

## 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.

### Bitte beachten Sie dabei folgenden Tipps:

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

Inhalt:

<b><u>DIE EIGENE WOHNUNG ALS GEDÄCHTNISSTÜTZE</u></b>	<b>3</b>
<b><u>SELBSTSTÄNDIGKEIT FÖRDERN UND ERHALTEN</u></b>	<b>3</b>
<b><u>GIFT UND FEUER – GEFAHRENQUELLEN ERKENNEN UND BESEITIGEN</u></b>	<b>4</b>
<b><u>TÄGLICHE AUFGABEN DER PFLEGE ERLEICHTERN</u></b>	<b>5</b>
<b><u>RUHE UND RÜCKZUG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE</u></b>	<b>5</b>
<b><u>MAßNAHMEN GEGEN DIE WEGLAUF-/HINLAUFTENDENZ BEI DEMENZ</u></b>	<b>6</b>

## **Vertrautheit schaffen – Ängste vermeiden**

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

### **1. Reizüberflutung verhindern – Schatten vermeiden**

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

### **1. Orientierung bieten – zentrale Anlaufpunkte markieren**

- a. Versehen Sie die Türen mit Piktogrammen/Bildern, die den Raum beschreiben.
- b. Beleuchten Sie wichtige Türen hell oder kennzeichnen Sie sie farbig.
- c. Lassen Sie – wenn möglich – die Türen offen stehen.
- d. Hängen Sie nicht genutzte Türen aus.

### **2. Selbstständigkeit fördern – ausgewählte Kleidung und Bilder**

- a. Bieten Sie im Kleiderschrank keine zu große Auswahl an.
- b. Bringen Sie Fotos und Bilder an den Schranktüren an, die den Inhalt zeigen.

### **3. Ausreichende Beleuchtung – auch nachts wichtig**

- a. Platzieren Sie eine leicht bedienbare Lampe mit erreichbarem Schalter neben dem Bett.
- b. Bringen Sie Nachtlichter an.
- c. Installieren Sie Bewegungsmelder/Lichtschranken. Wichtig: Das Licht muss z.B. für den Weg ins Bad lange genug an bleiben.

### **4. Zeit und Datum – Lesbarkeit und Symbole bieten Orientierung**

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

### **5. Angstauslösende Quellen beseitigen**

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

## Die eigene Wohnung als Gedächtnisstütze

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

### 1. Erinnerungsecken, Aktivitätszonen und gemütliche Plätze

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

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

- a. Unterstützen Sie Interesse an Gartenarbeit. Hoch-/Tischbeete erleichtern die Pflanzenpflege.
- b. Legen Sie einen Rundweg durch den Garten an. Achten Sie auf trittfesten Untergrund.
- c. Entfernen Sie giftige Pflanzen.
- d. Achten Sie auf einen ebenerdigen Zugang ohne Schwellen zu Balkon/Terrasse.
- e. Falls Schwellen vorhanden sind, markieren Sie diese kontrastreich.

## Selbstständigkeit fördern und erhalten

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

- a. Positionieren Sie Gebrauchsgegenstände gut erreichbar und sichtbar.
- b. Markieren Sie wichtige Gegenstände farblich.
- c. Bewahren Sie persönliche Dinge immer am selben Platz auf.

### 1. Anpassungen in der Küche – technische Ausstattung reduzieren

- a. Herdbenutzung: Ein Kochplattenherd ist evtl. vertrauter als ein Ceran- /Induktionsherd.
- b. Reduzieren Sie die technische Ausstattung in der Küche.
- c. Kaufen Sie neue Geräte nur, wenn unbedingt notwendig.

### 2. Spezielle Seniorentelefone erleichtern die Bedienung

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

### 3. Anpassungen im Badezimmer – Verwechslungen vermeiden

- a. Installieren Sie eine Toilettensitzerhöhung und Haltestangen.
- b. Langfristig falls möglich: Erhöhen Sie die Toilette selbst.
- c. Falls möglich/notwendig: Installieren Sie ein Pissoir für einen männlichen Pflegebedürftigen.
- d. Heben Sie Toilettendeckel und Toilettenbrille farblich hervor.
- e. Färben Sie das Toilettenwasser ein.
- f. Entfernen Sie Abfalleimer aus dem Badezimmer.
- g. Prüfen Sie die Notwendigkeit eines Toilettenstuhls/einer Urinflasche im Schlafzimmer.
- h. Prüfen Sie, ob eine Zweigriffarmatur besser geeignet ist als ein Einhebelmischer.

## **Gift und Feuer – Gefahrenquellen erkennen und beseitigen**

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

- a. Statten Sie alle Räume mit einem Babyphon aus.

### **1. Gefahrenquelle Herde – moderne Technik schützt**

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

### **2. Zeitschaltautomatik und Kindersicherungen**

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

### **3. Rauchmelder verhindern Brände**

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

### **4. Badezimmer – Sicherheit bei der täglichen Hygiene**

- a. Versehen Sie Armaturen mit einem Temperaturbegrenzer oder einer Thermostatmischbatterie.
- b. Falls ein Boiler vorhanden ist: Stellen Sie ihn auf eine niedrige Temperatur.
- c. Bringen Sie an Dusche, Badewanne und Waschbecken Überläufe und Füllstandsmelder an.
- d. Achten Sie darauf, dass sich die Badezimmertür nach außen öffnen lässt.
- e. Bringen Sie eine WC-Garnitur statt eines Türschlosses mit Schlüssel an.
- f. Falls notwendig: Entfernen Sie alle Schlüssel.

### **5. Vergiftungsunfälle vermeiden**

- a. Entfernen Sie giftige und stachelige Pflanzen aus Haus, Garten und Balkon.
- b. Ein Garten mit essbaren Früchten, Gemüsen und Kräutern wirkt anregend.
- c. Schließen Sie chemische Reinigungsmittel, giftige Sprays, Parfum und Blumendünger sicher weg. Achten Sie zusätzlich auf kindersichere Verschlüsse.
- d. Falls notwendig: Entfernen Sie Dusch- und Körperpflegemittel.

### **6. Weitere mögliche Gefahrenquellen**

- a. Verwahren Sie Rasierer, Lockenstab und Föhn sicher.
- b. Schließen Sie Feuerzeuge, Streichhölzer und Kerzen sicher weg.
- c. Verschießen Sie Schubladen, die gefährliche Gegenstände enthalten, oder statten Sie sie mit einer Kindersicherung aus.
- d. Prüfen Sie, ob Messer und Scheren ebenfalls entfernt werden müssen.

### **7. Fenster, Balkon und Türen sichern**

- a. Bringen Sie, falls notwendig, Sicherungen an Fenstern in oberen Stockwerken an.
- b. Erhöhen Sie ggf. die Balkonbrüstung auf 1,10 Meter.
- c. Versehen Sie Glastüren mit auffälligen Aufklebern.
- d. Bringen Sie Splitterschutzfolie oder Sicherheitsglas an.
- e. Installieren Sie an der Eingangstür einen Doppelzylinder im Schloss.

## Tägliche Aufgaben der Pflege erleichtern

Umbaumaßnahmen und Hilfsmittel, die die Pflege erleichtern:

### 1. Pflegebetten und Hebemechaniken

- a. Erwerben Sie – wenn möglich – ein spezielles, höhenverstellbares Pflegebett.
- b. Alternative 1: Erwerben Sie eine elektrische Hebemechanik (anstelle des Lattenrostes).
- c. Alternative 2: Lassen Sie das Bett durch einen fachkundigen Schreiner erhöhen.

### 2. Dusche und Badewanne – Hilfe bei der täglichen Hygiene

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

### 3. Barrierefreie Wohnungen sorgen für mehr Bewegungsfreiheit

- d. Achten Sie auf eine Wohnung ohne Treppen.
- e. Achten Sie bei Umzug auf eine barrierefreie Wohnung.

## Ruhe und Rückzug für pflegende Angehörige

So schaffen sich Pflegende Raum für Erholung:

- a. Halten Sie Bereiche, die der Erkrankte betreten kann, im Hellen, Bereiche, die er nicht betreten soll, im Dunkeln.
- b. Lassen Sie Ihren Ruheplatz hinter einem dunklen Vorhang verschwinden.
- c. Überlegen Sie, ob getrennte Schlafzimmer eventuell geeigneter sind.
- d. Bei getrennten Schlafzimmern: Streichen Sie die Schlafzimmertür in der Farbe der Wand oder verdecken Sie sie mit einem dunklen Vorhang.
- e. Nutzen Sie ein Babyphon.

## Maßnahmen gegen die Weglauf-/Hinlauftendenz bei Demenz

So verhindern Sie das Verlassen der Wohnung:

Wichtig: Bitte wägen Sie individuell ab, ob die folgenden Anpassungen erforderlich und angemessen sind! Bitte beachten Sie auch: Ist der Ausgang durch die Tür versperrt, kann es sein, dass Ihr Angehöriger versucht, die Wohnung durch ein Fenster zu verlassen. Statten Sie deshalb die Fenster möglichst mit Sicherheitsverriegelungen aus.

### 1. Licht und Schatten nutzen

- a. Hell beleuchtete Bereiche sind für den Erkrankten interessant – dunkle Bereiche unangenehm/uninteressant.
- b. Halten Sie die Eingangstüre im Dunkeln.
- c. Hängen Sie ansprechende Bilder gut beleuchtet neben den dunklen Eingang.
- d. Alternative 1: Verbergen Sie die Haustür hinter Vorhängen oder Wandschirmen.
- e. Alternative 2: Streichen oder tapezieren Sie Tür und Türrahmen in der Farbe der Wände.
- f. Richten Sie auffällige Aktivitätszonen in der Nähe der Eingangstüre ein.
- g. Legen Sie einen großen schwarzen Türvorlege (auf hellem Boden) vor die Türe.
- h. Alternative: Bringen Sie breite, dunkle oder farbige Querstreifen auf dem Boden vor der Eingangstüre an.

### 2. Akustische und optische Signale warnen beim Verlassen der Wohnung

- a. Koppeln Sie einen Bewegungsmelder oder eine Infrarotschranke neben der Tür mit einem akustischen und optischen Alarm.
- b. Alternative 1: Installieren Sie ein spezielles Alarmsystem am Türrahmen.
- c. Alternative 2: Installieren Sie eine Türglocke (wie im Einzelhandel).
- d. Alternative 3: Hängen sie ein einfaches Glöckchen an die Tür.
- e. Alternative 4: Legen Sie eine handelsübliche Alarmtrittmatte vor die Tür (auch möglich: neben das Bett).

### 3. Kleidung, Stock und Schlüssel entfernen

- a. Falls notwendig: Verstecken Sie Gegenstände, ohne die Ihr Angehöriger die Wohnung nicht verlässt (Hut, Spazierstock).
- b. Verwahren Sie Schlüssel (auch Autoschlüssel) stets sicher.

### 4. Balkon und Garten sichern

- a. Verkleben Sie Balkontüren aus Glas im unteren Bereich mit blickdichter Folie.
- b. Hat der Garten einen Zugang zur Straße, ziehen Sie einen Zaun um das Grundstück oder bepflanzen Sie den Zugang mit dichten Sträuchern.
- c. Sichern Sie ein Gartentor mit einem Schloss.
- d. Optimal: Legen Sie einen Rundweg im Garten an.