

Die Wohnung anpassen

Die Anpassung der alltäglichen Umgebung verbessert die Lebensqualität von Menschen mit Demenz. Ein einfaches Wohnumfeld, die deutliche Wahrnehmung von Räumen und Gegenständen und gefahrlose Bewegungsmöglichkeiten verhelfen der betroffenen Person zu mehr Selbständigkeit. Betreuende Angehörige werden entlastet. Mit wenigen Mitteln fühlen sich Kranke und Angehörige zu Hause wohler.

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen haben meist den grossen Wunsch, möglichst lange Zeit gemeinsam zu Hause zu verbringen. Dies wird für alle zu einer Herausforderung, weil sich mit der Krankheit die kognitiven 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 immer 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 findet und wohl fühlt.

Grundsätzliche Überlegungen

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

- ▲ Was ist wichtig, was ist weniger wichtig?
- ▲ Was kann ich selbst anpassen, 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 verunsichern die erkrankte Person oder führen zu Ablehnung. Verändern Sie nicht zu vieles gleichzeitig.
- ▲ Nehmen Sie sich Zeit. Eine Versuchsphase gibt der betroffenen Person die Möglichkeit, 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 (verschlussbaren) Rückzugsraum, in dem Sie nichts verändern und auf nichts Rücksicht nehmen müssen.
- ▲ 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?

Wie man die Wohnsituation verbessert: Nützliche Hinweise

Für Anpassungen in der Wohnung gibt es keine festen Richtlinien. Veränderungen richten danach, was eine erkrankte Person kann und möchte. Sie soll sich sicher bewegen, sich selbständig im Alltag zurecht finden und nicht ständig von Misserfolgen gestraft werden. Dies entlastet auch die betreuenden Personen. Überlegen Sie sich, welche der folgenden Anpassungen in der momentanen Situation Verbesserungen herbeiführen.

Das Wohnumfeld vereinfachen, die Orientierung erleichtern

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

- ▲ Entfernen Sie unnötige Möbel und allfällige Hindernisse. Belassen Sie aber solche Möbel, die zur Orientierung dienen, wie beispielsweise den Schirmständer neben der Haustür.
- ▲ Helfen Sie der betroffenen Person, die Wohnung und die Räume zu finden: Kennzeichnen Sie die Wohnungstür aussen mit einem persönlichen Gegenstand oder einem gut lesbaren Namenschild. Beschriften Sie Zimmertüren oder bringen Sie eine einfache Zeichnung (Piktogramm) an. Sie können die Zimmertüren auch einfach offen lassen oder entfernen.
- ▲ Die betroffene Person braucht nachts Orientierungshilfen. Der Gang zur Toilette wird einfacher, wenn ein Bewegungsmelder den Weg dorthin automatisch beleuchtet. Leuchtstecker in Steckdosen markieren den Weg oder wichtige Stellen in der Wohnung.

- ▲ Reduzieren Sie die Anzahl der Gegenstände aufs Nötigste. Belassen Sie aber lieb gewordene und vertraute Gegenstände, um eine behagliche und anregende Atmosphäre beizubehalten.
- ▲ Helfen Sie der betroffenen Person, Gegenstände selbst zu finden. Versehen Sie Schränke mit Piktogrammen oder entfernen Sie die Schranktüren. Platzieren Sie regelmässig gebrauchte Gegenstände gut sichtbar.
- ▲ Menschen mit Demenz brauchen Orientierungshilfen, um sich zeitlich zurechtzufinden. Finden Sie heraus, mit welchem Kalender sich die betroffene Person am besten über Datum und Wochentag informieren kann. Notieren Sie auf diesem Kalender die Abmachungen für den Tag. Uhren mit grosser Anzeige und ausgeschriebenen Wochentagen sind praktische Erinnerungshilfen.
- ▲ Bei allein 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 viele akustische Reize. Teppichböden, Vorhänge und Polstersessel dämmen den Lärm. Reduzieren Sie den Lärm von Radio und Fernsehen.

Die Wahrnehmung verbessern, Verkennungen vorbeugen

Die 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 Farben 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 für dieselbe Sehleistung deutlich mehr Licht als jüngere. Ausserdem wirkt sich helles Licht positiv auf das Gemüt aus.
- ▲ Vermeiden Sie grelles Licht und Schattenwurf. 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 daher mehrere indirekte Lichtquellen vor.
- ▲ Wichtige Gegenstände werden deutlicher wahrgenommen, wenn man sie kontrastreich abgrenzt: Die betroffene Person erkennt eine farbige WC-Brille oder ein farbiges Zahnglas besser.
- ▲ Auffällige Muster, wie z.B. Blumen auf Tapeten, Tischdecken schaffen Verwirrung. 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 täuscht Nässe oder eine Eisfläche vor.
- ▲ Grosse Fensterflächen bleiben manchmal unerkannt. Kleben Sie in diesem Falle Fensterkreuze oder andere Motive auf. Oder verdecken Sie sie mit Vorhängen.
- ▲ Das eigene Spiegelbild wird unter Umständen für eine fremde Person gehalten. Hängen Sie in diesem Falle die Spiegel ab und ziehen Sie am Abend die Vorhänge vor die Fenster.
- ▲ Beugen Sie einer Sturzgefahr vor, indem Sie das Stolpern verhindern. Entfernen Sie also Schwellen, lose Kabel oder kniehohe Möbel und fixieren Sie die Teppichränder. Verhindern Sie das Ausrutschen, insbesondere im Badezimmer.
- ▲ An gewissen Stellen helfen Haltegriffe, beispielsweise neben der Toilette oder in Dusche und Bad.
- ▲ Treppen erhöhen die Sturzgefahr. Mit Signalstreifen auf den Kanten der Treppenstufen erkennt man diese besser. 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 Stockwerkwechsel die Wege vereinfacht und sicher gestaltet.

Gefahrenquellen erkennen und beseitigen

Gefährlich wird es, wenn ein Mensch mit Demenz nicht mehr weiss, wie Gegenstände und Geräte korrekt angewendet werden. Sorgen Sie daher für die Sicherheit der erkrankten Person und ihres Umfelds. Fragen Sie sich aber bei allen Massnahmen, 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 dann: Medikamente, Wasch- und Putzmittel, Pflanzenschutzmittel und giftige Zimmerpflanzen.
- ▲ Verhüten Sie Brände. Diese entstehen dann, wenn vergessen geht, dass Geräte wie Herd oder Bügel-eisen noch in Betrieb sind. Informieren Sie sich über Elektrogeräte mit Sicherungsmechanismen. Vorsicht beim Rauchen und bei brennenden Kerzen.

Gefahrlose Bewegungsmöglichkeiten schaffen

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

- ▲ Überlaufendes Wasser, Verbrühungen am Wasserhahn lassen sich durch angepasste sanitäre Anlagen verhindern. Informieren Sie sich über entsprechende Einrichtungen.
- ▲ Überlegen Sie sich, ob sich eine weglaufernde Person gefährden kann. Informieren Sie sich über eine zusätzliche Sicherung der Haustüre, Balkontüre und eventuell Fenster.
- ▲ Verhindern Sie, dass sich jemand einschliesst oder sorgen Sie dafür, dass geschlossene Räume 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 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 allein 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 ein Leitfaden bei. Nicht alle dort aufgeführten Anpassungen sind notwendig. Der Leitfaden ist lediglich eine Orientierungshilfe, damit nichts vergessen geht.
- ▲ Für den Haushalt mit einer demenzkranken Person bieten sich zahlreiche Hilfsmittel an. Wenden Sie sich an Fachpersonen, die Sie darüber infor-

mieren, also Spitexfachleute und Ergotherapeuten. Beachten Sie, dass bleibende Veränderungen in einer Mietwohnung vorher mit dem Vermieter besprochen werden müssen.

Weitere Informationen erhalten Sie:

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

bei Fachleuten der Spitex, Ergotherapeuten

bei Fachleuten der Pro Senectute

bei der Beratung der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen (Adressen unter: www.hindernisfrei-bauen.ch)

im beiliegenden Leitfaden und in unserem Infoblatt «Finanzielle Ansprüche bei Demenzkrankheiten»

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

Redaktion: Jen Haas, Team Alzheimer-Telefon

Folgende Fachpersonen haben an diesem Infoblatt mitgeholfen:

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.

Leitfaden zur Wohnungsanpassung

Dieser Leitfaden hilft bei der Wohnungsanpassung. Nicht alles, was hier aufgeführt ist, muss bzw. kann umgesetzt werden. Bei Fragen oder für individuelle Lösungen stehen Ihnen Ihre Pflegefachperson oder Ihr Ergotherapeut gerne zur Verfügung.

Für Sicherheit sorgen

Stolperfallen entfernen, Orientierung erleichtern

- Teppiche und Läufer entfernen oder fixieren
- Türschwellen möglichst entfernen
- Treppenstufen rutschsicher machen
- Beidseits stabile Handläufe montieren
- Vorderkante der 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 Beleuchtung einschalten
- Frei liegende Stromkabel, Telefonkabel im Raum beseitigen oder fixieren
- Das Licht im Treppenhaus lange genug anlassen
- Für bruch sichere 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
- Vorsicht bei zu langen Kleidern oder Hosen, sie können zur Stolperfalle werden
- Namentafeln, Bilder oder spezifische Zeichnungen an Wohnungs- und Zimmertüren anbringen

Badezimmer und WC

- Darauf achten, dass sich die Türe immer von aussen öffnen lässt oder die Türschlüssel entfernen

- Badvorleger fixieren, oder ganz entfernen
- Haltegriffe an Dusche, Wanne und Toilette installieren
- Bade- und Duschwanne und Platz davor mit Anti-Rutschstreifen ausstatten z.B. von 3M
- Badehocker in die Dusche stellen oder Duschklapsitz montieren. Badebrett/-lift einsetzen
- Den Toilettensitz erhöhen
- Genügend Bewegungsfreiheit im Badezimmer lassen (auch für einen Rollstuhl)
- Auf Trockenrasur mit Rasierapparat wechseln
- Handtuchhalter 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 an den Armaturen mechanisch begrenzen
- Bei Überlaufgefahr Abläufe offen halten und Stöpsel entfernen
- Sinnvolle Hilfsmittel anschaffen, wie Besteck mit grossen Handgriffen, rutschfeste Tellerunterlagen, abwaschbare Tischtücher, unzerbrechliches Geschirr, Schnabeltasse etc.

Technische Geräte

- Möglichst Geräte weiter nutzen oder anpassen, mit denen der/die Betroffene bereits vertraut ist
- Elektrische Geräte mit integrierter Überhitzungsüberwachung anschaffen/ausrüsten
- Grosse und einfache 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

- Wichtige Geräte auf Augenhöhe stellen
- Steckdosen mit Kindersicherung oder einem speziellen 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

Weglaufen

- Ein Warn- bzw. Alarmsystem installieren (z.B. durch ein Klangspiel an der Tür) oder kompliziertes Türschloss anbringen
- Den Wunsch wegzulaufen mindern indem z.B. Spazierstock oder Hut ausser Sichtweite aufbewahrt werden. Türe eventuell kaschieren
- Fenster mit abschliessbaren Griffen ausstatten, Balkontür abends abschliessen
- 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
- Die erkrankte Person mit einem Ortungsgerät (GPS) ausstatten

Sich auf Notfälle vorbereiten

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

Wohn- und Schlafräum 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 CD-Abspiel-Gerät
- 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
- eine angenehme Raumtemperatur haben und gut gelüftet sein

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 selbständig benutzt werden können
- bei Bedarf Gehstock, Krücke, Rollstuhl gut erreichbar sind