



Tipps zur Wohnraum- gestaltung

kleiner Leitfaden



Alzheimer Gesellschaft
Aschaffenburg e.V.
Selbsthilfe Demenz
www.alzheimer-aschaffenburg.de



Grundregeln

Die Wohnraumanpassung soll so unauffällig und behutsam wie möglich erfolgen

Vertraute Gegenstände sollten erhalten bleiben: „Bekannt ist vertraut“

Das, was dem Menschen vertraut ist, dient ihm zur Orientierung und nimmt ihm einen Teil seiner Hilflosigkeit und Angst.





- **Auf eine einfache und übersichtliche Wohnungseinrichtung achten**

Viele Sinneseindrücke überfordern den Betroffenen und erschweren die Orientierung im Raum

- **Möbel und Wohnungsgegenstände auf ein Minimum reduzieren**

So findet der Erkrankte schneller Dinge, die er sucht, und er fühlt sich weniger hilflos

Reizüberflutung vermeiden

- **Aufregende Mustertapeten**
(können optische Illusionen verursachen)
- **Wechselnde Bodenstrukturen**
- **Reflektierende Böden und Möbel**
(Spiegeleffekte können verunsichern und Ängste verstärken)



Wohnraumsicherung:



- Stolperfallen, z.B. Teppiche, Läufer, Elektrokabel, Telefonschnüre unbedingt beseitigen
- Stets für eine helle Beleuchtung in der ganzen Wohnung sorgen (Bewegungsmelder)
- Treppen sind besondere Gefahrenzonen:
 - Geländer sollen unbedingt fest montiert sein
beidseitig Geländer anbringen
Treppenschutzgitter montieren
 - erste und letzte Treppenstufe farblich kennzeichnen
 - rutschfeste Treppenbeläge



- Steckdosen durch Kindersicherungen verdecken
- Bügeleisen wegräumen, ebenso Streichhölzer, Feuerzeuge, Kerzen
- Putzmittel, Blumendünger unbedingt wegschließen (Verwechslung mit Lebensmitteln!)
- giftige und stachelige Pflanzen entfernen (Goldregen, Oleander)





- Türschwellen einebnen oder auffällig kennzeichnen
- Türketteen sollten über einen Schlüssel von außen zu öffnen sein, damit sich der Erkrankte nicht einschließen kann
- Doppelschließzylinder anbringen
- Ausgangstür kaschieren
- Räume mit verschiedenen Symbolen kennzeichnen oder Türen aushängen





- Liste mit wichtigen Telefonnummern und Kontaktdaten bereitlegen (Notfalldose)
- Verbandskasten nicht vergessen



- **Medikamente sicher verwahren!**

- Stets auf eine ausreichende Beleuchtung in der gesamten Wohnung achten (Bewegungsmelder, Nachtlicht)





Wie kann ich verhindern, dass der Erkrankte unbemerkt das Haus verlässt?

- Anbringen von Klangspielen an der Haustür
- Verwenden einer Fußmatte mit Signalgeber



Wenn der Erkrankte trotzdem das Haus verlässt:

- Informieren Sie im Vorfeld die Nachbarn über die Erkrankung Ihres Angehörigen
- Halten Sie ein aktuelles Foto von Ihrem Angehörigen bereit (für die Polizei)
- Achten Sie darauf, dass der Erkrankte die Telefonnummer seiner Angehörigen bei sich führt (z.B. Halskette)



Die Küche

- Symbole und Beschriftungen zur besseren Orientierung anbringen (Kühlschrank, Mülleimer)
- Schranktüren aushängen (bessere Überschaubarkeit)
- Gebrauchsgegenstände gut sichtbar und erreichbar positionieren
- Geschirr, Utensilien und Lebensmittel auf das Nötigste verringern
- Kaffeemaschine und Wasserkocher mit Abschaltautomatik nutzen, die technische Ausstattung in der Küche insgesamt reduzieren
- Am Herd automatische Abschaltung einbauen oder Zeitschaltuhr anbringen





Das Schlafzimmer

Im Schlafzimmer ist es besonders wichtig, dass ausreichend Licht vorhanden ist (Nachtlicht, Bewegungsmelder)

- Betthöhe optimal einstellen zum selbständigen Aufstehen
- Bettgalgen zum Selbsthochziehen anbringen

Menschen mit Demenz sind teilweise noch in der Lage, sich ohne fremde Hilfe anzukleiden:

- Struktur im Kleiderschrank schaffen, unnötige Kleidungsstücke aussortieren oder weghängen
- Fächer im Schrank sollten überschaubar befüllt werden, damit die Kleidung gut erreichbar ist
- **Die Jahreszeiten** bei der Kleidung beachten!



Das Badezimmer



- Türschlüssel abziehen
- darauf achten, dass die Badezimmertür nach außen hin geöffnet werden kann
- bodentiefe Dusche, rutschfeste Fliesen
- Haltegriffe an WC und Dusche anbringen
- Toilettensitzerhöhung, Toilettenbrille und Deckel farbig hervorheben
- Temperaturbegrenzer an der Armatur installieren
- die täglich benötigten Hygieneartikel auf das Notwendige reduzieren
- keinen Abfalleimer ins Bad stellen
(könnte mit Toilette verwechselt werden)





Zeitliche Orientierung:

- Kalender mit großen Zahlen und ausgeschriebenem Monat aufhängen
- Uhren mit großen Ziffern
- Telefon mit Bildtasten
(Kontakt kann ohne Eingabe von Ziffern hergestellt werden)



Ziel ist es, dem Erkrankten Sicherheit, Orientierung und Geborgenheit in den eigenen vier Wänden zu geben!

Menschen mit Demenz haben im Verlauf ihrer Erkrankung immer mehr Schwierigkeiten sich in ihrer Wohnung zurechtzufinden, deshalb brauchen sie unser Unterstützung und Weitsicht.

Also:

- **Gefahrenquellen beseitigen**
- **Selbstständigkeit fördern**
- **Gewohnheiten beibehalten**
- **Lebensqualität erhalten**

