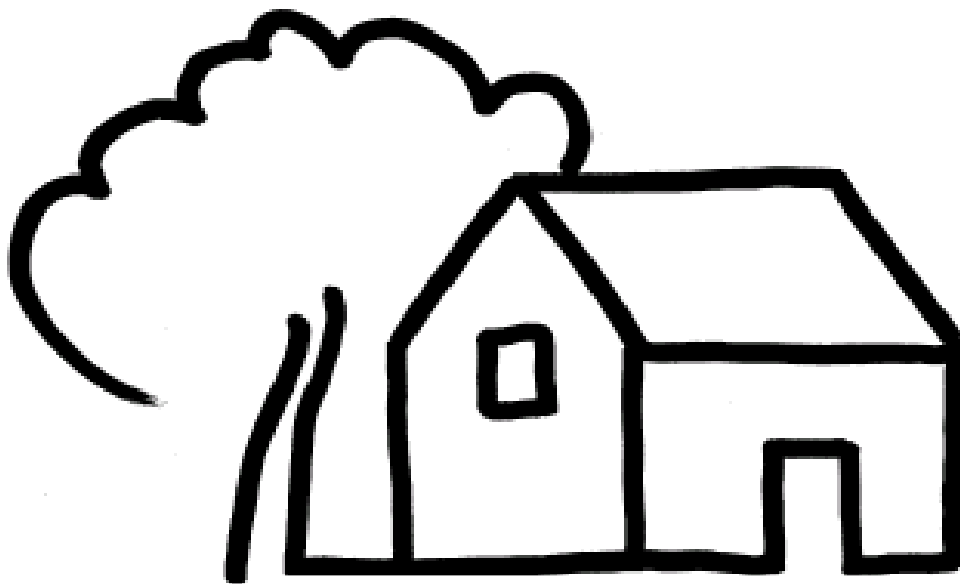


Wohnberatung bei Demenz



Wohnberatung Essen

Stadt Essen – Amt für Soziales und Wohnen – Wohnberatung –
Steubenstr. 53 – 45138 Essen

www.essen.de

Tel. 0201/88-50148/50676

"Wohnberatung für Bürgerinnen und Bürger in NRW insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz" wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, durch die Stadt Essen und durch die Pflegekassen

Wohnberatung bei demenziell erkrankten Menschen¹

Demenziell erkrankte Menschen sind in ihrer Alltagskompetenz weitgehend eingeschränkt. Aufgrund dieser Einschränkungen, der Vielzahl der mit der Demenz verbundenen Orientierungsprobleme und des dadurch kleineren Aktionsradius sind demenziell erkrankte Menschen stärker auf befriedigende Wohnbedingungen angewiesen, als andere Menschen.

Wohnprobleme beeinflussen Selbstständigkeit

Die eigene Wohnung dient als Gedächtnisstütze und als Orientierungspunkt für den demenziell erkrankten Bewohner. Ein Ortswechsel bedeutet den Entzug von Vertrautheit. Es kann quasi mit dem Verlust eines Teils der Persönlichkeit gleichgesetzt werden (Galliker & Klein, 1998). Einschränkungen im Bereich des selbstständigen Wohnens treten häufig dann auf, wenn die Gestaltung der Wohnung mit den Kompetenzen des Bewohners nicht mehr übereinstimmt.

Demenz bedeutet Orientierungslosigkeit. Die langjährig vertraute Wohnung, die mit den eigenen biographischen Erinnerungsgegenständen ausgestattet ist, ist eine wichtige Orientierungshilfe bei zunehmender Orientierungslosigkeit.

Charakteristische Wohnprobleme demenziell erkrankter Menschen

Sicherheitsprobleme durch Selbst- oder Fremdgefährdung sind von besonderer Bedeutung. Es besteht die Gefahr, dass Reinigungsmittel, Medikamente und Giftpflanzen mit Lebensmitteln verwechselt und verspeist werden. Verbrühungen und Verbrennungen können durch das herabgesetzte Temperaturempfinden entstehen. Insbesondere Dritte befürchten aufgrund des Krankheitsbildes Überschwemmungen oder Wohnungsbrände durch nicht abgedrehte Wasserhähne und nicht abgeschaltete Elektrogeräte. Hindernisse wie Schwellen und Stufen, Glastüren und Fenster stellen weitere Gefahrenquellen dar, da sie häufig nicht mehr wahrgenommen werden. Dagegen werden spiegelnde, dunkle oder gemusterte Bodenbeläge oft als Hindernisse oder Löcher wahrgenommen, die Angst erzeugen. Gemusterte Tapeten oder Stoffe können ebenfalls Angst auslösen. Die Nutzung von vertrauten Ausstattungsmerkmalen der Wohnung bereitet zunehmend Probleme, da die Ausführung von mechanischen Vorgängen, wie z. B. die Betätigung der WC-Spülung verlernt wird. Zu niedrige oder zu instabile Möbel können zu Stürzen führen, wenn bewegungseingeschränkte Personen sich an ihnen festhalten oder abstützen. Die Orientierungsstörungen, die sich im Krankheitsverlauf verstärken, führen dazu, dass sich demenziell erkrankte Menschen auch in ihrem gewohnten Umfeld nicht mehr zurechtfinden. Hell gestaltete Eingangsbereiche animieren zum Verlassen der Wohnung und verstärken vorhandene Weglauftendenzen. Verschlussene Türen, unzureichende Beleuchtung und mangelnde Kontraste verschlechtern die Orientierung und können Fehlwahrnehmungen zur Folge haben.

Wohnberatung

Aufgabe der Wohnberatung ist, die Wohnung des demenziell erkrankten Menschen so zu gestalten, dass dieser sich in der Wohnung trotz der Orientierungsprobleme zurechtfindet. Durch Hilfsmiteileinsatz, bauliche Wohnraumanpassung und Ausstattungsveränderungen können Wohnprobleme gelöst werden. Um eine möglichst optimale Lösung zu finden, müssen sowohl die Wünsche, Bedürfnisse, Ressourcen und Einschränkungen der Person als auch die konkreten baulichen, Ausstattungsbedingten und sonstigen Umweltbedingungen berücksichtigt werden. Im Rahmen der Beratung sind die Biographie und die persönlichen Eigenarten des demenziell erkrankten Menschen einzubeziehen. Die Selbstständigkeit, das Selbstwertgefühl und die Kompetenz sollen durch die Anpassungsmaßnahmen unterstützt werden. Grundsätzlich gilt es so wenig Veränderungen wie möglich vorzunehmen und freiheitsbegrenzende Maßnahmen weitmöglichst zu vermeiden. Die

¹ Quellen: Lehmann, Iris; Wohnberatung bei dementiell erkrankten Menschen-Löschen bevor es zu spät ist, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.; Technische Hilfen für Demenzerkrankte, Stadtteilarbeit Milbertshofen e. V.; Wohnberatung und Wohnungsanpassung bei Demenzerkrankung

Veränderungen sollten so früh wie möglich erfolgen, damit der Erkrankte sich noch damit zurechtfinden kann. Generell sollten Anpassungsmaßnahmen bei demenziell erkrankten Menschen behutsam und so unauffällig wie möglich vorgenommen werden. So kann z. B. im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung das eigene Spiegelbild Angst auslösen. Dann ist es sinnvoll den Spiegel zu entfernen oder mit einem Tuch zu bedecken. Insbesondere im Bereich des Badezimmers kann sich sowohl der Einsatz von "alter Technik" als auch von "neuer Technik" als richtig erweisen. Manche Menschen kommen im fortgeschrittenen Stadium der Demenzerkrankung mit "historischen" Badewannen, Toilettenspülungen (deutlich sichtbare Druckspülung, Eimer mit Wasser neben der Toilette, Zugkordeln...) und Armaturen mit griffigen Kreuzgriffen bestens zurecht. Gegenstände, die der Orientierung dienen, sollten an den vertrauten Stellen belassen werden. In allen Wohnbereichen sollten Stolper- und Gefahrenquellen entfernt und Orientierungsmöglichkeiten geschaffen werden. Die Beleuchtung sollte verbessert werden, das Licht darf weder blenden noch Schatten werfen. Die Lichtstärke sollte 500 Lux betragen. Bei der Farbgestaltung ist darauf zu achten, dass helle, ruhige, nicht spiegelnde Oberflächen vorhanden sind und rutschhemmende, reflexionsfreie, unifarbene Bodenbeläge verwendet werden. Unterschiedliche Farben in unterschiedlichen Räumen können die Orientierung verbessern. Die Einrichtung von Beschäftigungsecken sowie das Kennzeichnen der Kleidung mit Name und Adresse bzw. das Mitführen eines Adresszettels auf dem die eigene Anschrift und Ansprechpartner verzeichnet sind, hat sich bewährt. Im Einzelfall kann auch der Einsatz technischer Hilfen wie z. B. Bewegungsmelder, Rauchmelder, Füllstandsmelder für Badewannen, Hausnotrufsysteme, Sturzmelder, Zeitschaltuhren für Elektrogeräte, automatische Tablettentimer, Personenortungs- oder Raumüberwachungssystemen die Sicherheit in der eigenen Wohnung erhöhen. Nachfolgend sind einige Veränderungsvorschläge beispielhaft aufgeführt.

Eingang:

- Markierung des Haustürschlüssels zur Verbesserung der Orientierung
- Sicherung der Eingangstür durch Tarnen von innen durch Vorhänge, Farbe oder Rollos
- Anbringen von Türklangspielen oder Türglocken
- Bewegungsmatten mit Signalgeber
- Infrarotstrahl zwischen den Türrahmen (bei Unterbrechung ertönt ein Signal)
- Einbau von Sicherheitsschlössern, die auch von außen geöffnet werden können, wenn innen der Schlüssel steckt
- Bewegungsmelder

Wohnungsflur:

- Nachlichter, Bewegungsmelder, beleuchtete Wegführung vom Schlafzimmer zur Toilette
- Flure mit großer Bewegungsfreiheit als Wanderpfade nutzen
- Dunklen Ecken und Sackgassen beleuchten oder durch Schaffung von Beschäftigungsecken auflösen
- Kennzeichnung von Türen mit Symbolen, Farben oder Bildern
- Aushängen von nicht genutzten Türen
- Handläufe und Treppengitter
- Fußböden sollten nicht reflektieren (Wahrnehmung als Wasser oder Eis)
- Helle, einfarbige Tapeten
- Spiegel evt. abhängen, der Betroffene erkennt sich ggfl. nicht mehr

Bad:

- Badezimmertür nach außen zu öffnen
- Schloss gegen WC-Garnitur austauschen, die sich von außen mit Geldstück öffnen läßt
- Temperaturbegrenzer (Wasser wird nur bis z.B. 25 Grad warm, Verbrühungsschutz)

- Wasserflussregler (Wasserzufuhr wird nicht über Wasserhahn, sondern durch Druck gegen Stab des Wasserflussreglers gesteuert)
- Armaturen mit Bewegungssensor (Autobahnraststätten)
- Aqua-Stopp-Systeme für Waschmaschine
- Füllstandsmelder für Badewanne, Nässe Sensoren
- alt Vertrautes (Druckspüler, Zugkordel, Wassereimer neben der Toilette, Armaturen mit Kreuzgriffen, Zinkbadewannen...)
- abschließbares Fenster
- Keine Elektrogeräte (Fön, Rasierer) im Badezimmer
- Gegenstände, die dem demenziell erkrankten Menschen gehören, sollten gut erkennbar sein (Lieblingsfarbe, Markierung....)
- Medikamente, Hygieneartikel und Putzmittel wegschließen
- Geeignete Haltegriffe an den benötigten Stellen anbringen
- Erhöhte Toiletten bzw. Toilettensitzerhöhungen verwenden
- Badewannenlifter oder bodengleiche Dusche

Küche:

- Reinigungsmittel wegschließen
- Herd mit Abschaltautomatik oder Hitzewache
- Rauchmelder
- Mikrowelle
- Wasserkocher mit Abschaltautomatik
- Bügeleisen mit Abschaltautomatik
- Geschirrspüler mit Aqua-Stop
- Küchenausstattung auf das Nötigste reduzieren
- Gebrauchsgegenstände gut zugänglich und erreichbar positionieren
- Schubladen und Schränke, die gefährliche Geräte, Gegenstände und Substanzen enthalten, abschließen oder mit einer Kindersicherung sichern
- Offene Regale, Glastüren, Aushängen der Schranktüren

Schlafzimmer:

- Lampe am Bett
- Beleuchteter Weg zur Toilette
- Nachtlichter oder Bewegungsmelder installieren
- Toilettenstuhl
- getrennte Schlafzimmer
- Babyphonanlagen, Kontaktmatten, Türsicherungen oder hausinterne Telefonanlage
- schwer entflammbarer Bettwäsche

Wohnzimmer:

- Fernseher und Radios können im fortgeschrittenen Krankheitsstadium Angst oder Aggressionen auslösen und sollten dann entfernt werden
- Wenn ein vertrautes technisches Gerät kaputt geht, kann es sinnvoll sein, es reparieren zu lassen oder ein möglichst ähnliches anzuschaffen
- Telefone mit Nummernspeicher, Großtasten- oder Fototastentelefone, Großtastenfernbedienungen
- Hausnotruf
- Überschaubare Möblierung

- Einfarbige, nicht gemusterte Tapeten und Teppiche
- Abschließbare Fenster

Garten und Balkon:

- Sitzgelegenheiten, Beschäftigungsecken, Hochbeete
- ebenerdige Wanderpfade, Höhenunterschiede deutlich kennzeichnen
- Giftige Pflanzen entfernen
- Weglaufsperrern, Haltegriffe, Geländer, Erhöhung der Brüstungshöhe des Balkons

Wirkung von Anpassungsmaßnahmen

Bei allen genannten Anpassungsmaßnahmen ist zu beachten, dass die erzielte Wirkung individuell sehr unterschiedlich ausfallen kann. So kann ein barrierefreier Badumbau zwar dazu führen, dass die Pflege deutlich erleichtert wird, andererseits kann es passieren, dass der demenziell erkrankte Mensch nach der Toilette an der vertrauten Stelle sucht oder sich aus Angst nicht auf das ungewohnte Hänge-WC setzt. Die Tarnung der Eingangstür kann die Weglauftendenzen verringern, aber auch zu Panikattacken führen, da kein Ausgang mehr zu finden ist. In unterschiedlichen Studien (z. B. Gitlin, 1998; Calkins & Namzi 1991) hat sich gezeigt, dass folgende Wohnungsanpassungsmaßnahmen bei demenziell erkrankten Menschen besonders erfolgreich waren: der Einsatz von Hilfsmitteln, die Anpassung von Möbeln oder Geräten, die Reduzierung der Einrichtungsgegenstände, die Beseitigung von potenziell gefährlichen Gegenständen und die Verbesserung der Beleuchtung. Weitere wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Aufrechterhaltung von Kompetenzen im Bereich der Alltagsaktivitäten in hohem Maße von den Wohnbedingungen abhängt und dass die gezielte Anpassung der Wohnung positive Auswirkungen auf die Selbstständigkeit hat (z.B. Niepel, 1995-1999; Olbrich & Diegritz, 1995). Wohnungsanpassungsmaßnahmen tragen zur Verbesserung der Lebensqualität der Ratsuchenden bei. Darüber hinaus lassen sich nach Niepel (1999) bei 78 % aller durchgeführten Anpassungsmaßnahmen Auswirkungen auf die professionell und informell Pflegenden feststellen, die zur Erleichterung der Pflege und zur Verringerung des Pflegeaufwandes beitragen.

Leben mit Demenz

Neben den technischen Möglichkeiten der Wohnraumanpassung für behinderte und ältere Menschen und den speziellen Anpassungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz kann man dem Betroffenen und den Angehörigen das Leben mit Demenz mit einigen wenig aufwändigen Maßnahmen erleichtern:

- Strukturierter Tagesablauf
- Betroffene in tägliche Hausarbeit mit einbeziehen (z.B. Kartoffeln schälen, Staub saugen etc.)
- Rituale (z.B. Musik vorm Schlafengehen)
- Biographie berücksichtigen (z.B. Beschäftigung mit Erinnerungswert aus der Vergangenheit anbieten)
- Lauf- und Bewegungsmöglichkeiten schaffen
- Beschäftigungsecken (z.B. Wäsche zusammenlegen, Kramkiste o.ä.)
- Plätze zum Ausruhen ((z.B. Fotoalben, Erinnerungsalbum, Lieblingsmusik)
- Fensterplatz zur belebten Straße
- Feste Aufbewahrungsorte für alle wichtigen Dinge, wichtige Dinge offen und sichtbar lagern
- Räume möglichst offen und übersichtlich
- Keine Reizüberflutung (z.B. ständig laufender Fernseher/Radio)
- Steckdosensicherung, Rauchmelder, Fenstersicherung, Kantenschutz
- Stolperfallen (Teppiche, Telefonkabel, Türschwellen etc. entfernen)
- Helle Ausleuchtung der Wohnung (optimal 500 Lux)

Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen

- Dementiell erkrankte Menschen mit Achtung behandeln
- Überprüfen, ob Hör- oder Sehstörungen vorliegen
- Langsam und deutlich in normaler Lautstärke reden
- Hintergrundgeräusche vermeiden
- Blickkontakt halten, Augenhöhe bei Rollstuhlfahrern
- Einfache, nicht verschachtelte, kurze Sätze
- Keine "oder, was, warum, wie, wo" Fragen
- Länger auf Reaktion warten
- Mimik beobachten,
- Auf geäußerte Gefühle eingehen
- Nicht mehrere Sachen gleichzeitig machen
- Nicht zu viele Informationen auf einmal geben
- Wichtige Informationen in die letzten Worte legen
- Handlungsaufforderungen mit optischen Reizen verbinden (Lächeln, Nicken)
- Keine unnötigen Korrekturen und Diskussionen
- Individuellen biographischen und sozialen Hintergrund berücksichtigen

Beratung:

Es gibt viele Möglichkeiten, die das Leben mit Demenz in der eigenen Wohnung erleichtern können. Wichtig ist, dass Hilfsmittel oder Umbaumaßnahmen gewählt werden, die zur individuellen Situation passen und die das Leben für den Demenzkranken und die Angehörigen sicherer und bequemer machen.

Die Wohnberater der Stadt Essen beraten umfassend und gezielt bei allen Fragen, die mit einer Wohnungsanpassung zusammenhängen, auch bei Fragen möglicher Finanzierungshilfen. Sie suchen mit den Betroffenen und Angehörigen gemeinsam nach der besten Lösung und helfen bei der Umsetzung. Sie stehen bis zum Abschluss aller Anpassungsmaßnahmen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Die Wohnberatung hat jedoch auch Grenzen. Der Verbleib in der eigenen Wohnung auf Dauer ist nur möglich, wenn ein soziales Netz aufgebaut werden kann. Dazu gehören ein ambulanter Pflegedienst, Nachbarn, Ehrenamtliche, geschulte Betreuerinnen, großer Einsatz der pflegenden Angehörigen und komplementäre Hilfen zur Entlastung der pflegenden Angehörigen (Mahlzeitendienst, Kurse für pflegende Angehörige, Gesprächskreise, Tages-, Kurzzeit-, und Verhinderungspflege).

Häufig greifen die gefundenen Lösungen bei demenziell Erkrankten nur für eine kurze Zeit oder scheitern daran, dass die technischen Lösungen nicht mehr angenommen werden.

Stadt Essen – Amt für Soziales und Wohnen – Wohnberatung – Steubenstr. 53 – 45138 Essen

Herr Kaminski Tel. 0201/88-50148

Frau Roth Tel. 0201/88-50676



Wohnberatung Essen