



Alzheimer Info

Nachrichten der Deutschen Alzheimer Gesellschaft
Selbsthilfe Demenz

Wohnraumanpassung für Menschen mit Demenz

Eine alters- und demenzsensible Architektur und Raumgestaltung kann eine gute Unterstützung bieten, wenn körperliche und geistige Fähigkeiten nachlassen. Unsere Planungen müssen auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz reagieren: In dem Maß, in dem der Mensch sich nicht mehr an die Umwelt anpassen kann, muss sich die Umwelt an den Menschen anpassen. Die Ziele bei der Umsetzung sind immer – ganz gleich ob im häuslichen Umfeld oder im Pflegeheim – Sicherheit, Übersichtlichkeit und Vertrautheit anzubieten sowie Selbstständigkeit zu erhalten.

Was das jetzt für den Alltag heißt? Auf jeden Fall genau hinschauen, hinhören und einfach mal die Perspektive wechseln! – Denn oft sind es die kleinen Maßnahmen, die helfen.



Bildrechte: Bifada

Geschirr sollte einen möglichst hohen Kontrast zur Tischplatte aufweisen

1. Warum ist es hier so dunkel?

Um gut sehen zu können, benötigt ein sechzig Jahre alter Mensch ungefähr dreimal so viel Licht wie ein Zwanzigjähriger. Also muss Licht, Licht, Licht in die Wohnung! Deshalb einfach die Gardinen ganz aufziehen und innen wie außen so weit wie möglich alles wegräumen, was den Lichteinfall behindert. Weitere Lampen dort bereitstellen, wo mehr Licht gebraucht wird, und darauf achten, dass die Stehlampen oder Leselampen am Bett nicht heiß werden. Nachts brauchen manche ein kleines Nachtlicht, um sich orientieren zu können. Licht soll keine starken Schatten produzieren, es soll sich nicht spiegeln und darf nicht blenden. Da ältere Menschen nicht nur ein Vielfaches an Lichtstärke (Lux) benötigen, sondern besonders kalt-weißes („blaues“) Licht, sollte man beim Kauf der Leuchtmittel darauf achten.

2. Was ist heute für ein Tag?

Eine zunehmende Desorientierung in Zeit und Raum, aber auch zur eigenen Person machen Probleme. Die zeitliche Orientierung lässt sich durch eine gute Tagesstruktur unterstützen, zum Beispiel durch das Frühstück zur immer gleichen Uhrzeit, aber

auch durch eine im Sichtfeld angebrachte analoge Uhr und einen Kalender, auf dem der Tag markiert werden kann. Helle Räume mit viel natürlichem Licht, das sich ja im Tagesverlauf ändert, und der Blick nach draußen, wo jetzt die Knospen eines Baumes beobachtet werden können, geben etwas jahreszeitliche Orientierung.

3. Wo ist bitte die Toilette?

Das Nachlassen der Sinne, zum Beispiel beim Sehen, lässt sich mit einer Brille kompensieren. Bei Menschen mit einer Demenzerkrankung

kann dies bald schwierig werden. Hilfsmittel werden verlegt und vergessen und selbst die lange vertrauten eigenen vier Wände werden immer weniger als bekannt und sicher erlebt. Doch auch im eigenen Zuhause kann das Finden von Räumen unterstützt werden. Hier sind Blickverbindungen wichtig und das Belassen von Vertrautem, wenn es nicht der Sicherheit im Weg steht. Ein Aufkleber auf der Toilettentür ist einfach anzubringen und sehr hilfreich; diese Beschilderung lässt sich auch für andere Räume entsprechend fortführen.

4. Weiß auf weiß ist blöd!

Im Alter nehmen Sehschärfe und Kontrastempfindlichkeit ab. Zudem verändert sich das Farbsehen: Blau und Violett (alle „kalten“ Farben) können von Älteren relativ schlecht, dagegen Gelb, Orange und Rot (alle „warmen“ Farben) noch recht gut

Fortsetzung von Seite 1

unterschieden werden. Weiße Lichtschalter auf weißer Wand werden wegen des fehlenden Kontrasts oft schlecht erkannt, eine Markierung mit Klebeband oder Farbe ist einfach und hilft! Und auch das Geschirr kann richtig und selbständig genutzt werden, wenn es sich von der Tischplatte abhebt. Wenn auch der Umleimer am Tisch farblich abgesetzt ist, wird die Grenze der Tischplatte eher gesehen und weniger daneben gestellt. Das gleiche Prinzip gilt für die farbliche Markierung von Toilette und Waschbecken im Bad.

5. Oops, da hätte ich mich fast daneben gesetzt!

Wir können mit einem einfachen Trick nachempfinden, wie es ist, wenn das Kontrastsehen abnimmt. Mit Schwarz-Weiß-Fotos unserer Wohnung erkennen wir schnell, ob der Boden sich ausreichend von der Wand abhebt, damit der Raum erfasst werden kann. Damit die Möbel nicht zur Stolperfalle werden, sind auch hier Kontraste wichtig, bei einem gut erkennbaren Stuhl mit Armlehne (kein schmales Chromgestell!) setzt man sich leichter richtig in die Mitte. Im Übrigen sind Stühle mit Armlehnen mit Übergriff beziehungsweise Knauf am besten zum Hinsetzen und Aufstehen geeignet.

6. Weg mit den Stolperfallen!

Fußböden sollten möglichst von einheitlicher Farbe und Material sein und keine auffälligen Muster haben. Gerade Muster, wie der Wechsel von dunklen und hellen Flächen, bergen Stolper- und Fallrisiken, werden sie doch von Demenzerkrankten oft fehlinterpretiert. Da wird die Fußmatte zum tiefen Loch und eine Spiegelung zur Wasserfläche. Am besten alle Fußabstreifer, Dekoteppiche und sonstige Dinge, die übersehen oder fehlinterpretiert werden können, entfernen. Stattdessen, wo möglich und sinnvoll, sich farblich von der Wand abhebende Handläufe und Haltegriffe anbringen. Anfang und Ende von Treppenstufen, sowohl drinnen als auch draußen, sollten markiert werden. Bei einem guten Kontrast verringert sich die Gefahr von Stürzen.

7. Ich höre, aber ich verstehe nicht!

Im Alter fällt es schwerer, einem Gespräch akustisch zu folgen und einzelne Stimmen zum Beispiel in einer Tischrunde herauszufiltern. Für Menschen mit Demenz sind vor allem fremde Geräusche, zum Beispiel bei einem Ortswechsel, eine große Herausforderung. Generell ist es wichtig, bei Gesprächen Blickkontakt zu halten und nicht von der Seite zu sprechen. Nebengeräusche, wie ein laufender Fernseher, sollten unbedingt vermieden werden. Nachhall im Raum kann durch akustisch wirksame Maßnahmen vermindert werden.

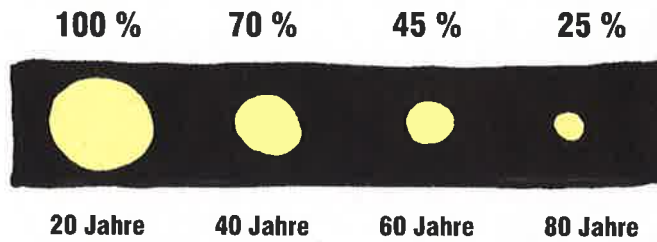
8. Raus an die frische Luft!

Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft aktiviert nicht nur die Muskeln, sondern regt auch die Vitamin D-Bildung an, eine wirksame Vorbeugung gegen Osteoporose. Der Aufenthalt im Freien entspannt und trägt zu einem verbesserten Tag-Nacht-Rhythmus bei. Wer also die Möglichkeit hat, sollte einen sicheren Freibereich schaffen, wo man sich ohne Sturzgefahren, mit einem Wetterschutz, vielleicht mit einem Hochbeet zur Gartenarbeit und einem gut markierten Zugang beziehungsweise Ausgang, gern aufhält.

9. Verstehen hilft helfen!

Immer dann, wenn ein Mensch erlebt, dass er eigene Kompetenzen verliert und immer mehr auf Hilfe angewiesen ist, löst das Angst aus. Auf diese Angst reagieren an Demenz Erkrankte auf verschiedene Weise: Manche ziehen sich zurück, andere laufen weg, wieder andere werden aggressiv. Zu verstehen, warum vielleicht unsere demenzerkrankten Familienmitglieder sehr unruhig oder laut und beleidigend sein können, hilft hoffentlich ein bisschen, entspannter damit umzugehen ... Gute Architektur und Gestaltung können jedenfalls ein klein wenig zum Verstehen der Welt beitragen. •

Dr. Birgit Dietz, Bayerisches Institut für alters- und demenzsensible Architektur (Bifada), Bamberg



Um gut sehen zu können, benötigt ein 60 Jahre alter Mensch ungefähr dreimal so viel Licht wie ein Zwanzigjähriger



Ein Aufkleber auf der Toilettentür ist einfach anzubringen und sehr hilfreich. Diese Beschilderung lässt sich sowohl in der häuslichen Umgebung wie auch im Krankenhaus für andere Räume entsprechend fortführen