

## **Willkommen in der „Demenz-Musterwohnung“ der Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit**

Viele Menschen mit Demenz leben zu Hause. Praktische Tipps und geeignete Technik können den häuslichen Alltag erleichtern. Daher hat die Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit diese „Demenz-Musterwohnung“ eingerichtet.

In den Bereichen „Wohnen“, „Schlafen“, „Küche“ und „Badezimmer“ sehen Sie einfache und gut umsetzbare Möglichkeiten, die eigene Wohnung „demenzfreundlicher“ zu gestalten. Fast alle Anregungen können günstig im Möbelhaus (z.B. IKEA oder Dänisches Bettenlager) oder im Baumarkt erworben werden.

Wenn Sie sich bewusst machen, dass Menschen mit Demenz auf Grund der Veränderung im Gehirn häufig unsicher, unruhig und leicht überfordert sind, können folgende „Basis-Tipps“ den Alltag schon entscheidend erleichtern:

### **Gute Beleuchtung**

bringt mehr Sicherheit

### **Ruhige Farbtöne ohne kleinteilige Muster**

schaffen Klarheit

### **Farbige Kontraste**

erleichtern das Erkennen

### **Angebot reduzieren**

macht es einfacher, das Richtige zu finden

### **Transparenz schaffen**

Glastüren im Schrank oder offene Türen erleichtern die Orientierung

Ein wichtiger Hinweis: Diese Wohnung gibt 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.

Demenz-Musterwohnung

## **Weitere Informationen:**

Hier in der Demenz-Musterwohnung bietet SeniorPartner Diakonie jeden letzten Montag im Monat ab 17 Uhr  
– oder nach Vereinbarung – eine Beratung zum Thema Demenz an.

## **Außerdem helfen Ihnen**

- Hamburger Angehörigenschule der Diakonie: 040 / 30620 – 436
- kostenloses Servicetelefon der Diakonie: 0800 - 011 33 33
- SeniorPartner Diakonie, ein verlässlicher Besuchs- und Begleitdienst an fünf Standorten in Hamburg: 040 / 30 620 – 253
- Ihre Kranken- und Pflegekasse
- ambulante Pflegedienste

Oder die Ratgeber zum Thema Demenz und Pflege, die Sie hier finden.

### **Tipp:**

Viele der Dinge, die Sie in dieser Wohnung sehen, können Sie günstig im Baumarkt oder Möbelgeschäft (z.B. IKEA) erwerben.

Andere Hilfsmittel erhalten Sie im Sanitätshaus oder im entsprechenden Fachhandel (Adressen finden Sie in den ausliegenden Falblättern).

Ein Antrag bei Ihrer Krankenkasse auf Erstattung (zum Beispiel für die Hüftprotektoren) sollten Sie auf jeden Fall versuchen – auch dazu haben wir einige Hinweise ausliegen.

## **Licht, Farben und Kontraste**

- Wichtig ist eine helle Beleuchtung. Dunkle Ecken können Ängste hervorrufen.
- Deckenfluter schaffen eine helle und dennoch 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 sollen beruhigen.
- Fußboden: heller, möglichst einfarbiger, kontrastfreier Teppich.
- Eventuell können Sie auch mit „Farbgrenzen“ bewusst arbeiten, um zum Beispiel den Weg zur Kellertreppe zu erschweren. In dieser Muster-Wohnung sehen Sie „natürliche Grenzen“ durch die Übergänge vom hellen auf den blauen Teppichboden.

## Orientierung und Sicherheit

- Nachlicht auf dem Flur oder in 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?“).
- Stufen ggf. farbig kennzeichnen. Auch Pantoffeln sind oft Stolperfallen. Besser sind z.B. Antirutschsocken oder Hausschuhe, die fest sitzen (Klettverschluss).
- Lichtschalter farbig von der Umgebung abgrenzen und mit Text / Foto beschriften.
- Wasserhähne mit Kalt-/Warmwasser gut sichtbar farbig kennzeichnen. Rot für warmes Wasser und blau für kaltes Wasser sind uns in Deutschland vertraut.
- 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.
- Besonders wichtig: Rauchmelder in allen Räumen.
- LED Kerzen statt echtem Feuer.
- Rutschende Teppiche mit Antirutschunterlagen versehen.
- 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. Die hält ein Demenzkranker leicht für ein tiefes Loch und kann in Panik geraten.
- Eine Alarmtrittmatte, oder auch ein Windspiel oder eine „Türharfe“, z.B. vor der Ausgangstür kann zusätzlich ein Signal geben. Eine Klingelmatte kann auch mit einem Telefonsignal in einem anderen Raum kombiniert werden, damit die Person nicht erschrickt.
- Das Schloss an der Außentür sollte eine so genannte „Not- und Gefahrenfunktion“ haben. Das heißt, es kann auch von außen geöffnet werden, wenn innen ein Schlüssel steckt. Ggf. Ersatzschlüssel bei den Nachbarn hinterlegen.

## **Orientierung im Alltag**

- 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 eine Uhr anbringen.
- Erklärende Aufkleber mit farbigem Rand, Symbol und Text. Zum Beispiel „Licht“.  
Eine kleine Auswahl von Aufklebern haben wir vorbereitet. Sie können diese kostenlos – oder gerne gegen eine Spende – mitnehmen.
- Tagesplan für wiederkehrende Dinge
- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Tagesablauf, idealerweise mit festen Zeiten für Kaffeetrinken, einen Spaziergang, ein Spiel oder Mittagsschlaf. Wenn Veränderungen wirklich notwendig sind, bereiten Sie den Demenzkranken darauf vor.
- Zettel mit gut lesbaren Telefonnummern (+ Foto) von Angehörigen oder Nachbarn.
- Telefon mit großen Tasten und ggf. auch Fotos der anzurufenden Personen.
- Schränke, Schalen, Kochtöpfe mit Glastüren / Glasdeckel. Dann kann von außen erkannt werden, was sich darin befindet.

## **Persönliche Dinge**

- Denken Sie an persönliche Dinge. 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, Muscheln oder Steine, Wolle/Handarbeiten usw.).
- Fotos aus dem eigenen Leben regen zu Gesprächen an und stärken die Identität.
- Gibt es einen „Lieblingssessel“, eine „Lieblingsskommode“? Das vermittelt Sicherheit.
- Spiegel: erkennen sich Menschen mit Demenz noch? Oder fürchten sie sich vor „der Fremden“? Dann eher abnehmen oder abhängen.
- Ein Schaukelstuhl kann dem Drang nach Bewegung entgegen kommen. Achten Sie auf eine gute Sitzhöhe und eine „kuschelige“ Atmosphäre.
- Für den Fernseher: Einfache Fernbedienung, ggf. beschriften oder farbig markieren. Möglichst einfaches Radio, das „nur“ ein- und ausgeschaltet werden muss.
- Welche Musik hat der Erkrankte früher gehört? Vielleicht ist etwas Beruhigendes dabei? Sonst gibt es auch CDs zum Beispiel mit beruhigenden Vogelstimmen.

## Küche

- Selbst abschaltende Kaffeemaschine oder Wasserkocher.
- Manchmal sind Einhand-Mischer ein Problem. Vielleicht kann ein klassischer Wasserhahn mit Warm-/Kaltwasser besser bedient werden.
- Wassertemperatur bei Boiler oder Heizung nach oben begrenzen.
- Zur Sicherheit: bei Herd / Kaffeemaschine können Zeitschaltuhren helfen. Alternative: komplette Sicherung ausschalten, wenn die Betreuungsperson die Wohnung verlässt bzw. ausschaltbare Stecker-Leiste oder Zeitbegrenzungen. Diese ermöglichen auch Menschen mit fortgeschrittener Demenz u.U. noch das Bügeln.
- Bilder, Beschriftungen und Piktogramme helfen bei der Suche z.B. nach Tassen oder Tellern (Sie finden Muster an unserem Info-Regal).
- Sind scharfe Messer, spitze Schere usw. eine Gefahr? Dann entfernen. Allerdings können gerade Frauen mit Demenz häufig noch sehr lange mit Messern z.B. Kartoffeln schälen.
- Am Essplatz: Kontrastfarbiges Geschirr und Besteck auf Antirutsch-Unterlagen.
- Ganz einfach: Das Entfernen des Stöpsels verhindert das Überlaufen des Waschbeckens. Zum Abwaschen kann dann z.B. eine Plastikschißel in das Becken gestellt werden. Sonst gibt es im Sanitärfachhandel auch spezielle Stöpsel oder Warnsysteme.
- Kurze Botschaften an der Tür: „Kühlschrank zu?“, „Herd aus“.
- Vom Elektrofachbetrieb kann auch eine spezielle „Herd-Schaltung“ eingebaut werden. Vor dem Kochen muss dann ein Schalter betätigt werden. Erst dann ist der E-Herd für eine bestimmte Zeit bereits zum Kochen und Backen – danach schaltet er sich automatisch ab. Weitere Infos dazu z.B. bei Gilbert Voß, Luruper Elektroservice, Sprützmoor 87, 22547 Hamburg, 040 / 51903477, [info@luruper-elektroservice-voss.de](mailto:info@luruper-elektroservice-voss.de)

## **Badezimmer / Toilette**

- Nachtlicht anlassen und Tür offen lassen – das erleichtert das Finden der Toilette.
- Farbige Toilettenbrille, farbige Begrenzung der Dusche und des Waschbeckens, weil Menschen mit Demenz kontrastreich abgesetzte Gegenstände besser erkennen.
- Farbige Handtücher, die sich von der Wand abheben.
- Sehr reduziertes Angebot an Toilettenartikeln. Eine Zahnbürste auf der Ablage, ein Kamm, eine Seife befördert sie Selbstständigkeit „Ach ja, das wollte ich hier“. Ein Überangebot kann verwirren.
- Manchmal sind Ein-Hand-Mischer ein Problem. Vielleicht kann ein klassischer Wasserhahn mit Warm-/Kaltwasser besser bedient werden.
- Wassertemperatur bei Boiler oder Heizung nach oben begrenzen.
- Spiegel: Erkennen sich Menschen mit Demenz noch? Oder fürchten sie sich vor „der Fremden“? Dann eher abnehmen oder abhängen.
- Anti-Rutschmatte in der Dusche, Haltegriff in der Dusche. Möglichst farbig.
- Tür möglichst nach außen zu öffnen. Es passiert immer wieder, dass jemand im Bad hinter der Tür stürzt und diese dann nur schwer zu öffnen ist.



## **Stürze verhindern – Folgen vermeiden**

- Ältere Menschen sind häufig sturzgefährdet – das gilt nicht nur für Menschen mit Demenz. Die Folge können Knochenbrüche und Krankenhausaufenthalte sein – mit allen negativen Folgen.
- Um Stürze zu vermeiden, gibt es Hilfsmittel. Bei stark sturzgefährdeten Personen kann zum Beispiel ein Hüftprotektor die Gefahr von Schenkelhalsfrakturen nahezu verhindern. Ein Muster finden Sie hier in der Wohnung
- Ein einfacher Test, um die Sturzgefährdung zu erkennen, ist der „Aufsteh-Test“. Die Testperson soll auf einem Stuhl sitzen und von dort 5 x ohne Hilfe aufstehen. Schafft die Person diese Übung innerhalb von 10 – 15 Sekunden? Sonst ist die fehlende Beinkraft ein Indikator für ein erhöhtes Sturzrisiko.
- Ein anderes Risiko ist das fehlende Gleichgewicht. Auch dieses können Sie testen, in dem Sie beide Füße voreinander stellen (die Ferse des einen Fusses vor die Zehen des anderen Fusses). Können Sie einige Sekunden sicher stehen? Und können Sie sich in diesem Stand nach links und rechts drehen? Wenn das gar nicht gelingt, ist dies ein Indikator für ein fehlendes Gleichgewicht, was zu vermehrten Stürzen führen kann.
- Feste Handläufe an Treppen geben Sicherheit.
- Achten Sie auf nicht-rutschende Böden – insbesondere auf Treppen. Das gilt insbesondere für Terrassen oder Hauseingänge. Wie rutschig sind Ihre Platten bei Regen? In Baumärkten gibt es Aufkleber, die glatte Gehweg-Platten stumpf machen.
- Wanderstöcke oder ein Gehstock geben Sicherheit – besonders auf unwegsamem Gelände.
- Tragen Sie im Winter bei Glätte Spikes.
- Sturzmatten vor dem Bett können Verletzungen verhindern.
- Vitamin D Mangel kann zu Gangunsicherheiten führen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach geeigneter Nahrungsergänzung.

Demenz-Musterwohnung