

Checkliste Wohnraumanpassung bei Demenz

Wohnraumanpassungen erleichtern die Pflege einer an Demenz erkrankten Person. Bereits kleine Veränderungen können die Wohnsituation für den Pflegenden und auch den Pflegebedürftigen deutlich verbessern.

Bei an Demenz erkrankten Menschen muss jedoch die Anpassung des Wohnbereiches im Einzelfall immer auf das Krankheitsbild und das Stadium der Krankheit abgestimmt und ggf. später modifiziert werden. Grundsätzlich sollte eine Umgestaltung nur in kleinen Schritten erfolgen und die Reaktion des Betroffenen beobachtet werden. Insbesondere bei Sicherungsmaßnahmen ist immer zwischen der Notwendigkeit auf Grund von Selbst und/ oder Fremdgefährdung und dem Selbstbestimmungsrecht des Erkrankten abzuwägen. Die gleiche Maßnahme kann bei der einen Person richtig und bei einem anderen Menschen völlig falsch sein. Es ist unerlässlich die Gewohnheiten und die Biographie des Menschen mit einzubeziehen!

Bitte beachten Sie dabei folgendes:

- Nehmen Sie die Anpassungen so unauffällig wie möglich vor.
- Führen Sie die Veränderungen in einem möglichst frühen Stadium der Erkrankung durch – Möglichkeit der Gewöhnung
- Prüfen Sie stets, ob die Anpassungen in Ihrem individuellen Fall notwendig/sinnvoll sind.
- Wenden Sie sich ggf. an eine Wohnberatungsstelle oder speziell ausgebildete Ergotherapeuten.

Allgemeine Tipps zur Sicherheit:

- Halten Sie ein aktuelles Foto vom Erkrankten bereit (bei Weglauftendenzen)
- Nutzen Sie SOS Kettchen o.a. Identifikationsmöglichkeiten (in Kleidung, Taschen)
- Legen Sie von wichtigen Dokumenten Duplikate an (Ausweispapiere etc.)
- Halten Sie einen Ersatz von Sehhilfen und Schlüsseln bereit
- Kontrollieren Sie den Mülleimer vor dem Ausleeren
- Installieren Sie einen Haus- bzw. Sturznotruf

A: So bieten Sie dem Erkrankten mehr Orientierung und Sicherheit in der eigenen Wohnung:

1. Reizüberflutung verhindern – Schatten vermeiden

- Gestalten Sie die Wohnung einfach und übersichtlich
- Verzichten Sie auf starke Muster an Tapete, Teppich und Vorhängen
- Verwenden Sie verschiedene Bodenbeläge (Identifizierung der Raumfunktion)
- Achten Sie auf spiegelfreie Böden, Oberflächen von Tischplatten und Schränken
- Vermeiden Sie Schattenwurf und dunkle Ecken in der Wohnung
- Achten Sie auf helles, blendfreies Licht in Wohnung und Treppenhaus (optimal: Lampen mit 500 Lux ca. 20 cm über dem Fußboden)

2. Orientierung bieten – zentrale Anlaufpunkte markieren

- Versehen Sie die Türen mit Piktogrammen/Bildern, die den Raum beschreiben
- Beleuchten Sie wichtige Türen hell oder kennzeichnen Sie sie farbig
- Lassen Sie wenn möglich die Türen offen stehen
- Hängen Sie nicht genutzte Türen aus
- Merkhilfen bereitstellen (z.B.. Notiztafel, Fotos mit Namen)

3. Selbstständigkeit fördern – ausgewählte Kleidung

- Bieten Sie im Kleiderschrank keine zu große Auswahl an Kleidern an
- Bringen Sie Fotos und Bilder an den Schranktüren an, die den Inhalt zeigen
- Kleidung in richtiger Reihenfolge hinlegen

4. Ausreichende Beleuchtung – auch nachts ist wichtig

- Platzieren Sie eine leicht bedienbare Lampe mit erreichbarem Schalter neben dem Bett
- Bringen Sie Nachlichter an
- Installieren Sie Bewegungsmelder/Lichtschranken. Wichtig: Das Licht muss z.B. für den Weg ins Bad lange genug an bleiben
- Sorgen Sie für eine ausreichende, blendfreie Beleuchtung – dunkle Flächen könnten als Löcher interpretiert werden

5. Zeit und Datum – Lesbarkeit und Symbole bieten Orientierung

- Achten Sie bei Uhren auf gut lesbare Ziffern und große Zeiger
- Achten Sie bei Kalendern auf große Zahlen und Symbole/ Bilder der jeweiligen Jahreszeit.

6. Angstauslösende Quellen beseitigen

- Falls notwendig: Entfernen oder verhängen Sie alle Spiegel
- Falls notwendig: Entfernen oder verbergen Sie Fernseher und Radio

B: Die eigene Wohnung als Gedächtnisstütze

So fördern Sie, dass die eigene Wohnung dem Erkrankten als Gedächtnisstütze dient:

1. Erinnerungsecken, Aktivitätszonen und gemütliche Plätze

- Schaffen Sie Erinnerungsecken –z.B. mit Bildern vertrauter Personen, alten Briefen/ Fotoalben
- Platzieren Sie vertraute Möbel in der Wohnung
- Schaffen Sie Aktivitätszonen (z.B. Arbeitsplatz in der Küche oder Werkstatt/Arbeitstisch)
- Stellen Sie einen bequemen Sessel vor ein Fenster an einen geschützten Platz

2. Den Garten zum Zuhause machen –Natur stimuliert und beruhigt

- Unterstützen Sie Interesse an Gartenarbeit. Hoch-/Tischbeete erleichtern die Pflanzenpflege
- Ein Garten mit essbaren Früchten, Gemüse und Kräutern wirkt anregend
- Legen Sie einen Rundweg durch den Garten an. Achten Sie auf trittfesten Untergrund
- Achten Sie auf einen ebenerdigen Zugang ohne Schwellen zu Balkon/Terrasse
- Falls Schwellen vorhanden sind, markieren Sie diese kontrastreich

3. Beschäftigung und Wohlbefinden

- Biographiebezogene Beschäftigungen anbieten (basteln, werken)
- Machen Sie persönliche Erinnerungsstücke zugänglich (Fotoalben, Bücher, Musik)
- Schaffen Sie Wanderpfade, Sorgen Sie für genügend Lauf- und Bewegungsmöglichkeiten
- Richten Sie Beschäftigungsecken ein, z. B: Kramkisten
- Vermeiden Sie Chaos und Lärm

C: Selbstständigkeit fördern und erhalten

So können Sie Eigenständigkeit des Erkrankten im Alltag fördern und erhalten:

1. Allgemein

- Achten Sie auf frühere Gewohnheiten - z.B. Ordnungssysteme beibehalten
- Positionieren Sie Gebrauchsgegenstände gut erreichbar und sichtbar
- Markieren Sie wichtige Gegenstände farbig
- Bewahren Sie persönliche Dinge immer am selben Platz auf
- Immer gleiche Artikel kaufen – Seife, Socken etc. – Erleichterung des Wiedererkennens
- Installieren Sie Fernüberwachungssysteme (z.B.: Sophia)

2. Anpassungen in der Küche –technische Ausstattung reduzieren

- Herdbenutzung: Ein Kochplattenherd ist evtl. vertrauter als ein Ceran -/Induktionsherd
- Reduzieren Sie die technische Ausstattung in der Küche
- Kaufen Sie neue Geräte nur, wenn unbedingt notwendig
- Verwenden Sie offene Regale zur besseren Orientierung
- Herdsicherung/Herüberwachung (Dauer der Stromzufuhr kann eingestellt werden, Herd schaltet sich bei Überhitzung automatisch ab),
- Schaffen Sie Gasherde ab
- Einbau eines Temperaturbegrenzers oder Wasserflussreglers
- Elektrogeräte mit Zeitschaltuhr ausrüsten (z.B. Kaffeemaschine)
- Bügeleisen nur unter Aufsicht verwenden oder Gerät mit automatischer Abschaltung verwenden
- Wasserkocher mit Abschaltautomatik

3. Spezielle Seniorentelefone erleichtern die Bedienung

- Schaffen Sie ein spezielles Seniorentelefon an
- Kennzeichnen Sie die Tasten mit Fotos der Kontaktpersonen
- Alternative: Erwerben Sie ein Telefon mit Kinderschaltung
- Stellen Sie das Telefon an einen festen Platz
- Falls notwendig: Schaffen Sie ein Telefon mit Wählscheibe an

4. Anpassungen im Badezimmer – Verwechslungen vermeiden

- Stellen Sie alles, was dem Kranken gehört, in der gleichen Farbe bereit (Handtuch, Kamm, Zahnbürste etc.)
- Installieren Sie eine Toilettensitzerhöhung und Haltestangen, langfristig falls möglich: Erhöhen Sie die Toilette selbst
- Falls möglich/notwendig: Installieren Sie ein Pissoir für einen männlichen Pflegebedürftigen
- Heben Sie Toilettendeckel und Toilettenbrille farbig hervor

- Färben Sie das Toilettenwasser ein
- Entfernen Sie Abfalleimer aus dem Badezimmer, da diese mit einer Toilette verwechselt werden können
- Prüfen Sie die Notwendigkeit eines Toilettenstuhls/einer Urinflasche im Schlafzimmer
- Prüfen Sie, ob eine Zweigriffarmatur besser geeignet ist als ein Einhebelmischer

D: Gefahrenquellen erkennen und beseitigen

So minimieren Sie die Unfallgefahr und fördern die Selbstständigkeit des Erkrankten:

1. Allgemein

- Statten Sie alle Räume mit einem Babyphon aus
- Mülleimer aus Metall (Verringerung Brandgefahr)
- Schwerentflammbare Stoffe bei Bezügen, Vorhängen, Bettwäsche

2. Gefahrenquelle Herde – moderne Technik schützt

- Installieren Sie ein Herdsicherungssystem (falls möglich, gekoppelt mit einem Hausnotruf)
- Alternative: Erwerben Sie einen Herd, der bereits über ein Herdsicherungssystem verfügt
- Ersetzen Sie Gasherde durch Elektroherde oder unterbrechen Sie die Gaszufuhr

3. Zeitschaltautomatik und Kindersicherungen

- Installieren Sie eine zeitgesteuerte Abschaltautomatik für den Herd
- Installieren Sie Zeitschaltuhren für Elektrogeräte
- Verdecken Sie –falls nötig –Steckdosen mit Kindersicherungen

4. Rauchmelder verhindern Brände

- Bringen Sie in jedem Zimmer Rauchmelder an
- Installieren Sie – falls nötig – Gas- und Wassermelder
- Achten Sie darauf, dass nicht nur der Erkrankte einen eventuellen Alarm hört
- Koppeln Sie den Alarm ggf. mit einer Notrufzentrale

5. Badezimmer – Sicherheit bei der täglichen Hygiene

- Versehen Sie Armaturen mit einem Temperaturbegrenzer oder einer Thermostatmischbatterie
- Falls ein Boiler vorhanden ist: Stellen Sie ihn auf eine niedrige Temperatur ein
- Bringen Sie an Dusche, Badewanne und Waschbecken Überläufe und Füllstandsmelder an bzw. sorgen Sie dafür, dass der Ablauf nicht verschlossen werden kann
- Achten Sie darauf, dass sich die Badezimmertür nach außen öffnen lässt
- Bringen Sie eine WC-Garnitur statt eines Türschlosses mit Schlüssel an, sodass die Tür auch von außen geöffnet werden kann

6. Vergiftungsunfälle vermeiden

- Entfernen Sie giftige und stachelige Pflanzen aus Haus, Garten und Balkon
- Schließen Sie chemische Reinigungsmittel, giftige Sprays, Parfum, Rasierwasser, Nagellackentferner und Blumendünger sicher weg. Achten Sie zusätzlich auf kindersichere Verschlüsse
- Falls notwendig: Entfernen Sie Dusch- und Körperpflegemittel
- Medikamente nur bedingt zugänglich machen (z.B. Tagesdosis)

7. Weitere mögliche Gefahrenquellen

- Verwahren Sie Rasierer, Lockenstab und Föhn sicher
- Schließen Sie Feuerzeuge, Streichhölzer und Kerzen sicher weg
- Verschließen Sie Schubladen, die gefährliche Gegenstände enthalten, oder statten Sie sie mit Kindersicherungen aus
- Prüfen Sie, ob Messer und Scheren ebenfalls entfernt werden müssen
- Montieren Sie Kindersicherungen an den Steckdosen

8. Fenster, Balkon und Türen sichern

- Bringen Sie, falls notwendig, Sicherungen an Fenstern in oberen Stockwerken an
- Erhöhen Sie ggf. die Balkonbrüstung auf 1,10 Meter
- Versehen Sie Glastüren mit auffälligen Aufklebern
- Bringen Sie Splitterschutzfolie oder Sicherheitsglas an.
- Installieren Sie an der Eingangstür zwei Türschlösser
- Ändern Sie die Öffnungsrichtung des Türdrückers
- Installieren Sie ein Türschloss mit Aufsperrmöglichkeit von außen

9. bei Weglauftendenz

- Schaffen Sie Außenbereiche, die gut zugänglich sind und gesichert sind
- Bauen Sie Bewegungsmatten oder Bewegungsmelder ein (reagieren auf Kontakt und geben eine akustische Meldung)
- Verwenden Sie einen Chip im Schuh – dieser gibt Signal, wenn ein bestimmter Radius verlassen wird
- Binden Sie die Türen in die Umgebung ein – gleiche Farbe wie die angrenzenden Wände

E: Tägliche Aufgaben der Pflege erleichtern

Umbaumaßnahmen und Hilfsmittel, die die Pflege erleichtern:

1. Pflegebetten und Hebemechaniken

- Verwenden Sie – wenn möglich – ein spezielles, höhenverstellbares Pflegebett
- Alternative 1: Verwenden Sie eine elektrische verstellbaren Lattenrost
- Alternative 2: Lassen Sie das Bett durch einen fachkundigen Schreiner erhöhen

2. Dusche und Badewanne

Hilfe bei der täglichen Hygiene

- Prüfen Sie, ob der Einbau einer separaten Dusche (bodengleich) möglich ist
- Platzieren Sie einen speziellen Duschstuhl oder Duschhocker in der Dusche
- Wenn möglich, installieren Sie ein Badewannenbrett oder einen Badewannenlifter

3. Barrierefreie Wohnungen sorgen für mehr Bewegungsfreiheit

- Achten Sie auf eine Wohnung ohne Treppen
- Achten Sie bei Umzug auf eine barrierefreie Wohnung

F: Ruhe und Rückzug für pflegende Angehörige

So schaffen sich Pflegende Raum für Erholung:

- Halten Sie Bereiche, die der Erkrankte betreten kann im Hellen, Bereiche, die er nicht betreten soll im Dunkeln
- Lassen Sie Ihren Ruheplatz hinter einem dunklen Vorhang verschwinden
- Überlegen Sie, ob getrennte Schlafzimmer eventuell geeigneter sind
- Bei getrennten Schlafzimmern: Streichen Sie die Schlafzimmertür in der Farbe der Wand oder verdecken Sie sie mit einem dunklen Vorhang
- Nutzen Sie ein Babyphon
- Nutzen Sie angebotene Unterstützung für pflegende Angehörige, z.B. stundenweise Betreuung, Kurzzeitpflege

Quellen:

VitaNet.de

Beratungsstelle für Wohnraumanpassung
Mauritiussteinweg 36a
506767 Köln

Ehrenamtliche Wohnberatung Landkreis ERH