



BUILT 03

Demenzfreundliches Zuhause

Wohnungsanpassungen für Menschen mit Demenz.

[Kurs starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Zielgruppen

Dieses Modul richtet sich an alle, die etwas über die Modifikationen und die wichtigsten Gestaltungsprinzipien von demenzfreundlichen Wohnungen erfahren möchten. Es richtet sich jedoch hauptsächlich an:

- Pflegekräfte, die Designer:innen über die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz beraten möchten.
- Planer:innen, die wenig oder gar keine Erfahrung mit der Gestaltung von Räumen für Menschen mit Demenz haben.
- Multiplikator:innen die, sich über die Anforderungen an ein demenzfreundliches Zuhause informieren möchten.

Grundkenntnisse über Demenz und Design sind von Vorteil. Gute Voraussetzungen für dieses Modul sind alle Module von BUILT und HEALTHY.





MODUL 3

Demenzfreundliches Zuhause

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie Ihr Zuhause organisieren und entsprechend anpassen können, um einen sicheren und freundlichen Raum für Menschen mit Demenz und ihre Betreuer:innen zu schaffen.

Demenzfreundliches Haus

Eine demenzfreundliche Wohnumgebung ist eine Wohnumgebung, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz eingeht und deren kognitive und körperliche Beeinträchtigungen ausgleicht.

Es ist ein Zuhause, das das Gedächtnis unterstützt und einen sicheren und freundlichen Raum für Menschen mit Demenz bietet, während es gleichzeitig das Wohlbefinden und die Privatsphäre des Pflegepersonals fördert.



Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Was bedeutet ein demenzfreundliches Zuhause und was sollte bei der Schaffung eines solchen beachtet werden?
- 2 Welche alters- und demenzbedingten Beeinträchtigungen können durch eine demenzfreundliche Gestaltung unterstützt werden?
- 3 Warum ist die physische Umgebung und damit die Innenarchitektur wichtig?
- 4 Was sind die wichtigsten Gestaltungsprinzipien im Zusammenhang mit dem Umgang mit Demenz in der Wohnung?
- 5 Welche wesentlichen Gestaltungsmerkmale sollten bei der Gestaltung für Demenzkranke beachtet werden?
- 6 Welche Gestaltungsmaßnahmen können in den jeweiligen Wohnräumen getroffen werden?



Kapitel innerhalb dieses Moduls

1

Demenzgerechte Gestaltung

2Grundprinzipien der demenzgerechten
Gestaltung**3**

Wichtigste Designmerkmale

4

Leitfaden für Räume



BUILT

MODUL 3

KAPITEL 1

Demenzgerechte Gestaltung

Dieses Kapitel enthält Informationen über einige allgemeine Bedürfnisse von Menschen mit Demenz, auf die das Design eingehen kann. Auch die therapeutische Rolle der physischen Umgebung wird erörtert.

Demenzgerechte Gestaltung

Die weltweit wachsende Zahl von Menschen mit Demenz erfordert Maßnahmen auf verschiedenen Ebenen. Gutes Design kann das Leben erleichtern und bei den Aktivitäten des täglichen Lebens helfen, und zwar nicht nur für Menschen mit Demenz, sondern auch für ihre Betreuer:innen, dies sind oft ihre Familienangehörigen.

Design für Demenz bietet Lösungen, die ein unabhängiges Leben von Menschen mit leichten bis mittelschweren kognitiven Beeinträchtigungen unterstützen können.



Was Sie lernen werden

- 1 Warum demenzgerechte Gestaltung?
- 2 Was sind alters- und demenzbedingte Beeinträchtigungen?
- 3 Warum wird eine gut gestaltete physische Umgebung als nicht-medikamentöse Behandlung angesehen?
- 4 Welche Arten der gebauten Umwelt könnten angegangen und verändert werden, um Menschen mit Demenz ein unabhängiges Leben zu ermöglichen?



Demenzgerechte Gestaltung

Menschen nehmen die Umwelt über ihre Sinne wahr. Abgesehen von ihren persönlichen Vorlieben beeinflussen alle Beeinträchtigungen, wie Menschen die Umwelt wahrnehmen und wie sie sich in ihr verhalten.

Oft wird problematisches Verhalten auf die Krankheit selbst zurückgeführt, es kann aber auch eine schlecht gestaltete Umgebung sein und Verwirrung, Angst, Stress oder Unfälle verursachen kann.

Wir Menschen wollen länger in unseren eigenen vier Wänden oder im Kreise unserer Lieben leben, aber auch als Gesellschaft wollen wir zusätzliche Kosten und Probleme der Heimunterbringung vermeiden. Demenzgerechtes Design unterstützt dies.



Treffen Sie Cornelia, 67

Cornelia ist Rentnerin und lebt allein in einer Wohnung in einem städtischen Gebiet. Sie hat vor 2 Jahren ihren Mann verloren, ihre Söhne leben im Ausland und ihre Enkelin ist vor kurzem in eine andere Stadt gezogen, um dort zu studieren.

Sie fühlt sich traurig und müde und sie hat ungewöhnliche Gedächtnisverluste festgestellt, die zu Stress bei alltäglichen Herausforderungen führen.

Sie möchte so lange wie möglich für sich selbst sorgen können und sich zu Hause sicher fühlen, während sie mit ihrer Krankheit - der Demenz - zurechtkommt.

Glauben Sie, dass Cornelia oder ihre Angehörigen in ihrer Umgebung etwas dagegen tun können? Lassen Sie uns sehen, ob wir ihr helfen können.



Altersbedingte Beeinträchtigungen

Demenz ist ein weit gefasster Begriff, der verschiedene, fortschreitende Hirnerkrankungen bei Menschen unterschiedlichen Alters umfasst. Die meisten Menschen, die an Demenz leiden, sind jedoch ältere Menschen. Demenz in jungen Jahren macht schätzungsweise 2 bis 8 % aller Demenzfälle aus.

Bei der Gestaltung für Demenzkranke müssen sowohl alters- als auch demenzbedingte Beeinträchtigungen berücksichtigt werden.

Altersbedingte Beeinträchtigungen, die durch Design behoben werden können, sind:

- Motorisch (Muskel-Skelett-System)
- Sensorik (Sehen, Hören, Tasten, Kinästhetik, Geruch und Geschmack)
- Zirkadianer Rhythmus (Körperuhr)



Altersbedingte Beeinträchtigungen

Motorik (Muskel-Skelett-System)

Die motorischen Funktionen lassen mit zunehmendem Alter nach und viele Menschen haben Probleme mit ihren Muskeln, Gelenken und Knochen.

Dies kann zu Stürzen, einer Beeinträchtigung des Greifens, zu Gleichgewichtsstörungen oder allgemeinen Mobilitätsproblemen führen.

Die Gesundheit des Skeletts und der Mangel an Vitamin D hängen mit der geringeren Tageslichteinwirkung auf die Haut zusammen.

Wenn Sie mehr über Mobilität wissen wollen - siehe BUILT-Modul 7.

**BUILT
MODUL 7**

Sinnesorgane (Sehen, Hören, Tasten, Kinästhetik, usw.)

Alterungsbedingte Augenprobleme wie Pupillenvergrößerung und verlängerte Reaktionszeit, Verdickung, Vergilbung, verringerte Elastizität und zunehmende Linsentrübung beeinträchtigen das Farbsehen und die Tiefenwahrnehmung, machen Blendung schwerer erträglich und verlangsamen die Anpassung der Augen an unterschiedliche Lichtverhältnisse.

Schallleitungs- und Schallempfindungsschwerhörigkeit (SNHL) führen zu einer verminderten Fähigkeit, hochfrequente Töne zu hören, zu einer Überempfindlichkeit gegenüber tieffrequenten Tönen und zur Unfähigkeit, unerwünschte Töne wie Hintergrundgeräusche herauszufiltern, was das Verstehen von Sprache erschwert.

Biorhythmus (Körperuhr)

Probleme mit der Regulierung der inneren Uhr treten häufig bei älteren Menschen auf und sind bei Menschen mit Demenz noch häufiger.

Sie führen zu Schlafstörungen, häufigem Mittagsschlaf, nächtlichem Aufwachen und bei Demenzkranken häufig zu nächtlichen Wanderungen.

Am späten Abend verschlimmert blaues Licht von Computern, Telefonen oder Fernsehern die Situation.

Eine hohe Lichtintensität am Morgen kann das Problem oft lindern.



 **Wussten Sie schon?**

Die Häufigkeit von Blindheit und Sehbehinderung nimmt mit dem Alter exponentiell zu.

(Lafuma, A.J., Brézin, A.P., Fagnani, F.L. et al. , 2006)

Über 70 % der über 70-Jährigen haben eine Höreinschränkung.

(Action on Hearing Loss, 2011)

Demenzbedingte Beeinträchtigungen

Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung und je nach Ausmaß der Hirnschädigung sind die Beeinträchtigungen der Menschen unterschiedlich stark.

Sie wird auch durch den allgemeinen Gesundheitszustand, die Persönlichkeit, das Bildungsniveau, die Lebensbedingungen, die familiären Umstände und andere Faktoren beeinflusst, die sich in der Regel mit der Zeit verschlimmern.

Die Probleme, mit denen die Betroffenen konfrontiert sind, variieren und lassen sich in vier Kategorien einteilen: Aktivitäten des täglichen Lebens, Wahrnehmung, Verhalten und Kommunikation.

Diese Probleme führen in der Regel zu einem hohen Maß an Stress und Frustration, was oft zu Unruhe und Verhaltensproblemen beiträgt. Ein Teil der Beeinträchtigungen kann durch umweltbezogene Lösungen angegangen werden.



Demenzbedingte Beeinträchtigungen

Gedächtnis

Beeinträchtigungen des Gedächtnisses, insbesondere bei kürzlichen Ereignissen im Falle der Alzheimer-Krankheit, können zu Desorientierung an einem neuen Ort führen, da sich eine Person nicht daran erinnern kann, warum und wie sie dorthin gekommen ist.

Sie können sich nicht daran erinnern, wo sich Dinge befinden und wie sie funktionieren.

Es können Gefühle der Unsicherheit und Verwirrung entstehen.

Eine Person kann vergessen, dass sie andere Beeinträchtigungen hat.

Lernen

Lernschwierigkeiten können zu Problemen beim Erlernen neuer Dinge oder Umgebungen führen.

Eine Person ist möglicherweise nicht in der Lage zu lernen, wie man neue Geräte bedient oder herauszufinden, wo sich ein bestimmter Raum befindet, z. B. die Toilette in einer neuen Wohnung. So kann es vorkommen, dass Menschen ihre ganze Zeit damit verbringen, nach Orten zu suchen oder zu versuchen, Dinge wiederholt zu benutzen, was zu Ängsten führen kann.

Logisches Denken

Eine Beeinträchtigung des Denkvermögens kann dazu führen, dass man nicht mehr weiß, wo sich die Räume befinden oder wie Dinge funktionieren, insbesondere unbekannte Gegenstände. Das macht es unmöglich, solche Gegenstände zu benutzen. Dies zeigt sich deutlich bei der Benutzung moderner Wasserhähne, Seifenspender oder Toilettenspülungen, die selbst für Menschen ohne Beeinträchtigungen manchmal problematisch sein können. Das Design sollte auf den früheren und angeborenen Verhaltensweisen einer Person aufbauen.

Demenzbedingte Beeinträchtigungen

Hoher Stresspegel

Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Umwelt zu verstehen, sind einem hohen Stressniveau ausgesetzt.

Außerdem haben sie eine niedrigere Stressschwelle, so dass sie durch Überreizung - sei es durch Lärm, schlechtes Licht, übermäßige Aktivität, Bewegung oder unzureichende Temperatur - schnell in Unruhe geraten.

Manchmal ist es schwierig zu sagen, warum sich Menschen in einer bestimmten Weise verhalten, insbesondere wenn die Gründe für die Störungen, die sie erleben, nicht offensichtlich sind.

Visuelle Wahrnehmungsprobleme

Menschen mit der Alzheimer-Krankheit neigen zu visuellen Wahrnehmungsproblemen. Sie können das, was sie sehen, falsch interpretieren.

Gewellte Muster können sich zu bewegen scheinen.

Es kann schwierig sein, die Tiefe und damit die Entfernung einzuschätzen.

Ein Verlust der Kontrastempfindlichkeit kann zu Problemen bei der Unterscheidung zwischen Objekt und Hintergrund führen.

Eine schwarze Fußmatte auf dem Boden kann fälschlicherweise für ein Loch gehalten werden.

Eine als unzureichend empfundene Beleuchtung kann zu Schwierigkeiten bei Aktivitäten führen und das Risiko von Stürzen erhöhen.

Schwierigkeiten bei der Anpassung an altersbedingte Beeinträchtigungen

Alle Beeinträchtigungen, die mit Demenz einhergehen, beeinflussen das Verständnis, die Anpassung und den Umgang der Menschen mit den sensorischen und Mobilitätsbeeinträchtigungen des normalen Alterns.

Daher benötigen Menschen mit Demenz mehr Anhaltspunkte, um ihre unmittelbare Umgebung und die Geschehnisse um sie herum wahrzunehmen.

Therapeutisches Ziel der physischen Umgebung

Die physische Umgebung und damit die Innenraumgestaltung ist kein Heilmittel für Demenz, sie wird jedoch als nicht-pharmakologische Intervention betrachtet, als eine Behandlung mit einem therapeutischen Ziel zur **Verbesserung der gewünschten Lebensqualität**.

Menschen, die ihre Bewältigungsfähigkeiten verloren haben, nehmen ihre Umwelt oft als stressig und anspruchsvoll wahr. Dies führt in Verbindung mit ihrer geringeren Stressbewältigungsschwelle zu Verwirrung, Angst, unangemessenem Verhalten oder Aggression.

Eine gute Gestaltung der physischen Umgebung fördert Gesundheit und Wohlbefinden und reduziert unerwünschte Verhaltensweisen oder Zwischenfälle.



Therapeutische Ziele der Gestaltung der physischen Umwelt

- Gewährleistung von Sicherheit und Schutz
- Komfort und Würde bewahren, das Bedürfnis nach Privatsphäre schützen
- Unterstützung der funktionellen Fähigkeiten
- Maximierung der Wahrnehmung und Orientierung
- Möglichkeiten zur Stimulation und Abwechslung bieten
- Maximierung von Autonomie und Kontrolle
- Aufrechterhaltung und Verstärkung von Verbindungen zum Gesunden und Vertrauten
- Gelegenheiten zur Sozialisierung bieten



Gebaute physische Umwelt

Menschen, die mit Demenz leben, können sich nicht darauf verlassen, dass sie sich an ihre Umwelt anpassen. Die Umwelt muss so gestaltet werden, dass sie ihre oft fortschreitenden Beeinträchtigungen, Verluste und alternden Sinne kompensiert.



Gebaute physische Umwelt

Es gibt drei Hauptkomponenten der physischen Umgebung, die verändert werden könnten, um Verluste zu vermeiden und die Sicherheit zu erhöhen. Einige Lösungen sollten bereits in einem sehr frühen Stadium der Planung umgesetzt werden, wie z. B. bauliche Veränderungen; viele können jedoch auch zu einem späteren Zeitpunkt umgesetzt werden, diese werden hier in den Mittelpunkt gestellt.



Architektur (Struktur)

(fest)

Wände, Öffnungen, Raumform, lange Gänge usw.



Innenarchitektur + Dekoration

(teilweise fest, nicht fest)

Bodenbelag, Möbel, Beleuchtung, Farben, Wanddekoration



Sensorische Merkmale

Blendwirkung, Lärm, Temperatur

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 3** | **KAPITEL 1**

Ein demenzfreundliches Zuhause geht auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ein und gleicht deren kognitive und körperliche Einschränkungen aus.

- Richtig
- Falsch

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben gelernt, dass die Gestaltung der physischen Umgebung alters- und demenzbedingten Beeinträchtigungen entgegenwirken und eine nicht-pharmakologische Behandlung sein kann.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen, die Überlegungen und Gründe zu verstehen, die bei der Planung oder Durchführung von Anpassungen für Demenzkranke eine Rolle spielen.

3

Sie können andere darüber beraten, warum Gestaltung für Menschen mit Demenz wichtig ist.

4

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, zu verstehen, dass das Verhalten der Menschen oft aus gestalterischen Entscheidungen resultiert und durch diese verändert werden kann.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Sie kennen altersbedingte und demenzielle Beeinträchtigungen, die durch Gestaltung unterstützt werden können.

2

Sie können therapeutische Ziele der Gestaltung der physischen Umwelt nennen.

3

Sie kennen einige wichtige Komponenten der bebauten Umwelt, die verändert werden können.

Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)[HEALTHY](#)[BUILT](#)



BUILT

MODUL 3

KAPITEL 2

Grundprinzipien der demenzfreundlichen Gestaltung

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Gestaltungsprinzipien bei der Gestaltung für Demenzkranke beachtet werden sollten.

Grundprinzipien der demenzfreundlichen Gestaltung

Die Innenraumgestaltung erfordert umfangreiches und spezifisches Wissen aus verschiedenen Bereichen. Das Verständnis eines Laien für die Beeinträchtigungen und Verluste von Menschen mit Demenz kann jedoch dabei helfen, geeignete Änderungen und Anpassungen in der Wohnung vorzunehmen.



Ratschlag an Cornelia

Sie haben Cornelia bereits kennengelernt, hier ist ein nützlicher Vorschlag für sie:



"Nehmen Sie keine Geschenke an und kaufen Sie keine Dinge für Ihre Wohnung, die nicht unbedingt notwendig sind."

Was Sie lernen werden

1

In diesem Kapitel erfahren Sie, was die wichtigsten Grundsätze eines Designs für Demenzkranke sind.



Grundprinzipien der demenzfreundlichen Gestaltung

Nach den Grundprinzipien der demenzgerechten Gestaltung kann eine physische Umgebung geschaffen werden, die Menschen mit motorischen und kognitiven Beeinträchtigungen den Alltag erleichtert und die alternden Sinne kompensiert.

Das Erleben und Verhalten von Menschen mit Demenz in bestimmten Umgebungen wird nicht nur von architektonischen Elementen und Merkmalen (Einrichtung, Oberflächen) beeinflusst, sondern auch von vier hervorstechenden Attributen des Raums: Image, Vermittelbarkeit*, Vertrautheit und Stimulation, die ebenfalls berücksichtigt werden sollten.

***Vermittelbarkeit** ist die Möglichkeit, über die Bedeutung des Raums nachzudenken.



Grundprinzipien der demenzfreundlichen Gestaltung

1**2****3**

Orientierung an Raum, Zeit und Aktivität, sinnvolle Räume

Menschen mit Demenz sollten in der Lage sein, die soziale Bedeutung eines Raumes zu erkennen, wenn sie ihn betreten. Am besten durch Hinweise aus der Umgebung, damit sie wissen, wo sie sich befinden, welchen Zweck der Raum hat und was sie dort tun können. Auch visuell verknüpfte Räume, Hinweise wie Text oder Piktogramme, können ihnen die Orientierung erleichtern, noch bevor sie den Raum betreten.

1

2

3



Können Sie es erkennen?

Was ist der eindeutige Zweck dieses Raums?

Und wie wirkt er für Cornelia?
Und warum?

Orientierung an Raum, Zeit und Aktivität, sinnvolle Räume

Da es schwierig sein kann, einen Raum zu erkennen, vor allem in einer unbekanntem Umgebung, ist es wichtig, Hinweise auf die Umgebung zu geben, die den Raum unverwechselbar machen und seine Funktionalität verdeutlichen.

- Die Möbel, Einrichtungsgegenstände und Armaturen sollten unmittelbare Hinweise auf den Raum geben und für bestimmte Bereiche wie Esszimmer oder Wohnzimmer (Tische/Sofas) spezifisch sein.
- Heimtextilien wie Teppiche, Kissen oder Vorhänge weisen auf den wohnlichen Charakter eines Schlaf- oder Wohnzimmers hin, während Fliesen auf einen hygienischen Bereich wie ein Badezimmer oder eine Toilette hinweisen können.
- Auch das Beleuchtungsdesign kann Aufschluss über die Umgebung geben. Ein Kronleuchter kann in Wohnräumen erwartet werden, helles Licht in Bereichen mit hoher Aktivität, Industrielampen in einem technischen Raum.
- Requisiten (Gegenstände, Accessoires, Artefakte) weisen ebenfalls auf Raum und Aktivität hin, Kalender und Uhren auf die Zeit. Handtücher und Shampoos deuten auf das Badezimmer hin, Bücher und Zeitschriften auf die Leseecke, Essensauslagen und Essensgeruch auf das Esszimmer. Uhren geben Auskunft über die Tageszeit.
- Die Beschilderung muss klar sein und in einer Höhe von 1,2 Metern angebracht werden, um eine bessere Sichtbarkeit zu gewährleisten, vor allem, wenn es sich um eine Toilette und Ein- oder Ausgänge handelt. Das Aufhängen von "Zutritt verboten"-Schildern oder getarnten Ausgängen kann das Verhalten bei der Suche nach einem Ausgang verringern.
- Mehrfache Hinweise werden empfohlen, um die Botschaften zu verstärken.

1

2

3



Können Sie es erkennen?

Was ist der eindeutige Zweck dieses Raums?

Und wie wirkt er für Cornelia?
Und warum?

1

2

3



Können Sie es erkennen?

Was ist der eindeutige Zweck dieses Raums?

Und wie wirkt er für Cornelia?
Und warum?

Grundprinzipien der demenzfreundlichen Gestaltung

1

2

3



Sinnesanregung ohne Stress, Simple Space - Ordnung schaffen

Reduzieren Sie die physische Umgebung und die sozialen Reize, um einen einfachen Raum zu schaffen, der verständlich ist. Entrümpeln Sie ihn, um keine gemischten Botschaften über die Umgebung zu senden. Zu viele unklare Auswahlmöglichkeiten können zu Verwirrung, Überstimulation und folglich zu Stress führen. Denken Sie an die sich ändernden Bedürfnisse von Menschen mit Demenz.

Sinnesanregung ohne Stress, Simple Space - Ordnung schaffen

Ein normales Maß an Stimulation wird von Menschen mit Demenz als Überstimulation empfunden. Alternde Sinne in Verbindung mit kognitivem Verfall erfordern eine sanfte und positive Stimulation, um die Person nicht zu überfordern.

- Die Geräuschkulisse sollte ausreichend laut und altersgerecht sein. Wenn möglich, sollten harte Oberflächen vermieden und weiche, schallabsorbierende Textilien verwendet werden.
- Eine Kombination aus natürlicher und künstlicher Beleuchtung ist am besten geeignet. Tiefe Schatten in den für das Gehen, Arbeiten oder Entspannen wichtigen Bereichen sollten vermieden werden.
- Blendungen sollten durch Vorhänge oder Jalousien und nicht reflektierende Boden- oder Möbelmaterialien reduziert werden.
- Leicht zugängliche Räume, wie offene Küchen oder Toiletten, die von verschiedenen Orten aus einsehbar sind, und verschiedene leicht zu bedienende Geräte können zu täglichen Aktivitäten anregen.
- Gegenstände sollten unterschiedliche Texturen haben, um den Tastsinn zu stimulieren.
- Entrümpeln Sie den Raum von unnötigen Gegenständen, die nicht auf den eigentlichen Zweck des Raums hinweisen. Sorgen Sie für ausreichend Stauraum und vereinfachen oder entfernen Sie Muster.

Ordnung in den Raum bringen!

Cornelia möchte ihr Zimmer von unnötigen Dingen befreien. Kannst du ihr dabei helfen?



Treffen Sie Cornelia und lernen Sie sie kennen. Informationen über Cornelia finden Sie [hier](#).

Organisieren und reinigen Sie den Raum Schritt für Schritt, und vermeiden Sie es, alles auf einmal zu tun.

Geben Sie Cornelia das Gefühl, die Kontrolle über den Prozess zu haben.

Teilen Sie die Gegenstände in vier Kategorien ein und folgen Sie deren Beschreibungen

- **Behalten:** Ordnen Sie die Gegenstände optisch so, dass sie gut sichtbar und beschriftet sind und immer am gleichen Ort aufbewahrt werden, damit sie leicht zu finden sind; bringen Sie die Gegenstände in den richtigen Raum, wo sie hingehören.
- **Aufbewahren:** in übersichtlichen Aufbewahrungsbehältern.
- **Verschenken:** Für manche Menschen kann es einfacher sein, einige Dinge zu spenden, als sie wegzuwerfen.
- **Aussortieren.**

Grundprinzipien der demenzgerechten Gestaltung

1

2

3



Design für funktionale Unterstützung

Sorgfältig ausgewählte Gestaltungselemente ermöglichen es den Menschen, so unabhängig wie möglich zu leben, da sie ihnen mehr Sicherheit geben. Angemessene Schwierigkeitsgrade, die den körperlichen und kognitiven Fähigkeiten entsprechen, helfen dabei, alltägliche Aufgaben besser zu bewältigen, z. B. lassen sich Türgriffe leichter bedienen als Türklinken.

Design für funktionale Unterstützung

Es gibt viele Gestaltungslösungen, die Menschen bei ihren Aktivitäten unterstützen können.

- Lange Korridore oder Wege mit "Sackgassen", können Probleme erzeugen. Vermeiden Sie sie einfach in der Planungsphase.
- Der visuelle Zugang vom Bett zur Toilette ist sehr wichtig, da er die selbständige Toilettenbenutzung fördert und das Risiko der Inkontinenz minimiert.
- Eine angemessene (hellere) Beleuchtung kann bei der Orientierung helfen, ohne dass die Gefahr von Stürzen besteht.
- Ein modifizierter, teilweise geöffneter Kleiderschrank, in dem die Kleidung für den nächsten Tag sichtbar aufgehängt wird, erleichtert die kognitive Aufgabe des Anziehens. Offene Regale erleichtern das Auffinden von Dingen, allerdings kann das Problem der Reizüberflutung auftreten und sollte berücksichtigt werden.
- Farbkontraste in geeigneten Bereichen sind wichtig, um sich selbständig und ohne Sturzgefahr in der Wohnung bewegen zu können.
- Einfach zu bedienende Geräte wie Radios und Digitaluhren, die den Tag und die Uhrzeit anzeigen, können sich an aktuellen Daten und Nachrichten orientieren.

Grundprinzipien der demenzgerechten Gestaltung

4

5

6



Vertrautheit, Dinge aus der Vergangenheit

Menschen mit Demenz verlassen sich auf vertraute Orte, Gegenstände oder Menschen, weil sie sich oft leichter an frühere Zeiten erinnern können als an die jüngste Vergangenheit. Die Gestaltung kann an den früheren Lebensstil und die Aktivitäten einer Person anknüpfen, indem vertraute und bedeutungsvolle Objekte oder Einrichtungsgegenstände platziert werden.

Vertrautheit, Dinge aus der Vergangenheit

Vertraute Dinge aus der Vergangenheit erleichtern nicht nur das Funktionieren des Menschen, sondern stärken auch die Bindung an das Gesunde und Vertraute. Sie unterstützen die Aufrechterhaltung des Langzeitgedächtnisses und können in Form von Möbeln, Einrichtungsgegenständen, Objekten oder Aktivitäten in die Gestaltung einbezogen werden.

- Vertraute Räume für vertraute Tätigkeiten sind wichtig. Renovierungen im modernen Stil sollten daher vermieden werden.
- Räume für vertraute Tätigkeiten sollten beibehalten oder organisiert werden und gut sichtbar und zugänglich sein, um sinnvolle Tätigkeiten wie Schreiben, Gartenarbeit, Wäsche falten usw. zu ermöglichen.
- Die Platzierung vertrauter Dinge kann als Orientierungspunkt dienen. Sie können vor allem an den Eingängen von Zimmern oder Wohnungen wichtig sein und helfen, den richtigen Raum zu finden.
- Fotos von Familienmitgliedern können positive Erinnerungen auslösen und das Gedächtnis stärken - vorausgesetzt, die Erinnerungen sind gut.

Grundprinzipien der demenzgerechten Gestaltung

4

5

6



Persönlicher Raum, persönlicher Geschmack

Das Gefühl, zu Hause zu sein, bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Es ist wichtig, den Raum nach dem persönlichen Geschmack und der Lebensgeschichte einer Person mit Demenz zu gestalten oder anzupassen, damit sie sich sicher und geborgen fühlt.

Persönlicher Raum, persönlicher Geschmack

Menschen mit Demenz können bis zu einem gewissen Grad unabhängig leben. Irgendwann kommt jedoch der Zeitpunkt, an dem sie von Pflegekräften betreut werden, was oft mit einem Umzug in die Wohnung der Pflegeperson, die oft ein Familienmitglied ist, verbunden ist.

- Ein Gefühl von Zuhause ist ein Gefühl für sich selbst, und es sollte möglich sein, dieses Gefühl in der häuslichen Umgebung widerzuspiegeln.
- Räume sollten Möglichkeiten bieten, verschiedene Geschmäcker zu verbinden, damit sich alle Menschen, die sie nutzen, sicher, entspannt und zu Hause fühlen können.
- Räume für Menschen mit Demenz sollten auf der Grundlage der Vergangenheit, des Geschmacks und der Gewohnheiten der Person eingerichtet werden. Auch wenn abstrakte Kunst für Menschen mit Demenz nicht empfohlen wird, sollten Sie abstrakte Kunst dennoch anbringen, wenn die Person mit Demenz ein Experte auf diesem Gebiet ist und eine positive Einstellung zu ihr hat.
- Es ist wichtig, private und sichere Räume für Pflegekräfte zur Verfügung zu stellen, wenn sie in Wohnungen von Menschen mit Demenz einziehen.

Grundprinzipien der demenzgerechten Gestaltung

4

5

6



Sicherer, geschützter und positiver Innen- und Außenbereich
Körperliche und kognitive Beeinträchtigungen erschweren es, Räume zu nutzen und sich darin zu bewegen. Es ist unbedingt notwendig, die (physischen und kognitiven) Barrieren in der Umgebung zu beseitigen, um sichere und geschützte Räume zu schaffen. Die unmittelbare Umgebung sollte auch nicht verwechselbar sein, um eine einfache Auswahl zu ermöglichen.

Sicherer, geschützter und positiver Innen- und Außenbereich

Sicherheit ist eine wichtige Voraussetzung für die Gestaltung. Aufgrund ihrer eingeschränkten Fähigkeiten und Kompetenzen benötigen Menschen mit Demenz oft zusätzliche oder spezielle Funktionen, die ihnen die Nutzung und Bewegung in ihrer Umgebung erleichtern.

- Neben den **Standardlösungen** zur Bewältigung von Umweltbarrieren, wie **Handläufe oder Haltegriffe**, können Maßnahmen wie **einheitliche und klare Informationen** und **leicht zu bedienende Bedienelemente oder Griffe** eingesetzt werden.
- **Der Kontrast zwischen kritischen Elementen**, z. B. Wänden und Boden, Wänden und Möbeln, Knöpfen an Schalttafeln, kann Sehbehinderungen ausgleichen.
- **Mehrfache oder redundante Hinweise** wie visuelle (Fotos von Lebensmitteln) und Geruchsreize (Brotduft) können den Menschen helfen, ein Esszimmer oder eine Küche zu identifizieren. Mehrfache Hinweise verstärken die Umweltbotschaften und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass sie gesehen und verstanden werden.
- **Einheitliche Botschaften**, wie Farbkodierung oder Höhe der Schilder, können Elemente der Vorhersehbarkeit in den Raum einbringen.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 3** | **KAPITEL 2**

Änderungen und Anpassungen im häuslichen Umfeld sollten Menschen mit Demenz helfen und nicht behindern oder Barrieren schaffen.

- Richtig
- Falsch

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben die wichtigsten Grundsätze der demenzgerechten Gestaltung kennengelernt.

2

Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen, die wichtigsten Regeln bei der Planung oder Anpassung an Demenzerkrankungen anzuwenden.

3

Sie können andere beraten, welche Gestaltungsprinzipien sie berücksichtigen sollten und wie sie diese anwenden können.

4

Dieses Kapitel soll Ihnen helfen zu verstehen, dass Anpassungen zu Hause unter Berücksichtigung einiger grundlegender Prinzipien vorgenommen werden können.

5

Das nächste Kapitel „Wichtige Gestaltungsmerkmale“ wird als Fortsetzung dieses Moduls empfohlen.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Sie kennen die wichtigsten Grundsätze des Designs für Demenzkranke.

2

Sie können Beispiele für die wichtigsten Grundsätze nennen.

3

Sie sollten in der Lage sein, verschiedene Grundsätze im Hinblick auf die Bedürfnisse der Menschen anzuwenden.

Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 3

KAPITEL 3

Wichtige Gestaltungsmerkmale

Dieses Kapitel enthält Informationen über die wichtigsten Gestaltungsmerkmale, die bei der Gestaltung von Wohnungen für Menschen mit Demenz berücksichtigt werden sollten.

Wichtige Gestaltungsmerkmale

Die Hauptmerkmale der Gestaltung für Demenzkranke konzentrieren sich auf die physischen Eigenschaften der Umgebung. Die Gestaltung und Platzierung solcher Merkmale sollte den im vorherigen Kapitel erörterten Grundsätzen folgen. Sie ermöglichen es Menschen mit Demenz, in ihren eigenen vier Wänden besser zu funktionieren und sich sicherer zu fühlen.



Was Sie lernen werden

1

In diesem Kapitel erfahren Sie, was die wichtigsten Gestaltungsmerkmale für Demenzumgebungen sind und wie man sie anwendet.



Wichtige Gestaltungsmerkmale

Viele Elemente können zu Hause eingesetzt werden, damit sich die Menschen leichter in den Räumen zurechtfinden.

Sehen Sie sich das Bild an!

Können Sie einige davon erkennen?



Anordnung, Verknüpfung von Räumen, Akustik

Der Grundriss einer Wohnung wird in der Regel von einem/einer Bauträger:in vorgegeben und kann nur schwer geändert werden. Es gibt jedoch einige Möglichkeiten, ihn/sie an die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz anzupassen.

Offenes Wohnen ist ratsam, da es die Räume visuell miteinander verbindet und oft den Entscheidungsprozess durch visuelle Hinweise in der Umgebung verkürzt, so dass die Menschen intuitiv handeln können.

Das Entfernen von Wänden, um einen offenen Grundriss zu schaffen, kann kostspielig sein, aber manchmal kann das Entfernen oder Öffnen von Türen einen ausreichenden visuellen Zugang zu verschiedenen Räumen schaffen und so die Orientierung erleichtern.

Eine Toilette sollte, wenn möglich, von verschiedenen Teilen der Wohnung aus sichtbar sein, was dazu beiträgt, Inkontinenz zu minimieren.

Ein offener Grundriss erhöht das gewünschte Tageslicht, kann aber auch akustische Probleme verursachen, da der Schall lauter und schriller erscheint.

Dieses Problem kann durch weiche Heimtextilien wie Vorhänge, Teppiche, Wandbehänge aus Stoff, z. B. Decken, Kunst aus Stoff, und Akustikplatten gelöst werden.

Akustikpaneele können an Wänden und Decken angebracht werden, sie können mit Bildern gestaltet werden und als Dekoration dienen. Sie sorgen für einen klareren Klang, was die Kommunikation zwischen den Menschen fördert.

Große Pflanzen und Strukturteppeten verringern ebenfalls den Gesamtlärmpegel.



 **Wussten Sie schon?**

Teppichböden reduzieren den
Lärmpegel um bis zu 70%!

Bauelemente: Türen, Fenster

Die Kennzeichnung von **Türen** ist für die Wegfindung von entscheidender Bedeutung. Sie sollten daher gut sichtbar und erkennbar sein, insbesondere in kritischen Räumen wie dem Badezimmer, da viele Menschen mit Demenz mit Inkontinenz zu kämpfen haben.

Teilweise verglaste Türen oder Sichtfenster, die traditionell in Badezimmern verwendet werden, können hilfreich sein, um die Menschen daran zu erinnern, wo sie sich befinden.

Um das Auffinden eines Badezimmers oder einer Toilette zu erleichtern, können außerdem Schilder (Text mit Piktogramm) an der jeweiligen Tür angebracht werden.

Die Türen sollten sich von der angrenzenden Wand abheben, es sei denn, sie sollen nicht betreten werden; in diesem Fall können sie in demselben Farbton wie die Wand gestrichen oder sogar versteckt werden. Zugängliche Türen sollten leicht zu öffnen sein.

Schiebe- und Falttüren im Ziehharmonika-Stil sollten vermieden werden, da sie für Demenzkranke sehr schwer zu bedienen sind.

Empfehlenswert sind **große Fenster**, die einen großzügigen Tageslichteinfall ermöglichen. Natürliches Tageslicht schafft hellere Räume, die bessere Bedingungen für Aktivitäten, Gefahrenbegrenzung und die Regulierung des Biorhythmus bieten.

Da Blendung zu einer Beeinträchtigung führen kann, müssen die Fenster mit Jalousien ausgestattet sein. Sie sollten für eine natürliche Belüftung sorgen, ohne Zugluft zu verursachen. Eine manuelle Bedienung ist einer künstlichen Belüftung vorzuziehen.

Die Fensterbänke sollten so niedrig sein, sodass man auch im Sitzen durch das Fenster sehen kann.

Bauelemente: Wände, Bodenbeläge

Die Wände sollten mit dem Boden **in Kontrast stehen**, damit Menschen unterscheiden können, wo der Boden endet und die Wand beginnt. Beim Streichen der Wände ist darauf zu achten, dass der Kontrast zum Boden im Farbton und nicht im Glanzgrad oder in der Sättigung liegt.

Kräftige Muster an den Wänden, glänzende und metallische Effekte sollten vermieden werden, da sie fehlinterpretiert werden können, verwirrend sind und zur optischen Unordnung beitragen.

Außerdem können gemusterte Tapeten mit lebensgroßen Blumen dazu verleiten, an ihnen herum zu zupfen und sie zu beschädigen.

Matte Oberflächen an Wänden, sei es Farbe, Tapete, Fliesen oder Verkleidungen, sind zu bevorzugen, da sie die Blendung verringern können.

Bodenbeläge spielen eine wichtige Rolle für Komfort und Sicherheit. Durch die Wahl des richtigen Materials - z. B. rutschfeste Vinylböden oder rutschfeste Fliesen in Nassbereichen - kann das Risiko von Ausrutschen und Stürzen verringert werden.

Ein weicherer Bodenbelag kann nicht nur die Schwere von Stürzen, sondern auch den Geräuschpegel verringern. Aus demselben Grund sollten harte Böden nach Möglichkeit vermieden werden.

Der Farbton des Bodens sollte sich nicht verändern, wenn man von einem Bereich in einen anderen geht. Er sollte wie eine einheitliche Oberfläche mit konstantem LRV (Lichtreflexionswert) erscheinen, obwohl sich der Farbton ändern kann.

Fußböden sollten mit Möbeln und Wänden in Kontrast stehen.

Graublau oder glänzende Böden sollten vermieden werden, da sie manchen Menschen mit Demenz wie Wasser erscheinen können.

Bauelemente: Türen, Fenster, Wände, Bodenbeläge



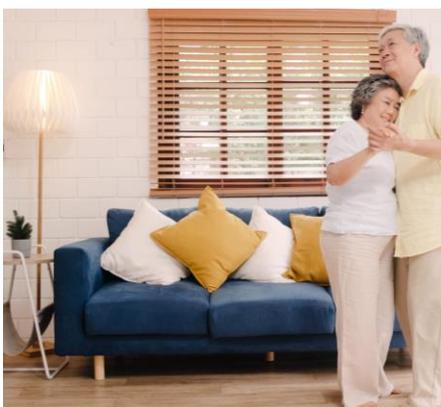
Türen

Türen mit Türdrücker und Glasscheiben für eine bessere Bedienung und Sicht sollten sich von der Wand abheben, es sei denn, wir wollen sie weniger sichtbar machen.



Fenster

Sie sollten so viel Tageslicht wie möglich durchlassen, aber es sollte möglich sein, sie zu verdecken. Tagsüber sollten, wenn nötig, Tagesvorhänge aufgehängt werden, um Blendung zu vermeiden.



Wände

Die Wände sollten in schönem Kontrast zu Boden, Fenster und Möbeln stehen.



Bodenbeläge

Dieser sollte in den Farbtönen mit Teppichen oder Läufern abgestimmt werden. Teppiche und vor allem Vorleger sollten mit rutschfesten Matten auf dem Boden befestigt werden, um keine Sturzgefahr zu erzeugen.

Möbel, Einrichtungsgegenstände und Ausstattung

Die Möbel sollten robust und gut sichtbar sein, was durch einen Kontrast zu Wänden und Bodenbelägen erreicht werden kann.

Stühle müssen stabil, bequem und vertraut sein, sollten über Armlehnen verfügen und an die Körpergröße angepasst sein.

Das Design der Tische sollte dem jeweiligen Verwendungszweck angepasst sein, niedrige Couchtische können jedoch eine Ursache für Stürze sein und sollten sich auf Armlehnenhöhe befinden.

Es sollte genügend Stauraum vorhanden sein, um Unordnung zu vermeiden.

Die Möbel sollten klare und leicht zu bedienende Griffe haben.

Einrichtungsgegenstände sollten einfach, stabil, vertraut und leicht zu bedienen sein.

Es sollten Jalousien angebracht werden, um Blendung und Überhitzung zu vermeiden, und Vorhänge sollten die Fenster nicht verdecken.

Kleine Bedienelemente und Schalter, die nicht mit dem Hintergrund oder den Schalterplatten in Kontrast stehen, sollten vermieden werden.

Wasserhähne sollten ein traditionelles Aussehen haben, mit Kreuzkopf oder Hebel, und deutlich in den Farben "heiß" und "kalt" gekennzeichnet sein.

Haltegriffe sollten sich tonal von der Wand abheben, ebenso wie Türgriffe von der Tür.

Lampenschirme sollten die Glühbirne verdecken und nicht in der Sichtlinie angebracht werden.

Spiegel können störend sein und sollten abgedeckt oder entfernt werden können, da Menschen mit Demenz Probleme haben können, sich selbst zu erkennen.

Verschiedene Haken, die in der Wohnung angebracht werden, sind nützlich, da sie Dinge sichtbar und leicht zugänglich machen können.

Eine analoge Uhr mit klarem Zifferblatt sollte vorhanden sein.

Stellen Sie Seifenstücke bereit, die einen Kontrast zu den Sanitärobjekten bilden, da Seifenspender manchmal nicht erkannt werden können.

Möbel, Einrichtungsgegenstände und Ausstattung



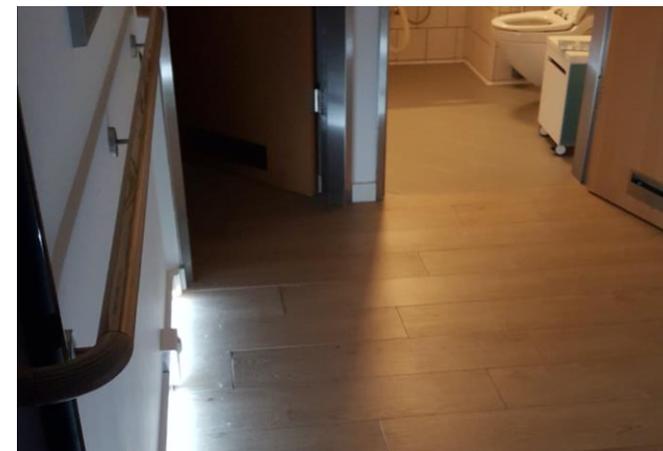
Möbel

Ein stabiler und bequemer Sessel in angemessener Höhe wäre eine gute Möglichkeit, das Geschehen draußen und drinnen zu beobachten.



Einbauten

Wasserhahn der alten Art mit Kreuzkopf. Er sollte deutlich mit roten und blauen Farben für heißes und kaltes Wasser gekennzeichnet sein. Wasserhahn und Waschbecken kontrastieren mit der Wand.



Beschläge

Haltegriff als Kontrast zur Wand. Dezentres Linienlicht, das in der Nacht zur Toilette führt.



Wussten Sie schon?

Es ist bekannt, dass es Menschen mit Demenz besonders hilft, wenn sie eine klare analoge Uhr sehen können.

(Monette, J. et al., 2012)

Beleuchtung

Die Beleuchtung ist entscheidend für das Sehen und Verstehen der Umwelt und für die Erhaltung der Gesundheit.

Ältere Menschen benötigen doppelt so viel Licht wie jüngere, daher sollte alles getan werden, um ihnen eine ausreichende Lichtmenge zu bieten und so viel natürliches Licht wie möglich hereinzulassen.

Die Fenster sollten nicht durch Bäume, Gegenstände oder Vorhänge verdeckt werden. Tagsüber sollten die Vorhänge so weit wie möglich zurückgezogen werden. Die Vorhangschiene sollten über die Fenster hinaus verlängert werden, so dass sie vollständig sichtbar sind.

Bereiche, in denen umfangreichere und komplexere Tätigkeiten ausgeübt werden wie Lesen oder Kochen, sollten besonders gut beleuchtet sein.

Eine gute Beleuchtung in Essbereichen erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Mahlzeiten und Getränke verzehrt werden können, da die Menschen sie sehen und erkennen können.

Stellen Sie viele Lampen zur Verfügung und achten Sie darauf, dass die Biegungen keine Stolperfallen darstellen.

Weniger helles Licht (Tageslicht), dem die Augen ausgesetzt sind, steht in Zusammenhang mit Schlafstörungen und Depressionen.

Sorgen Sie für ein einheitliches, gleichmäßiges Lichtniveau sowie eine Kombination aus Umgebungslicht, Bereichsbeleuchtung und Tageslicht, um Schatten zu vermeiden. Verwenden Sie nicht nur eine einzige Lichtquelle, wie z. B. Deckenbeleuchtung.

Verringern Sie direkte und indirekte Blendung, indem Sie z. B. Vorhänge an den Fenstern und nicht reflektierende Bodenbeläge oder Materialien verwenden.

Sorgen Sie für einen allmählichen Wechsel des Lichts, insbesondere zwischen Außen- und Innenräumen, da die Anpassungsfähigkeit der Augen schwächer ist.

Beleuchtung



Tageslicht

Die Fenster sollten so viel Tageslicht wie möglich hereinlassen. Die Vorhänge sollten vollständig zurückgezogen werden können, oder es sollten Tagesvorhänge angebracht werden, um Blendung zu vermeiden.



Matte Oberflächen

Wählen Sie matte Oberflächen von Materialien. Fügen Sie zusätzliche Lampen für Aktivitätsbereiche wie Lese- oder Häkelecken hinzu.



Zusätzliches Licht

Sorgen Sie für eine gute, zusätzliche Beleuchtung der Arbeitsflächen.



Blendung

Blendung kann verwirrend und gefährlich sein, da sie mit einem nassen Boden verwechselt werden kann und das Risiko von Stürzen erhöht.



 **Wussten Sie schon?**

Eine 65-jährige Person benötigt
2,5 Mal mehr Kontrast als eine
zwanzigjährige Person.

Farbe und Kontrast

Farben werden durch ihren **Farbton** (das, was wir normalerweise als Farben auf dem Farbspektrum von Blau bis Rot wahrnehmen), ihre **Sättigung** (wie lebendig die Farbe ist, wie viel Grauton sie enthält, wie hell oder gedämpft sie ist) und ihren **Ton** (wie dunkel oder hell die Farbe ist, wobei 100 für Schwarz und 0 für Weiß auf der theoretischen Skala steht, die als Lichtreflexionswert LRV bezeichnet wird) definiert.

Der in **LRV gemessene Tonwertkontrast** ist entscheidend für die visuelle Erreichbarkeit, um ein Objekt von seinem Hintergrund zu unterscheiden, daher sollten sich kritische Elemente deutlich im Ton und nicht im Farbton unterscheiden.

Objekte können voneinander unterschieden werden, wenn sich der LRV ihrer Materialien um mehr als 20 Punkte unterscheidet. Bei Demenz oder Sehbehinderungen wird für kritische Oberflächen ein LRV von 50 oder mehr Punkten empfohlen.

Viele Hersteller von Farben oder Fußböden geben den LRV-Wert auf ihren Produkten an.

Tonkontraste sollten immer dann eingesetzt werden, wenn eine Unterscheidung von Objekten oder Oberflächen für eine bessere Funktionalität und Sicherheit erforderlich ist, z. B. zwischen Möbeln - Boden, Toilette - Boden, Toilettensitz - Boden, Handläufen, Haltegriffen - Wand, Boden - Wand, Schildern - Wand, Tür - Wand, Lichtschaltern - Wand, Treppenkanten, Geräteschaltern, Waschbecken - Arbeitsplatte, Text - Hintergrund.

Lebendige Farben und wärmere Farbtöne können die Alterung der Augen ausgleichen, da das Farbsehen ab dem blauen Ende des Spektrums nachlässt. Neutrale Farben wie Beige und einfarbige Farbschemata können daher als langweilig empfunden werden, so dass eine Erhöhung der Farbsättigung hilfreich sein kann. Es sollte jedoch auch die Gefahr einer Überreizung berücksichtigt werden.



Können Sie es erkennen?

Was ist Ihnen lieber, ein graues
Sofa mit einer anthrazitfarbenen
Wand...



Können Sie es erkennen?

... oder ein türkisfarbenes Sofa vor einer weißen Wand?

Und was wird Cornelia lieber sein?
Warum?

Cornelia bevorzugt starke Kontraste



Um Cornelia bei der Entscheidung zu helfen, ob die Kontraste, die sie in ihrer Wohnung gewählt hat, richtig sind, können Sie prüfen, ob es einen richtigen Unterschied von über 50 Punkten im LRV der verwendeten Materialien gibt.

Sie können den LRV der Materialien mit einem Standard-LRV-Messgerät (Kolorimeter) messen, aber Sie können auch versuchen, eine Kontrastmessanwendung wie z. B. Get Luminance auf Ihrem Smartphone zu verwenden. Bedenken Sie jedoch, dass es sich hierbei nicht um ein professionelles Messgerät handelt und die Ergebnisse nur annähernd sind.

Schauen Sie sich das Modul **SMART 03: SMS schreiben** an, wenn Sie mit der Installation von Smartphone-Anwendungen nicht vertraut sind.

SMART

Farbe und Kontrast



Farbe und Kontrast

Ein graues Sofa kontrastiert gut mit weißen Wänden. Allerdings scheint ein graues Sofa den gleichen Tonwert wie der Teppich zu haben, was zu Schwierigkeiten bei der Unterscheidung der Kanten der Möbel führen kann.



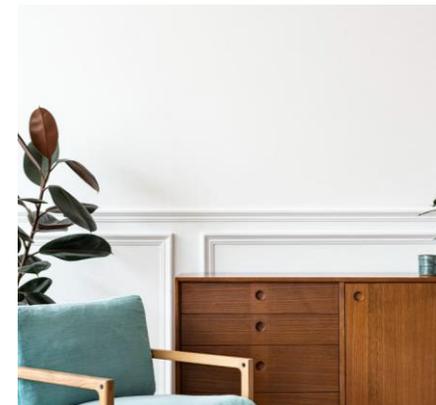
Farbe und Kontrast

Guter Kontrast eines Sofas an der Wand. Die Farbe des Sofas ist ähnlich wie die des Bodens, aber die Beine des Sofas heben es hervor.



Wo ist der Kontrast?

"Horrorbad" für Menschen mit Sehbehinderung



Kontrast

Ein guter Kontrast zwischen den Möbeln und der Wand.

Wegfindung und Beschilderung

Wegweisung und Beschilderung sind für Menschen mit Demenz besonders wichtig, da sie aufgrund ihrer Beeinträchtigungen auch in ihrer eigenen Wohnung oft desorientiert sind.

Um die Orientierung zu erleichtern, können Umgebungsmerkmale, die auf einer einfachen und logischen Anordnung beruhen, sowie visuelle Hinweise wie Kontraste, markante Objekte oder leuchtende Farben eingesetzt werden.

Unterschiedliche Farben sollten jedoch nicht zur Unterscheidung verschiedener Bereiche verwendet werden, da es für Demenzkranke und Menschen mit Sehbehinderungen zu kompliziert sein kann, zu erfassen und sich zu merken, wofür ein Raum bestimmt ist.

Architektonische Merkmale, wie Säulen, Treppen oder Innenhöfe, können zur besseren Orientierung hervorgehoben werden.

Außerdem können Orientierungspunkte im Freien, wie Bänke oder Skulpturen im Garten und kleinere Elemente im Haus, wie markante Topfpflanzen, Schirmständer oder ein Sessel, ebenfalls hilfreich sein.

Bei der Einführung der Beschilderung ist Einfachheit das A und O. Schilder sollten kurz und leicht verständlich sein und nur bei Bedarf verwendet werden, um die Menschen nicht zu überfordern.

Der Standort der Schilder sollte einheitlich sein, nicht zu hoch, 1,2 m über dem Boden und wenn möglich direkt an der Tür angebracht.

Die Botschaften sollten prägnant und klar sein, z. B. "Betreten verboten", und mit einem Großbuchstaben beginnen, gefolgt von Kleinbuchstaben, da dies leichter zu lesen ist. Auch serifenlose Schriftarten mit offenem "a" sind gut lesbar. Neben dem Text sollten Symbole mit einer Mindestgröße von 10 cm verwendet werden.

Wegfindung und Beschilderung



Einfaches und logisches Layout

Mit Einfachheit kann man nichts falsch machen. Offene Grundrisse mit Sichtverbindungen, die manchmal durch Öffnungen oder Verglasungen geschaffen werden, können hilfreich sein.



Visuelle Anhaltspunkte

Verschiedene visuelle Objekte können zur Orientierung genutzt werden, sei es eine Topfpflanze, ein Schirmständer oder ein Stehpult.



Orientierungspunkte

Architektonische Merkmale wie charakteristische Gebäude und Säulen, aber auch kleinere Orientierungspunkte wie Bänke oder Briefkästen können den Weg weisen.



Symbole und Beschriftungen

Symbole von Mann und Frau sind für Menschen mit leichter Demenz besser geeignet. Echte Toilettensymbole sind hilfreicher für Menschen mit mittelschwerer Demenz.

Hilf Cornelia, ein Schild für ihre Toilette zu entwerfen

Cornelia hat bemerkt, dass sie beim Toilettengang oft die benachbarte Tür zum Waschraum öffnet. Sie braucht eine klare Beschilderung für die Toilettentür.

Was sollte Cornelia beachten?

Die Beschilderung sollte Text und Zeichen enthalten. Die Schriftart des Textes sollte serifenlos sein, mit einem offenen "a", das mit einem Großbuchstaben beginnt, gefolgt von Kleinbuchstaben. Das Schild sollte mindestens 10 cm hoch sein und die Toilette selbst und nicht eine Person abbilden. Text und Schild sollten auf einem kontrastreichen Hintergrund platziert werden. Die gesamte Beschilderung sollte auch an einer Tür mit kontrastierender Farbe und in 1,2 m Höhe angebracht werden.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODUL 3** **KAPITEL 3**

Die wichtigsten Merkmale des Designs für Menschen mit Demenz konzentrieren sich auf:

- architektonische Barrieren
- physische Eigenschaften der Umwelt
- soziale Interaktionen

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben die wichtigsten Merkmale einer demenzgerechten Gestaltung kennengelernt, die für die Schaffung eines demenzgerechten Zuhauses entscheidend sind.

2

Mit diesem Wissen können Sie die entsprechenden Lösungen bei der Gestaltung oder Anpassung für Demenzkranke umsetzen.

3

Sie können andere beraten, welche wichtigen Gestaltungsmerkmale sie berücksichtigen sollten und wie sie diese sinnvoll nutzen können.

4

Dieses Kapitel soll Ihnen helfen, die Anpassungen zu verstehen, die an einigen wichtigen Merkmalen der Wohnung vorgenommen werden können.

5

Das nächste Kapitel „Leitfäden für Räume“ wird als Fortsetzung dieses Moduls empfohlen.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Sie kennen die wichtigsten Merkmale der Gestaltung für Demenzkranke.

2

Sie können Beispiele für die wichtigsten Merkmale nennen.

3

Sie sollten in der Lage sein, diese Merkmale entsprechend den Bedürfnissen der Menschen anzuwenden.

Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)[SMART](#)



BUILT

MODUL 3

KAPITEL 4

Leitfaden für Räume

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Veränderungen aufgezeigt, die man in jedem Raum in der Wohnung vornehmen kann, um Menschen mit Demenz zu helfen, sich in ihrer Umgebung sicherer zu fühlen.

Leitfaden für Räume

Der Raumleitfaden fasst die in den vorangegangenen Kapiteln gelernten Informationen zusammen und beschreibt Lösungen, die in den jeweiligen Wohnbereichen angewendet werden können.



Was Sie lernen werden

1

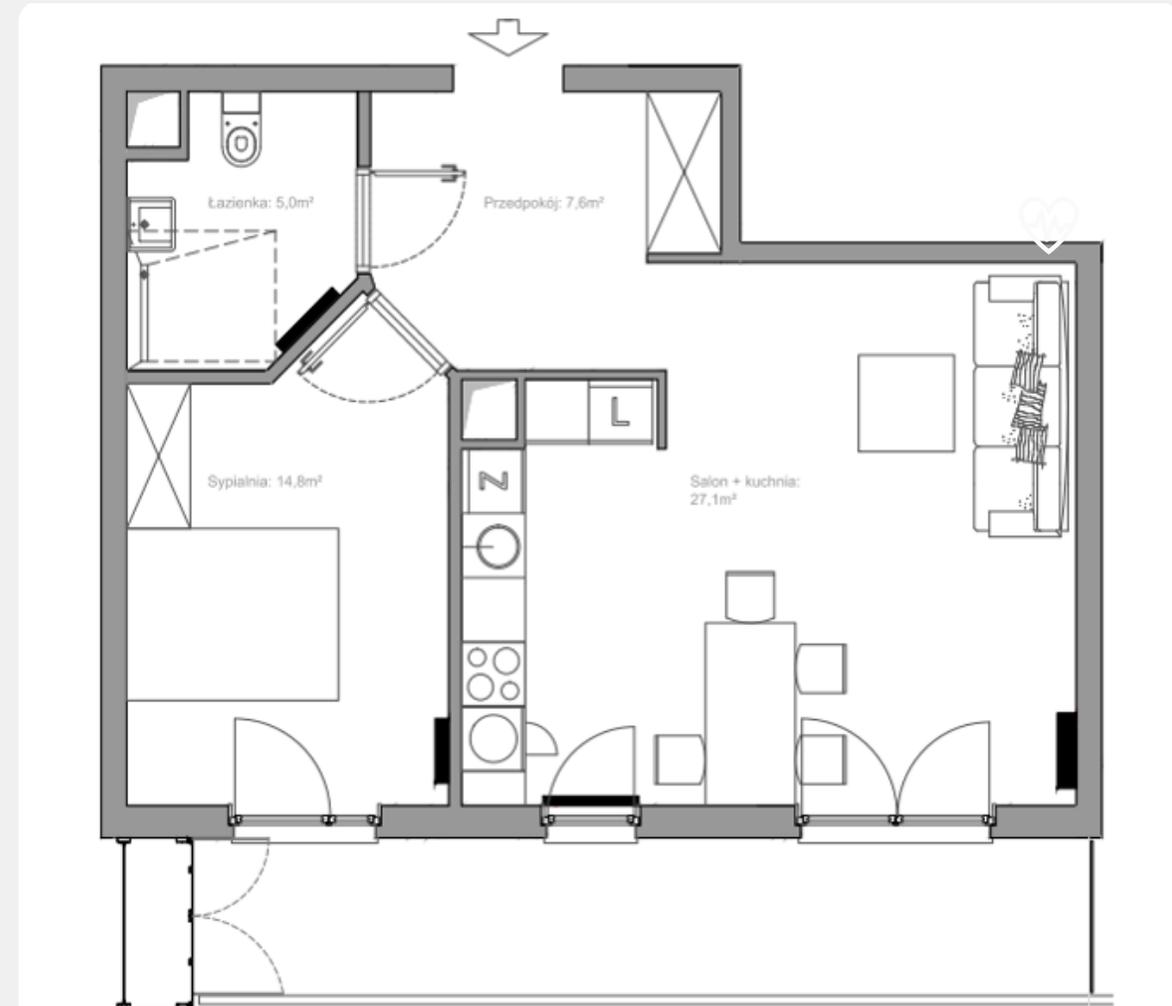
In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Gestaltungsprinzipien und Lösungen in den jeweiligen Wohnbereichen angewendet werden können.



Leitfaden für Räume

Bei der Planung oder dem Umbau eines Hauses stoßen wir oft auf viele körperliche oder finanzielle Einschränkungen. Das sollte uns nicht davon abhalten, unser Zuhause anzupassen, um den Menschen, die uns nahe stehen, die bestmögliche Lebensqualität zu ermöglichen.

Beginnen Sie mit den Veränderungen so früh wie möglich, aber vermeiden Sie es, zu viel auf einmal zu verändern, da Menschen mit Demenz Probleme haben können, sich an Veränderungen anzupassen.



Open Plan Living

Wzorcowe mieszkanie seniora, Warszawa, Poland
by Agnieszka Cieśla and Jan Cieśla

Eingang und Ausgang

Der Eingang zur Wohnung einer Person mit Demenz sollte fast so aussehen wie jeder andere Eingang im Wohnbereich.

Die Tür sollte deutlich sichtbar sein, mit kontrastierenden Rahmen, Türklinken oder Griffen, die sich abheben und leicht zu bedienen sind. Wenn möglich, sollten die Eingänge eindeutige Merkmale aufweisen, um leicht erkennbar zu sein, z. B. mit markanten Gegenständen, wie Topfpflanzen oder Geländern.

Beim Betreten der Wohnung wäre es ideal, wenn alle anderen Türen im Inneren sichtbar wären und die Wohnung einen offenen Grundriss hätte, bei dem visuelle Hinweise den Weg weisen.



Eingang und Ausgang

Ausgänge von Wohnungen können aufgrund des Fluchtverhaltens von Menschen mit Demenz problematisch sein. Es können andere Lösungen angewandt werden, um die Türen zu verstecken oder sie von innen weniger auffällig zu machen; dabei sollten jedoch Sicherheitsaspekte für den Notfall berücksichtigt werden.

Lösungen für Menschen mit starkem Fluchtverhalten sollten auf individueller Basis erarbeitet werden. Manchmal können bekannte Schilder wie "Betreten verboten", "Nicht betreten" oder "Hochspannung", die an Türen angebracht werden, funktionieren, da die Menschen gelernt haben, solche Orte zu meiden.





Offenes Wohnen



Wohnzimmer / Aufenthaltsraum

Das Wohnzimmer ist ein Ort der Entspannung, der Unterhaltung und des Zusammenseins mit der Familie oder mit Freund:innen. Wir erwarten, dass er bequem, sicher und nach unserem Geschmack eingerichtet ist. Diese Eigenschaften sollten für die Person mit Demenz, die den Raum betritt, klar erkennbar sein.

Die Verwendung von Teppichböden, Holz- oder Vinylböden anstelle von Fliesen ist nicht nur weicher, sondern dämpft auch den Lärm und reduziert die Blendung.

Wände, die im Kontrast zum Bodenbelag stehen, andere Einrichtungsgegenstände und robuste, bequeme Möbel ermöglichen eine bessere Sicht.

Große Fenster lassen mehr Tageslicht eindringen, und künstliche Lampen sorgen für eine einheitliche Beleuchtung und verringern die Schattenbildung.



Wohnzimmer / Aufenthaltsraum

Große und glänzende Muster in den Materialien sind zu vermeiden.

Sofas und Stühle sollten so platziert werden, dass sie die Möglichkeit bieten, Kontakte zu knüpfen und das Innere und Äußere der Wohnung zu beobachten, da dies für Menschen mit Demenz oft eine lebensfördernde Aktivität ist.

Das Aufstellen von Familienfotos, Bildern oder Erinnerungstücken in Sichtweite regt die Erinnerung an und trägt zu einem wohnlichen Gefühl bei. Pflanzen, auch künstliche, und Ausblicke in die Natur spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden.

Denken Sie daran, kontrastierende Lichtschalter möglichst in 80-100 cm Höhe über dem Boden anzubringen.





Wussten Sie schon?

Hat der Blick in die Natur ein heilendes Potenzial?

Menschen, die nach einer Operation in Zimmern mit Blick auf die Natur untergebracht waren, verließen das Krankenhaus 1,5 Tage früher als diejenigen mit Blick auf eine Backsteinmauer.

(Roger Ulrich, 1984)

Esszimmer

Das Esszimmer steht für das Essen und das Beisammensein mit der Familie oder Freund:innen und kann angenehme Erinnerungen wecken.

Um sich in diesem Raum zurechtzufinden, sollten Sie neben den Möbeln auch Gegenstände wie Teller, Gläser, Keksdosen oder Obstteller in Sichtweite aufstellen. Das Aufstellen von Bildern oder Kunstwerken mit Lebensmitteln kann dem Raum ebenfalls einen visuellen Reiz verleihen. Achten Sie jedoch darauf, den Raum nicht zu überladen.

Esstische sollten stabil genug sein, um das Gewicht einer Person zu tragen, die sich im Stehen oder Sitzen auf sie stützt.

Stühle sollten eine gute Rückenlehne haben, leicht genug sein, um bewegt zu werden und so stabil sein, dass sie nicht leicht verrutschen.



Küche

Die Küche ist der Ort, an dem gekocht und gemeinsam gegessen wird.

Die Beleuchtung sollte maximiert werden und die Arbeitsflächen sollten mit Lichtbändern gut beleuchtet sein. An einigen Stellen, wie z. B. am Waschbecken, können Scheinwerfer angebracht werden.

Lärm sollte, wenn möglich, durch absorbierende Oberflächen minimiert werden.

Der Bodenbelag sollte rutschfest sein (Faktor R10-R11) und in der Nähe von verschüttungsgefährdeten Bereichen kann eine Antirutschmatte ausgelegt werden.



Küche

Die Geräte und Gegenstände sollten gut sichtbar sein. Dies kann nicht nur durch Kontraste erreicht werden, sondern auch dadurch, dass die Gegenstände in Sichtweite platziert werden. Einige häufig benutzte Gegenstände können auf den Arbeitsflächen aufbewahrt werden, andere in den Glasschränken oder in offenen Regalen untergebracht werden.

Gefleckte Oberflächen sollten vermieden werden, da sie mit Krümeln oder anderen kleinen Dingen verwechselt werden könnten.

Ausrüstung und Geräte sollten traditionell aussehen, um vertraut zu sein, obwohl eine ungewohnte Induktionsplatte das Risiko von Verbrennungen minimieren könnte.

Reinigungsmittel sollten unter Verschluss gehalten werden.



Bad/Toilette

Badezimmer sind nach der Küche für Menschen mit Demenz schwierig zu interpretieren, da sich das Aussehen der Geräte stark verändert hat. Es ist auch ein Ort, an dem die Sicherheit im Vordergrund stehen sollte.

Badezimmer sollten so gestaltet sein, dass sie ein gewisses Maß an selbständigem Toilettengang ermöglichen, da die Betroffenen oft mit der Angst vor dem Verlust ihrer Würde kämpfen. Die Türen können von innen verschlossen werden, um ein gewisses Maß an Privatsphäre zu gewährleisten, sollten aber auch von außen leicht zu öffnen sein, z. B. durch Schlösser, die sich mit einer Münze öffnen lassen.

Die Verwendung von Kontrasten ist in Badezimmern wichtig. Der Toilettensitz sollte sich sowohl vom Boden als auch vom Becken abheben, und der Spülkasten sollte sich von der Wand abheben. Türgriffe und Haltegriffe sollten sich ebenfalls von der Tür und der Wand abheben.



Bad/Toilette

Das Licht sollte so installiert werden, dass es möglichst wenig Schatten wirft, mit mindestens zwei Oberlichtern. Natürliches Licht ist von Vorteil.

Es sollten Handbrausen installiert werden, da Duschen aus denen Wasser auf eine Person herabfließt, beängstigend sein können.

Der Einstieg in die Dusche sollte nach Möglichkeit barrierefrei sein.

Im Duschbereich sollten rutschfeste Matten ausgelegt werden, die sich vom Boden abheben.

Toilettenrollen sollten in Reichweite sein, um Stürze zu vermeiden.

Stellen Sie sicher, dass Spiegel abgedeckt werden können, falls eine Person sich nicht erkennt.



Schlafzimmer

Das Schlafzimmer sollte ein sicherer, komfortabler und ruhiger Ort zum Ausruhen sein, da wir im Durchschnitt ein Drittel unseres Lebens dort verbringen.

Hier gelten die gleichen Regeln: Kontraste, einheitliche Bodenbeläge, visuelle Hinweise auf den Ort, Textilien wie Kissen und Decken ohne oder mit dezenten Mustern.

Schubladen in Sideboards sollten leicht bedienbar und zugänglich sein, und wenn sie nicht von einer Person mit Demenz benutzt werden sollen, dürfen die Griffe nicht im Kontrast zu den Möbeln stehen.

Spiegel sollten abgedeckt oder abgenommen werden können.



Schlafzimmer

Im Schlafzimmer sollte eine Linienbeleuchtung, vorzugsweise mit Bewegungsmelder, für nächtliche Wanderungen oder Toilettengänge angebracht werden.

Ein Bett mit einer festen, feuerhemmenden Matratze und einem wasserdichten Bezug sollte so aufgestellt werden, dass die Toilette nach Möglichkeit eingesehen werden kann. Je nach Zustand der Person sollte das Bett mit einem stabilen und sicheren Bettgitter ausgestattet sein, um Stürze zu verhindern und die Person beim Aufstehen zu unterstützen. Bettgitter können jedoch zur Strangulierung und zum Tod führen, daher sollten sie sorgfältig ausgewählt und nur dann angebracht werden, wenn dies unbedingt erforderlich ist.

Teilweise offene Kleiderschränke können hilfreich sein, aber auch zu Unordnung führen. Schubladen, die von einer Person mit Demenz benutzt werden sollen, sollten eindeutige Griffe haben, auf ihnen können Fotos des Inhalts angebracht werden. Eine Linienbeleuchtung im Kleiderschrank und in den Schubladen kann hilfreich sein, um den Inhalt zu sehen.



Außenbereich: Balkon, Terrasse, Veranda, Garten

Die Menschen verbringen oft Zeit damit, das Geschehen draußen zu beobachten. Interessante Ausblicke, insbesondere auf die Natur, können anregend und wohltuend sein.

Der Zugang zu Außenräumen sollte barrierefrei und schwellenlos sein.

Auch Veranden oder Wintergärten werden gerne genutzt, da man sich dort wetterunabhängig aufhalten kann.

Türen zu Außenbereichen sollten gut sichtbar sein und sich leicht öffnen lassen.



Außenbereich: Balkon, Terrasse, Veranda, Garten

Ein Stuhl, der von einer Tür aus sichtbar ist, wird die Menschen dazu bewegen, nach draußen zu gehen. Bei Balkonen oder Terrassen sollten jedoch Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden, z. B. können Geländer in ausreichender Höhe angebracht werden. Balkongeländer mit Glasscheiben sind attraktiv, um das Geschehen um sich herum zu beobachten.

Gärten sollten nach den gleichen Grundsätzen gestaltet werden, mit rutschfesten Außenflächen, die einen einheitlichen Farbton haben und so weit wie möglich geebnet sind. Die Wege sollten kreisförmig verlaufen und keine Sackgassen aufweisen, damit der Mensch ohne Stress spazieren gehen kann. An Stufen und Hängen sollten Handläufe vorhanden sein.

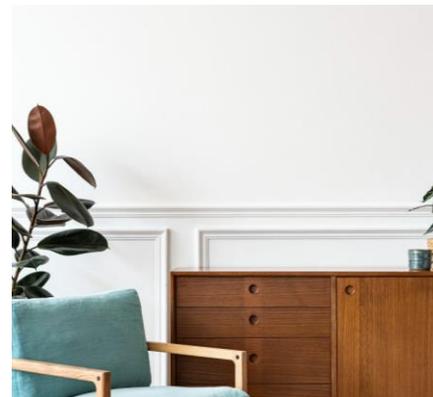


Schwerpunktbereiche - wenn Sie eine Auswahl treffen müssen, wählen Sie diese!



Beleuchtung

Verbessern Sie die Beleuchtung.



Kontrast

Sorgen Sie für einen guten Kontrast in der Wohnung, vor allem aber in der Toilette und im Bad.



Toilette

Sicherstellen, dass die Toilette leicht zu finden ist.



Bodenbelag/Pflasterung

Sicherstellen, dass Bodenbelag/Pflasterung in einem einheitlichen Farbton gehalten ist.

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben die wichtigsten Grundsätze und Merkmale der Gestaltung für Demenzkranke in einem Leitfaden für jeden einzelnen Raum überprüft.

2

Dies soll Ihnen ermöglichen, Ihr Wissen zu vertiefen und eigenständig Entscheidungen zur Gestaltung von demenzgerechten Wohnungen zu treffen.

3

Sie können andere beraten, welche wichtigen Gestaltungsmerkmale sie berücksichtigen sollten und wie sie diese sinnvoll nutzen können.

4

Dieses Kapitel soll Ihnen helfen zu verstehen, dass in jedem Raum zu Hause Anpassungen vorgenommen werden können, um ihn demenzfreundlich zu gestalten.

5

Das nächste BUILT-Modul 4 wird als Fortsetzung dieses Moduls empfohlen.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Sie kennen wichtige Anpassungen, die zu Hause vorgenommen werden können.

2

Sie wissen, wie die einzelnen Wohnbereiche für Demenzerkrankungen gestaltet werden sollten.

3

Sie fühlen sich sicher, wenn Sie mit anderen über demenzfreundliche Räume zu Hause sprechen.

Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



Demenzgerechtes Design ist wichtig, weil:

- Weil die physische Umgebung als nichtmedikamentöse Behandlung für Menschen mit Demenz geeignet ist
- Es unterstützt die unabhängige Lebensführung von Menschen mit leichten bis mittleren kognitiven Beeinträchtigungen
- Es unterstützt die Privatsphäre und das Wohlbefinden der Betreuer:innen
- Es hilft Menschen mit Demenz bei den Aktivitäten des täglichen Lebens
- Es macht das Leben der Hausbewohner:innen einfacher und weniger stressig
- Es ist eine lustige und kreative Tätigkeit

Modulzusammenfassung

1

Sie haben etwas über die physische Umgebung, die wichtigsten Gestaltungsprinzipien und die wichtigsten Gestaltungsmerkmale gelernt, die bei der Gestaltung verschiedener Wohnbereiche für Menschen mit Demenz berücksichtigt werden sollten.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen zu verstehen, warum die Gestaltung der physischen Umgebung eine wichtige Rolle spielt und welche Gestaltungsprinzipien bei einer gesundheitsgerechten Gestaltung berücksichtigt werden sollten.

3

Sie können anderen dabei helfen, zu verstehen, dass demenzfreundliche Wohnungen nach bestimmten Grundsätzen gestaltet werden können und den Menschen helfen, ihre gewünschte Lebensqualität zu erhalten.

4

Sie haben Fähigkeiten erworben, um auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz einzugehen und gleichzeitig mit der physischen Umgebung zurechtzukommen.

5

Dieser Kurs wird Ihre Wahrnehmung der gebauten Umwelt und deren Bedeutung für die Gestaltung eines therapeutischen, häuslichen Raums für Menschen mit Demenz beeinflussen.

Modul abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Modul erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Sie kennen die Gestaltungsprinzipien für den Umgang mit alters- und demenzbedingten Beeinträchtigungen.

2

Sie wissen, welche Merkmale bei der Anpassung von Wohnungen für Menschen mit Demenz berücksichtigt werden sollten.

3

Sie sind sicher, um in jedem Raum Veränderungen vornehmen können, um diese demenzfreundlich zu gestalten.

Empfohlene Literatur:

- Brawley, E. C. (2006) *Design Innovations for Aging and Alzheimer's*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Cohen, W., Weisman, G. D. (1991) *Holding on to Home: designing environments for people with dementia*. Baltimore & London: The John Hopkins University Press.
- Warner, M. L. (2000) *The Complete Guide to Alzheimer's – Proofing Your Home*. West Lafayette, Indiana: Purdue University Press.
- Greasley-Adams, C., Bowes, A., Dawson, A., and McCabe, L. (2014) *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, University of Stirling, Dementia Services Development Center, UK
https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/Dementia_sightloss_design_guidance.pdf.
- Fuggle, L., (2013) *Designing Interiors for People with Dementia*, University of Stirling, Dementia Services Development Centre, UK.

Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Modul wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter

