

# Wohnen mit Demenzkranken

Autor(en): **Holfeld, Monika**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Tec21**

Band (Jahr): **138 (2012)**

Heft 40-41: **Mit dem Vergessen leben**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-309283>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# WOHNEN MIT DEMENZKRANKEN

Demenz verläuft in drei Phasen. Während Phase 1 und 2 können Erkrankte mit entsprechender Unterstützung durchaus in den eigenen vier Wänden oder in Altersheimen wohnen. Gestalterische Eingriffe beispielsweise mittels Licht und Farbe, die die zunehmenden physischen und psychischen Einschränkungen der Betroffenen berücksichtigen, erleichtern ihnen die Orientierung im Alltag und erhöhen die Lebensqualität.

Demenzkranke leiden unter einer Störung von Gedächtnisinformationen sowie unter kognitiven Einbußen und Verhaltensdefiziten (vgl. «Demenzgerechte Architektur?», S. 22). Durch den Verlust des Kurzzeitgedächtnisses können sie keine komplexen Handlungen erfassen oder Raum und Zeit zuordnen. Das Langzeitgedächtnis funktioniert im Allgemeinen noch sehr lange, was bei der Gestaltung von Räumen Berücksichtigung finden kann, indem beispielsweise Materialisierung und Möblierung dem Stand von vor 30 bis 40 Jahren entsprechen.<sup>1</sup>

## INGESCHRÄNKTE SEHLEISTUNG IM ALTER

Ältere Menschen benötigen aufgrund der natürlichen Verkleinerung der Pupille eine wesentlich höhere Beleuchtungsstärke als junge Menschen. Schon ab einem Alter von 40 Jahren verringern sich der Pupillendurchmesser und die Lichtdurchlässigkeit der Augenlinse, sodass weniger Licht ins Auge fallen kann (vgl. TEC21 8/2008). Diese Reduktion betrifft vor allem den blauen Spektralbereich (Wellenlängen von 420–480nm). Dieser Bereich erscheint oft nur grau, wie bei anderen Augenerkrankungen, die aufgrund des zunehmenden Alters zusätzlich vorliegen können. Die Trübung der Linse führt – ähnlich wie bei einer verschmutzten Kameralinse – zur Streuung des Lichts und damit zu einer Reduzierung der Sehschärfe, der Tiefenwahrnehmung und der Kontrastempfindlichkeit sowie zu einer erhöhten Blendempfindlichkeit. Die Pupille verliert ausserdem an Elastizität und braucht deshalb länger, um sich an eine neue Lichtsituation anzupassen. Dazu kommt die Gesichtsfeldeinengung aufgrund einer Erstarrung der Augenbewegung. In Verbindung mit der eingeschränkten Beweglichkeit der Halswirbelsäule bleiben korrigierende Kopfbewegungen aus, und der Blick ist dadurch vorwiegend auf den Fussboden gerichtet.

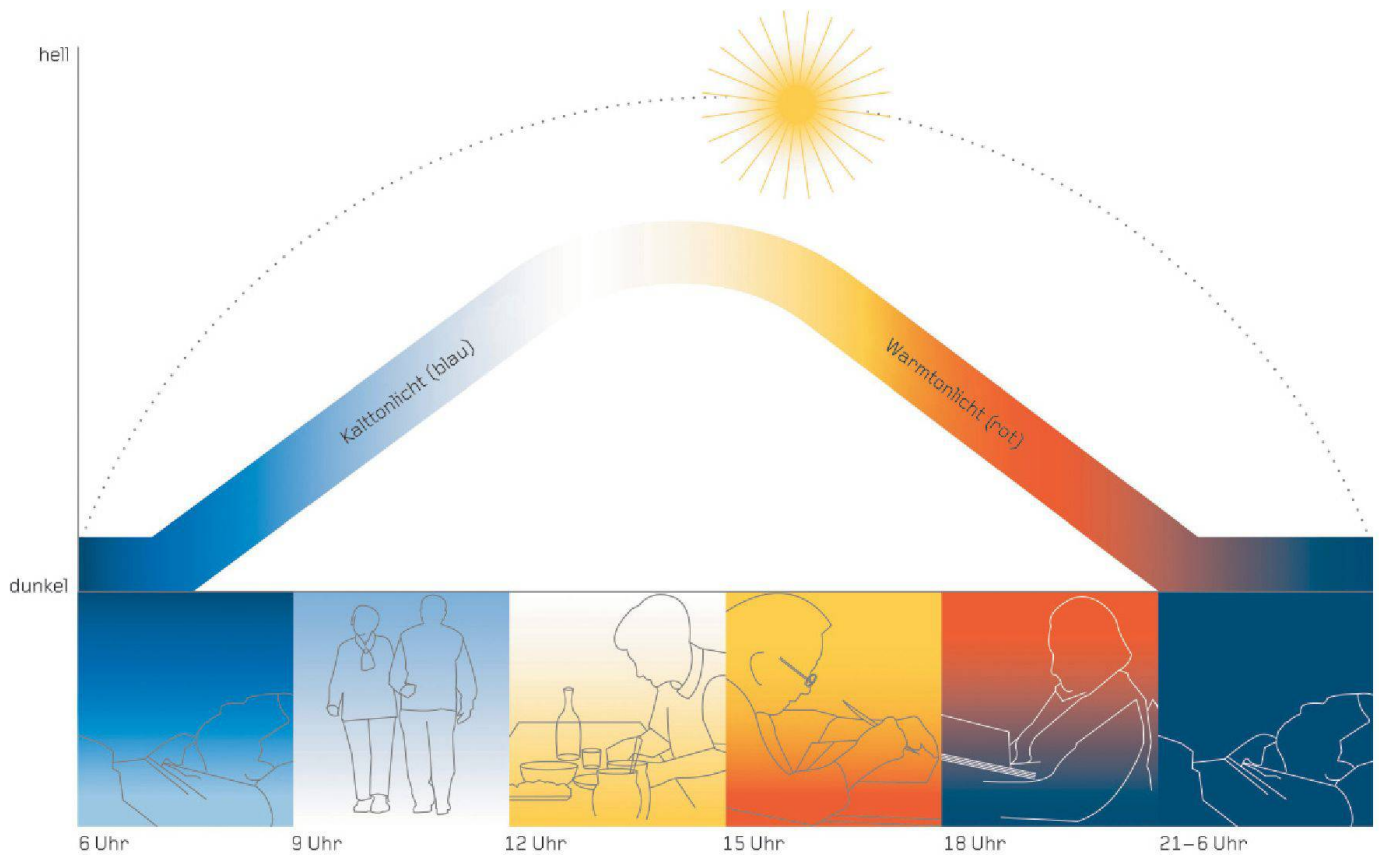
## EINFLUSS VON LICHT UND FARBE AUF DAS EMPFINDEN

Das auf das Auge treffende Licht führt nicht nur zur Wahrnehmung von Licht, Form und Farbe. Es beeinflusst auch vegetativ gesteuerte Vorgänge im menschlichen Organismus. Farben sprechen nicht nur den Sehsinn an, sondern auch andere Sinnesorgane, wie das Gehör, den Geruchs- und Geschmackssinn, das Temperaturempfinden und den Tastsinn. Sie wirken auf das Erinnerungsvermögen und sorgen für Orientierung.

Bei Demenzerkrankten gelangen die Wellenlängen der gelben und roten Farbe noch ins Gehirn, da sie Wellenlängen ab 560 nm aufweisen, die auch das Langzeitgedächtnis noch erreichen. Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Farbtöne im Alter als angenehm empfunden werden. Die Wahrnehmung von Farben weckt Emotionen und ruft im Langzeitgedächtnis gespeicherte erlernte Verhaltensmuster ab. Gemäss Studien der Deutschen Alzheimer Stiftung bleiben diese Erfahrungen deutlich länger haften als beispielsweise akustische Erlebnisse.

### LICHT UND FARBE

Licht und Farben bilden eine Einheit – der Mensch ist auf farbiges Sehen ausgerichtet, der Hell-Dunkel-Rhythmus bestimmt sein Leben. Wenn wir von Farbe sprechen, meinen wir farbiges Licht. Trifft Licht auf Gegenstände, werden die Lichtstrahlen unterschiedlich reflektiert und absorbiert, die Dinge erscheinen farbig. Die Physik beschreibt Licht als elektromagnetische Schwingung: Jede Wellenlänge entspricht einer bestimmten Farbe in der Anordnung des Lichtspektrums. Wellenlängen von 700 Nanometern sehen wir als Dunkelrot, Wellenlängen von 400 Nanometern registriert das Auge als Dunkelviolett. Dazwischen liegt das schmale Lichtband von Farben, die wir optimal wahrnehmen können. Bei Farben handelt es sich um eine durch Aufnahme bestimmter Wellenlängen oder Wellenlängengemische des Lichtes im Auge entstehende Empfindung. So lässt sich auch erklären, weshalb auch schwer Sehbehinderte Farben wahrnehmen.



01

### GESTALTUNGSHINWEISE FÜR WOHNÄRÄUME

In jedem Fall sollte die Gestaltung der Räume für Demenzkranke individuell erfolgen, da viele Faktoren wie Raumgrösse, natürliche Belichtung oder Lichteinfall eine Rolle spielen. Zur Therapieunterstützung sollten helle Farben und solche mit hohem Rotanteil gewählt werden. Ein in diesen Schattierungen gestalteter Raum wird als wärmer empfunden als ein Raum mit Farben mit hohem Blauanteil. Bodenbeläge in einem warmen, dunkleren Farbton können Trittfestigkeit symbolisieren. Geeignet sind erdfarbige Bodenbeläge oder Naturmaterialien wie Holz oder Linoleum. Zur Erleichterung der Orientierung kann jedes Zimmer mit einer anderen Wandfarbe versehen sein. Blau sollte als Farbe für den Boden vermieden werden, weil es mit Wasser in Verbindung gebracht wird, ebenso Schwarz oder Dunkelgrau, da diese Farben Ängste (vor Tiefe und Abgrund) auslösen können. Weiss hingegen erinnert an ein Krankenhaus und an möglicherweise damit verbundene negative Erlebnisse. Metallic-Effekte lösen Blendungen und damit auch Ängste aus.

Neben der Farbgestaltung und der Lichtführung gibt es weitere Massnahmen, die das Wohlbefinden von Demenzkranken erhöhen können (vgl. Abb. 2) bzw. zu deren Schutz dienen. So sollten Fenster auf Kippstellung fixiert sein, da wegen des ausgeprägten Bewegungsdrangs dementer Menschen auch das Fliehen aus dem Fenster nicht ausgeschlossen werden kann. Die Türen der Räume, die für Demenzbetroffene vorgesehen sind, können mit Symbolen gekennzeichnet werden, die ihnen aus der Erinnerung heraus bekannt sein könnten. Beschilderungen lassen sich zusätzlich mit einem Lieblingsfoto versehen. Hierzu ist es hilfreich, die Biografien<sup>2</sup> der Betroffenen zu studieren. Ist dies nicht möglich, kann man sich mit Blumen- oder Obstmotiven behelfen, die sich bei den Betroffenen als Orientierung besser einprägen als eine Türnummer oder der eigene Name. Einfache Piktogramme, die kein dreidimensionales Denken erfordern – z. B. Tassen und Teller für den Essraum –, sind grundsätzlich sinnvoller als eine Beschriftung. Wird doch beschriftet, sollten die Schriftzüge

01 Schematische Darstellung der Be- und Ausleuchtung der Räume in der zirkadianischen Rhythmik, der inneren biologischen Uhr des Menschen. Die Veränderung der Blau- und Rotanteile über den Tag soll einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus ohne Medikamente erlauben (Grafik: Herbert Waldmann GmbH & Co. KG, Villingen-Schwenningen [D])

	TREPPENHAUS	WOHNUNGSFLUR	BAD UND WC
<b>Leitfaden für bauliche Massnahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fluchtwege möglichst kaschieren, da oft ein starker Bewegungsdrang besteht und damit die Gefahr des unbemerkten Weglaufens</li> <li>- Alternative: Alarmsysteme für Desorientierte, die Haustür und den Ausgang aus dem Garten überwachen und deren Signale mit dem Telefon verbunden werden</li> <li>- Eine Sitzgelegenheit (aus nicht brennbarem Material) auf dem Treppenpodest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überflüssige Möbel beseitigen und Stolperfallen entfernen</li> <li>- Spiegel im Flur zuhängen oder entfernen. Er kann zu Irritationen führen, da das eigene Ich nicht mehr erkannt wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Tür muss nach aussen aufschlagen, damit im Falle eines Sturzes Helfer eingreifen können</li> <li>- Verriegelung der Tür entfernen</li> <li>- Haltestangen und -griffe sorgen für mehr Sicherheit</li> <li>- Bodenbelag rutschhemmend und nicht poliert (Schlittschuheffekt)</li> <li>- Füllstandsmelder für die Badewanne und den Waschtisch</li> <li>- Thermostatarmaturen in Dusche oder Badewanne verhindern das Verbrühen</li> <li>- Zweihebelarmaturen sind im Langzeitgedächtnis besser gespeichert</li> <li>- Bodengleiche Dusche oder, wenn die Badewanne lieber genutzt wird, Einstieghilfen</li> <li>- Toilettensitzerhöhung, wenn erforderlich</li> </ul>
<b>Farbgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tür in der Farbe der Wand kaschieren. So ist die Eingangstür untergeordnet und wird von den Betroffenen nicht gleich wahrgenommen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Helle Wandfarbe</li> <li>- Der Bodenbelag sollte weder zu dunkel noch gross gemustert sein und nicht reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei Sehbehinderung sollte der Wannrand kontrastreich gekennzeichnet sein</li> <li>- Farbiger Toilettensitz</li> </ul>
<b>Lichtführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blend- und schattenfreie Ausleuchtung mit Intervallschaltung, sodass es bei langsamem Treppensteigen hell ist, um Stürze und Ängste zu vermeiden. Schatten werden mit Angst und Verfolgung assoziiert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gute, blendfreie Ausleuchtung auch in den Ecken, um Angstzustände zu vermeiden</li> </ul>	

02

Gross- und Kleinschreibung aufweisen und nicht als durchgehend fettgedrucktes Schriftbild oder Blocksätze ausgeführt werden, da das Auge die einzelnen Buchstaben nicht mehr differenziert wahrnehmen kann. Generell gilt: Hinweise und Schilder nicht zu hoch anbringen, da sich der Blickwinkel der meisten alten Menschen etwa auf der Höhe von 1.40m befindet.

Bilder im Korridor sorgen für eine gute Orientierung, wecken Erinnerungen und die Neugier, den Raum zu erkunden. Allerdings sollten sie nicht hinter Glas aufgehängt werden, da dieses reflektiert und blendet. Geeignete Motive bietet die Natur: Diese Themen sind vertraut und können von dementen Menschen erkannt werden. Bilder mit unterschiedlichen Materialien wie Kork oder Moos stimulieren den Tastsinn; Düfte verschiedener Kräuter oder Blumen regen den Geruchssinn an. Ein Handlauf kann taktile Unterstützungen in Form von Rillen oder durch einen Materialwechsel aufweisen, ebenfalls um den Tastsinn zu aktivieren.



03

**Bedeutung der Beleuchtung**

Ergänzend zur Farbgestaltung ist eine gute Ausleuchtung der Wohnräume von Demenzpatienten von grosser Bedeutung. Zum einen muss die Allgemeinbeleuchtung blend- und schattenfrei sein, zum anderen ausreichend hell: Bei einer Grundbeleuchtung von 1000lx – regulär sind 300–500lx in Aufenthaltsräumen – leiden Demenzerkrankte weniger an Depressionen, sodass die oftmals übliche Gabe von Psychopharmaka entfallen kann (vgl. TEC21 47/2010). Auch farbiges Licht wirkt sich positiv auf den Tagesablauf der Erkrankten aus. Ein hoher Blauanteil am Morgen simuliert den Tagesbeginn, zum Abend wird durch eine langsame Erhöhung des Rotanteils die Nachtruhe eingeleitet. Dadurch pendelt sich der Tag-Nacht-Rhythmus der Menschen besser ein, und ihre Nachtaktivität lässt nach (Abb. 1).

KÜCHE	WOHNZIMMER	SCHLAFZIMMER	BALKON/TERRASSE/ GARTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Übersichtliche Schränke mit Glastüren, in denen der Inhalt erkennbar ist</li> <li>– Ein Kochherd mit Platten anstelle von Ceran- oder Induktionskochfeldern (Technologie bekannt)</li> <li>– Herdsicherung</li> <li>– Sitzplatz in der Küche mit Ausblick ins Freie, so kann bei der Arbeit zugesehen oder mitgeholfen werden</li> <li>– Reinigungsmittel verschlossen aufbewahren, da sie mit einer Trinkflasche verwechselt werden können</li> <li>– Eine Uhr sollte arabische Ziffern aufweisen, da diese aus der Vergangenheit bekannt sind</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lieblingssessel in der Nähe des Fensters platzieren (Teilnahme am Tagesgeschehen, Verinnerlichung von Tagesrhythmus und Jahreszeiten)</li> <li>– Pflanzen und Schnittblumen (keine giftigen und stacheligen Pflanzen)</li> <li>– Stolperfallen wie Kabel oder Läufer entfernen</li> <li>– Bücher, Fotos und Lieblingsgegenstände erreichbar anordnen</li> <li>– Fernseher entfernen, da demente Menschen oft nicht mehr mit der Technik vertraut sind und der Bildschirm Ängste auslöst</li> <li>– Ein Telefon mit Wählscheibe oder grossen Tasten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bett mit genügend Bewegungsfläche auf beiden Seiten</li> <li>– Bettkante hoch genug, dass beim Sitzen zwischen Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel ist, um das Aufstehen zu erleichtern</li> <li>– Ablagemöglichkeiten in unmittelbarer Nähe des Bettes</li> <li>– Lichtquelle unmittelbar in der Nähe des Bettes</li> <li>– Bei Rauchern: schwer entflammbare Bettwäsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Der Austritt möglichst schwellenfrei</li> <li>– Tür so breit, dass auch ein Pflegebett hindurchrollen kann</li> <li>– Bei einer Terrasse mit angrenzendem Garten ist eine Einzäunung mit Hecke notwendig, wobei das Gartentor nicht auf den ersten Blick erkennbar sein sollte</li> <li>– Gartenwege mit fest verlegten Platten, damit mit Rollator oder Rollstuhl ein bequemes Begehen möglich ist</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bettwäsche aus weissem Leinen oder weisser Baumwolle mit Blumenmuster ist im Gedächtnis eher gespeichert als moderne Muster</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Blendfreie Ausleuchtung von 500lx in 85cm Höhe über dem Fussboden schafft Sicherheit und sorgt für gute Orientierung</li> </ul>		

**02** Bauliche Massnahmen für den demenzgerechten Umbau von Privatwohnungen (Tabelle: Autorin)

**03** Die im Tagesverlauf variierende Beleuchtung vermittelt auch in den Innenräumen ein Gefühl für die Tageszeit (Foto: Herbert Waldmann GmbH & Co. KG, Villingen-Schwenningen [D])

### GESTALTUNG MIT AUGENMASS

An Demenz erkrankte Menschen leben in ihrer eigenen Erinnerungswelt und können ihre Bedürfnisse nur noch sehr eingeschränkt mitteilen. Umso wichtiger sind niederschwellige Instrumente wie Farbgestaltung und Lichtführung, um ein angenehmes, angstfreies Umfeld zu schaffen – Demenzpatienten sind für die emotionale Ausstrahlung, die ein Raum mittels Farbe und Licht besitzt, besonders empfänglich. Die Gestaltung mit Farben und Licht beflügelt Gedanken und Gefühle, weckt Erinnerungen und Träume.

Allerdings sollte nicht unter dem Motto «Viel hilft viel» gestaltet werden, denn zu viele Informationen sorgen für Reizüberflutung und Verwirrung, was wiederum Ängste bei den Patienten auslösen kann. Das Verständnis für den Krankheitsverlauf und die Folgen der Erkrankung ist daher essenziell für eine gelungene Planung.

**Monika Holfeld**, dipl. Ing., freischaffende Architektin, [holfeld@architektur-und-farbgestaltung.com](mailto:holfeld@architektur-und-farbgestaltung.com)

#### Anmerkungen

1 Hierzu gibt es variierende Auffassungen. Vgl. dazu Konzept des Alters- und Demenzzentrums Sonnweid, S. 30

2 Erinnerungspflege und Biografiearbeit gehören heute zu den anerkannten Betreuungskonzepten bei Demenz: Die Kenntnis der individuellen Biografie fördert das Verständnis für das Verhalten und die Alltagsroutinen der Erkrankten. Hilfreich ist besonders das Wissen um die Interaktionsstile der Betroffenen, ihre Bewältigungs- und Verarbeitungsweisen und das Kennen von wichtigen lebensgeschichtlichen Ereignissen (Quelle: [www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch))

### ARRIEREFREIE LEBENSÄÄUME

Monika Holfeld ist Autorin der Publikation «Barrierefreie Lebensräume. Bauen und Wohnen ohne Hindernisse» (vgl. S. 16). Der praxisorientierte Leitfaden zeigt auf, wie Wohnungen altersgerecht ausgestattet werden können und bietet Grundlagenwissen zu verschiedenen Arten von Behinderung und deren Folgen. Er richtet sich sowohl an Planerinnen und Planer als auch an private Bauherrenschaften.