NIEDERSACHSENBÜRO
NEUES WOHNEN IM ALTER

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

NIEDERSÄCHSISCHE FACHSTELLE FÜR WOHNBERATUNG

Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz

Bei vielen Menschen lässt im Alter das Gedächtnis nach, manchmal kommt es auch zu demenziellen Erkrankungen. Ein Großteil der Menschen mit Demenz lebt in der eigenen Wohnung, unterstützt durch Angehörige und/oder ambulante Dienste. Denn die vertraute Wohnung und Wohnumgebung gibt Geborgenheit und erleichtert die Orientierung. Aber auch kleine Veränderungen der Wohnungsausstattung können den Alltag erleichtern und Angehörige entlasten.

Was ist grundsätzlich zu bedenken?

Die Anpassung der Wohnung muss sich immer an den veränderten Fähigkeiten und Bedürfnissen der betroffenen Menschen orientieren. Neben den herkömmlichen Maßnahmen, die sich auf veränderte Mobilität und das Nachlassen der Sinne beziehen, sind geistige Veränderungen und Verhaltensauffälligkeiten zu berücksichtigen. Wichtig ist, dass gewohnte Aktivitäten durch eine entsprechende Gestaltung der Wohnung so lange wie möglich erhalten bleiben und der Tag eine Struktur bekommt.

Grundsätzlich sollte alles, was vertraut ist, erhalten bleiben und so wenig wie möglich verändert werden. Hilfreich kann aber sein, das Wohnumfeld zu vereinfachen und überschaubarer zu machen. Wenn Technik eingesetzt wird, sollte diese im Hintergrund bleiben, um Irritationen zu vermeiden. Auch angstauslösende Barrieren wie z. B. spiegelnde Flächen sollten abgebaut werden.

Ausgehend von den Alltagsproblemen sind passende Lösungen zu finden, die an stabile Gewohnheiten, an die Biografie, die Bedürfnisse und je nach Krankheitsverlauf auch an das Langzeitgedächtnis anknüpfen. Es gibt keine Patentrezepte. Einfühlungsvermögen, Kreativität und Geduld sind gefragt und immer wieder ausprobieren und anpassen.

Wohlfühlatmosphäre schaffen

Eine gemütlich eingerichtete Wohnung mit vertrauten Möbeln bzw. ein Zimmer zum Wohlfühlen trägt erheblich zum Wohlbefinden bei. Auch „Genussplätze“, das heißt Plätze, an denen Menschen sich gerne länger aufhalten, sind wichtig.

Das kann der Sessel mit Blick in den Garten oder zur Straße sein, eine Sitzecke mit guter Beleuchtung und einem Fotoalbum, die Gartenbank u.v.m.

Auch mit Düften (z. B. Schale mit Kaffeepulver auf dem Schrank) und hellen freundlichen Farben kann Wohlbefinden positiv beeinflusst werden, manchmal auch durch einen Teddybär.

Bilder, Zeitschriften oder Fußballbilder aus früheren Zeiten, vertraute Gegenstände u.v.m. wecken Erinnerungen und tragen zum Identitätserhalt bei.

Aktivitäten und Selbstständigkeit ermöglichen

Positiv wirkt sich aus, wenn die Wohnumgebung Möglichkeiten bietet, vertraute Aktivitäten weiterzuführen. Dabei sollten alte Gewohnheiten und Interessen berücksichtigt und ggf. in vereinfachter Form angeboten werden:

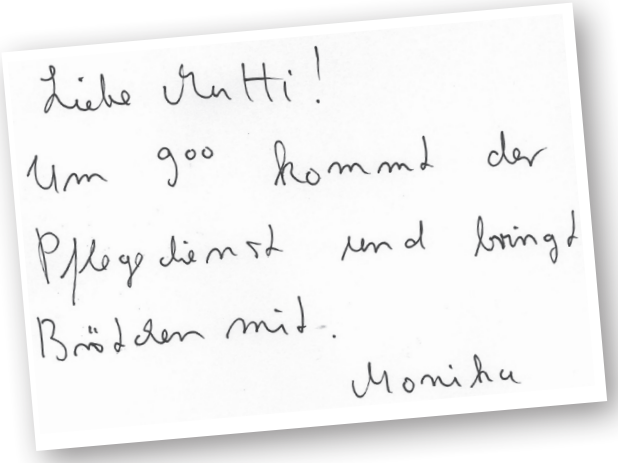
Ein Telefon mit einprogrammierter Nummer, ein Tisch mit Socken oder Handtüchern zum Falten, einfach zu nutzende Geräte, Wasserkessel und Filter statt Kaffeemaschine, ein Hochbeet, ein Schreibtisch/Schrank zum Kramen u.v.m.

Für viele ältere Frauen ist gerade das Kochen ein unverzichtbarer Teil der Alltagstätigkeiten, mit dem sie ihren Tag gliedern und gestalten. Wenn jedoch die Vergesslichkeit zu hoch wird, kann es zur Brandgefahr kommen. Wenn die Sicherung herausgeschraubt wird, so dass das Kochen nicht mehr möglich ist, führt das in der Regel zu Frustration.
Besser: den Herd unsichtbar machen oder eine Herdsicherung, die das eigenständige Kochen absichert, einbauen.

Dies ist relativ kostengünstig mit zwei Herdplatten und einer Zeitschaltuhr machbar. Alternativ gibt es kostspieligere Herdsicherungen, die durch einen Elektriker am bestehenden Herd angebracht werden.

Orientierung erleichtern

Ein übersichtlich gestaltetes Wohnumfeld gibt mehr Orientierung. Auch Hinweisschilder oder Piktogramme, offene Regale, Schränke mit Glastüren oder Fotos mit dem Inhalt der Schränke können die Orientierung erleichtern, ebenso Merkzettel mit Informationen, Kalender mit Jahreszeiten oder Uhren mit arabischen Ziffern. Gebrauchsgegenstände wie Geschirr oder Kleidungsstücke sollten reduziert werden, damit ein Überangebot nicht zu Verwirrung führt.


Liebe Mutti!
Um 900 kommt der
Pflegedienst und bringt
Brötchen mit.
Monika

Auch eine sinnvolle Ordnung in den Schränken kann hilfreich sein.

Es ist jedoch darauf zu achten, dass diese Veränderungen nicht zu zusätzlicher Konfusion führen.

Barrieren abbauen

Da Menschen mit Demenz aufgrund ihres Alters zum Teil auch in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, müssen Barrieren abgebaut werden: beispielsweise durch den Einbau einer bodengleichen Dusche oder das Entfernen von Schwellen. Um das Aufstehen zu erleichtern, können Möbel wie zum Beispiel das Bett oder der Sessel mit einfachen Möbelbeinerhöhungen in der Höhe angepasst werden. Auch Alltagsgegenstände sollten gut erreichbar und einfach zu nutzen sein.

Häufig gibt es auch kognitive Barrieren, die zu Irritationen führen können. Deshalb ist es gut, die Wohnung auch unter den Aspekten „Was wird erkannt, was wird gemieden und was erschreckt?“ zu untersuchen. So können Spiegel manchmal zu Irritationen führen, ebenso spiegelnde Flächen, dunkle Ecken oder Einlegearbeiten im Boden. Treppen mit offenen Stufen erzeugen bei vielen Menschen mit Demenz Angst und werden deshalb nicht oder nur ungern genutzt.

In diesen Fällen kann der offene Raum zwischen den Stufen beispielsweise optisch geschlossen werden. Ein über die Jahre liebgewonnenes Möbelstück kann plötzlich bedrohlich wirken und sollte in diesem Fall besser weggeräumt werden.

Ängste haben häufig Auslöser in der realen Umwelt und sollten ernst genommen werden.

Die Wohnung sicher machen

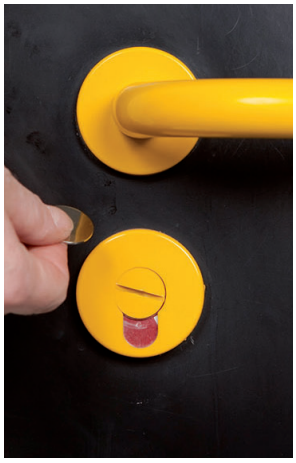
Um das Sturzrisiko zu reduzieren, sollten die Fußböden rutschsicher sein, Stolperquellen entfernt und je nach Bedarf Haltegriffe und Handläufe angebracht werden.

Ausreichende blendfreie Beleuchtung schafft Sicherheit und Orientierung und verhindert Ängste. Stürze in der Nacht können durch Nachtlichter oder evtl. Bewegungsmelder (z. B. unter der Bettkante) vermieden werden!

Menschen mit Demenz können Gefahren oft nicht erkennen. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass die Wohnung keine Gefahrenquellen wie zum Beispiel giftige Pflanzen birgt. Reinigungsmittel, scharfe Messer, Gegenstände, die verschluckt werden können u.a. sollten außerhalb der Reichweite der Betroffenen aufbewahrt werden.

Hilfreich sind auch Türgarnituren, die von innen und außen zu öffnen sind oder Universalschlösser für die Eingangstür.

Weitere Maßnahmen: Bügeleisen mit Abschaltautomatik, Temperaturbegrenzer gegen Verbrühungen, Waschmaschine mit Aqua-Stop. Auch Wassermelder und Rauchmelder sind sinnvoll, wenn Angehörige, Nachbarn u.a. in der Nähe sind und auf ein Signal reagieren können.



Umgang mit „Weglaufen“

Menschen mit Demenz haben häufig einen starken Bewegungsdrang und das Bedürfnis, die Wohnung zu verlassen. Es gibt „sanfte“ Möglichkeiten, dies zu verhindern. Ein Vorhang vor der Tür, eine übertapezierte oder passend zur Wand gestrichene Tür können den Ausgang „tarnen“. Einlegearbeiten auf dem Boden oder ein Wäscheständer vor der Tür können eine gewollte Barriere darstellen.

Es ist aber zu bedenken, dass das Bedürfnis, die Wohnung zu verlassen und vielleicht zur Arbeit oder zum Einkaufen zu wollen, trotzdem vorhanden sein kann. Wenn dann die Tür nicht gefunden wird, ist das sehr frustrierend und kann Ängste oder Aggressionen erzeugen. Beschäftigungsmöglichkeiten oder ein bequemer Sitzplatz in Richtung Wohnung (mit vielen Anregungen) können vielleicht zusätzlich ablenken. Ergänzend können Bewegungsmelder, Sensormatten oder ein Windspiel die Angehörigen aufmerksam machen, wenn die Wohnung verlassen wird, so dass sie schnell reagieren können.

Viele Menschen mit Demenz sind noch in der Lage, die Wohnung alleine zu verlassen. Hier gibt es viele technische Möglichkeiten, Menschen zu orten, wenn sie sich z. B. verlaufen haben, oder Angehörige informiert werden sollen, wenn ein vorher definierter Radius verlassen wird. Ein Beispiel ist eine Uhr, ein Gürtel oder eine Schuhsohle mit Ortung oder GPS-Funktion. Wichtig ist zu gewährleisten, dass die Erkrankten den „Sender“ auch dabei haben. Manchmal reicht es auch, die Nachbarschaft zu informieren oder Visitenkarten in der Handtasche, am Rollator oder im Mantel zu verstecken, damit andere Menschen wissen, wo jemand wohnt.

Was ist noch hilfreich?

- Es besteht die Möglichkeit, einen Zuschuss der Pflegeversicherung (bis zu 4.000,- €) für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen zu beantragen, sofern ein Pflegegrad vorliegt und die häusliche Versorgung durch diese Maßnahme ermöglicht oder erleichtert wird.

- Ambulant betreute Wohngemeinschaften, in denen Menschen mit Demenz rund um die Uhr betreut werden, können eine gute Alternative zur häuslichen Versorgung sein.

- Unter **www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/** finden Sie Wohnberatungsstellen und viele Informationen zur Wohnungsanpassung, auch bei Demenz (Schlagwortregister).

- Beratung und Information gibt es ebenfalls bei den Alzheimergesellschaften vor Ort und unter **www.deutsche-alzheimer.de.**

- Hilfreich ist darüber hinaus ein Rezept für Ergotherapie als Hausbesuch für Hilfsmittelversorgung und Wohnraumanpassung.