ALZHEIMER

liga vlaanderen

Op weg naar inclusie in de sport

Bouwen aan een dementievriendelijke en toegankelijke sportclub.

Behoefte aan een luisterend oor?

Je kunt terecht bij de Dementielijn:

0800 88 100

Colofon

Dit is een publicatie van Alzheimer Liga Vlaanderen.

Met dank aan de vele mensen met dementie, mantelzorgers en sportclubs voor hun ideeën, kritische kijk en ondersteuning.

Auteur:
Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Colofon

Inleiding

1. Redelijke aanpassingen

- 1.1 Wettelijk kader
- 1.2 Voorbereiding tot redelijke aanpassingen

2. Dementievriendelijk

- 2.1 Wat is dementievriendelijk?
- 2.2 Waarom een dementievriendelijke club/vereniging?
- 2.3 Waarom meewerken aan een dementievriendelijke samenleving?
- 2.4 Wij helpen op weg door

3. Certificaat en label 'Dementievriendelijk'

- 3.1 Wat is het certificaat (en bijbehorend label) 'Dementievriendelijke sportclub/vereniging'?
- 3.2 Wat zijn de voorwaarden tot het behalen van het certificaat (en bijbehorend label) 'Dementievriendelijke sportclub/vereniging'?

4. Toegankelijkheid: Algemeen

- 4.1 Beleid
- 4.2 Diensten en aanbod
- 4.3 Communicatie
- 4.4 Infrastructuur

5. Toegankelijkheid: Op maat

- 5.1 Toegankelijkheid van voetbalstadions
- 5.2 Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden

6. Nuttige gegevens

7. Bronnen



Inleiding

Een meer dementievriendelijke samenleving, ongeacht leeftijd of dementievorm: het is een streefdoel waarbij Alzheimer Liga Vlaanderen graag aan de voorhoede staat. Vlaanderen telt meer dan 6,5 miljoen inwoners en maar liefst één op vijf krijgt ooit te maken met dementie. Zeventig procent daarvan blijft thuis wonen; een groep die nog al te vaak over het hoofd wordt gezien binnen de sportwereld.



Vlaamse werkgroep van mensen met dementie

Sport is nochtans een belangrijke bron van plezier en ontspanning; een cruciale schakel om volwaardig aan het leven te kunnen deelnemen. Want laten we eerlijk zijn: wie houdt er niet van een avondje zweten in de sportzaal, rustig baantjes trekken in het zwembad, of samen supporteren voor je favoriete voetbalclub? Sport zou dus voor iedereen toegankelijk moeten zijn. Helaas is dat voor mensen met dementie vaak een uitdaging. Alzheimer Liga Vlaanderen zet zich in voor dementievriendelijke en toegankelijke sportclubs en verenigingen. Want of je nu actief deelneemt of simpelweg supportert, sport brengt mensen samen, verbindt en biedt een ideale uitweg voor het sociale isolement waarmee veel mensen met dementie te kampen krijgen.

Om sport toegankelijk te maken voor mensen met dementie, moet je als sportclub/-vereniging aan een aantal voorwaarden voldoen. Deze brochure biedt je heel wat tips en uitleg over een dementievriendelijke aanpak, in het bijzonder over het implementeren van ‘redelijke aanpassingen’, een begrip dat verderop uitgebreid wordt toegelicht. Het is een eerste stap naar een meer dementievriendelijke en toegankelijke sportomgeving, met praktische tips rond accommodatie, aanbod en service.

Voor je van start gaat met de nodige materiële en organisatorische aanpassingen, kan je vandaag al een eerste, eenvoudige stap zetten. Mensen met dementie hebben vaak zelf het beste inzicht in wat ze nodig hebben. Door hen op een humane en respectvolle manier te benaderen, zet je al grote stappen richting een inclusieve en dementievriendelijke sportomgeving.

Ben je klaar om samen te werken aan een dementievriendelijke en toegankelijke omgeving binnen jouw club of vereniging? Laat je dan begeleiden door Alzheimer Liga Vlaanderen. Na afronding ontvang je het gewaardeerde certificaat en label van ‘Dementievriendelijke sportclub of vereniging’.

Ontdek hoe ook jouw club een inclusieve plek kan worden voor mensen met dementie. Laten we samen bouwen aan een omgeving waar iedereen kan deelnemen en gedijen. Sluit je aan en maak van jouw club een voorbeeld van inclusiviteit en ondersteuning.

Contactpersoon 'Dementievriendelijke sport' Alzheimer Liga Vlaanderen:

Els.De.Coster@Alzheimerligavlaanderen.be
+32 14 43 50 60



1. Redelijke aanpassingen

1.1 Wettelijk kader

Wat zijn 'redelijke aanpassingen'? De wet van 10 mei 2007 ter bestrijding van bepaalde vormen van discriminatie (antidiscriminatiewet) omschrijft ze als volgt:

'[...] passende maatregelen die in een concrete situatie en naargelang de behoefte worden getroffen om een persoon met een handicap in staat te stellen toegang te hebben tot, deel te nemen aan en vooruit te komen in de aangelegenheden waarop deze wet van toepassing is, tenzij deze maatregelen een onevenredige belasting vormen voor de persoon die deze maatregelen moet treffen. Wanneer die belasting in voldoende mate wordt gecompenseerd door bestaande maatregelen in het kader van het gevoerde overheidsbeleid inzake personen met een handicap, mag zij niet als onevenredig worden beschouwd.' [1]

Redelijke aanpassingen zijn concreet gesproken dus maatregelen die de negatieve impact van een niet-aangepaste omgeving zo veel mogelijk probeert te verminderen voor mensen met een handicap, inclusief personen met dementie.

Deze eenvoudige en betaalbare aanpassingen dragen bij tot een rechtvaardigere samenleving en verbeteren de kwaliteit en aantrekkelijkheid van de producten en diensten die voor alle burgers beschikbaar zijn. [2]

1.2 Voorbereiding tot redelijke aanpassingen

Om redelijke aanpassingen voor je sportclub of organisatie te kunnen doorvoeren, is een goede voorbereiding nodig. Ga na wie er binnen je team openstaat voor deze kwesties en maak hen de contactpersoon voor de ondersteuning van mensen met dementie (of met een beperking in het algemeen). Deze persoon verzamelt waardevolle informatie en initieert de implementatie van redelijke aanpassingen door ze aan het hele team door te geven. De contactpersoon kan bovendien collega's verder informeren over dementie en de specifieke behoeften die erbij komen kijken. De medewerkers van Alzheimer Liga Vlaanderen zijn steeds bereid om je daarbij te ondersteunen door bv. vragen te beantwoorden, informatie te verschaffen en opleidingen te voorzien.

2. Dementievriendelijk

2.1 Wat is dementievriendelijk?

Wat betekent dementievriendelijk eigenlijk? En wanneer ben jij of is jouw club/vereniging dementievriendelijk?

Dementievriendelijk houdt in:

- Dementie herkennen en weten hoe je omgaat met personen met dementie;
- Oog hebben voor wat mensen met dementie nog wél kunnen;
- Een aanbod hebben voor personen met dementie en hun naasten;
- Dementie bespreekbaar maken.

2.2 Waarom een dementievriendelijke club/vereniging?

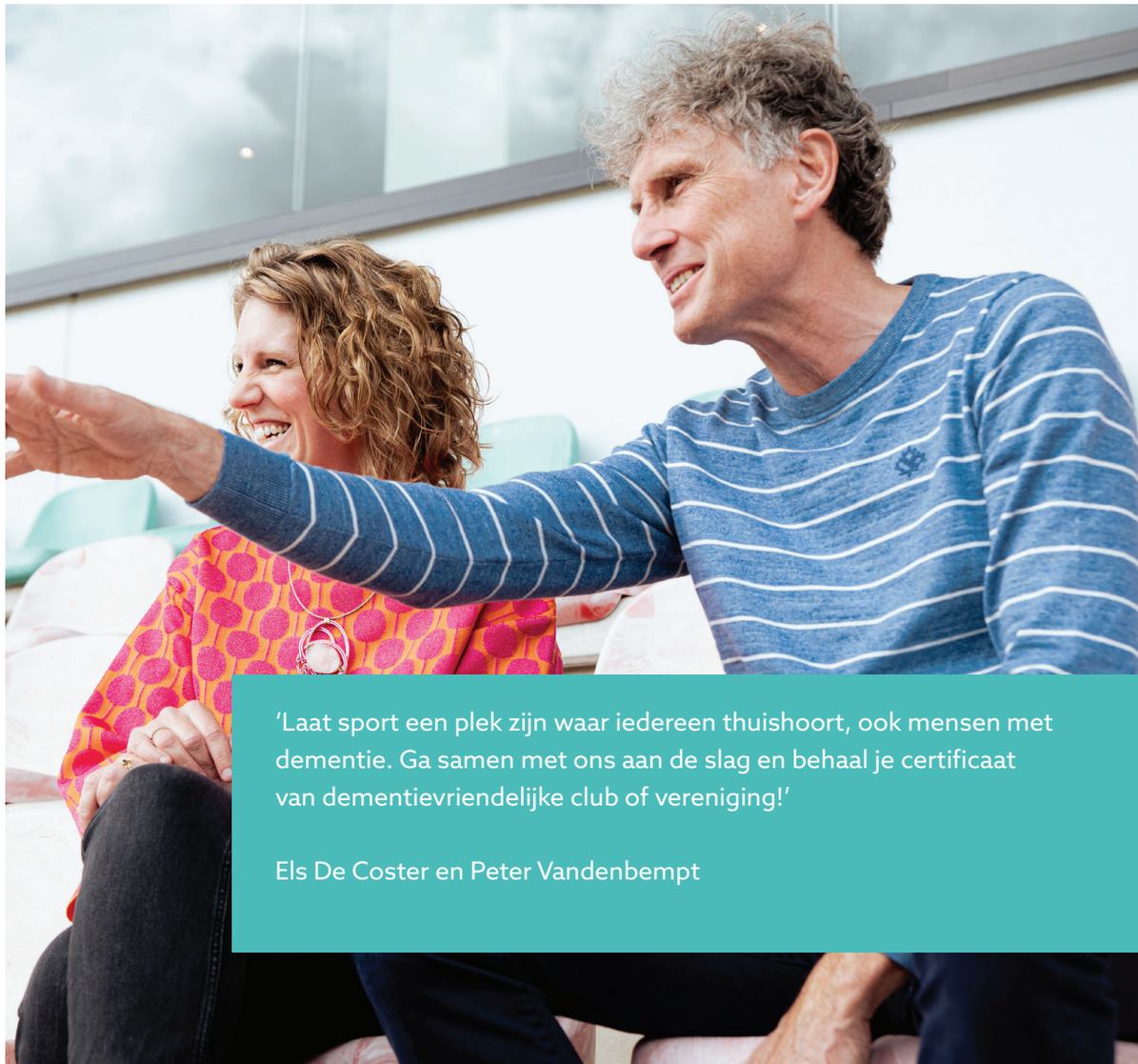
Een dementievriendelijke club/vereniging:

- Onderscheidt zich van de markt door de maatschappelijke betrokkenheid;
- Heeft een hogere klanttevredenheid;
- Biedt een fijne dienstverlening, ook voor klanten met dementie;
- Heeft medewerkers die weinig of geen ongemak ervaren in de omgang met klanten met dementie.

2.3 Waarom meewerken aan een dementievriendelijke samenleving?

Omgaan met dementie is een wezenlijke kwestie voor onze maatschappij. De eerste jaren na de diagnose, behouden de meeste mensen met dementie hun zelfstandigheid. Het is dan ook belangrijk dat ze zo lang - en zo actief - mogelijk aan het sociale leven kunnen deelnemen. Er moet namelijk voorkomen worden dat ze door hun ziekte stoppen met hun activiteiten en thuisblijven, wat tot eenzaamheid kan leiden. We willen er gezamenlijk voor zorgen dat mensen met dementie volwaardig aan de samenleving kunnen blijven deelnemen, ondanks de uitdagingen die dat met zich meebrengt.

Die actieve deelname ondersteunen en realiseren vraagt echter om begrip en bijstand. In eerste instantie van jullie, als sportclub of vereniging, en - bij uitbreiding - van de bredere samenleving. Het is daarom van belang dat ook jullie in staat zijn om dementie te herkennen en te weten hoe je mensen met dementie kan bijstaan.



'Laat sport een plek zijn waar iedereen thuishoort, ook mensen met dementie. Ga samen met ons aan de slag en behaal je certificaat van dementievriendelijke club of vereniging!'

Els De Coster en Peter Vandenbempt

2.4 Wij helpen je op weg door:

- Expertise en ervaringen uit te wisselen;
- Voorbeelden van dementievriendelijke clubs en verenigingen te delen;
- Informatie en tips te geven;
- Opleidingen te voorzien, op maat van medewerkers en vrijwilligers;

De opleidingen kunnen online of op locatie gevolgd worden

Exclusief voor sportclubs en verenigingen bieden we de gratis opleiding 'Dementie en Sport' aan.

In deze opleiding leren medewerkers en vrijwilligers meer over dementie en hoe ze op een respectvolle manier kunnen omgaan met mensen met dementie.

- Duur: 1,5 uur tot 2 uur.
- Online of op locatie van de club/vereniging.
- Deelname is gratis.

Op locatie

- Aantal deelnemers: maximum: 50 - minimum: 10.
- Locatie: de locatie wordt voorzien door de aanvrager. (incl. beamer en geluid)
- Trainers: deze opleiding wordt gegeven door één of twee stafmedewerkers van Alzheimer Liga Vlaanderen (afhankelijk van de grootte van de groep).

Het eerste deel van de opleiding gaat over dementie en het herkennen ervan. In het tweede deel worden voorbeelden uit de dagelijkse praktijk besproken.

3. Certificaat en label 'Dementievriendelijk'

Alzheimer Liga Vlaanderen staat klaar om jouw club/vereniging vrijblijvend te ondersteunen op je pad naar dementievriendelijkheid. We bieden plaatsbezoeken, advies, opleidingen en begeleiding aan. Door deze uitwisseling van informatie ontdek je de diverse mogelijkheden binnen jouw club of vereniging en verruim je je perspectief. Denk aan advies over huidige faciliteiten, renovaties en trainingen over het omgaan met personen met dementie. Na dit proces ontvang je het certificaat 'Dementievriendelijke sportclub/vereniging', ter erkenning van je actieve bijdrage aan een dementievriendelijke omgeving en ter herkenning voor personen met dementie en hun naasten.

3.1 Wat is het certificaat (en bijbehorend label) 'Dementievriendelijke sportclub/vereniging'?

Met dit certificaat laat je zien dat jouw club of vereniging dementievriendelijk is en dat je daaraan zal blijven werken, op een doordachte manier en in je hele organisatie. Daarbij laat je je begeleiden door Alzheimer Liga Vlaanderen.
Dankzij dit label zien mensen met dementie en hun mantelzorgers sneller en makkelijker of een club/vereniging ook voor hen toegankelijk is. Daardoor verlaagt de drempel om deel te nemen aan sportactiviteiten of evenementen.



Geef je toestemming om foto's te maken en/of jouw verhaal te delen op onze website of sociale media? Dan vergroot je de zichtbaarheid van jouw club of vereniging als een dementievriendelijke plek. Dat kan mensen met dementie helpen om makkelijker de weg naar jouw club te vinden, of hen inspireren tot actie. Het label 'Dementievriendelijke vereniging' is dan ook een prachtige erkenning voor jullie inzet.

3.2 Wat zijn de voorwaarden tot het behalen van het certificaat (en bijhorende label) 'Dementievriendelijke sportclub/vereniging'?

De voorwaarden om dit certificaat te behalen, werden bepaald door de Vlaamse werkgroep van mensen met dementie. Zij deelden wat volgens hen essentieel is om van sport te kunnen genieten. Hun behoeften werden samengevat in een sportmanifest, dat de basis vormde voor de richtlijnen van een dementievriendelijke club/vereniging.

4. Toegankelijkheid: Algemeen

Toegankelijkheid is een samenspel van vier domeinen: beleid, diensten en aanbod, communicatie en infrastructuur.

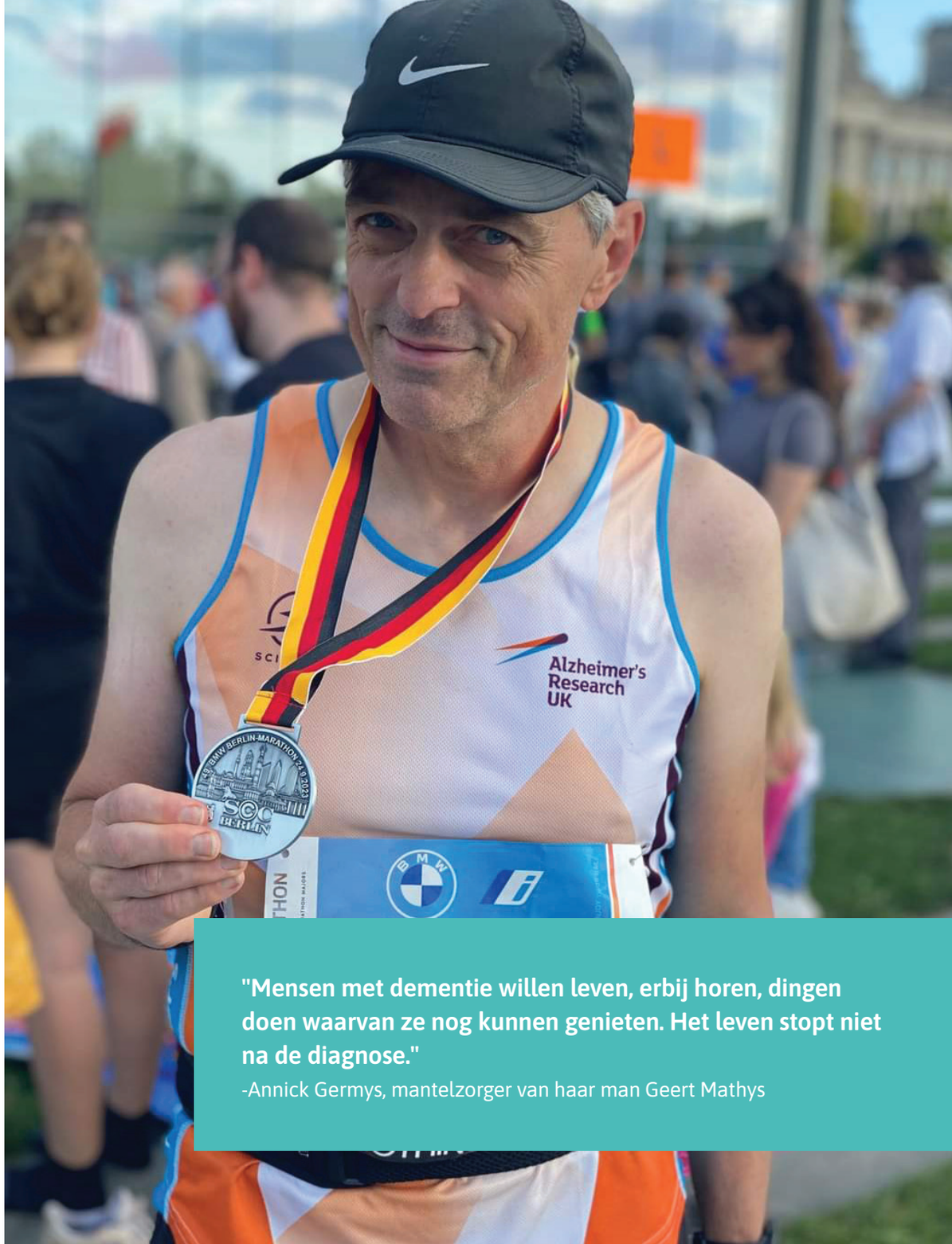
4.1 Beleid

Een dementievriendelijke sportaccommodatie vereist een duidelijke visie en een doeltreffend beleid. Dat omvat zowel opleiden van medewerkers

als aanbieden van specifieke diensten, zoals ondersteuning voor mensen met dementie en het gebruik van toegankelijke communicatiemiddelen.

Maak toegankelijkheid en dementievriendelijkheid een beleidsspeerpunt

- Formuleer een duidelijke visie en kies bewust voor een toegankelijkheidsbeleid.
- Betrek (indien mogelijk) mensen met dementie bij het uitzetten van je beleid.
- Leg concreet vast hoe je dementievriendelijkheid en toegankelijkheid in je gebouw en dienstverlening zal uitwerken.
- Maak een draaiboek rond toegankelijkheid voor je dagelijkse werking.
- Schrijf zo duidelijk mogelijk uit hoe je alles dementievriendelijk en toegankelijk maakt. Je kan daarvoor vertrekken vanuit je gebouw, omgeving en diensten, of vanuit de behoeften van de gebruikers met dementie.
- Neem bij een nieuwbouwproject duidelijke toegankelijkheidsdoelstellingen en -eisen op in je projectdefinitie en het programma van eisen. Die voorwaarden zijn de basis voor een toegankelijk resultaat. Aarzel niet om daarbij het advies van Alzheimer Liga Vlaanderen in te winnen.



"Mensen met dementie willen leven, erbij horen, dingen doen waarvan ze nog kunnen genieten. Het leven stopt niet na de diagnose."

-Annick Germys, mantelzorger van haar man Geert Mathys

Beleid klantvriendelijk onthaal

- Een doeltreffend beleid omvat de vriendelijke ontvangst van bezoekers, inclusief mensen met dementie. Het reikt verder dan alleen gastvrijheid en omvat ook communicatie, dienstverlening en begeleiding.

- Stimuleer zoveel mogelijk onthaalmedewerkers, horeacapersoneel en/of stewards om een opleiding te volgen over dementie en omgang met personen met dementie.

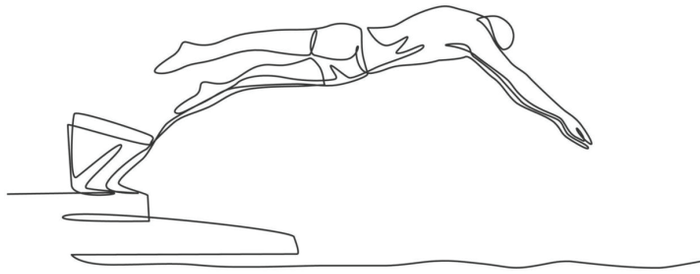
- Zorg ervoor dat de verantwoordelijken voor onthaal, horeca en stewards op de hoogte zijn van alle toegankelijkheidsvoorzieningen.

- Stel iemand aan als aanspreekpunt voor mensen met dementie en hun begeleiders, zodat die weten dat ze redelijke aanpassingen kunnen vragen. Geef duidelijke informatie over hoe en wanneer deze medewerker te bereiken is: naam, e-mailadres, telefoonnummer en bereikbare uren.

- Zorg dat personeel aan het onthaal steeds goed zichtbaar is, zelfs vanop een afstand.

- Spreek altijd de persoon met dementie zelf aan, zelfs wanneer er een begeleider aanwezig is. Indien nodig zal de begeleider de communicatie aanvullen.

- Vraag of en hoe je het beste kan helpen. Neem zelf het initiatief zodra je merkt dat iemand verward is of de weg kwijt is.



Andere onderdelen van een goed beleid

- Voorzie een rustig moment waarop sporters en/of supporters met dementie (en andere personen met beperkingen) je club kunnen binnenkomen (op reservatie) en vermeld dat op je website.

- Reservaties: werk een draaiboek uit om bepaalde (rustigere) toegangsmomenten, ruimtes en voorzieningen te reserveren, bv. zitplaatsen in de stille toeschouwersruimte.

- Veiligheid: denk aan de toegankelijkheid bij de evacuatieplannen tijdens noodsituaties. Mensen met dementie hebben hulp nodig om zichzelf in veiligheid te brengen of om op een veilige plaats te raken. Ga - voor de beste aanpak - altijd in overleg met de preventieadviseur en brandweer.

Je beleid communiceren

- Informeer je bezoekers: zodra je aanpassingen doorvoert, zal je meer mensen over de vloer krijgen. Zorg ervoor dat de betrokken personen weten dat je aanpassingen hebt doorgevoerd. Zijn er bepaalde voorwaarden? Vergeet niet om ze duidelijk te vermelden.

- Communiceer helder en via diverse kanalen... (website, downloadbare gids, papieren brochures of flyer, sociale media, etc.) over de diensten die je aanbiedt voor mensen met dementie. Zowel op locatie als online. Gebruik verschillende communicatiemiddelen zoals: groot lettertype, verstaanbare teksten, standaard pictogrammen en gesproken boodschappen om te informeren over de beschikbare faciliteiten. Ook je website toegankelijk maken voor mensen met dementie kan zonder al te veel inspanningen. Gebruik bv. alternatieve communicatievormen zoals video voor niet-tekstuele elementen. Zo kan iedereen terecht op je website.

4.2 Diensten en aanbod

Goede diensten en aanbod vullen toegankelijkheid aan.

Mogelijkheden voor een dementievriendelijke sportomgeving:

1. **Toegankelijk contactpunt:**
   Bied een specifiek aanspreekpunt aan voor mensen met dementie (of een algemeen aanspreekpunt voor personen met een beperking).

2. **Duidelijk beleid en training:**
   Ontwikkel een helder beleid en opleidingsplan voor je werknemers over de ondersteuning van mensen met dementie.





"Het gevoel van samenhorigheid dat ontstaat in een sportomgeving, doorbreekt het isolement."
-Kris Mees, Bert Longin en Annick Dewinter.

3. **Bezoek aan sportevenementen:**
   Geef mensen met dementie de kans om sportevenementen bij te wonen met een begeleider (mantelzorger of buddy), zodat ze zich comfortabel voelen. Kan die begeleider ook nog eens kosteloos deelnemen, dan zal dat enorm gewaardeerd worden.

4. **Kennismaking met locatie en omgeving:**
   Voorzie een visuele plattegrond van het sportcomplex of een stapsgewijze beschrijving van de locatie. Deze informatie voor mensen met dementie stel je beschikbaar bij de balie en op je website.

5. **Toegankelijkheid van diensten en aanbod:**
   - Creëer een gereserveerde zone die snel en gemakkelijk toegankelijk is, maar ook eenvoudig te verlaten bij overprikkeling
   - Eenvoudige aanpassingen zoals speciale parkeerplaatsen, aangepaste toegangswegen en goed toegankelijke toiletten maken sportactiviteiten voor iedereen toegankelijker.
   - Organiseer sportinitiatieven voor mensen met dementie en trek een nieuw publiek aan. Medewerkers en vrijwilligers die oog hebben voor/ervaring hebben met mensen met dementie en hun behoeften, vergemakkelijken integratie.

4.3 Communicatie

Niet weten waar of hoe je kunt sporten en supporteren zorgt bij mensen met dementie en hun mantelzorgers vaak voor terughoudendheid. Goede communicatie over toegankelijkheid en dementievriendelijkheid is dus heel belangrijk.

1. Welke informatie reik je aan?

- Bereikbaarheid: duidelijke weergave van (toegankelijke) stations, busroutes, parkeermogelijkheden voor personen met een beperking en contactgegevens van vervoersdiensten.
- Toegankelijkheid van locatie en voorzieningen: overzicht van faciliteiten, bereikbaarheid, en eventuele belemmeringen voor bezoekers.
- Aanbod: informatie over diensten, inclusief aangepaste voorzieningen en assistentie.
- Contactpunt: verstrekte contactgegevens voor vragen over toegankelijkheid en hulp.

2. Welke communicatiekanalen gebruik je?

- Websites;
- Social media;
- Brochure;
- Flyers;



3. Welke communicatievormen voorzie je?

- Voorzie diversiteit in communicatiemiddelen: webpagina's met toegankelijke teksten, filmpjes met ondertiteling, brochures met beeld en tekst, QR-codes naar webpagina's en telefonische ondersteuning.
- Gebruik symbolen, visuele begeleiding en pictogrammen om navigatie te vergemakkelijken.
- Let op met het gebruik van witte borden. Die zijn moeilijk leesbaar bij fel zonlicht.
- Plaats informatieborden niet achter glas, om reflectie te vermijden.
- Maak gebruik van effectieve kleurencombinaties die meteen bepaalde associaties oproepen, zoals bv. rood voor gevaar, groen voor veiligheid, en blauw voor hygiëne.

4. Welk taalgebruik kies je?

- Gebruik eenvoudige woorden en zinnen en herhaal informatie, waar nodig.
- Vermijd stigmatiserende termen zoals 'dementen' of 'mindervaliden'.

5.Welke vormgeving gebruik je?

- Stel de brochures op in eenvoudige en begrijpelijke taal.
- Vermijd glanzend papier en werk met matte materialen voor een betere leesbaarheid.
- Kies voor schreefloze lettertypes zoals Arial, Calibri en Helvetica.
- Voorzie grote letters, met voldoende contrast tussen tekst en achtergrond, voor optimale leesbaarheid.
- Vermijd gebruik van woorden en zinnen die volledig in hoofdletters weergegeven staan en te veel verschillende kleuren.
- Vermeld duidelijk de contactgegevens voor verdere vragen of ondersteuning.

6. Digitale beschikbaarheid:

- Voorzie digitale versies van brochures in grotere lettertypes als kosteloos alternatief.



4.4 Infrastructuur

De hoofdfunctie van een bezoek aan een sportclub of vereniging is sporten of supporteren.

Tip: Beoordeel of de sportomgeving geschikt is voor mensen met dementie, aan de hand van de volgende zes B's van toegankelijkheid.

- Bereikbaarheid: is de locatie bereikbaar voor mensen met dementie?
- Betreedbaarheid: is de sportinfrastructuur betreedbaar voor iedereen, inclusief degenen die geen trappen kunnen nemen?
- Bruikbaarheid: kunnen mensen er doen wat ze van plan zijn?
- Beschikbaarheid: is de locatie beschikbaar wanneer mensen het nodig hebben?
- Begrijpelijkheid: is alle informatie begrijpelijk voor iedereen?
- Bekendheid: zijn mensen op de hoogte van je bestaan en je aanbod en ben je gemakkelijk te vinden? [3]

5. Toegankelijkheid: Op maat

Toegankelijkheid is voor velen van ons zo vanzelfsprekend dat we er niet meer bij stilstaan. Mensen met dementie ervaren echter moeilijkheden bij het navigeren in een externe omgeving. Het is vaak die ontoegankelijke omgeving die hen beperkt, en niet zozeer hun eigen capaciteiten

5.1 Toegankelijkheid van voetbalstadions

“Voetbal, een feest!” Dat is wat iedere voetbalsupporter, elk weekend opnieuw, wil beleven. De toegankelijkheid van het stadion draagt daar in grote mate toe bij. Voor iedereen, en zeker voor supporters met dementie.

Zowel fans van de thuisploeg als die van de tegenstander hebben het recht om van een wedstrijd te genieten en om de opwinding van het voetbalspel te ervaren. Een stadion dat toegankelijk is voor alle supporters omvat alle facetten van het voetbal, van aankomst tot vertrek.





"Laat dementie niet buitenspel staan. Kies voor inclusie!"
-Daniel De Baeck en Jean-Marie Pfaff.

Om een voetbalstadion toegankelijk te maken, heb je maatwerk nodig. Deze brochure biedt clubverantwoordelijken verschillende tips, informatie en ondersteuning om hun voetbalstadion toegankelijker te maken. Kleine ingrepen kunnen vaak al een groot verschil maken.

AANPASSINGEN AAN DE PARKING

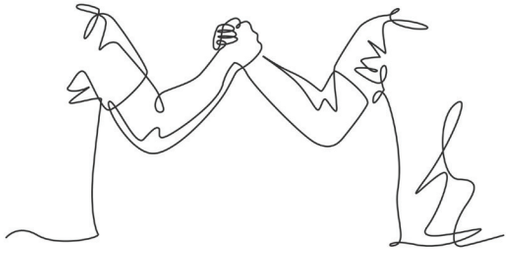
- Houd voldoende parkeerplaatsen vrij voor personen met een beperking. (Ook personen met dementie kunnen in het bezit zijn van een parkeerkaart voor 'personen met een handicap'.)
- Voorzie plaatsen die voldoende breed en lang zijn - en die zo dicht mogelijk bij de ingang van het stadion liggen.
- Duid de parkeerplaatsen aan met duidelijk gemarkeerde randen (blauwe kleur) en een officieel verkeersbord dat met de achtergrond contrasteert.
- Voorzie een voorrijdzone, die zich bevindt op maximaal 50 m van de ingang van het stadion. Zo kunnen passagiers met een beperking veilig in- en uitstappen zonder het gewone verkeer te stremmen.
- Aangepaste supportersbussen kunnen gebruikmaken van een voorrijdzone op maximaal 50 m van de ingang van het stadion.
- Zorg ervoor dat de intercoms bij de slagbomen aangepast zijn voor personen met gehoorproblemen.

AANPASSINGEN AAN DE TICKETVERKOOP EN ONTHAAL

- Gebruik een balie met twee hoogtes, zodat supporters zowel staand als zittend geholpen kunnen worden.
- Accentverlichting boven de balie is handig voor iedereen en helpt bij de oriëntatie van bezoekers met dementie.
- Belangrijke informatie (prijzen, contactgegevens, openingsuren, ...) kan je weergeven via (digitale) infoborden.

AANPASSINGEN VAN DE BEREIKBAARHEID

- Toegangspaden (zowel buiten als binnen het stadion) zijn best verhard, vlak, solide, aaneengesloten en slipvrij (ook in vochtige toestand).
- Laat toegangspaden en looproutes contrasteren met de omgeving. Ze bestaan best zo veel mogelijk uit hetzelfde materiaal en dezelfde kleur, om eventuele onzekerheid en angst rond verder stappen te vermijden bij mensen met dementie.
- Het toegangspad is breed en eventuele obstakels (bijvoorbeeld paaltjes) bevinden zich aan één zijde van de looproute. [4]



- Niveauverschillen van meer dan 2 cm compenseer je zowel met een hellingbaan als met een trap, beide voorzien van goed hanteerbare leuningen. Aan de onder- en bovenkant van de trap, net als op de tussenbordes, zijn de randen van de treden volledig gemarkeerd met contrastkleuren. De gangen zijn gelijkmatig en helder verlicht zonder afwisseling van lichte en donkere gebieden om onzekerheid en angst bij mensen met dementie te voorkomen en hen gerust te stellen bij het lopen. De liftdeur schuift automatisch open en heeft een vrije doorgang van 90 cm. [5]
- Wanneer de lift opent, blijven de deuren voldoende lang open zodat personen ruim de tijd hebben die te betreden.
- De lift geeft een visueel en auditief signaal als de deuren geopend en gesloten worden, als een verdieping bereikt is, als de lift defect is ...
- Er is een noodtelefoon of alarmknop in de lift. Bij opname wordt zowel een visueel als auditief signaal gegeven. [4]
- Geef de toegang duidelijk en herkenbaar aan.
- Vermijd draaimechanismen, omdat ze verwarrend zijn voor personen met dementie en moeilijker in gebruik.
- Voorzie drempelvrije deuren, met een vrije doorgangsbreedte van minstens 90 cm en contrasterend met de omgeving.

AANPASSINGEN AAN DE ZITPLAATSEN

- Zorg voor een rustige ruimte met gereserveerde zitplaatsen voor toeschouwers met dementie, zodat ze ervan kunnen gebruikmaken indien nodig. Houd idealiter 2% van je aantal zitplaatsen vrij voor mensen met een beperking (inclusief personen met dementie). Voorzie daarnaast voldoende zitplaatsen voor begeleiders (mantelzorgers/buddy's), naast die van de personen met dementie.
- Scherm die voorbehouden plaatsen af van de supporters van de tegenpartij.
- Voorbehouden plaatsen bevinden zich best aan de zijlijn. Sommige supporters met dementie kunnen achter het doel moeilijk een aankomende bal ontwijken of vinden dit beangstigend.
- Voorzie zitplaatsen die goed toegankelijk zijn voor mensen met dementie en die de mogelijkheid bieden om snel te vertrekken bij overprikkeling. Het is aanbevolen om plaatsen dicht bij het veld te reserveren voor slechtziende ouderen. Bied personen met dementie ook de keuzemogelijkheid om op een niet-voorbehouden plaats te gaan zitten.

AANPASSINGEN AAN DE KANTINE

- Stel je meubilair rechtlijnig op, met doorgangen van 90 cm breed.
- Een heldere en contrastrijke omgeving helpt mensen met dementie
- Denk aan contrasten tussen de vloer en de muren, tussen het meubilair en de achtergrond ... Matig het kleurgebruik en zorg voor consistentie.
- Opgeleide medewerkers kunnen bestellingen opnemen.
  (Zie opleiding 'Dementie – Omgaan met personen met dementie').

AANPASSINGEN AAN DE TOILETRUIMTE

- Voorzie een toiletruimte in de onmiddellijke omgeving van de tribune en de kantine.
- De toiletruimte is ruim genoeg zodat de persoon met dementie - indien nodig - kan worden bijgestaan door de mantelzorger/buddy.
- De deur heeft een vrije doorgangsbreedte van 90 cm en draait open naar buiten.
- Een horizontaal geplaatste greep aan de binnenzijde van de deur vergemakkelijkt openen en sluiten.
- Een opklapbare verzorgingstafel maakt van het toilet een multifunctioneel toilet voor iedereen.
- Het is belangrijk dat de steunbeugels op de juiste manier worden geïnstalleerd. Het wordt aanbevolen om een vaste greep tegen de muur te hebben en een inklapbare steun aan de andere kant van het toilet.
- Voor personen met dementie zijn kleurcontrasten en goede verlichting noodzakelijk. Het is belangrijk dat alle benodigdheden opvallen door ze een contrasterende kleur te geven. Dat geldt voor items zoals de wc-bril, steunbeugel, wc-papierhouder, een rand rond de wastafel, de handdroger/ doekjeshouder .... Voorzie deze items bv. in het blauw als de ruimte voornamelijk wit is. Zo ontstaat er een duidelijke toiletomgeving voor personen met dementie.
- Urinoirs zijn van elkaar gescheiden door tussenwanden.
- Werk met duidelijke bewegwijzering in woord en beeld (bij voorkeur met pictogrammen) om de toiletten aan te geven. Plaats evenzeer een duidelijk pictogram (man/vrouw) op de toiletdeuren zelf.

AANPASSINGEN AAN DE COMMUNICATIE

- Voorzie duidelijke informatie op je website over de toegankelijkheid van je voetbalstadion .
- Zorg ervoor dat toegangskaartjes ook online gekocht kunnen worden.
- Stel één contactpersoon aan die verantwoordelijk is voor de dienstverlening voor personen met beperkingen. Vermeld die persoon (met contactgegevens) op je website. Afspraken kunnen (vooraf) via deze persoon geregeld worden en liefst schriftelijk (eventueel via mail) bevestigd.
- Werk met duidelijke bewegwijzering in woord en beeld (bij voorkeur met pictogrammen) vanaf de grote toegangswegen tot het stadion, naar de voorbehouden parkeerplaatsen of voorrijmogelijkheid, en in en rond het stadion (kaartverkoop, toilet ...).
- Een overzichtsplan van het stadion is handig voor iedereen.
- Geef alle informatie die tijdens de wedstrijd wordt omgeroepen, ook weer op een videoscherm. Dat zorgt voor zowel auditieve als visuele informatie, zodat personen met dementie niets hoeven te missen.
- De stewards hebben een opleiding rond dementie gevolgd en weten hoe ze moeten omgaan met personen met dementie.
- Vraag op een passende manier of en hoe je hulp kan bieden. Neem het initiatief wanneer je merkt dat iemand verward is of verdwaald lijkt te zijn. Begroet je een persoon met dementie, stel jezelf en je gezelschap dan altijd even voor.
- Richt vragen en opmerkingen rechtstreeks aan personen met dementie en niet aan de begeleider. Indien nodig, zal de begeleider aanvullen.

- Stel minstens één steward op in de nabijheid van de gereserveerde plaatsen.
- In een noodsituatie begeleiden de stewards personen met dementie naar een veilige plaats. Die procedure hebben ze vooraf samen met de veiligheidsverantwoordelijke doorgenomen. [5]

5.2 Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden

Sporten is niet alleen aangenaam, het biedt nog andere waardevolle voordelen. Ook voor mensen met dementie. Activiteiten in een sportzaal of ontspanning in een zwembad kunnen passiviteit verminderen, angst en onrust verlichten en een stimulans zijn voor het mentale welzijn.

Lichaamsbeweging heeft daarnaast ook een gunstige impact op de fysieke gezondheid van mensen met dementie. Hoewel beweging de progressie van dementie niet stopt, lijkt het wel het verloop ervan te vertragen. Het bevordert het denkvermogen en kan bijdragen aan een betere doorbloeding.

Het belang van beweging voor de gezondheid en sociale interactie is onschatbaar. Helaas is het voor mensen met dementie niet altijd eenvoudig om in die behoefte te voorzien.





AANPASSINGEN VAN DE SPORTHAL

- Begeleiders (mantelzorgers/buddy's) krijgen samen met de persoon met dementie toegang tot de volledige sportaccommodatie.
- Voorzie een vrije ruimte rondom het plein, van minimum 1,5 m. Obstakels (palen, sportartikelen, mobiele tribune ...) mogen spelers en toeschouwers niet hinderen.
- Geef wanden een vlakke afwerking om letsels te voorkomen. De kleur van wanden en plafond laat je contrasteren met de kleur van de bal.

AANPASSINGEN VAN DE SPORTHAL

- 2% van het aantal zitplaatsen moet worden vrijgehouden voor personen met een beperking (waaronder mensen met dementie). Deze plaatsen kunnen zich bij die van de andere toeschouwers bevinden, als ze maar makkelijk te bereiken zijn, én te verlaten bij overprikkeling.
- Je kan ook enkele 'aangepaste' prikkelarme zitplaatsen creëren, bv. in een aparte toeschouwersruimte, waar mensen met dementie comfortabel achter glas kunnen zitten om te volgen en te supporteren.

AANPASSINGEN VAN DE CAFETARIA

- Zorg ervoor dat alle doorgangen in de cafetaria minstens 90 cm bedragen.

AANPASSINGEN VAN DE KLEEDKAMER

- Een individueel kleedhokje bezit een opklapbaar zitje en dient ruim genoeg te zijn, zodat de persoon met dementie zich - indien nodig - met de hulp van een begeleider kan omkleden. De aangewezen afmetingen zijn: 1,60 m op 1,80 m.

AANPASSINGEN VAN DE TOILET- EN DOUCHERUIMTE

- Bij voorkeur liggen de toiletten voor de actieve sportbeoefenaars in de buurt van de kleedkamers en de douches. Toiletten voor toeschouwers liggen in de buurt van de cafetaria. Tip: Denk eventueel aan een gecombineerde douche/toilet.
- De deur draait naar buiten open en heeft een vrije doorgangsbreedte van 90 cm.
- Kies liefst voor een vaste greep aan de muur en een opklapbare steun aan de andere kant van het toilet. Een juiste plaatsing van de steunbeugels bepaalt hoe bruikbaar ze zijn.
- De douchevloer is vlak en licht aflopend richting de afvoer, zonder verhoogde randen om het risico op vallen te verminderen. Er is een opklapbaar douchezitje aan de wand bevestigd of er zijn douchestoelen voorhanden.
- Een hendelkraan is voor de meeste mensen het makkelijkst te bedienen.
- De vloer bestaat uit antislipmateriaal.

AANPASSINGEN VAN HET ZWEMBAD

- De verplichte douches en het voetbad moeten drempelvrij zijn.
- Op de looproute naar het zwembad en rondom het zwembad breng je een leuning in een contrasterende kleur aan.
- Het zwembad voorzie je van sta- en grijpranden waaraan mensen met dementie zich kunnen vasthouden.
- De trapladder moet aan beide zijden voorzien zijn van een leuning. Een brede trap in het water is gemakkelijker in gebruik. Op de neus van elke trede moet een opvallende, contrasterende markering aangebracht zijn. [5] De trap moet aan elke zijde een leuning hebben, die doorloopt tot na de laatste trede.
- Voor rolstoelgebruikers is een zwembad met een zwembadlift ideaal. Tip: Zwembadrolstoel voorzien.
- Een in de hoogte verstelbare bodem en inlooptrap hebben eveneens een grote meerwaarde. De ideale diepte is +/- 1,20 meter.
- Prikkels kan je verminderen door gedempt licht, muziek uit te schakelen (of rustige muziek te voorzien) en eventueel gebruik te maken van geprojecteerde natuurbeelden.
- Zorg ervoor dat de waterrand 25 cm lager is dan de boord van het zwembad, en voorzie de boord van een contrasterende kleur.
- De temperatuur van het badwater moet aangepast kunnen worden aan de doelgroep. Sommige personen met dementie bewegen niet voldoende waardoor ze sneller onderkoelen. De aangewezen temperatuur: > 30 C°.

- Blokkeer zwemmomenten in je aanbod voor personen met dementie, zodat ze op een rustiger moment kunnen komen zwemmen of scheidt hen van andere zwemgebruikers d.m.v. een wand, om zo externe prikkels te verminderen. Een half uur tot 45 minuten watercontact is voldoende. Voorzie wel voldoende omkleedtijd. De beste zwemmomenten voor personen met dementie zijn tussen: 10.00 en 12.00 uur of tussen 14.00 en 16.00 uur. Blokkeer het zwemmoment evenzeer tot een maximum aantal deelnemers zodat er geen overprikkeling ontstaat door overbezetting in het water. Voorzie een extra medewerker voor begeleiding, inzet van hulpmiddelen en ondersteuning indien nodig.
- Voorzie zwemmateriaal en drijfhulpmiddelen.

AANPASSINGEN VAN DE PARKEERPLAATSEN EN HET TOEGANGSPAD

- · 4% van het aantal parkeerplaatsen wordt gereserveerd voor personen met een beperking (waaronder personen met dementie).
- Die plaatsen zijn voldoende breed en lang en liggen zo dicht mogelijk bij de ingang van het gebouw (bij voorkeur niet verder dan 25 m).[6]
- Aansluitende voetpaden en trottoirafritten zijn goed bereikbaar.
- Zorg ervoor dat het toegangspad voldoende breed is om de toegankelijkheid te verzekeren.[7]
- Niveauverschillen vang je op door een hellingbaan en een trap.

- De trap moet een gematigde helling hebben en het materiaal moet antislip zijn. De eerste en laatste trede zijn gemarkeerd met een contrasterende strip voor slechtzienden. Stevige leuningen zijn aan beide zijden van zowel de hellingen als de trappen bevestigd. Zowel de parkeerplaatsen als het toegangspad zijn gelijkmatig verlicht, zonder afwisselende heldere en donkere gebieden, om onzekerheid en angst bij personen met dementie te voorkomen bij het lopen.

AANPASSINGEN VAN DE INGANG

- De ingang moet drempelvrij zijn.
- De vrije doorgangsbreedte van de deur bedraagt minstens 90 cm. Glazen deuren krijgen een contrasterende kleurmarkering op ooghoogte.
- Automatische schuifdeuren genieten de voorkeur omdat ze voor iedereen bruikbaar zijn.
- Bij handmatig bediende deuren die automatisch sluiten, is het van belang dat het pompsysteem correct is afgesteld en dat er voldoende vrije ruimte beschikbaar is.





Nuttige gegevens

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
Rubensstraat 104/4
2300 Turnhout
Tel: +32(0)14 43 50 60
info@alzheimerligavlaanderen.be
www.alzheimerliga.be
IBAN BE87 3101 0355 8094
BIC BBRUBEBB

Vragen of wil je je verhaal kwijt?
Gratis Dementielijn:
0800 88 100
hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be

VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap)
Sterrenkundelaan 30
1210 Brussel
T 02 225 84 11
informatie@vaph.be
www.vaph.be

GRIP vzw (Gelijke Rechten voor Iedere Persoon met een Handicap)
Koningsstraat 136
1000 Brussel
T 02 214 27 60
info@gripvzw.be
www.gripvzw.be

VFG vzw (Vereniging personen met een handicap)
Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel
T 02 515 02 62
info@vfg.be
www.vfg.be

KVG vzw (Katholieke Vereniging Gehandicapten)
Arthur Goemaerelei 66
2018 Antwerpen
T 03 216 29 90
post@kvg.be
www.kvg.be

Nuttige gegevens

Toegankelijkheidsoverleg Vlaanderen
Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel
T 02 515 06 74
info@toegankelijkheidsoverleg vlaanderen.be
www.toegankelijkheidsoverleg vlaanderen.be

G-sport Vlaanderen vzw
Zuiderlaan 13
9000 Gent
T +32 (0)9 243 11 70
www.Gsportvlaanderen.be

Coördinatie van het Vlaamse toegankelijkheidsbeleid gelijke kansen in Vlaanderen
Boudewijnlaan 30
1000 Brussel
T 02 553 58 46
gelijkekansen@vlaanderen.be
www.gelijkekansen.be

Vlaams Expertisecentrum Toegankelijkheid Enter vzw
Belgiëplein 1
3510 Hasselt
T 011 26 50 30
info@entervzw.be
www.entervzw.be

Centrum voor Gelijkheid van Kansen en Racismebestrijding
Koningsstraat 138
1000 Brussel
Contactpersoon: Gert Backx
T 02 212 31 51
Gert.backx@cntr.be
www.diversiteit.be

Unia
Victor Hortaplein 40 bus 40
1060 Brussel (Sint-Gillis)
T 0800 12 800
www.unia.be

Sport Vlaanderen
Simon Bolivarlaan 17
1000 Brussel
www.sport.vlaanderen
Postadres:
Koning Albert II-laan 15 bus 273
1210 Brussel

Inter - Toegankelijk Vlaanderen
Inter@info.vlaanderen.be
www.vlaanderen.be/inter

Bronnen

- [1] www.equal.belgium.be/sites/default/files/Evaluatiecommissie%20Antidiscriminatiewetten%20-%20Verslag_22.08.18.pdf
- [2] www.unia.be/files/Documenten/Rechtspraak/Arbeidshof_Brussel_20_ februari_2018.pdf
- [3] www.vlaanderen.be/inter/werken-aan-toegankelijkheid/werken-aan-een-toegankelijk-vlaanderen/kerntekst-met-7-hefbomen-naar-een-toegankelijk-vlaanderen
- [4] www.assets.vlaanderen.be/image/upload/v1669110019Wenkenblad_ toegankelijkheid_bibliotheken_py3jrb.pdf
- [5] www.vzwtolbo.be/wp-content/uploads/2021/11/toegankelijke-sport.pdf
- [6] www.publicaties.vlaanderen.be/view-file/52694
- [7] www.publicaties.vlaanderen.be/view-file/52698

- PwC (2015). De kracht van voetbal, sturen op de maatschappelijke impact van voetbal. Amsterdam: PwC Advisory N.V.
- Haarmann, A., Voss, H., & Boeije, H. (2019). Sporten en bewegen door mensen met een lichte verstandelijke beperking: belemmeringen en mogelijkheden.
- Leemrijse, C. J., & Schoenmakers, T. M. (2016). Kennissynthese: sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke handicap: zinvol en effectief?
- Scheerder, J., Vanlandewijck, Y., Van Biesen, D., Cans, E., Lenaerts, L., Meganck, A. S., & Cornelissen, J. (2018). Onderzoek naar de actieve sportdeelname van personen met een beperking in Vlaanderen en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Een nulmeting

Maak jij dementie mee draagbaar?

Steun onze werking financieel.
Stort een vrije bijdrage op
BE87 3101 0355 8094 of word lid.
Giften vanaf €40 zijn fiscaal aftrekbaar.

Stel je als vrijwilliger kandidaat via
info@alzheimerligavlaanderen.be

alzheimerliga.be

ALZHEIMER
liga vlaanderen

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout
Ondernemingsnr.: 0456.804.573
RPR Antwerpen, afd. Turnhout
V.U. Gitta De Nutte