



Wohnberatung

für barrierefreies und seniorenrechtliches Bauen und Wohnen

Tipps für die Wohnungsanpassung bei Demenzerkrankungen

Die Wohnung ist gerade für Demenzerkrankte ein vertrauter und sicherer Ort. Doch mit Fortschreiten der Erkrankung finden sich viele Erkrankte auch dort nicht mehr zurecht. Das führt zu Belastungen aller Beteiligten. Um die Situation zu entlasten, helfen oft schon kleine Veränderungen in der Wohnung.

Die Verhaltensweisen, die Betroffene im Zuge der dementiellen Veränderungen entwickeln, sind jedoch unterschiedlich. Insofern gibt es **keine allgemeingültigen Vorschläge, Tipps und Handlungsempfehlungen** zur Wohnungsanpassung.

Vielmehr gilt es, ein **Verständnis für die Verhaltensweisen** der demenziell veränderten Person zu entwickeln und Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen des Erkrankten zu kennen. Danach können **individuelle Lösungen** entwickelt und ausprobiert werden. Hierbei können auch eher unkonventionelle Lösungen in Betracht kommen.

Aufgrund der Fortschreitung der Erkrankung kann es zudem passieren, dass bisherige Lösungen neu überdacht werden müssen. So kann es z.B. sein, dass ein Spiegel, der bislang eine Tür verdeckte und somit das „Weglaufen“ verhinderte, wieder entfernt werden muss. Dieses wird z.B. erforderlich, wenn der Demenzkranke sein Spiegelbild nicht mehr erkennt und stattdessen eine Person sieht, von der er sich z.B. bedroht fühlt.

Wenn sich die Wahrnehmung einer an Demenz erkrankten Person verändert, muss auch das Wohnumfeld wieder geändert werden.

Ziel einer Wohnungsanpassung bei Demenz ist es, Sicherheit, Orientierung und Anregung für die demenziell veränderte Person und dadurch Entlastung für den pflegenden Angehörigen zu erreichen.

Eine Auswahl möglicher Anpassungsmaßnahmen

Allgemeine Tipps

- Veränderungen im möglichst frühen Stadium der Erkrankung durchführen
- Die **Wohnung einfach und übersichtlich** gestalten (z.B. Möbel auf das Nötigste reduzieren), aber dennoch wohnlich und gemütlich
- wichtige Dinge so **wenig wie möglich / nötig verändern**
- Bilder / Möbel aus der Vergangenheit nutzen, wenn möglich keine neuen Möbel kaufen
- Teppiche herausnehmen, Mustertapeten überstreichen
- **Stolperfallen entfernen** oder fixieren (z.B. Teppiche, Verlängerungskabel)
- Höhenunterschiede bei **Schwellen und Stufen farblich kennzeichnen**
- **Beschäftigungsecken** mit Aufforderungscharakter zum Wühlen und Verweilen schaffen (biografieabhängig, z.B. Wäsche falten, Schrauben/Kleinteile sortieren, „Akten abheften“)
- **Rituale** schaffen und auf immer gleichen Tagesablauf achten
- **Uhren** mit großem Ziffernblatt (arabische Zahlen) und großen **Kalender** aufhängen
- Sessel, Bett usw. erhöhen, damit das Aufstehen leichter fällt
- **Bügeleisen mit Überhitzungsschutz** bereitstellen
- **Rauchmelder** und evtl. Kohlenmonoxidmelder einbauen und evtl. mit einer Hausnotrufzentrale koppeln
- **wasserundurchlässige Stuhlkissen** (lose aufliegend)
- Fernseher und Radio nicht ständig eingeschaltet lassen
- **Medikamente** von **Angehörigen** oder dem **Pflegedienst** geben lassen, Medikamente sicher aufbewahren
- evtl. alle Schlüssel entfernen (z.B. Zimmer, Haustür, Auto)

Badezimmer

- **Sitzmöglichkeit** einrichten, evtl. auch in der Dusche
- **Haltegriffe** in der Dusche und neben der Toilette anbringen
- evtl. Badewannenlift oder Badewannenbrett nutzen
- Einbau einer **bodengleichen Dusche**
- **rutschfester Bodenbelag** (auch nachrüstbar)
- **Badvorleger** und Stolperfallen **entfernen**
- **Anti-Rutsch-Aufkleber** in Badewanne oder Dusche kleben
- wenn möglich **alte Armaturen** beibehalten
- evtl. Einbau einer **Thermostat-Armatur**
- evtl. **Stand-WC** beibehalten
- evtl. **höheres WC** einbauen lassen
- **farbige Toilettensitze** montieren
- **Wasser-Alarm-Melder**, bei überlaufender Badewanne oder Waschecken
- keine glänzenden/spiegelnden Schranktüren / Fliesen
- auf Ränder von **Waschbecken farbige Klebestreifen anbringen**, diese können dann besser gesehen/erkannt werden
- nur wirklich benötigte Utensilien bereitlegen
- evtl. Shampoo, Duschgel, Parfüm etc. sicher aufbewahren
- Öffnung der Badezimmertüren wenn möglich nach außen
- **Türschlösser**, die auch von **außen zu öffnen** sind
- nachts den Weg zur Toilette mit **Nachtlichtern** ausleuchten

Bodenbelag

- **pflegeleichte** Bodenbeläge
- keine großen Farbunterschiede bei Bodenbelägen und Übergängen von Bodenbelägen
- **keine gemusterten** Teppichböden
- **keine glänzenden/spiegelnden** Flächen

Schlafzimmer

- bequeme und rutschfeste **Schuhe, die Halt geben**
- **Bettschutzeinlagen** bei Inkontinenz
- bei **Rauchern schwer entflammbare Bettwäsche** nutzen
- nicht mehr genutzte Kleidung aus dem Schrank entfernen
- **kleine Auswahl an Kleidung** anbieten
- Reizüberflutung verhindern
- **Bewegungsmelder für Licht**
- evtl. Betaufstehhilfe

Küche

- persönlichen, **gewohnten Essplatz** erhalten
- **Herdsicherung** herausdrehen oder zeitgesteuerte **Herabschaltung** einbauen
- evtl. Gasmelder installieren
- Heißwasserbereiter auf niedrige Temperatur einstellen
- **Küchenschränke offen lassen**, Türen abmontieren/Glastür
- **unnötiges Geschirr** aus den Küchenschränken **entfernen**
- unnötige Geräte auf der Arbeitsfläche entfernen
- Spül- und Putzmittel entfernen, sicher aufbewahren
- **neue Geräte nur anschaffen, wenn unbedingt erforderlich**
- Waschmaschine und Geschirrspüler mit einem Aqua-Stopp versehen und Maschine sollte während des Waschvorgangs nicht zu öffnen sein
- **schweres Besteck** erinnert daran, etwas in den Händen zu halten
- **Teller mit farbigen Rand nutzen**, Teller soll gut erkennbar sein
- evtl. farbiges Platzset nutzen
- Verzicht auf ablenkende Tischdekoration
- Radio / Fernsehen beim Essen ausschalten, **für Ruhe sorgen**
- bei Personen, die nicht essen möchten, schon vor dem Essen erklären, was es zu essen gibt und wie es aussieht

Nacht

- Aktivitäten am Tag fördern das nächtliche Schlafbedürfnis
- **getrennte Räume** für die dementiell veränderte Person und die Pflegeperson
- Nachtwege, z.B. zur Toilette, mit **Nachtlichtern** ausleuchten

Fenster

- Einbau eines **abschließbaren Fenstergriffs**
- Einbau einer Sicherung, dass sich Fenster nur **auf Kipp** öffnen lassen
- evtl. Fensterknauf abmontieren
- freien Blick aus dem Fenster ermöglichen
- evtl. blickdichte Folie anbringen, um „Weglauff Tendenz“ zu reduzieren

Treppen

- Stufenkanten farblich markieren (z.B. rutschfeste Klebestreifen)
- zweiter Handlauf anbringen (besonders bei Treppen mit Kurven)
- evtl. Tür/Gitter als Weglaufschutz anbringen, um Stürze zu vermeiden
- Beleuchtung mit Bewegungsmelder (z.B. bei Kellertreppen)

Beleuchtung

- **helle Ausleuchtung** für Bereiche, die der Demente aufsuchen soll, z.B. Sitzplatz, Bad (blendfrei)
- Umgebung von **Orten, die gemieden werden sollen dunkel gestalten**, z.B. Eingangstür
- **keine spiegelnden Böden**
- **Bewegungsmelder** für Licht

Telefon

- große Tasten, auf denen zur Orientierung **Fotos der Angehörigen** geklebt werden können
- „Kindersicherung“ bei der nur eine Nummer gespeichert ist, egal welche Taste gedrückt wird.

Türen und Schlösser

- **Türen evtl. in die Umgebung einbinden**, indem sie in der **gleichen Farbe** gestrichen oder mit den gleichen **Tapeten** tapeziert werden
- **Türen evtl. mit Spiegel verdecken**
- große **dunkle Matte vor Haustür** legen, wird oft als „Loch“ wahrgenommen
- Stuhl oder Blumenampel vor eine Tür stellen/hängen, die nicht genutzt werden soll
- Warnung, wenn jemand die Tür durchschreitet
 - **Funk-Bewegungsmelder mit optischem oder akustischem Signal**
 - Klingelmatte
 - Klangspiel vor die Tür
- anstelle von Türklinken evtl. Türknaufe einbauen
- Haustürschloss einbauen, das sich auch öffnen lässt, wenn ein Schlüssel von innen steckt
- Schlüssel mit einer langen Kette am Türrahmen/Wand befestigen
- Schlüssel abziehen
- nur dann abschließen, wenn es unbedingt notwendig ist
- **Sicht in die Zimmer freigeben**, z.B. durch teilverglaste Türblätter oder durch Aushängen nicht notwendiger Türen
- Türrahmen von Türen, die genutzt werden sollen, farblich markieren

Pflanzen

- **giftige** Pflanzen innerhalb und außerhalb der Wohnung **entfernen**
- harte, spitze Blätter entfernen

Garten

- Grundstück ggf. einzäunen
- giftige Pflanzen entfernen
- „Wanderwege“/Rundwege herstellen
- evtl. Beschäftigungsecke einrichten (Arbeitstisch zum Topfen ...)
- Gartenwerkzeuge und Chemikalien sicher aufbewahren

Sonstiges

- Uhren / Tracker mit Ortungsfunktion
- Tracker mit GPS, z.B. an Rollator oder in Handtasche, die von der erkrankten Person immer mitgenommen wird

Diese Liste ist sicherlich nicht vollständig. Falls Sie weitere Anregungen und Tipps haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung!

Hilfreiche Links

- www.wohnberatungsstellen.de
- www.deutsche-alzheimer.de/angehoerige/technische-hilfen.de
- www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP-Ratgeber-Demenz.pdf
- www.nullbarriere.de/wohnberatung-demenz.htm
- www.demenz-support.de

Weitere Infos und persönliche Beratung

Caritas Rheine

Wohnberatung für barrierefreies und seniorengerechtes Bauen und Wohnen

Elisabeth Nagelschmidt, Lingener Str. 11, 48429 Rheine,

Tel. (05971) 862 348 E-Mail: wohnberatung@caritas-rheine.de



caritas rheine

... weil es um Menschen geht.

Wohnberatung im Kreis Steinfurt