

Die Wohnung sicher gestalten

Die frühzeitige Anpassung der Wohnung schafft Sicherheit und kann die Pflege erleichtern. Wohnberatungsstellen helfen Ihnen dabei.



Die eigene Wohnung kann erheblich dazu beitragen, dass Ihr Angehöriger trotz seiner Erkrankung lange ein selbstständiges Leben führen kann. Die richtige Gestaltung zur richtigen Zeit bietet viele Vorteile. Führen Sie Änderungen mit Bedacht und so behutsam wie möglich durch, um Verwirrung durch eine fremd wirkende Umgebung zu vermeiden.

Je nach Stadium der Demenzerkrankung werden deshalb zunächst Dinge im Vordergrund stehen, die die Selbstständigkeit des Betroffenen erhalten und Orientierung bieten. Pflegeerleichternde Maßnahmen und Hilfsmittel sind oft erst zweckmäßig, wenn umfangreicher Hilfebedarf bei der Körperpflege besteht. Achten Sie darauf, dass alles, was Ihr Angehöriger selbst bedienen soll, genauso funktioniert wie bisher. Neue technische Möglichkeiten sind hier oft kontraproduktiv. Hightech eignet sich aber hervorragend für Sicherungssysteme im Hintergrund.

Orientierung in der Wohnung

Eine klar strukturierte Wohnung fördert die Orientierung und damit die Selbstständigkeit Ihres Angehörigen. Anders herum kann

eine unorganisierte Wohnung zur Verwirrung beitragen und den Betroffenen zunehmend verunsichern. Struktur, die eine gute Orientierung ermöglicht, bedeutet jedoch nicht unbedingt penibles Aufräumen. Vielmehr geht es darum, dass auch bei geistigen Einschränkungen klar erkennbar ist, wo man sich befindet und was dort getan wird.

Orientierung findet auf verschiedenen Ebenen statt. Eine wichtige Rolle spielt die räumliche Orientierung. Häufig ist ständiges Umherwandern nicht Unruhe, sondern die Suche nach einem Ziel. Daher sollten Räume eindeutig zu identifizieren sein. Am besten, Sie hängen die Türen zum Flur aus, damit auf einen Blick der jeweilige Raum erkennbar ist. Versuchen Sie, jedem Raum möglichst nur eine Funktion zuzuordnen. In der Küche wird gekocht, im Schlafzimmer wird geschlafen, im Wohnzimmer entspannt, im Büro gearbeitet. Vermeiden Sie häufiges Umräumen. Alles sollte immer am bekannten Ort stehen. Achten Sie außerdem auf eine gute Beleuchtung. Räume, in denen sich Menschen mit Demenz aufhalten, sollten sehr hell sein. Räume, die sie meiden sollten, hält man eher dunkel. Bewegungsmelder und Lichtleisten helfen, auch

in der Nacht sicher den Weg zur Toilette zu finden.

→ **Vorsicht bei neuen Räumen**

Wenn Sie Räume verlegen wollen, etwa Wohn-, Schlafzimmer und Bad auf eine Etage, ist das heikel. Zwar entfällt dann vielleicht die Treppe, aber Ihr Angehöriger muss sich an einen neuen Wohnungszuschnitt gewöhnen, was zu großer Verunsicherung führen kann.

Eine weitere Ebene der Orientierung betrifft die Tagesgestaltung: Schaffen Sie Plätze in der Wohnung, die den Tagesablauf Ihres Angehörigen unterstützen. Dabei ist es sinnvoll, seine Lebensgeschichte zu berücksichtigen: Gestalten Sie eine gemütliche Ecke zum Ausruhen mit Erinnerungsstücken aus der Jugend. Ist der Lieblingssessel abgenutzt oder das Polster zu tief, ist es nicht nötig, ihn zu ersetzen. Stattdessen können die Füße etwas erhöht und das weiche Polster gegen ein festes ausgetauscht werden. Andere Bereiche der Wohnung können zur Beschäftigung auffordern, etwa ein Wäschestapel zum Falten oder Kisten und Truhen zum Kramen. Wer in einem Beruf gearbeitet hat, hat vielleicht Spaß an einem Schreibtisch mit Papieren zum Sortieren oder einer Bastelecke mit Werkzeug. Viele Anregungen bieten Garten und Balkon. Sonnenlicht ist elementar wichtig. Es ist nicht nur gesund, es schafft auch Wärme und Wohlbefinden.

Der Wechsel zwischen Tag und Nacht kann durch eine sinnvolle Lichtgestaltung (siehe S. 89) und durch Tageslicht unterstützt werden. Helfen Sie bei der Orientierung im Hinblick auf Uhrzeit, Wochentag und Datum durch gut sichtbare Uhren und Kalender.

Optische Täuschungen vermeiden

Optische Täuschungen (Verkennungen) stellen für Menschen mit Wahrnehmungsstörungen ein Problem dar. Große, verschlungene Formen, beispielsweise gemusterte Gardinen oder Teppiche, können Wahnvorstellungen begünstigen. Ähnliche Effekte können auch Spiegel verursachen. Manche Betroffene erschrecken, wenn sie plötzlich einen ihnen fremden Menschen entdecken, da sie in späteren Stadien der Demenz sich selbst nicht im Spiegel erkennen. Achten Sie deshalb in der Wohnung auf helle, ruhige Farben ohne Muster. Fußböden sollten eine spiegelfreie, glatte, rutschfeste und möglichst einfarbige Oberfläche haben.

Selbstständigkeit erhalten

Menschen mit Demenz können ihre Selbstständigkeit über einen langen Zeitraum erhalten, wenn sie sich im Haus oder in der Wohnung zurechtfinden und Alltagsgegenstände für sie einfach nutzbar sind. Allerdings passen viele heutige Geräte nicht mehr zu den Erfahrungswerten älterer Menschen. Bis in die 1980er-Jahre gab es Telefone mit Wählscheibe, bei denen der Hörer