

## **Wohnberatung bei Demenz**

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. Eine geeignete, angepasste Wohnumgebung ist dabei sowohl hilfreich als auch erforderlich. Oft sind schon geringe Maßnahmen und kleine Hilfsmittel wie Schlüsselsucher, Orientierungshilfen, Merkzettel, Zeitschaltuhren und eine gute Ordnung ausreichend, um eine selbstständige Lebensführung aufrechtzuerhalten.

Wenn die Demenz fortschreitet, - starke Angstgefühle, Selbst- und Fremdgefährdung hinzukommen - ist der Verbleib in der Wohnung häufig nicht mehr im Interesse der/des Erkrankten. Eine intensive Betreuung wird dann notwendig. Ein Auszug aus der vertrauten Umgebung führt aber oft zu einer drastischen Verschlechterung des Krankheitsverlaufes. Ob deshalb der oder die Erkrankte dennoch in der vertrauten Umgebung bleiben sollte, ist immer individuell abzuklären. Kriterien sind hier zum einen das Krankheitsbild und zum anderen der Grad der sozialen Einbindung. Bei einem Umzug sollte auf jeden Fall darauf geachtet werden, inwieweit das Vertraute aus der alten Wohnsituation – Möbel, Bilder, Tapete – mitgenommen werden kann.

Wenn Angehörige im gleichen Haushalt/in unmittelbarer Nähe leben, ist der Verbleib in der eigenen Wohnung auch noch bei Fortschreiten der Krankheit möglich. Auch hier kann Wohnungsanpassung Erleichterung bringen. Aber je nach Schwere der Demenz ist eine häusliche Pflege für die Pflegenden irgendwann möglicherweise nicht mehr zu leisten, so dass eine Versorgung in einer stationären Einrichtung oder einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft sowohl für die Kranken als auch für die Angehörigen die bessere Lösung ist. Bei der Auswahl einer Wohnalternative sollte darauf geachtet werden, dass auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz eingegangen wird.

## **Wohnungsanpassung**

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 ständige, mal schnelle oder auch langsame Fortschreiten der Krankheit erfordert eine regelmäßige Überprüfung, um umgehend auf veränderte Bedürfnisse eingehen zu können.

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. Andererseits sollte die Ein-

richtung grundsätzlich im gewohnten Zustand erhalten bleiben. Dieses Beispiel zeigt, dass es bei der Wohnberatung für Menschen mit Demenz keine generellen Lösungen gibt, sondern dass ein großes Einfühlungsvermögen erforderlich ist.

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

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

## Checkliste: Wohnraumoptimierung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen/Demenz

Im Folgenden werden Maßnahmen zur Wohnungsanpassung bei Demenz vorgestellt. Die Maßnahmen können zu einem zufriedeneren Leben der Kranken beitragen. Viele dienen auch der Entlastung von pflegenden Angehörigen.

Die Empfehlungen sind nicht als allgemeingültig zu betrachten, sondern es muss immer genau differenziert werden, für welche Personen(gruppen) und Krankheitsstadien sie geeignet sind und was konkret erreicht werden soll. Ein Bewegungsmelder, der automatisch die Beleuchtung auf dem Weg zur Toilette steuert, mag für viele Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen eine Hilfestellung sein, kann aber bei einer Demenz auch Ängste erzeugen. Auch Erinnerungsrufe, die z. B. in ein Handy einprogrammiert sind, können nützlich sein, aber ebenso für Irritation sorgen.

Da Menschen mit Demenz zum Teil auch in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und häufig ein erhöhtes Sturzrisiko besteht, sind hier auch alle herkömmlichen Maßnahmen der Wohnungsanpassung sinnvoll: bodengleiche Dusche, Einsatz von Hilfsmitteln, Entfernen von Stolperquellen etc. Möglicherweise ist eine Maßnahme wie z. B. der Einsatz eines Badewannenliftes zum Duschen aufgrund einer Mobilitätsbeeinträchtigung sinnvoll, aufgrund der Demenz erzeugt er jedoch Ängste. Dann ist zunächst zu prüfen, was genau Ängste erzeugt. Ist es die Rückenlehne, die Farbe, das Duschen selbst etc.? Vielleicht kann dieses Wissen schon Anhaltspunkte dafür geben, welche Maßnahme angenommen wird. Ansonsten müssen Wege gefunden werden, wie die Körperpflege ohne Widerstände durchgeführt werden kann.

Von großer Bedeutung ist eine gemütlich eingerichtete Wohnung bzw. ein Zimmer zum Wohlfühlen, gerne auch mit Blick zum Garten oder zur Straße, je nach dem, was den Bedürfnissen der an der Demenz erkrankten Person entspricht.

Problemstellung	Mögliche Maßnahmen
Vergesslichkeit/Gedächtnisverlust allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merktettel mit Anleitungen/Orientierungshinweisen</li> <li>• Zeitschaltuhren, die im Hintergrund Abläufe steuern</li> <li>• Erinnerungsdienste (z. B. einprogrammierte Anrufe)</li> </ul>
Verlegen/Suchen von Gegenständen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenstände immer an der gleichen Stelle aufbewahren</li> <li>• z. B. Schlüssel am Schlüsselbrett; an gleichem Ort</li> <li>• Schlüsselsucher</li> <li>• Möglichst wenige, besser keine Veränderungen (Umräumen)</li> <li>• Offene Regale, Schranktüren mit Verglasung für Übersichtlichkeit</li> <li>• Schranktüren beschriften oder mit Symbolen versehen</li> <li>• Nicht benötigte Gegenstände wegräumen, Ordnung schaffen</li> </ul>
Vergesslichkeit bei Nutzung von (Haus-)geräten (s. auch „Sicherheit“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herdsicherung (Zeitschaltuhr mit Hitzewache), um sicheres Kochen zu ermöglichen</li> <li>• Abschaltautomatik (z. B. bei Bügeleisen, Wasserkocher etc.)</li> <li>• Überlaufschutz (Waschbecken, Wanne)</li> <li>• Rauchmelder (wichtig, dass jemand Drittes schnell reagieren kann)</li> <li>• Notfalls Herd abklemmen und durch Tischdecke „verschwinden lassen“</li> <li>• Alte Elektrogeräte, die nicht mehr in Gebrauch sind, entfernen</li> <li>• Telefon mit Fotos und einprogrammierten Nummern</li> </ul>
Vergesslichkeit bei Medikamenteneinnahme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medikamentenbox auf den Tisch legen</li> <li>• Merktettel, evtl. in Kombination mit Wecker, um an Medikamenteneinnahme zu erinnern</li> <li>• „Intelligenter“ Medikamentenspender</li> <li>• Medikamentengabe durch Angehörige oder Pflegedienst</li> </ul>
Verlust der eigenen Biographie / Identität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertraute Umgebung/Möblierung</li> <li>• Persönliche Erinnerungsstücke (aus der Vergangenheit)</li> <li>• Erinnerungskiste (z. B. Fußballbilder, Zeitung von damals)</li> <li>• Fotos an den Wänden / Fotoalben (mit vertrauten Menschen von früher)</li> <li>• Vertraute Gegenstände</li> <li>• Lieblingsmusik, Leibspeisen, bevorzugte Gerüche/Düfte</li> <li>• Vertraute Tätigkeiten in vereinfachter Form (z. B.</li> </ul>

	<p>Schrauben, Knöpfe sortieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertraute Rituale beibehalten</li> </ul>
Erkennen von Personen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotos aufstellen oder an die Wand hängen</li> <li>• Fotos auf Telefontasten (Seniorentelefon)</li> <li>• Regelmäßiger Kontakt mit Ritualen (Pflegekraft kommt z. B. immer um 8 h zum Waschen)</li> </ul>
<b>Desorientierung (räumlich)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prägnante Erkennungsmerkmale zur Orientierung:</li> <li>• z. B. markante Pflanze, Erinnerungsgegenstand im Eingangsbereich etc.</li> <li>• Einfach zugänglicher aber sicherer Außenbereich</li> <li>• Gewohnter Weg zur gleichen Tageszeit (Rituale)</li> <li>• (Hinweis-)Schilder an Türen (z. B. WC: Piktogramm, Foto)</li> <li>• Möglichst keine oder wenige Türen, freier Blick ins Zimmer</li> <li>• Nicht notwendige Türen aushängen</li> <li>• Nicht benötigte Möbel wegräumen, aber gern benutzte</li> <li>• oder prägnante Möbel an Ort und Stelle belassen</li> <li>• Orientierungspunkte schaffen (Lieblingssessel am Fenster mit Fotoalbum, Stuhl am Küchentisch)</li> <li>• dunkle Ecken und Flurenden ausleuchten</li> <li>• Weg von Bett zur Toilette mit Nachtluchtern kennzeichnen oder evtl. Bewegungsmelder</li> <li>• Gute blendfreie Beleuchtung</li> <li>• am Ende von „Sackgassen“ ein Beschäftigungsfeld schaffen, z. B. Tisch mit Zeitschriften, Alben</li> </ul>
Desorientierung (zeitlich)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• großer Tageskalender (Datum und Wochentag)</li> <li>• Uhr mit großem Zifferblatt und arabischen Ziffern</li> <li>• Dekoration nach Jahreszeit</li> <li>• Musik nach Jahreszeit (z. B. Weihnachtslieder)</li> <li>• Rituale für Tagesablauf schaffen (z. B. gedeckter Tisch für Abendbrot bei Tagesschau)</li> </ul>
<b>Weglauf(Hinlauf)tendenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Türen unsichtbar machen (Vorhang, tapezieren)</li> <li>• (Achtung: verschlossene Tür erzeugt Frustration)</li> <li>• Bedürfnis nach sinnstiftenden Aktivitäten und Bewegung berücksichtigen z. B. Betätigungsangebote und Spaziergänge</li> <li>• Ablenkung durch Beschäftigung (Fotos, Bilder, Socken zusammenlegen, Blumen gießen ...)</li> <li>• Sitzplatz/Lieblingssessel orientiert sich in Richtung Wohnung</li> <li>• gezielt Barrieren schaffen (z. B. Wäscheständer vor der Tür)</li> <li>• akustisches Signal beim Verlassen der Wohnung für Betreuungsperson (Sensormatte, Bewegungsmelder, Windspiel)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ortungssystem (Sender muss mitgeführt werden (z. B. Chip im Schuh, Handy))</li> </ul>
<b>Sicherheit</b> , Unfallgefahr/ Fremd- und Selbstgefährdung s. auch Vergesslichkeit bei Haushaltsgeräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausnotruf / Telefon mit Einspeicherung einer bestimmten Nummer, die bei jeglichem Tastendruck gewählt wird</li> <li>• Entfernung von gefährlichen Gegenständen z. B. giftige Substanzen oder (stachelige) Pflanzen</li> <li>• Von innen verschließbare Türen müssen von außen zu öffnen sein (Bad/WC)</li> <li>• Verbrühschutz an Wasserhähnen (Temperaturregulation)</li> <li>• Steckdosen abdecken oder mit Kindersicherung versehen</li> <li>• Herdsicherung und andere Sicherungen</li> </ul>
Sturzgefahr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stolperquellen und andere Barrieren beseitigen</li> <li>• Kellereingang sichern</li> <li>• Sturzdetektor</li> <li>• Sensormatten (z. B. vor dem Bett), alarmieren bei Betreten</li> </ul>
<b>Emotionale Probleme</b> , Ängste, Aggressionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertraute, wohnliche Umwelt</li> <li>• Vertraute, liebgewonnene Gegenstände (Kuscheltier, Puppen aus der Kinderzeit)</li> <li>• Persönliche Vorlieben (Musik, Duft, Geschmack, Gewohnheiten, Hobbys)</li> <li>• Gute Beleuchtung, Schattenbildung minimierend</li> <li>• Visuelle und akustische Überreizung vermeiden</li> <li>• z. B. optisch „ruhige“ Bodenbeläge und keine Mustertapeten, es sei denn, sie sind sehr vertraut</li> <li>• Vermeidung von visuellen Verkennungen (Mantel = Person?)</li> <li>• Keine angstausslösenden, visuell zu verkennenden Gegenstände</li> </ul>
Kognitive <b>Barrieren reduzieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wohnumgebung in Hinblick auf „Angstauslöser“ überprüfen, keine Einlegearbeiten im Fussboden (dunkle Flecken werden als Löcher wahrgenommen)</li> <li>• keine spiegelnden Flächen (werden möglicherweise als Wasser oder Eis wahrgenommen)</li> <li>• keine reflektierenden Flächen</li> <li>• keine „offenen“ Treppen, nur Treppen mit Setzstufen</li> <li>• Stufen optisch (farblich, kontrastreich) absetzen</li> <li>• Viel aber blendfreies Licht</li> <li>• Vorsicht bei großen Spiegeln – sie können positive und negative Gefühle/Aktivitäten auslösen</li> </ul>

<p><b>Weiterführung des Haushalts/Selbstständigkeit</b> s. a. Sicherheit bei Nutzung von Haushaltsgeräten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merktzettel</li> <li>• Umgebung vereinfachen und nicht benötigte Gegenstände aussortieren</li> <li>• Leicht zu nutzende Geräte</li> <li>• Teekessel statt elektrischer Wasserkocher</li> <li>• Ggf. Kaffeekanne, Filter und Kaffee bereitstellen</li> <li>• Kleidungsstücke auf Haken und Haltestange bereitlegen</li> </ul>
<p><b>Wohlfühlen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschäftigungsangebote</li> <li>• Weiterführen von vertrauten Tätigkeiten (Wäschelegen, Abtrocknen, Kaffeekochen, Kaffee mahlen, Gartenarbeit)</li> <li>• Vertraute Rituale</li> <li>• Gemütliche Atmosphäre schaffen z. B. durch warme Farben, Pflanzen</li> <li>• „Genussplätze“ mit hoher Aufenthaltsqualität schaffen</li> <li>• Aktivitäten im Garten (Hochbeete, Nutzpflanzen, Geräte und Utensilien mit Aufforderungscharakter bereitstellen)</li> </ul>