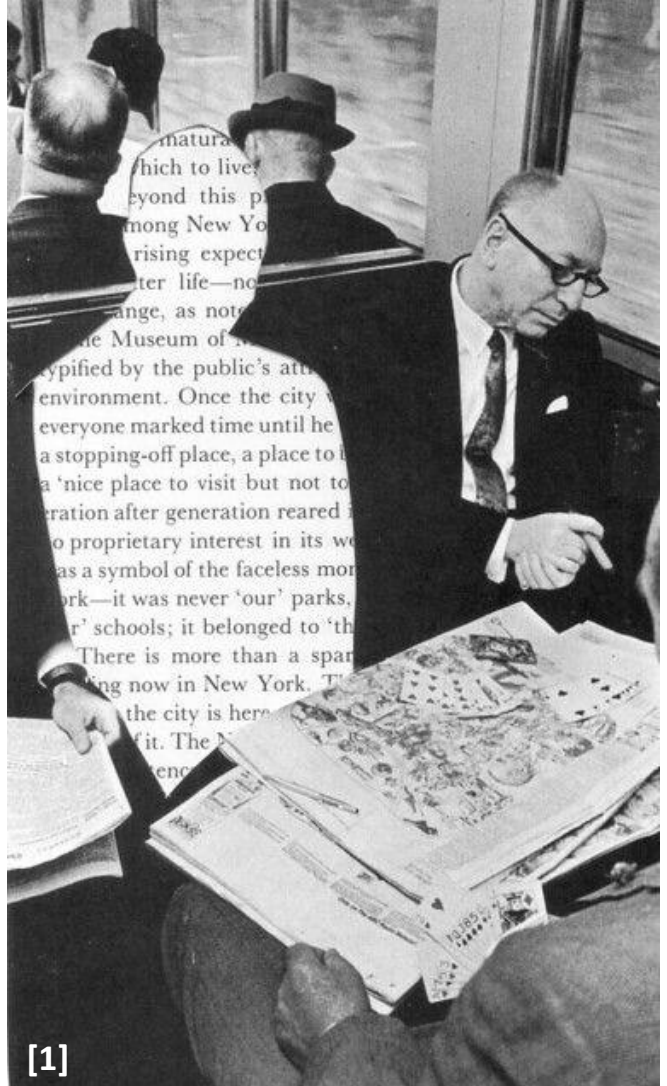
Εισαγωγή

Αντικείμενο Μελέτης

Στη σημερινή εποχή, ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξάνεται πιο ραγδαία από ποτέ, ως εκ τούτου, ο αριθμός των ατόμων που βρίσκονται στην τρίτη ηλικία, δηλαδή από 65 ετών και άνω, είναι μεγαλύτερος από κάθε άλλη εποχή. Μια από τις πιο συχνές και απειλητικές χρόνιες ασθένειες που επηρεάζουν αυτούς τους ανθρώπους είναι η άνοια. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα άτομα που βιώνουν κάποια μορφή άνοιας, είτε σε πρώιμο ή προχωρημένο στάδιο, αναμένεται να τριπλασιαστεί από 50 εκατομμύρια σε 152 εκατομμύρια μέσα στα επόμενα 30 χρόνια. Για την άνοια δεν υπάρχει μέχρι στιγμής κάποια μέθοδος ολικής ίασης, ωστόσο το περιβάλλον στο οποίο οι ασθενείς ζουν την καθημερινότητα τους παίζει πρωτεύοντα ρόλο στην ποιότητα ζωής τους, στην επέκταση της ανεξαρτησίας τους και στην βελτίωση της ψυχικής τους υγείας, στοιχεία τα οποία αυτοί οι άνθρωποι στερούνται λόγω της έλλειψης βοήθειας για την απαιτητική τους κατάσταση. Μελετώντας τις ανάγκες, τις συμπεριφορές και τις δυσκολίες των ατόμων που πάσχουν από άνοια, οι αρχιτέκτονες και οι αστικοί σχεδιαστές έχουν την ικανότητα να δημιουργήσουν χώρους και περιβάλλοντα κατάλληλα για αυτούς τους ανθρώπους με σκοπό να μπορούν να συνεχίσουν να βιώνουν και να ευχαριστηθούν την καθημερινότητα που γνωρίζουν, χωρίς περιορισμούς για όσο το δυνατόν περισσότερο καιρό γίνεται.

Μεθοδολογία

Η παρούσα εργασία αναλύει την άνοια ως ασθένεια και διερευνά τον τρόπο με τον οποίο ο προσεγμένος σχεδιασμός μπορεί να συμβάλλει στην υγιή γήρανση και πώς η αρχιτεκτονική μπορεί να μετατρέψει την ζωή των ανθρώπων που πάσχουν από τη νόσο προς το καλύτερο, ενώ παρουσιάζονται οι προσπάθειες που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό και στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση της. Η εργασία δομείται σε τέσσερα κεφάλαια, πέρα από την εισαγωγή και τον κατάλογο πηγών στο τέλος. Η μέθοδος συλλογής πληροφοριών είναι βιβλιογραφική και διαδικτυακή, με τα συμπεράσματα στο τελευταίο κεφάλαιο να εκπονούνται από τις πηγές και προσωπικές παρατηρήσεις που δημιουργήθηκαν μέσα από την έρευνα.

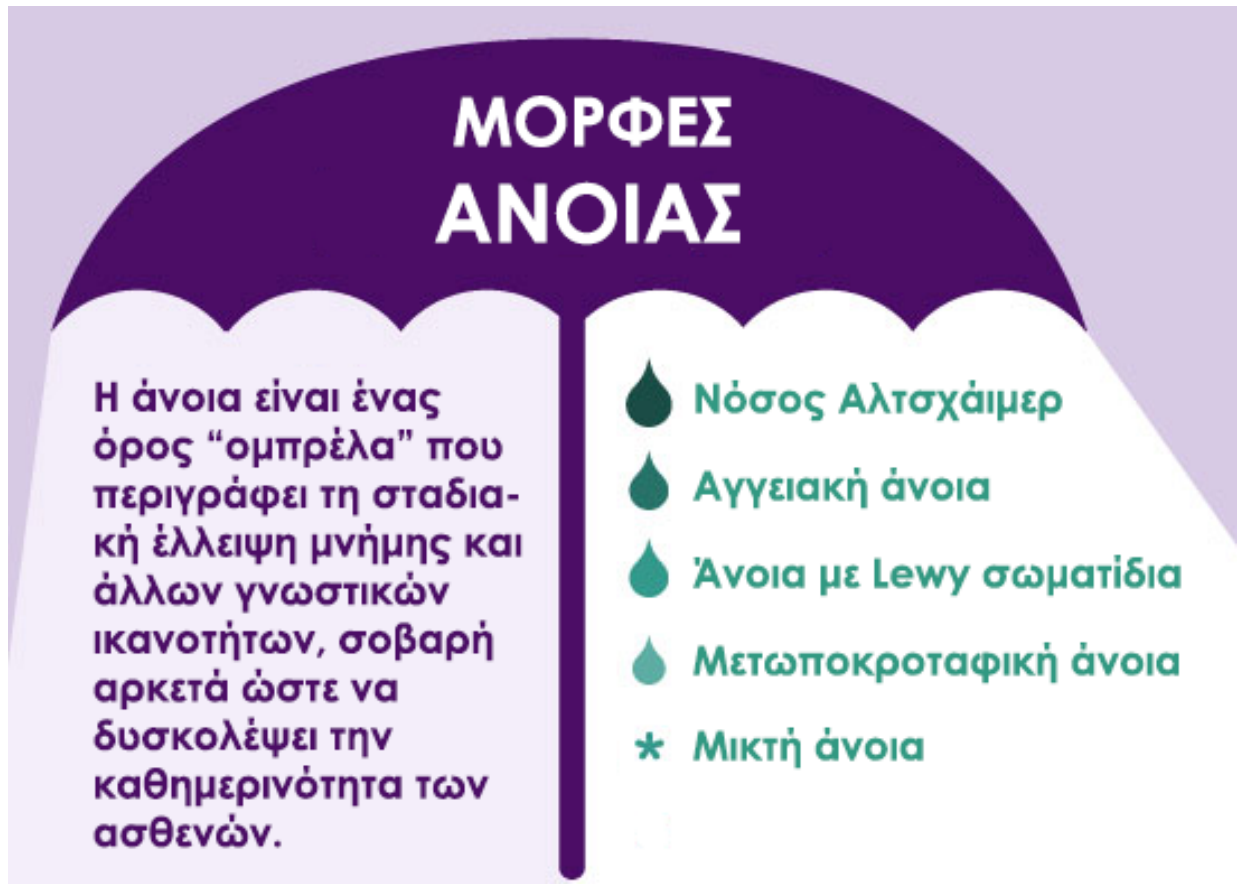


Κεφάλαιο 01

Η πρώτη ενότητα ορίζει και περιγράφει τι είναι η άνοια, ποιες ασθένειες κατατάσσονται κάτω από αυτόν τον όρο, ποια είναι τα αρχικά συμπτώματα και πως εξελίσσεται σταδιακά μέχρι ώσπου ο ασθενής να μην μπορεί να βιώσει την καθημερινότητα που ήξερε έως τότε. Ερευνούνται επίσης, οι αιτίες για τις οποίες κάποιος μπορεί να αναπτύξει σοβαρές βλάβες στον εγκέφαλο που να οδηγήσουν σε άνοια. Τέλος, στην ενότητα αυτήν γίνεται μια ανάλυση για το πώς οι ασθενείς με άνοια βιώνουν το περιβάλλον γύρω τους, αυτό που κάποτε τους ήταν γνώριμο και οικείο, πως εξελίσσεται σε κάτι άγνωστο και μυστήριο όσο προχωρά η ασθένεια.

1.1 Τι είναι η άνοια;

Ο όρος άνοια χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα σύνολο συμπτωμάτων που βιώνει ένα άτομο με μειωμένες γνωστικές ικανότητες που επηρεάζουν την δυνατότητα του να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες χωρίς την ανάγκη βοήθειας. Είναι ένας γενικός όρος κάτω από τον οποίον μπορούν να ενταχθούν διάφορες ασθένειες που προκαλούνται από μη φυσιολογικές εγκεφαλικές αλλαγές, με την πιο συχνή να είναι η νόσος Αλτσχάιμερ.¹ Η άνοια είναι μια ασθένεια που επηρεάζει τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας καθώς τα πρώτα συμπτώματα εμφανίζονται μετά την ηλικία των 65, ωστόσο οι παθολογικές βιολογικές διαδικασίες στον εγκέφαλο που την χαρακτηρίζουν, έχουν ήδη αρχίσει να παίρνουν μορφή από πιο νωρίς.²



Εικόνα 2: Μορφές άνοιας

Η νόσος Αλτσχάιμερ ή όπως χρησιμοποιείται συχνά στον προφορικό λόγο το Αλτσχάιμερ, αποτελεί το 60 με 70% των περιπτώσεων των ασθενών με άνοια. Πρόκειται για μια χρόνια προοδευτική, νευροεκφυλιστική διαταραχή που παρουσιάστηκε πρώτη φορά το 1907 από τον Γερμανό νευροπαθολόγο και ψυχίατρο Αλοΐσιο Αλτσχάιμερ, εξ ου και το όνομα της.^{3 4} Το κύριο σύμπτωμα της νόσου είναι η σταδιακή απώλεια μνήμης, ξεκινώντας με δυσκολίες στην ανάκληση πρόσφατων γεγονότων και συζητήσεων. Ένας ασθενής είναι πιθανόν να ξεκινήσει να αντιλαμβάνεται πως αντιμετωπίζει προβλήματα με τη μνήμη και την καθαρή σκέψη.

1. <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia>

2. <https://neyrologos.gr/anoia-symptomata/>

3. <https://neyrologos.gr/alzheimer-symptomata-stadia-aitia-therapeia/>

4. G. Cipriani κ.α. (2010): *Alzheimer and his disease: a brief history*, Neurological Sciences. 32(2), Springer-Verlag, σελ. 4

Στα αρχικά στάδια ένα διαγνωστικό χαρακτηριστικό αποτελεί η μείωση του όγκου του ιππόκαμπου, ένα μέρος του εγκεφάλου που συμβάλει στην μεταφορά καινούργιων πληροφοριών από τη βραχυπρόθεσμη μνήμη στην μακροπρόθεσμη, ενώ παράλληλα παίζει βασικό ρόλο στην ικανότητα του ανθρώπου να «πλοηγείται» στο χώρο.⁵

Στα πρώτα ήπια στάδια της νόσου, η προοδευτική επιδείνωση του εγκεφάλου εμποδίζει την ανεξαρτησία των ασθενών. Οι ικανότητες τους να κρίνουν και να διαχειρίζονται σύνθετα ζητήματα και να πράττουν περίπλοκες δουλειές του σπιτιού αρχίζουν να περιορίζονται, και έτσι να χρειάζονται καθοδήγηση, όπως για παράδειγμα στον έλεγχο του τραπεζικού λογαριασμού ή στην προετοιμασία γευμάτων. Η επικοινωνία επίσης αρχίζει να εξασθενεί αφού παρατηρείται συρρίκνωση στο λεξιλόγιο, μείωση της ευχέρειας των λέξεων και λιγότερη χρήση εκφραστικής γλώσσας, παρόλο που ο ασθενής μπορεί να εξακολουθεί να φαίνεται εύγλωττος, μέχρι και πολύλογος. Σε αυτή τη φάση του Αλτσχάιμερ, ο ασθενής πιθανόν να είναι ακόμα σε θέση να ζήσει ανεξάρτητα τον περισσότερο χρόνο, ωστόσο, θα συνεχίζει να χρειάζεται στήριξη με ποικίλα θέματα που αφορούν την οργάνωση, λόγω των καιριών γνωστικών δυσκολιών σε διάφορους τομείς.⁶

Σε πιο προχωρημένο στάδιο οι ασθενείς δυσκολεύονται να διατηρήσουν την προσοχή τους σε κάποια πράξη και χάνουν την αυτογνωσία της κατάστασης τους. Σταδιακά χάνεται η ικανότητα να πράξουν καθημερινές δραστηριότητες όπως η χρήση οικιακών συσκευών, το ντύσιμο και η κατανάλωση φαγητού, ενώ παράλληλα αυξάνεται ο χωρικός αποπροσανατολισμός τους. Οπτική αγνωσία του εγκεφαλικού φλοιού παρατηρείται συχνά σε αυτό το στάδιο και μπορεί να περιλαμβάνει την ανικανότητα της αναγνώρισης οικείων προσώπων.⁷



Εικόνα 3: Ιππόκαμπος στον εγκέφαλο



Εικόνα 4: Λιθογραφία ανθρώπου διαγνωσμένου με άνοια τον 19ο αιώνα



Εικόνα 5: Φωτογραφία από την Cheryle st. Onge, πορτρέτο της μητέρας της αφού διαγνώστηκε με άνοια

5. <https://medinova.gr/ti-einai-o-ippokampos/>
6. H. Förstl & A. Kurz: *Clinical fetures of Alzheimer's disease*, European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 249, σελ. 289
7. Όπως στο 6.



Εικόνα 6:
Φωτογραφία από την
Maja Daniels, ασθενής που
πάσχει από άνοια σε σύστημα
περίθαλψης ηλικιωμένων.
Σειρά φωτογραφιών
Into Oblivion

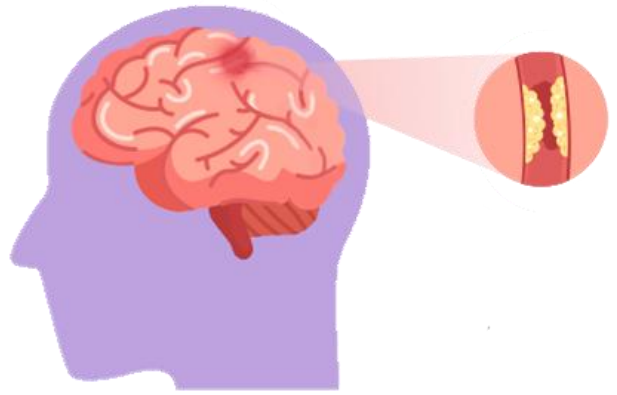
Στο τελευταίο και πιο δριμύ στάδιο του Αλτσχάιμερ, οι ασθενείς είναι πάντως απολύτως εξαρτημένοι στους φροντιστές. Απαιτούν βοήθεια ενώ πράττουν τις βασικές τους ανάγκες, όπως όταν τρώνε, καθώς ακόμη και οι πιο απλές κινητικές λειτουργίες (μάσημα και κατάποση) μπορεί να έχουν εξασθενήσει ως έκφραση ακραίας απραξίας. Ένα μεγάλο μέρος των ασθενών εμφανίζει ακραία απάθεια και εξάντληση, αφού η μυϊκή τους μάζα και η κινητικότητα επιδεινώνεται σε σημείο που χρειάζεται να βρίσκονται στο κρεβάτι μόνιμα. Σε άλλες περιπτώσεις παρατηρείται ανησυχία και επιθετικότητα από τους ασθενείς κάτι που πιθανόν είναι μια έκφραση του πόνου ή η συνέπεια ενός βαθιά διαταραγμένου κερκάδιου ρυθμού. Η γλώσσα έχει περιοριστεί σε απλοϊκές φράσεις ή μεμονωμένες λέξεις και οι ασθενείς γίνονται όλο ένα και πιο ανίκανοι να εκφράσουν τις ανάγκες τους. Ωστόσο, πολλοί ασθενείς μπορούν να λαμβάνουν και να ανταποδίδουν συναισθηματικά σήματα, πολύ μετά την απώλεια των γλωσσικών δεξιοτήτων. Οι ασθενείς τελικά χάνουν τη ζωή τους, συνήθως όχι από την ασθένεια αυτή κατ' αυτήν, παρά από κάποιο άλλο σημαντικό εξωτερικό παράγοντα όπως πνευμονία, μόλυνση ή κάποια άλλη σωματική ασθένεια.⁸



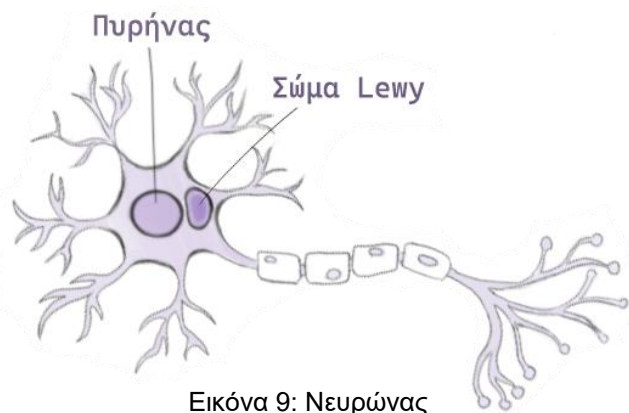
Εικόνα 7:
Ταξίδι μέσω του Αλτσχάιμερ
Απεικόνιση των σταδίων της νόσου με
ραφές από την Ruth Blackford.

Η νόσος Αλτσχάιμερ δεν είναι η μοναδική μορφή άνοιας, καθώς η δεύτερη πιο συχνή που αποτελεί και το 20% των ασθενών είναι η αγγειακή άνοια, η οποία συμβαίνει λόγω βλάβης στα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου, προκαλώντας έτσι μακροχρόνια κακή ροή του αίματος στον εγκέφαλο. Η μορφή αυτή προκαλεί τα ίδια γνωστικά συμπτώματα στους ασθενείς με τη νόσο Αλτσχάιμερ, όμως η έκπτωση της μνήμης στην αγγειακή άνοια είναι μικρότερης βαρύτητας, επηρεάζοντας παράλληλα τη συμπεριφορά και την ψυχολογία των ασθενών. Η αγγειακή άνοια έχει άμεση σχέση με το ιατρικό ιστορικό του ασθενή το οποίο εξετάζεται προσεκτικά πριν τη διάγνωση, συγκεκριμένα για προηγούμενα περιστατικά αγγειακά ή ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια.⁹ Σε μερικές περιπτώσεις η αγγειακή άνοια είναι αποτέλεσμα της ανεπαρκούς παροχής του αίματος στον εγκέφαλο, κάτι που γίνεται εφικτό λόγω συσσωρευμένης πλάκας στις αρτηρίες στον εγκέφαλο ή αλλιώς, στις καρωτίδες.¹⁰

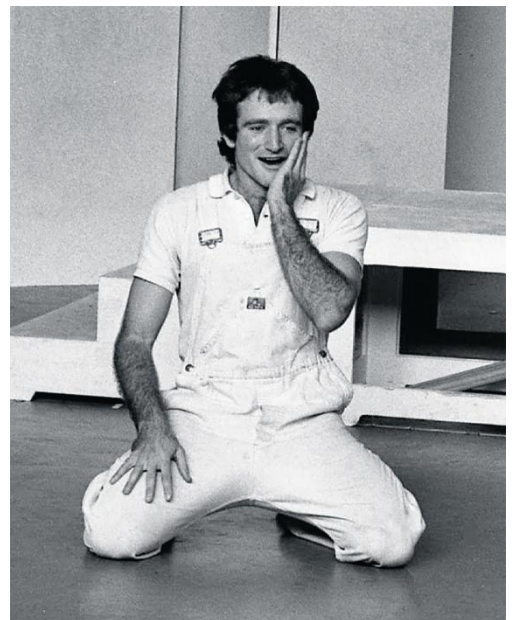
Μια διαφορετική μορφή άνοιας είναι η άνοια με σώματα Lewy, η τρίτη συχνότερη αποτελώντας περίπου το 10% των περιπτώσεων άνοιας, έχοντας επίσης συγγένεια με τη νόσο Parkinson. Τα σώματα Lewy εμφανίζονται στον εγκέφαλο και πρόκειται για ανώμαλες μάζες μιας συγκεκριμένης πρωτεΐνης που δημιουργούνται στα νευρικά κύτταρα. Η άνοια αυτής της μορφής επιδρά κυρίως τις γνωστικές λειτουργίες και στη συνέχεια παρατηρούνται συχνά επιρροές στην κινητικότητα, τη συμπεριφορά, την ψυχολογία αλλά και την ορθή λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Σε αντίθεση με τη νόσο Αλτσχάιμερ, στην άνοια με σωμάτια Lewy, η διατάραξη της βραχυπρόθεσμης μνήμης έρχεται μετά από τα υπόλοιπα συμπτώματα, τα οποία περιλαμβάνουν αδυναμία στη διατήρηση της συγκέντρωσης και της προσοχής, προβλήματα στη λήψη αποφάσεων, στην κριτική ικανότητα και στην οργάνωση και διαταραχή της χωρικής αντίληψης.¹¹



Εικόνα 8:
Συσσωρευμένη πλάκα στις αρτηρίες που μεταφέρουν αίμα στον εγκέφαλο (καρωτίδες)



Εικόνα 9: Νευρώνας



Εικόνα 10:
Ο διάσημος κωμικός ηθοποιός Robin Williams έπασχε από άνοια με Lewy σώματα όπου η σύζυγος του την περιέγραψε μετά τον θάνατο του ως «τον τρομοκράτη μέσα στο μυαλό του συζύγου μου»¹²

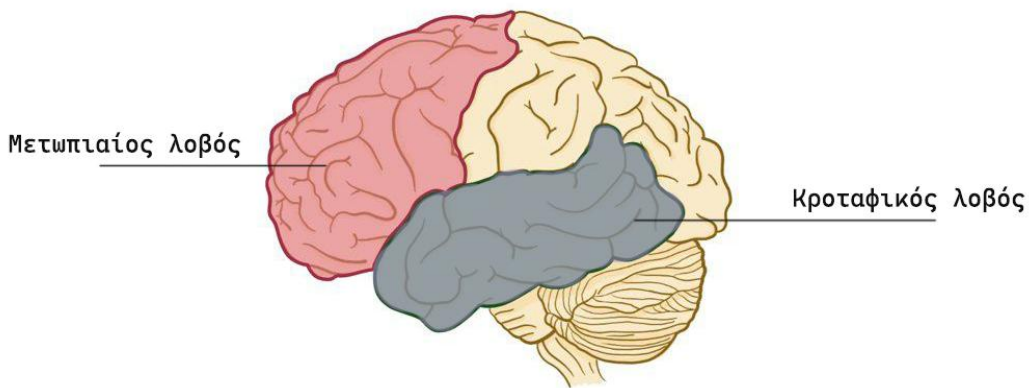
9. <https://neyrologos.gr/aggeiaki-anoia/>

10. https://www.osmosis.org/learn/Vascular_dementia

11. <https://neyrologos.gr/anoia-me-somatia-lewy/>

12. <https://edition.cnn.com/2022/07/01/health/lewy-body-dementia-robin-williams-life-itself-wellness/index.html>

Η τέταρτη πιο συχνή μορφή άνοιας που υπάρχει είναι η μετωποκροταφική άνοια, η οποία καταλαμβάνει μόλις το 5 με 10% των συνολικών περιπτώσεων, ωστόσο, λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της συχνά η διάγνωση γίνεται καθυστερημένα ή ακόμα και λανθασμένα οπότε υπάρχει πιθανότητα τα περιστατικά μετωποκροταφικής άνοιας να είναι περισσότερα απ' όσα δείχνουν οι μελέτες. Γενικά η μορφή αυτή έχει την τάση να εμφανίζεται σε πιο νέες ηλικίες, με ένα μέσο όρο ηλικίας έναρξης τα 58 έτη και χαρακτηρίζεται να προκαλεί βλάβες στα κύτταρα των μετωπιαίων και κροταφικών λοβών του εγκεφάλου. Όσον αφορά τα συμπτώματα στα άτομα με μετωποκροταφική άνοια παρατηρούνται μεταβολές στη συμπεριφορά και στον χαρακτήρα του ασθενή, προοδευτική έκπτωση των γλωσσικών ικανοτήτων, κάτι που στη νευρολογία χαρακτηρίζεται με τον όρο «αφασία» και διαταραχές στην κίνηση με συμπτώματα παρόμοια με αυτά στη νόσο Parkinson.¹³



Εικόνα 11

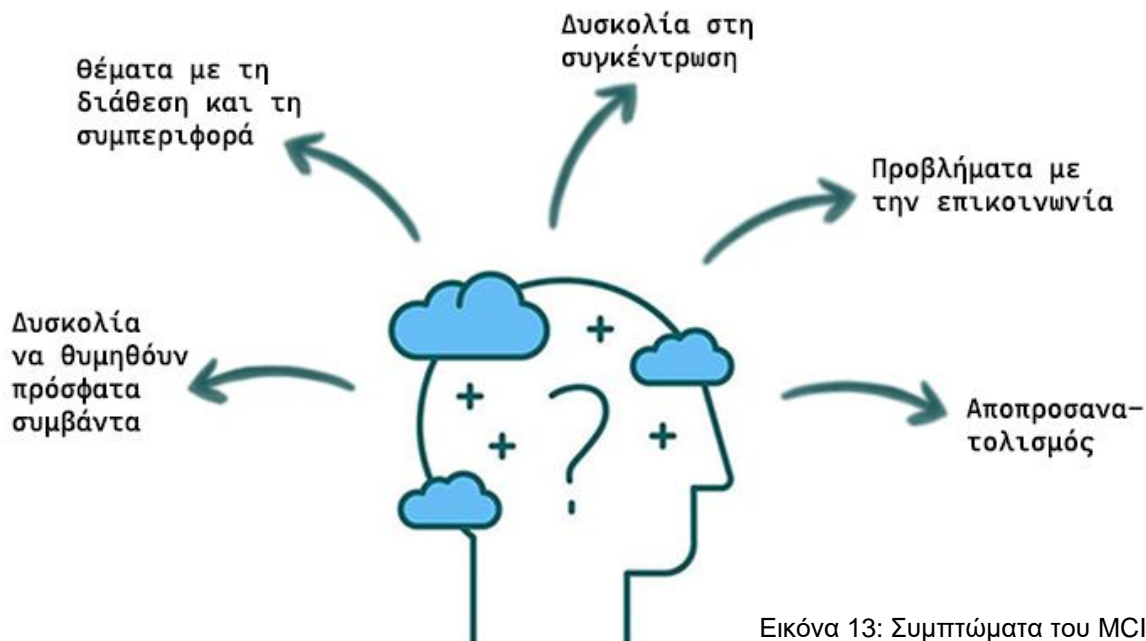
Σε αρκετές περιπτώσεις παρατηρείται ένα φαινόμενο ονόματι «μικτή άνοια» όπου ο ασθενής φαίνεται να έχει συνδυαστικά συμπτώματα από δύο μορφές άνοιας. Αυτό συμβαίνει επειδή διαφορετικές μορφές άνοιας μπορούν να έχουν διαφορετικές αιτίες και να επηρεάσουν άλλα σημεία του εγκεφάλου. Το πιο συχνό παράδειγμα μικτής άνοιας είναι ο συνδυασμός της νόσου Αλτσχάιμερ και της αγγειακής άνοιας. Δεν υπάρχουν ακόμα έρευνες για το πόσοι άνθρωποι από αυτούς που έχουν διαγνωστεί με κάποια μορφή άνοιας, έχουν μικτή άνοια, καθώς πολλά συμπτώματα συμπίπτουν μεταξύ των διαφορετικών μορφών, οπότε το να διαπιστωθεί αν κάποιος πάσχει από μικτή άνοια αποτελεί δύσκολο ζήτημα.¹⁴

13. <https://neyrologos.gr/metopokrotafiki-anoia/>

14. <https://alzheimer.ca/en/about-dementia/other-types-dementia/mixed-dementia>

Εικόνα 12: Απεικόνιση της μείωσης και τέλος πλήρη απώλεια μνήμης





Εικόνα 13: Συμπτώματα του MCI ¹⁵



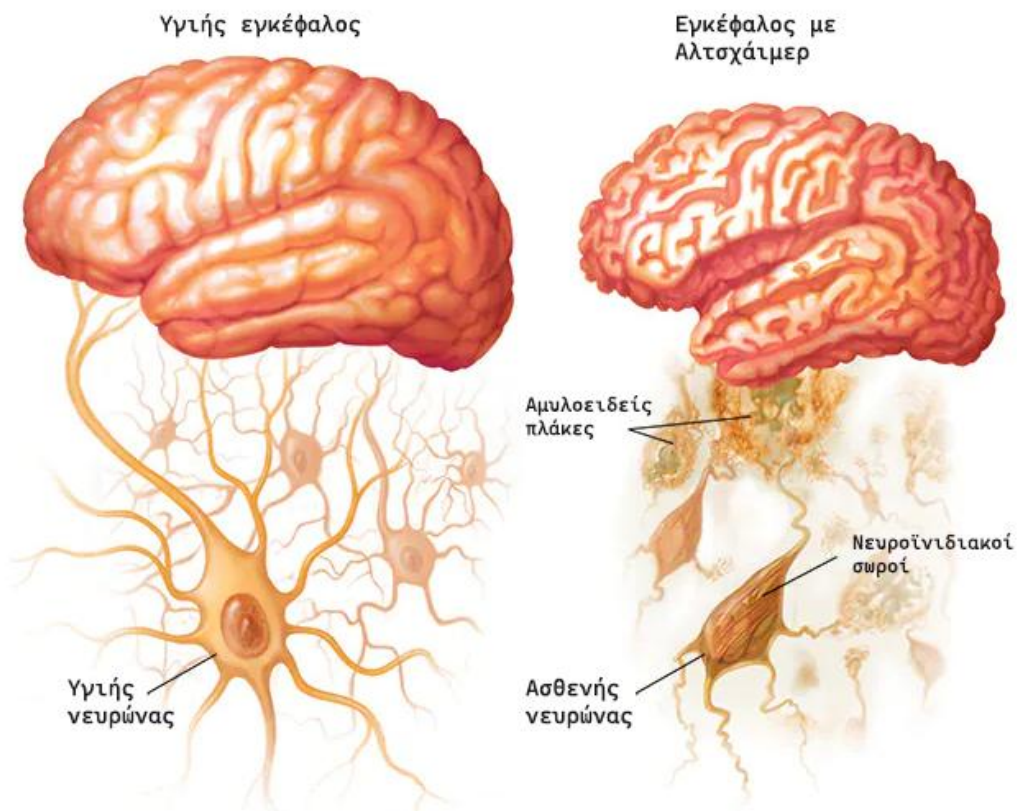
Εικόνα 14: Σε διάρκεια δύο χρόνων μια 66χρονη ασθενής με Αλτσχάιμερ έπλεξε 14 τετράγωνα στα οποία φαίνεται με αργό ρυθμό πώς η νόσος αλλάζει την νοητική της ικανότητα

Πηγαίνοντας ένα βήμα πίσω, μπορεί κανείς να εξετάσει την περίπτωση της ήπιας γνωστικής έκπτωσης (Mild Cognitive Impairment ή αλλιώς MCI), ένας όρος που περιγράφει τα αρχικά στάδια απώλειας μνήμης και άλλων γνωστικών ικανοτήτων που προκύπτουν όσο ο άνθρωπος μεγαλώνει. Ενώ όλα τα άτομα βιώνουν μερικές στιγμές απώλειας μνήμης ή μια δυσκολία στην ανάκληση κάποιου γεγονότος ή ονόματος, στα άτομα με MCI οι γνωστικές αυτές εκπτώσεις πρέπει να είναι αρκετά σοβαρές ώστε να μπορούν να τις παρατηρήσουν εύκολα οι συγγενείς και τα αγαπημένα τους πρόσωπα και να μην δικαιολογούνται από την ηλικία τους. Ωστόσο, τα προβλήματα αυτά δεν γίνονται εμπόδιο στην ικανότητα των ανθρώπων να πραγματοποιούν καθημερινές δραστηριότητες ανεξάρτητα και χωρίς βοήθεια από άλλους.¹⁵ Τα άτομα που βιώνουν MCI είναι πιο πιθανόν να αναπτύξουν κάποια μορφή άνοιας σε πιο μεγάλη ηλικία, όμως δεν είναι απαραίτητο. Για τις νευροεκφυλιστικές ασθένειες, το MCI μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα πρώιμο στάδιο της συνέχειας της νόσου συμπεριλαμβανομένου και του Αλτσχάιμερ αν οι χαρακτηριστικές αλλαγές στον εγκέφαλο είναι παρούσες.¹⁶

15. <https://www.neuropsych.gr/τί-είναι-η-ήπια-γνωστική-έκπτωση-mci/>

16. https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related_conditions/mild-cognitive-impairment

Ερευνώντας τις αιτίες για τις οποίες αναπτύσσεται η άνοια ανακαλύπτει κανείς ότι ενώ μεν όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος τόσο αυξάνεται και το ρίσκο να εμφανίσει συμπτώματα, η απώλεια μνήμης, σκέψης και αντίληψης δεν αποτελεί φυσιολογική εκδήλωση της γήρανσης. Ένας όρος που υπήρχε παλαιότερα, η «γεροντική άνοια» (στα Αγγλικά “Senility”) έχει πλέον εγκαταλειφτεί από τη σύγχρονη νευρολογία για το λόγο ότι η άνοια αποτελεί μια νευροεκφυλιστική πάθηση που εκδηλώνεται κυρίως σε άτομα της τρίτης ηλικίας και οι παθολογικές διαδικασίες που συμβαίνουν στον εγκέφαλο των ασθενών αρχίζουν να εμφανίζονται αρκετά χρόνια πριν τα πρώτα συμπτώματα.¹⁷ Η άνοια είναι γενικά μια μη ανατρέψιμη ασθένεια, οι βλάβες στον εγκέφαλο είναι τόσο σοβαρές που δεν είναι εφικτό να επουλωθούν με κάποιο είδους θεραπεία, τουλάχιστον μέχρι σήμερα, ειδικά όταν η ασθένεια έχει φτάσει στα τελευταία στάδια όπου παρατηρείται ατροφία στον εγκέφαλο. Ωστόσο, μερικές από τις αιτίες για τα προβλήματα με τη μνήμη μπορούν να γιатρευθούν εάν είναι ακόμη νωρίς και ο ασθενής είναι πρόθυμος να πράξει σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής του. Μερικές από αυτές τις αιτίες μπορεί να είναι η κατάθλιψη, η υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, η ανεπάρκεια βιταμινών (ειδικά βιταμίνης B12), φαρμακευτικές παρενέργειες και προβλήματα με το θυρεοειδή.¹⁸ Συγκεκριμένα για τους ασθενείς με τη νόσο Αλτσχάιμερ πιστεύεται ότι οφείλεται σε έναν συνδυασμό από γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες καθώς και στον τρόπο ζωής που επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου με το χρόνο. Το τι συμβαίνει στον εγκέφαλο ενός ασθενή με Αλτσχάιμερ σε ένα βασικό επίπεδο είναι το εξής, κάποιες πρωτεΐνες αποτυγχάνουν να λειτουργήσουν φυσιολογικά, κάτι που αποτρέπει τη δουλειά των εγκεφαλικών κυττάρων, ή αλλιώς τους νευρώνες, και έχει ως αποτέλεσμα οι νευρώνες να καταστρέφονται, να χάνουν τις συνδέσεις μεταξύ τους και στο τέλος να πεθαίνουν.¹⁹



Εικόνα 15: Σύγκριση των δυο εγκεφάλων

17. <https://neurologos.gr/alzheimer-symptomata-stadia-aitia-therapeia/>

18. <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia>

19. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/symptoms-causes/syc-20350447>

Επιπλέον, ένα άλλο αίτιο που απαιτεί έρευνα είναι η κληρονομικότητα της ασθένειας και αν όντως υπάρχει. Γενικά, το ιστορικό της οικογένειας δεν είναι προκαθορισμένος λόγος για την ανάπτυξη της νόσου Αλτσχάιμερ, ωστόσο οι έρευνες δείχνουν ότι άνθρωποι με συγγενή πρώτου βαθμού που πάσχει από την ασθένεια έχουν μεγαλύτερο ρίσκο να την αναπτύξουν και εκείνοι από τα άτομα που δεν έχουν κανέναν γονέα ή αδέρφια με Αλτσχάιμερ.²⁰ Έρευνες έχουν αποδείξει την ύπαρξη ενός συγκεκριμένου κληρονομικού γονιδίου ονόματι APOE4 το οποίο είναι από τους πιο ισχυρούς παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη της νόσου Αλτσχάιμερ, χωρίς βέβαια αυτό να είναι απόλυτο για όλους τους ανθρώπους που κληρονομούν αυτό το γονίδιο.²¹

20. <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers/causes-and-risk-factors/genetics>

21. <https://www.nia.nih.gov/news/study-reveals-how-apoe4-gene-may-increase-risk-dementia>

Εικόνα 16: Φωτογραφία από τον Jalal Shamsazaran. Σειρά φωτογραφιών *The Loss of Oral History*





1.2 Άνοια και χωρική αντίληψη

Οι άνθρωποι που πάσχουν από οποιαδήποτε μορφή άνοιας αρχίζουν να βιώνουν και να αντιλαμβάνονται τον κόσμο γύρω τους διαφορετικά απ' τα υπόλοιπα άτομα και όσο προχωράει η ασθένεια οι αλλαγές συνεχίζουν να εμφανίζονται. Εφόσον η άνοια προκαλείται από βλάβες στο εγκέφαλο, είναι πολύ πιθανόν οι ασθενείς να εμφανίζουν προβλήματα με την αντίληψη και την προσέγγιση του χώρου.

Για να γίνει η αντίληψη, μια πληροφορία από τα όργανα των αισθήσεων, δηλαδή τα μάτια, τα αυτιά, το στόμα, τη μύτη και το δέρμα, ταξιδεύει στον εγκέφαλο όπου εκεί επεξεργάζεται έτσι ώστε να την κατανοήσει. Στη συνέχεια αναλύεται παράλληλα με προ υπάρχοντες πληροφορίες όπως σκέψεις, αναμνήσεις, συναφή συναισθήματα και την προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου, ώσπου το άτομο αυτό να αποκτήσει επίγνωση αυτού που έχει αισθανθεί. Η άνοια μπορεί να αλλοιώσει ή να καθυστερήσει σημαντικά αυτή τη διαδικασία, λόγω των βλαβών σε μερικά σημεία του εγκεφάλου, οπότε να γίνει η αιτία για λανθασμένες αντιλήψεις, παρανοήσεις και ψευδαισθήσεις.²² Επιπλέον, η άνοια εμφανίζεται κυρίως σε ηλικιωμένους ανθρώπους που λόγω ηλικίας είναι πολύ πιθανόν να έχουν κάποιες βλάβες που επηρεάζουν την όραση, την ακοή και την κινητικότητα τους. Η διαφορά είναι όμως, ότι οι ηλικιωμένοι που ζουν με άνοια δεν γνωρίζουν οι ίδιοι ότι έχουν τέτοιες βλάβες.²³

Εικόνα 17: Φωτογραφία από τον Jalal Shamsazaran. Σειρά φωτογραφιών *The Loss of Oral History*

22. Alzheimer's society: *Changes in Perception*, Αγγλία, 2021, σελ. 3

23. Dementia Services Development Centre, University of Stirling, *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 12

Οι λανθασμένες αντιλήψεις των ανθρώπων με άνοια είναι κατά κύριο λόγο οπτικές και συμβαίνουν λόγω βλάβης στα μάτια ή κάποιο άλλο μέρος του οπτικού συστήματος του εγκεφάλου. Η ίδια η άνοια είναι πιθανόν να επηρεάσει αρνητικά τα μέρη του εγκεφάλου που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή της οπτικής σκηνής, συγκεκριμένα άτομα με τη νόσο Άλτσχάιμερ είναι επιρρεπείς σε οπτικό-αντιληπτικά προβλήματα.²⁴ Εάν υπάρχει ζημιά στο οπτικό σύστημα τότε μπορεί αντικείμενα γύρω τους να μην είναι πολύ ξεκάθαρα και να τα αντιλαμβάνονται ως κάτι διαφορετικό όπως για παράδειγμα να μπερδέψουν το τηλεχειριστήριο της τηλεόρασης με κινητό τηλέφωνο. Άλλες φορές όμως μπορεί το αντικείμενο να φαίνεται καθαρά και λόγω της εγκεφαλικής βλάβης να κατανοείται λανθασμένα. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ένα από τα πρώτα συμπτώματα της άνοιας είναι οι ασθενείς να μην αναγνωρίζουν τα κοντινά τους πρόσωπα είτε να θεωρούν ότι έχουν κάποιον άγνωστο απέναντί τους, είτε ότι είναι άλλο πρόσωπο, π.χ. να βλέπουν τον σύζυγο τους και να νομίζουν ότι είναι ο γιός τους. Αυτό πολλές φορές είναι αρκετά ψυχοφθόρο για τους φροντιστές όπου ένα αγαπημένο τους άτομο, συνήθως γονέας ή σύζυγος δεν τους αναγνωρίζει πλέον και τους μιλάει σαν να μην γνωρίζονται, παρά όλες τις εμπειρίες που μπορεί να έχουν βιώσει μαζί. Επί πρόσθετα, ο εγκέφαλος με άνοια δυσκολεύεται να αναλύσει πληροφορίες για τρισδιάστατα αντικείμενα, κάτι που επηρεάζει την χωρική αντίληψη και την κρίση του ανθρώπου με τις αποστάσεις και εκ τούτης να έχει θέματα με καθημερινές πράξεις όπως να χρησιμοποιεί σκάλες ή να παρκάρει το αυτοκίνητο.²⁵

Είναι πολύ συχνό φαινόμενο οι ασθενείς να μην κατανοούν τον χώρο γύρω τους, να βιώνουν μια αλλοιωμένη πραγματικότητα, η οποία τους προκαλεί νευρική κατάσταση, ανησυχίες, άγχος και ένα σχεδόν μόνιμο συναίσθημα ότι βρίσκονται σε κίνδυνο. Αρχικά, μπορεί να βλέπουν ένα αντικείμενο στο χώρο και να το αντιλαμβάνονται σαν κάτι τελείως διαφορετικό όπως για παράδειγμα αν υπάρχουν μπλε πλακάκια στο πάτωμα μπορεί να νομίζουν ότι είναι λακκούβες με νερό ή ένα μαύρο χαλί να είναι μια τρύπα στο έδαφος. Άλλο παράδειγμα λανθασμένης αντίληψης που προκαλεί νευρική κατάσταση στους ασθενείς είναι αν το πάτωμα στο δωμάτιο που βρίσκονται είναι γυαλιστερό μπορεί να είναι απρόθυμοι να το διασχίσουν καθώς σε αυτούς φαίνεται υγρό ή παγωμένο. Σε διαφορετικές περιπτώσεις, οι ασθενείς βιώνουν παραισθήσεις, δηλαδή εσφαλμένες αντιλήψεις για κάποιο μη υπαρκτό ερέθισμα που μπορεί να συμπεριλαμβάνει μια ή και παραπάνω από τις πέντε αισθήσεις. Οι οπτικές παραισθήσεις είναι η πιο συχνή μορφή για τους ανθρώπους με άνοια, συγκεκριμένα φαίνονται πιο συχνά στους ασθενείς με άνοια με Lewy σωματίδια και σε κάποιες περιπτώσεις έχουν απλή μορφή, όπως να θωρούν έντονα φώτα που αναβοσβήνουν, σε άλλες πιο σύνθετη, όπως να αντικρίζουν ζώα, ανθρώπους ή παράξενες καταστάσεις στο χώρο που βρίσκονται, οι οποίες έχουν συνήθως χρονική διάρκεια πολλών λεπτών και είναι τακτικές.²⁶

Όταν γίνεται αναφορά στη νόσο Άλτσχάιμερ, είναι γνωστό ότι από τα πρώτα φανερά συμπτώματα των ασθενών είναι μια τάση στο να χάνονται και να δυσκολεύονται να πλοηγηθούν στο χώρο, ακόμα κι αν αυτός είναι οικείος. Αυτό δεν αποτελεί απλώς ένα αποτέλεσμα της γενικής γνωστικής εξασθένησης, αλλά αντικατοπτρίζει συγκεκριμένα μοτίβα νευρικής ατροφίας που αφορούν την πλοήγηση.²⁷

24. Dementia Services Development Centre, University of Stirling, *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκοτία, 2013, σελ. 14

25. Alzheimer's society: *Changes in Perception*, Αγγλία, 2021, σελ. 5

26. Όπως στο 25, σελ. 8

27. A.R.delpolyi κ.α. (2007): *Spatial cognition and the human navigation Network in AD and MCI*, American Academy of Neurology Journals, 69, σελ. 986

Για την ευκολότερη κατανόηση του πώς βλέπουν οι άνθρωποι με άνοια έναν χώρο, υπάρχει μια σειρά από εικόνες που δημιουργήθηκαν από μια εταιρεία που κατασκευάζει και διαχειρίζεται κατοικίες για ηλικιωμένους στον Καναδά, *Amica Senior Lifestyles*. Στις εικόνες αυτές φαίνεται η διαφορά στο πώς βλέπει ο ασθενής με άνοια ένα δωμάτιο και το πώς είναι στην πραγματικότητα.

Ξεκινώντας με τις πρώτες δύο εικόνες, παρατηρεί κανείς ότι υπάρχουν μικρά χαρτιά για σημειώσεις και υπενθυμίσεις στον τοίχο, κάτι το οποίο μπορεί να είναι χρήσιμο για πολλούς ανθρώπους, ωστόσο για εκείνους με άνοια είναι πιο δύσκολο να έχουν μια οργάνωση στο χώρο και για το λόγο αυτό να τοποθετούν τα χαρτιά αυτά σε τυχαία σημεία μέσα στο σπίτι, ενώ παράλληλα η γνωστική τους έκπτωση μπορεί να τους δυσκολέψει στο να αναγνωρίζουν τον γραφικό τους χαρακτήρα, με αποτέλεσμα να βλέπουν μια σειρά από τυχαία γράμματα που δεν βγάζουν νόημα. Επίσης, τα διακοσμητικά φυτά που ενδεχομένως να έχει κάποιος στην οικεία του, φαίνονται να μην είναι περιποιημένα, καθώς ο ασθενής με άνοια είναι πολύ πιθανόν να έχει δυσκολίες στο να φροντίζει οτιδήποτε, από φυτά εσωτερικού χώρου, κατοικίδια μέχρι και τους εαυτούς τους. Για το θέμα των κατοικίδιων ζώων, παρατηρείται στην εικόνα που δείχνει το δωμάτιο μέσα από τα μάτια ενός ασθενή να υπάρχει ένα μπολ για την τροφή κάποιου κατοικίδιου στο πάτωμα, κάτι που αποδεικνύει το πώς αυτοί οι άνθρωποι έχουν προβλήματα με το να διαμορφώσουν παλιές συνήθειες και να δημιουργήσουν καινούργιες και έτσι, να νιώθουν την ανάγκη να γεμίσουν το πιάτο για την τροφή ενός κατοικίδιου που δεν τους ανήκει πλέον.²⁸



Εικόνα 18: Δωμάτιο κουζίνας



Εικόνα 19: Δωμάτιο κουζίνας μέσα από τα μάτια ενός ασθενή

Στο δεύτερο πακέτο με φωτογραφίες γίνονται φανερές κάποιες συνήθειες συμπεριφορές στους ανθρώπους με άνοια, ξεκινώντας με τον σκούρο ουρανό ο οποίος απεικονίζει το πώς αυτά τα άτομα συγχέουν τη μέρα με τη νύχτα. Ενώ μπορεί να υπάρχουν εμφανείς σημάδια ότι είναι μέρα, είναι πιθανό να αντιληφθούν ότι είναι νύχτα και το αντίστροφο. Στη συνέχεια είναι αξιοπαρατήρητη η τοποθέτηση των παπουτσιών και των εργαλείων σε ασυνήθιστα σημεία, καθώς οι άνθρωποι με άνοια φαίνεται συχνά να τοποθετούν αντικείμενα σε μέρη που ενδεχομένως να ήταν λογικά εκείνη τη στιγμή, όμως αργότερα να δυσκολεύονται να τα βρουν. Ειδικά μιλώντας για αιχμηρά αντικείμενα, όπως τα εργαλεία, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι οι ασθενείς δίνουν λιγότερη σημασία όταν μετακινούνται στο περιβάλλον τους, αυξάνεται το ρίσκο να τραυματιστούν.²⁹



Εικόνα 20: Αυλή



Εικόνα 21: Αυλή όπως τη βλέπει ένας ασθενής

Στις τελευταίες δύο φωτογραφίες γίνεται εμφανές το πώς οι άνθρωποι με άνοια βιώνουν οπτικές διαστρεβλώσεις στο περιβάλλον τους με αποτέλεσμα πολλά στοιχεία μέσα στο χώρο να φαίνονται παράξενα και ανησυχητικά. Για παράδειγμα, ένα φορτωμένο σχέδιο σε μια ταπετσαρία μπορεί να φανεί σαν έντομα που περπατάνε στον τοίχο. Μια διαφορετική οπτική παραμόρφωση που βιώνουν οι ασθενείς είναι οι σκιές, οι οποίες συχνά μπορεί να τις αντιληφθούν ως μεγάλες τρύπες κάτι που προκαλεί άγχος. Επιπλέον, τα άτομα με άνοια είναι πιθανόν να έχουν αυξημένη ευαισθησία στο φως, μια απαλή λάμψη στο πάτωμα μπορεί να φανεί σαν κάτι εκδηλωτικό και αρκετά δυσάρεστο στην όψη, ενώ παράλληλα μπορεί να παραμορφώσει το πώς βλέπουν γύρω από τη λάμπα. Τέλος, η θέα έξω από το παράθυρο δείχνει παραμορφωμένη, καθώς πέρα από τις οπτικές δυσκολίες, η μειωμένη αντίληψη του βάθους και της απόστασης προκαλούν αρκετούς κινδύνους για τους ανθρώπους που ζουν με κάποια μορφή άνοιας.³⁰



Εικόνα 22: Καθιστικό



Εικόνα 23: Καθιστικό από την οπτική ενός ασθενή

30. <https://www.amica.ca/conversations/what-living-with-dementia-looks-like>



Κεφάλαιο 02

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται μια μελέτη για το πώς ο σχεδιασμός σε κλίμακα γειτονιάς, αλλά και σε κτιριακές μονάδες μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην αποφυγή της γνωστικής παρακμής, μία κατάσταση που έχει μεγάλες πιθανότητες να αναπτυχθεί σε κάποια μορφή άνοιας. Οι τομείς που ερευνούνται είναι η σωματική άσκηση, η κοινωνική αλληλεγγύη και ο έλεγχος του άγχους, ενώ παρουσιάζονται κάποια εφαρμοσμένα παραδείγματα αρχιτεκτονικής και αστικού σχεδιασμού που έχουν στόχο να εισάγουν και να προωθήσουν στην καθημερινότητα των ανθρώπων, έναν πιο δραστήριο, κοινωνικό, και ήρεμο τρόπο ζωής αντίστοιχα.

2.0 Γνωστική Παρακμή και Σχεδιασμός

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος μετασχηματίζεται λειτουργικά και δομικά αναλόγως με το πώς ερεθίζεται, κάτι που γίνεται πολύ πιο έντονα στην περίοδο της ανάπτυξης, συνεχίζεται όμως σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Έτσι, είναι σημαντικό ο εγκέφαλος να μην παύει να ερεθίζεται κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής και όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος, ώστε να διατηρείται η όσο γίνεται καλύτερη νοητική λειτουργία του. Έρευνες στον τομέα της νευροεπιστήμης εφαρμοσμένες στην αρχιτεκτονική, έχουν δείξει ότι το φυσικό περιβάλλον που αλληλεπιδρά ένας άνθρωπος σε καθημερινή βάση, εσωτερικό και εξωτερικό, δημόσιο και ιδιωτικό παίζει καίριο ρόλο στο θέμα της γνωστικής εφεδρείας του κάθε ανθρώπου και μπορεί να ενθαρρύνει την ανάπτυξη της ή να την αποθαρρύνει.³¹

Η γνωστική έκπτωση είναι μια αυξανόμενη ανησυχία για τη δημόσια υγεία που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Αποτελεί ανησυχία διότι, όπως αναφέρθηκε παραπάνω για τις νευροεκφυλιστικές ασθένειες, η γνωστική έκπτωση χαρακτηρίζεται ως πρώιμο στάδιο και μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε κάποια μορφή άνοιας. Στρατηγικές και σχεδιασμοί για την αποτροπή της γνωστικής φθοράς καθίστανται όλο ένα και πιο χρήσιμοι για την υποστήριξη και την προώθηση της υγιούς γήρανσης, ενώ είναι επίσης πρωτεύον να αναφερθεί ο τρόπος με τον οποίο το περιβάλλον επηρεάζει τη νοητική εφεδρεία. Με αυτή τη λογική, αρχιτέκτονες και πολεοδόμοι μπορούν να στρέψουν τα έργα τους ώστε να δημιουργήσουν λύσεις που συμφέρουν ουσιαστικά σε αυτό τον σκοπό. Συγκεκριμένα ο σχεδιασμός οφείλει να είναι τέτοιος έτσι ώστε να προσφέρει εμπειρίες που μπορούν να «ενεργοποιήσουν» τον εγκέφαλο, να παρέχει το κατάλληλο ερέθισμα, καθώς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η εμπειρία αποτελεί τον παράγοντα που ωθεί τον εγκέφαλό να είναι πιο «εύπλαστος», να αυξήσει δηλαδή τη νευροπλαστικότητα του.³² Η νευροπλαστικότητα ορίζεται ως την ικανότητα του εγκεφάλου να μεταβάλλεται, να αναδιοργανώνεται και να δημιουργεί νευρικά δικτυώματα μέσω του περιβάλλοντος, της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων, κάτι που διατηρεί το μυαλό ενεργό.³³



Εικόνα 25

31. https://www.archdaily.com/1007274/architecture-for-preventing-cognitive-decline-contributions-from-neuroscience-to-healthy-aging?ad_campaign=normal-tag

32. L. Mandolesi κ.α.: *Environmental Factors Promoting Neural Plasticity: Insights from Animal and Human Studies*, 2017, σελ. 6, 7

33. <https://www.physiomart.gr/blog/314-neuroplastikotita-pws-i-askisi-se-diatirei-neo>



2.1 Σωματική Άσκηση

Η σωματική άσκηση είναι ένα από τα βασικά στοιχεία που συμβάλουν στην νευροπλαστικότητα και συνεπώς, την ανάπτυξη της γνωστικής εφεδρείας. Είναι αποδεδειγμένο πως η άσκηση βελτιώνει τη μάθηση, τη μνήμη καθώς επίσης μπορεί να καθυστερήσει την απώλεια της νοητικής λειτουργίας κατά τη γήρανση ή κάποια νευρογενετική ασθένεια, όπως είναι η άνοια.³⁴

Μέσα στον αστικό ιστό, αλλά και σε εσωτερικούς χώρους είναι χρειαζόμενη η προώθηση ενός πιο υγιούς και δραστήριου τρόπου ζωής μέσω του σχεδιασμού. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται τουλάχιστον τριάντα λεπτά σωματικής άσκησης σε καθημερινή βάση.³⁵ Όταν ο σχεδιασμός των πόλεων προσφέρει ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον για τους πεζούς και τους ποδηλάτες, οι κάτοικοι μπορούν να λαμβάνουν την ημερήσια ποσότητα άσκησης ενώ πηγαίνουν στον τόπο εργασίας τους ή σε οποιαδήποτε καθημερινή δραστηριότητα εκτός κατοικίας.

Σε μια προσπάθεια για την προώθηση και υποστήριξη της υγιούς φυσικής κατάστασης των κατοίκων μέσω του αστικού ιστού και του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού, δημοσιεύεται το Active Design Guidelines, ένα εγχειρίδιο που παρέχει σε αρχιτέκτονες και αστικούς σχεδιαστές στρατηγικές για τη δημιουργία κτιρίων, γειτονιών και αστικών χώρων που τελικά συμβάλλουν στην ένταξη της σωματικής άσκησης στην καθημερινότητα των κατοίκων. Το εγχειρίδιο αυτό αναπτύχθηκε από το Center of Active Design, μια μη κερδοσκοπική οργάνωση στην Πόλη της Νέας Υόρκης που εστιάζει στην προώθηση σχεδιαστικών λύσεων για την καλυτέρευση της δημόσιας υγείας.^{36 37}

Εικόνα 26: Φωτογραφία της Lisa Elaine Gillanders, οι άνθρωποι επιλέγουν την πρώτη επιλογή που τους δίνεται

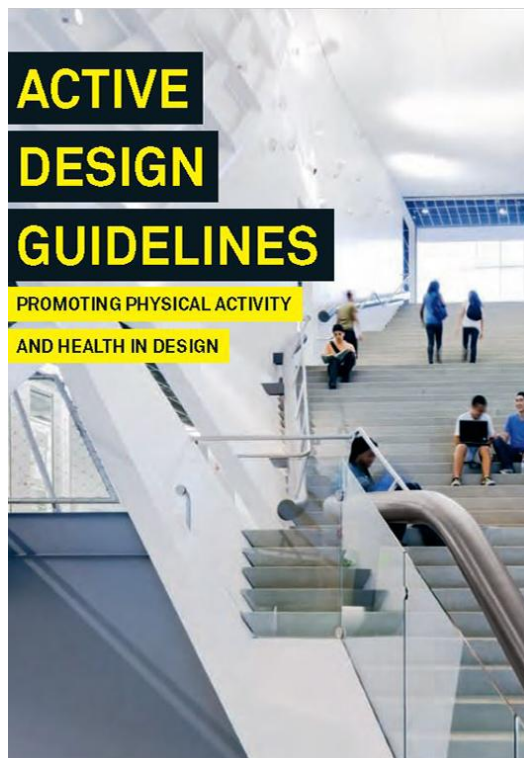
34. H. van Praag (2009): Exercise and the brain: something to chew on, Trends Neuroscience , σελ. 1

35. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/exercise/faq-20057916>

36. <https://markbessoudo.com/2014/02/24/activedesign/>

37. <https://www.fitwel.org/centerforactivedesign>

Σε ότι αφορά τον αστικό σχεδιασμό, στο Active Design Guidelines δίνεται μεγάλη έμφαση στην ένταξη εκτενών, ανοιχτών χώρων, όπως πάρκα και πλατείες, στην ευρύτερη ανάπτυξη της πόλης, κοντά σε πολυσύχναστα δημόσια κτίρια με στόχο την προώθηση της σωματικής άσκησης. Η προσβασιμότητα στους χώρους αυτούς αποτελεί εξίσου σημαντικό ζήτημα, καθώς οι διαδρομές για πεζούς και ποδηλάτες οφείλουν να είναι ασφαλείς και ορατές, ενώ η ακτίνα εξυπηρέτησης τους θα πρέπει να είναι τέτοια, ώστε οι κάτοικοι να έχουν τη δυνατότητα να παραβρεθούν σε αυτούς τους χώρους μέσα σε δέκα λεπτά περπάτημα. Για τον σχεδιασμό του ίδιου του πάρκου ή πλατείας είναι ουσιώδης να παρέχονται διάφορες χρήσεις και διευκολύνσεις για όλους τους επισκέπτες, όπως μονοπάτια, διαδρομές για τρέξιμο, παιδικές χαρές, δημόσια γήπεδα αθλητισμού και κρήνες με πόσιμο νερό.³⁸



Εικόνα 27: Εξώφυλλο Active Design Guidelines

Μια πόλη που είναι γνωστή για εκτάσεις πρασίνου που διεισδύουν μέσα στον αστικό ιστό είναι το Άμστερνταμ. Οι εκτάσεις αυτές παίζουν καίριο ρόλο στη δημιουργία μιας πιο δραστήριας πόλης καθώς αποτελούν το ιδανικό πλαίσιο για πολλά αθλήματα μεγάλων αποστάσεων όπως το τρέξιμο και η ποδηλασία, ενώ παράλληλα προσφέρουν ένα ευχάριστο περιβάλλον για αναψυχή και χαλάρωση. Το πάρκο Noorderpark απλώνεται σε μια μεγάλη έκταση πρασίνου κοντά σε ζώνη κατοίκησης και σε σχολείο, στο οποίο βρίσκονται πολλοί δρόμοι για τρέξιμο και ποδήλατο, αθλητικά κέντρα, δημόσιο κολυμβητήριο, παιδικές χαρές και ένα εστιατόριο δίνοντας έτσι ζωντάνια στο χώρο και ποικιλία ακόμη και στους κρύους μήνες του χρόνου.³⁹



Εικόνα 28: Διάγραμμα Noorderpark με χρήσεις

38. Center of Active Design in NYC: *Active Design Guidelines*, 2010, Νέα Υόρκη, σελ. 30

39. Urhahn, Urban Design & Strategy: *The Active City*, 2017, Άμστερνταμ, σελ. 160

Σε πολλές πόλεις του κόσμου φαίνεται να υπάρχει μια μεγάλη εξάρτηση στην άνεση που προσφέρει το αυτοκίνητο, σε σημείο που οι κάτοικοι θα προτιμήσουν να το χρησιμοποιήσουν για να φτάσουν στον προορισμό τους ακόμα και αν το περπάτημα, τα μέσα μαζικής μεταφοράς και το ποδήλατο είναι πιθανές εναλλακτικές. Το πρόβλημα αυτό μπορεί να περιοριστεί κατά τον σχεδιασμό τοποθεσιών που περιλαμβάνουν εκτενείς χώρους parking, καθώς όταν η στάθμευση είναι αρκετά εύκολα προσβάσιμη, οι άνθρωποι θα προτιμήσουν το αυτοκίνητο παρά κάθε άλλη λύση για τη μεταφορά. Σχεδιάζοντας μικρότερους χώρους στάθμευσης, πάντα όμως με παροχή καθορισμένων θέσεων για άτομα με αναπηρία, μπορούν να μειωθούν οι περιττές μετακινήσεις με το αυτοκίνητο.⁴⁰



Εικόνα 29: Χώρος parking σε βορειοαμερικανική αλυσίδα supermarket

Όσον αφορά τον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό στο Active Design Guidelines, δίνεται μεγάλη έμφαση στη σχεδίαση σκαλών και κλιμακοστασίων μέσα στα κτίρια. Ο στόχος είναι να αυξηθεί η καθημερινή χρήση της σκάλας καθώς είναι ένας εύκολος τρόπος για την πλειοψηφία του πληθυσμού να ενσωματώσει τη σωματική άσκηση στην καθημερινότητα τους. Η ένταξη μιας μεγάλης κεντρικής σκάλας σε δημόσια κτίρια αποτελεί βασικό αρχιτεκτονικό στοιχείο που προσελκύει τους επισκέπτες. Συγκεκριμένα εάν οι σκάλες είναι ορατές από τα μονοπάτια περιπλάνησης μέσα στο χώρο, έχουν εύκολη πρόσβαση και είναι αισθητικά ελκυστικές, τότε πιο πολλά άτομα θα έχουν την τάση να τη χρησιμοποιήσουν. Παράλληλα, για τα στοιχεία που αποτρέπουν τη σωματική άσκηση, όπως οι ανελκυστήρες, θα ήταν ωφέλιμο να τοποθετηθούν εκτός άμεσης οπτικής επαφής από την είσοδο του κτιρίου, παρέχοντας όμως πρόσβαση σε άτομα με αναπηρία. Επιπλέον, η σκάλα χρειάζεται να έχει σωστές, άνετες και ασφαλείς διαστάσεις, πρώτον στο πλάτος για να επιτρέπει τη μετακίνηση πολλών ατόμων ταυτόχρονα και προς τις δύο κατευθύνσεις, και δεύτερον, στα ίδια τα σκαλιά το πάτημα και το ρίχτι να έχουν άνετες διαστάσεις.⁴¹

40. Center of Active Design in NYC: *Active Design Guidelines*, 2010, Νέα Υόρκη, σελ. 29

41. Όπως στο 41, σελ. 104-5

Η κεντρική σκάλα ενός πολυσύχναστου δημόσιου κτιρίου μπορεί να σχεδιαστεί με πολλαπλούς δημιουργικούς τρόπους ώστε να είναι λειτουργική αλλά και ελκυστική στους επισκέπτες. Ένα παράδειγμα αποτελεί το Bronx Μουσείο Τέχνης στη Νέα Υόρκη, όπου η κεντρική σκάλα που οδηγεί στα εκθέματα είναι τοποθετημένη σε σημείο ορατό από κάθε άτομο που εισέρχεται στο κτίριο και ταυτόχρονα είναι διακοσμημένη με μια τοιχογραφία με αρκετό οπτικό ενδιαφέρον.⁴² Μια διαφορετική προσέγγιση, αυτή τη φορά σε εργασιακό χώρο είναι το κτίριο της εφημερίδας *The New York Times*, σχεδιασμένο από το Γραφείο Renzo Piano Building Workshop. Η κύρια αίθουσα σύνταξης βρίσκεται στον δεύτερο, τρίτο και τέταρτο όροφο του ουρανοξύστη, οι οποίοι συνδέονται με δύο ανοιχτές σκάλες, ενθαρρύνοντας έτσι, την επικοινωνία μεταξύ του προσωπικού και το καθημερινό περπάτημα.⁴³



Εικόνα 30: Bronx Μουσείο Τέχνης, Εικόνες 31, 32: Κτίριο των *New York Times*

42. Center of Active Design in NYC: *Active Design Guidelines*, 2010, Νέα Υόρκη, σελ. 71

43. <https://www.nytimes.com/2007/11/20/arts/design/20time.html>

2.2 Κοινωνική Αλληλεγγύη

Η κοινωνική αλληλεγγύη, μια ευρεία έννοια που συμπεριλαμβάνει τις προσωπικές κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων μαζί με τη δομή και την ποιότητα τους, αποτελεί μια πιθανή θεραπεία για τη γνωστική εξασθένηση. Έρευνες υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι που συστηματικά συμμετέχουν σε μια ποικιλία κοινωνικών καταστάσεων, εξασκούν τις νευρικές οδούς τους με τέτοιο τρόπο που τις προστατεύει από τις εκφυλιστικές επιπτώσεις της άνοιας.⁴⁴

Η αρχιτεκτονική και ο κατάλληλος σχεδιασμός παίζουν καίριο ρόλο στη δημιουργία ευκαιριών για κοινωνικές επαφές. Όταν μια πόλη μπορεί να προσφέρει πολλαπλούς, καλοσχεδιασμένους ανοιχτούς χώρους η κοινωνική αλληλεγγύη για τους κατοίκους μετατρέπεται σε μια πιο ευχάριστη και πιο συχνή εμπειρία. Όπως στο κεφάλαιο 2.1, έτσι και εδώ ο αστικός σχεδιασμός οφείλει να έχει ως κέντρο τον άνθρωπο και όχι το αυτοκίνητο για να γίνει πιο έντονη η προώθηση της κοινωνικοποίησης, μαζί και η σωματική άσκηση. Η μεγάλη εξάρτηση των κατοίκων στο αυτοκίνητο ενισχύεται και αντικατοπτρίζεται από την ίδια την πόλη, δηλαδή από τη θέση και τον σχεδιασμό των γειτονιών, καταλήγοντας να γίνεται το αυτοκίνητο η μόνη πιθανή λύση μετακίνησης.⁴⁵

Σε πολλές περιοχές όπου η νομοθεσία περί χωροθέτησης που η διακυβέρνηση χωρίζει τη γη σε «ζώνες» επιτρέπουν σχεδόν αποκλειστικά μόνο το χτίσιμο μονοκατοικιών σε μεγάλες εκτάσεις γης, παρατηρείται η έλλειψη του «τρίτου μέρους». Το τρίτο μέρος είναι ένας όρος που περιγράφεται από τον κοινωνιολόγο Ray Oldenburg στο βιβλίο του *The Great Good Place* και αναφέρεται στον αστικό χώρο ανάμεσα στην κατοικία (πρώτο μέρος) και τον τόπο εργασίας (δεύτερο μέρος). Ουσιαστικά πρόκειται για δημόσιες τοποθεσίες όπου οι κάτοικοι μιας περιοχής συναντιούνται, κοινωνικοποιούνται, κάνοντας ένα διάλειμμα από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, δημιουργώντας έτσι η αίσθηση τη κοινότητας και της εμπιστοσύνης. Τρίτο μέρος μπορεί να θεωρηθεί η γειτονική καφετέρια, η κεντρική πλατεία ή κάποιο κοινοτικό κέντρο, μέρη που γενικά η κοινωνική αλληλεγγύη των ντόπιων λαμβάνει χώρα σε καθημερινή βάση.⁴⁶



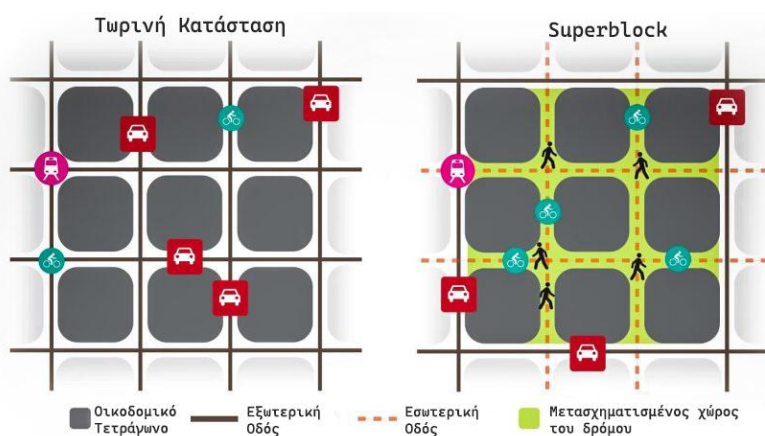
Εικόνα 33

44. A. R. Roth (2022): *Social Connectedness and Cognitive Decline*, The Lancet Healthy Longevity, 3, 11, σελ. 723

45. M. J. Douglas, κ.α. (2011): *Are Cars the New Tobacco?*, Journal of Public Health, Oxford Academic, 33, 2, σελ. 160

46. <https://www.brookings.edu/articles/third-places-as-community-builders/>

Μια πόλη που πολλά χρόνια τώρα έχει στόχο την ανανέωση του δημόσιου χώρου, τη μείωση της ρύπανσης από τα οχήματα και την ενθάρρυνση της κοινωνικής συνοχής, είναι η Βαρκελώνη στην Ισπανία. Η Βαρκελώνη εισήγαγε το κυβερνητικά χορηγούμενο έργο των superblocks, το οποίο προτείνει 120 διασταυρώσεις μέσα στην πόλη να μετατραπούν σε δρόμους όπου προτεραιότητα έχουν οι πεζοί και οι ποδηλάτες, με τα αυτοκίνητα να έχουν όριο ταχύτητας 10 με 20 χιλιόμετρα την ώρα, όπου επιτρέπονται.⁴⁷ Η κεντρική ιδέα είναι να προσδιοριστεί ένα πλέγμα 3 επί 3 που θα αποτελείται από 9 οικοδομικά τετράγωνα και να περιοριστεί η κυκλοφορία των οχημάτων στους δρόμους της περιμέτρου.⁴⁸ Αυτή η στρατηγική έχει ως αποτέλεσμα οι δρόμοι να αποκτήσουν έναν πιο πρόσχαρο χαρακτήρα καθώς άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να κινηθούν και να κοινωνικοποιηθούν με ασφάλεια, ενώ παράλληλα η ατμόσφαιρα είναι πιο καθαρή απ' τον περιορισμό των καυσαερίων. Με το μοντέλο των superblocks ταυτόχρονα διαμορφώνεται και ο ακάλυπτος χώρος στο εσωτερικό των οικοδομικών τετραγώνων, μετατρέποντας τον από ιδιωτικές αυλές των ένοικων, σε δημόσιους «κρυφούς» κήπους για διασκέδαση και χαλάρωση των πολιτών.⁴⁹



Εικόνα 34: Διάγραμμα των superblocks, Εικόνες 35, 36: Εσωτερικές πλατείες

47. <https://www.citiesforum.org/news/superblock-superilla-barcelona-a-city-redefined/>

48. <https://www.anthropocenemagazine.org/2022/03/barcelona-style-superblocks-a-surprising-number-of-cities-greener/> 26

49. <https://www.archdaily.com/1014027/>

2.3 Έλεγχος του Άγχους

Ένας από τους κυριότερους εχθρούς της ψυχικής υγείας ο οποίος βλάπτει τη δημιουργία γνωστικής εφεδρείας είναι το χρόνιο άγχος. Πολλαπλές μελέτες δείχνουν ότι τα υψηλά επίπεδα άγχους μακροπρόθεσμα μειώνουν τη μάθηση και χειροτερεύουν τη μνήμη, ενθαρρύνουν την απώλεια και την ατροφία των νευρώνων του ιππόκαμπου και αποθαρρύνουν τη νευρογένεση. Ο αστικός σχεδιασμός και η αρχιτεκτονική μπορούν να παρέχουν λύσεις και στρατηγικές για τον έλεγχο και τον περιορισμό του άγχους των κατοίκων, καθώς τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος μιας πόλης αποτελούν άμεσες πηγές άγχους και πιέσεων, όπως για παράδειγμα η ελλιπής επαφή με τη φύση, η ηχορύπανση και οι ενδεχομένως μη επαρκείς χώροι αναψυχής και χαλάρωσης.⁵⁰

Η επαφή με τη φύση έχει διαπιστωθεί ότι έχει αρκετά θετικές επιδράσεις στην ανθρώπινη λειτουργία και μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους. Γενικά, οι άνθρωποι ελκύονται αισθητικά από φυσικά περιβάλλοντα και ιδιαίτερα τοπία και υποσυνείδητα δημιουργείται μια αίσθηση γαλήνης. Όταν γίνεται αμοιβαία σύγκριση μεταξύ αστικών περιβαλλόντων, φαίνεται να υπάρχει υψηλότερη προτίμηση σε εκείνα που περιέχουν κάποια βλάστηση, ιδίως δένδρα ή ένα υδάτινο στοιχείο. Το επεξηγηματικό πλαίσιο για αυτό αφορά ουσιαστικά την ανθρώπινη εξέλιξη. Τα φυσικά στοιχεία είναι αγαπητά διότι, συνέλαβαν στην επιβίωση και την αναπαραγωγή των πρώτων ανθρώπων. Τα λουλούδια για παράδειγμα, σηματοδοτούσαν την παρουσία πηγών τροφής και αποτελούσαν ενδείξεις για μελλοντικές τοποθεσίες αναζήτησης τροφής. Τα δένδρα προστάτευαν από τον ήλιο και τη βροχή και πρόσφεραν στους ανθρώπους προοπτικές για το γύρω τοπίο και καταφύγιο από εχθρούς.⁵¹ Σε επίπεδο πόλης και γειτονιάς η καλύτερη επαφή με τη φύση μπορεί να επιτευχθεί εφαρμόζοντας πράσινες και μπλε υποδομές, δηλαδή πάρκα, κήπους, παιδικές χαρές, υδάτινα στοιχεία, σιντριβάνια και δενδροφυτεμένα μονοπάτια, όχι μόνο στα αστικά κέντρα αλλά και σε λιγότερο κατοικημένες περιοχές, και έτσι προσφέρονται οφέλη από το μετριασμό του άγχους, πρόσβαση σε χαλαρωτικούς χώρους αναψυχής, μέχρι την βελτίωση της οικολογικής ποιότητας της πόλης.⁵²



Εικόνα 37: New York's High Line: Από υπερυψωμένο σιδηρόδρομο σε εκτενή χώρο πρασίνου

50. https://www.archdaily.com/1007274/architecture-for-preventing-cognitive-decline-contributions-from-neuroscience-to-healthy-aging?ad_campaign=normal-tag

51. Y. Joye: *Architectural Lessons from Environmental Psychology: The Case of Biophilic Architecture*, Βρυξέλλες, 2007, σελ. 307

52. D.L. Weber: *Creating sustainable communities in a changing world*, Crawford House Publishing, Αδελαΐδα, 2011, σελ. 208, 211

Σε αρχιτεκτονικό επίπεδο, ο συνδυασμός της φύσης και ενός δομημένου κτιρίου μπορεί να πραγματοποιηθεί παρέχοντας καλή οπτική αντίληψη από το εσωτερικό σε ιδιαίτερα και ποικίλα φυσικά τοπία, με τον ορθό προσανατολισμό και επαρκή ανοίγματα, λαμβάνοντας υπόψη τη διάταξη και την επίπλωση του χώρου έτσι ώστε οι γραμμές θέασης προς το φυσικό περιβάλλον να διατηρούνται χωρίς διακοπή τόσο σε όρθια όσο και σε καθιστή θέση.⁵³



Εικόνα 38: Κτίριο της εφημερίδας *The New York Times*, εσωτερικός κήπος στο ισόγειο

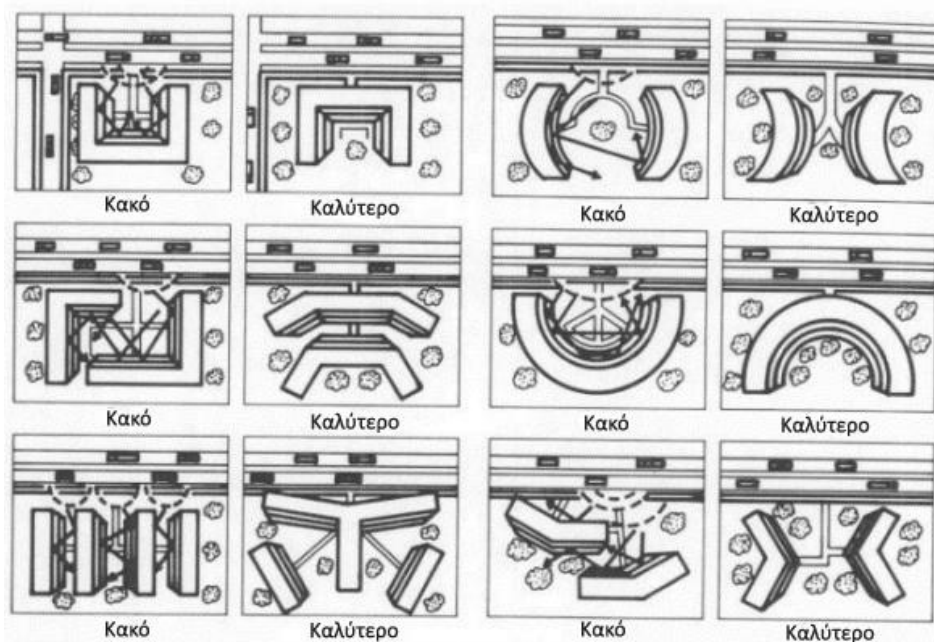
Η εξάλειψη των αρνητικών επιπτώσεων της ηχορύπανσης θεωρείται υψηλή προτεραιότητα στον αστικό σχεδιασμό λόγω των συνεπειών στην υγεία του ανθρώπου και γενικά στα αστικά βιοσυστήματα. Η παρατεταμένη έκθεση στο θόρυβο έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί διαταραχές στον ύπνο, χρόνιο άγχος και γνωστική παρακμή, ειδικά σε πιο νεαρές ηλικίες. Η επέκταση των υποδομών του δικτύου, δηλαδή των οδικών, σιδηροδρομικών και αεροπορικών, για την υποστήριξη της αύξησης της ζήτησης κινητικότητας θα έχει αναπόφευκτα αποτελέσματα όσον αφορά την ατμοσφαιρική και την ηχητική ρύπανση, οι οποίες κατά συνέπεια βλάπτουν την υγεία και την ποιότητα ζωής των κατοίκων.⁵⁴ Έμφαση δίνεται στο σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων ελέγχου του θορύβου σε πολεοδομικό επίπεδο. Η χαρτογράφηση και η παρακολούθηση του θορύβου βοηθούν στον εντοπισμό των εστιών θορύβου και στην εκτίμηση της έκθεσης και της ενόχλησης, ενώ γίνεται αξιολόγηση των στρατηγικών μετριασμού του. Ο έλεγχος της πηγής του θορύβου είναι μια μέθοδος που αποσκοπεί στη μείωση ή την εξάλειψη της εκπομπής ανεπιθύμητου ήχου στην πηγή, χρησιμοποιώντας πιο αθόρυβα οχήματα, μηχανήματα ή συσκευές, εφαρμόζοντας οδοστρώματα χαμηλού θορύβου όπως ποδηλατοδρόμους και πεζόδρομους και οδικά όρια ταχύτητας για τη μείωση του κυκλοφοριακού θορύβου. Ο έλεγχος της μετάδοσης του θορύβου αποσκοπεί στην παρεμπόδιση ή την εξασθένηση της διάδοσης του κατά μήκος της διαδρομής, με την εγκατάσταση φραγμάτων θορύβου, ηχομόνωσης, ακουστικών υαλοπινάκων και πράσινων στεγών για την παρεμπόδιση ή την απορρόφηση των κακόηχων ηχητικών κυμάτων, παράλληλα είναι σημαντική και η απόσταση των κατοικημένων περιοχών από έντονες πηγές θορύβου, καθώς και ο προσανατολισμός.⁵⁵

53. Η. Καπατσώρης: *Βιοφιλική Αρχιτεκτονική*, Ερευνητική εργασία, Πολυτεχνείο Κρήτης, Χανιά, 2023, σελ. 22-3

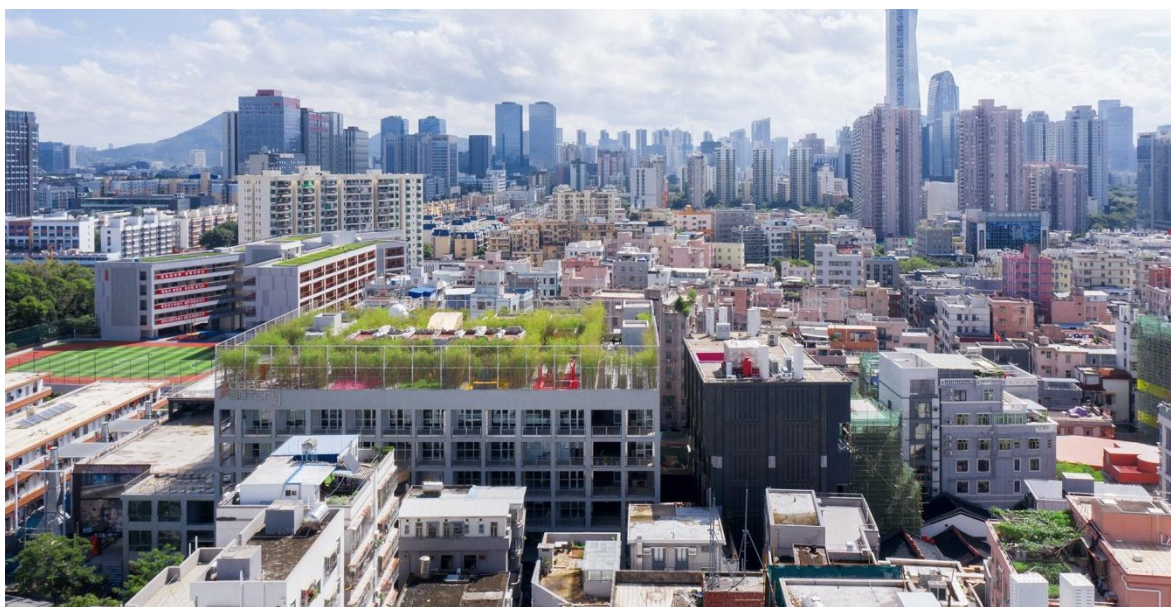
54. G.M.E. Sanchez, και λουτοί: *Urban Sound Planning: An Essential Component in Urbanism and Landscape Architecture*, Βέλγιο, 2018, σελ. 2

55. M. El Sebai: *Role of Noise Pollution on Urban Design in New Cities: Case Study New Cairo*, Engineering Research Journal, 180, Ελ Ασχέρ, 2023, σελ. 45-6

Επιπλέον, ο πολεοδομικός σχεδιασμός συμβάλει στη δημιουργία πιο ήσυχων περιβαλλόντων με την ενσωμάτωση κριτηρίων και στόχων για τον θόρυβο στις χρήσεις γης και τις αποφάσεις οριοθέτησης του χώρου σε ζώνες (zoning), ώστε να διασφαλίζεται η συμβατότητα μεταξύ των διάφορων λειτουργιών και δραστηριοτήτων.⁵⁶ Όσον αφορά τον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό, το σχήμα των κτιρίων, το ύψος και το πλάτος τους, καθώς και τα υλικά που χρησιμοποιούνται στο κέλυφος είναι καθοριστικά στοιχεία για την ποσότητα ηχητικής ενέργειας που διαδίδεται μέσα στις πόλεις. Για την ηχορύπανση σε κλίμακα κτιρίου μπορούν να βοηθήσουν οι πράσινες οροφές στα δώματα, καθώς θεωρούνται απορροφητικές για τα ηχητικά κύματα στους δρόμους, όπου σε αυτό συμβάλλουν ταυτόχρονα το υπόστρωμα και η βλάστηση.⁵⁷



Εικόνα 39: Καλές και κακές τοποθετήσεις και προσανατολισμοί κτιριακών μονάδων σε σχέση με την κινητικότητα του ήχου



Εικόνα 40: MVRDV, Idea Factory, Shenzhen, Κίνα: Φυτεμένο δώμα μέσα σε πυκνοδομημένη περιοχή

56. M. El Sebai: *Role of Noise Pollution on Urban Design in New Cities: Case Study New Cairo*, Engineering Research Journal, 180, Ελ Ασχέρ, 2023, σελ. 46

57. D. Dimitrijevic: *Noise Pollution Reduction by Green Living Systems in Urban Areas*, Innovative Solutions, 5(3), Νις, 2017, σελ. 136



Κεφάλαιο 03

Στην τρίτη ενότητα γίνεται έρευνα για συγκεκριμένες λύσεις κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού μιας κατοικίας φιλικής προς ανθρώπους με άνοια, με σκοπό να γίνεται πιο εύκολη η ανεξαρτησία τους και καλύτερη η ποιότητα ζωής τους. Παράλληλα πολλές από αυτές τις λύσεις μπορούν να προσαρμοστούν στην ήδη υπάρχον κατοικία του ασθενή, προσφέροντας ένα πιο κατανοητό αλλά και οικείο περιβάλλον. Στη συνέχεια, γίνονται μελέτες για τρεις οίκους ευγηρίας σχεδιασμένους ειδικά για να εξυπηρετούν ασθενείς με άνοια, ξεκινώντας με το πρωτοποριακό Hogeweyk στις Κάτω Χώρες, έπειτα με το Alzheimer's Village Landais στη Γαλλία, και τέλος με τον οίκο ευγηρίας ειδικά για ασθενείς με άνοια, Moberg στην Ισλανδία.

3.1 Σχεδιαστικές επιλογές για ανθρώπους με άνοια

Όπως έχει προαναφερθεί, η άνοια είναι μια προοδευτική ασθένεια για την οποία δεν υπάρχει κάποια καθολική θεραπεία έως τώρα. Ωστόσο, η επιδείνωση της ασθένειας μπορεί να παραταθεί όταν παρέχονται στον ασθενή η κατάλληλη φροντίδα και μέθοδοι. Γενικά παρατηρείται πως πολλοί ηλικιωμένοι άνθρωποι όσο αποκτούν δυσκολίες στη καθημερινότητα τους, έχουν την τάση να μένουν περισσότερες ώρες στον τόπο κατοικίας τους, περιορίζοντας τις μετακινήσεις τους και σε αρκετές περιπτώσεις, χρειάζονται επιπλέον βοήθεια από κάποιο συγγενικό πρόσωπο. Συχνό είναι επίσης το φαινόμενο ένας ηλικιωμένος να μην μπορεί να λάβει την κατάλληλη βοήθεια από συγγενείς και παράλληλα να μην είναι σε θέση να ζει με ασφάλεια ανεξάρτητα, οπότε η λύση βρίσκεται σε οίκους ευγηρίας όπου επαγγελματικό προσωπικό αναλαμβάνει την ευθύνη της παροχής των αναγκών του. Για τα άτομα που ζουν με άνοια συγκεκριμένα, η πορεία του κάθε ενός είναι διαφορετική και οφείλεται σε ένα εύρος από λόγους. Υπάρχει μια τάση σύνδεσης της άνοιας με το πιο προχωρημένο στάδιο όπου ο ασθενής βρίσκεται σε τόσο δύσκολη κατάσταση που η συμπεριφορά του περιγράφεται ως «απαιτητική» και ότι πάσχει από «βαριά άνοια». Στην πραγματικότητα όμως, αυτή η απαιτητική συμπεριφορά μπορεί να προκύψει σε οποιοδήποτε στάδιο της ασθένειας. Έτσι, θα ήταν εξαιρετικά ωφέλιμο εάν το περιβάλλον που ζουν οι ασθενείς είναι όχι μόνο ασφαλές, αλλά τους βοηθάει να έχουν μια πιο εύκολη ζωή ώστε να μπορούν να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις ικανότητες τους. Σε αυτό το σημείο παίζει σημαντικό ρόλο ο κατάλληλος σχεδιασμός εξωτερικών και κυρίως εσωτερικών χώρων που θα επιτρέπει στους ασθενείς να είναι πιο ικανοποιημένοι, λιγότερο αγχωμένοι και περισσότερο ανεξάρτητοι.⁵⁸ Επιπλέον, σε αντίθεση με πολλές φαρμακευτικές αγωγές, οι περιβαλλοντικές παρεμβάσεις είναι συμβατές με οποιονδήποτε τύπο άνοιας.⁵⁹ Ο στόχος είναι το βιοτικό περιβάλλον να γίνει όσο το δυνατόν πιο απλό και εύκολα κατανοητό, δίνοντας ειδική σημασία στις αισθητηριακές και αντιληπτικές προκλήσεις που μπορεί να συνοδεύουν την άνοια. Άλλα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να προσφέρει ο καλός σχεδιασμός είναι χαμηλότερα επίπεδα ταραχής, σύγχυσης και αποπροσανατολισμού, καθώς το άτομο θα είναι σε μια πιο ήρεμη κατάσταση, ενώ παράλληλα θα μειώνεται και το άγχος των συγγενικών προσώπων αφού είναι πιθανόν ο ασθενής να έχει λιγότερες απαιτήσεις από τους άλλους και να προκαλεί λιγότερες αναστατώσεις.⁶⁰ Τέτοιες σχεδιαστικές λύσεις στοχευόμενες για την άνοια μπορούν να εφαρμοστούν στο ήδη υπάρχον περιβάλλον που ζει ο ασθενής, προσαρμόζοντας κάποια στοιχεία μέσα στο χώρο, ή κατά τη σύνθεση και την κατασκευή μιας μονάδας συγκεκριμένα για τη φροντίδα των ηλικιωμένων ανθρώπων με άνοια.

Εικόνα 42: Διαμέρισμα φιλικό προς άτομα με άνοια από Alzheimer's Foundation of America

58. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκοτία, 2013, σελ. 8, 9

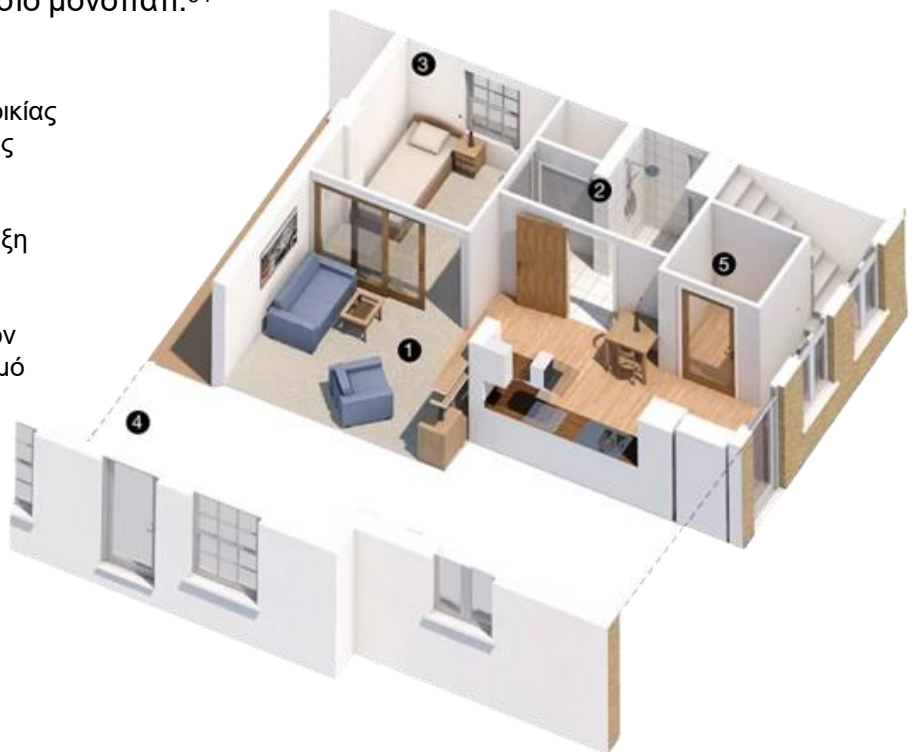
59. D. Vinick (2019): *Dementia-friendly design: Hogeweyk and beyond*, British Journal of General Practice, 69(683), σελ. 300

60. Όπως 58: σελ. 9



Αρχικά, ένα άτομο με εξασθενημένη μνήμη και λογική θα βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε οτιδήποτε μπορεί να δει, οπότε η δημιουργία μιας καθαρής, εύκολα κατανοητής διάταξης είναι αρκετά ωφέλιμη. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για ανθρώπους με άνοια να αναγνωρίζουν που βρίσκονται, από πού ήρθαν και που μπορούν να κατευθυνθούν, καθώς όταν τους παρέχεται η δυνατότητα να αντιληφθούν βασικούς χώρους όπως το καθιστικό, το υπνοδωμάτιο, την κουζίνα, την τραπεζαρία και τον εξωτερικό χώρο, μπορούν πιο εύκολα να παίρνουν αποφάσεις για τον προσανατολισμό τους.⁶¹ Για να έχει ένα κτήριο καλή οπτική προσβασιμότητα πρέπει κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού να αποφεύγονται οι μακριοί διάδρομοι και οι σύνθετες διατάξεις, αντιθέτως θα ήταν λυσιτελής η σχεδίαση μιας «ανοιχτής» διαρρύθμισης, με σαφή οπτική μεταξύ των δωματίων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί σχεδιάζοντας την κουζίνα και το καθιστικό ως έναν καθαρό ενιαίο χώρο, το υπνοδωμάτιο να έχει απευθείας σύνδεση με το καθιστικό και μάλιστα, τοποθετώντας πόρτες με υαλοπίνακες ο ασθενής έχει οπτική επαφή του χώρου και από τα δύο δωμάτια. Το μπάνιο πρέπει να είναι στρατηγικά τοποθετημένο ούτως ώστε να φαίνεται από πολλά οπτικά σημεία μέσα στο κατάλυμα για την αποφυγή περιττής σύγχυσης.⁶² Το σχήμα της διαμόρφωσης παίζει επίσης σημαντικό ρόλο, καθώς κατόψεις σε σχήμα L φαίνεται να μειώνουν τον αποπροσανατολισμό σε σχέση με διατάξεις σε σχήμα Η ή ακόμη και τετράγωνες. Κτίρια με ευθύγραμμο σύστημα κυκλοφορίας, χωρίς αλλαγή στην κατεύθυνση, όπως για παράδειγμα σε σχήμα Ι, και παράλληλα με σαφή οπτική πρόσβαση τόσο σε κοντινές, όσο και σε μακρινές αποστάσεις, διευκολύνουν τους ανθρώπους με μειωμένη χωρική αντίληψη να κατανοούν το περιβάλλον.⁶³ Επί πρόσθετα, μια καθαρή οπτική επαφή με μια εξωτερική αυλή με πλούσια βλάστηση αποτελεί καίριο στοιχείο για ανθρώπους με άνοια καθώς τείνουν να περνούν ένα μεγάλο χρονικό διάστημα της ημέρας κοιτώντας έξω από το παράθυρο. Ακόμα και αν η κατοικία δεν γίνεται να προσφέρει θέα προς μια αυλή, είναι σημαντικό να παρέχονται ανοίγματα προς μια τοποθεσία με οπτικό ενδιαφέρον όπως ένα πάρκο, ή ένα πολυσύχναστο δημόσιο μονοπάτι.⁶⁴

Εικόνα 43:
Τρισδιάστατη απεικόνιση κατοικίας
για ασθενείς με άνοια από τους
Αρχιτέκτονες Halshall Lloyd
Partnership
(1) Καθιστικό με ανοιχτή διάταξη
(2) Μπάνιο εύκολα διακριτό
από το καθιστικό
(3) Υπνοδωμάτιο, (4) Επιπλέον
παράθυρα για επαρκή φωτισμό
(5) Ανελκυστήρας



61. <https://www.enablenvironments.com.au/dementia-enabling-environment-principles.html>

62. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκοτία, 2013, σελ. 22, 23

63. Charras K. κ.α.: *Creating Empowering Environments for People with Dementia: Addressing Inclusive Designs from Homes to Cities*, Εκδόσεις Routledge Λονδίνο, 2024, σελ. 198

64. Όπως 62, σελ. 32

Κάτι που μπορεί να ευχαριστήσει αρκετά ένα άτομο με άνοια είναι η εξατομίκευση του χώρου στον οποίο ζει με αντικείμενα και στιλιστικές επιλογές που του είναι οικεία. Η χρήση παραδοσιακών στοιχείων κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού και της διακόσμησης του περιβάλλοντος (εσωτερικά και εξωτερικά) κρίνεται απαραίτητη για την εξασφάλιση ενός εύκολα κατανοητού και ταυτόχρονα οικείου χώρου.⁶⁵ Για ένα άτομο με εξασθενημένη αντίληψη, οι μοντέρνες συσκευές όπως βρύσες, φούρνοι, εστίες κουζίνας, βραστήρες μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση κατά την προσπάθεια τους να κατανοήσουν πώς λειτουργούν, γι' αυτό το λόγο, είναι προτιμότερο τα αντικείμενα αυτά να είναι γνώριμα από την άποψη του παρελθόντος του ατόμου ή πραγματικά ευκολονόητα στη χρήση.⁶⁶



Εικόνα 44: Βραστήρας παλαιού τύπου, Εικόνα 45: Αναλογικοί ρυθμιστές στην πρόσοψη της κουζίνας



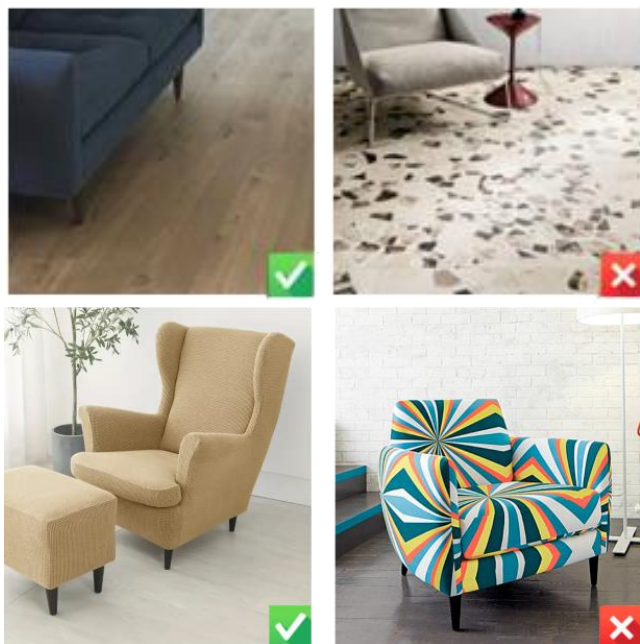
Εικόνες 46, 47: Καθιστικό επιπλωμένο με αντικείμενα παλιάς εποχής

65. <https://www.enablingsenvironments.com.au/dementia-enabling-environment-principles.html>

66. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκοτία, 2013, σελ. 15

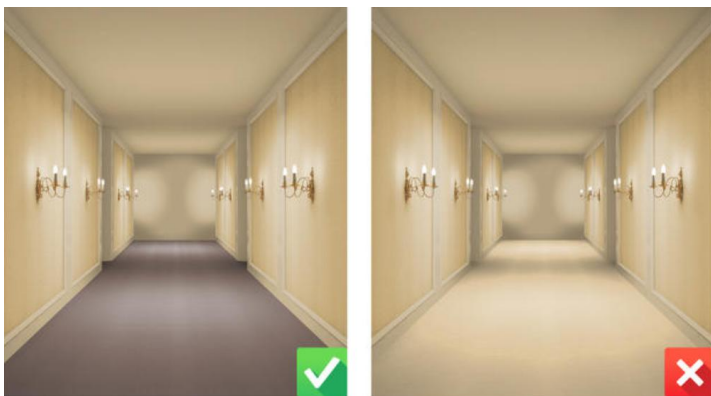
Σε πολλά στοιχεία του σχεδιασμού μιας κατοικίας για έναν άνθρωπο με άνοια οφείλεται να ληφθούν στρατηγικές αποφάσεις για τα χρώματα και τις αντιθέσεις τους. Για έναν ασθενή τα χρώματα των αντικειμένων, των επίπλων, των τοίχων, του πατώματος και οι αντιθέσεις μεταξύ τους αποτελούν καίρια βοήθεια στην αντίληψη του για τον χώρο, καθώς μπορεί να αναγνωρίζει πιο εύκολα διαφορετικά δωμάτια και βασικά χαρακτηριστικά εντός και εκτός σπιτιού.⁶⁷

Ξεκινώντας με τα πατώματα, η πιο λογική λύση είναι να έχουν έναν ενιαίο τόνο που να μην αλλάζει μεταξύ των δωματίων, αντιθέτως, τα σχέδια και μοτίβα που έχουν πολύ πληροφορία πρέπει να αποφεύγονται, αφού κρίνονται δυσνόητα και κουραστικά στο μάτι, κάτι που ισχύει και για ταπετσαρίες σε τοίχους ακόμη και σε επιφάνειες επίπλων. Για μεγαλύτερη ακρίβεια, οποιοδήποτε χαλί ή μωσαϊκό με μοτίβα που περιλαμβάνουν στίγματα δε θα έπρεπε να βρίσκεται σε χώρους που εξυπηρετούν άτομα με άνοια, καθώς υπάρχει πιθανότητα να επιχειρήσουν να ακουμπήσουν και να μαζέψουν τα στίγματα από το πάτωμα.⁶⁸

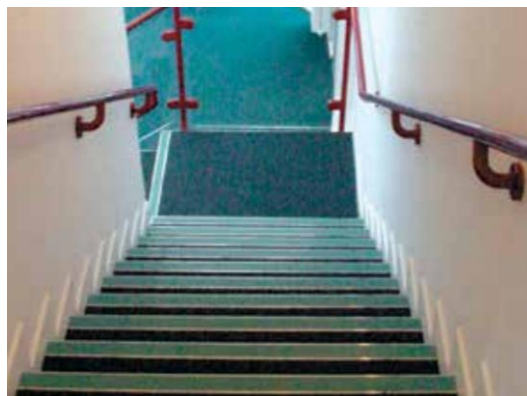


Εικόνα 48

Όσον αφορά τους τοίχους, μια καλή λύση είναι να βαφτούν με έναν τόνο αντίθετο από αυτόν του πατώματος, έτσι ώστε να είναι φανερό πού τελειώνει το πάτωμα και πού ξεκινάει ο τοίχος. Παράλληλα, εάν το σοβατεππί είναι και αυτό σε αντίθετο τόνο από το πάτωμα μπορεί να είναι μια επιπλέον οπτική βοήθεια για τους ηλικιωμένους ανθρώπους που συνήθως περπατούν κοιτάζοντας το πάτωμα.⁶⁹ Ένα άλλο αρχιτεκτονικό στοιχείο που απαιτεί προσοχή είναι οι σκάλες όπου πρέπει η άκρη του κάθε σκαλοπατιού να κάνει αντίθεση με το πάτημα και το ρίχτι, κάτι που βελτιώνει την ασφάλεια τους συμβάλλοντας στην οπτική ενίσχυση της αλλαγής από επίπεδη επιφάνεια σε σκαλοπατία.⁷⁰



Εικόνα 49: Αντίθεση μεταξύ δύο όμορων επιφανειών



Εικόνα 50: Εύκολα διακριτά σκαλοπατία

67. University of Stirling: *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, Σκοτία, 2023 σελ. 5

68. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκοτία, 2013, σελ. 19

69. Όπως 68: σελ. 20

70. Όπως 67: σελ. 6

Για τις εσωτερικές πόρτες, τα χρώματα βοηθούν στην αναγνώριση βασικών δωματίων μέσα στο χώρο όπως το μπάνιο, καθώς έχοντας μια πόρτα να κάνει αντίθεση με τον τοίχο γίνεται αρκετά πιο εύκολα ορατή, ενώ αντιθέτως εάν υπάρχει μια πόρτα που οι ασθενείς δεν πρέπει να ανοίξουν, θα ήταν ωφέλιμο να έχει το ίδιο χρώμα και τον ίδιο τόνο με τον τοίχο ώστε να «κρυφτεί» και να μην είναι εμφανής. Είναι άξιο αναφοράς επίσης, για τους ηλικιωμένους ανθρώπους με προβλήματα κινητικότητας είναι αρκετά χρήσιμοι οι χειρολισθήρες για στήριξη σε όλο το σπίτι ειδικά κοντά σε εσωτερικές και εξωτερικές σκάλες και σε μπάνια. Για να είναι πιο ευδιάκριτοι σε ανθρώπους με μειωμένη αντίληψη και όραση, επιβάλλεται να έχουν ένα έντονο χρώμα και αντίθετο τόνο σε σχέση με τον τοίχο που είναι εγκαταστημένοι και παράλληλα να έχουν μια σαφή κατάληξη, όπως το να στρέφεται προς τα μέσα.⁷¹

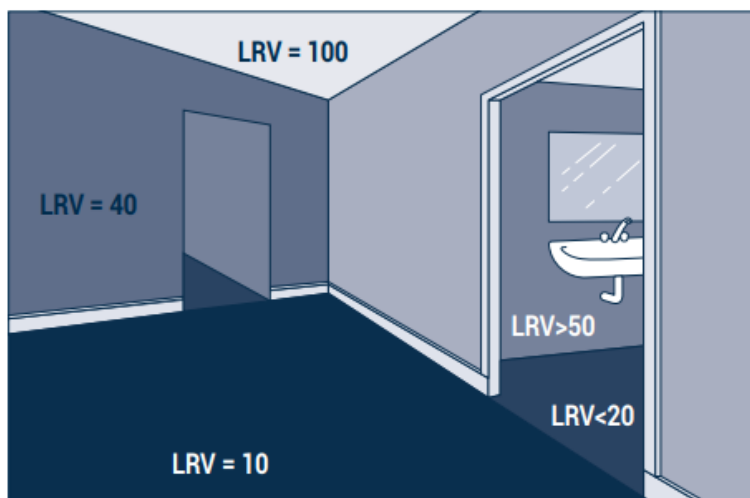


Εικόνα 47: Παράδειγμα πόρτας που κάνει αντίθεση με το έντονο χρώμα του τοίχου όπως και οι χειρολισθήρες.

Εικόνα 48: Παράδειγμα πόρτας που οδηγεί σε δωμάτιο εκτός ορίων, ίδιο χρώμα με τον τοίχο και παράλληλα οι χειρολισθήρες είναι εγκατεστημένοι πάνω της ώστε να μην είναι διακριτή από τους ασθενείς

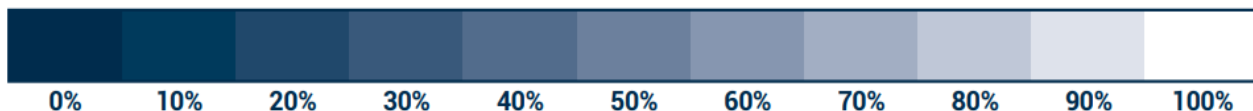
Εν κατακλείδι, ένας χώρος φιλικός προς τα άτομα με άνοια πρέπει να εκμεταλλεύεται σε σχεδόν όλα τα στοιχεία που τον αποτελούν τις χρωματικές και τονικές αντιθέσεις, είτε αυτές είναι υψηλές, είτε χαμηλές. Ένα εργαλείο που βοηθάει στην επίτευξη των κατάλληλων αντιθέσεων είναι η τιμή αντανάκλασης του φωτός ή αλλιώς κλίμακα LRV. Πρόκειται για τη μέτρηση του φωτός η οποία αντανακλάται από μια επιφάνεια που λαμβάνει φως από μια πηγή, και κυμαίνεται από το 0, δηλαδή το πιο σκοτεινό ή με τη χαμηλότερη αντανάκλαση, έως το 100, το πιο φωτεινό ή πιο αντανακλαστικό. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η υψηλή αντίθεση μεταξύ των επίπλων και του δαπέδου, των

τοίχων και του δαπέδου και των πορτών εξυπηρετεί στην καλύτερη κατανόηση του χώρου από τους ασθενείς, ταυτόχρονα η χαμηλή αντίθεση παίζει το ρόλο της ενθάρρυνσης της κινητικότητας από τον έναν χώρο στον άλλον, δημιουργώντας μια ομαλή μετάβαση από το ένα δωμάτιο στο άλλο, όπως από το υπνοδωμάτιο στο διάδρομο.⁷²



Εικόνα 53

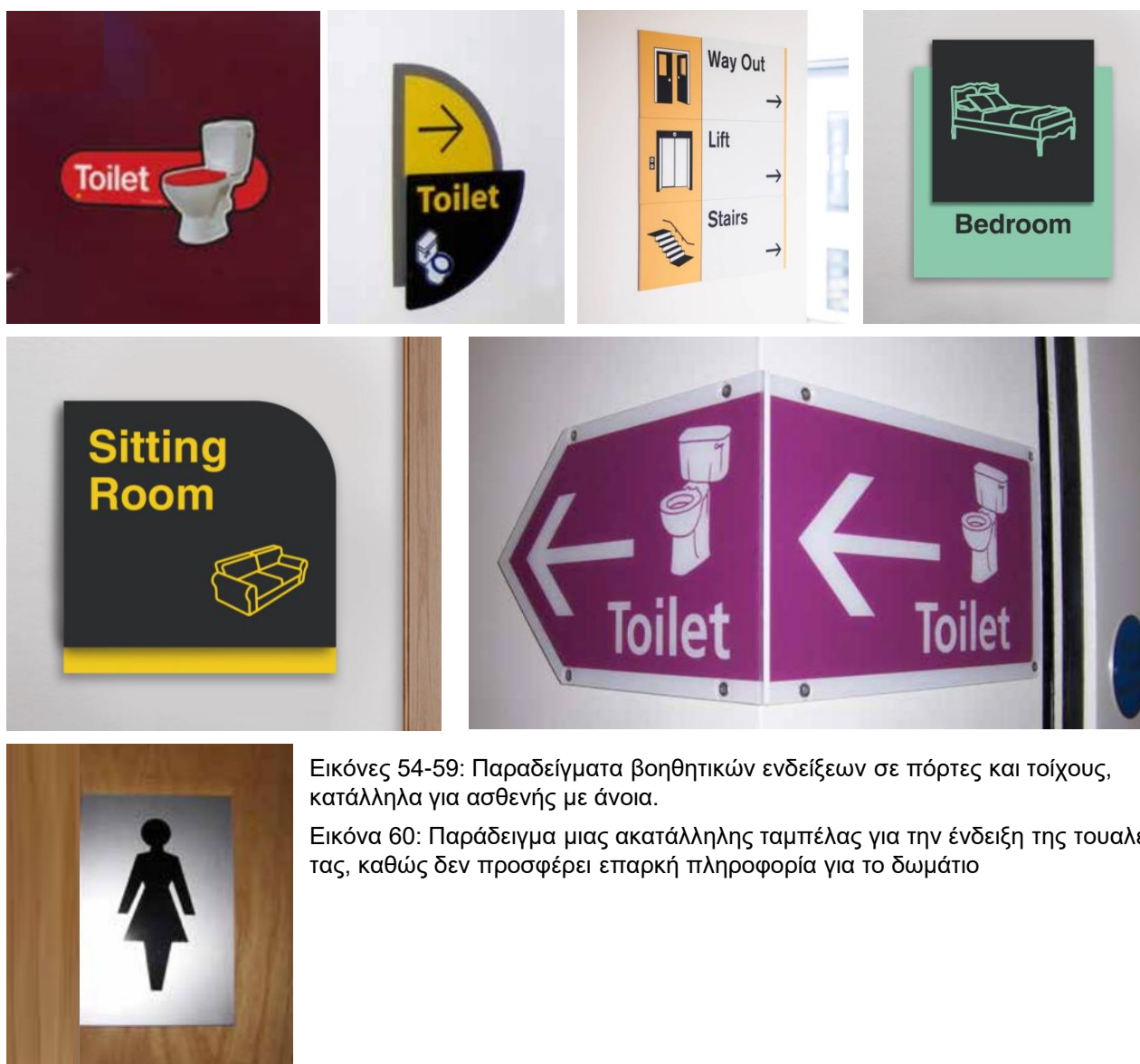
Κλίμακα LRV



71. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκοτία, 2013, σελ. 20

72. https://professionals.tarkett.gr/en_GR/node/design-filiko-ania-frontida-ilikiomenon-11693

Ένα στοιχείο που χρησιμοποιείται πολύ σε κατοικίες και οίκους ευγηρίας σχεδιασμένους για ανθρώπους με άνοια είναι ενδεικτικές ταμπέλες, καθώς φαίνεται να βοηθούν πολύ στην κατανόηση και στον προσανατολισμό τους μέσα στο χώρο. Οι ταμπέλες αυτές τοποθετούνται πάνω στις πόρτες των δωματίων ή σε κοντινούς τοίχους και όπως και πολλά άλλα στοιχεία οφείλουν να είναι ένα χρώμα που να κάνει αντίθεση με αυτό της πόρτας ή του τοίχου ώστε να είναι ευδιάκριτες. Στην ίδια την ένδειξη πρέπει να υπάρχει μια σαφής εικόνα και μια λέξη για να περνάει το μήνυμα πολύ πιο κατανοητά, για παράδειγμα, για την ένδειξη της τουαλέτας πρέπει να συμπεριληφθεί μια καθαρή εικόνα μιας λεκάνης μαζί με τη λέξη «τουαλέτα» και όλα αυτά τα στοιχεία να έχουν επίσης χρωματικές αντιθέσεις μεταξύ τους. Γενικά, τα ανοιχτόχρωμα γράμματα σε σκοτεινό φόντο, είναι ευκολότερα στην ανάγνωση από ανθρώπους με δυσκολίες στην όραση. Οι ταμπέλες που θα χρησιμοποιηθούν σε μια κατοικία πρέπει όλες να έχουν μια συνέπεια στο σχεδιασμό τους και σε περιπτώσεις που η τοποθεσία ενός δωματίου δεν είναι απολύτως ξεκάθαρη, ένα ενδεικτικό βέλος που να δείχνει προς την σωστή κατεύθυνση είναι χρήσιμο να συμπεριλαμβάνεται στην ταμπέλα. Για την τοποθέτηση των πινακίδων, η πιο χαμηλή πλευρά τους δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 1,20 μέτρα πάνω από το πάτωμα.⁷³



Εικόνες 54-59: Παραδείγματα βοηθητικών ενδείξεων σε πόρτες και τοίχους, κατάλληλα για ασθενείς με άνοια.

Εικόνα 60: Παράδειγμα μιας ακατάλληλης ταμπέλας για την ένδειξη της τουαλέτας, καθώς δεν προσφέρει επαρκή πληροφορία για το δωμάτιο

Πολλές είναι οι περιπτώσεις που άνθρωποι με άνοια δυσκολεύονται να κατανοήσουν το περιβάλλον γύρω τους, ο επαρκής φωτισμός κρίνεται καίριας σημασίας στο να τους επιτρέπει να βλέπουν όσο πιο καθαρά γίνεται. Τα επίπεδα φωτισμού για τους ηλικιωμένους, ανεξαρτήτως αν πάσχουν από άνοια, οφείλουν να είναι διπλάσια από αυτά που απαιτούνται για πιο νέους ανθρώπους. Ωστόσο, πριν ληφθούν οι αποφάσεις για τεχνικό φωτισμό μέσα στο χώρο, είναι πρωτεύον να γίνει κάθε είδους προσπάθεια ώστε να μπορεί να εισέρχεται όσο περισσότερο φυσικό φως γίνεται. Μεγάλα και επαρκή ανοίγματα με τον κατάλληλο προσανατολισμό μπορούν να επιτρέπουν πολύ φυσικό φως μέσα στη μέρα και σε όλες τις εποχές του χρόνου, παράλληλα θα ήταν χρήσιμο το φως να μην εμποδίζεται από ψηλά και πυκνά δένδρα, ή από οποιοδήποτε αντικείμενο τοποθετημένο μπροστά σε παράθυρο, κάτι που μπορεί να δημιουργήσει στο χώρο ανεπιθύμητες σκιές που μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση στον ασθενή.



Εικόνες 61, 62: Μεγάλα ανοίγματα επιτρέπουν στο φυσικό φως να εισέλθει μέσα στο χώρο

Όσον αφορά το τεχνικό φως, θα ήταν ουσιώδες να υπάρχουν στο χώρο πολλαπλές πηγές που να παρέχουν έναν ομοιόμορφο φωτισμό, βοηθώντας στην αποφυγή σκοτεινών γωνιών. Στα σημεία όπου ένας άνθρωπος με άνοια περνάει μεγάλα χρονικά διαστήματα πράττοντας μια δραστηριότητα, ειδικά μια πιο περίπλοκη δραστηριότητα, όπως διάβασμα και μαγείρεμα, απαιτείται να υπάρχει επαρκής φωτισμός. Είναι άξιο αναφοράς επίσης, ο καλός φωτισμός στα μέρη όπου οι άνθρωποι τρώνε τα γεύματά τους, καθώς μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να βλέπουν, να αναγνωρίζουν και να καταναλώσουν το γεύμα που βρίσκεται μπροστά τους.⁷⁴



Εικόνα 63: Επαρκής φωτισμός σε τραπεζαρία

74. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 24, 25

Η πιο αποτελεσματική λύση για την παροχή επαρκούς φωτισμού στην κουζίνα είναι οι ταινίες LED, συγκεκριμένα κάτω από τα ντουλάπια ώστε να φωτίζουν τον πάγκο, βεβαιώνοντας επίσης ότι υπάρχει επαρκής φωτισμός στο εσωτερικό των συρταριών, στο ψυγείο και στην κατάψυξη, ώστε το περιεχόμενο να καθίσταται εύκολα ορατό.⁷⁵ Έπειτα στο μπάνιο, θα ήταν χρήσιμο να τοποθετηθούν τουλάχιστον δύο φωτιστικά ταβανιού σε σημεία όπου οι σκιές να ελαχιστοποιούνται, ωστόσο να μην είναι κανένα προσανατολισμένο ακριβώς από πάνω απ' το ντους ή την μπανιέρα καθώς μπορεί να αντανakλάει το φως στα μάτια των ανθρώπων και να προκαλεί δυσφορία.⁷⁶ Επίσης, η ένταση του φωτισμού αποτελεί προσωπικό ζήτημα του κάθε ανθρώπου μαζί με τις δραστηριότητες που ασκεί σε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Ωφέλιμο θα ήταν κατά το σχεδιασμό να υπάρχει η παροχή στους κατοίκους να έχουν πλήρους έλεγχο και επιλογή στα επίπεδα φωτισμού για τη βελτίωση της άνεσης τους. Παράλληλα, ο τεχνητός φωτισμός που μπορεί να μεταβάλλεται σε ένταση ώστε να αντικατοπτρίζει το φυσικό φως βοηθά τους ανθρώπους να διατηρούν καλές συνήθειες ύπνου.⁷⁷



Εικόνα 64: Κρυφός φωτισμός

Για αρκετά άτομα με άνοια θα ήταν χρήσιμη η εγκατάσταση ανιχνευτών κίνησης που να λειτουργούν για να αυξάνουν τα επίπεδα φωτισμού όταν το άτομο εισέρχεται σε ένα δωμάτιο. Στο μπάνιο για παράδειγμα, οι ασθενείς πιθανόν να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για τη χρήση της τουαλέτας και του ντους, γι αυτό οποιαδήποτε φώτα που ελέγχονται με την κίνηση πρέπει να ρυθμιστούν να παραμένουν αναμμένα για αρκετή ώρα. Ωστόσο, αυτή η λύση δεν έχει αποδειχθεί ωφέλιμη σε όλους τους ασθενείς, οπότε είναι απαραίτητη η επιλογή να διαλέγουν ανάμεσα σε φώτα που ενεργοποιούνται με την κίνηση και σε συνηθισμένους διακόπτες, καθώς το πρώτο μπορεί να μην είναι εύκολα κατανοητό από μερικούς ασθενείς και πιθανόν να αγχωθούν εάν ψάχνουν για κάποιο διακόπτη για να σβήσουν το φως και να μην τον βρίσκουν. Όπου υπάρχουν διακόπτες, επιβάλλεται να είναι εύκολοι στη χρήση και ευδιάκριτοι, κάτι που μπορεί να επιτευχθεί με τη χρήση αντίθετων χρωμάτων στα μέρη του διακόπτη, δηλαδή το πλαίσιο πρέπει να είναι αντίθετο τονικά από τους διακόπτες και να έχει και μεγάλη τονική διαφορά με τον τοίχο.⁷⁸



Εικόνα 65: Παράδειγμα διακόπτη με καλές αντιθέσεις, Εικόνα 66: Διακόπτης χωρίς καθόλου αντιθέσεις, δύσκολα διακριτός, Εικόνα 67: Νυχτερινό φως κοντά στο πάτωμα για την αποφυγή ατυχημάτων

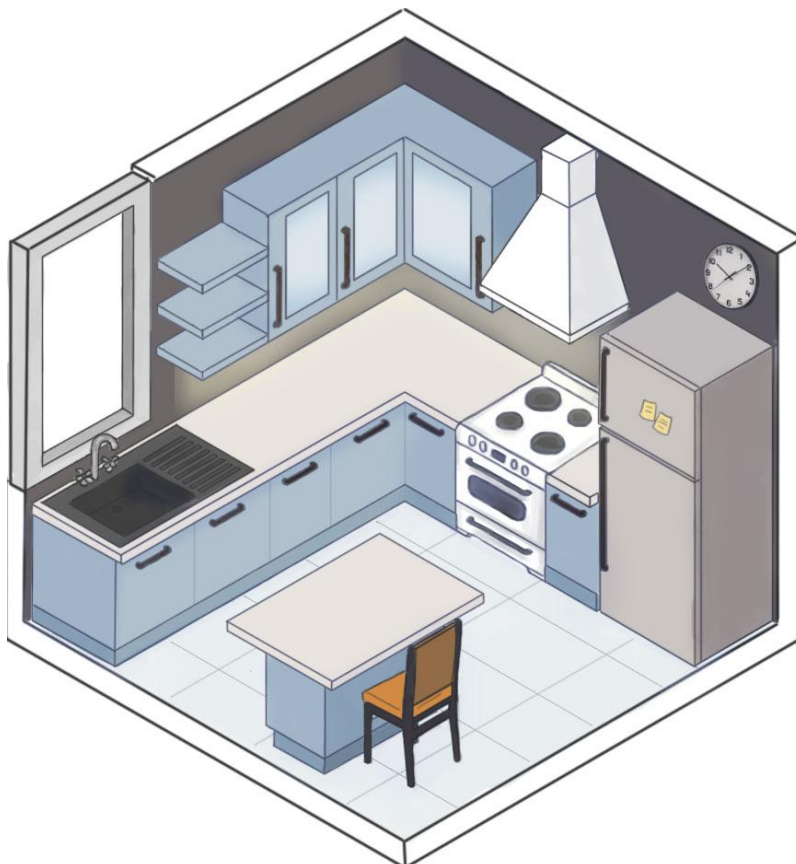
75. University of Stirling: *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, Σκωτία, 2023 σελ. 17

76. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 29

77. Όπως 75: σελ. 10

78. Όπως 76: σελ. 25

Κατά τον σχεδιασμό μιας κατοικίας φιλικής προς τα άτομα με άνοια, σε κάθε δωμάτιο ξεχωριστά πρέπει να ληφθούν συγκεκριμένες αποφάσεις που ενδεχομένως να διαφέρουν αρκετά από τις λύσεις για μια κοινή κατοικία. Ξεκινώντας από την κουζίνα, πιθανόν το πιο δύσκολο δωμάτιο να προσαρμοστεί για έναν ασθενή, αφού ο σχεδιασμός των κουζινών και των συσκευών έχει αλλάξει σε πολύ μεγάλο βαθμό από το 1950, όμως υπάρχουν αρκετά στοιχεία που είναι άξια παρατήρησης. Οτιδήποτε αντικείμενο χρειάζεται κάποιος να χρησιμοποιήσει είναι απαραίτητο να φαίνεται και για να πετύχει αυτό η καλύτερη λύση είναι η εγκατάσταση ντουλαπιών με γυάλινες πόρτες ή καθόλου πόρτες. Τα πιο σημαντικά αντικείμενα πιθανόν να χρειαστεί να τοποθετούνται πάνω στον πάγκο. Οι συσκευές και τα εξαρτήματα της κουζίνας προτείνεται να έχουν ένα παραδοσιακό σχεδιασμό, για παράδειγμα, οι βρύσες διπλής παροχής με καθαρές ενδείξεις για κρύο και ζεστό νερό είναι η προτιμότερη επιλογή, όπως και παραδοσιακοί βραστήρες. Πιθανές επικίνδυνες συσκευές, όπως φούρνοι και εστίες χρειάζεται να συνοδεύονται με κάποιο μηχανισμό, όπως αισθητήρες θερμότητας και καπνού, που μπορούν να τα απενεργοποιήσουν αν χρειαστεί. Για ανθρώπους που δεν βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο της ασθένειας, ίσως να μην είναι ωφέλιμη η πλήρης απενεργοποίηση των συσκευών της κουζίνας, καθώς μπορεί να τους προκαλέσει μεγάλη σύγχυση και εκνευρισμό όταν επιχειρήσουν να τις χρησιμοποιήσουν.⁷⁹ Οι επιφάνειες οι οποίες είναι ένα ενιαίο χρώμα, αντί για κάποιο μοτίβο ή ψηφιδωτό και έχουν ένα ματ τελείωμα κρίνονται πιο εύκολες στη χρήση, αφού οι ματ επιφάνειες έχουν ως αποτέλεσμα λιγότερη αντανάκλαση σε σχέση με τα εξαιρετικά γυαλισμένα τελειώματα, και τα ενιαία χρώματα δε δημιουργούν περιττή οπτική ακαταστασία. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν βοηθητικό το να είναι καθιστοί ενώ πράττουν εργασίες στην κουζίνα. Με την παροχή ενός πάγκου σε κατάλληλο ύψος και με χώρο από κάτω ώστε να υπάρχει μια καρέκλα ή ένα σκαμπό, τους δίνεται αυτή η δυνατότητα.⁸⁰



Εικόνα 68:
Σχέδιο κουζίνας φιλική προς ασθενείς με άνοια
Ντουλάπια με γυάλινη επιφάνεια και ανοιχτά ράφια, φωτισμός κάτω από τα ντουλάπια να φωτίζεται καλά ο πάγκος, αντιθέσεις στα χρώματα, αναλογικό ρολόι

79. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 27

80. University of Stirling: *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, Σκωτία, 2023 σελ. 17-18



Εικόνα 69: Κουζίνα φιλική προς ασθενείς με άνοια

Σε πολλές κατοικίες ο χώρος στον οποίο οι άνθρωποι τρώνε τα γεύματά τους ορίζεται από ένα σετ τραπεζαρίας και για τους ανθρώπους με άνοια θα πρέπει να είναι εμφανής ο χώρος αυτός. Παρέχοντας παραδοσιακά έπιπλα, που έχουν τονικές αντιθέσεις με το πάτωμα και τους τοίχους και τοποθετώντας ένα σερβίτσιο σε διαφορετικούς τόνους από την επιφάνεια του τραπεζιού, οι ασθενείς μπορούν να αντιληφθούν καλύτερα ότι το μέρος αυτό χρησιμοποιείται για την κατανάλωση φαγητού.⁸¹ Μάλιστα έχει αποδειχθεί ότι σερβίτσια με ζωηρά χρώματα είναι ωφέλιμα στην αύξηση της ποσότητας του φαγητού που καταναλώνει ένας ασθενής σε προχωρημένο επίπεδο άνοιας.⁸²

81. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 30

82. D. Vinick (2019): *Dementia-friendly design: Hogeweyk and beyond*, British Journal of General Practice, 69(683), σελ. 300

Εικόνα 70: Τραπεζαρία με αντιθέσεις μεταξύ των επίπλων και το σετ σερβιτσιού



Όπως και στη κουζίνα, έτσι και στο μπάνιο έχουν γίνει μεγάλες αλλαγές τα τελευταία χρόνια στο σχεδιασμό τους και είναι πιθανόν δύσκολο να προσαρμοστούν για την άνεση ανθρώπων με άνοια. Επιλέγοντας έπιπλα που έχουν μια παραδοσιακή όψη και είναι εύκολα στη χρήση, θα βοηθήσει πολύ τους ασθενείς να τα κατανοήσουν και να τα χρησιμοποιούν ανεξάρτητα. Οι χρωματικές αντιθέσεις αποτελούν σημαντικό σχεδιαστικό στοιχείο και στο μπάνιο που πρέπει να εφαρμοστεί, για παράδειγμα το καπάκι της λεκάνης εάν δημιουργεί αντίθεση με το πάτωμα και το κάθισμα, και ταυτόχρονα η δεξαμενή με τον τοίχο, τότε αυτομάτως γίνεται αρκετά πιο ορατό. Το ίδιο ισχύει και με τους χειρολισθήρες που πολλοί άνθρωποι τους θεωρούν χρήσιμους στο μπάνιο. Όσον αφορά το ντους, υπάρχει πιθανότητα οι ασθενείς να τρομάζουν με τα τηλέφωνα που ρίχνουν νερό από ψηλά, γι' αυτό το λόγο μια πιο ομαλή προσέγγιση μέσω των τηλεφώνων που μπορούν να ελεγχθούν χειροκίνητα είναι συνήθως προτιμότερη. Με αυτόν τον τρόπο ο ασθενής μπορεί να δει από πού έρχεται το νερό και να έχει τον έλεγχο του, μειώνοντας τον φόβο και αποφεύγοντας μια πιθανή οργισμένη αντίδραση. Ένα κάθισμα μέσα στο ντους με «μπράτσα» μπορεί να κριθεί χρήσιμο από κάποιους ανθρώπους, και πρέπει όπως και με τα υπόλοιπα στοιχεία του μπάνιου να έχει έντονη τονική αντίθεση με το περιβάλλον γύρω του. Η πρόσβαση προς το ντους οφείλει να μην έχει κανένα εμπόδιο, κάτι που απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό για την αποφυγή πλημύρας του μπάνιου.⁸³ Ακόμη, ένα αντικείμενο που βρίσκεται σχεδόν σε κάθε κοινό μπάνιο είναι ο καθρέπτης, ωστόσο για ένα άτομο με άνοια υπάρχει η πιθανότητα να παρερμηνευθούν, οδηγώντας σε σημαντικό άγχος και ταραχή. Αυτό συμβαίνει επειδή, ορισμένοι άνθρωποι με άνοια δεν αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στον καθρέπτη ή μπορεί να έχουν την αντίληψη ότι κάποιο άλλο άτομο βρίσκεται στο δωμάτιο μαζί τους όταν θωρούν την αντανάκλαση τους. Οι καθρέπτες καλό θα ήταν να μην παρέχονται σε χώρους που τυπικά δε χρησιμοποιούνται, όπως το καθιστικό, αλλά σε χώρους όπως το μπάνιο και το υπνοδωμάτιο θα ήταν ωφέλιμο να υπάρχει η επιλογή να αφαιρούνται εύκολα ή να καλύπτονται.⁸⁴



Εικόνες: 71, 72: Παραδείγματα ορθά σχεδιασμένων μπάνιων όπου υπάρχουν οι επαρκείς τονικές αντιθέσεις μεταξύ των στοιχείων, ειδικό κάθισμα για το ντους, χειρολισθήρες στα κατάλληλα σημεία και κάλυμμα για τον καθρέπτη.

Εικόνες 73, 74: Παραδείγματα μπάνιου με έντονες αντιθέσεις όπου γίνονται αντιληπτά τα έπιπλα, και μπάνιου χωρίς καθόλου αντιθέσεις όπου ο νιπτήρας και η λεκάνη «ενσωματώνονται» στον τοίχο.

83. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 29

84. Όπως πάνω: σελ. 26-27

Οι άνθρωποι με άνοια τείνουν να περνούν μεγάλα χρονικά διαστήματα στο καθιστικό, οπότε, προσεκτική εξέταση πρέπει να γίνει όσον αφορά τις επιλογές στο σχεδιασμό του δωματίου. Τα δύο βασικά στοιχεία που εξετάζονται όπως και σε ολόκληρη την κατοικία είναι οι κατάλληλες χρωματικές και τονικές αντιθέσεις, μαζί με τον επαρκή φωτισμό. Για τις αντιθέσεις στο καθιστικό, οι πολυθρόνες και οι καναπέδες θα ήταν ωφέλιμο να έχουν αντίθετους τόνους σε σχέση με το πάτωμα, αλλά και τον τοίχο, τα τραπέζια επίσης να κάνουν αντίθεση με το πάτωμα. Αρκετά άτομα με άνοια δυσκολεύονται να πλοηγηθούν σε ένα χώρο όπου τα έπιπλα βρίσκονται πολύ κοντά μεταξύ τους, γι' αυτό το λόγο ουσιώδες θα ήταν να τοποθετηθούν τα έπιπλα σε μια καλή και άνετη απόσταση.⁸⁵ Για το θέμα του φωτισμού, τυπικά το φυσικό φως είναι πολύ πιο φωτεινό από το τεχνικό και οφείλεται να μεγιστοποιηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο, κάτι που για να επιτευχθεί απαιτείται ο έλεγχος του να μην υπάρχει κάποιο εμπόδιο μπροστά από τα ανοίγματα, όπως οι κουρτίνες. Επί πρόσθετα, το καθιστικό χρειάζεται κάποιο σημείο εστίασης, όπου στα παραδοσιακά σπίτια αυτή τη θέση την είχε συνήθως κάποιο τζάκι στολισμένο με μια περίτεχνη επένδυση γύρω του, ενώ στις πιο μοντέρνες κατοικίες το σημείο αυτό ανήκει στην τηλεόραση. Η τηλεόραση για ένα άτομο με άνοια μπορεί να φανεί ενοχλητική και θορυβώδης, παράλληλα όταν είναι απενεργοποιημένη υπάρχει πιθανότητα να τρομάξει τον ασθενή βλέποντας την αντανάκλαση του και να προκαλέσει σύγχυση. Πρέπει να γίνει με προσεκτικό τρόπο η τοποθέτηση της τηλεόρασης και ενδεχομένως να ήταν χρήσιμο κάποιο κάλυμμα για όταν δεν χρησιμοποιείται.⁸⁶ Επιπλέον είναι αξιόλογο να υπάρχει ένα μεγάλο, καθαρό, αναλογικό ρολόι σε μια ορατή τοποθέτηση, καθώς το να μη γνωρίζει ο ασθενής την ώρα και την ημερομηνία, μπορεί να του ενισχύσει το συναίσθημα σύγχυσης και άγχους.⁸⁷



Εικόνα 75: Καθιστικό από ένα σχέδιο επίδειξης που υλοποιήθηκε από τον φιλανθρωπικό οργανισμό Building Research Establishment (BRE) σε συνεργασία με τους αρχιτέκτονες Halshall Lloyd Partnership και το Πανεπιστήμιο Λάφμπορο στην Αγγλία.



Εικόνα 76: Καθιστικό σχεδιασμένο από τον μη κυβερνητικό οργανισμό Alzheimer's Foundation of America στη Νέα Υόρκη.

Εικόνες 75, 76: Φαίνονται και στα δύο καθιστικά οι αντιθέσεις των στοιχείων, η εστίαση στον επαρκή φωτισμό και τη διαπερατότητα μεταξύ του καθιστικού και του υπνοδωματίου, με σκοπό οι ασθενείς να θυμούνται που βρίσκεται ο χώρος που κοιμούνται.

85. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 26

86. Όπως πάνω: σελ. 31

87. Όπως πάνω: σελ. 24

Τα υπνοδωμάτια για έναν άνθρωπο με άνοια επιβάλλονται να παρέχουν ένα ήσυχο και παράλληλα όσο πιο οικείο περιβάλλον γίνεται. Όπως και στην κουζίνα, έτσι και στο υπνοδωμάτιο είναι χρήσιμες οι ντουλάπες με γυάλινες πόρτες που να περιέχουν τα ρούχα του ασθενή ώστε να βρίσκονται στο οπτικό του πεδίο. Ενδεικτικές σημάνσεις στα συρτάρια κρίνονται επίσης σημαντικές στην κατανόηση του περιεχομένου, ενώ τα χερούλια τους πρέπει να είναι σε τέτοιο σχήμα και μέγεθος ώστε ένα ηλικιωμένο άτομο να τα θεωρεί άνετα στη χρήση. Τέλος, μια προσθήκη στο υπνοδωμάτιο που μπορεί για κάποιους ανθρώπους να αποτελεί χρήσιμη είναι ένα σύστημα φωτισμού που να ενεργοποιείται με την κίνηση.⁸⁸



Εικόνα 77: Υπνοδωμάτιο για ασθενή με άνοια, ντουλάπα, συρταριέρα και κομοδίνο, έχουν όλα διάφανα φύλα για διευκόλυνση, μεγάλο και μαλακό προσκέφαλο στο κρεβάτι για περισσότερη άνεση



Εικόνες 78, 79: Για την προσαρμογή των ήδη υπάρχων επίπλων της κατοικίας: σε αποθηκευτικούς χώρους είναι αρκετά βοηθητικές οι ενδείξεις με λέξεις και με σύμβολα για το περιεχόμενο τους, στις γωνίες των επίπλων συνιστάται η προσθήκη προστατευτικών.

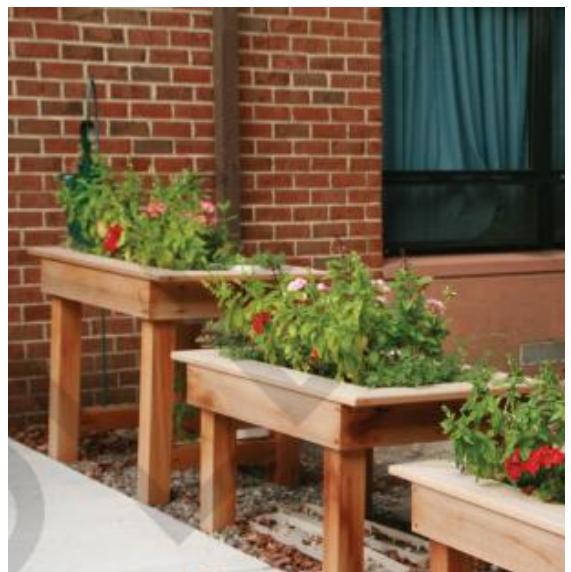
Οι σχεδιαστικές επιλογές που μετατρέπουν έναν χώρο φιλικό προς τα άτομα με άνοια δεν περιορίζονται μόνο στο εσωτερικό του κτιρίου, καθώς η πρόσβαση στον υπαίθριο χώρο, στον κήπο ή την αυλή που γειτνιάζει την κατοικία τους είναι καίρια για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η αλληλεπίδραση με το εξωτερικό περιβάλλον παρέχει βοήθεια στη διατήρηση φυσιολογικών ρυθμών ύπνου και καθημερινότητας, ενώ παράλληλα μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του άγχους.⁸⁹ Έτσι, ο υπαίθριος χώρος πρέπει να προωθεί ένα άτομο με άνοια να βγαίνει από το σπίτι και να τον απολαμβάνει, έχοντας πάντα υπόψη τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους, ο πιο απλός είναι η τοποθέτηση ενός καθίσματος που να είναι ξεκάθαρα ορατό από το εσωτερικό. Όταν μια κατοικία δεν διαθέτει κάποιο κήπο ή αυλή, τα μπαλκόνια είναι η κατάλληλη λύση για να μπορούν οι ασθενείς να βρίσκονται σε εξωτερικό χώρο, να λαμβάνουν καθαρό αέρα χωρίς να ανησυχούν για την κατάσταση του καιρού. Παράλληλα, τα μπαλκόνια και οι βεράντες προσφέρουν έναν ιδανικό χώρο για να ασκούν δραστηριότητες που τους δίνουν ευχαρίστηση όπως το να κάθονται και να κοιτάνε τη θέα, να διαβάζουν, να κοινωνικοποιούνται, ή να τρώνε. Αρκετοί ηλικιωμένοι άνθρωποι ασχολούνται με την κηπουρική κάτι που μπορεί να επιτευχθεί σε ένα αρκετά μεγάλο μπαλκόνι τοποθετώντας γλάστρες και παρτέρια σε κατάλληλο ύψος ώστε να μην χρειάζεται να σκύβουν, ή να είναι προσβάσιμα σε άτομα που χρησιμοποιούν αμαξίδιο. Επίσης, τα κιγκλιδώματα στα μπαλκόνια θα πρέπει να έχουν ύψος τουλάχιστον 1,10 μέτρα, ενδεχομένως και επιπλέον ύψος που να στρέφεται προς τα μέσα για περισσότερη ασφάλεια, και να μην παρέχουν κάποιο πιθανό πάτημα όπου κάποιος μπερδεμένος ασθενής μπορεί να σκαρφαλώσει και να θέσει τον εαυτό του σε κίνδυνο.⁹⁰



Εικόνα 80: Καθίσματα κοντά σε παράθυρο με θέα δείχνει να είναι αρκετά ωφέλιμο για την ευζωία ενός ηλικιωμένου ανθρώπου



Εικόνα 81: Στο μπαλκόνι οι ασθενείς μπορούν να περνούν ευχάριστο χρόνο με ασφάλεια, ενώ βρίσκονται σε εξωτερικό χώρο



Εικόνα 82: Παρτέρια σε διάφορα ύψη

89. University of Stirling: *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, Σκωτία, σελ. 27

90. Marshall M. (2011): *Designing balconies, roof terraces, and roof gardens for people with dementia*, Journal of Services Management, 5(3), School of Applied Social Science, University of Stirling, Σκωτία, σελ. 158

Για την πρόσβαση προς τα έξω δεν πρέπει να υπάρχουν εμπόδια, οι πόρτες να είναι εμφανείς, όχι κλειδωμένες και εύκολες στη χρήση, παράλληλα να υπάρχουν ελάχιστα κατώφλια όπου να χρησιμοποιούνται αντιθέσεις στα εξωτερικά σκαλοπάτια ώστε να δίνεται έμφαση στην μετάβαση από μια επίπεδη επιφάνεια, σε σκαλοπάτι. Έχοντας κατά νου την αποφυγή ατυχημάτων, οι υπαίθριες επιφάνειες οφείλουν να είναι αντιολισθητικές και συνεπείς στις αντιθέσεις και στα επίπεδα όσο το δυνατόν περισσότερο και χειρολισθήρες πρέπει να παρέχονται δίπλα σε ράμπες και σκαλιά. Εάν είναι πιθανό, η παροχή προστασίας από τον άνεμο, τη βροχή και τον ήλιο θα ήταν χρήσιμη για να υπάρχει η δυνατότητα οι άνθρωποι να βρίσκονται στην αυλή σε διάφορες καιρικές συνθήκες, μια πέργκολα ή ένα κιόσκι μαζί με κάποιο κάθισμα με ανεβασμένα μπράτσα για να βοηθούν τους ανθρώπους να σηκώνονται με ευκολία από κάτω, θα προσφέρει ένα ευχάριστο περιβάλλον για ένα άτομο με άνοια να περνάει το χρόνο του.⁹¹



Εικόνα 83: Εξωτερική πόρτα, χρωματική αντίθεση με τον τοίχο και την κάσα



Εικόνα 84: Κουμπαστή με φως για να είναι εύκολα αντιληπτή σε εξωτερικούς χώρους

91. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 33



Εικόνα 85: Καλά καθορισμένα μονοπάτια, προστασία απ' τον ήλιο και άνετα παγκάκια δίνουν την ευκαιρία στους ασθενείς να χρησιμοποιούν τους υπαίθριους χώρους



Έχοντας σαφώς καθορισμένα μονοπάτια, ο ασθενής μπορεί να βρίσκει εύκολα το δρόμο του μέσα στον κήπο ή την αυλή, ειδικά όταν υπάρχει εξωτερικός φωτισμός για επιπλέον βοήθεια στην επισημάνση των μονοπατιών. Επίσης, η παροχή πολλαπλών παρτεριών με φυτά και εργαλείων για κηπουρική, με βάση τις προτιμήσεις του κάθε ασθενή, είναι ένας καλός τρόπος να αποκτήσουν μια δραστηριότητα που να τους ευχαριστεί και ενδεχομένως να ανακαλούν αναμνήσεις και εμπειρίες από τη ζωή τους.⁹² Τέλος, είναι άξιο αναφοράς ότι ενώ είναι απαιτούμενο κάποιο μέτρο ασφαλείας που να ορίζει το χώρο, όπως φράγκες και τοίχους, ώστε να μην υπάρχει πιθανότητα ο ασθενής να απομακρυνθεί από την κατοικία του και να χαθεί σε μέρη που να μην του είναι οικεία, εάν τα μέτρα αυτά είναι πολύ εύκολα ορατά τότε το άτομο μπορεί να αισθανθεί ότι βρίσκεται εγκλωβισμένο κάτι που εκδηλώνεται σε άγχος. Γι' αυτό το λόγο, το στοιχείο που περικλείει τον υπαίθριο χώρο, επιβάλλεται να είναι διακριτικό, «κρύβοντας» το με ψηλή φύτευση.⁹³

Εικόνες 86, 87: Ένας κήπος ειδικά σχεδιασμένος για να είναι φιλικός προς τα άτομα με άνοια βρίσκεται στο Port Macquarie, μια πόλη στην μέση ανατολική ακτή της Αυστραλίας και παρέχει πολλαπλές δραστηριότητες που μπορούν να διεγείρουν αναμνήσεις μέσω των αισθήσεων. Ο κήπος είναι γεμάτος με ανθισμένα λουλούδια, γλυπτά, βότανα, υφές, παγκάκια με αμμοδόχους, χώροι για κοινωνικοποίηση, υδάτινα σημεία, και έναν χώρο όπου οι ασθενείς μπορούν να ακουμπήσουν και να μυρίσουν τα φυτά. Καθώς οι άνθρωποι με άνοια βιώνουν αρκετό άγχος και ταραχή μέσα στη μέρα, ένας τέτοιος προορισμός αποδεικνύεται πολύ θεραπευτικός, λόγω της έντονης επαφής με τη φύση που προσφέρει.⁹⁴



92. University of Stirling: *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, Σκωτία, 2023 σελ. 29

93. Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013, σελ. 33

94. <https://www.abc.net.au/news/2017-08-22/first-dementia-garden-opens-port-macquarie/8830592>



3.2 Case study: The Hogeweyk

Πρόγραμμα:

Δημιουργία του πρώτου μοντέλου φροντίδας για ανθρώπους με άνοια

Μέγεθος: 15.310 τ.μ.

Τοποθεσία: Weesp, Amsterdam, Κάτω Χώρες

Χρονολογία: 2009

Δημιουργοί: BuroKade

– Αρχιτέκτονες

Vivium Care Group –

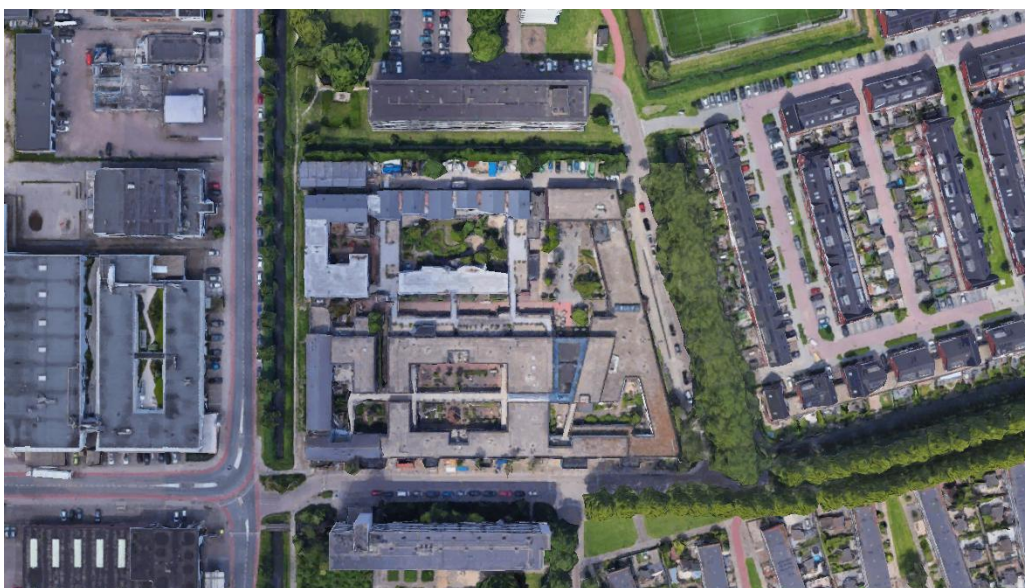
Επινοητές του «χωριού»

Κατάσταση:

Ολοκληρωμένο

Το Hogeweyk έφερε την καινοτομία στον χώρο της φροντίδας για ανθρώπους με άνοια με την παρουσίαση του μοντέλου του “Dementia Village” (χωριό για ασθενείς με άνοια) και βρίσκεται στο Weesp, που είναι στο δήμο του Άμστερνταμ, στις Κάτω Χώρες. Σχεδιασμένο από τους αρχιτέκτονες BuroKade σε συνεργασία με τον οργανισμό για περίθαλψη ηλικιωμένων του Άμστερνταμ, Vivium Care Group, πρόκειται για μια μονάδα φροντίδας συγκεκριμένα για ηλικιωμένους ανθρώπους με άνοια, διαμορφωμένη έτσι ώστε να θυμίζει ένα κανονικό χωριό, με σκοπό τη δημιουργία μιας οικείας ατμόσφαιρας, με έμφαση στην αυτονομία και κυρίως, την ενίσχυση των ασθενών να ζήσουν όσο το δυνατόν πιο «φυσιολογικά» γίνεται, ενώ αισθάνονται μέλος μιας τοπικής κοινότητας.⁹⁵ Μέσα στο συγκρότημα υπάρχει ένα πάρκο με λίμνη, αρκετές πλατείες κατάλληλες για εξωτερικές δραστηρι-

ότητες, μαγαζιά, ένα σουπερμάρκετ, κομμωτήριο, καθώς και ένα αμφιθέατρο. Υπάρχει αρκετός χώρος για να επιτραπεί η έντονη παρόρμηση για μετακίνηση, κάτι που είναι χαρακτηριστικό της ασθένειας, παράλληλα υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για επικοινωνία και κοινωνική αλληλεγγύη.⁹⁶



Εικόνα 89: Εσωτερική όψη από το πρώτο επίπεδο. Εικόνα 85: Hogeweyk και ο περιβάλλον χώρος

95. Charras K. κ.α.: *Creating Empowering Environments for People with Dementia*, Εκδόσεις Routeledge, Λονδίνο, 2024, σελ 210

96. <https://www.detail-online.com/architecture/news/dementia-village-de-hogeweyk-in-weesp-019624.html>

Ξεκίνησε με ένα σύνολο από 23 διαμερίσματα μέσα σε ένα μεικτό εμβαδόν 12.000 τ.μ. Τα διαμερίσματα αυτά τοποθετούνται σε μια σειρά το ένα δίπλα στο άλλο μέσα σε κτίρια με επένδυση από τούβλα κλίνκερ και δεν ξεπερνούν τους δύο ορόφους.⁹⁷ Κάθε διαμέρισμα έχει την κλίμακα οικογένειας με 6 έως 7 ένοικους, όπου στον κάθε ένα διαθέτεται το δικό του ιδιωτικό δωμάτιο, ενώ παράλληλα μοιράζονται δύο μπάνια, μια οικιακή κουζίνα, τραπεζαρία και καθιστικό. Το 2018 έγινε μια επέκταση στα διαμερίσματα και προστέθηκαν άλλα 4, οπότε συνολικά υπάρχουν πλέον 27, με 169 ένοικους.^{98 99} Η διάταξη των κτιρίων βασίζεται στο τυπικό μοντέλο ενός ολλανδικού χωριού όπου οι κάτοικοι κάνουν τα ψώνια τους καθημερινά, και για οποιαδήποτε υπηρεσία μέσα στο χωριό μεταφερόντουσαν είτε με το ποδήλατο, είτε περπατώντας. Η βασική διαφορά βρίσκεται στο ότι στο Hogeweyk οι κατοικίες δημιουργούν την περίμετρο και τα «όρια», ενώ οι πλατείες, οι κήποι και οι δρόμοι αναπτύσσονται στο εσωτερικό, οπότε οι κάτοικοι έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν με ασφάλεια σε όλες τις πτυχές μιας κανονικής ζωής.¹⁰⁰

Παρατηρώντας την κάτοψη, φαίνεται πως υπάρχει μια κύρια είσοδος η οποία οδηγεί σε έναν αρκετά φαρδύ πεζόδρομο που αναπτύσσεται κατά μήκος του οικοπέδου, περίπου στη μέση και λειτουργεί ως κύριος άξονας. Παρέχει μια σαφή διαδρομή προς τους διάφορους κήπους και πλατείες που βρίσκονται πιο «κρυμμένοι» ανάμεσα στα κτίρια, και μια αίσθηση προσανατολισμού. Αυτό γίνεται διότι τόσο ο δρόμος αυτός, έτσι και ο δευτερεύον πεζόδρομος στον οποίο καταλήγει, έχουν φυτευτεί με φλαμουριές σε μια σειρά για να δημιουργούν μια πορεία και μια σύνδεση μεταξύ των κήπων.¹⁰¹



Εικόνα 90: Κάτοψη ισογείου

| | | | | |
|-----------|---------|--|------------------|-----------|
| Υπηρεσίες | Γραφεία | Κοινώχρηστοι χώροι διαμερισμάτων (συμπεριλαμβάνει κουζίνα, καθιστικό και τραπεζαρία) | Ιδιωτικά δωμάτια | Τουαλέτες |
|-----------|---------|--|------------------|-----------|

97. <https://www.detail-online.com/architecture/news/dementia-village-de-hogeweyk-in-weesp-019624.html>

98. Benbow W. (2019): *Care Villages*, Canadian Nursing Home, 30(4), σελ. 16-17

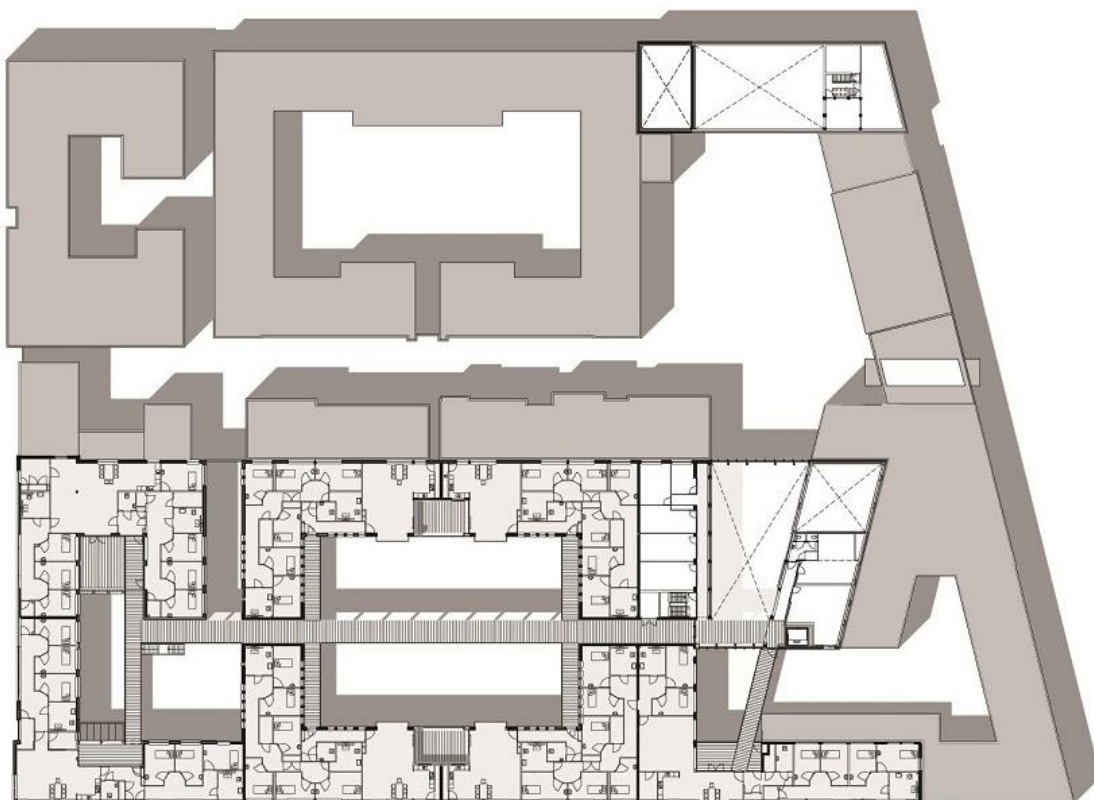
99. <https://www.dementiavillage.com/projects/dva-de-hogeweyk/>

100. Όπως το 98

101. <https://niekroozenlandscape.com/nursing-home-hogeweyk/>



Στον πρώτο όροφο παρατηρείται ένας μεγάλος, μακρύς δρόμος, παράλληλος με τον κεντρικό στο ισόγειο, να περνάει πάνω από την κεντρική πλατεία και να ενώνει τις δύο άκρες του κτιρίου μεταξύ τους, ταυτόχρονα να δημιουργεί ένα ευχάριστο μονοπάτι πάνω από την πλατεία σε υπαίθριο χώρο, και η πρόσβαση γίνεται κατευθείαν από το ισόγειο μέσω μιας σκάλας στον κάτω αριστερά κήπο. Ο δρόμος καταλήγει σε αυτόν τον κήπο και σε έναν κάθετο, πιο στενό δρόμο, και τέλος στα μπαλκόνια των διαμερισμάτων. Ο όροφος στεγάζει επιπλέον δωμάτια για τους ένοικους με την ίδια δομή όπως και στο ισόγειο, με μπαλκόνια προς την πλατεία με την είσοδο τους να βρίσκεται στον κοινόχρηστο χώρο, και έχουν αρκετά ψηλά κιγκλιδώματα για ασφάλεια, όπου δεν μπορούν να πατήσουν πάνω οι ασθενείς, ή να σκαρφαλώσουν.



Εικόνα 94: Κάτοψη πρώτου ορόφου



Εικόνα 95: Σκάλα προς τους διαδρόμους και τις κατοικίες στον πρώτο όροφο.



Εικόνα 96: Κεντρική πλατεία όπως φαίνεται από ένα μπαλκόνι στον όροφο

Όσον αφορά για τα διαμερίσματα που κατοικούν οι ασθενείς, χωρίζονται σε διαφορετικές κατηγορίες και διατίθενται στους ένοικους αναλόγως τον προηγούμενο τρόπο ζωής τους και τις προτιμήσεις τους. Αυτές οι κατηγορίες δεν είναι βασισμένες σε κάποια παγωμένη περίοδο στο χρόνο όπως τη δεκαετία του '50 ή του '60, αντιθέτως δίνεται έμφαση περισσότερο στις διαθέσεις που αναδύονται μέσω των επιλογών της επίπλωσης, της διακόσμησης, της μουσικής, ακόμη και του φαγητού. Ξεκινώντας με την κατηγορία *gooise*, δηλαδή, η ολλανδική ανώτερη τάξη. Κατοικίες με αυτό το στυλ είναι διακοσμημένες με περίτεχνους πολυελαίους, δαντελένια τραπεζομάντιλα, καλής ποιότητας σκούρα έπιπλα και μια κουζίνα διακριτικά κρυμμένη πίσω από ένα παραβάν. Έπειτα, οι κατοικίες *ambachtelijke*, απευθύνονται σε ανθρώπους που στο παρελθόν ασκούσαν χειρονακτικά επαγγέλματα και βιοτεχνίες: αγρότες, υδραυλικοί, ξυλουργοί. Τα έπιπλα είναι πιο βαριά, οι κουρτίνες πιο σκούρες και η διακόσμηση πιο απλή. Το *huiselijke*, είναι μια πιο παραδοσιακή κατηγορία κατοικιών, οι οποίες είναι αρκετά τακτοποιημένες και καθαρές, με ξύλινες βιτρίνες στους τοίχους για δεκάδες ορειχάλκινα και πορσελάνινα στολίδια. Υπάρχουν επίσης οι κατοικίες για πιο θρησκευόμενα άτομα, οι *christelijke*, παράλληλα για αυτούς που απολαμβάνουν την τέχνη, τη μουσική, το θέατρο, παρέχονται οι κατοικίες *culturele*, επιπλέον οι κατοικίες *urban* για τους ένοικους που είχαν έναν πιο «ζωντανό» τρόπο ζωής, με τα έπιπλα να έχουν μια πιο σύγχρονη εικόνα και σκανδιναβικό στυλ. Τελευταία έρχεται η κατηγορία *indische*, η οποία απευθύνεται σε ανθρώπους από την πρώην αποικία της Ινδονησίας, με τις κατοικίες τους να είναι στολισμένες με έπιπλα από ρατάν, ινδονησιακές μαριονέτες στους τοίχους, ταυτόχρονα τους παρέχεται θέρμανση δύο βαθμούς υψηλότερη το χειμώνα, και μια κουζίνα με αυθεντικές γεύσεις.¹⁰²



Εικόνα 97: Indische κατοικία



Εικόνα 98: Gooise κατοικία



Εικόνα 99: Culturele κατοικία



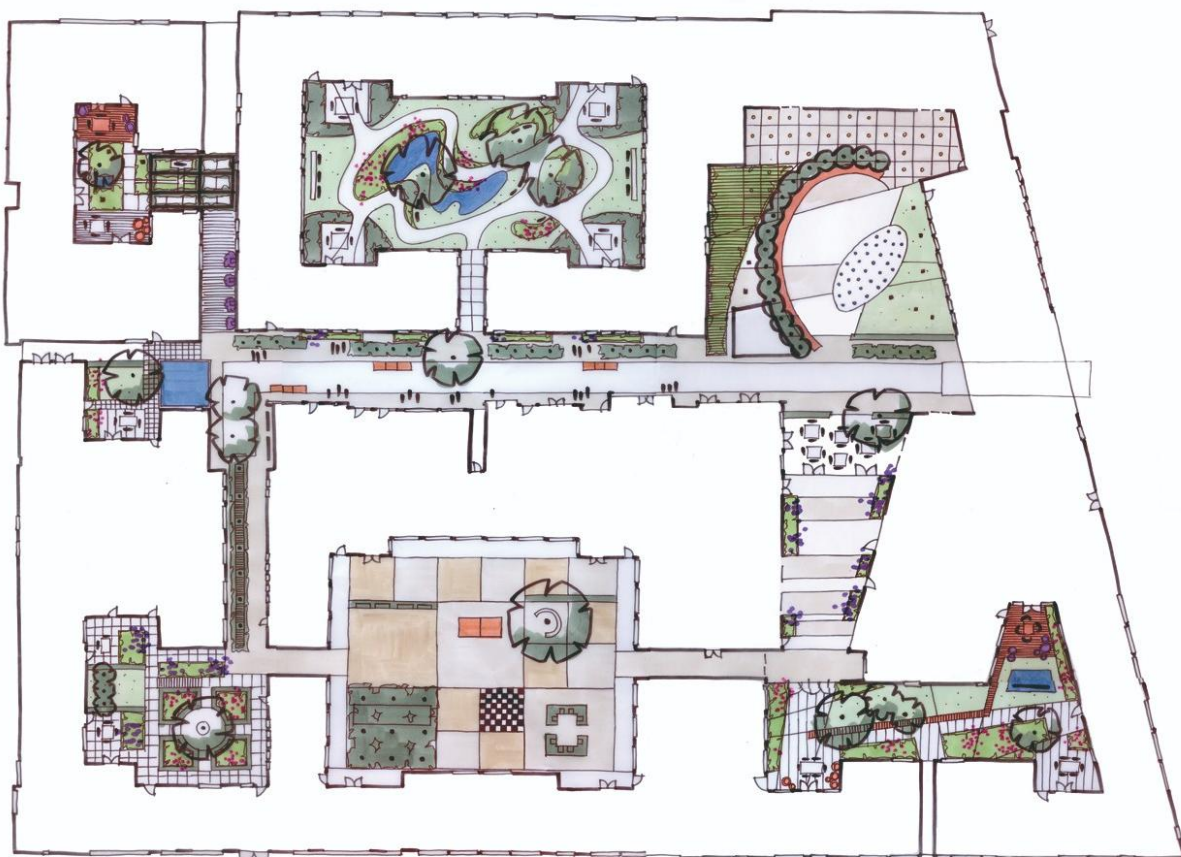
Εικόνα 100: Urban κατοικία



Εικόνα 101: Πρόσοψη

102. <https://www.theguardian.com/society/2012/aug/27/dementia-village-residents-have-fun>

Είναι ουσιώδης να αναφερθεί πως οι εξωτερικοί χώροι στο Hogeweyk, κήποι, πλατείες, και μονοπάτια καταλαμβάνουν το 50% του οικοπέδου.¹⁰³ Ο περισσότερος από αυτόν τον χώρο φαίνεται να διαμοιράζεται στην κεντρική πλατεία που βρίσκεται προς το νότο, και εκεί λαμβάνουν χώρα οι περισσότερες δραστηριότητες που γίνονται για τους ασθενείς, και το εκτενές πάρκο, στα βόρεια του συγκροτήματος, που εισάγει πολύ το φυσικό στοιχείο με την έντονη βλάστηση και την λίμνη. Ο σχεδιασμός τους, παρέχει μια θετική αντίθεση φυσικών μορφών και γεωμετρικών στοιχείων. Πιο μικρές πλατείες βρίσκονται σε κομβικά σημεία της μονάδας, όπως έξω από το θέατρο, όπου υπάρχει μια φωτισμένη λίμνη με σιντριβάνια ως σημείο ενδιαφέροντος, παράλληλα μπροστά από μερικές υπηρεσίες που είναι τοποθετημένες κοντά μεταξύ τους, δηλαδή το supermarket, την καφετέρια και το εστιατόριο, υπάρχει μια διαφορετική πλατεία η οποία στεγάζεται, ενώ λειτουργεί και ως εξωτερικός χώρος για τραπέζια του εστιατορίου. Οι υπόλοιποι κήποι είναι ακόμα μικρότεροι και έχουν σχεδιαστεί ώστε να αντικατοπτρίζουν τις διάφορες κατηγορίες κατοικιών που αναφέρθηκαν παραπάνω, και οι επιλογές στα φυτά έγιναν ώστε να αναδειχθούν αυτά τα φυτά και στον υπαίθριο χώρο. Για παράδειγμα, ο κήπος στο νοτιοανατολικό άκρο του συγκροτήματος απευθύνεται στους ένοικους από πρώην αποικία της Ινδονησίας, προσφέρει μια εξωτική ατμόσφαιρα, με φύτευση μπαμπού, ένα δέντρο μανόλιας και άλλα θεματικά φυτά, αυτός ο κήπος παρουσιάζει τον χαρακτήρα των αρχαίων Ανατολικών Ινδών. Επί πρόσθετα, τα χρώματα και οι μυρωδιές παίζουν σημαντικό ρόλο στην τόνωση των ηλικιωμένων με άνοια, καθώς οι μυρωδιές απευθύνονται στο πιο πρωτόγονο μέρος του ανθρώπου και πολλά αρωματικά φυτά μπορούν να βρεθούν στους κήπους του Hogeweyk, όπως θάμνος μέντας, λουλούδι δαμασκηνιάς και αρωματικά τριαντάφυλλα.¹⁰⁴



Εικόνα 102: Κάτοψη με τους υπαίθριους χώρους. Σκίτσο από: Niek Roozen Landscape

103. Benbow W. (2019): *Care Villages*, Canadian Nursing Home, 30(4), σελ. 16-17

104. <https://niekroozenlandscape.com/nursing-home-hogeweyk/>



[103]



[104]



[105]



[106]



Εικόνες 107-9: Οι ένοικοι φαίνεται να ζουν όσο πιο φυσιολογικά γίνεται, ασκώντας τις καθημερινές δραστηριότητες που έκαναν από πάντα, ενώ οι φροντιστές βρίσκονται εκεί για να βοηθούν σε ότι χρειαστούν

Στο Hogeweyk δίνεται μεγάλη έμφαση στη μεγιστοποίηση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων με άνοια, διατηρώντας τους πάντα ενεργούς, εστιάζοντας σε ότι μπορούν ακόμα να κάνουν και όχι σε ότι δεν μπορούν. Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες διαθέσιμες που κρίνονται ευχάριστες για τους ασθενείς όπως ζωγραφική, ποδηλασία, ζαχαροπλαστική. Προωθείται επίσης να ασκούν και να συνεχίσουν τις καθημερινές εργασίες που έκαναν πάντα: κηπουρική, ψώνια, δουλειές του σπιτιού, επίσκεψη στο κομμωτήριο και στην καφετέρια.¹⁰⁵ Επιπλέον, οι ασθενείς μπορούν να πηγαίνουν οπουδήποτε κατά βούληση, καθώς το χωριό στελεχώνεται από «χωριανούς» που στην πραγματικότητα πρόκειται για εκπαιδευμένους γηριατρικούς νοσηλευτές που βρίσκονται εκεί για οποιαδήποτε βοήθεια θελήσουν οι ένοικοι. Εάν για παράδειγμα ένας ασθενής χάσει το δρόμο του, θα υπάρχει πάντα ένας «συγχωριανός» να τον βοηθήσει να γυρίσει στην οικεία του.¹⁰⁶ Οι φροντιστές αυτοί φροντίζουν έως και επτά άτομα ο καθένας, εντάσσονται στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων, εμφανιζόμενοι ως πωλητές, υπάλληλοι, συγκάτοικοι και προσωπικό οικιακών υπηρεσιών. Συνοδεύουν τους ασθενείς με άνοια όπου κι αν πηγαίνουν, ταυτόχρονα όμως, τους αφήνουν να λαμβάνουν δικές τους αποφάσεις. Παρόλο που οι ασθενείς περιθάλπονται καλά, δεν νιώθουν κλειδωμένοι μέσα σε έναν χώρο. Αυτό αντικατοπτρίζεται άμεσα από μια πιο θετική ψυχική διάθεση, η οποία οδήγησε σε μείωση της απαιτούμενης φαρμακευτικής αγωγής σε σύγκριση με το παλιό γηροκομείο στο Weesp, που αντικαταστάθηκε από το Hogeweyk το 2009.¹⁰⁷ Ο μοναδικός περιορισμός στην ελευθερία των ενοίκων είναι ότι εκτός εάν συνοδεύονται, δεν επιτρέπεται να βγουν απ' το συγκρότημα, αφού η κύρια είσοδος ελέγχεται από υπάλληλο υποδοχής. Ωστόσο, το εστιατόριο και το αμφιθέατρο είναι ανοιχτά προς το κοινό, την τοπική κοινότητα, καθώς το συγκρότημα βρίσκεται στη μέση μιας κατοικημένης περιοχής. Μαθητές από γειτονικά σχολεία συμμετέχουν στις εβδομαδιαίες δραστηριότητες του χωριού. Παράλληλα, οι ένοικοι βγαίνουν εκτός του χωριού μαζί με το προσωπικό σε οργανωμένες εκδρομές και περιπάτους, έτσι ώστε η γύρω γειτονιά να είναι κομμάτι της ζωής τους.¹⁰⁸

105. <https://www.theguardian.com/society/2012/aug/27/dementia-village-residents-have-fun>

106. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/reading-between-the-headlines/201204/stepping-back-in-time-help-alzheimers>

107. <https://www.detail-online.com/architecture/news/dementia-village-de-hogeweyk-in-weesp-019624.html>

108. Benbow W. (2019): *Care Villages*, Canadian Nursing Home, 30(4), σελ. 16-17



Εικόνα 110: Ασθενής με φροντιστή να μαγειρεύουν



Εικόνα 111: Στο κομμωτήριο



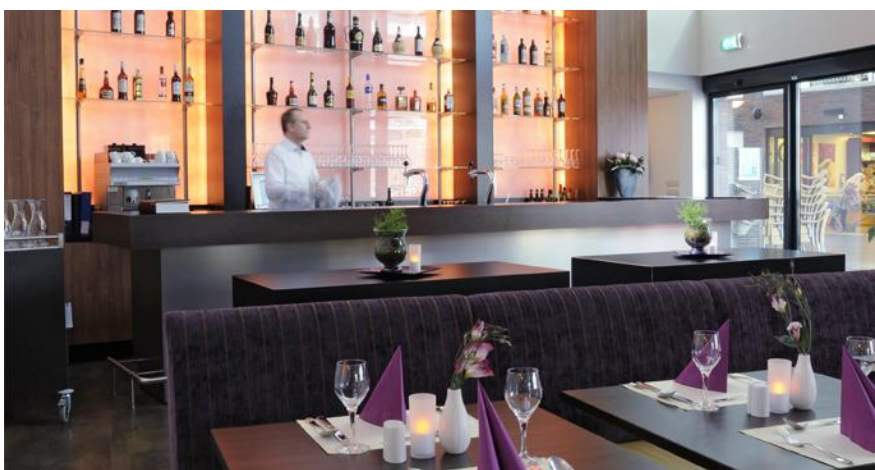
Εικόνα 112: Μια από τις αίθουσες δραστηριοτήτων



Εικόνα 113: Αίθουσα για γυμναστική και φυσιοθεραπεία



Εικόνα 114: Αμφιθέατρο



Εικόνα 115: Εστιατόριο, Εικόνα 116: Εξωτερικές δραστηριότητες





[117]

3.3 Case study: Village Landais

Πρόγραμμα: Μονάδα φροντίδας ειδικά για άτομα με άνοια, σε μορφή χωριού

Μέγεθος: 10.700 τ.μ.

Τοποθεσία: Dax, Λαντ, Γαλλία

Χρονολογία: 2020

Δημιουργοί: NORD Architects

Κατάσταση:

Ολοκληρωμένο

Μια παρόμοια αλλά και διαφορετική προσέγγιση της βελτίωσης της φροντίδας των ανθρώπων με άνοια δημιουργήθηκε στη βορειοδυτική Γαλλία, από τους NORD Architects, με το Alzheimer Village Landais, το οποίο αποτελεί τον πρώτο οίκο ευγηρίας συγκεκριμένα για άτομα με άνοια της χώρας. Όπως και στο Hogeweyk, έτσι και εδώ πρόκειται για ένα συγκρότημα βασισμένο στο μοντέλο του χωριού, δηλαδή πολλά διαφορετικά κτίρια με ιδιωτικές και δημόσιες χρήσεις και υπαίθριοι χώροι. Ο σχεδιασμός του παραπέμπει στην αστική διάταξη της παλιάς πόλης της Dax, στην οποία βρίσκεται, και γενικά είναι εμπνευσμένο από την παραδοσιακή αρχιτεκτονική της ευρύτερης περιοχής, του νομού Landes (Λαντ), όπου με αυτόν

τον τρόπο δημιουργείται μια αίσθηση οικειότητας για τους κατοίκους του συγκροτήματος.¹⁰⁹ Ο αρχιτέκτονας Morten Gregersen αναφέρει πως για τους ανθρώπους με άνοια κρίνεται καίριο το περιβάλλον να είναι αναγνωρίσιμο και δεν πρέπει να διαταράσσει τις γνωστικές ικανότητες τους, γι' αυτό το λόγο, η μονάδα έχει μια σαφή τοπική αίσθηση με στοιχεία από το τοπικό αρχιτεκτονικό ύφος.¹¹⁰



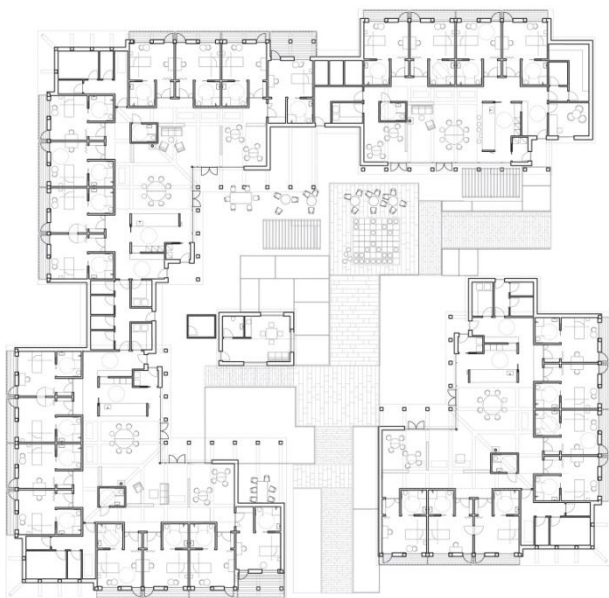
[118]

Εικόνα 117: Πλαϊνή όψη ενός από τα κτίρια της μονάδας, Εικόνα 118: Το χωριό και ο περιβάλλον χώρος

109. <https://villagealzheimer.landes.fr/en/the-establishment#le-projet>

110. <https://www.archdaily.com/973948/alzheimers-villa-nord-architects>

Το συγκρότημα αποτελείται από 16 κατοικίες των 300 τ.μ. όπου η κάθε μια φιλοξενεί 7 έως 8 ένοικους.¹¹¹ Η κάθε κατοικία έχει ιδιωτικά δωμάτια για τον κάθε ένοικο, κοινόχρηστο καθιστικό και τραπεζαρία, ενώ η κουζίνα ελέγχεται από το προσωπικό. Τα σπίτια είναι προσανατολισμένα έτσι ώστε να δημιουργούν με το σχήμα τους άτυπες αυλές οι οποίες φαίνονται από το εσωτερικό μέσω των γυάλινων επιφανειών στις προσόψεις, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας με τα διπλανά σπίτια.¹¹² Το χωριό επίσης χωρίζεται σε τέσσερις γειτονιές όπου στην κάθε μια αντιστοιχούν τέσσερα σπίτια. Κάθε γειτονιά έχει το δικό της χαρακτήρα όσον αφορά τα χρώματα και τη βλάστηση με σκοπό οι κάτοικοι να μπορούν πιο εύκολα να βρουν την κατοικία τους μέσα στο χωριό.¹¹³ Συνολικά οι ένοικοι είναι περίπου 120 όπου 12 από αυτούς είναι ασθενείς ημερήσιας φροντίδας και παράλληλα το προσωπικό αποτελείται πάνω από 120 υπαλλήλους και 80 εθελοντές. Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες των ατόμων με άνοια πρώιμης έναρξης οι οποίοι είναι πιο νέοι στην ηλικία.



Εικόνα 119: Κάτοψη γειτονιάς



Εικόνα 120: Κάτοψη κατοικίας

Στους εσωτερικούς χώρους χρησιμοποιούνται κάποιες από τις σχεδιαστικές επιλογές που έχουν αποδειχθεί ότι εξυπηρετούν και βοηθούν τους ανθρώπους με άνοια όπως είναι οι τονικές αντιθέσεις, ανοιχτόχρωμα χερούλια θυρών που τοποθετούνται σε πιο σκούρο φόντο ώστε να είναι ευδιάκριτα και πόρτες για το προσωπικό που «κρύβονται» καθώς δεν έχουν έντονη αντίθεση με το χρώμα του τοίχου, ούτε κάποια ταμπέλα, αφού αυτό μπορεί να διεγείρει την περιέργεια των ασθενών. Ταυτόχρονα το φως και το σκοτάδι χρησιμοποιούνται για να προσελκύσουν την προσοχή εκεί που πρέπει και να την απωθήσουν από εκεί που δεν πρέπει, ενώ οι καθρέπτες που δυνητικά θεωρούνται ενοχλητικοί στους ασθενείς, μπορούν να κρυφτούν με καλύμματα.¹¹⁴



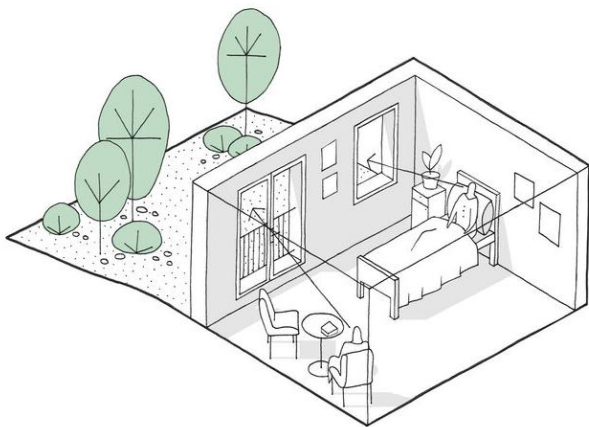
Εικόνα 121: Τομή

111. <https://villagealzheimers.landes.fr/en/the-establishment#le-projet>

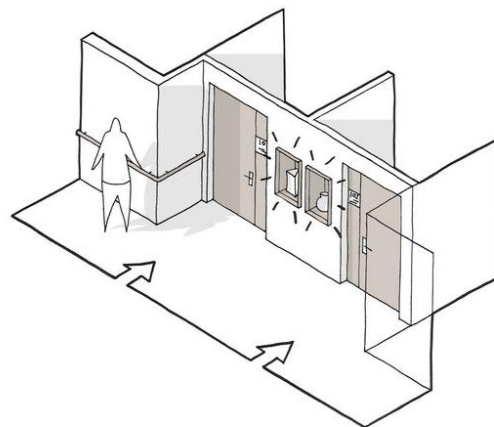
112. <https://www.theguardian.com/artanddesign/2024/jan/28/landais-village-alzheimers-dax-france-john-morden-centre-london-appleby-blue-elderly>

113. Όπως το 111

114. Όπως το 112



[122]: Διάγραμμα ιδιωτικής κατοικίας και οπτικές θεάσεις προς την αυλή της κάθε γειτονιάς



[123]: Διάγραμμα καθοδήγησης στα ιδιωτικά δωμάτια. Εσοχές δίπλα στις πόρτες όπου τοποθετούνται αντικείμενα που είναι οικεία και γνώριμα στον αντίστοιχο ένοικο



[124]

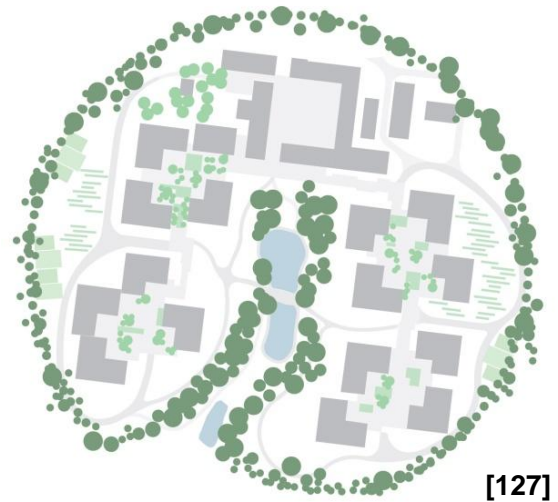


[125]



[126]

Το «εμπορικό κέντρο» του χωριού βρίσκεται στο βορειότερο κομμάτι του οικοπέδου και αποτελείται από μια μεγάλη πλατεία και από τα κτίρια που την περιβάλλουν τα οποία στο ισόγειο στεγάζουν τις δημόσιες χρήσεις του χωριού, δηλαδή εστιατόριο, βιβλιοθήκη πολυμέσων, αίθουσα δραστηριοτήτων, αμφιθέατρο, κομμωτήριο και παντοπωλείο. Στον πρώτο όροφο βρίσκονται οι διοικητικές υπηρεσίες της δομής υποδοχής και παράλληλα μερικά προσωρινά καταλύματα για τα μέλη των οικογενειών των ένοικων ή για ερευνητές.¹¹⁵ Στην κεντρική πλατεία φαίνεται να υπάρχει πολύ το στοιχείο της ασίδας, κάτι που συμπεριλάβανε οι αρχιτέκτονες γιατί είναι επαναλαμβανόμενο στοιχείο στις πλατείες των γαλλικών μεσαιωνικών πόλεων σε μια τοπολογία που ονομάζεται *bastide*. Σε όλο το χωριό, η επένδυση με ξύλινες σανίδες, ο σοβάς και οι κεκλιμένες κεραμοσκεπές είχαν επίσης σκοπό να θυμίζουν μορφές και υφές που θα ήταν οικείες στους κατοίκους.¹¹⁶



[127]



[128]

Εικόνα 127: Διάγραμμα συγκροτήματος, Εικόνα 128: Σκίτσο παντοπωλείου



Εικόνα 129: Λεπτομερής κάτοψη εστιάζοντας στο κέντρο του χωριού

115. <https://villagealzheimier.landes.fr/en/the-establishment#le-projet>

116. <https://www.dezeen.com/2023/11/14/nord-architects-alzheimers-village-france/#/>



[130]



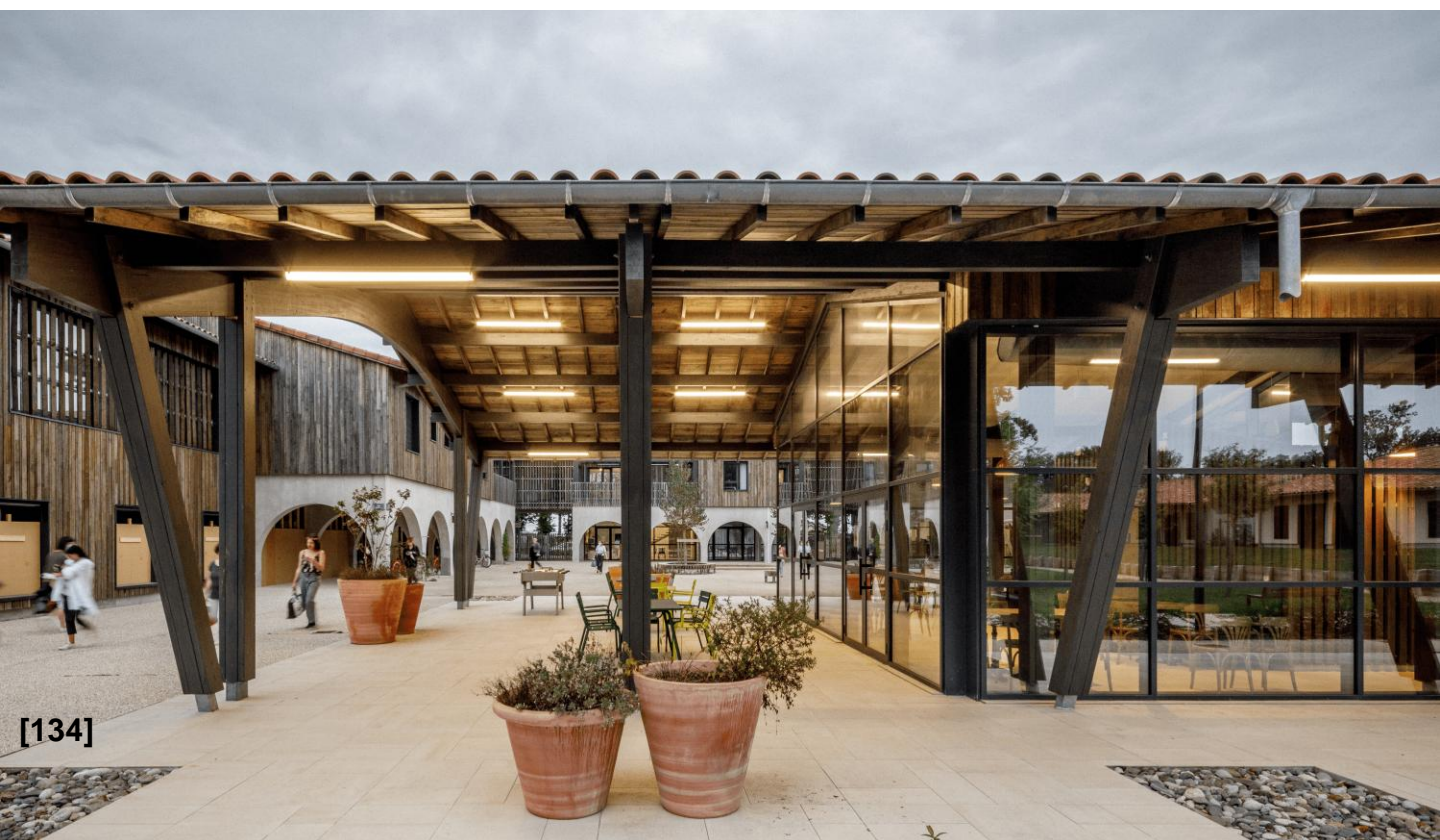
[131]



[132]

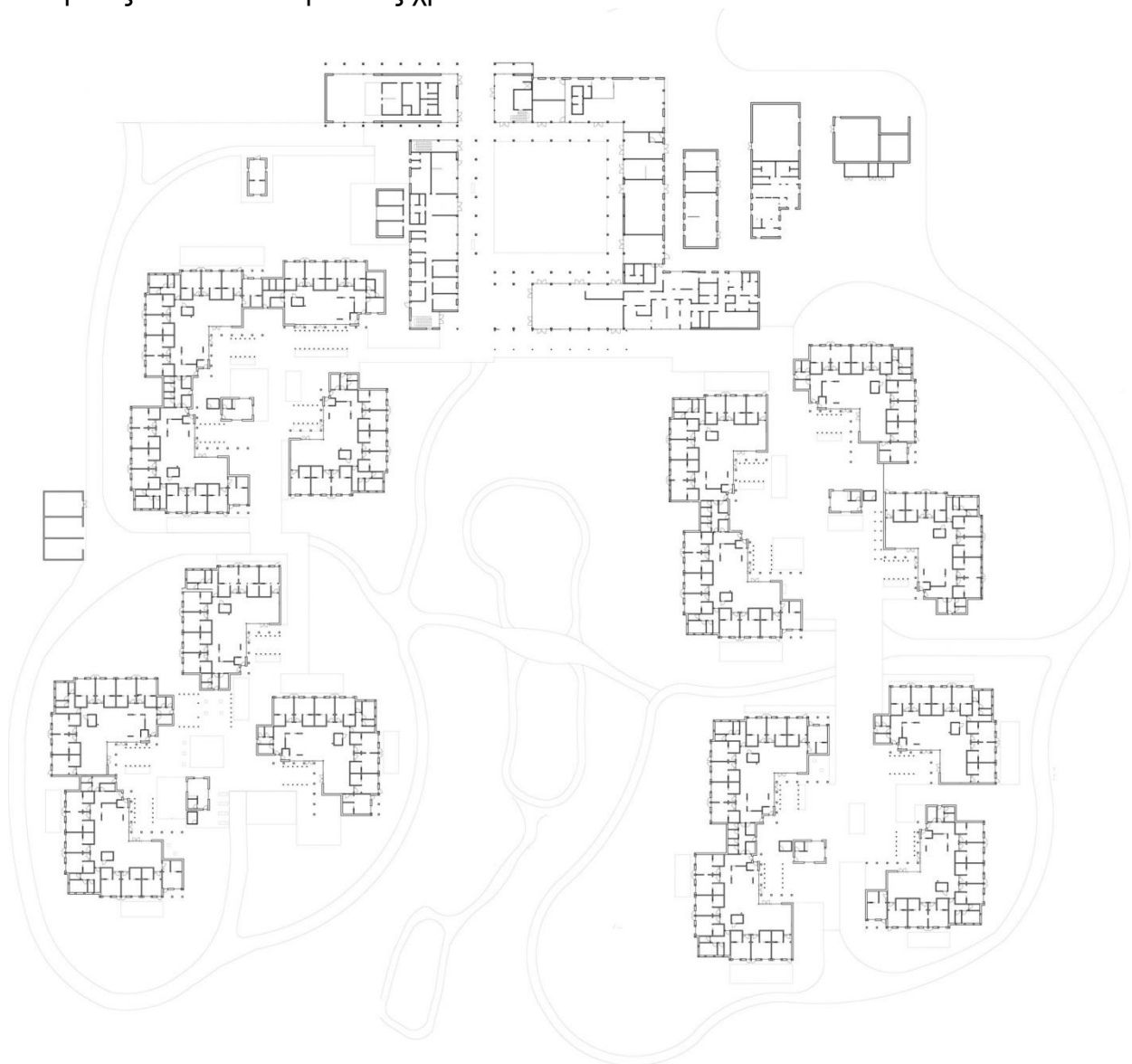


[133]



[134]

Το συγκρότημα ενσωματώνεται στη φύση μετατρέποντας το υπάρχον τοπίο με τα αιωνόβια πεύκα σε χώρο αναψυχής, όπου οι κάτοικοι μπορούν να χαλαρώσουν, να περπατήσουν ή να κάνουν ποδήλατο στην περιοχή. Το διαμορφωμένο πάρκο στο κέντρο του οικοπέδου καλύπτει πάνω από 5 εκτάρια και παρέχει τρεις λίμνες και δέντρα που υπήρχαν ήδη στην περιοχή.¹¹⁷ Ένα μονοπάτι διατρέχει το τοπίο χαράσσοντας βρόχους ώστε οι κάτοικοι να μην χαθούν στη διαδρομή και να μην βρουν αδιέξοδα. Προσφέρει μια καλή επαφή με τη φύση, καθώς διαπερνάει κάθε γειτονιά, το κεντρικό πάρκο και καταλήγει στην πλατεία του χωριού, ενώ παραμένει μακριά από τον συνοριακό φράχτη που υπάρχει λόγω ανάγκης για την ασφάλεια των πιο ευάλωτων κατοίκων, όμως δεν γίνεται εύκολα αντιληπτός. Το πλακόστρωτο είναι ένα ομοιόμορφο μπεζ χρώμα ώστε να αποφεύγονται οι περιττές αντιθέσεις που μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση. Στην ανατολική μεριά του συγκροτήματος υπάρχει ένας λαχανόκηπος όπου προωθείται στους ένοικους η κηπουρική ως δραστηριότητα, παράλληλα υπάρχει και μια μικρή φάρμα με κοτόπουλα και δύο γαϊδουράκια όπου οι ένοικοι μπορούν να συμβάλουν στη φροντίδα τους, ενδεχομένως να τους θυμίζει παλιές συνήθειες από τα νεότερα τους χρόνια.¹¹⁸



Εικόνα 135: Κάτοψη ολόκληρου του συγκροτήματος

117. <https://villagealzheimers.landes.fr/en/the-establishment#le-projet>

118. <https://www.theguardian.com/artanddesign/2024/jan/28/landais-village-alzheimers-dax-france-john-morden-centre-london-appleby-blue-elderly>



[136]: Διάγραμμα των κήπων με αναρριχητικά φυτά, **[137]:** Διάγραμμα λαχανόκηπων





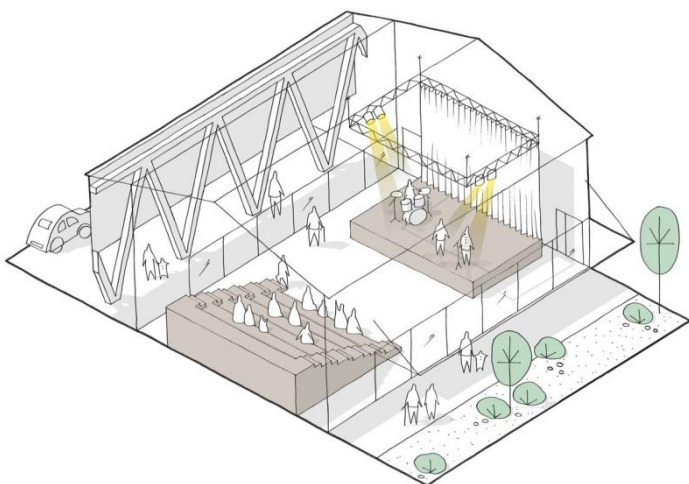
[142]



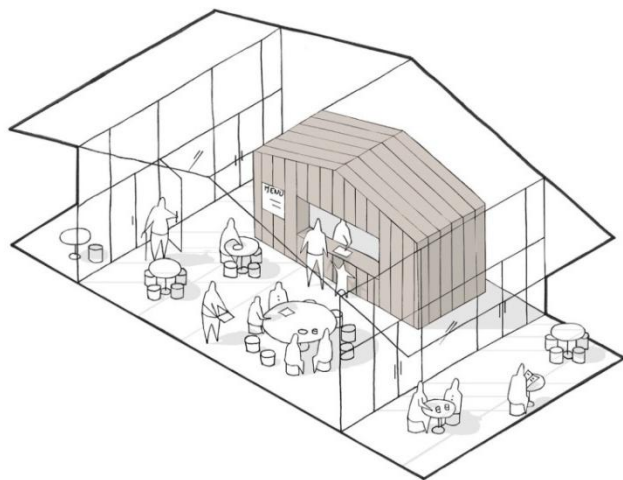
[143]



[144]



[145]: Διάγραμμα αμφιθεάτρου



[146]: Διάγραμμα εστιατορίου/καφετέριας



3.4 Case study: Móberg Care Home

Πρόγραμμα: Οίκος ευγηρίας για ασθενείς με άνοια

Μέγεθος: 4.095 τ.μ.

Τοποθεσία: Selfoss, Ισλανδία

Χρονολογία: 2022

Δημιουργοί: LOOP Architects, Urban Arkitektur

Κατάσταση:

Ολοκληρωμένο

Μια αρκετά ιδιαίτερη προσέγγιση για τον σχεδιασμό βελτιωμένων οίκων ευγηρίας ειδικά για ασθενείς με κάποια μορφή άνοιας πραγματοποιήθηκε στην Ισλανδία, συγκεκριμένα στη νοτιοδυτική πόλη Selfoss (Σέλφος). Σχεδιασμένο από το δανέζικο στούντιο LOOP Architects, σε συνεργασία με αστικούς σχεδιαστές (Urban Arkitektur) από το Ρέικιαβικ, το κυκλικό αυτό κτίριο λειτουργεί ως οίκος φροντίδας που φιλοξενεί ανθρώπους με άνοια, παρέχοντας τους ένα ιδιωτικό προσωπικό δωμάτιο, κοινόχρηστους χώρους και μια μεγάλη αυλή, ώστε να μπορούν να περιπλανούνται οπουδήποτε μέσα στη μονάδα κατά βούληση. Σε αυτή την περίπτωση δεν πρόκειται για μια προσομοίωση κάποιου μοντέλου «χωριού» όπως στα προηγούμενα παραδείγματα, καθώς η μονάδα αποτελείται από ένα κτίριο, ωστόσο δίνεται έμφαση στις ανάγκες των ασθενών, στο πώς η αρχιτεκτονική μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερευση του τρόπου ζωής τους, δημιουργώντας ένα οικείο και διεγερτικό περιβάλλον.¹¹⁹



Εικόνα 147: Εσωτερική όψη, Εικόνα 148: Το κτίριο και ο περιβάλλον χώρος

119. <https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>



[149]



Εικόνα 149: Εσωτερική όψη από ψηλά
Εικόνα 150: Το κτίριο σαν σύνολο

Μέσα στο γαλήνιο πράσινο και τα βουνά του περιβάλλοντος, ο οίκος ευγηρίας Moberg έρχεται σε αντίθεση με τα υπόλοιπα κτίρια της γύρω περιοχής λόγω της αρχιτεκτονικής και της κλίμακας του.¹²⁰ Η εξειδικευμένη εγκατάσταση περιλαμβάνει 50 ιδιωτικές μονάδες φιλοξενίας σε ένα διώροφο, δακτυλιοειδές κτίριο όπου στο κέντρο του αναπτύσσεται ένας εκτενής ανοιχτός κήπος. Η κυκλική κάτοψη έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει τη συνεχή μετακίνηση μέσα στο κτίριο, παρέχοντας πρόσβαση σε ανέσεις, συμπεριλαμβανομένων των κοινόχρηστων χώρων, ενώ διασφαλίζει ότι οι κάτοικοι καταλήγουν πάντα πίσω στο κατάλυμα τους. Οι κατοικίες είναι τοποθετημένες κατά μήκος της περιμέτρου του κτιρίου, ώστε να αξιοποιείται στο έπακρο η θέα στη γύρω εξοχή όπου συμπεριλαμβάνει ένα βουνό και έναν ποταμό. Επίσης, οι κατοικίες έχουν τυποποιημένη διάταξη όπου ουσιαστικά η κάθε μια αποτελείται από ένα δωμάτιο 22 τετραγωνικών μέτρων, με ένα ιδιωτικό μπάνιο και στο ισόγειο ανοίγει σε βεράντα, ενώ στον πρώτο όροφο ανοίγει σε εξώστη.¹²¹ Στο ισόγειο υπάρχουν δύο τμήματα με 10 δωμάτια το κάθε ένα, παράλληλα ο όροφος διαθέτει τρία τμήματα με 10 δωμάτια, ενώ πέντε από αυτά έχουν σχεδιαστεί για ζευγάρια ως δίκλινα δωμάτια.¹²² Απέναντι από κάθε τμήμα φαίνεται να υπάρχει ένα κομμάτι που στεγάζει τις κοινόχρηστες λειτουργίες, δηλαδή ένα εκτενές καθιστικό, μια τραπεζαρία μαζί με την κουζίνα, όπου οι ένοικοι μπορούν να αλληλεπιδρούν, να δειπνίζουν και να χαλαρώνουν.

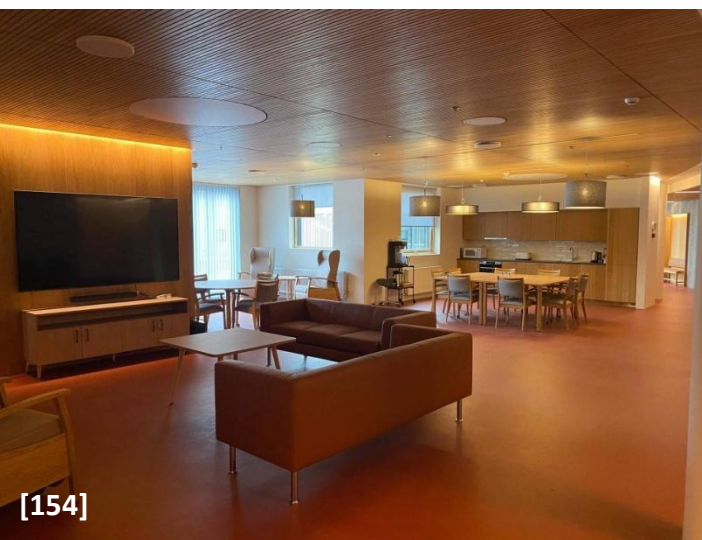
120. <https://www.stirworld.com/see-features-moberg-nursing-home-in-iceland-aims-to-be-a-home-where-architecture-heals>

121. <https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>

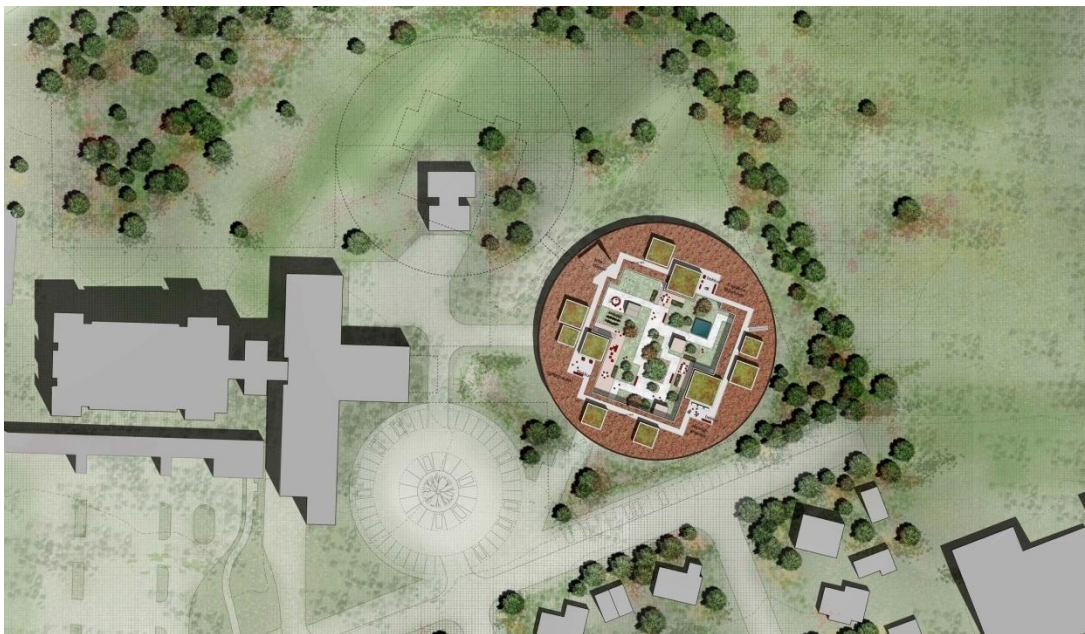
122. Όπως το 120



Εικόνα 151: Κάτοψη ισογείου, φαίνονται τα δωμάτια, οι κοινόχρηστοι χώροι και η διαμορφωμένη αυλή



Μεταξύ ενός κήπου ξεχωριστά από το κτίριο, όπου οι ένοικοι με άνοια θα βρίσκονται υπό επιτήρηση, και ενός εσωτερικού κήπου όπου θα μπορούν να περιφέρονται ελεύθερα χωρίς βοήθεια, οι αρχιτέκτονες επέλεξαν το δεύτερο. Με μια τέτοια προσέγγιση η αρχιτεκτονική γίνεται το παθητικό προστατευτικό φράγμα για τους κατοίκους.¹²³ Ενώ η αυλή είναι ανοιχτή για τους κατοίκους για περιστασιακές συναντήσεις, για να απολαύσουν τον πρωινό τους καφέ ή για χαλαρούς περιπάτους, σχεδιάστηκε επίσης ως χώρος θεραπείας και άλλες μορφές άσκησης, καθώς οι εσωτερικοί χώροι για εργοθεραπεία και φυσιοθεραπεία ανοίγουν απευθείας σε παρακείμενες αυλές. Επιπλέον, ο διαμορφωμένος κήπος ενσωματώνει τυπικά οικιακά χαρακτηριστικά, όπως χώρους στεγνώματος με σχοινιά για ρούχα, που θυμίζουν στους κάτοικους τις συνήθειες που ασκούσαν στα προηγούμενα τους σπίτια, μαζί και έναν λαχανόκηπο και βοτανόκηπο, κάτι που διεγείρει το ενδιαφέρον αρκετών από τους ένοικους, καθώς η κηπουρική μπορεί επίσης να τους θυμίζει παλιές τους δραστηριότητες.¹²⁴ Η πράσινη οροφή, μαζί με την ενίσχυση της εσωτερικής άνεσης, συγχωνεύει το κτίριο με το πράσινο φυσικό υπόστρωμα της περιοχής, ταυτόχρονα είναι προσβάσιμη και παρέχονται παγκάκια περιμετρικά, για την εκμετάλλευση της θέας που προσφέρει το φυσικό τοπίο.¹²⁵



Εικόνα 156: Κάτοψη δώματος, φαίνεται η φυτεμένη οροφή και ο περιβάλλον χώρος



Εικόνες 157, 158: Εσωτερικές όψεις

123. <https://www.stirworld.com/see-features-moberg-nursing-home-in-iceland-aims-to-be-a-home-where-architecture-heals>

124. <https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>

125. Όπως το 123

Η βιωσιμότητα του κτιρίου ήταν ένας από τους βασικούς στόχους των αρχιτεκτόνων κατά τη σύνθεση και την επιλογή των υλικών του. Ο φέρων οργανισμός είναι κατασκευασμένος από σκυρόδεμα στο μείγμα του οποίου έχουν χρησιμοποιήσει ισλανδική τέφρα από την έκρηξη του ηφαιστείου το 2010, για τη ελαχιστοποίηση της εισαγωγής τσιμέντου, κάτι που δίνει στους χυτούς τοίχους μια πιο σκούρα απόχρωση.¹²⁶ Ενώ το σκυρόδεμα επιλέχθηκε για την ικανότητα του να αντέχει στο δύσκολο κλίμα της Ισλανδίας, η ξύλινη επένδυση του κτιρίου, εισαγόμενη από τη Νορβηγία, προσδίδει μια αίσθηση ζεστασιάς στο άγονο πράσινο έδαφος. Το οικολογικό ήθος του κτιρίου επεκτείνεται και στους εσωτερικούς χώρους με τη χρήση κυρίως ανακυκλώσιμων, φυσικών υλικών, όπως για παράδειγμα τα δάπεδα που είναι από λινέλαιο.¹²⁷ Όλη αυτή η προσπάθεια για το σχεδιασμό ενός οικολογικού και βιώσιμου κτιρίου ανταπέδωσε καθώς έχει λάβει περιβαλλοντική πιστοποίηση BREEAM, με βαθμίδα “Very Good” (πολύ καλό).¹²⁸



Εικόνες 159, 160: Πλαϊνές όψεις όπου φαίνεται η χρήση σκυροδέματος σε συνδυασμό με ξύλο



Εικόνες 161: Πίσω όψη

126. <https://www.stirworld.com/see-features-moberg-nursing-home-in-iceland-aims-to-be-a-home-where-architecture-heals>

127. <https://www.azuremagazine.com/article/iceland-nursing-home/>

128. <https://looparchitects.dk/portfolio/demens-og-plejeboliger/>



[162]



[163]



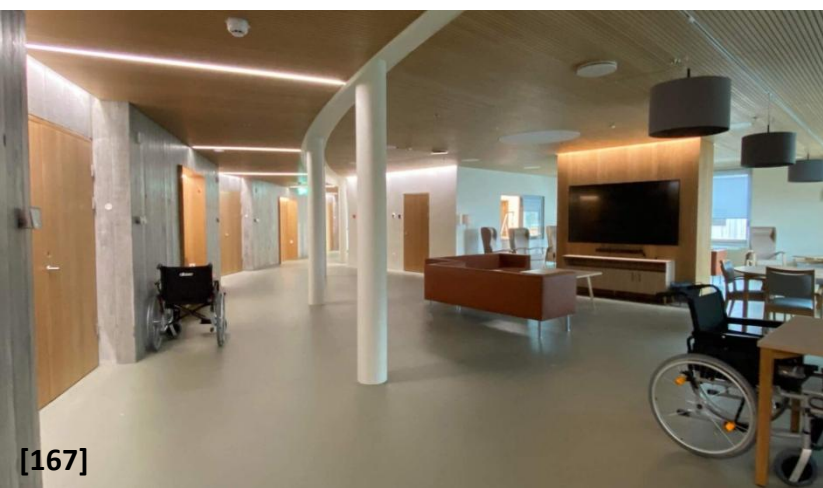
[164]



[165]



[166]



[167]



[168]



[169]



Κεφάλαιο 04

Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην κατάσταση της φροντίδας των ανθρώπων με άνοια στην Ελλάδα, τις επιλογές που είναι διαθέσιμες για τους φροντιστές και το πώς αυτές λειτουργούν. Έπειτα γίνεται μια σύγκριση μεταξύ το μοντέλο των «χωριών» για άτομα με άνοια, την προσέγγιση της περίθαλψης που προσφέρουν σε σχέση με την ελληνική πραγματικότητα. Τέλος, παρουσιάζονται τα συμπεράσματα που εκπονήθηκαν μετά από τη συνολική έρευνα της παρούσας εργασίας

4.1 Η ελληνική προσέγγιση της φροντίδας

Στην Ελλάδα η παροχή φροντίδας για ανθρώπους με άνοια είναι αρκετά περιορισμένη και διαφέρει κατά πολύ από τα μοντέλα των «χωριών» που προαναφέρθηκαν. Αρχικά, σαν κομμάτι της ελληνικής κουλτούρας φαίνεται να υπάρχει έντονα η επιλογή της φροντίδας στο σπίτι από την οικογένεια του ηλικιωμένου, όπου οι φροντιστές αναλαμβάνουν την επίβλεψη του ασθενή άμεσα στην κατοικία του ιδίου ή του ασθενή. Είναι αρκετά συχνή αυτή η προσέγγιση καθώς σύμφωνα με έρευνα της Eurofamcare, το 50,7% των ατόμων που έχουν αναλάβει τη φροντίδα ενός ηλικιωμένου συγγενή, έμεναν στην ίδια κατοικία, ενώ ταυτόχρονα ένα ποσοστό της τάξεως του 15,4% ο φροντιστής και ο ασθενής έμεναν σε διαφορετικές κατοικίες, αλλά στο ίδιο κτίριο, οπότε σαν σύνολο το 66,1% των φροντιστών ασθενών με άνοια κατοικούσαν κάτω από την ίδια οροφή.¹²⁹ Ενώ θεωρείται καίριο ο ασθενής να βρίσκεται σε ένα οικείο για αυτόν περιβάλλον, εάν ο χώρος δεν προσαρμόστεί με βάση των καινούργιων του αναγκών, η διαμονή στην κατοικία κρίνεται αρκετά δύσκολη και αποτρέπει την αυτονομία του, κάνοντας τον να βασίζεται παραπάνω στον φροντιστή.

Οι προσπάθειες στην Ελλάδα για την ευαισθητοποίηση και την αλλαγή της φροντίδας των ανθρώπων με κάποια μορφή άνοιας, ειδικά με τη νόσο Αλτσχάιμερ, έχουν γίνει από μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς όπως είναι η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, η οποία ιδρύθηκε το 2002 από άτομα με κοντινούς συγγενείς που έπασχαν από άνοια, φροντιστές και γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων. Η εταιρεία αυτή έχει ιδρύσει μερικές δομές στην Αθήνα, τα Κέντρα Ημέρας, τα οποία είναι μονάδες που παρέχουν στους ασθενείς ημερήσια φροντίδα, με την άσκηση ομαδικών και ατομικών δραστηριοτήτων χωρίς να εστιάζουν στις φαρμακευτικές αγωγές και στοχεύουν στην νοητική ενίσχυση, την εξασφάλιση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων τους για όσο περισσότερο γίνεται. Στην Ελλάδα υπάρχουν συνολικά 27 Κέντρα Ημέρας σε αρκετές πόλεις συμπεριλαμβανομένων και τα Χανιά. Για πολλούς φροντιστές φαίνεται να είναι μια βοηθητική λύση για τις μέρες που είναι αδύνατον να βρίσκονται με τον ασθενή για μερικές ώρες.¹³⁰



Εικόνες 171-2: Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, εκδηλώσεις και πορείες για την ευαισθητοποίηση του κόσμου

129. Βασταγιαννάκη Χ., Γιακουμάκη Γ., Καβελάκη Α.: Δίκτυα Υποστήριξης Φροντιστών Ασθενών με Άνοια στις Αστικές Περιοχές Ρεθύμνου και Χανίων, Πτυχιακή Εργασία, 2015, ΑΤΕΙ Κρήτης, Ηράκλειο Κρήτης, σελ. 32

130. <https://alzheimerathens.gr/>



Εικόνες 173-7: Δραστηριότητες στο Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, προσφέρει επίσης το πρόγραμμα «Φροντίδα στο Σπίτι», το οποίο απευθύνεται σε οικογένειες των ασθενών με άνοια που δεν είναι ευέλικτοι και αδυνατούν να μετακινηθούν, εξαιτίας του προχωρημένου επιπέδου της ασθένειας. Το πρόγραμμα αυτό στοχεύει στην όσο γίνεται περισσότερη παραμονή των ανθρώπων με άνοια στον οικείο για εκείνους χώρο, αποφεύγοντας τα ιδρύματα φροντίδας, μιας και δεν είναι η συχνότερη προτίμηση από τους συγγενείς και παράλληλα, η οικονομική δυνατότητα τους μπορεί να μην καλύπτει το κόστος ενός ιδιωτικού οίκου ευγηρίας. Πολυάριθμες υπηρεσίες παρέχονται εντελώς δωρεάν από τους επαγγελματίες που στελεχώνουν το πρόγραμμα, δηλαδή γιατροί, νοσηλεύτες, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, φυσικοθεραπευτές, οι οποίοι επισκέπτονται ανά περιόδους τις κατοικίες που παραμένουν οι ασθενείς. Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν κυρίως ιατρικές και νευροψυχολογικές αξιολογήσεις των ασθενών, οδηγίες και επεξηγήσεις στους φροντιστές, φυσικοθεραπεία και δραστηριότητες νοητικής και δημιουργικής ενδυνάμωσης, με ασκήσεις, παιχνίδια, μουσική και χορό.¹³¹

Παράλληλα, στο Βόλο έχουν γίνει δράσεις για τη φροντίδα των ατόμων με άνοια από το 1998 με την ίδρυση της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Αλτσχάιμερ και Συγγενών Διαταραχών Βόλου (ΕΕΝΑΣΔ), ενός μη κερδοσκοπικού σωματίου που βρίσκεται στην ευρύτερη περιοχή της πόλης. Σε ένα τετραώροφο κτίριο 1200 τετραγωνικών μέτρων, η ΕΕΝΑΣΔ στεγάζει τις υπηρεσίες της οι οποίες αποτελούνται από το Κέντρο Ημέρας και το Οικοτροφείο. Το Κέντρο Ημέρας φιλοξενεί ανθρώπους με άνοια ανεξαιρέτως ηλικίας, αρκεί να μην είναι σε αρκετά προχωρημένο στάδιο της ασθένειας και να μην χρειάζονται άμεση νοσηλεία λόγω ιατρικών προβλημάτων. Έχει ένα πρωινό ωράριο λειτουργίας

131. <https://alzheimerathens.gr/frontida-sto-spiti/>

όπου οι ασθενείς μπορούν να παραμείνουν και στεγάζει μέχρι τριάντα άτομα. Μέσα σε αυτό το χρόνο πραγματοποιείται ένα πρόγραμμα το οποίο αποτελείται από εργασία με ειδικευμένους υγείας, δηλαδή ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και φυσιοθεραπευτές, έπειτα ένα μεσημεριανό γεύμα και τέλος ξεκούραση. Ακόμη, μια φορά την εβδομάδα δίνεται η ευκαιρία στους φιλοξενούμενους να πάρουν μέρος στο πρόγραμμα «Αναγνωρίζω την Πόλη μου» κατά το οποίο κάνουν επίσκεψη σε πολλαπλά σημεία ενδιαφέροντος μέσα στην πόλη, ενώ άλλη φορά μέσα στην εβδομάδα οι ασθενείς περιπλανούνται σε γειτονικά καφενεία για πρωινό. Ταυτόχρονα, η ΕΕΝΑΣΔ προσφέρει άλλη μια μονάδα, το Οικοτροφείο στο οποίο η εξειδικευμένη περίθαλψη παρέχεται σε 24ωρη βάση, και εστιάζει στην κοινωνικού τύπου φροντίδα, περιορίζοντας τις ιατρικές και νοσηλευτικές παρεμβάσεις. Η δυναμικότητα της μονάδας φτάνει μέχρι και τα 15 άτομα, αποτελούνται και από τα δύο φύλα, ενώ μπορούν να παραμείνουν στο χώρο όσο επιθυμούν οι φροντιστές τους με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει λίστα αναμονής, ωστόσο δεν προορίζεται για μόνιμη διαμονή.¹³² Για το ίδιο το κτίριο, η αρχική του χρήση ήταν ξενοδοχειακή εγκατάσταση κάτι που κρίνεται ως τον κύριο λόγο που ο αρχιτεκτονικός σχεδιασμός παρουσιάζει ελλείψεις για την χρήση που έχει σήμερα. Επίσης, η διαμόρφωση της δομής σε πολλαπλούς ορόφους βάζει έναν περιορισμό στην αυτονομία και την ελευθερία των ασθενών, καθιστώντας τους εξαρτημένους από το προσωπικό. Τέλος, η έλλειψη του φυσικού στοιχείου, είτε μέσα στο κτίριο είτε και ως θέαση αλλοιώνει την εικόνα του και οι ασθενείς δεν λαμβάνουν τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει η φύση στην ψυχολογία τους.¹³³



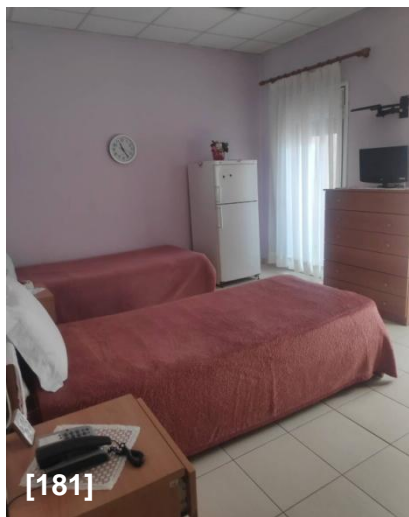
Εικόνα 178: Κτίριο της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Αλτσχάιμερ και Συγγενών Διαταραχών στον Βόλο

132. <https://alzheimervolos.gr/>

133. Ζαχαριάδου Π., Ζήση Μ.: *Μια Κοινότητα για την Απώλεια Μνήμης: Κέντρο Θεραπευτικής Φροντίδας και Υποστήριξης Ατόμων με Άνοια*, Διπλωματική Εργασία, Πολυτεχνείο Θεσσαλίας, Βόλος, 2021, σελ. 14

Όταν πλέον οι φροντιστές για οποιονδήποτε λόγο δεν έχουν την δυνατότητα να συζούν με τον συγγενή με άνοια, από τις πιο συχνές λύσεις είναι η ένταξη του στο κοντινότερο γηροκομείο, όπου η παραμονή είναι μόνιμη και κάθε είδους φροντίδας αναλαμβάνεται από το προσωπικό. Τα κοινά γηροκομεία φιλοξενούν ηλικιωμένους ανθρώπους ανεξαρτήτως αν πάσχουν από άνοια ή όχι, παραβρίσκονται όλοι στον ίδιο χώρο και αναλόγως τη δομή, παίρνουν μέρος στο ίδιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, ενδεχομένως με μια επιπλέον επίβλεψη. Στην Ελλάδα υπάρχουν πάνω από 300 γηροκομεία, τα περισσότερα είναι Ν.Ι.Π.Δ. (Νομικά Πρόσωπα Ιδιωτικού Δικαίου) και τα υπόλοιπα είναι είτε της εκκλησίας, είτε φιλανθρωπικών σωματείων.^{133 134}

Πολλά από τα υπάρχον γηροκομεία της Ελλάδας είναι αρκετά παλιά κτίρια τα οποία είχαν προηγουμένως διαφορετική χρήση, με την πιο συχνή περίπτωση να αποτελούσαν ξενοδοχειακές μονάδες. Επομένως, ο αρχιτεκτονικός σχεδιασμός τους δεν έχει γίνει με βάση ορισμένες στρατηγικές ώστε τα κτίρια εσωτερικά και εξωτερικά να θεωρούνται επαρκείς, ευχάριστα και βοηθητικά για έναν ηλικιωμένο να ζήσει το υπόλοιπο της ζωής του, ιδίως όταν αναφέρονται άνθρωποι με άνοια που έχουν επιπλέον απαιτήσεις και δυσκολίες στη φροντίδα. Αρχικά, το μοντέλο των ελληνικών γηροκομείων προσφέρει όχι μόνο μονόκλινα δωμάτια για τους φιλοξενούμενους, αλλά και δίκλινα, τρίκλινα και τετράκλινα. Συνήθως τα δωμάτια είναι τοποθετημένα το ένα δίπλα στο άλλο και έχουν ξεχωριστό μπάνιο το κάθε ένα, ενδεχομένως και εξώστη αν βρίσκονται σε όροφο. Ένας κοινόχρηστος χώρος, συνήθως καθιστικό, υπάρχει κοντά στα δωμάτια όπου ενώνονται με αυτά μέσω ενός διαδρόμου. Τα μαγειρεία και οι τραπεζαρίες πολλές φορές βρίσκονται



Εικόνα 179-182: Παραδείγματα χώρων σε διάφορα ελληνικά γηροκομεία

179: Πανόραμα Γηροκομείο, Θεσσαλονίκη, 180, 181: Γηροκομείο Βόλου, 182: Δημοτικό Γηροκομείο Χανίων

133. Θ. Προφυράκη: *Ανάπλαση του Περιβάλλοντος Χώρου του Γηροκομείου Αθηνών*, Μεταπτυχιακή Μελέτη, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2019, σελ. 13

134. <https://irakleios.gr/girokeio-ellada-2022/>

σε διαφορετικό σημείο, πιο μακριά από τα δωμάτια. Όλες οι υπηρεσίες στεγάζονται σε ένα κτίριο τις περισσότερες φορές και αν βρίσκονται σε περιοχή εκτός πόλεως παρέχεται και εκτενείς υπαίθριοι χώροι, ενώ σε μονάδες τοποθετημένες σε αστικά κέντρα η στέγασή τους γίνεται σε πολυώροφα κτίρια χωρίς κάποια εξωτερική αυλή. Οι υπαίθριοι αυτοί χώροι συνήθως αποτελούνται από σκληρά πατώματα για τη δημιουργία μονοπατιών για να μπορούν οι κάτοικοι να περιπλανούνται και από ευμεγέθη παρτέρια με γρασίδι και φυτά στα οποία δεν υπάρχει πρόσβαση. Επίσης, παρατηρούνται σε αρκετές περιπτώσεις μακριοί, μονόχρωμοι διάδρομοι με κάθε πόρτα να είναι ίδια με την προηγούμενη, κάτι που δυσκολεύει σε μεγάλο βαθμό τον προσανατολισμό ενός ανθρώπου που έχει χάσει την ικανότητα να θυμάται μικρές, διακριτικές διαφορές μεταξύ παρόμοιων αντικειμένων. Άλλο πρόβλημα είναι τα αδιέξοδα ή οι κλειδωμένες εισόδους που προκαλούν σύγχυση επειδή απαγορεύουν στο άτομο να προχωρήσει περαιτέρω, ακόμα κι αν δεν γνωρίζουν πού πηγαίνουν. Ωστόσο, ένα σημαντικό θετικό στοιχείο που αφορά ένα μεγάλο κομμάτι των γηροκομείων πρόκειται για την τοποθέτηση τους μέσα στον αστικό ιστό, κάτι που προσφέρει μια σύνδεση με την πόλη που είναι οικεία στους ηλικιωμένους και παρέχει εύκολα την δυνατότητα οι κάτοικοι των μονάδων αυτών να κάνουν περιπάτους στη γύρω περιοχή και να μην υπάρχει ένα συναίσθημα απομόνωσης. Επιπλέον, αρκετά συχνό φαινόμενο είναι οι εκδηλώσεις διοργανωμένες από το προσωπικό συνήθως για εθνικές και θρησκευτικές εορτές στο χώρο του γηροκομείου, επισκέψεις από την τοπική κοινότητα, παραδείγματος χάρη, από χορευτικούς συλλόγους, παιδιά και δάσκαλοι από γειτονικά σχολεία και πρόσκοποι.



183: Γηροκομείο Χανίων



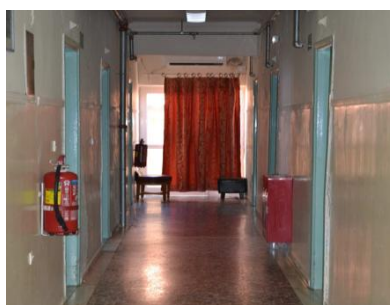
184: Γηροκομείο Κεφαλονιάς



185: Γηροκομείο Βόλου



186: Πανόραμα Γηροκομείο Θεσ/κης



187: Γηροκομείο Χανίων



188: Γηροκομείο Χανίων



189: Hjem, Μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων Ηράκλειο Κρήτης

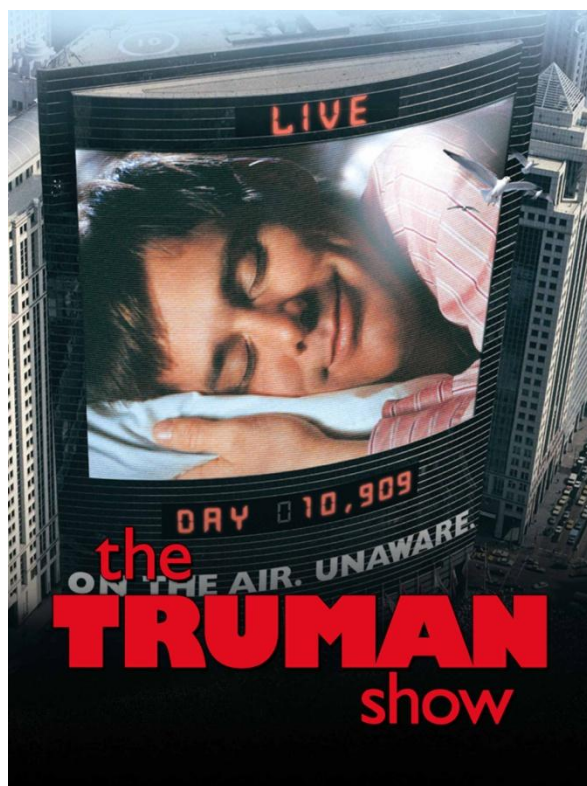


190: Γηροκομείο Ηράκλειο Κρήτης, Ιδρύματα Καλοκαιρινού



191: Γηροκομείο Βόλου

Για τα χωριά για ανθρώπους με άνοια ακούγεται επανειλημμένα η κριτική ότι παρουσιάζουν μια ψεύτικη, φτιαχτή πραγματικότητα για τους κατοίκους και κατά πόσο αυτό είναι ηθικά ορθό. Τα χωριά αυτά έχουν την εικόνα παραδοσιακών οικισμών της γύρω περιοχής που βρίσκονται, με παρόμοια αρχιτεκτονική και δομή, ενώ το προσωπικό αποτελείται από επαγγελματικά εκπαιδευμένα άτομα στη φροντίδα ασθενών με άνοια, «μεταμφιεσμένοι» σε διάφορες ειδικότητες όπως μάγειρες, σερβιτόροι, ταμίες, κομμωτές. Οι κριτικοί έχουν εκμεταλλευτεί αυτό το γεγονός της προσομοίωσης για να υποστηρίξουν το επιχείρημα τους ότι τα χωριά έχουν «κατασκευάσει» έναν κόσμο για τους ασθενείς, ξεγελώντας τους, κάτι που καταλήγει στην κακομεταχείρισή τους. Το όλο νόημα των χωριών όμως, είναι ότι αντί να επιβάλλει στους ασθενείς μια προδιαγεγραμμένη εκδοχή της ζωής τους σε κάποιο ίδρυμα, συμβάλλει ενεργά στη διατήρηση του απρόβλεπτου και της αυτονομίας τους.¹³⁵ Ουσιαστικά, τα χωριά αυτά είναι μια προσπάθεια για την «κανονικοποίηση» της ασθένειας και της ζωής των ανθρώπων που ζουν με αυτήν μέσω της αρχιτεκτονικής, κάτι που υποστηρίζεται πως είναι η ιδανική λύση καθώς η άνοια δεν είναι μια ασθένεια που οι επιστήμονες αισθάνονται προς το παρόν ότι είναι σε θέση να θεραπεύσουν ή να αντιστρέψουν.¹³⁶ Ωστόσο, τα χωριά αυτά τις περισσότερες φορές είναι χτισμένα στις παρυφές των πόλεων, μακριά από τον αστικό ιστό, απομονώνοντας τους ανθρώπους που μπορεί να επωφεληθούν περισσότερο από την αίσθηση της σύνδεσης με τις τοπικές κοινότητες τους.¹³⁷ Στην ουσία λείπει μια επαφή με την πόλη που ενδεχομένως να είναι οικεία και αγαπητή στους ένοικους, κάτι που πολλά ελληνικά γηροκομεία έχουν προσαρμόσει στο πρόγραμμά τους διοργανώνοντας εκδηλώσεις και εκδρομές αρκετά συχνά.



Εικόνα 192: Αρκετά συχνή είναι η παρομοίωση μεταξύ των χωριών για ανθρώπους με άνοια και της επιτυχημένης ταινίας του 1998 *The Truman Show* όπου ο διάσημος ηθοποιός Jim Carrey υποδύεται έναν άντρα που ζει μια αρκετά ήσυχη ζωή σε μια γραφική πόλη στις ΗΠΑ, όμως δεν έχει αντιληφτεί ότι κάθε λεπτό της ζωής του βιντεοσκοπείται και μεταδίδεται ζωντανά στην τηλεόραση 24/7, με όλο τον κόσμο να τον παρακολουθεί, και όλα τα γεγονότα στη ζωή του είναι σκηνοθετημένα για την εκπομπή



Εικόνα 193: Στο σουπερμάρκετ στα χωριά για άνοια οι συναλλαγές δεν πραγματοποιούνται με χρήματα, οι ένοικοι μπορούν να πάρουν ότι επιθυμούν από το ράφι χωρίς να πληρώσουν

135. <https://universitytimes.ie/2020/02/the-dementia-village-of-the-netherlands/>

136. <https://www.e-flux.com/architecture/treatment/410336/deception-and-design-the-rise-of-the-dementia-village/>

137. <https://theconversation.com/time-travel-as-dementia-care-is-spreading-but-the-future-may-be-more-powerful-than-the-past-120469>

Όσον αφορά την προσέγγιση της φροντίδας το μοντέλο των χωριών και οι ελληνικοί οίκοι ευγηρίας έχουν μια βασική διαφορά. Πρόκειται για τον τρόπο διαχείρισης των ιατρικών αναγκών των ένοικων. Στην Ελλάδα φαίνεται να δίνεται μεγάλη έμφαση στην νοσηλευτική και ιατρική φροντίδα των ατόμων με άνοια, εντάσσοντας την ασθένεια στην ίδια κατηγορία με ψυχιατρικές ασθένειες και λειτουργώντας διάφορες δομές για την νευροψυχολογική υγεία των ασθενών στεγαζόμενες σε ψυχιατρικές κλινικές σε μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας. Ενώ είναι αναμφίβολη η σημασία της υγείας των ασθενών και η ιατρική τους περίθαλψη, η μεγάλη έμφαση που της δίνεται δεν αφήνει περιθώριο για ανάπτυξη των υπόλοιπων αναγκών που έχουν αυτοί οι άνθρωποι όπως την ανάγκη για κοινωνικοποίηση, την επαφή με τη φύση, και γενικώς την αίσθηση μιας κανονικότητας που είχαν στο παρελθόν, κάτι που δύσκολα προσφέρεται σε περιβάλλον κλινικής. Η έλλειψη πρόσβασης σε υπαίθριους χώρους και ο φτωχός φωτισμός είναι κάποιες ανησυχίες που οφείλουν να εξεταστούν σε χώρους με ασθενείς. Το φυσικό φως τους βοηθάει να αναγνωρίζουν τις αλλαγές των εποχών και την ώρα της ημέρας, ένας ρυθμός που μπορεί εύκολα να χαθεί σε μια κλινική, ενισχύοντας το αίσθημα απομόνωσης από τον ευρύτερο κόσμο.¹³⁸ Τα χωριά για άνοια έχουν ακολουθήσει έναν πιο «κρυφό» τρόπο προσέγγισης. Η κατάλληλη βοήθεια είναι άμεσα διαθέσιμη σε ένα χωριό για άνοια, από ειδικούς γηριατρικής, νοσηλευτές, ψυχολόγοι και φυσικοθεραπευτές, ωστόσο αυτό που λείπει είναι η εικόνα ενός νοσοκομειακού περιβάλλοντος, και η αντιμετώπιση των κατοίκων ως ασθενείς που χρειάζονται μόνιμη και επίμονη ασφάλεια εις βάρος την προσωπική τους ελευθερία. Επιπλέον, ο σχεδιασμός τους σε συνδυασμό με την εκπαίδευση του προσωπικού επιτρέπει την ανθρωποκεντρική και κοινωνική φροντίδα να επικρατεί περισσότερο από την βιοϊατρική. Η προσέγγιση αυτή αφορά τον τρόπο που αντιμετωπίζονται οι κοινωνικές ανάγκες σε καθημερινή βάση στο πλαίσιο μιας ομαδικής στέγασης, καθώς και στις συνεχείς δραστηριότητες και λέσχες που λαμβάνουν χώρα στο περιβάλλον του χωριού.¹³⁹



Εικόνες 194-6: Ομαδικότητα και δραστηριότητες στα χωριά με κατοίκους με άνοια, προωθώντας έτσι έναν πιο κοινωνικό τρόπο ζωής και ως εκ τούτου διεγείρεται ο εγκέφαλος των ασθενών και αποφεύγεται η μοναξιά
194, 195: Village Landais Alzheimer's
196: Hogeweyk

138. <https://www.theglobeandmail.com/life/home-and-design/article-designing-for-dementia-long-term-memory-care-from-the-ground-up/>

139. Roberts E. (2023): *A Conversation About the Ethics of Past and Future Memory Care Models: Perspectives from the First Two European Dementia Villages*, INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing

Μια ακόμη κριτική που λαμβάνουν τα χωριά για άνοια, ειδικά όταν εξετάζεται η ευρεία εφαρμογή τους είναι το κόστος. Ως συγκρότημα ένα τέτοιο χωριό απευθύνεται σε ένα μικρό κομμάτι του πληθυσμού σε ένα αρκετά μεγάλο κόστος όχι μόνο κατασκευής, αλλά και συντήρησης. Το Hogeweyk κόστισε περίπου 19 εκατομμύρια ευρώ για να χτιστεί, όπου τα 17,8 εκατομμύρια χορηγήθηκαν από το ολλανδικό κράτος και τα υπόλοιπα ήταν δωρεές από τοπικές συγκεντρώσεις πόρων και ενδιαφερόμενων χορηγών, ενώ το γαλλικό χωριό Village Landais κόστισε 30 εκατομμύρια ευρώ. Επιπλέον, ως προς το μηνιαίο κόστος που στοιχίζει στους ένοικους, αποτελεί μεγάλη πρόκληση το να καταστεί μια τέτοια μονάδα προσιτή και προσβάσιμη σε ένα ευρύ φάσμα νοικοκυριών. Το βασικό κόστος ανέρχεται σε ένα αρκετά μεγάλο ποσό, όμως στην προσπάθεια αντιμετώπισης της παραπάνω πρόκλησης, το κόστος που καταλήγουν οι οικογένειες να πληρώνουν μειώνεται αρκετά, με τη βοήθεια της εν λόγω κυβέρνησης και λαμβάνοντας υπόψη το οικονομικό υπόβαθρο του κάθε ένοικου. Για παράδειγμα, στο Hogeweyk το κόστος περίθαλψης ανέρχεται σχεδόν τα 5 με 6 χιλιάδες ευρώ μηνιαίως, με την ολλανδική κυβέρνηση να επιδοτεί ένα σημαντικό ποσό αυτών των δαπανών.¹⁴⁰ Στο Village Landais, η μέγιστη μηνιαία τιμή για τους ένοικους χωρίς καμία κρατική ή περιφερειακή οικονομική βοήθεια είναι περίπου 2 χιλιάδες ευρώ, ωστόσο σε σπάνιες περιπτώσεις με τις επιχορηγήσεις η τιμή μπορεί να φτάσει τα 250 ευρώ.¹⁴¹ Είναι άξιο να σημειωθεί ότι σε πολλές χώρες του κόσμου με ιδιωτική αγορά, όπως οι ΗΠΑ, κρίνεται δύσκολο να βρεθούν οργανώσεις με το κεφάλαιο και τη γη για να χτίσουν μια τέτοια μονάδα με αυτές τις ανάγκες. Ταυτόχρονα, δεν θα υπάρχει κάποια επιχορήγηση για τους ένοικους που σημαίνει ότι θα αναγκαστούν να πληρώνουν την αρχική, αρκετά υψηλή μηνιαία τιμή, καθιστώντας αυτό το μοντέλο φροντίδας εξαιρετικά περιοριστικό για ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού.¹⁴²

Στην Ελλάδα η πιο κοντινή σύγκριση σε κόστος περίθαλψης που μπορεί να γίνει είναι στα ιδιωτικά γηροκομεία, όπου εκεί το ποσό εξαρτάται από το πόσο πολυτελές είναι το ίδρυμα και τις ιδιαίτερες ανάγκες των ένοικων. Συγκεκριμένα, το κόστος παρατηρείται σε τρεις κατηγορίες, με την πιο οικονομική να κυμαίνεται από 650 με 750 ευρώ το μήνα, μετά στην δεύτερη από 900 με 1.000 ευρώ και στα πολυτελή γηροκομεία η μηνιαία τιμή ανέρχεται στα 1.300 και άνω.¹⁴³ Ενώ υπάρχουν τα δημόσια γηροκομεία στην Ελλάδα ο αριθμός τους είναι τόσο μικρός που δεν αποτελούν επαρκής λύση και ταυτόχρονα η λίστα αναμονής είναι αρκετά μεγάλη. Τα ασφαλιστικά ταμεία της χώρας δεν χορηγούν το κόστος των ιδιωτικών γηροκομείων και όταν το ποσό αυτό ξεπερνάει την μηνιαία σύνταξη του ανθρώπου που φιλοξενείται, τότε η οικογένεια του αναγκάζεται να συμβάλλει οικονομικά.¹⁴⁴

140. <https://askbart.org/dementia-villages-explained/>

141. <https://www.bethecareconcept.com/en/actual/living-better-with-alzheimers-thanks-to-a-village-square-a-garden-and-autonomy/>

142. <https://www.statnews.com/2023/10/24/dementia-villages-research-equity-alzheimers/>

143. <https://ellada24.gr/ellada/2022-02-13-oikoi-eygirias-girokeimeia-stin-athina-o-apolytos-kai-kalyteros-odigos>

144. <https://irakleios.gr/girokeimeio-ellada-2022/>



[197]

4.2 Συμπεράσματα

Η άνοια είναι μια ασθένεια που απειλεί την παγκόσμια υγεία και η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε προκειμένου να την αναλύσει και να δείξει πως χρήζει μια επιπλέον εστίαση και εμβάθυνση από σχεδιαστές και αρχιτέκτονες. Αρχικά, η άνοια σε κάθε μορφή της έχει ως κύριο σύμπτωμα την σταδιακή εξασθένηση της μνήμης και της αντίληψης του ανθρώπου, που όσο περνούν τα χρόνια γίνεται πιο δριμύς και έχει μεγάλες επιδράσεις στο πώς ζει ο ασθενής. Ωστόσο, οι αλλαγές που γίνονται στον εγκέφαλο που προκαλούν αυτά τα συμπτώματα, αρχίζουν να εμφανίζονται πριν αυτά γίνουν αντιληπτά. Το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής και η ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων αποτελούν καίριοι παράγοντες στην χρόνια υγεία του εγκεφάλου και στην υγιή γήρανση, κάτι που μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη των συμπτωμάτων της άνοιας. Οι αρχιτέκτονες, οι αστικοί σχεδιαστές και οι πολεοδόμοι έχουν ευθύνη να εφαρμόζουν στα σχέδια τους στρατηγικές για την προώθηση της σωματικής άσκησης, της κοινωνικής αλληλεγγύης και τον περιορισμό του περιβαλλοντικού άγχους, παράγοντες οι οποίοι έχουν αποδειχθεί ότι συμβάλουν σε σημαντικό βαθμό στην υγεία του εγκεφάλου. Μια στρατηγική σε κλίμακα γειτονιάς είναι η δημιουργία επαρκών και προσβάσιμων ανοιχτών δημόσιων χώρων, όπως πάρκα και πλατείες, καθώς χαρακτηρίζονται ως μέρη που μπορούν οι άνθρωποι να ασκηθούν και να κοινωνικοποιηθούν, σε συνδυασμό με την προσαρμογή της διαδρομής με τα πόδια ή το ποδήλατο, ώστε να είναι εύκολη και ευχάριστη, περιορίζοντας επίσης την άνεση που παρέχει το αυτοκίνητο. Η ένταξη του φυσικού στοιχείου στις πόλεις έχει οφέλη στην διαχείριση και την ελάττωση του άγχους, καθώς προσφέρει μια γαλήνια εικόνα και ταυτόχρονα βοηθάει στην μείωση της ηχορύπανσης από τις πολυσύχναστες οδούς.

Ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων με άνοια λαμβάνει φροντίδα στην ίδια του την οικεία από τους φροντιστές και παραμένει σε γνώριμο για εκείνον περιβάλλον. Για να μπορεί ο ασθενής να αξιοποιήσει στο έπακρο τις γνωστικές του ικανότητες για όσο περισσότερο χρονικό διάστημα γίνεται, ο χώρος που ζει οφείλει να είναι ασφαλής, εύκολα κατανοητός

και προσαρμοσμένος στις δικές του ανάγκες. Από τη διάταξη της κατοικίας μέχρι το κάθε δωμάτιο ξεχωριστά απαιτείται να υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες μετατροπές που έχουν αποδειχθεί ωφέλιμες προς τα άτομα με άνοια. Βασικό στοιχείο είναι οι έντονες χρωματικές και τονικές αντιθέσεις στα σημεία που κρίνονται σημαντικά σε μια κατοικία, όπως πολλά από τα έπιπλα, το πού αρχίζουν και τελειώνουν τα ανοίγματα, η ένωση του πατώματος με τον τοίχο και γενικώς στοιχεία που όταν τους δίνεται έμφαση, ο χώρος γίνεται πιο αναγνωρίσιμος και κατανοητός. Επίσης, ο προσανατολισμός των ασθενών εξασθενεί αρκετά με την νόσο, οπότε όσο πιο ευδιάκριτο είναι το κάθε δωμάτιο τόσο το καλύτερο για έναν άνθρωπο με μειωμένη χωρική αντίληψη, κάτι που μπορεί να λυθεί με μια ανοιχτή διάταξη όπου όλα τα δωμάτια είναι διακριτά από το καθιστικό, και παράλληλα με την εγκατάσταση των κατάλληλων σημάτων στις πόρτες των δωματίων. Στη συνέχεια, άλλο αξιοσημείωτο στοιχείο του σχεδιασμού είναι ο επαρκής φωτισμός. Ο φυσικός φωτισμός κρίνεται πρωτεύον για τους ηλικιωμένους με άνοια και προηγείται η επάρκεια του μέσα σε έναν χώρο, όμως στα σημεία που δεν είναι εφικτό, με την προσθήκη τεχνικού φωτισμού ενισχύεται η ευκρίνεια των ασθενών και βοηθάει στην κατανόηση του χώρου.

Για πολλά χρόνια οι μόνες επιλογές για την εξασφάλιση της απαραίτητης φροντίδας για τους ασθενείς ήταν η παραμονή στο σπίτι όπου την φροντίδα την αναλαμβάνουν ένα ή παραπάνω συγγενικά πρόσωπα, ή η εισαγωγή του ασθενή σε κάποιο ίδρυμα φροντίδας για ηλικιωμένους. Το μοντέλο των Dementia Villages (χωριά για άνοια) αποτελεί μια καινοτόμα ιδέα που εφαρμόστηκε πρώτη φορά το 2009 με το άνοιγμα του Hogeweyk στις Κάτω Χώρες, το πρώτο «χωριό» για ανθρώπους με άνοια και έφερε έναν πρωτοποριακό τρόπο προσέγγισης της φροντίδας αυτών των ατόμων. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη λύση για όλους, ένα ιδανικό σπίτι, ο κατάλληλος τρόπος φροντίδας που να ανταποκρίνονται όλοι θετικά. Τα χωριά για άνοια στοχεύουν στην αναδιαμόρφωση της φροντίδας, βάζοντας στο κέντρο τον άνθρωπο και τις κοινωνικές του ανάγκες, προσφέροντας ένα περιβάλλον ασφαλές χωρίς να γίνεται περιοριστικό, που βοηθάει τους κατοίκους να αισθάνονται μέλη μιας κοινωνίας, απομακρύνοντας το αίσθημα της μοναξιάς. Μετά από μελέτη πολλαπλών ερευνών για την απομόνωση των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας, ιδίως εκείνων που πάσχουν από άνοια, μπορεί κανείς να εκπονήσει το συμπέρασμα ότι αυτά τα συναισθήματα αποτελούν φυσιολογικά συμπτώματα της άνοιας. Οι ένοικοι των χωριών για άνοια έχουν καθημερινά την ελευθερία να περιπλανηθούν μέσα στο χώρο, λαμβάνοντας καθαρό αέρα, ηλιοφάνεια, ευχάριστες μυρωδιές από τα φυτά που υπάρχουν στους υπαίθριους χώρους, πράγματα τα οποία πολλοί άνθρωποι τα θεωρούν δεδομένα. Το γεγονός ότι τα άτομα με άνοια μπορούν να ζήσουν χωρίς να στερούνται αυτά τα κομμάτια της καθημερινότητας που έχουν θετική επιρροή στην ψυχολογία όλων των ανθρώπων, είναι αρκετά ελπιδοφόρο και παράλληλα δείχνει πως τα αρνητικά συναισθήματα των ασθενών, δηλαδή άγχος, σύγχυση, λύπη, μοναξιά, δεν αποτελούν απαραίτητα κομμάτι της νόσου, αλλά είναι αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο αυτή αντιμετωπίζεται.

Οι περισσότεροι Έλληνες όταν ένας κοντινός συγγενής πάσχει από άνοια επιλέγουν να του παρέχουν φροντίδα από το σπίτι του ίδιου του ασθενή ή του φροντιστή. Οι λόγοι για αυτό μπορεί να κυμαίνονται από προσωπικούς, μέχρι οικονομικούς λόγους καθώς τα έξοδα για πολλά από τα ιδιωτικά γηροκομεία της χώρας δύσκολα καλύπτονται με τη σύνταξη που ενδεχομένως να λαμβάνει ο ασθενής. Σημαντικές προσπάθειες για την ευαισθητοποίηση για την νόσο στην Ελλάδα έχουν γίνει κυρίως από μη κερδοσκοπικούς

οργανισμούς όπως η Εταιρία Alzheimer Αθηνών. Τα Κέντρα Ημέρας φαίνεται να είναι μια ευνοϊκή πρακτική, καθώς οι άνθρωποι με άνοια συμμετέχουν σε μια πληθώρα από δραστηριότητες που τους διεγείρουν τη σκέψη και προωθούν την χρήση των ικανοτήτων που κατέχουν ακόμα, ενώ βρίσκονται σε ένα φιλικό περιβάλλον μαζί με άλλους ασθενείς και εκπαιδευμένους φροντιστές, οπότε μπορούν να κοινωνικοποιούνται. Ωστόσο, αυτό το μοντέλο έχει περιθώρια βελτίωσης, αφού με το να βρίσκεται μέσα σε ένα κτίριο, να λειτουργεί με ένα συγκεκριμένο ωράριο και να υπάρχει ένα μικρό όριο για το πόσα άτομα φιλοξενούνται κάθε μέρα, παραμένει μια περιοριστική λύση. Γενικά, θα ήταν εξαιρετικά ωφέλιμο να γίνει μια μετατροπή της προσέγγισης της φροντίδας για τους ανθρώπους με άνοια στην Ελλάδα, πιθανόν να υιοθετηθεί ο ανθρωποκεντρικός τρόπος περίθαλψης που προσφέρεται στα χωριά για άνοια, και στους οίκους ευγηρίας της χώρας. Είτε καινούργιες μονάδες, είτε παλιές, κρίνεται απαραίτητο να σχεδιαστούν και να προσαρμοστούν στρατηγικά ώστε να μην υπάρχει μονίμως το αίσθημα ότι οι ένοικοι θεωρούνται «ασθενείς» που βρίσκονται σε ένα νοσοκομειακό περιβάλλον και πρέπει να επιβλέπονται από γιατρούς, αντίθετα να αισθάνονται σαν άνθρωποι που ζουν σε ένα οικείο μέρος, να νιώθουν ότι η καθημερινότητα τους συνεχίζεται και μπορούν να είναι ο εαυτός τους.

Βιβλιογραφία

Βιβλία

Kevin Charras, Eef Hogervorst, Sarah Wallcook, Saskia Kuliga, Bob Woods: *Creating Empowering Environments for People with Dementia: Addressing Inclusive Design from Homes to Cities*, Routledge, Λονδίνο, 2024

Center of Active Design in NYC: *Active Design Guidelines*, Νέα Υόρκη, 2010

Urhahn, Urban Design & Strategy: *The Active City*, Άμστερνταμ, 2017

Philip E.J. Roetman and Christopher B. Daniels: *Creating Sustainable Communities in a Changing World*, Crowford House Publishing, Αδελαΐδα, 2011

Gemma Maria Echevarria Sanchez, Sonia Alves, Dick Botteldooren: *Urban Sound Planning: An Essential Component in Urbanism and Landscape Architecture*, IGI Global, Βέλγιο, 2018

Dementia Services Development Centre, University of Stirling: *Improving the Design of Housing to Assist People with Dementia*, Σκωτία, 2013

Επιστημονικά Άρθρα, Πανεπιστημιακές Μελέτες

Gabriele Cipriani, Cristina Dolciotti, Lucia Picchi, Ubaldo Bonuccelli (2010): *Alzheimer and his Disease: a brief history*, Neurological Sciences, 32(2), Springer-Verlag, Διαθέσιμο στο <https://doi.org/10.1007/s10072-010-0454-7>

H. Förstl & A. Kurz (1999): *Clinical fetures of Alzheimer's disease*, European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 249, Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1007/s004060050101>

A.R.delpolyi, K.P.Rankin, L.Mucke, B.L.Miller, M.L.Gorno-Tempini (2007): *Spatial cognition and the human navigation network in AD and MCI*, American Academy of Neurology Journals, 69, Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000271376.19515.c6>

Laura Mandolesi, Francesca Gelfo, Laura Serra, Simone Montuori, Arianna Polverino, Giuseppe Curcio, Giuseppe Sorrentino (2017): *Environmental Factors Promoting Neural Plasticity: Insights from Animal and Human Studies*, Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1155/2017/7219461>

Henriette van Praag (2009): *Exercise and the brain: something to chew on*, Trends Neuroscience Διαθέσιμο στο <https://doi.org/10.1016/j.tins.2008.12.007>

Adam R. Roth (2022): *Social Connectedness and Cognitive Decline*, The Lancet Healthy Longevity, 3(11) Διαθέσιμο στο: [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(22\)00217-3](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00217-3)

Margaret J Douglas, Stephen J Watkins, Dermot R Gorman, Martin Higgins (2011): *Are Cars the New Tobacco?*, Journal of Public Health, Oxford Academic, 33(2)
Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdr032>

Yannick Joye (2007): *Architectural Lessons from Environmental Psychology: The Case of Biophilic Architecture*, Review of General Psychology, 11(4),
Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.4.305>

Ηλίας Καπατσώρης (2023): *Βιοφιλική Αρχιτεκτονική*, Ερευνητική εργασία, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Πολυτεχνείο Κρήτης, Χανιά
Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.26233/heallink.tuc.97708>

Mohamed nabil abdel sadek el sebai (2023): *Role of Noise Pollution on Urban Design in New Cities: Case Study New Cairo*, Engineering Research Journal, 180, Ελ Ασχέρ
Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.21608/ERJ.2023.330274>

Dimitrijević D., Živković P., Dobrnjac M., Latinović T. (2017): *Noise Pollution Reduction and Control Provided by Green Living Systems in Urban Areas*, Innovative Solutions, 5(3), Νις
Διαθέσιμο στο: <https://stumejournals.com/journals/innovations/2017/3/133>

Devora Vinick (2019): *Dementia-friendly design: Hogeweyk and beyond*, British Journal of General Practice, 69(683),
Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.3399/bjgp19X703949>

Corinne Greasley-Adams, Alison Bowes, Alison Dawson and Louise McCabe: *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, Dementia Services Development Centre, School of Applied Social Science, University of Stirling, Σκοτία
Διαθέσιμο στο:
<https://shop.dementia.stir.ac.uk/products/good-practice-in-the-design-of-homes-and-living-spaces-for-people-with-dementia-and-sight-loss>

Mary Marshall (2011): *Designing balconies, roof terraces, and roof gardens for people with dementia*, Journal of Services Management, 5(3), School of Applied Social Science, University of Stirling, Σκοτία
Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1179/175016811X13020827976762>

William Benbow (2019): *Care Villages*, Canadian Nursing Home, 30(4),
Διαθέσιμο στο:
https://www.researchgate.net/publication/339460093_Benbow_Bill_Care_Villages_Canadian_Nursing_Home_Dec_2019

Χρυσή Βασταγιαννάκη, Γεωργία Γιακουμάκη, Αντωνία Καβελάκη: *Δίκτυα Υποστήριξης Φροντιστών Ασθενών με Άνοια στις Αστικές Περιοχές Ρεθύμνου και Χανίων*, Πτυχιακή Εργασία, 2015, Τμήμα: Κοινωνικής Εργασίας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας & Πρόνοιας, ΑΤΕΙ Κρήτης, Ηράκλειο Κρήτης
Διαθέσιμο στο:
<https://apothesis.lib.hmu.gr/handle/20.500.12688/1316?locale-attribute=en>

Παναγιώτα Ζαχαριάδου, Μαρία Ζήση (2021): *Μια Κοινότητα για την Απώλεια Μνήμης: Κέντρο Θεραπευτικής Φροντίδας και Υποστήριξης Ατόμων με Άνοια*, Διπλωματική Εργασία, Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Πολυτεχνείο Θεσσαλίας, Βόλος

Θεοδώρα Προφυράκη (2019): *Ανάπλαση του Περιβάλλοντος Χώρου του Γηροκομείου Αθηνών*, Μεταπτυχιακή Μελέτη, Τμήμα Επιστήμης Φυτικής Παραγωγής «Αρχιτεκτονική Τοπίου», Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα,
Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/10329/7000>

Emily Roberts (2023): A Conversation About the Ethics of Past and Future Memory Care Models: Perspectives from the First Two European Dementia Villages, INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing,
Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1177/00469580221150565>

Διαδικτυακές Πηγές

What is Dementia?
<https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia>

Άνοια: τι είναι, συμπτώματα, συνήθη αίτια
<https://neyrologos.gr/anoia-symptomata/>

Νόσος Alzheimer (Αλτσχάιμερ): συμπτώματα, στάδια, αίτια, θεραπεία
<https://neyrologos.gr/alzheimer-symptomata-stadia-aitia-therapeia/>

Τι είναι ο Ιππόκαμπος;
<https://medinova.gr/ti-einai-o-ippokampos/>

Αγγειακή άνοια
<https://neyrologos.gr/aggeiaki-anoia/>

Vascular dementia
https://www.osmosis.org/learn/Vascular_dementia

Άνοια με σωμάτια Lewy
<https://neyrologos.gr/anoia-me-somatia-lewy/>

What Robin Williams' widow wants you to know about the future of Lewy body dementia
<https://edition.cnn.com/2022/07/01/health/lewy-body-dementia-robin-williams-life-itself-wellness/index.html>

Μετωποκροταφική άνοια
<https://neyrologos.gr/metopokrotafiki-anoia/>

Mixed Dementia
<https://alzheimer.ca/en/about-dementia/other-types-dementia/mixed-dementia>

Τί είναι η ήπια γνωστική έκπτωση (MCI)
<https://www.neuropsych.gr/τί-είναι-η-ήπια-γνωστική-έκπτωση-mci/>

Mild Cognitive Impairment (MCI)

https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related_conditions/mild-cognitive-impairment

Alzheimer's Disease

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/symptoms-causes/syc-20350447>

Study reveals how APOE4 gene may increase risk for dementia

<https://www.nia.nih.gov/news/study-reveals-how-apoe4-gene-may-increase-risk-dementia>

How can dementia change a person's perception?

<https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/how-dementia-changes-perception>

What living with dementia looks like

<https://www.amica.ca/conversations/what-living-with-dementia-looks-like>

Architecture for Preventing Cognitive Decline: Contributions from Neuroscience to Healthy Aging

https://www.archdaily.com/1007274/architecture-for-preventing-cognitive-decline-contributions-from-neuroscience-to-healthy-aging?ad_campaign=normal-tag

Νευροπλαστικότητα: Πως η άσκηση γυμνάζει και διατηρεί νέο το μυαλό

<https://www.physiomart.gr/blog/314-neuroplastikotita-pws-i-askisi-se-diatirei-neo>

How much should the average adult exercise every day?

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/exercise/faq-20057916>

Active Design: Promoting Physical Activity in Buildings Through Design

<https://markbessoudo.com/2014/02/24/activedesign/>

The Center for Active Design

<https://www.fitwel.org/centerforactivedesign>

Pride and Nostalgia Mix in The Times's New Home

<https://www.nytimes.com/2007/11/20/arts/design/20time.html>

"Third Places" as community builders

<https://www.brookings.edu/articles/third-places-as-community-builders/>

Superblock (Superilla) Barcelona—a city redefined

<https://www.citiesforum.org/news/superblock-superilla-barcelona-a-city-redefined/>

Barcelona-style "superblocks" could make a surprising number of cities greener and less car-centric

<https://www.anthropocenemagazine.org/2022/03/barcelona-style-superblocks-a-surprising-number-of-cities-greener/>

How Barcelona, Medellin, and Rotterdam Have Generated Public Space Where It Seemed Impossible

<https://www.archdaily.com/1014027/>

Dementia Enabling Environment Principles

<https://www.enablingenvironments.com.au/dementia-enabling-environment-principles.html>

Σχεδιασμός χώρων που διευκολύνει τη ζωή των ασθενών με άνοια

https://professionals.tarkett.gr/en_GR/node/design-filiko-ania-frontida-ilikiomenon-11693

Garden designed to trigger memories in dementia sufferers opens in Port Macquarie

<https://www.abc.net.au/news/2017-08-22/first-dementia-garden-opens-port-macquarie/8830592>

DVA De Hogeweyk

<https://www.dementiavillage.com/projects/dva-de-hogeweyk/>

Dementia Village ‘De Hogeweyk’ in Weesp

<https://web.archive.org/web/20121122155712/http://www.detail-online.com/architecture/news/dementia-village-de-hogeweyk-in-weesp-019624.html>

Nursing home Hogeweyk, Weesp

<https://niekroozenlandscape.com/nursing-home-hogeweyk>

The village where people have dementia – and fun

<https://web.archive.org/web/20130822185109/https://www.theguardian.com/society/2012/aug/27/dementia-village-residents-have-fun>

Stepping Back in Time: Help for Alzheimer’s

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/reading-between-the-headlines/201204/stepping-back-in-time-help-alzheimers>

Village Landais – The establishment

<https://villagealzheimers.landes.fr/en/the-establishment#le-projet>

Alzheimers Village / NORD Architects

<https://www.archdaily.com/973948/alzheimers-villa-nord-architects>

‘They don’t just stay in a room waiting to die’: new buildings giving older people beauty, freedom and dignity

<https://www.theguardian.com/artanddesign/2024/jan/28/landais-village-alzheimers-dax-france-john-morden-centre-london-appleby-blue-elderly>

NORD Architects adopts recognisable architectural forms for Alzheimer’s Village

<https://www.dezeen.com/2023/11/14/nord-architects-alzheimers-village-france/#/>

Loop Architects completes ring-shaped nursing home for dementia patients in Iceland

<https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>

Móberg Nursing Home in Iceland aims to be a home where architecture heals
<https://www.stirworld.com/see-features-moberg-nursing-home-in-iceland-aims-to-be-a-home-where-architecture-heals>

In Iceland, a Long-Term Care Home Embraces Circular Design
<https://www.azuremagazine.com/article/iceland-nursing-home/>

LOOP Architects - Demens- og plejeboliger
<https://looparchitects.dk/portfolio/demens-og-plejeboliger/>

Εταιρεία Alzheimer Αθηνών
<https://alzheimerathens.gr/>

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Αλτσχάιμερ και Συγγενών Διαταραχών Βόλου (ΕΕΝΑΣΔ)
<https://alzheimervolos.gr/>

Ηράκλειος – Σύγχρονη Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων
<https://irakleios.gr/girokeio-ellada-2022/>

The ‘Dementia Village’ of the Netherlands
<https://universitytimes.ie/2020/02/the-dementia-village-of-the-netherlands/>

Deception and Design: The Rise of the Dementia Village
<https://www.e-flux.com/architecture/treatment/410336/deception-and-design-the-rise-of-the-dementia-village/>

‘Time travel’ as dementia care is spreading, but the future may be more powerful than the past
<https://theconversation.com/time-travel-as-dementia-care-is-spreading-but-the-future-may-be-more-powerful-than-the-past-120469>

Designing for dementia: Long-term memory care, from the ground up
<https://www.theglobeandmail.com/life/home-and-design/article-designing-for-dementia-long-term-memory-care-from-the-ground-up/>

Dementia Villages: What Are They And Do They Work? Get The Facts In 2024!
<https://askbart.org/dementia-villages-explained/>

Living Better With Alzheimer’s Thanks to a Village Square, a Garden and Autonomy
<https://www.bethecareconcept.com/en/actual/living-better-with-alzheimers-thanks-to-a-village-square-a-garden-and-autonomy/>

Do dementia villages actually work? We just don’t know
<https://www.statnews.com/2023/10/24/dementia-villages-research-equity-alzheimers/>

Οίκοι ευγηρίας – γηροκομεία στην Αθήνα. Ο απόλυτος και καλύτερος οδηγός!
<https://ellada24.gr/ellada/2022-02-13-oikoi-eygurias-girokeioia-stin-athina-o-apolytos-kai-kalyteros-odigos>

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα Εξωφύλλου: <https://www.artsy.net/artwork/ivan-seal-post-cryptize-disomnassion>

Εικόνα 1: <https://gr.pinterest.com/pin/51369251994436299/>

Εικόνα 2 (επεξεργασμένη): <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia>

Εικόνα 3: <https://www.vpm.org/npr-news/2016-12-16/the-seahorse-in-your-brain-where-body-parts-got-their-names>

Εικόνα 4: https://ha.m.wikipedia.org/wiki/Fayil:A_man_diagnosed_as_suffering_from_acute_dementia._Lithograph_Wellcome_L0026694.jpg

Εικόνα 5: <https://www.cherylestonge.com/>

Εικόνα 6: <https://time.com/3790295/into-oblivion-maja-daniels-documents-memory-and-loss/>

Εικόνα 7: <https://ruthblackford.com/>

Εικόνα 8 (επεξεργασμένη): <https://in.pinterest.com/pin/936608053765070264/>

Εικόνα 9: Προσωπικό αρχείο

Εικόνα 10: <https://www.andro.gr/empneusi/robin-williams-lifestory/>

Εικόνα 11 (επεξεργασμένη): https://www.osmosis.org/learn/Frontotemporal_dementia

Εικόνα 12: <https://ruthblackford.com/>

Εικόνα 13: <https://gr.pinterest.com/pin/51369251994447214/>

Εικόνα 14: <https://www.thesun.ie/fabulous/1873165/truly-heartbreaking-photo-reveals-the-effects-of-alzheimers-disease/>

Εικόνα 15 (επεξεργασμένη): <https://medium.com/@reeyapandya14/using-biomolecular-computing-to-cure-a-silent-killer-alzheimers-5218722819b2>

Εικόνα 16, 17: <https://www.bobanddianefund.org/2020-grantee>

Εικόνες 18-23: <https://www.amica.ca/conversations/what-living-with-dementia-looks-like>

Εικόνα 24: <https://gr.pinterest.com/pin/51369251994436293/>

Εικόνα 25: www.physiomart.gr/blog/314-neuroplastikotita-pws-i-askisi-se-diatirei-neo

Εικόνα 26, 27: markbessoudo.com/2014/02/24/activedesign

Εικόνα 28 (επεξεργασμένη): <https://noorderpark.nl/>

Εικόνα 28: <https://www.ksat.com/news/texas/2020/03/13/stop-buying-all-the-toilet-paper-theres-no-shortage-if-everyone-only-takes-what-they-need/>

Εικόνα 29: <https://lobsintl.com/project/bronx-museum-of-the-arts/>

Εικόνες 30, 31: <https://www.nytimes.com/2007/11/20/arts/design/20time.html>

Εικόνα 32 (επεξεργασμένη): <https://www.linkedin.com/pulse/my-third-place-community-legacy-beatrice-freeman>

Εικόνα 33: <https://www.linkedin.com/pulse/my-third-place-community-legacy-beatrice-freeman>

Εικόνα 34: <https://www.nature.com/articles/s41893-022-00855-2>

Εικόνα 35: <https://www.spna-dtla.org/blog/the-south-park-neighborhood-association-envisions-the-future-of-south-park>

Εικόνα 36: <https://mobilstationen-im-quartier.de/2022/06/28/blick-ueber-den-tellerrand-barcelona/>

Εικόνα 37: <https://doi.org/10.26233/heallink.tuc.97668>

Εικόνα 38: https://www.archdaily.com/1022870/generations-of-change-women-who-redefined-landscape-architecture?ad_medium=gallery

Εικόνα 39 (επεξεργασμένη): <https://doi.org/10.21608/ERJ.2023.330274>

Εικόνα 40: <https://mvrdiv.com/projects/436/idea-factory>

Εικόνα 41: <https://gr.pinterest.com/pin/51369251995308610/>

Εικόνα 42: <https://alzfdn.org/theapartment/>

Εικόνα 43: <https://projectsafetyjournal.com/designing-for-dementia/>

Εικόνα 44: <https://www.stocksy.com/photo/91161/old-fashion-kettle-on-a-gas-cook-top-inside-a-cabin--hut-new-zealand>

Εικόνα 45:
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5525745/mod_resource/content/1/good_practice_in_the_design_of_homes_and_living_spaces_for_people_living_with_dementia_and_sight_loss_final.pdf

Εικόνες 46, 47: Προσωπικό αρχείο

Εικόνα 48: (1): <https://www.today.com/health/dementia-friendly-home-aims-help-people-alzheimer-s-t225564> (2): <https://www.flobali.gr/product/megala-plakakia-dapedou-mwsaika-90x90-i-cocci-calce-decor-fioranese/> (3): <https://www.joom.com/el/products/645230c71fef9601cbb9e672> (4): <https://tr.pinterest.com/pin/161003755398479253/>

Εικόνα 49: https://professionals.tarkett.gr/en_GR/node/design-filiko-ania-frontida-ilikiomenon-11693

Εικόνα 50: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5525745/mod_resource/content/1/good_practice_in_the_design_of_homes_and_living_spaces_for_people_living_with_dementia_and_sight_loss_final.pdf

Εικόνα 51: <https://www.abswest.com.au/index.php/products/wall-door-protection/handrails/>

Εικόνα 52: https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/DSDC_dementia_design.pdf

Εικόνα 53: https://media.tarkett-image.com/docs/BR_Aged_Care_Dementia_friendly_design_guide_GR.pdf

Εικόνες 54, 55:
https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/DSDC_dementia_design.pdf

Εικόνα 56: <https://pictosign.co.uk/project/haven-court/>

Εικόνες 57, 58: <https://shop.signbox.co.uk/30/930/dementia-friendly-care-home-wayfinding-signage-square>

Εικόνα 59: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5525745/mod_resource/content/1/good_practice_in_the_design_of_homes_and_living_spaces_for_people_living_with_dementia_and_sight_loss_final.pdf

Εικόνα 60:
https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/DSDC_dementia_design.pdf

Εικόνα 61: <https://www.autumna.co.uk/providers/lumiere-homes-107305/>

Εικόνα 62: <https://www.archdaily.com/955466/carpe-diem-dementia-village-nordic-office-of-architecture>

Εικόνες 63, 64:
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5525745/mod_resource/content/1/good_practice_in_the_design_of_homes_and_living_spaces_for_people_living_with_dementia_and_sight_loss_final.pdf

Εικόνες 65, 66:
https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/DSDC_dementia_design.pdf

Εικόνα 67: <https://alzfdn.org/theapartment/>

Εικόνα 68: Προσωπικό αρχείο

Εικόνα 69:

https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/DSDC_dementia_design.pdf

Εικόνα 70: <https://alzfdn.org/theapartment/>

Εικόνες 71, 72: https://www.akw-ltd.co.uk/wp-content/uploads/2017/04/1673_AKW-Visual-Impairment-Flyer_HR.pdf

Εικόνες 73, 74:

https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/DSDC_dementia_design.pdf

Εικόνα 75: <https://projectsafetyjournal.com/designing-for-dementia/>

Εικόνα 76: <https://alzfdn.org/theapartment/>

Εικόνα 77: <https://www.shackletonsltd.co.uk/bedroom-furniture-designed-for-residents-with-dementia/>

Εικόνες 78, 79: <https://alzfdn.org/theapartment/>

Εικόνα 80:

https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/DSDC_dementia_design.pdf

Εικόνα 81:

https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/Support_materials/Factsheets/HLIN_Factsheet35_Landscape.pdf

Εικόνα 82:

<https://www.hammond.com.au/hubfs/HammondCare/Shop/Designing%20Outdoor%20Spaces%20for%20People%20Living%20with%20Dementia%20Extract.pdf>

Εικόνα 83: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5525745/mod_resource/content/1/good_practice_in_the_design_of_homes_and_living_spaces_for_people_living_with_dementia_and_sight_loss_final.pdf

Εικόνα 84: <https://www.archdaily.com/955466/carpe-diem-dementia-village-nordic-office-of-architecture>

Εικόνα 85: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5525745/mod_resource/content/1/good_practice_in_the_design_of_homes_and_living_spaces_for_people_living_with_dementia_and_sight_loss_final.pdf

Εικόνα 86: <https://www.thewestportclub.com.au/blog/dementia-friendly-garden/>

Εικόνα 87: <https://www.abc.net.au/news/2017-08-22/first-dementia-garden-opens-port-macquarie/8830592>

Εικόνα 88: <https://housingourmatureelders.wordpress.com/2018/10/26/tour-de-hogeweyk/>

Εικόνα 89: <https://www.google.com/maps/place/Hogewey>

Εικόνα 90 (επεξεργασμένη): <https://www.e-flux.com/architecture/treatment/410336/deception-and-design-the-rise-of-the-dementia-village/>

Εικόνα 91: <https://e-motions.gr/to-hogeweyk-village-einai-enas-oikismos-stin-ollandia-gia-osous-paschoun-apo-anoia1/>

Εικόνες 92, 93: <https://inhabitat.com/self-contained-dementia-village-protects-people-suffering-from-dementia-and-alzheimers-from-themselves/de-hogeweyk-dementiavillage-5/>

Εικόνα 94: <https://gr.pinterest.com/pin/430727151848110599/?send=true>

Εικόνες 95: <https://deal-project.info/hogeweyk-the-village-of-dementia/>

Εικόνα 96: <https://catracalivre.com.br/arquivo/holanda-tem-vila-especial-para-idosos-com-demencia/>

Εικόνες 97-100: <https://web.archive.org/web/20121122155712/http://www.detail-online.com/architecture/news/dementia-village-de-hogeweyk-in-weesp-019624.html>

Εικόνες 101-104: <https://niekroozenlandscape.com/nursing-home-hogeweyk/>

Εικόνα 105: <https://housingourmatureelders.wordpress.com/2018/10/26/tour-de-hogeweyk/>

Εικόνες 106, 107:
<https://web.archive.org/web/20130822185109/https://www.theguardian.com/society/2012/aug/27/dementia-village-residents-have-fun>

Εικόνες 108-110: <https://web.archive.org/web/20121122155712/http://www.detail-online.com/architecture/news/dementia-village-de-hogeweyk-in-weesp-019624.html>

Εικόνα 11:
<https://web.archive.org/web/20130822185109/https://www.theguardian.com/society/2012/aug/27/dementia-village-residents-have-fun>

Εικόνες 112, 113: <https://housingourmatureelders.wordpress.com/2018/10/26/tour-de-hogeweyk/>

Εικόνες 114, 115: <https://web.archive.org/web/20121122155712/http://www.detail-online.com/architecture/news/dementia-village-de-hogeweyk-in-weesp-019624.html>

Εικόνα 116: <https://operabeds.com/blogs/news/dutch-dementia-village>

Εικόνα 117: <https://www.archdaily.com/973948/alzheimers-villa-nord-architects>

Εικόνα 118: https://www.google.com/maps/@43.6929842,-1.0341116,400m/data=!3m1!1e3?authuser=0&entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MTIxMS4wIKXMDSOASAFQAw%3D%3D

Εικόνες 119-123: <https://www.archdaily.com/973948/alzheimers-villa-nord-architects>

Εικόνες 124, 125: <https://villagealzheimer.landes.fr/en/the-neighborhoods>

Εικόνα 126:
<https://www.flickr.com/photos/departementdeslandes/albums/72157650879335120/>

Εικόνες 127-129: <https://www.archdaily.com/973948/alzheimers-villa-nord-architects>

Εικόνα 130: <https://villagealzheimer.landes.fr/en/news/beyond-performance-well-being>

Εικόνες 131-134: <https://www.archdaily.com/973948/alzheimers-villa-nord-architects>

Εικόνες 135: <https://www.dezeen.com/2023/11/14/nord-architects-alzheimers-village-france/#/>

Εικόνες 136-141: <https://www.archdaily.com/973948/alzheimers-villa-nord-architects>

Εικόνα 142:
<https://www.flickr.com/photos/departementdeslandes/albums/72157650879335120/>

Εικόνες 143, 144: <https://villagealzheimer.landes.fr/en/the-bastide>

Εικόνες 145, 146: <https://www.archdaily.com/973948/alzheimers-villa-nord-architects>

Εικόνα 147: <https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>

Εικόνα 148: https://www.google.com/maps/@63.9393827,-20.9858086,313m/data=!3m1!1e3?authuser=0&entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MTIxMS4wIKXMDSOASAFQAw%3D%3D

Εικόνες 149, 150: <https://www.stirworld.com/see-features-moberg-nursing-home-in-iceland-aims-to-be-a-home-where-architecture-heals>

Εικόνα 151: <https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>

Εικόνες 152-155: <https://www.stirworld.com/see-features-moberg-nursing-home-in-iceland-aims-to-be-a-home-where-architecture-heals>

Εικόνες 156-161: <https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>

Εικόνες 162-165:

<https://www.stirworld.com/see-features-moberg-nursing-home-in-iceland-aims-to-be-a-home-where-architecture-heals>

Εικόνα 166: <https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>

Εικόνα 167: <https://www.stirworld.com/see-features-moberg-nursing-home-in-iceland-aims-to-be-a-home-where-architecture-heals>

Εικόνες 168, 169: <https://www.dezeen.com/2022/07/03/loop-architects-dementia-nursing-home-iceland/#/>

Εικόνα 170: <https://gr.pinterest.com/pin/51369251995632765/>

Εικόνα 171: <https://alzheimerathens.gr/>

Εικόνα 172: <https://www.instagram.com/alzheimerathens/>

Εικόνες 173-176: <https://alzheimerathens.gr/kentra-imeras-gia-atoma-me-ania/>

Εικόνα 177: <https://www.instagram.com/alzheimerathens/>

Εικόνα 178:

https://www.google.com/maps/place/alzheimer+Volos/@39.3599739,22.9443025,650m/data=!3m2!1e3!4b1!4m6!3m5!1s0x14a76df8315891c9:0xdadf6f714b772832!8m2!3d39.3599698!4d22.9468774!16s%2Fg%2F11s5m250_2?authuser=0&entry=ttu&g_ep=EgoyMDI1MDEwOC4wIKXMDSOASAFQAw%3D%3D

Εικόνα 179: <https://protipagirokomia.gr/domatia-monoklina-diklina-kai-tetraklina/>

Εικόνες 180, 181: <https://girokomeio-volou.gr/%ce%bf%ce%b9-%cf%87%cf%8e%cf%81%ce%bf%ce%b9-%ce%bc%ce%b1%cf%82/>

Εικόνες 182, 183: Προσωπικό αρχείο

Εικόνα 184: <https://ekefalonias.gr/apokleistikes-eikones-to-ekefalonias-mesa-sto-neo-giokomeio-kefalonias-ayrio-i-episimi-paradosi-eikones/>

Εικόνα 185: <https://girokomeio-volou.gr/%ce%bf%ce%b9-%cf%87%cf%8e%cf%81%ce%bf%ce%b9-%ce%bc%ce%b1%cf%82/>

Εικόνα 186: <https://protipagirokomia.gr/>

Εικόνες 187, 188: Προσωπικό αρχείο

Εικόνα 189: <https://pappoudes.gr/listing/xenonas-filoxenias-ilikiomenon-frontida-hjem/>

Εικόνα 190: <https://www.kalokairinosfoundation.gr/koinoniko-ergo/giokomeio/>

Εικόνα 191: <https://girokomeio-volou.gr/%ce%bf%ce%b9-%cf%87%cf%8e%cf%81%ce%bf%ce%b9-%ce%bc%ce%b1%cf%82/>

Εικόνα 192: <https://www.primevideo.com/-/el/detail/The-Truman-Show/0KIU9370O8HJ68L0MBW7E6UA4H>

Εικόνα 193: <https://universitytimes.ie/2020/02/the-dementia-village-of-the-netherlands/>

Εικόνα 194: <https://villagealzheimer.landes.fr/en/the-neighborhoods>

Εικόνα 195: <https://villagealzheimer.landes.fr/en/the-bastide>

Εικόνα 196: <https://best-alzheimers-products.com/hogeweyk-dementia-village.html>

Εικόνα 197: <https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/11/the-dutch-village-where-everyone-has-dementia/382195/>