alzheimer
Schweiz Suisse Svizzera

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, so etwa 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 zurechtfindet und wohlfühlt.

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?
- 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 (verschliessbaren) Rückzugsraum, in dem Sie nichts verändern und auf nichts Rücksicht nehmen müssen.

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 zurechtfinden 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 Namensschild. 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 benötigte 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 wirken schalldämpfend. Reduzieren Sie die Lautstärke 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 der erkrankten Person.

– 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 oder 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 machmal 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 zu.

Gefahrlose Bewegungsmöglichkeiten schaffen

In gewissen Phasen der Demenzerkrankung bewegen sich die Betroffenen gerne und oft. Daher ist es wichtig, die Bewegungsmöglichkeiten 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 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 sicherer 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. Dann können Medikamente, Wasch- und Putzmittel, Pflanzenschutzmittel und giftige Zimmerpflanzen gefährlich werden.

– Verhüten Sie Brände. Diese entstehen dann, wenn vergessen geht, dass Geräte wie Herd oder Bügeleisen noch in Betrieb sind. Informieren Sie sich über Elektrogeräte mit Sicherungsmechanismen. Vorsicht beim Rauchen und bei brennenden Kerzen.

– Überlaufendes Wasser, Verbrühungen am Wasserhahn lassen sich durch angepasste sanitäre Anlagen verhindern. Informieren Sie sich über entsprechende Einrichtungen.

– Überlegen Sie sich, welchen Gefährdungen eine Person ausgesetzt ist, wenn sie wegläuft. Informieren Sie sich über eine zusätzliche Sicherung der Haustüre, Balkontüre und eventuell Fenster.

– Verhindern Sie, dass sich die erkrankte Person 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 informieren können, also Spitexfachleute und Ergotherapeuten. Beachten Sie, dass bleibende Veränderungen in einer Mietwohnung vorher mit dem Vermieter besprochen werden müssen.

Weitere Informationen:

Schweizer Fachstelle Hindernisfreie Architektur,
mit kantonalen Beratungsstellen
(Liste unter: https://hindernisfreie-architektur.ch/)

Benötigen Sie eine persönliche, auf Ihre individuelle Situation zugeschnittene Beratung?

Die Fachberaterinnen am Alzheimer-Telefon beantworten alle Ihre Fragen rund um das Thema Demenz.

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00
Montag bis Freitag: 8–12 und 13.30–17 Uhr

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Kontaktieren Sie uns via **alz.ch**.

Impressum
Redaktion und Herausgeberin:
Alzheimer Schweiz

Wissenschaftlicher Beirat:
Iris Perle, Pflegefachfrau Psychiatrie
Felix Bohn, dipl. Architekt ETH, dipl. Ergotherapeut HF, Gerontologe INAG, Fachberater für altersgerechtes Bauen

© Alzheimer Schweiz 2020 IB 163 D 07