

Demenz– Tipps zur Wohnungsanpassung bei Demenz

Vergesslichkeit-allgemein:

- Merktzettel mit Anleitungen/Orientierungshinweisen

Verlegen von Gegenständen:

- Gegenstände immer an der gleichen Stelle aufbewahren, z.B. Schlüssel am Schlüsselbrett; Schlüsselsucher
- möglichst wenige, besser keine Veränderungen
- nicht benötigte Gegenstände wegräumen, Ordnung schaffen
- offene Regale, Schranktüren beschriften

Desorientierung (räumlich):

- prägnante Erkennungsmerkmale zur Orientierung, z.B. Erinnerungsgegenstand im Eingangsbereich
- einfach zugänglicher und sicherer Außenbereich
- gewohnter Weg zur gleichen Tageszeit (Rituale)
- Schilder oder Piktogramme an Türen
- gute blendfreie Beleuchtung
- Bewegungsmelder im Haus und Außenbereich
- Türen, welche nicht geöffnet werden sollen, weniger gut erkennbar machen (z.B. durch weißen Vorhang)

Desorientierung (zeitlich)

- großer Tageskalender
- Uhr mit großem Ziffernblatt und arabischen Zahlen
- Dekoration nach Jahreszeit

Allgemeine Sicherheit:

- Stolperfallen beseitigen, z.B. Teppiche entfernen
- rutschfesten Bodenbelag verwenden
- Fenster mit abschließbaren Griffen und Kippmöglichkeiten ausstatten
- Regler an Heizkörpern sichern
- Steckdosen mit Sicherung versehen
- Herd und Bügeleisen mit Abschaltautomatik verwenden
- Rauchmelder anbringen; bei Rauchern schwer entflammbare Bettwäsche benutzen
- Feuerzeuge, Kerzen, Streichhölzer sichern, evtl. entfernen
- Reinigungsmittel, Medikamente und Chemikalien sicher aufbewahren
- giftige und stachelige Pflanzen entfernen
- Türen sollten von außen zu öffnen sein, auch wenn der Schlüssel innen steckt (z.B. Doppelzylinder, von beiden Seiten schließbar)

Eingangsbereich von Wohnung und Flur:

- Treppenabsatz sichern
- erste und letzte Treppenstufe farblich kennzeichnen
- Flure und Treppenhäuser mit beidseitigen Handläufen versehen
- auf Spiegel im Eingangsbereich verzichten

Wohnzimmer:

- bei Angst oder Unruhe den Fernseher und das Radio ausschalten
- bei defekten Geräten ist die Reparatur oft sinnvoller als ein Neukauf. Der Umgang mit den alten Geräten ist einfacher.
- Telefon mit Nummern speichern, Großtasten- oder Fototastentelefone bevorzugen

Schlafzimmer:

- Beleuchtung vom Bett ausschaltbar installieren und den Weg zur Toilette beleuchten, z.B. Bewegungsmelder
- getrennte Schlafzimmer zur Erholung des Ehepartners einrichten
- mögliche Hilfsmittel im Schlafzimmer: Toilettenstuhl, Pflegebett

Küche:

- festen Sitz-, Arbeits- und Essplatz schaffen
- Reduzierung der technischen Küchenausstattung anstreben
- Gebrauchsgegenstände gut erreichbar und sichtbar positionieren
- farbige Teller und Tassen
- bei unkontrolliertem Essdrang, den Kühlschrank sicher verschließen
- Geschirrspüler und Waschmaschine mit Aquastopp einsetzen
- Herdüberwachung und Rauchmelder installieren
- bei Gasherd den Gashahn sperren

Bad:

- Gegenstände in den persönlichen Lieblingsfarben kennzeichnen
- farbige, kontrastreiche Toilettenbrille verwenden
- Thermostatmischbatterie als Verbrüh-Schutz einbauen
- Füllstandsmelder für die Badewanne und den Waschtisch installieren
- mögliche Hilfsmittel im Badezimmer: Toilettensitzerhöhung, Badewannenlift, Duschstuhl oder Haltegriffe

Garten und Balkon:

- Sitzgelegenheiten, Beschäftigungsecken schaffen
- wenn möglich, einen Rundweg anlegen; Gartenteich sichern
- Gelände einzäunen oder durch Bepflanzung eingrenzen
- Balkonbrüstung erhöhen
- ggf. Haltegriffe oder Rampe anbringen

**Gern beraten Sie die Mitarbeiter*innen der Wohnberatung
Infotelefon Wohnberatung 0571 807 22808**