

Wohnberatung 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.

Wenn die Demenz fortschreitet und/oder 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 Krankheitsverlaufs. 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, möglichst viel Vertrautes aus der alten Wohnsituation – Möbel, Bilder, Tapeten – mitzunehmen.

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 mehr oder weniger schnelle Fortschreiten der Krankheit erfordert eine regelmäßige Überprüfung der eingesetzten Maßnahmen, um möglicherweise veränderten Bedürfnissen gerecht zu werden.

Während vermehrte Vergesslichkeit auch sehr gut von gesunden Menschen nachvollzogen werden kann, 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 vorhan-

den ist. Ein über die Jahre liebgewonnenes 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 andersfarbiger 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.

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 Badewannenlifts 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 o. ä.? Vielleicht kann dieses Wissen schon Anhaltspunkte dafür geben, welche Maßnahme angenommen wird. Ansonsten müssen andere Wege gefunden werden, wie die Körperpflege ohne Widerstände durchgeführt werden kann.

Menschen mit Demenz sprechen auf eine gute Wohnatmosphäre an. Deshalb ist eine gemütlich eingerichtete Wohnung mit vertrauten Möbeln bzw. ein Zimmer zum Wohlfühlen von großer Bedeutung; je nach Vorliebe mit Blick zum Garten oder zur Straße. Auch eine Wohnumgebung, die Aktivitäten ermöglicht, trägt zum Wohlbefinden bei.

Technik kann gut eingesetzt werden, um mehr Aktivitäten und mehr Sicherheit zu ermöglichen. Sie sollte aber im Hintergrund bleiben, damit sie keine Irritationen auslöst. Zudem sind Angehörige oder andere Betreuungskräfte notwendig, damit Technik auch sinnvoll eingesetzt werden kann.

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 angstausslösende 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

Checkliste: Wohnungsanpassung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen/Demenz

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. 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 Erinnerungsanrufe per Handy können für die einen nützlich sein, aber bei anderen für Irritation sorgen.

Problemstellung	Mögliche Maßnahmen
Wohlfühlen	<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 (Wäschelegen, Abtrocknen, Kaffeekochen, Kaffee mahlen, 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)
Weiterführung des Haushalts/Selbstständigkeit s. auch „Sicherheit bei Nutzung von Haushaltsgeräten“	<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
Vergesslichkeit/Gedächtnisverlust allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Merktzettel mit Anleitungen/Orientierungshinweisen • Zeitschaltuhren, die im Hintergrund Abläufe steuern • Erinnerungsdienste (z. B. einprogrammierte Anrufe)
Verlegen/Suchen von Gegenständen	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenstände immer an der gleichen Stelle aufbewahren, z. B. Schlüssel am Schlüsselbrett; an gleichem Ort • Schlüsselsucher

	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Vergesslichkeit bei Nutzung von (Haushalts-)geräten (s. auch „Sicherheit“)	<ul style="list-style-type: none"> • Herdsicherung (Zeitschaltuhr mit Hitzewache), 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
Vergesslichkeit bei Medikamenteneinnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Medikamentenbox auf den Tisch legen • Merktzettel, evtl. in Kombination mit Wecker, um an Medikamenteneinnahme zu erinnern • „intelligenter“ Medikamentenspender • Medikamentengabe durch Angehörige oder Pflegedienst
Verlust der eigenen Biographie / Identität	<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 – aber Vorsicht, dass sie nicht verschluckt werden) • vertraute Rituale beibehalten
Erkennen von Personen	<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 Uhr zum Waschen)
Desorientierung (räumlich)	<ul style="list-style-type: none"> • prägnante Erkennungsmerkmale zur Orientierung: z. B. markante Pflanze, Erinnerungsgegenstand im Eingangsbereich etc.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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) • dunkle Ecken und Flurenden ausleuchten • Weg von Bett zur Toilette mit Nachtlichtern kennzeichnen oder evtl. Bewegungsmelder • gute blendfreie Beleuchtung • am Ende von „Sackgassen“ ein Beschäftigungsfeld schaffen, z. B. Tisch mit Zeitschriften, Alben
Desorientierung (zeitlich)	<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)
Weglauf-(bzw. Hinlauf-)tendenz	<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 Barrieren schaffen (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, „Alzheimer-Uhr“); teilweise kann ein Radius festgelegt werden („Geofence“) – wenn dieser überschritten wird, werden Kontaktpersonen informiert • Visitenkarte in Jacke, Handtasche oder Rollator

<p>Sicherheit, Unfallgefahr / Fremd- und Selbstgefährdung s. auch Vergesslichkeit bei Haushaltsgeräten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mit Nachbarn sprechen, damit demenzkranke Person im Umfeld bekannt ist • alle Maßnahmen, die auch für orientierte Menschen für mehr Sicherheit sorgen • Entfernung von gefährlichen Gegenständen, z. B. giftige Substanzen oder (stachelige) Pflanzen • von innen verschließbare Türen müssen von außen zu öffnen sein (Bad/WC) • Verbrühschutz an Wasserhähnen (Temperaturregung) • Steckdosen abdecken oder mit Kindersicherung versehen • Herdsicherung und andere Sicherungen • Rauchmelder (Person, die reagieren kann, muss in der Nähe sein) • alte Elektrogeräte, die nicht mehr in Gebrauch sind, entfernen • Zwischenstecker an Haushaltsgeräte mit Zeitschaltuhr, damit Kontaktpersonen informiert werden, falls zu einer definierten Zeit ein Haushaltsgerät (z. B. Kaffeemaschine) nicht genutzt wurde (z. B. ambiact) • Hausnotruf / Telefon mit Einspeicherung einer bestimmten Nummer, die bei jeglichem Tastendruck gewählt wird
<p>Sturzgefahr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stolperquellen und andere Barrieren beseitigen • Kellereingang sichern • Sturzdetektor • Sensormatten (z. B. vor dem Bett)– alarmieren bei Betreten
<p>Emotionale Probleme, Ängste, Aggressionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vertraute, wohnliche Umwelt • vertraute, liebevoll gewonnene Gegenstände (Kuscheltier, Puppen aus der Kinderzeit) • persönliche Vorlieben (Musik, Duft, Geschmack, Gewohnheiten, Hobbys) • gute Beleuchtung, Schattenbildung minimieren • 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

- Wohnumgebung in Hinblick auf „Angstauslöser“ überprüfen, keine Einlegearbeiten im Fußboden (dunkle Flecken können u. U. als Löcher wahrgenommen werden)
- 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 wie auch negative Gefühle/Aktivitäten auslösen