

# Sicherheit und Orientierung zuhause

## Lebensmittel, Brandschutz, Wohnraumanpassung

von Christine Sowinski und Petra Germund, KDA, Köln

Einführung.....	2
In der Küche.....	2
Eingang und Flur.....	2
Fußböden und Stolpergefahren.....	2
Auf dem Balkon.....	2
Brandgefahr.....	2
Im Bad.....	2
Im Wohnzimmer.....	3
Orientierungshilfen.....	3
Licht und Schatten.....	3
Wohnberatung.....	3
Literatur.....	3

## **Einführung**

Im Themenfilm beschäftigen sich Angehörige und Experten mit Fragen der Sicherheit in der eigenen Wohnung. Sie können sich bei Wohnberatungsstellen diesbezüglich beraten lassen. Fragen Sie Ihre Kranken-/Pflegekasse nach der Adresse oder suchen Sie im Internet unter Angabe des Bundeslandes nach der zuständigen Wohnberatungsstelle.

## **In der Küche**

Hier werden u. a. folgende Hilfsmittel empfohlen:

- Herdsicherungssysteme
- Rauchmelder
- Auf den Schränken angebrachte Etiketten, damit der Betroffene erkennt, was sich darin befindet

Ein großes Problem sind verdorbene Lebensmittel, wenn der Betroffene nicht mehr einschätzen kann, ob er diese noch essen kann oder nicht. Hier bedarf es Fingerspitzengefühl und Sensibilität, wenn es darum geht, verdorbenen Lebensmittel zu entfernen und durch neue zu ersetzen.

## **Eingang und Flur**

Ein großes Problem für die Angehörigen ist die Angst, dass der Mensch mit Demenz unbemerkt die Wohnung verlässt. Teilweise behelfen sich Angehörige mit Signalsystemen oder Lichtschranken. Manchmal wird auch die Eingangstür, z. B. durch einen Vorhang verdeckt, um den Erkrankten nicht daran zu erinnern, dass er die Möglichkeit hätte, die Wohnung zu verlassen.

Der Flur und Eingangsbereich sollte wie die ganze Wohnung übersichtlich sein. Es sollte nicht zu viel herumstehen, über das man stürzen könnte.

## **Fußböden und Stolpergefahren**

Die Fußbodenbeläge sollten nicht reflektierend sein, so dass der Eindruck entsteht, es handle sich um Eis oder Wasser. Einfarbige Böden sind oft besser als gemusterte. Spiegel im Flur können irritierend wirken, weil der Erkrankte sich darin nicht erkennen kann.

## **Auf dem Balkon**

Der Zugang zum Balkon oder Terrasse sollte ebenerdig (barrierefrei) sein. Es gibt Möglichkeiten die Schwellen z. B. zum Balkon oder zur Terrasse auszugleichen. Fragen Sie hier bei den Wohnberatungsstellen nach. Balkone sollten eher eine geschlossene als eine offene Brüstung aufweisen.

## **Brandgefahr**

Wie schon beschrieben, sollten Rauchmelder installiert werden.

## **Im Bad**

So wie es Rauchmelder gibt, gibt es auch Wassermelder, z. B. um das Überlaufen der Badewanne oder des Waschbeckens zu verhindern. Experten empfehlen eine sich nach außen öffnende Badezimmertür. Falls jemand im Bad stürzt, blockiert er so nicht das Öffnen der Tür. Ebenfalls werden Temperaturreg-

ler für das Wasser empfohlen. Die Wohnberatungsstellen beraten Sie, wie umgebaut werden kann bzw. wie geeignete Hilfsmittel im Badezimmer eingesetzt werden können, z. B. Badewannenliffter, unterfahrbare Waschbecken, Toilettensitzerhöhungen.

Elektrogeräte, Putz- und Hygienemittel sollten aus dem Badezimmer entfernt werden, wenn eine Gefährdung vorliegt.

## **Im Wohnzimmer**

Am Beispiel des Wohnzimmers erklärte ein Angehöriger, wie die Wohnung in unterschiedlichen Phasen der Demenz angepasst werden müsste. So war es z. B. bei seiner Frau in einer bestimmten Zeit wichtig, dass er Schlösser an die Schranktüren angebracht hat, damit nicht immer alles herausgeräumt wird.

## **Orientierungshilfen**

Experten wie Angehörige empfehlen große Symbole (z. B. Bild für Pullover, Besteck), die auf Schränke u. ä. geklebt werden, damit der Betroffene sich anhand der Symbole orientiert und sie wiederfindet. Nicht benötigte Türen sollten ausgehangen werden. Dadurch wird die Wohnung übersichtlicher.

## **Licht und Schatten**

Alle Experten und Angehörigen betonten die Wichtigkeit von ausreichender Beleuchtung, z. B. auf dem Weg zur Toilette. Nachts könnten die Räume durch Nachtlichter in den Steckdosen zur besseren Orientierung beleuchtet sein. Es sollte kein direktes blendendes Licht verwendet werden. Durch die Veränderung im Gehirn lässt das räumliche Sehen stark nach, so dass Menschen mit Demenz eher zweidimensional, flächenhaft sehen. Gerade am Nachmittag kann man beobachten, dass Menschen mit Demenz sich viel schlechter zurecht finden, aufgrund des nachlassenden Lichts.

## **Wohnberatung**

Wie zuvor beschrieben, kann Ihnen Ihre Kranken- und Pflegekasse helfen, den Weg zu einer Wohnberatungsstelle zu finden. Sie berät Sie auch darüber, was die Pflegeversicherung zahlen kann, um Ihre Wohnung entsprechend umzubauen.

## **Literatur**

Broschüren zum Thema erhalten Sie bei den Wohnberatungsstellen, so z. B. in NRW: Wohnungsanpassung bei Demenz – Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen, Demenz-Service Heft 10, Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hrsg.), Köln 2008. (s. auch Anlage)