

ALLTAG MIT DEMENZ

Tipps aus der Demenz-Musterwohnung

Liebe Leserinnen und Leser,

erfreulicherweise erreichen sehr viele Menschen in Deutschland ein hohes Lebensalter. Unser Ziel in Hamburg ist es, dass so viele Menschen wie möglich trotz einer im Alter wachsenden Hilfe- und Pflegebedürftigkeit in der Lage sind, weiterhin in ihrem eigenen Zuhause leben zu können.

Mit dem steigenden Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung nimmt auch die Zahl der von einer Demenzerkrankung Betroffenen zu. Da viele dieser Menschen zuhause leben und betreut werden, ist es wichtig, das Thema „Wohnen“ verstärkt in den Fokus zu nehmen.

Die Demenz-Musterwohnung der Diakonie gibt dabei praktische Tipps an die Hand, wie sich der Alltag für Menschen mit Demenz erleichtern lässt und welche Maßnahmen geeignet sind, Orientierung und Sicherheit für die Betroffenen in ihrer Wohnumgebung zu schaffen.



Melanie Schlotzhauer

Senatorin
Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales,
Familie und Integration (Sozialbehörde)



Tipps aus der Demenz-Musterwohnung

In diesem Falblatt der Diakonie Hamburg finden Sie viele einfache und gut umsetzbare Möglichkeiten, die eigene Wohnung etwas „demenzfreundlicher“ zu gestalten. Über die QR-Codes kommen Sie direkt auf unsere kurzen Ratgeber-Videos zu den Themen.

Basistipps

Wenn Sie sich bewusst machen, dass Menschen mit Demenz häufig unsicher, unruhig und leicht überfordert sind, können folgende „Basistipps“ den Alltag schon entscheidend erleichtern:

- **Gute Beleuchtung**
 - ▶ bringt mehr Sicherheit
- **Ruhige Farbtöne ohne kleinteilige Muster**
 - ▶ schaffen Klarheit
- **Farbige Kontraste**
 - ▶ erleichtern das Erkennen
- **Angebote reduzieren**
 - ▶ macht es einfacher, das Richtige zu finden
- **Transparenz schaffen**
 - ▶ Glastüren im Schrank oder offene Türen erleichtern die Orientierung



Ein wichtiger Hinweis

Sie finden hier Anregungen für den Alltag und das Wohnumfeld für Menschen mit Demenz – insbesondere in den Anfangsstadien. Es geht nicht um Aspekte der Pflege, die bei fortschreitender Demenz oft auch zu beachten sind. Hierzu gibt es umfangreiche Pflegeberatungen, die von den Kranken- und Pflegekassen finanziert werden.

Orientierung und Sicherheit



zum Video

- Möbel – insbesondere direkt neben dem Bett oder an typischen Wegen – sollten fest stehen, falls sich jemand bei Unsicherheit daran festhalten möchte.
- Ecken und Kanten entschärfen.
- Feste Handläufe geben Halt und Sicherheit.
- Besonders wichtig: Rauchmelder in allen Räumen.
- LED-Kerzen statt echtem Feuer.
- Rutschende Teppiche mit Antirutschunterlagen versehen.
- Die Außentür kann durch einen Vorhang unkenntlich gemacht oder in Wandfarbe gestrichen oder tapeziert werden, falls es eine Tendenz zum „Weglaufen“ gibt.

Noch ein Hinweis: Bitte keine schwarze oder dunkle Fußmatte vor der Tür.
Diese hält jemand mit Demenz leicht für ein tiefes Loch und könnte in Panik geraten.
- Das Schloss an der Außentür sollte eine so genannte „Not- und Gefahrenfunktion“ haben. So kann es auch von außen geöffnet werden, wenn innen ein Schlüssel steckt (ggf. Ersatzschlüssel bei den Nachbarn hinterlegen).
- Nachtlichter auf dem Flur oder der Toilette.
- Evtl. auch Bewegungsmelder zur Orientierung bei Nacht. Wichtig ist, dass das Licht nicht zu grell angeht. Das erzeugt Unsicherheit („Wer hat hier plötzlich Licht gemacht?“).
- Lichtschalter farbig von der Umgebung abgrenzen und mit Text/Foto beschriften.
- Stufen ggf. farbig kennzeichnen. Auch Pantoffeln sind oft Stolperfallen. Besser sind z. B. Antirutschsocken oder Hausschuhe, die fest sitzen (Klettverschluss).
- Wasserhähne mit Kalt-/Warmwasser gut sichtbar farbig kennzeichnen. Rot für warmes Wasser und blau für kaltes Wasser sind vertraute Farben.

Erleichterung für den Alltag



zum Video

- Türen zur Toilette oder zur Küche (wenn Zutritt gewünscht) offen lassen. Das erleichtert die Orientierung.
- Lassen Sie in der Wohnung Dinge am „gewohnten Platz“. Veränderungen können verunsichern.
- Große, gut lesbare, klare Uhr – möglichst auch an mehreren Stellen in der Wohnung.
- Erklärende Aufkleber mit farbigem Rand, Symbol und Text, z. B. „Licht“.



- Tagesplan für wiederkehrende Dinge.
- Wichtig ist ein regelmäßiger Tagesablauf, idealerweise mit festen Zeiten für Kaffeetrinken, einen Spaziergang, ein Spiel oder Mittagsschlaf. Wenn Veränderungen wirklich notwendig sind, sollten Menschen mit Demenz darauf vorbereitet werden.
- Schränke, Schalen, Kochtöpfe mit Glastüren/Glasdeckel oder offen. Dann kann von außen erkannt werden, was sich darin befindet.
- Zettel mit gut lesbaren Telefonnummern (+ Foto) von Angehörigen oder Nachbarn. Telefon mit großen Tasten und ggf. auch Fotos der anzurufenden Personen.



Küche



zum Video

- Elektro: Zeitschaltuhren oder ausschaltbare Steckerleisten für Elektrogeräte. Oder die komplette Sicherung ausschalten, wenn die Betreuungsperson die Wohnung verlässt. Vom Elektrofachbetrieb kann auch eine spezielle „Herd-Schaltung“ eingebaut werden. Durch Drücken des Schalters ist der Herd eine bestimmte Zeit betriebsbereit, danach schaltet er ab.
- Selbst abschaltende Kaffeemaschine oder Wasserkocher.
- Manchmal sind Einhand-Mischer ein Problem. Ein klassischer Wasserhahn mit Warm-/Kaltwasser könnte helfen.
- Wassertemperatur bei Boiler oder Heizung nach oben begrenzen.
- Sind scharfe Messer, spitze Schere usw. eine Gefahr? Dann entfernen. Allerdings können gerade Frauen mit Demenz häufig noch sehr lange z. B. Kartoffeln schälen.
- Das Entfernen des Stöpsels verhindert das Überlaufen des Waschbeckens. Zum Abwaschen kann dann z. B. eine Plastikschüssel genutzt werden. Sonst gibt es im Sanitärfachhandel auch spezielle Stöpsel oder Warnsysteme.
- Am Essplatz: Kontrastfarbiges Geschirr und Besteck auf Antirutsch-Unterlagen.



Persönliche Dinge



zum Video

- Gibt es einen „Lieblingssessel“, eine „Lieblingskommode“? Das vermittelt Sicherheit.
- Ein Schaukelstuhl kann dem Drang nach Bewegung entgegenkommen. Achten Sie auf eine gute Sitzhöhe und eine „kuschelige“ Atmosphäre.
- Für den Fernseher: Einfache Fernbedienung, ggf. beschriften oder farblich markieren. Möglichst einfaches Radio, das „nur“ ein- und ausgeschaltet werden muss.
- Fotos aus dem eigenen Leben regen zu Gesprächen an und stärken die Identität.
- Hilfreich sind Schubladen oder Kisten mit Utensilien, in denen gekramt werden kann. Überlegen Sie, worin die Person früher gerne gestöbert hat (Zeitschriften, Bildbände, Geldbörse, persönliche Fotos usw.).



Licht, Farben und Kontraste



zum Video

- Wichtig ist eine helle Beleuchtung. Dunkle Ecken können Ängste hervorrufen.
- Deckenfluter schaffen eine helle und warme Atmosphäre.
- Wände: freundliche, helle Farbgestaltung. Keine starken Muster, diese irritieren und können Halluzinationen hervorrufen. Gelb macht Räume zum Beispiel freundlicher, Grün- oder Rosa-Töne wirken beruhigend.
- Fußboden: heller, einfarbiger und kontrastfreier Teppich.

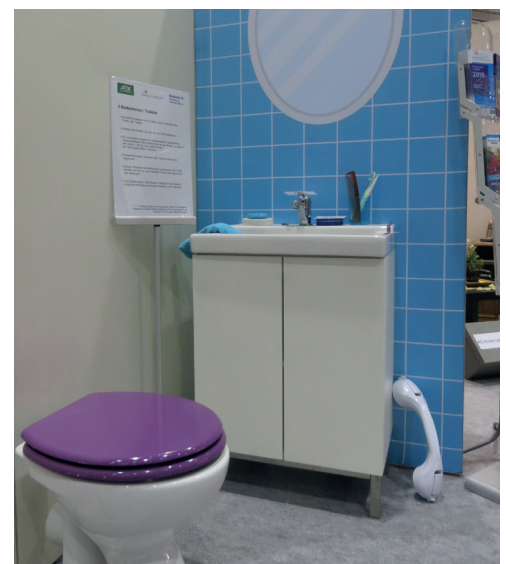
Eventuell können Sie bewusst mit „Farbgrenzen“ arbeiten, um z. B. den Weg zur steilen Kellertreppe zu erschweren. In der Musterwohnung finden Sie „natürliche Grenzen“ durch Übergänge vom hellen auf dunklen Teppichboden.

Badezimmer/Toilette



zum Video

- Nachtlicht anlassen und Tür offen lassen – das erleichtert das Finden der Toilette.
- Farbige Handtücher, die sich von der Wand abheben.
- Sehr reduziertes Angebot an Toilettenartikeln. Eine Zahnbürste auf der Ablage, ein Kamm, eine Seife fördert die Selbstständigkeit („Ach ja, das wollte ich hier“). Ein Überangebot kann verwirren.
- Anti-Rutschmatte in der Dusche, Haltegriff in der Dusche, möglichst farblich.
- Tür sollte möglichst nach außen zu öffnen sein. Es passiert immer wieder, dass jemand im Bad hinter der Tür stürzt und diese dann nur schwer zu öffnen ist.
- Spiegel: Erkennen sich Menschen mit Demenz noch? Oder fürchten sie sich vor „der fremden Person“? Dann eher abnehmen.
- Farbige Toilettenbrille, farbige Begrenzung der Dusche und des Waschbeckens, weil Menschen mit Demenz kontrastreich abgesetzte Gegenstände besser erkennen.



Die Demenz-Musterwohnung ist mehrfach pro Jahr an wechselnden Orten in Hamburg zu sehen.
Alle Termine unter www.diakoniehamburg.de/demenz

Die Demenz-Musterwohnung wird ermöglicht durch:



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Diakonie 
Stiftung
MitMenschlichkeit

Mit einer Spende oder Zustiftung können Sie Hilfsangebote für Menschen mit Demenz unterstützen:

Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE76 2005 0550 1230 1432 55
Stichwort: Spende Demenzkompetenz
www.mitmenschlichkeit.de



Mit Demenz leben
Unser Service für Sie

Demenzkompetenz Diakonie

Expert*innen der Diakonie beraten Sie und vermitteln Ihnen passende, wohnortnahe Hilfe:

T 040 30620-349
E-Mail: demenzkompetenz@diakonie-hamburg.de

Online-Beratung/Rückruf-Service

Schreiben Sie uns per E-Mail oder vereinbaren Sie Ihre individuelle Rückrufzeit:

www.pflege-und-diakonie.de

Demenz-Sorgentelefon

Kostenlose Beratung, wenn Angehörige und Nahestehende an ihre Grenzen kommen:

T 040 30620-349

Kontakt

Diakonisches Werk Hamburg
Fachbereich Pflege und Senioren
T 040 30620-295
info@pflege-und-diakonie.de
Königstraße 54
22767 Hamburg
www.diakoniehamburg.de/demenz

