



Informationsblatt Nr. 29a

Checkliste Wohnumfeld für Menschen mit Demenz

In dieser Checkliste finden Sie einige Möglichkeiten, wie man eine Wohnung an die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz anpassen kann. Bei der Umgestaltung der Wohnung sollte man möglichst darauf achten, was die demenzkranken Bewohner noch können und was nicht mehr. Demenz-Erkrankungen verändern sich mit der Zeit. Deshalb sollten Sie ab und zu überprüfen, ob weitere Anpassungen nötig sind.

Allgemeine Sicherheit

- Stolperfallen beseitigen, z.B. lose Teppiche und Läufer wegräumen
- die Fenster sollten abschließbare Griffe haben; man sollte die Fenster kippen können
- Regler an Heizkörpern sichern (damit sie nicht verstellt werden können)
- Steckdosen mit Steckdosensicherungen absichern
- Herd und Bügeleisen mit Abschaltautomatik verwenden
- Rauchmelder anbringen, bei Rauchern schwer entflammbare Bettwäsche benutzen
- Feuerzeuge, Kerzen, Streichhölzer wegräumen oder einschließen
- Putzmittel, Medikamente, Chemikalien und Hygieneartikel einschließen
- giftige und stachelige Pflanzen wegräumen
- Wohnungstür sollte sich von außen öffnen lassen, auch wenn der Schlüssel innen steckt
- darauf achten, dass es überall hell genug ist; dunkle Ecken und Schatten vermeiden

Eingangsbereich von Wohnung und Flur

- dafür sorgen, dass im Treppenhaus das Licht länger an bleibt
- Absperrgitter am Anfang der Treppe montieren
- erste und letzte Treppenstufe mit einer auffälligen Farbe markieren
- im Flur und an Treppen Geländer oder Handläufe anbringen (auf beiden Seiten)
- an der Eingangstür etwas einbauen, was automatisch ein Geräusch macht, wenn jemand rein oder raus geht (z. B. ein Glockenspiel oder einen Bewegungsmelder)
- keine Spiegel im Eingangsbereich
- für nachts Lampen mit Bewegungsmeldern benutzen
- an den Zimmertüren Schilder mit dem Zimmernamen anbringen (z. B. Schild mit 'Küche' an der Küchentür, oder Schild mit 'Bad' an der Badezimmertür)
- Türen, die nicht geöffnet werden sollen, "verstecken" (z. B. Vorhang davor hängen)
- rutschfesten Bodenbelag verwenden

Wohnzimmer

- Fernseher und Radio ausschalten oder wegräumen, wenn der Bewohner oder die Bewohnerin oft Angst hat oder unruhig ist
- eventuell Zeitschaltuhr am Fernsehgerät anbringen (dann geht der Fernseher zu einer bestimmten Uhrzeit automatisch aus)
- wenn ein Gerät kaputt ist, besser reparieren als neu kaufen
- darauf achten, dass man sich gut in dem Zimmer zurecht findet; keine Oberflächen, in denen man sich spiegeln kann
- Telefon mit großen Tasten verwenden; wichtige Telefonnummern fest einstellen

Schlafzimmer

- Lichtschalter so montieren, dass man das Licht vom Bett ein- und ausschalten kann; den Weg zur Toilette beleuchten
- Bewegungsmelder oder Geräuschmelder nutzen (wenn jemand vorbei geht, macht der Geräuschmelder ein Geräusch, oder das Licht geht automatisch an)
- getrennte Schlafzimmer, damit der Ehepartner nachts ruhig schlafen kann
- Toilettenstuhl und Pflegebett ins Schlafzimmer stellen

Küche

- Sitzplatz und Essplatz in der Küche einrichten
- so wenig (technische, elektrische) Küchengeräte wie möglich verwenden
- Sachen so hinstellen oder hinlegen, dass man sie gut sehen kann und gut ran kommt
- An den Schränken Schilder anbringen, auf denen steht, was im Schrank ist
- falls nötig, Schranktüren abbauen oder verschließen (z.B. auch Kühlschrank)
- große Uhr mit gut lesbaren Zahlen (keine römischen Zahlen, z.B. I, II, III, IV usw.)
- Geschirrspüler und Waschmaschine mit Aquastopp verwenden (damit die Küche nicht überschwemmt wird, wenn die Waschmaschine oder Spülmaschine kaputt ist)
- Rauchmelder und Herdüberwachung einbauen (damit sich der Herd automatisch abschaltet, wenn man es vergessen hat)
- beim Gasherd den Gashahn absperren
- Mikrowelle anstatt Herd verwenden

Bad

- Sachen im Bad mit den persönlichen Lieblingsfarben markieren
- bunte Toilettenbrille verwenden, die man gut sehen kann
- Wasserhahn mit Thermostat einbauen (damit das Wasser nicht zu heiß wird)
- Füllstandmelder für die Badewanne und den Waschtisch einbauen (wenn die Wanne voll ist, hört man einen Alarmton)
- Badezimmertür sollte sich nach außen öffnen, Außenentriegelung montieren (damit man die Badezimmertür von außen öffnen kann); falls nötig, Schlüssel wegräumen
- Hilfsmittel fürs Bad: Toilettensitzerhöhung, Badewannenlifter, Duschstuhl, Haltegriffe

Garten

- Bewegungsmelder am Gartentor anbringen (damit automatisch das Licht oder die Klingel angeht, wenn jemand rein- oder rausgeht)
- den Garten einzäunen; falls nötig, eine Hecke pflanzen oder Hochbeete anlegen
- wenn möglich einen Rundweg im Garten anlegen, Gartenteich absichern
- Gartenbank aufstellen

Gerne beraten Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegestützpunktes

Kostenlose Servicenummer 0800 5950059

www.pflegestuuetzpunkteberlin.de

Träger der Pflegestützpunkte sind das Land Berlin sowie die Pflege- und Krankenkassen in Berlin