

Prolog:

Demenz ist zunächst und zumeist nicht mit raumbildenden Mitteln zu lindern, ist nicht zuerst eine Frage der (Innen-)Architektur.

Im Mittelpunkt aller therapeutischen Maßnahmen steht die Begegnung mit der demenziell veränderten Person. Es geht also darum, das Gegenüber als Person mit besonderen Bedürfnissen wahrzunehmen.

Setzen Sie deshalb immer zuerst auf Ihr eigenes Einfühlungsvermögen, das, was von einigen wissenschaftlichen Disziplinen als Fähigkeit zur Empathie bezeichnet wird.

Trauen Sie den demenziell veränderten Menschen in ihrer Umgebung lieber zu viel, als zu wenig zu. Stecken lieber Sie die eventuelle Enttäuschung weg, als durch Unterforderung die Bevormundung der Person mit Demenz zu riskieren. Stichwort: „Der böse Wolf und die sieben Geißlein....“

Demenziell veränderte Menschen sind keine Kinder. Sie haben ein Leben hinter sich, das reich ist an Erfahrungen und Erinnerungen. Helfen Sie dabei, sie zu wecken. Machen Sie es sich zur Aufgabe, die Monotonie des Alltags zu durchbrechen.

Beobachten Sie die nonverbale Konversation ihres Gegenübers und ihre eigene teilnehmend. (Das Handwerkszeug der teilnehmenden Beobachtung stammt aus der Ethnologie und dient den Forschern auch heute noch dazu fremden Kulturen freundlich zu begegnen.) Sensibilisieren Sie sich für die nonverbalen Kommunikationsbotschaften. Nonverbale Kommunikation

- Als Ausdruck von Gefühlen
- Als Ausdruck von Haltungen
- Als Ausdruck von Persönlichkeit
- Zur Unterstreichung verbaler Aussagen

Nonverbale Signale beachten:

- Mimik
- Gestik
- Haltung
- Distanz

Prüfen Sie dabei Ihre:

- Stimmlage
- Lautstärke
- Sprachtempo
- Sprachmelodie

Merken:

- Bei der Kontaktaufnahme immer sicherstellen, dass Sie sich im Blickfeld des demenziell veränderten Menschen befinden.

Abfolge: 1) Augenkontakt, 2) Sprechen, 3) Berühren

- Das eigene Tempo dem des Betroffenen angleichen.
- Körperabstand beachten. Bewusst umarmen anstelle unkontrolliert berühren.

Vortragen: Beispiel Hosenträger

Kontaktaufnahme verbal mit einfachen Redewendungen unterstützen, die Sie alle kennen - Beispiel: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Dabei animieren zum Zubereiten von Mahlzeiten, zum Tisch decken, zum Spülen und Abtrocknen.

Empfehlungen für die Anpassung der häuslichen Umgebung an die Bedürfnisse demenziell veränderter Menschen*

*Je nach dem Zustand des demenziell veränderten Menschen, je nach der Phase der Krankheit, können diese Tipps für Sie hilfreich sein.

Ziele der Maßnahmen:

- Verlängerung der selbständigen Lebensführung in der eigenen Wohnung und im gewohnten Umfeld
- Ermöglichung und Erleichterung der Pflege zuhause in Krisensituationen, Z.B. bei Krankheit und Unfall

Schlafzimmer

- Beleuchtung vom Bett ausschaltbar installieren.
- Mit Dimmern arbeiten, grelles, plötzliches Licht vermeiden. D.h. auch, wer immer das Zimmer betritt, soll es behutsam tun, sich durch die Stimme ankündigen usw.
- Mit Lichterketten in der Nähe des Bettes arbeiten, um eine schöne Lichtstimmung zu erzeugen.
- Eventuell leise Musik spielen (CD-Player).
- Eventuell über ein höhenverstellbares (Pflege-)Bett nachdenken, um Stürze zu vermeiden (Niedrigbett, Hersteller Völker).
- Im Winter Nachtsocken mit Noppen anziehen, das fördert häufig das Wohlbefinden der Betroffenen, außerdem können Noppensocken Stürze verhindern.
- Eine kleine Nische über dem Bett oder ein Regal mit Fotos und anderen persönlichen Gegenständen einrichten.
- Ein Orientierungslicht in der Nähe der Toilette anbringen.
- In diesem Zusammenhang kritisch über die Installation von Bewegungsmeldern nachdenken (unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass sie mitunter als „von Geisterhand betätigt“ wirken und deshalb Menschen mit Demenz erschrecken können).
- Kritisch beobachten, ob Spiegel im Zimmer oder in der Wohnung den demenziell veränderten Menschen irritieren.
- Stolperfallen vermeiden.
- Für gute Durchlüftung sorgen.
- Angenehme Gerüche können stimulieren, wie beruhigen: So kann unter der Decke ein gazeähnlicher Stoff gespannt werden, der mit ätherischen Ölen, etwa Eukalyptus getränkt ist. (Das muss man ausprobieren.)
- Die individuellen Schlafgewohnheiten des demenziell veränderten Partners beobachten, um Schlüsse auf dessen Wohlbefinden zu ziehen. D.h. u.a., ihn oder sie nicht „zur Ruhe zwingen“.
- Eine Taschenlampe am Bett bereithalten, um nachts die große Raumbeleuchtung zu vermeiden.
- Bei anhaltender Unruhe zunächst systematisch nach den Ursachen suchen.
Erst dann: **2 S , ScUxu£<-££^c**
- Die Notwendigkeit von gezielt eingesetzten Sedierungen rechtzeitig mit dem Facharzt besprechen.
(Das kann helfen, dem (Ehe-) Partner nachts die notwendige Entlastung und Entspannung zu verschaffen.)
- Eventuell über getrennte Schlafzimmer zur Erholung des (Ehe-) Partners nachdenken (Geräuschmelder?).

Weitere Hilfsmittel:

Anti-Dekubitus-Matratze, weil die Selbstwahrnehmung des Körpers (Propriozeption) bei Demenz, die ja leider schleichend verläuft, abnimmt.

Küche/ Essen/ Wohnbereich

- Eine gemütliche, einladende Sitzsituation mit einem großen Tisch schaffen: Gemeinschaft wirkt beruhigend auf Menschen in fortgeschrittenen Demenzprozessen.
- Dennoch für abwischbare Bodenbeläge und Flächen sorgen, damit eventuelle „Unfälle“ beim Essen keine schlimmen Folgen haben.
- Kochen Sie seine/ihre Lieblingsspeisen. Beteiligen Sie ihn/sie an den Vorbereitungen, auch beim Tischdecken.
- Essensgerüche können stimulierend auf Menschen mit Demenz wirken.
- Gebrauchsgegenstände wie Brotkorb, Suppenkellen oder Topflappen gut erreichbar und gut sichtbar positionieren, sie laden zur Benutzung ein .
- Blicke nach draußen ermöglichen. Glastüren einsetzen. Eventuell Fenstersitzplatz einrichten. Stichwort: Jahreszeiten erkennen.
- Feste Zeitabläufe und wiederholbare Handlungsmuster einhalten.
- Dabei: Rituale, wie etwa beten vor den Mahlzeiten oder besondere Kleidung an Feiertagen beachten.

Aber: Nicht zu sehr auf Anstandsregeln beim Essen bestehen. Es kann schon vorkommen, dass ein demenziell veränderter Mensch mit den Fingern essen und drei mal Nachtisch verspeisen möchte.

- Ein besonderer Tipp aus der Praxis: Streichen Sie cremigfesten Honig aufs Brot. Legen Sie Schinken, Wurst oder Käse darauf. Das mögen viele demenziell veränderte Menschen gern, weil sich ihr Geschmackssinn verändert hat: Vieles schmeckt bitter, doch Süßes dringt durch.
 - Geräuschüberlastung durch Radio oder gar Fernsehen vermeiden.
 - Induktionsherd mit Codetastatur anschaffen.
 - Verbrühschutz am Wasserhahn installieren.
 - Bei unkontrolliertem Essdrang Kühlschrank abschließbar machen. Speisen anbieten, die beim Essen „viel Arbeit machen“ und wenig Kalorien bringen, wie z.B. Knäckebrötchen, Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Äpfel, Mandarinen u.a.
 - Große Uhr mit arabischen Ziffern aufhängen.
 - Küchenschränke mit Glastüren ausstatten, so dass der Inhalt zu sehen ist.
 - Dagegen: Putzmittel und andere giftige Flüssigkeiten verschließen.
 - Geschirrspüler und Waschmaschine mit Aquastop einsetzen.
 - Eine gute, differenzierte Lichtsituation schaffen, z.B. Pendelleuchte über dem Esstisch, gute Ausleuchtung der Arbeitsflächen.
 - Eventuell über Lichtdusche in der Nähe des Esstischs nachdenken.
-
- Wenn nötig, spezielles Besteck für feinmotorisch geschädigte Personen benutzen. Trinkbecher mit Deckel und Strohalm, Teller mit hohem Rand, rutschfeste Unterlagen einsetzen

Erst dann:

Die Nahrungsaufnahme durch Füttern unterstützen.

Aufenthalt und Reizangebote unter Tage:

- In der Praxis sind die neuen so genannten „Gruschtelschränke“ ein absoluter Renner- bis an den Rand gefüllt mit Papier, Fotos, Duftfläschchen, Bildern, Spielsachen und allerlei anderem Krimskrams: Demenz ist eigentlich ein ständiges Suchen und Finden. Diese Schränke dürfen die Bewohner nach Belieben ein- und ausräumen, ohne gleich dafür geschimpft zu werden.

- Was die „Gruschtelschränke“ allgemein fassen, lässt sich auch individuell einrichten: Entsprechend der früheren beruflichen Tätigkeit lassen sich

Biografieorientierte Beschäftigungen für den Menschen mit Demenz finden. Z.B. Schrauben sortieren, Wäsche zusammenlegen, Kartoffeln schälen, tanzen, singen etc. Es können auch geschlechtsspezifische Tätigkeiten biografieunabhängig vorgeschlagen werden. Stichwort: Die Geschichte vom „Der Schreinermeister in Langen“

Dabei gilt zunächst, das geschlechtsspezifische und das individuelle Verhalten des/der Betroffenen zu beobachten. So kann es sinnvoll sein:

- Stofftiere und Puppen sichtbar platzieren
- Frisierkommode aufstellen, mit Lockenwicklern, die sortiert werden wollen.
- Bunte Wollknäule, die aufgewickelt werden können, in Körben bereitstellen.
- Eine alte Nähmaschine (ohne Aufbau), also nur mit Tretautomatik bereit stellen
- Lottoscheine zum Ausfüllen auf den Tisch legen.
- Außenbereich mit einbeziehen: Balkon oder Garten mit sinnesweckenden Objekten ausstatten.
- Hochbeete laden dazu ein, beim Pflanzen und beim Ernten mit zu helfen.

Badezimmer

- Badezimmertür nach außen öffnend montieren und mit Außenentriegelung versehen, eventuell Schlüssel entfernen.
- Füllstandsmelder für die Badewanne und das Waschbecken installieren.
- Verbrühschutz dort installieren.
- Angenehme Raumtemperatur anlegen.
- Angenehme Lichtsituation schaffen.
- Farbige, kontrastreiche WC-Brille einsetzen.
- Putzmittel entfernen oder verschließen.
- Haltegriffe anbringen. Die können auch als Handtuchhalter dienen.
- Genügend Bewegungsflächen schaffen.
- Lotions, Flüssigseifen u.a. nicht offen hinstellen. Das kann zu Missbrauch führen (zeigt leider die Erfahrung...). Lieber ein Stück Seife bereit legen.
- Keine Abfalleimer ins Badezimmer stellen, er kann mit der Toilettenschüssel verwechselt werden (zeigt leider auch die Erfahrung...).

Weitere Hilfsmittel:

Spiegel bis OK Waschbecken einmörteln, unterfahrbares Waschbecken
Nagelbürste mit Saugnapf, großer Kamm, Kleider und Schuhe mit Klettverschluss

- Die Pflegeversicherung unterstützt den barrierefreien Umbau des Badezimmers.

Für alle notwendigen Wohnungsanpassungsmaßnahmen werden finanzielle Hilfen angeboten. So fördert die Pflegeversicherung Umbauten mit einem Betrag von bis zu 2.556.- Euro, die Krankenkasse bezahlt die Anschaffung und Montage von Hilfsmitteln wie Stützgriffe neben Waschtisch und WC. Auskunft über Einzelheiten gibt die nächstgelegene Wohnberatungsstelle oder das örtliche Wohnungsamt. Für eventuelle barrierefreie Umbaumaßnahmen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Flur

- Keinen Spiegel gegenüber der Eingangstür anbringen (Irritation beim Betreten der Wohnung).

Mögliche Anpassungen bei Treppen:

- beidseitig Handläufe anbringen.
- Stufenkanten markieren
- oberhalb einer Treppe faltbare oder schwenkbare Barriere einbauen.

(In Hamburg-Rissen genügte schon eine rot-weiße Kette, um den Durchgang zu verunmöglichen...)

Garten

- Bewegungsmelder am Gartentor anbringen.
- Elektronische Zugangskontrolle installieren: Mit einem Chip kann der Türöffner betätigt werden.
- Gelände einzäunen und durch Bepflanzung eingrenzen.
- Hochbeete anlegen, um das Betrachten, das Fühlen und das Riechen der Pflanzen zu ermöglichen. Da kann dann auch einmal mitgeholfen werden, beim Setzen und beim Umpflanzen.
- Achten Sie auf Stolperfallen im Garten.
- Wenn möglich, einen Rundweg anlegen, den Gartenteich sichern.
- Wind- und sonnengeschützten Sitzplatz einrichten.

- Denken Sie einmal über den Einsatz der so genannten RFID-Armbänder *Radio-Frequency-Identification-Armbänder* nach: Ein darin eingebauter Chip kann helfen, desorientierte Menschen zu finden, die sich während eines Spaziergangs verlaufen haben. Angesichts des Umstands, dass es in jedem Jahr zu mehreren hundert Todesfällen kommt, weil sich desorientierte Menschen verirren und dann überfahren werden oder erfrieren, wird verständlich, dass dieses Instrument nicht zur Überwachung, sondern zur Umsorgung der Menschen mit Defiziten eingesetzt werden soll.

Allgemeines zur Ausstattung der Räume

- Die Raumtemperatur sollte nicht über 21° Grad liegen. Die Wohnung sollte stets gut gelüftet sein, auf ausreichende Sauerstoffzufuhr sollte geachtet werden.
- Betrachten Sie die Räume mit den Augen des demenziell veränderten Menschen: Fühlen sie sich hinein in die Situation der Desorientierung.
- Die Räume unter dem Gesichtspunkt der Alltagsvertrautheit ausstatten, d.h., die Ausstattung der Zimmer mit vertrauten Möbeln und lebensgeschichtlich bedeutsamen Einrichtungsgegenständen kann die Orientierung erleichtern und somit beruhigend wirken, weil man sich „zu Hause“ fühlt.
- Orientierungshilfen geben, Stolperfallen vermeiden.
- Die Lichtsituation sollte abwechslungsreich und wohnlich gestaltet sein. Setzen Sie Dimmer ein.
- Orientierungsleuchten und sanft beleuchtete Lichtschalter (Hersteller GIRA) montieren sein.

Vergessen Sie die oft gehörte Forderung nach gleichmäßiger, schattenfreier Ausleuchtung mit 500 Lux. Atmosphärische Qualitäten mit Licht sind gefragt; Energiesparleuchten wie sie heute leuchten, haben da keinen Platz.

Vielmehr steht im Vordergrund:

- Übersichtlichkeit schaffen, aber nicht auf Kosten der Lieblingsmöbel.
- Glänzende, spiegelnde Bodenbeläge vermeiden.
- Besuche von Angehörigen und Freunden sollten auch durch die Raumdisposition ermöglicht, ja gefördert werden.
- Es sollte ausreichend Lagerraum zur Verfügung stehen, damit Bäder nicht mit Waschmaschinen und Wäschetrockner zu gerumpelt werden müssen, sonst sehen sie nämlich nicht mehr nach Badezimmern, sondern nach Elendsquartieren aus.
- einen Ruhesessel (und /oder Rollstuhl) und einen kleinen Rückzugsbereich innerhalb der Wohnung anlegen.

Dort: Platz für die Aufbewahrung persönlicher Gegenstände einrichten.

- Ausreichend Bewegungsfläche im Wohnumfeld schaffen.

Dazu gehört ein geschützter Außenbereich, der sowohl als Ruhezone, wie als sinnenanregender Bereich dient. Hier sollten die Menschen mit Demenz auch frei umherlaufen können.

- Erfahrungen mit Tieren sollten ermöglicht werden.
- Regelmäßige Aktivitäten mit den demenziell veränderten Menschen außerhalb der Wohnung oder des Wohnhauses organisieren: Spaziergänge und Ausflüge unterstützen.
- Holen Sie sich professionelle Hilfe von außen. Gehen Sie zu Veranstaltungen. Machen Sie sich kundig. Gemeint sind Angehörigenschulungen, Tagespflegeeinrichtungen u.a. Bleiben Sie im Dialog, Sie sind nicht allein, mit ihren Problemen!