

Zuhause frei und beweglich bleiben – ein Leben lang

Ihre Wohnberatung hilft: Checkliste Wohnanpassung bei Demenz und kognitiven Beeinträchtigungen

Im Anfangsstadium oder bei einer leichten Demenz können die Betroffenen mit einer guten Betreuung und Einbindung in das soziale Umfeld in der Regel noch gut alleine zu Hause wohnen. Die vertraute Wohnung und Wohnumgebung sowie individuell abgestimmte Wohnungsanpassungsmaßnahmen sind dabei hilfreich. Oft sind schon geringe Maßnahmen und kleine Hilfsmittel wie Orientierungshilfen, Merktzettel, Zeitschaltuhren und eine gute Ordnung ausreichend, um eine selbstständige Lebensführung aufrechtzuerhalten.

Die Anpassung der Wohnung/Wohnumgebung muss sich immer an den veränderten Fähigkeiten und Bedürfnissen des/der Erkrankten orientieren. Insbesondere seine/ihre persönlichen Verhaltensauffälligkeiten und Alltagsprobleme sind zu berücksichtigen. Das mehr oder weniger schnelle Fortschreiten der Krankheit erfordert eine regelmäßige Überprüfung der eingesetzten Maßnahmen, um möglicherweise veränderten Bedürfnissen erneut gerecht zu werden.

Während vermehrte Vergesslichkeit auch sehr gut von gesunden Menschen nachvollzogen werden können, sind andere Symptome wie Sinnesbeeinträchtigungen, Desorientierung, Verkennen von Gegenständen und Hindernissen und daraus entstehende Ängste oder Aggressionen weniger nachvollziehbar. So ist es für Außenstehende oft unverständlich, wenn sich die Erkrankten plötzlich weigern, über eine Schwelle zu treten oder eine fremde Person sehen, die gar nicht vorhanden ist. Ein über die Jahre lieb gewonnenes Möbelstück kann plötzlich bedrohlich wirken und sollte in diesem Fall

besser weggeräumt werden, auch wenn die Einrichtung grundsätzlich im gewohnten Zustand erhalten bleiben sollte. Ein blauer Fußbodenbelag kann für eine Wasserfläche gehalten werden, die möglicherweise nicht betreten werden mag. Ein anders farbiger Teppichboden, möglichst in einem Erdton, kann da möglicherweise Abhilfe schaffen. Diese Beispiele zeigen, daß es bei der Wohnberatung für Menschen mit Demenz keine generellen Lösungen gibt. Es sind großes Einfühlungsvermögen, Kreativität und viel Wissen um die Person und deren Vorlieben, Ängste etc. erforderlich, um ganz individuelle Lösungen zu finden.

Grundsätzlich sind bei der Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz folgende **Grundregeln** zu beachten:

- . alle Veränderungen mit Vorsicht durchführen
- . das Wohnumfeld vereinfachen und überschaubarer machen
- . kognitive angstauslösende Barrieren abbauen wie z.B. Stufen mit Durchsicht
- . Biografie einbeziehen
- . Verknüpfung zum Langzeitgedächtnis zu stabilen Gewohnheiten und emotionalen Erfahrungen herstellen
- . Bezugspersonen einbeziehen
- . kreativ sein und individuelle Lösungen suchen

Im Folgenden werden Anregungen zur Wohnungsanpassung bei Demenz vorgestellt. Die Maßnahmen können zu einem zufriedeneren Leben mit der Krankheit beitragen. Viele Maßnahmen dienen auch zur Entlastung der pflegenden Angehörigen. Bei den Empfehlungen muss immer genau differenziert werden, für welche Personen(gruppen) und Krankheitsstadien sie geeignet sind und was erreicht werden soll.

Problemstellung	Mögliche Maßnahmen
<p>Wohlfühlen</p>	<ul style="list-style-type: none">• Gemütliche Wohnung/Zimmer• Platz, um aus dem Fenster zu schauen• Beschäftigungsangebote/Erinnerungskiste (s. auch Verlust der Biografie und Identität)• Weiterführen von vertrauten Tätigkeiten (Wäsche legen, Abtrocknen, Kaffeekochen, Kaffeemahlen, Gartenarbeit)• Vertraute Rituale• Gemütliche Atmosphäre schaffen z. B. durch warme Farben, Pflanzen• „Genussplätze“ mit hoher Aufenthaltsqualität schaffen• Aktivitäten im Garten (Hochbeete, Nutzpflanzen, Geräte und Utensilien mit Aufforderungscharakter bereitstellen)
<p>Weiterführung des Haushalts/Selbstständigkeit s.a. Sicherheit bei Nutzung von Haushaltsgeräten</p>	<ul style="list-style-type: none">• Merktzettel• Umgebung vereinfachen und nicht benötigte Gegenstände aussortieren• Leicht zu nutzende Geräte• Teekessel statt elektrischer Wasserkocher• Ggf. Kaffeekanne, Filter und Kaffee bereitstellen• Kleidungsstücke auf Haken und Haltestange bereitlegen
<p>Vergesslichkeit/Gedächtnisverlust allgemein</p>	<ul style="list-style-type: none">• Merktzettel mit Anleitungen/Orientierungshinweisen• Zeitschaltuhren, die im Hintergrund Abläufe steuern• Erinnerungsdienste (z. B. einprogrammierte Anrufe)

<p>Verlegen/Suchen von Gegenständen</p>	<ul style="list-style-type: none">• Gegenstände immer an der gleichen Stelle aufbewahren• z. B. Schlüssel am Schlüsselbrett; an gleichem Ort• Schlüsselsucher (Pfeifen)• Möglichst wenige, besser keine Veränderungen (Umräumen)• Offene Regale, Schranktüren mit Verglasung für Übersichtlichkeit• Schranktüren beschriften oder mit Symbolen versehen• Nicht benötigte Gegenstände wegräumen, Ordnung schaffen
<p>Vergesslichkeit bei Nutzung von (Haus-)geräten</p>	<ul style="list-style-type: none">• Herdsicherung (Zeitschaltuhr mit Hitze wache), um sicheres Kochen zu ermöglichen. Kostengünstiger: Herdplatte mit Zeitschaltuhr zum Abschalten• Abschaltautomatik (z. B. bei Bügeleisen, Wasserkocher etc.)• Überlaufschutz (Waschbecken, Wanne)• Notfalls Herd abklemmen und durch Tischdecke „verschwinden lassen“• Alte Elektrogeräte, die nicht mehr in Gebrauch sind, entfernen• Telefon mit Fotos und einprogrammierten Nummern
<p>Vergesslichkeit bei Medikamenteneinnahme</p>	<ul style="list-style-type: none">• Medikamentenbox auf den Tischlegen• Merktzettel, evtl. in Kombination mit Wecker, um an Medikamenteneinnahme zu erinnern• „Intelligenter“ Medikamentenspender• Medikamentengabe durch Angehörige oder Pflegedienst

<p>Verlust der eigenen Biographie/Identität</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vertraute Umgebung/Möblierung• Persönliche Erinnerungsstücke (aus der Vergangenheit)• Erinnerungskiste (z. B. Fußballbilder, Zeitung von damals, Burda-Zeitschrift, alte Bücher)• Fotos an den Wänden/Fotoalben (mit vertrauten Menschen von früher)• Vertraute Gegenstände• Lieblingsmusik, Leibspeisen, bevorzugte Gerüche/Düfte• Vertraute Tätigkeiten in vereinfachter Form (z. B. Schrauben, Knöpfe sortieren; Vorsicht, dass sie nicht verschluckt werden)• Vertraute Rituale beibehalten
<p>Erkennen von Personen</p>	<ul style="list-style-type: none">• Fotos aufstellen oder an die Wand hängen• Fotos auf Telefontasten (Seniorentelefon)• Regelmäßiger Kontakt mit Ritualen (Pflegekraft kommt z.B. immer um 8:00 Uhr zum Waschen)
<p>Desorientierung (räumlich)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Prägnante Erkennungsmerkmale zur Orientierung: z. B. markante Pflanze Erinnerungsgegenstand im Eingangsbereich etc.• Einfach zugänglicher aber sicherer Außenbereich• Gewohnter Weg zur gleichen Tageszeit (Rituale)• (Hinweis-)Schilder an Türen (z. B. WC: Piktogramm, Foto)• Möglichst keine oder wenige Türen, freier Blick ins Zimmer• Nicht notwendige Türen aushängen• Nicht benötigte Möbel wegräumen, aber gern benutzte oder prägnante Möbel an Ort und Stelle belassen• Orientierungspunkte schaffen (Lieblingssessel am Fenster mit Fotoalbum, Stuhl am Küchentisch)• Keine dunklen Ecken und Flurenden ausleuchten• Weg von Bett zur Toilette mit Nachtluchtern kennzeichnen oder evtl. Bewegungsmelder• Gute blendfreie Beleuchtung

	<ul style="list-style-type: none">• am Ende von „Sackgassen“ ein Beschäftigungsfeld schaffen, z.B. Tisch mit Zeitschriften, Alben
<p>Desorientierung (zeitlich)</p>	<ul style="list-style-type: none">• großer Tageskalender (Datum und Wochentag)• Uhr mit großem Zifferblatt und arabischen Ziffern• Dekoration nach Jahreszeit• Musik nach Jahreszeit (z. B. Weihnachtslieder)• Rituale für Tagesablauf schaffen (z.B. gedeckter Tisch für Abendbrot bei Tagesschau)
<p>Weglauf-/ bzw. Hinlauftendenz</p>	<p>„Weglaufen“ vermeiden</p> <ul style="list-style-type: none">• Türen unsichtbar machen (Vorhang, tapezieren) (Achtung: verschlossene Tür erzeugt Frustration), deshalb Bedürfnis nach sinnstiftenden Aktivitäten und Bewegung berücksichtigen z. B. Betätigungsangebote und Spaziergänge, Rundweg• Ablenkung durch Beschäftigung (Fotos, Bilder, Socken zusammenlegen, Blumen gießen ...)• Sitzplatz/Lieblingssessel orientiert sich in Richtung Wohnung• gezielt Barrierenschaftern (z.B. Wäscheständer vor der Tür)• Signal beim Verlassen der Wohnung für Betreuungsperson (mit Hilfe von Sensormatte, Bewegungsmelder, Windspiel) <p>Umfeld verlassen absichern</p> <ul style="list-style-type: none">• Ortungssystem (Sender muss mitgeführt werden (z.B. Chip im Schuh, Handy, Alzheimeruhr); teilweise kann ein Radius festgelegt werden; wenn dieser überschritten wird, werden Kontaktpersonen informiert• Visitenkarte in Jacke, Handtasche oder Rollator• Mit Nachbarn sprechen, damit demenzkranke Person im Umfeld bekannt ist

Sturzgefahr	<ul style="list-style-type: none">• Stolperquellen und andere Barrieren beseitigen• Kellereingang sichern• Evt. Sturzdetektor• Evt. Sensormatten (z. B. vor dem Bett), alarmieren bei Betreten
Emotionale Probleme, Ängste, Aggressionen	<ul style="list-style-type: none">• Vertraute, wohnliche Umwelt• Vertraute, liebgewonnene Gegenstände (Kuscheltier, Puppen aus der Kinderzeit)• Persönliche Vorlieben (Musik, Duft, Geschmack, Gewohnheiten, Hobbys)• Gute Beleuchtung, Schattenbildung minimierend• Visuelle und akustische Überreizung vermeiden• z.B. optisch „ruhige“ Bodenbeläge und keine Mustertapeten, es sei denn, sie sind sehr vertraut• Vermeidung von visuellen Verkennungen (Mantel = Person?)• Keine angstausslösenden, visuell zu verkennenden Gegenstände
Kognitive Barrieren reduzieren	<ul style="list-style-type: none">• Wohnumgebung in Hinblick auf „Angstauslöser“• überprüfen, keine Einlegearbeiten im Fussboden• (dunkle Flecken werden als Löcher wahrgenommen)• keine spiegelnden Flächen (werden möglicherweise als Wasser oder Eis wahrgenommen)• keine reflektierenden Flächen• keine „offenen“ Treppen, nur Treppen mit Setzstufen• Stufen optisch (farblich, kontrastreich) absetzen• Viel, aber blendfreies Licht• Vorsicht bei großen Spiegeln – sie können positive und negative Gefühle/Aktivitäten auslösen