

Die Wohnung anpassen

Bei Menschen mit Demenz führt eine Anpassung der alltäglichen Umgebung oft zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Betroffene Personen bleiben länger selbständig, wenn das Wohnumfeld vereinfacht, die Wahrnehmung von Räumen und Gegenständen verbessert und die Bewegungsmöglichkeiten gefahrlos gestaltet werden. Mit wenigen Mitteln können sich Kranke und Angehörige zu Hause wohler fühlen.

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen haben meist den grossen Wunsch, möglichst lange Zeit gemeinsam zu Hause verbringen zu können. Dies wird für alle zu einer Herausforderung, weil sich mit der Krankheit gewisse kognitive Fähigkeiten verschlechtern, wie das Erinnern, das logische Denken, das Erkennen von Gegenständen oder die räumliche und zeitliche Orientierung. Die Selbständigkeit im Alltag wird dadurch stark eingeschränkt: Betroffene finden sich beispielsweise schlechter zurecht, sind schneller überfordert, haben Schwierigkeiten, Neues zu lernen oder interpretieren verschiedene Gegenstände oder Ereignisse anders. Solche Situationen können zu einer Gefahrenquelle werden. Nach einer Demenz-Diagnose stellt sich deshalb die Frage, wie die alltägliche Umgebung angepasst werden soll, damit sich die betroffene Person möglichst lange zu Hause zurecht finden und wohl fühlen kann.

Grundsätzliche Überlegungen

Bevor Sie grössere Neuanschaffungen oder Veränderungen ins Auge fassen, ist es sinnvoll, sich ein paar grundsätzliche Überlegungen zu machen:

- ▲ Wo liegt eine Gefahrenquelle für die betroffene Person oder ihr Umfeld? Dies sollte bei allen Überlegungen die erste Frage sein.
- ▲ Was braucht die erkrankte Person, um möglichst lange das zu tun, was sie noch kann und will?

- ▲ Was ist wichtig, was ist weniger wichtig?
- ▲ Welche Anpassung kann ich selbst erledigen, wozu brauche ich Hilfe, Hilfsmittel oder finanzielle Unterstützung? Lassen Sie sich beraten, die Adressen finden Sie am Schluss dieses Infoblattes.
- ▲ Nehmen Sie grössere Veränderungen wie beispielsweise eine neue Zimmereinteilung in einer möglichst frühen Phase der Krankheit vor.
- ▲ Zu viele Neuerungen erzeugen bei der erkrankten Person Unsicherheit oder provozieren Ablehnung. Verändern Sie nicht zu vieles gleichzeitig.
- ▲ Nehmen Sie sich Zeit. Eine Versuchsphase soll der betroffenen Person die Möglichkeit geben, sich an die Änderungen zu gewöhnen.
- ▲ Bleiben Sie flexibel. Die Krankheit verändert sich und damit auch die Fähigkeiten der betroffenen Person. Was zu einem Zeitpunkt gut funktioniert, kann zu einem anderen Schwierigkeiten bereiten.
- ▲ Denken Sie auch an sich! Schaffen Sie sich wenn möglich einen (verschliessbaren) Rückzugsraum, in dem Sie nichts verändern und auf nichts Rücksicht nehmen müssen.

Wie man die Wohnsituation verbessern kann: Nützliche Hinweise

Für Anpassungen in der Wohnung gibt es keine festen Richtlinien. Veränderungen richten sich nach den Fähigkeiten und Bedürfnissen der erkrankten Person – sie soll sich sicherer bewegen, sich selbständiger im Alltag zurecht finden können und nicht ständig von Misserfolgen gestraft sein. Überlegen Sie sich, welche der folgenden Anpassungen in der jetzigen Situation hilfreich sind, um Verbesserungen herbeizuführen.

Das Wohnumfeld vereinfachen, die Orientierung erleichtern

Menschen mit Demenz finden sich in einer möglichst übersichtlichen Umgebung besser zurecht. Vereinfachen Sie die Wohnung, setzen Sie klare Orientierungspunkte und schaffen Sie eine behagliche, anregende Atmosphäre.

- ▲ Reduzieren Sie die Möblierung und entfernen Sie allfällige Hindernisse. Lassen Sie aber Möbel, die zur Orientierung dienen, wie beispielsweise den Schirmständer neben der Haustür, an ihrem Platz.
- ▲ Erleichtern Sie das Finden der Wohnung und der Räume: Kennzeichnen Sie die Wohnungstür ausser mit einem persönlichen Gegenstand oder einem gut lesbaren Namenschild. Zimmertüren können beschriftet oder mit einer einfachen Zeichnung (Piktogramm) versehen werden. Sie können die Zimmertüren aber auch ganz einfach offen lassen oder entfernen.
- ▲ Die betroffene Person soll sich auch in der Nacht orientieren können. Dies erreicht man zum Beispiel dadurch, dass der Weg zur Toilette über einen Bewegungsmelder automatisch beleuchtet wird. Oder bringen Sie Leuchtstecker an den Steckdosen an, wie man dies im Kinderzimmer tut.

- ▲ Reduzieren Sie die Anzahl der Gegenstände aufs Nötigste.
- ▲ Belassen Sie lieb gewordene und vertraute Gegenstände, um eine behagliche und anregende Atmosphäre beizubehalten.
- ▲ Erleichtern Sie das Finden von Gegenständen. Versehen Sie Schränke mit Piktogrammen oder entfernen Sie die Schranktüren. Platzieren Sie regelmässig gebrauchte Gegenstände gut sichtbar.
- ▲ Fördern Sie die zeitliche Orientierung. Finden Sie heraus, auf welcher Art von Kalender sich die betroffene Person am besten über das aktuelle Datum und den Wochentag informieren kann. Notieren Sie auf diesem Kalender die Abmachungen für den Tag. Uhren mit grosser Anzeige und ausgeschriebenen Wochentagen sind praktische Erinnerungshilfen.
- ▲ Bei alleine lebenden Menschen mit Demenz ist ein gut sichtbares Notizheft in Stube oder Küche hilfreich. Hier können alle an der Pflege und Betreuung beteiligten Personen ihre Einträge machen.
- ▲ Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre ohne zu viele akustische Reize. Mit Teppichböden, Vorhängen und Polstersesseln können Sie den Umgebungslärm von verkehrsreichen Strassen oder der Nachbarschaft dämmen. Reduzieren Sie den Lärm von Radio und Fernsehen.

Die Wahrnehmung verbessern, Verkennungen vorbeugen

Die alltägliche, gewohnte Umgebung kann durch die Augen einer Person mit Demenz ganz anders aussehen: Auffällige Muster bergen Unruhe, schlechte Beleuchtung und Schatten führen zu illusionären Verkennungen. Gegenstände mit undeutlichen Far-

ben können nicht mehr gefunden werden. Auch hier gilt: Eine helle und klar gestaltete Wohnung erhöht die Sicherheit und Selbständigkeit.

- ▲ Sparen Sie nicht beim Licht. Ältere Menschen brauchen in der Regel zwei- bis dreimal mehr Licht als jüngere. Ausserdem wirkt sich helles Licht positiv auf das Gemüt aus.
- ▲ Vermeiden Sie Schatten. Schatten können bei Menschen mit Demenz zu illusionären Verkennungen führen, z.B. indem sie diese für eine Person oder gar einen Eindringling halten. Ziehen Sie zur Beleuchtung mehrere indirekte Lichtquellen vor.
- ▲ Verbessern Sie die Wahrnehmung einzelner wichtiger Gegenstände indem Sie diese kontrastreich abgrenzen: Die betroffene Person kann eine WC-Brille oder ein Zahnglas besser erkennen, wenn sie farbig sind.
- ▲ Auffällige Musterungen, wie z.B. Blumen auf Tapeten, Tischdecken können für Verwirrung sorgen. Zudem werden kleine Gegenstände auf einem gemusterten Grund weniger gut erkannt.
- ▲ Der Fussbodenbelag kann ebenfalls zu illusionären Verkennungen führen. Dunkle Flecken werden beispielsweise für Löcher gehalten. Ein breiter Streifen wird möglicherweise als Schwelle oder als Treppenstufe interpretiert. Ein spiegelnder Fussboden kann als Nässe oder Eisfläche wahrgenommen werden.
- ▲ Grosse Fensterflächen bleiben manchmal unerkannt. Kleben Sie in diesem Falle Fensterkreuze oder andere Motive auf.
- ▲ Das eigene Spiegelbild wird unter Umständen für eine fremde Person gehalten. Hängen Sie in diesem Falle die Spiegel ab oder decken Sie spiegelnde Flächen, z.B. am Abend die Fenster, mit einem Vorhang zu.

Gefahrlose Bewegungsmöglichkeiten schaffen

In gewissen Phasen der Demenzerkrankung bewegen sich die Betroffenen gerne und oft. Daher ist es wichtig, die Bewegungsmöglichkeiten möglichst gefahrlos zu gestalten.

- ▲ Beugen Sie einer Sturzgefahr vor, indem Sie das Stolpern verhindern. Entfernen Sie also Schwellen, lose Kabel oder kniehohe Möbel und fixieren Sie Teppichränder. Verhindern Sie das Ausrutschen, insbesondere im Badezimmer.
- ▲ An gewissen Stellen sind Haltegriffe von Nutzen, beispielsweise neben der Toilette oder in Dusche und Bad.
- ▲ Bei Treppen besteht eine erhöhte Sturzgefahr. Signalstreifen auf den Kanten der Treppenstufen erhöhen die optische Wahrnehmung. Ein beidseitiger Handlauf, der vor der ersten Stufe anfängt und nach der letzten Stufe aufhört, sichert den Treppengang. Leuchten Sie Treppen gut aus.
- ▲ Überlegen Sie sich in einer früheren Phase der Erkrankung, ob eine neue Zimmeraufteilung oder ein Stockwerkaustausch die Wege vereinfacht und sicherer gestaltet.

Gefahrenquellen erkennen und beseitigen

Sorgen Sie für die Sicherheit der erkrankten Person und ihres Umfelds. Eine Gefährdung entsteht vor allem dann, wenn die korrekte Verwendung von Gegenständen und Geräten vergessen geht. Überprüfen Sie dabei aber immer auch die Frage, ob die Freiheit der betroffenen Person über das notwendige Mass hinaus eingeschränkt wird!

- ▲ Platzieren Sie gefährliche Gegenstände ausser Reichweite. In einem späteren Stadium der Erkrankung können Betroffene alltägliche Gegenstände und Flüssigkeiten mit Lebensmitteln verwechseln. Gefährlich werden können beispielsweise: Medikamente, Wasch- und Putzmittel, Pflanzenschutzmittel und giftige Zimmerpflanzen.

- ▲ Verhüten Sie Brandsituationen oder Verbrennungen. Diese entstehen dann, wenn vergessen geht, dass Geräte wie Herd oder Bügeleisen noch in Betrieb sind. Informieren Sie sich über Elektrogeräte mit Sicherungen. Vorsicht beim Rauchen und bei brennenden Kerzen.
- ▲ Überlaufendes Wasser, Verbrühungen am Wasserhahn lassen sich durch angepasste sanitäre Anlagen verhindern. Informieren Sie sich über entsprechende sanitäre Einrichtungen.
- ▲ Überlegen Sie sich, ob sich eine weglaufende Person gefährden kann. Informieren Sie sich über eine zusätzliche Sicherung der Haustüre, Balkontüre und eventuell Fenster.
- ▲ Verhindern Sie, dass sich jemand einschliessen kann oder sorgen Sie dafür, dass geschlossene Räume immer von aussen aufgeschlossen werden können. Dies gilt vor allem bei Menschen mit Demenz, die alleine leben.

Für den Notfall gerüstet sein

Trotz der besten Vorkehrungen können Notfälle nicht völlig ausgeschlossen werden. Überlegen Sie sich deshalb schon vorher, wie Sie sich in einer Notsituation verhalten sollten.

- ▲ Notieren Sie sich gut sichtbar alle Notfallnummern. Das sind: die nächste Bezugsperson, Arzt, Polizei, Feuerwehr, Spitex, Toxikologisches Institut, Familienangehörige und Nachbarn.
- ▲ Hinterlassen Sie bei alleine lebenden Menschen mit Demenz beim Nachbarn einen Zweitschlüssel.

Holen Sie sich weitere Hilfe

Dieses Infoblatt gibt nur grobe Hinweise darauf, wie eine Wohnung angepasst werden kann. Folgende Informationsquellen helfen Ihnen weiter:

- ▲ Für konkrete Anpassungen in den einzelnen Zimmern liegt diesem Infoblatt eine Checkliste bei.

Wie dort erwähnt sind nicht alle Anpassungen in jedem Fall notwendig. Die Checkliste ist lediglich eine Orientierungshilfe, damit nichts vergessen geht.

- ▲ Für den Haushalt mit einer demenzkranken Person gibt es zahlreiche Hilfsmittel. Wenden Sie sich an Fachpersonen, die Sie darüber genau informieren, also Spitexfachleute und Ergotherapeuten. Beachten Sie, dass bleibende Veränderungen in einer Mietwohnung vorher mit dem Vermieter besprochen werden müssen.

Für weitere Anregungen oder bei Fragen wenden Sie sich an:

das Beratungstelefon der Sektion der Schweizerischen Alzheimervereinigung in Ihrem Kanton (Liste unter: www.alz.ch)

Fachleute der Spitex, Ergotherapeuten

die kantonale Beratung der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen (Liste unter: www.hindernisfrei-bauen.ch)

das Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr

Dieses Infoblatt ist unter Mithilfe von folgender Fachpersonen zustande gekommen:

Iris Perle, Pflegefachfrau Psychiatrie und Leiterin Alzheimer Beratungsstelle im Externen Psychiatrischen Dienst, Frauenfeld.

Felix Bohn, dipl. Architekt ETH, dipl. Ergotherapeut HF, zert. Gerontologe INAG, Fachberater für altersgerechtes Bauen, Zürich.

Checkliste

zum Infoblatt Wohnungsanpassung

Für Sicherheit sorgen

Stolperfallen entfernen, Orientierung erleichtern

- Teppiche und Läufer fixieren
- Türschwellen möglichst einebnen
- Rutschfeste Treppenbeläge anbringen
- Beidseits stabile Handläufe montieren
- Treppenstufen farblich kontrastreich kennzeichnen
- Oben und unten an der Treppe ein verschliessbares kleines Tor anbringen
- Die Wohnung gut und gleichmässig beleuchten
- Bewegungsmelder einbauen, die automatisch die Beleuchtungen einschalten
- Frei liegende Stromkabel, Telefonkabel im Raum beseitigen oder fixieren
- Die Treppenhausbeleuchtung stets lange genug anlassen
- Für bruchsichere Glastüren oder Glasflächen sorgen, mit auffälligen Markierungen versehen; gegebenenfalls eine Splitterschutzfolie anbringen
- Stehregale fest in die Wand verschrauben, Stehlampen durch Wandlampen ersetzen
- Stabile Tische und Stühle anschaffen, die als Stützhilfe verwendet werden können
- Verhindern, dass geöffnete Fenster in den Wohnraum ragen
- Vorsicht bei zu langen Kleidern oder Hosen, sie können zur Stolperfalle werden
- Namentafeln, Bilder oder spezifische Zeichnungen an Wohnungs- und Zimmertüren anbringen

Technische Geräte

- Möglichst diejenigen Geräte weiter nutzen oder anpassen, mit denen der/die Betroffene bereits vertraut ist
- Elektrische Geräte mit integrierter Überhitzungsüberwachung anschaffen/ausrüsten
- Grosse, leicht zu bedienende Lichtschalter installieren

- Einen Telefonapparat mit besonders grossen Tasten anschaffen
- Einen Telefonapparat mit Schnellwahltaste für Notruf anschaffen
- Elektrische Geräte zusätzlich sichern, indem ein versteckter Aus-Schalter installiert wird (im Sinne einer Hauptsicherung)
- Wichtige Haushaltsgeräte auf Augenhöhe stellen
- Steckdosen mit Kindersicherung oder einem FI-Schutzschalter versehen

Brandschutz und gefährliche Substanzen

- Feuerzeuge, Streichhölzer und Zigaretten etc. sicher aufbewahren
- Rauchmelder anbringen
- Gefährliche Substanzen wie beispielsweise Putzmittel, Insektenvernichtungsmittel, Medikamente verschlossen aufbewahren
- Giftige Zierpflanzen entfernen

Badezimmer und WC

- Darauf achten, dass sich die Türe von aussen öffnen lässt oder die Türschlüssel entfernen
- Badvorleger fixieren, oder ganz entfernen
- Feste Haltegriffe an Dusche, Wanne und Toilette installieren
- Bade- und Duschwanne mit Anti-Rutschstreifen ausstatten z.B. von 3M
- Einen Badehocker in die Dusche stellen
- Den Toilettensitz erhöhen
- Genügend Bewegungsfreiheit im Badezimmer lassen (auch für einen Rollstuhl)
- Auf Trockenrasur mit Rasierapparat wechseln
- Handtuchhalter, Seifenschale und Regale fest verankern
- Zahnglas aus Plastik verwenden

Küche

- Herd durch eine Herdüberwachung mit Abschaltautomatik oder Gasmelder sichern
- Boiler auf niedrige Temperatur schalten
- In Mehrfamilienhäusern die Temperatur mechanisch an den Armaturen begrenzen
- Abläufe offen halten und Stöpsel entfernen
- Sinnvolle Hilfsmittel anschaffen, wie Besteck mit grossen Handgriffen, rutschfeste Tellerunterlagen, abwaschbare Tischtücher, unzerbrechliches Geschirr, Schnabeltasse etc.

Weglaufen

- Ein kompliziertes Türschloss oder ein Warn- bzw. Alarmsystem installieren (z.B. durch ein Klangspiel an der Tür)
- Den Wunsch wegzulaufen mindern indem z.B. Spazierstock oder Hut ausser Sichtweite aufbewahrt werden
- Fenster mit abschliessbaren Griffen ausstatten
- Namensschilder an Kleidung anbringen oder die Person mit Name und Adresse ausstatten (z.B. in einem Amulett oder auf einem Armband)
- Genügend aktuelle Fotos der erkrankten Person für eine etwaige Fahndung bereit halten

Sich auf Notfälle vorbereiten

- Nachbarn einen Ersatzschlüssel der Wohnung hinterlassen, damit sie in Notfällen helfen können
- Einen Notfallplan für den Fall errichten, dass die Hauptbetreuungsperson ausfällt
- Den Plan mit den wichtigen Informationen versehen, wie Telefonnummern und Adressen, den üblichen Tagesablauf des Angehörigen, Inkontinenzprobleme, Ernährungs-, Schlaf- und sonstige Angewohnheiten, Medikamente und Vorlieben
- Hausnummer gut sichtbar halten, so dass sie vom Rettungsdienst leicht gefunden wird
- Wichtige Schlüssel (Auto, Zimmer) ausser Reichweite aufbewahren

Wohn- und Schlafraum gestalten

Behaglich und praktisch einrichten

In vertrauter Umgebung oder an einem neuen Ort (z.B. nach einem Umzug) die gewohnten Gegenstände beibehalten, wie:

- Bilder und Erinnerungsfotos
- eine Uhr, die gut hörbar tickt oder regelmässig schlägt
- das vertraute Sofa- bzw. Sitzkissen
- Radio oder Kassettenrecorder
- Fernseher, Bücherregale, Bücher
- Tageszeitungen und Zeitschriften
- Lieblingspflanze oder gewohnte Vorhänge

Das Wohn- und Schlafumfeld sollte:

- nicht allzu abseits und isoliert vom täglichen Leben der übrigen Familie und dem häuslichen Bereich liegen
- sich möglichst im gleichen Stockwerk befinden und trotzdem lärmfrei sein
- sich in nächster Nähe von WC und Bad befinden
- hell sein, aber abschirmbar vor direkter Sonne, bei Raumtemperatur von ca. 21°C und gut belüftbar

Achten Sie darauf, dass:

- ein Nachttisch mit Schublade am Bett steht für Brille, Taschentücher, Handspiegel, Glocke oder Klingel oder Gegensprechanlage oder Telefon
- eine Leselampe mit Dimmer für das Nachtlicht installiert ist
- ein Beistelltisch für Pflegeutensilien bereit steht
- sich ein Papierkorb in der Nähe befindet
- eine Urinflasche oder ein Nachtstuhl erreichbar sind, falls sie selbstständig benutzt werden können
- bei Bedarf Gehstock, Krücke, Rollstuhl gut erreichbar sind

Nicht alles, was hier aufgeführt ist, muss bzw. kann umgesetzt werden. Für individuelle Lösungen stehen Ihnen Ihre Pflegefachperson oder Ihr Ergotherapeut gerne zur Verfügung.