

Checkliste:

Wohnen & Demenz

Bei Demenzkranken verschlechtern sich Gedächtnisleistung, Denkvermögen und schließlich auch das praktische Geschick. Dadurch entsteht – selbst in wohlbekannter häuslicher Umgebung – eine Orientierungslosigkeit.

Grundlegende Veränderungen der gewohnten Umgebung können diese Orientierungslosigkeit noch verstärken. Trotzdem können kleine Umgebungsänderungen sinnvoll sein und sich mildernd auf die Unruhe und Verwirrtheit des Betroffenen auswirken.

Veränderungen im Umfeld sollten so früh wie möglich erfolgen, damit der Erkrankte sich noch damit zurechtfinden kann. Generell sollten Anpassungsmaßnahmen bei demenziell erkrankten Menschen behutsam und so unauffällig wie möglich vorgenommen werden.

So kann z. B. im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung das eigene **Spiegelbild** Angst auslösen. Dann ist es sinnvoll, den Spiegel zu entfernen oder mit einem Tuch zu bedecken.

Insbesondere im Bereich des Badezimmers kann sich sowohl der Einsatz von "alter Technik" als auch von "neuer Technik" als richtig erweisen. Manche Menschen kommen im fortgeschrittenen Stadium der Demenzerkrankung mit "historischen" Badewannen, Toilettenspülungen (deutlich sichtbare Druckspülung, Eimer mit Wasser neben der Toilette, Zugkordeln...) und Armaturen mit griffigen Kreuzgriffen bestens zurecht.

Gegenstände, die der Orientierung dienen, sollten an den vertrauten Stellen belassen werden. In allen Wohnbereichen sollten **Stolper- und Gefahrenquellen** entfernt und Orientierungsmöglichkeiten geschaffen werden. Ausreichende Lichtquellen. Die **Beleuchtung** sollte verbessert werden, das Licht darf weder blenden noch Schatten werfen. Die Lichtstärke sollte 500 Lux betragen. Bei der **Farbgestaltung** ist darauf zu achten, dass helle, ruhige, nicht spiegelnde Oberflächen vorhanden sind und rutschhemmende, reflexionsfreie, unifarbene Bodenbeläge verwendet werden. Unterschiedliche Farben in unterschiedlichen Räumen können die Orientierung verbessern. Die **Einrichtung von Beschäftigungsecken** sowie das Kennzeichnen der Kleidung mit Name und Adresse bzw. das Mitführen eines Adressenzettels, auf dem die eigene Anschrift und Ansprechpartner verzeichnet sind, hat sich bewährt. Im Einzelfall kann auch der **Einsatz technischer Hilfen** wie z. B. Bewegungsmelder, Rauchmelder, Füllstandsmelder für Badewannen, Hausnotrufsysteme, Sturzmelder, Zeitschaltuhren für Elektrogeräte, automatische Tablettentimer, Personenortungs- oder Raumüberwachungssystemen die Sicherheit in der eigenen Wohnung erhöhen.

Nachfolgend sind einige Veränderungsvorschläge beispielhaft aufgeführt.

1. Eingang:

- Markierung des Haustürschlüssels zur Verbesserung der Orientierung.
- Sicherung der Eingangstür durch Tarnen von innen durch Vorhänge, Farbe o. Rollos.
- Anbringen von Türklangspielen oder Türglocken.
- Bewegungsmatten mit Signalgeber.
- Infrarotstrahl zwischen den Türrahmen (bei Unterbrechung ertönt ein Signal).
- Einbau von Sicherheitsschlössern, die auch von außen geöffnet werden können, wenn innen der Schlüssel steckt.
- Bewegungsmelder.

2 + 3. Haus- und Wohnungsflur:

- Nachlichter, Bewegungsmelder, beleuchtete Wegführung vom Schlafzimmer zur Toilette.
- Flure mit großer Bewegungsfreiheit als Wanderpfade nutzen.
- Dunklen Ecken und Sackgassen beleuchten oder durch Schaffung von Beschäftigungsecken auflösen.
- Kennzeichnung von Türen mit Symbolen, Farben oder Bildern.
- Aushängen von nicht genutzten Türen.
- Handläufe und Treppengitter.
- Fußböden sollten nicht reflektieren (Wahrnehmung als Wasser oder Eis).
- Helle, einfarbige Tapeten.
- Spiegel evt. abhängen, der Betroffene erkennt sich ggfl. nicht mehr.

4. Küche:

- Reinigungsmittel wegschließen.
- Herd mit Abschaltautomatik oder Hitzewache.
- Rauchmelder.
- Mikrowelle.
- Wasserkocher mit Abschaltautomatik.
- Bügeleisen mit Abschaltautomatik.
- Geschirrspüler mit Aqua-Stop.
- Küchenausstattung auf das Nötigste reduzieren.
- Gebrauchsgegenstände gut zugänglich und erreichbar positionieren.
- Schubladen und Schränke, die gefährliche Geräte, Gegenstände und Substanzen enthalten, abschließen oder mit einer Kindersicherung sichern.
- Offene Regale, Glastüren, Aushängen der Schranktüren.

5. Bad:

- Badezimmertür nach außen zu öffnen.
- Schloss gegen WC-Garnitur austauschen, die sich von außen mit Geldstück öffnen läßt.
- Temperaturbegrenzer (Wasser wird nur bis z.B. 25 Grad warm, Verbrühungsschutz).
- Wasserflussregler (Wasserzufuhr wird nicht über Wasserhahn, sondern durch Druck gegen Stab des Wasserflussreglers gesteuert).
- Armaturen mit Bewegungssensor (Autobahnraststätten).
- Aqua-Stopp-Systeme für Waschmaschine.
- Füllstandsmelder für Badewanne, Nässe Sensoren.
- Alt Vertrautes (Druckspüler, Zugkordel, Wassereimer neben der Toilette, Armaturen mit Kreuzgriffen, Zinkbadewannen...).
- Abschließbares Fenster.
- Keine Elektrogeräte (Fön, Rasierer) im Badezimmer.
- Gegenstände, die dem demenziell erkrankten Menschen gehören, sollten gut erkennbar sein (Lieblingsfarbe, Markierung...).
- Medikamente, Hygieneartikel und Putzmittel wegschließen.
- Geeignete Haltegriffe an den benötigten Stellen anbringen.
- Erhöhte Toiletten bzw. Toilettensitzerhöhungen verwenden.
- Badewannenlifter oder bodengleiche Dusche.

6. Wohnzimmer:

- Fernseher und Radios können im fortgeschrittenen Krankheitsstadium Angst oder Aggressionen auslösen und sollten dann entfernt werden.
- Wenn ein vertrautes technisches Gerät kaputt geht, kann es sinnvoll sein, es reparieren zu lassen oder ein möglichst ähnliches anzuschaffen.
- Telefone mit Nummernspeicher, Großtasten- oder Fototastentelefone, Großtastenfernbedienungen.
- Hausnotruf.
- Überschaubare Möblierung .

7. Schlafzimmer:

- Lampe am Bett.
- Beleuchteter Weg zur Toilette.
- Nachtlichter oder Bewegungsmelder installieren.
- Toilettenstuhl.
- Getrennte Schlafzimmer.
- Babyphonanlagen, Kontaktmatten, Türsicherungen oder hausinterne Telefonanlage
- Schwer entflammbare Bettwäsche.
- Einfarbige, nicht gemusterte Tapeten und Teppiche.
- Abschließbare Fenster.

8. Garten und Balkon:

- Sitzgelegenheiten, Beschäftigungsecken, Hochbeete.
- Ebenerdige Wanderpfade, Höhenunterschiede deutlich kennzeichnen.
- Giftige Pflanzen entfernen.
- Weglaufsperrern, Haltegriffe, Geländer, Erhöhung der Brüstungshöhe des Balkons.

Wirkung von Anpassungsmaßnahmen

Bei allen genannten Anpassungsmaßnahmen ist zu beachten, dass die erzielte Wirkung individuell sehr unterschiedlich ausfallen kann. So kann ein barrierefreier Badumbau zwar dazu führen, dass die Pflege deutlich erleichtert wird, andererseits kann es passieren, dass der dementiell erkrankte Mensch nach der Toilette an der vertrauten Stelle sucht oder sich aus Angst nicht auf das ungewohnte Hänge-WC setzt. Die Tarnung der Eingangstür kann die Weglaufenden verringern, aber auch zu Panikattacken führen, da kein Ausgang mehr zu finden ist.

In unterschiedlichen Studien (z. B. Gitlin, 1998; Calkins & Namzi 1991) hat sich gezeigt, dass folgende Wohnungsanpassungsmaßnahmen bei dementiell erkrankten Menschen besonders erfolgreich waren: der Einsatz von Hilfsmitteln, die Anpassung von Möbeln oder Geräten, die Reduzierung der Einrichtungsgegenstände, die Beseitigung von potenziell gefährlichen Gegenständen und die Verbesserung der Beleuchtung. Weitere wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Aufrechterhaltung von Kompetenzen im Bereich der Alltagsaktivitäten in hohem Maße von den Wohnbedingungen abhängt und dass die gezielte Anpassung der Wohnung positive Auswirkungen auf die Selbstständigkeit hat (z.B. Niepel, 1995-1999; Olbrich & Diegritz, 1995). Wohnungsanpassungsmaßnahmen tragen zur Verbesserung der Lebensqualität der Ratsuchenden bei. Darüber hinaus lassen sich nach Niepel (1999) bei 78 % aller durchgeführten Anpassungsmaßnahmen Auswirkungen auf die professionell und informell Pflegenden feststellen, die zur Erleichterung der Pflege und zur Verringerung des Pflegeaufwandes beitragen.