

Zeitraum in der eigenen Häuslichkeit verbringen zu können. Dazu werden in der Quartiersentwicklung folgende Ziele angestrebt:

- ▶ Die Schaffung eines wertschätzenden gesellschaftlichen Umfelds
- ▶ Die Förderung und Ausbildung einer sozialen Infrastruktur
- ▶ Die Schaffung einer generationengerechten räumlichen Infrastruktur
- ▶ Die Erweiterung des Angebots an bedarfsgerechtem Wohnraum
- ▶ Ein bedarfsgerechtes Angebot an Dienstleistungen und der wohnortnahen Beratung und Begleitung

3.3.3 Individuelle Maßnahmen zum Erhalt und der Förderung selbstständigen Lebens und Wohnens – Mikroebene

3.3.3.1 Wohnraumanpassung

Eine wichtige Voraussetzung für ein langes Leben älterer Menschen in der eigenen Häuslichkeit ist eine sorgsame Inaugenscheinnahme der vorliegenden Wohnverhältnisse bzw. des Wohnraums. Häufig bedarf es nur einiger weniger Änderungen, um den Komfort zu steigern und die Sicherheit für den Betroffenen zu erhöhen.

Wohnraumanpassung als Voraussetzung für ein langes Leben zu Hause

Ältere Menschen und deren Angehörige haben im Bereich der Wohnraumanpassung meist erheblichen Beratungsbedarf, da sie nicht über die notwendige Kompetenz verfügen, Gefahrenquellen in Wohnung bzw. Wohnhaus zu erkennen, bzw. nicht um Maßnahmen wissen, die das Leben im Alter komfortabler machen, wie etwa die Nutzung bestimmter Hilfsmittel in Bad und Küche.

Hier leistet die Wohnberatung einen wichtigen Beitrag, um dem Beratungsbedarf von älteren Menschen und deren Angehörigen gerecht zu werden. In den meisten Städten und Gemeinden werden kostenfreie und neutrale Wohnberatungen angeboten. Da die Wohnberatung je nach Bundesland, Landkreis oder Gemeinde durch unterschiedliche Stellen angeboten wird, müssen sich Ratsuchende darüber informieren, welche Anlaufstelle im konkreten Fall kontaktiert werden kann. Aber auch Pflegekräfte, vornehmlich ambulanter Pflegedienste, haben im Bereich der Wohnraumanpassung eine wichtige beratende Funktion.

Zielgruppe

Die Wohnberatung richtet sich primär an ältere Menschen und deren Angehörige sowie an Menschen mit Behinderung.

Ziel einer Wohnberatung

Allgemeine Ziele der Wohnberatung:

- ▶ Die selbstständige Lebensführung im gewohnten Umfeld zu ermöglichen
- ▶ Das Leben in der eigenen Häuslichkeit sicher, bequem und altersentsprechend zu ermöglichen
- ▶ Die Wohnverhältnisse an die Bedürfnisse des älteren Menschen anzupassen

- ▶ Die Wohnverhältnisse so zu gestalten, dass Unfälle und Stürze weitgehend vermieden werden
- ▶ Gestaltung der Wohnverhältnisse zur Vereinfachung von Pflege bzw. zur Reduktion des Pflegebedarfs
- ▶ Erleichterung der zeitlichen und örtlichen Orientierung bei Demenz

Leistungen der Wohnberatung

Die Wohnberatung kann sowohl telefonisch als auch in der Wohnberatungsstelle sowie bei Hausbesuchen erfolgen. Bei aufwendigeren Beratungen, z. B. bei hoher Pflegebedürftigkeit oder fortgeschrittenen Demenzformen, sollte dem Hausbesuch nach Möglichkeit Vorrang gewährt werden, da der Wohnexperte vor Ort den besten Einblick in die Wohnsituation und die Bedürfnisse der Ratsuchenden bekommen wird.

Themen der Beratung sind:

- ▶ Einsatz von Hilfsmitteln
- ▶ Mögliche Ausstattungsänderungsmaßnahmen
- ▶ Bauliche Maßnahmen
- ▶ Finanzierung
- ▶ Ggf. Hilfe bei Antragsstellungen

Wohnungen hochaltriger Menschen

Vor allem hochaltrige Menschen sind von Demenz betroffen. Daher ist die Wohnberatung besonders für diese Gruppe von entsprechend hoher Relevanz. Eine im 4. Altenbericht der Bundesregierung veröffentlichte Studie zur Fragestellung der Wohnprobleme bei über 80-Jährigen kam zu folgenden Ergebnissen:

<i>Wohnprobleme</i>	▶ Die Nutzung der vorhandenen Badewanne ist problematisch	39 %
	▶ Die Bewegungsfreiheit im Badezimmer ist eingeschränkt – das Bad ist zu klein und zu eng	38 %
	▶ Die Badezimmertür ist problematisch, da zu schmal oder falschen Anschlag	37 %
	▶ Benötigte Haltegriffe im Badezimmer fehlen	31 %
	▶ Die Nutzung der vorhandenen Dusche ist problematisch	27 %
	▶ Existenz von Stolperfallen durch Bodenbeläge in verschiedensten Räumen	13 und 23 %
	▶ Die Nutzung der vorhandenen Toilette ist problematisch	22 %
	▶ Die Stufen im Treppenhaus stellen ein unüberwindbares Hindernis dar	20 %
	▶ Die Nutzung des Bettes ist schwierig	18 %
	▶ Die Balkonschwelle ist schwierig bzw. unmöglich zu überwinden	17 %
	▶ Es fehlen Handläufe im Außenbereich der Wohnung	13 %
	▶ Eingeschränkte Bewegungsfreiheit in anderen Räumen wie Küche, Schlafzimmer, Hausflur etc.	9 und 12 %

Die Zahlen belegen, dass sich vor allem die Nutzung des Badezimmers und der sanitären Anlagen für hochaltrige Menschen schwierig gestaltet. Nach wie vor stellen Schwellen und Treppen unüberwindbare Hindernisse dar. Bodenbeläge und Teppiche sind Stolperfallen. Die Bewegungsfreiheit ist in vielen Räumen nicht ausreichend, da zu viele Möbel auf zu engem Raum stehen. Ältere Menschen benötigen mehr Platz, um sich gefahrlos bewegen zu können.

Einige Beispiele



Abb. 3.3-2 *Typische Schwelle an einer Terrassentür. Hier ist die Situation besonders kritisch, da von innen nach außen betrachtet eine Kante in Kombination mit einer Fußmatte vorliegt und von außen nach innen sogar zwei unterschiedlich hohe Kanten zu überwinden sind.*

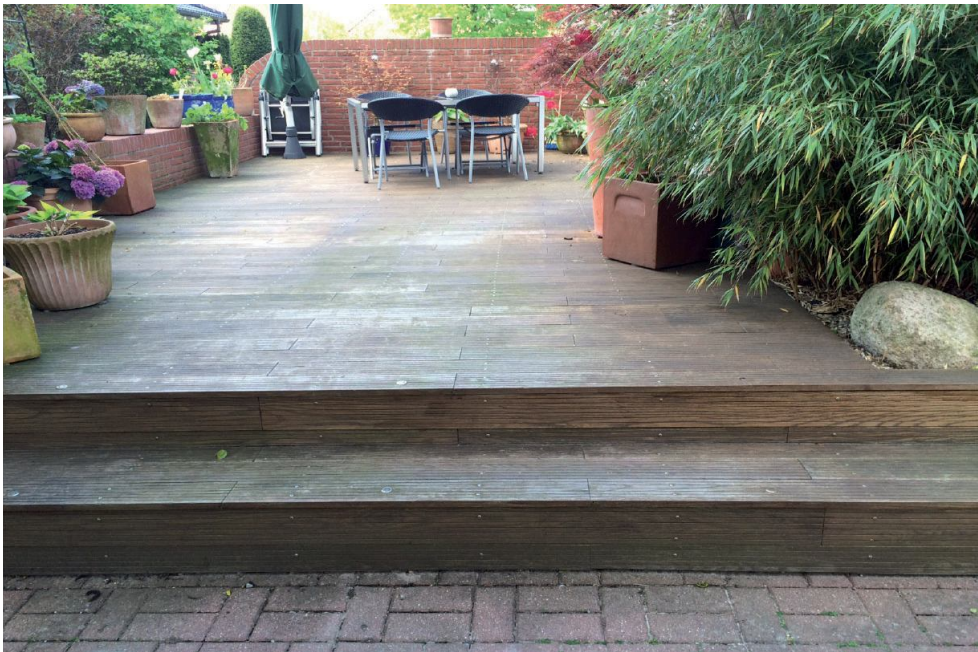


Abb. 3.3-3 *Vom Garten zur Terrasse befinden sich zwei unterschiedlich hohe Stufen ohne Geländer zum Festhalten.*



Abb. 3.3-4 *Hauseingang mit Stufe und ohne Geländer*



Abb. 3.3-5 *Hier besteht eine erhöhte Stolpergefahr aufgrund verschiedener Teppiche.*



Abb. 3.3-6 Kleines verwinkeltes Badezimmer



Abb. 3.3-7 Ein hoher Einstieg in die Duschwanne – die Dusche ist sehr klein und verfügt nicht über Haltegriffe oder eine Sitzgelegenheit.

Vor allem aber die körperlichen und geistigen Veränderungen bei Demenz stellen für die Wohnberatung eine besondere Herausforderung dar. Um hier entsprechend fundiert beraten zu können, wird nicht nur Fachwissen rund um die Demenzerkrankung benötigt, sondern auch ein besonders geschultes Auge, um die Mobilität und die Bewegung des alten Menschen richtig einschätzen zu können. Nicht zuletzt sind biografische Kenntnisse vorteilhaft.

Zu *berücksichtigende Faktoren* bei der Wohnberatung für Demenzerkrankte:

- ▶ Zunehmender Verlust des Kurzzeitgedächtnisses
- ▶ Nachlassen der Fähigkeit, vernünftige und logische Entscheidungen zu fällen
- ▶ Abnahme der Fähigkeit, Wahrgenommenes in einen sinnvollen Kontext zu bringen
- ▶ Abnahme der Fähigkeit, Alltagsaufgaben zu bewältigen
- ▶ Schwierigkeiten, etwas zu beschreiben oder zu erklären
- ▶ Beeinträchtigung des Gleichgewichtssinns, der Feinmotorik und teils unkontrollierte Bewegungen

Mögliche Faktoren, die sich auf die Wohnsituation des Demenzerkrankten auswirken können:

- ▶ Nachlassen der Muskelkraft
- ▶ Nachlassen der Lokomotion mit erhöhter Sturzgefahr
- ▶ Ungezielte, unwillkürliche Bewegungen
- ▶ Angst vor Dunkelheit und dem Alleinsein
- ▶ Zunehmende Gefahr der Vernachlässigung der Körperpflege
- ▶ Oft Vorliegen einer Inkontinenz

Eigenschaften und Faktoren, die beim Demenzerkrankten erhalten bleiben und in die Wohnberatung einfließen sollten, da sie wichtige Ressourcen darstellen:

- ▶ Die individuelle Biografie
- ▶ Die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken
- ▶ Das Vermögen leiblicher, atmosphärischer und sinnlicher Ansprechbarkeit
- ▶ Zentrale Aspekte der Persönlichkeit
- ▶ Bedürfnisse und Wünsche

3.3.3.2 Wichtigste Grundsätze der Wohnraumanpassung bei Demenz

Für die Wohnraumanpassung bei Demenzerkrankten gilt der Leitsatz „*Fordern, ohne zu überfordern*“. Es ist von größter Wichtigkeit, die Maßnahmen gut zu überdenken und zu planen. Sie sollten einfach und für den Betroffenen leicht verständlich sein. Die Maßnahmen dürfen in keinem Fall zu weiterer Verwirrtheit führen, sondern sollten der individuellen Orientierung helfen, die Sinnes- und Denkfunktion unterstützen und ein Maximum an erreichbarer Sicherheit bieten.

Da sich die Symptome und die Ausprägung einer Demenzerkrankung im Lauf der Zeit ändern, ist es für den Betroffenen und seine persönliche Sicherheit wichtig, in regelmäßigen Abständen zu überprüfen, ob die durchgeführten Wohnanpassungen noch den Bedürfnissen des Erkrankten entsprechen oder ob weitere Maßnahmen ergriffen werden müssen.

Möglichkeiten zur zeitlichen und räumlichen Orientierung schaffen

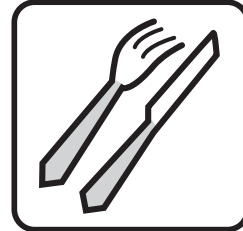
Es gibt sehr viele Möglichkeiten, zeitliche Orientierungspunkte für den demenzerkrankten Menschen in seinem Wohnumfeld zu schaffen. Dazu können bspw. große Uhren mit arabischen Ziffern dienen oder das Aufhängen entsprechend großer und übersichtlicher Kalender. Darüber hinaus kann

Orientierungspunkte schaffen

das Umfeld der Jahreszeit entsprechend mit Blumen, Obst oder anderen Dekorationsgegenständen ausgestattet werden.

Der räumlichen Orientierung dienen bspw. die Kennzeichnung bzw. Beschilderung von Türen oder Schränken. Dabei ist es sinnvoll, nicht Schriftzeichen, sondern Bilder anzubieten.

Zum Beispiel die Beschilderung einer Schublade in der Küche: Hier muss der Erkrankte noch in der Lage sein, lesen zu können und das Gelesene in einen logischen Zusammenhang zu bringen. Es ist für den Betroffenen einfacher, ein Bild zu erkennen, um sich so besser orientieren zu können.



Auch können Türen offen gelassen, entfernt oder durch Glastüren ersetzt werden, damit von außen klar und deutlich ist, welcher Raum sich dahinter verbirgt.

Platz schaffen

Die Wohnungen bzw. Häuser von älteren Menschen sind oft sehr voll gestellt. Gerade aber sie benötigen sehr viel mehr Platz, um sich in ihren „vier Wänden“ bewegen zu können. Daher kann es sinnvoll sein, darauf hinzuwirken, dass sich der ältere Mensch von einigen Gegenständen bzw. Möbelstücken trennt. Dies hört sich einfach, logisch und konsequent an, ist aber in der Praxis nicht immer leicht durchzuführen, da ältere Menschen meist sehr an jedem einzelnen Stück hängen. Daher muss hier im Beratungsgespräch mit sehr viel Fingerspitzengefühl auf den Betroffenen eingewirkt werden.

Bevor Möbelstücke verrückt oder sogar entsorgt werden, sollte unbedingt darauf geachtet und beobachtet werden, wie sich der Demenzerkrankte in seiner Wohnung bewegt – welche Wege er nimmt und woran er sich festhält. Oft ist es zu beobachten, dass sich ältere Menschen in der eigenen Häuslichkeit auf eine bestimmte Art und Weise bewegen und immer die gleichen Wege nehmen. Auf diesen Wegen befinden sich oftmals Gegenstände, an denen sich der ältere Mensch entlangbewegt. Sie dienen letztendlich nicht nur der Orientierung, sondern darüber hinaus auch der Sicherheit, und helfen so, Stürze zu vermeiden. Es wäre also fatal, solche Gegenstände oder Möbelstücke zu verrücken oder sich ganz und gar von ihnen zu trennen.

Stolperfallen beseitigen

Die Beseitigung von Stolperfallen ist eine wichtige Maßnahme. Hier sollte natürlich auf all die Dinge geachtet werden, die sich rund um das Thema der Gestaltung des Bodens bewegen, also um Teppiche, Läufer, Fußmatten, Badezimmerfußmatten und Schwellen.

Auch hier ist es manchmal nicht so einfach, den Wohnungsinhaber davon zu überzeugen, dass der ein oder andere Teppich aus Sicherheitsgründen anderenorts untergebracht werden muss. Hier kann eine Wohnberatung versuchen, Alternativen aufzuzeigen. So kann bspw. eine Brücke auch als Wanddekoration dienen.

Schwellen & Co