

Besser wohnen im Alter

Hilfestellungen für ein selbstständiges Leben

(yw). Im Rahmen der Demenzwoche sprach Ergotherapeutin Hanne Zuber im Rolf-Engelbrecht-Haus nicht nur über den Umgang mit der Krankheit im Alltag. Es ging auch darum, wie der Wohnraum angepasst werden kann, um im Alter länger selbstständig zu Hause zu wohnen.

Andreas Marg vom Förderverein Leben mit Demenz Weinheim e.V. freute sich, dass über die zehn angemeldeten Gäste noch etwa 20 weitere Gäste spontan der Einladung zu diesem Vortrag gefolgt sind. In Kooperation mit dem Stadt seniorenrat war die Ladenburgerin Hanne Zuber eingeladen, die jahrelange Erfahrung in der Geriatrie, ambulant wie stationär, vorzuweisen hat. „Demenz – wir müssen reden“, lautet das Motto des diesjährigen Welt-Alzheimer-tages, der am 21. September stattfand. Gerade vor dem Hintergrund der Coronazeit sind viele Schließungen von Betreuungsgruppen und Tagespflügen einhergegangen mit Situationen, in denen man viel weniger zusammenkommen und reden konnte, als notwendig gewesen wäre, erzählt Marg. Das deckt sich mit den erhobenen Daten des Zentrums für Qualität in der Pflege, wonach rund ein Drittel der pflegenden Angehörigen eine Verschlechterung der Pflegesituation erlebt, ein weiteres Viertel ist besorgt, den Pflegeaufwand in Coronazeiten nicht mehr zu schaffen. „Besonders schwierig ist diese Situation für Angehörige von Menschen mit Demenz“, berichtet Marg mit Blick auf die besonderen Anfor-

derungen. Dort nähmen 41% die Pflegesituation als zugespitzt wahr. Das resultiert daraus, dass der Kontakt immer mit Abstand gepflegt werden muss und dies bei der Wahrnehmung des Miteinanders eine starke Beeinträchtigung bedeutet.

Wann lohnt es sich auf die Barrieren in der eigenen Wohnung zu schauen oder welche Hilfsmittel eingesetzt werden können. Diese Fragen betreffen nicht nur Angehörige von Demenzpatienten, sondern auch viele Menschen in höherem Alter. Einschränkungen des Hörens, Sehens und der Mobilität oder eine Demenz gehören bei immer mehr Menschen zum Alltag, weswegen man sich mit dem Stadt seniorenrat zusammengetan hat, dessen Vorsitzender Hans-Georg Junginger an diesem Abend auch anwesend ist, um diese Veranstaltung zu ermöglichen. „Unser Ziel ist es, die Öffentlichkeit für die Situation der älteren Mitbürger zu sensibilisieren, um die Gestaltung eines Gemeinwesens, das Lebensform für alle Generationen sein soll“, sagt Junginger bevor er an Hanne Zuber übergibt.

Wohnraum anpassen

Gleich zu Beginn spricht sie darüber, dass die wenigsten Wohnungen und Häuser so ausgestattet sind, dass sie den Anforderungen an Senioren oder Demenzpatienten genügen. Dabei geht es in erster Linie um Orientierungshilfen, die geboten werden können und auch sollten. Das Ziel sei bei allen Vorschlägen, den Alltag (bei Demenz) zu erleich-



Welche Fragen müssen gestellt werden?

tern und sicherer zu gestalten, damit Betroffene länger selbstständig zu Hause wohnen können. Ihr in vier Punkten gegliederter Vortrag geht den Fragen nach, warum eine altersgerechte Wohnraumanpassung so wichtig ist, wie Unfallrisiken verhindert werden können, welche Hilfen und Hilfsmittel den Alltag erleichtern sowie worauf bei Demenz zu achten ist.

Demenz - das Problem des Vergessens

Im hohen Alter und insbesondere bei der Demenz wird der Alltag immer mehr zu einer Belastungsprobe. Hier bietet es sich an, stabile Trittplächen zu haben. Ein weiterer Punkt sind Kontraste, gerade wenn die Sehkraft oder die Aufmerksamkeit nachlässt: Von deutlich voneinander abgrenzbaren Treppenstufen über gut sichtbare Griffe und Schalter lassen sich bedarfsgerecht und an die individuelle Situation angepasst, Erleichterungen umsetzen. Raum für Raum geht Zuber durch ein mögliches Haus und wirft ihren Blick oftmals auf Kleinigkeiten, mit denen sich bereits viel umsetzen lässt.

Bei Demenz muss darauf geachtet werden, dass bei verstärkter Vergesslichkeit die Bedienung spezieller Geräte Risiken birgt. Auch giftige Pflanzen sollten zum Beispiel entfernt werden. Bei der bedarfsgerechten Umgestaltung einer Wohnung eines Demenzpatienten muss darüber hinaus bedacht werden, dass Vertrautheit erhalten bleibt oder geschaffen wird, Orientierungen und Anregungen geboten werden, aber auch die Möglichkeit geschaffen wird, Gewohnheiten einzuhalten, um Ängste und Überforderungen zu reduzieren.

Wo finde ich die passende Unterstützung?

Am Ende muss sich jeder Betroffene fragen, ob einzelne Hilfsmittel oder Maßnahmen wirklich hilfreich sind. „Man muss die eigene Wohnung an die Bedürfnisse anpassen. Wir verändern uns mit der Zeit, die Wohnung ebenfalls“, erinnert Hanne Zuber. Ihr Rat: „Passen Sie Ihre Wohnung rechtzeitig an Ihre Bedürfnisse an, um länger selbstständig dort wohnen bleiben zu können.“

Die Frage, die in der anschließenden Diskussion auch das Publikum am meisten beschäftigt, lautet: Wie geht es weiter? Wie gehe ich die Veränderungen an, an wen wende ich mich? Hierin liegt das Problem, dass das Ehrenamt und die Vereine an dieser Stelle keine großen Probleme lösen können. Hier fehlt es an Kapazitäten, eine permanente Verfügbarkeit einer Wohnungsberatung einzurichten. Informationen lassen sich aber auch an Pflegestützpunkten, Sanitätshäusern oder Handwerksbetrieben anfragen, auch therapeutisch Tätige können herangezogen werden. Jeder hätte sein eigenes Gebiet, Zuber würde sich wünschen, dass die kontaktierten Stellen mit der jeweiligen Expertise gemeinsam auf das Thema schauen würden, damit alle profitieren.

Die Aufmerksamkeit für das Thema Demenz und selbstständiges Leben im Alter ist wichtig, um die Lebensqualität langfristig hochhalten zu können. Dieser Vortrag leistet einen wichtigen Beitrag dazu. Auf der Internetseite des Vereins „Leben mit Demenz Weinheim e.V.“ werden die Folien mit detaillierten Ideen für die Problembereiche jedes einzelnen Raumes auf der Homepage hochgeladen.



Ergotherapeutin Hanne Zuber sprach über Möglichkeiten der Wohnraumanpassung. Fotos: yw