

## **Wohntipps I Wohnanpassung - Besonderheiten bei Demenz**

Demenziell erkrankte Menschen sind in ihrer Alltagskompetenz weitgehend eingeschränkt. Aufgrund dieser Einschränkungen, der Vielzahl der mit der Demenz verbundenen Orientierungsprobleme und des dadurch kleineren Aktionsradius sind demenziell erkrankte Menschen stärker auf befriedigende Wohnbedingungen angewiesen, als andere Menschen. Dennoch lebt der überwiegende Teil der demenziell erkrankten Menschen nicht in Institutionen oder Sonderwohnformen, sondern in Normalwohnungen, in denen Angehörige Betreuungs- und Pflegeaufgaben übernehmen, ohne die eine angemessene Versorgung nicht möglich wäre.

Die [Wohnberatung des Kreises Unna](#) kann Ratsuchende auch bei einer Barriere freien Gestaltung und Anpassung der Wohnung für demenziell erkrankte Menschen unterstützen.

### **Wohnprobleme beeinflussen Selbstständigkeit**

Die eigene Wohnung, dient als Gedächtnisstütze und als Orientierungspunkt für identitätsstiftende Handlungen. Ein Ortswechsel bedeutet den Entzug von Vertrautheit. Es kann quasi mit dem Verlust eines Teils der Persönlichkeit gleichgesetzt werden (Galliker & Klein, 1998). Einschränkungen im Bereich des selbstständigen Wohnens sind häufig das Ergebnis einer mangelhaften Passung zwischen der Gestaltung der unmittelbaren Lebensumwelt und den Ressourcen der in dieser Umwelt lebenden Menschen. Den Erkenntnissen der ökologischen Gerontologie (z. B. Wahl, 2000) zu Folge, ist der Grad der Kompetenz eines Menschen immer auch von der ihn umgebenden konkreten Umwelt abhängig, wobei der Umwelteinfluss mit zunehmendem Beeinträchtigungsgrad immer wichtiger wird. Diesem Aspekt kommt in Bezug auf demenziell erkrankte Menschen eine besondere Bedeutung zu. Demenz bedeutet Orientierungslosigkeit. Die langjährig vertraute Wohnung, die mit den eigenen biographischen Erinnerungsgegenständen ausgestattet ist, ist eine wichtige Orientierungshilfe bei zunehmender Orientierungslosigkeit.

### **Wohnberatung und Wohnungsanpassung**

Die Passung zwischen den persönlichen Ressourcen und den Umweltbedingungen durch Wohnungsanpassung zu verbessern bzw. wiederherzustellen (Niepel, 1995) ist der zentrale Ansatzpunkt der Wohnberatung. Konkrete Wohnprobleme können durch Hilfsmiteleinsetz, Ausstattungsveränderungen, bauliche Maßnahmen, Reorganisation der Wohnbereiche, Umzug oder Wohnungstausch behoben werden (Niepel 1998). Um eine möglichst optimale Lösung zu finden, müssen sowohl die Wünsche, Bedürfnisse, Ressourcen und Einschränkungen der Person als auch die konkreten baulichen, ausstattungsbedingten und sonstigen Umweltbedingungen berücksichtigt werden. Im Rahmen der Beratung sind die

Biographie und die persönlichen Eigenarten des demenziell erkrankten Menschen einzubeziehen. Die Selbstständigkeit, das Selbstwertgefühl und die Kompetenz sollen durch die Anpassungsmaßnahmen unterstützt werden. Grundsätzlich gilt es so wenige Veränderungen wie möglich vorzunehmen und freiheitsbegrenzende Maßnahmen weitmöglichst zu vermeiden.

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 zu recht.

Gegenstände, die der Orientierung dienen, sollten an den vertrauten Stellen belassen werden. In allen Wohnbereichen sollten Stolper- und Gefahrenquellen entfernt und Orientierungsmöglichkeiten geschaffen werden. 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.

### **Der Eingang**

- Sicherung der Eingangstür durch Tarnen von innen durch Vorhänge, Farbe oder Rollos
- Anbringen von Türklangspielen oder Türglocken
- Bewegungsmatten mit Signalgeber, die die Pflegenden informieren sobald die Wohnung verlassen wird
- Einbau von Sicherheitsschlössern, die auch von außen geöffnet werden können
- Markierung des Haustürschlüssel zur Verbesserung der Orientierung

- Flurlichtintervall so einstellen, dass die Wohnung auch bei nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeit im Hellen erreicht werden kann
- Anbringen von Handläufen

### **Der Wohnungsflur**

- Nachtlichter, Bewegungsmelder und die beleuchtete Wegführung vom Schlafzimmer zur Toilette können sinnvolle Anpassungsmaßnahmen sein.
- Flure mit großer Bewegungsfreiheit als Wanderpfade nutzen
- Dunklen Ecken und Sackgassen beleuchten oder durch Schaffung von Beschäftigungsecken auflösen
- Kennzeichnung von Türen mit Symbolen oder Farben
- Aushängen von nicht genutzten Türen
- Die Sicherheit kann durch das Anbringen von Handläufen oder von Treppengittern erhöht werden
- Vorhandene Gegensprechanlagen sollten möglichst einfach zu bedienen sein

### **Das Bad**

- Zur Verhinderung einer Überschwemmung können die Absperrventile so eingestellt werden, dass der Überlaufschutz im Waschbecken und in der Badewanne das Wasser abfließen lässt.
- Es kann sinnvoll sein, Toiletten mit automatischer Spülung, Einhebelmischbatterien, Thermostatarmaturen, Wasserflussregler oder Armaturen mit Bewegungsmelder einzusetzen oder auf alt Vertrautes zurückzugreifen (Druckspüler, Zugkordel, Wassereimer neben der Toilette, Armaturen mit Kreuzgriffen, Zinkbadewannen...)
- Aqua-Stopp-Systeme, Füllstandmelder für die Badewanne und Nässe Sensoren können dazu beitragen Überschwemmungen zu verhindern
- Geeignete Haltegriffe an den benötigten Stellen anbringen
- Erhöhte Toiletten bzw. Toilettensitzerhöhungen verwenden
- Badewannenlifter, -bretter und -sitze sowie Duschstühle einsetzen
- Wenn die Badewanne auch mit Badewannenlifter nicht mehr genutzt werden kann, bietet sich der Einbau einer flachen Duschtasse an.
- Gegenstände, die dem demenziell erkrankten Menschen gehören, sollten gut erkennbar sein (Lieblingsfarbe, Markierung....)
- Medikamente, Hygieneartikel und Putzmittel sollten falls erforderlich verschlossen aufbewahrt werden.
- Die Badezimmertür sollte nach außen aufgehen und das Schloss von außen zu öffnen sein, damit im Bedarfsfall Hilfe geleistet werden kann.

## **Die Küche**

- Herd mit Abschaltautomatik oder Hitzewache
- Einsatz von kabellosen Wasserkochern, Mikrowellen, Bügeleisen mit Abschaltautomatik
- Evtl. zweiten Kühlschrank bei fehlenden Sättigungsgefühl anschaffen oder den Kühlschrank mit einem Schloss versehen
- 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
- Die Küche sollte einen festen Sitz-, Ess- und Arbeitsplatz haben
- Die Höhe und die Anordnung der Küchenmöbel sollte individuell angepasst werden
- Die Orientierung kann durch das Aushängen der Türen der Küchenschränke oder durch Türen mit Glasfronten verbessert werden.
- Zur Verbesserung der zeitlichen Orientierung sollten gut lesbare Uhren mit großen arabischen Zahlen und Abreißkalender verwendet werden.

## **Das Schlafzimmer**

- Beleuchtung vom Bett aus schaltbar
- Ggf. Nachtlichter oder Bewegungsmelder installieren
- Anpassung des Bettes durch Betterhöhungen oder höhenverstellbare Einlegerahmen
- Bettgalgen und Bettgitter oder eine Matratze vor dem Bett können ebenfalls dazu beitragen, die Selbstständigkeit bzw. die Sicherheit zu erhöhen.
- Nutzung eines Toilettenstuhles oder eines Nachtopfes
- Um einen möglichst störungsfreien Schlaf des Ehepartners zu ermöglichen, kann es sinnvoll sein, getrennte Schlafzimmer einzurichten.
- Bei Bedarf können auch im Schlafzimmer Kontrollsysteme wie z.B. Babyphonanlagen, Kontaktmatten oder Türsicherungen oder eine hausinterne Telefonanlage installiert werden.
- Bei Rauchern empfiehlt sich die Verwendung von schwer entflammbarer Bettwäsche.

## **Das 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
- Andererseits kann es aber auch besser sein Spezialgeräte wie z.B. Telefone mit Nummernspeicher, Großtasten- oder Fototastentelefone, Großtastenfernbedienungen etc. anzuschaffen
- Bei der Möblierung ist auf Überschaubarkeit und Vertrautheit zu achten.
- Falls erforderlich können Fenster und Türen z.B. durch abschließbare Fensterrollen gesichert werden

### **Der Garten bzw. der Balkon**

- Im Garten als auch auf dem Balkon können Sitzgelegenheiten, Beschäftigungsecken, Hochbeete etc. eingerichtet werden.
- Im Garten können ebenerdige Wanderpfade angelegt werden,
- Höhenunterschiede im Gelände sollten deutlich gekennzeichnet werden.
- Giftige Pflanzen entfernen
- Bei Bedarf sollten Weglaufsperrern, Haltegriffe oder Geländer angebracht und die Brüstungshöhe des Balkons erhöht werden, um die Sicherheit zu erhöhen.

### **Wirkung von Anpassungsmaßnahmen bei Menschen mit Demenz**

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 demenziell 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 Weglauftendenzen 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 demenziell 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. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Wohnberatung

für die häusliche Betreuung demenziell erkrankter Menschen Chancen eröffnet und Potenziale erschließt: Durch Anpassung der Umweltfaktoren an die persönlichen Ressourcen trägt sie dazu bei, dass die vertraute Lebensumgebung aufrechterhalten kann. Sie ergänzt das Pflegewesen wirksam, im präventiven und rehabilitativen Bereich.

### **Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna**

Severinshaus  
Nordenmauer 18  
59174 Kamen

Fon 0800 / 27 200 200 (kostenfrei)

Fax 0 23 07 / 28 99 06 66

[pwb@kreis-unna.de](mailto:pwb@kreis-unna.de)

#### **Sprechzeiten**

Montag bis Freitag 9 bis 12.30 Uhr

Donnerstag 14 bis 17 Uhr