

Caritas Pflege

Wohnen im Alter

Lebensqualität und Selbstständigkeit
im eigenen Zuhause



Vorwort



Im Laufe meiner Arbeit mit älteren Menschen hat sich für mich immer öfter das Zuhause als zentrales Thema herauskristallisiert, bestätigt durch ein Projekt der Caritas, welches sich mit der Unterstützung durch technische Geräte in den eigenen vier Wänden beschäftigte und der Aussage meiner Oma, die immer zu sagen pflegte:

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“

All diese Aspekte haben mich dazu motiviert, mich näher mit dem Thema zu beschäftigen. Wir alle wünschen uns, so lange als möglich zu Hause leben zu können.

Das Wohnen in den eigenen vier Wänden kann allerdings nur dann auch im Alter aufrechterhalten werden, wenn die **wichtigsten Rahmenbedingungen für die individuellen Bedürfnisse der Bewohner*innen vorhanden sind.**

Drei sind hier besonders zu beachten:

Die individuelle Pflege durch geschultes Personal, technische Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern, Komfort sowie Atmosphäre bilden die Basis für die Aufrechterhaltung der vertrauten Wohnsituation.

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, im Gegenteil, sie soll auch dazu ermutigen, einmal über den Tellerrand hinauszublicken und sich damit auseinanderzusetzen, was Wohlfühlen für unsere zu pflegenden Angehörigen wirklich heißt.

Mit lieben Grüßen

Claudia Rathmanner

Leiterin der Kompetenzstelle Demenz
der Caritas der Diözese St. Pölten

Impressum:

Caritas der Diözese St. Pölten, Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten;

Fotos: AdobeStock, Caritas

Caritas Pflege

Wohnen im Alter

Der Lebensraum spielt für unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Dank der Medizin werden wir immer älter und auch dann möchten wir, so lange es geht, in den eigenen vier Wänden bleiben und uns wohlfühlen.

Was bedeutet dies nun für die Wohnraumgestaltung?

Neben den wichtigen Gesichtspunkten Sicherheit (ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen) und Orientierung sollte die Teilhabe und die Vertrautheit bei der Gestaltung bzw. Veränderung des Wohnraums nicht außer Acht gelassen werden. Vertraute Elemente und Behaglichkeit geben zusätzlich Sicherheit und steigern das Wohlbefinden, sie verbinden die Vergangenheit mit der Gegenwart. Dies ist besonders für Menschen mit Vergesslichkeit zu beachten, da das Gefühl bei ihnen einen ganz besonderen Stellenwert einnimmt.

Mit der richtigen Wohnraumanpassung wird die Lebensqualität verbessert, den betroffenen Personen wird zu mehr Selbstständigkeit verholfen, Angehörige werden entlastet und der Wunsch, möglichst lange Zeit im eigenen Zuhause zu verbringen, kann verwirklicht werden.

Gut zu wissen ...

- Verändern Sie behutsam und nicht zu viel gleichzeitig, dies kann zur Verunsicherung bzw. zu Ablehnung führen.

So viel Veränderung wie nötig und so wenig wie möglich!

- **Biographie** spielt für jeden Menschen eine große Rolle und auch beim Wohnen sollte man sie berücksichtigen (z.B. alte gewohnte Gegenstände, alter gewohnter Sessel, Bilder, Fotos).

Alles, was vertraut ist, wird besser wiedererkannt, wird besser bedient oder genutzt.

- **Veränderungen und Ideen müssen individuell ausprobiert, umgesetzt und immer wieder angepasst werden.**

Veränderbarkeit und Flexibilität der Wohnungsanpassung sollte daher auch nicht außer Acht gelassen werden.

- **Geruchserinnerungen** können Bilder, aber auch Emotionen wie Wohlbefinden oder Abneigung auslösen, daher Vorsicht bei der „Beduftung“ der Wohnräume (nicht alle empfinden z.B. Zitrusaroma als angenehm, Allergien müssen ebenfalls beachtet werden).

Anschließend finden Sie einige Möglichkeiten der Wohnraumanpassung.

Bevor Sie jedoch damit starten, überlegen Sie sich gut, ob bzw. welche dieser Maßnahmen für Ihren Angehörigen in der momentanen Situation Verbesserungen herbeiführen könnten.

Passen Sie die Veränderungen schrittweise der jeweiligen Erkrankung an. Umfassende Umbauten sollten in den fortgeschrittenen Stadien einer Demenz unbedingt vermieden werden, da eine Neuorientierung für Patienten mit mittelgradiger bis schwerer Demenz nahezu unmöglich ist.



Grundsätzliches ...

- **Weniger ist manchmal mehr** – vereinfachen Sie.
Dies erleichtert die Orientierung.
- Dinge aber dort belassen, wo sie **Orientierung schaffen** (z.B. die Schuhe neben der Haustüre).
- Überlegen Sie, welche Dinge dem Menschen mit Demenz **besonders am Herzen liegen** (z.B. Lieblingsfarbe).
Diese in den Fokus nehmen und das Zuhause dann dementsprechend anpassen.
- **Kennzeichnen Sie die Räume** – z.B. die Eingangstür mit einem Türschild und/oder einem persönlichen Gegenstand, das WC mit Hinweisschildern.
- Platzieren Sie regelmäßig benötigte Gegenstände **gut sichtbar**.
- Unterstützen Sie die betroffene Person, Gegenstände **selbst zu finden**, indem sie Fotos, Piktogramme verwenden oder offene Regale bevorzugen.





- Um **nachts Orientierungshilfen** zu schaffen, verwenden Sie Bewegungsmelder oder Nachtlichter.
- Um **die zeitliche Orientierung** zu unterstützen, besorgen Sie einen Kalender mit Datum und Wochentag, notieren Sie auf diesem die wichtigen Termine oder erstellen Sie einen Tagesablauf, welchen Sie gut sichtbar anbringen (z.B. am Kühlschrank).
- **Uhren mit großen, analogen Zahlen** sind ebenfalls Erinnerungshilfen.
- **Scharfe Kanten** mit Schaumstoff oder Kantenschutz entschärfen, um Verletzungen (z.B. bei Papierhaut) zu verhindern.
- **Übersichtlichkeit und Überschaubarkeit**
- **Hellere Bereiche** ziehen meist die Aufmerksamkeit der Menschen an.
- Mit dem bewussten Einsatz **visueller Kontraste** können Hindernisse besser erkannt werden. Allerdings sollten **keine Barrieren** aufgebaut werden, da diese verunsichern und eine Sturzgefahr bergen.
- **Farbgestaltung:** Kontrastreiche Farben sorgen für eine gute Sicherheit, nicht knallig, nicht weiß, keine Pastellfarben (können nur schlecht gesehen werden), warme Farben fördern das Wohlbefinden, rote Gegenstände erscheinen deutlich und klar.
- **Helle, einfarbige Tapeten**, dunkle Vorleger werden zu schwarzen Löchern, bunte Teppiche zu Blumenwiesen, Muster meiden
- **Oberflächen sollten rutschhemmend, matt und hell sein**, nicht spiegelnd; Holz ist ebenfalls möglich, aber ohne Äste
- **Stolperfallen entfernen** (z.B. Teppiche) oder befestigen bzw. als Wandteppich verwenden
- Möbel sollten, wenn notwendig, **an der Wand befestigt** werden – keine freistehenden Möbel
- **Gefahrenschloss von außen** – auch wenn innen der Schlüssel steckt, ist es dann möglich, die Tür zu öffnen.
- Auf ausreichend **große Griffe**, Möbelknöpfe und Schlüssel achten bzw. Schlüssel mit extra **Drehhilfen** besorgen. Drehknöpfe können oft nur schwer betätigt werden.



Beleuchtung

Die Sehschärfe ist stark abhängig von den Lichtverhältnissen und dem Kontrast. Um gut sehen zu können, benötigt ein 80-Jähriger ungefähr 5 x so viel Licht wie ein 20-Jähriger.

Gute Beleuchtung ist daher wichtig:

- **Schatten und Ecken ausleuchten** – diese können Angst und Störungen der Wahrnehmung (z.B. Halluzinationen) provozieren.
- **Natürliches Tageslicht** ist immer die zu bevorzugende Lichtquelle.
- **Indirekte Lichtquellen** sind eine gute Möglichkeit, Bereiche gut auszuleuchten und somit Verkennungen vorzubeugen.



Vorzimmer

- **Handläufe** geben Sicherheit und Orientierung
- **Hinweisschild** „Schlüssel mitnehmen und Tür abschließen“ auf der Innenseite der Eingangstüre anbringen
- **Klingelmatte/Sensomatte/Bewegungsmelder**, um das unbemerkte Verlassen der Wohnung rechtzeitig zu bemerken
- Schwarze Schmutzfänger/Matten können wie ein tiefes Loch wirken, das nicht überschritten werden kann – daher **helle Farben verwenden**
- **Markierung aller Stufen** oder zumindest erste und letzte Treppenstufe farblich kennzeichnen
- **Bewegungsmelder** als Nachtbeleuchtung nutzen
- **Türen mit Funktion des Raumes** kennzeichnen
- **Großtasten- oder Fototastentelefone** bevorzugen





Badezimmer

- **Dusche bodengleich**
- **Wasserwärme nach oben hin begrenzen** – fragen Sie Ihren Installateur
- Thermostatmischbatterie als **Verbrühschutz** einbauen
- **Füllstandmelder** für die Badewanne und den Waschtisch installieren
- **Badezimmertür nach außen öffnend**, Außenentriegelung montieren
- **Hilfsmittel Bad:** Toilettensitzerhöhung, Badewannenlifter, Duschstuhl, Haltegriffe (gut erkennbar), rutschfeste Matte
- **Kontraste schaffen:** z.B. bunter WC-Deckel, Aufkleber, Holz – dies erleichtert das Finden bzw. Isolierband am Waschbeckenrand – da weiß auf weiß nur schwer erkannt wird
- **Reduzierte Auswahl:** z.B. nur Zahnbürste, Becher, Seife, Bürste, Lieblingsparfum oder Rasierwasser. Gegenstände in den persönlichen Lieblingsfarben kennzeichnen
- **Toilettenpapierhalterung** sollte im Sichtfeld und erreichbar montiert werden
- **Spiegel bei Bedarf abdecken** (mit Vorhang/Rollo) oder sogar entfernen bzw. – wenn möglich – nicht direkt gegenüber der Eingangstür anbringen (der Spiegel kann Angst oder Aggression auslösen)
- **Spiegelnde Oberflächen oder Glas vermeiden** bzw. Milchfolie oder Fensterbilder verwenden
- **Einhebelarmaturen bzw. auch Zweigriffarmaturen** bevorzugen
- **Bewegungsmelder oder Nachtlichter** einsetzen, um den Weg in der Nacht zu beleuchten.



Wohnzimmer

- **Schränke mit Symbolen oder Fotos beschriften** (örtliche Orientierung)
- Zur Unterstützung der **zeitlichen Orientierung**:
Große Uhren, wenn möglich analog, aktuelle Zeitschriften/Zeitungen, große Wandkalender mit Datum und Wochentagen, wenn möglich auch mit Jahreszeit (z.B. Wehrfritz-Dauerkalender, Montessorikalender) oder extra einem Bild der Jahreszeit bzw. mit Hinweis auf den Ort, an dem man sich befindet, z.B. am Wandkalender.
- **Ausblicke nach draußen** ermöglichen zudem eine jahreszeitliche Orientierung.
- **LED-Kerzen statt Dochtkerzen**
- Aufstehhilfen (erhöhter Sitzpolster, Drehpolster, Sessel mit Armlehnen ...) verwenden, um das problemlose Aufstehen und sich wieder hinzusetzen zu ermöglichen.
- **Ausreichende Tischhöhe** beachten, damit auch Rollstühle oder Sessel mit Armlehnen nahe genug an den Tisch gestellt werden können.
- **Tischkanten abrunden**, um Verletzungen zu minimieren bzw. zu vermeiden.
- Bildleisten mit **persönlichen Fotos** regen Gespräche über eigene Erlebnisse und Erinnerungen an.

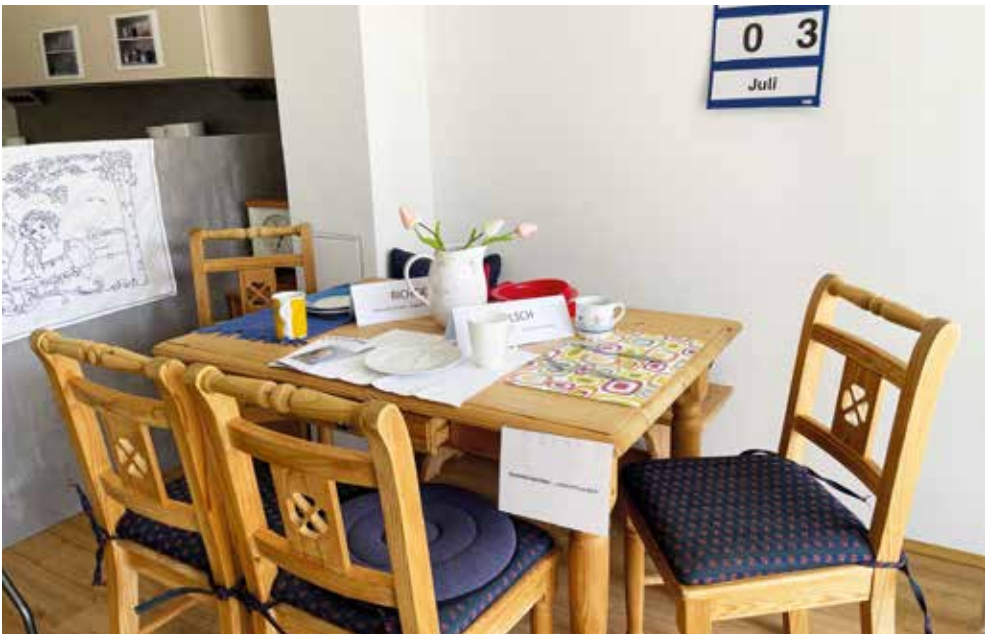


Schlafzimmer

- **Hilfsmittel im Schlafzimmer** nutzen:
Pflegebett, Zimmertoilette, Rutschmatten
- **Bewegungs- oder Geräuscmelder** nutzen
- Den **Weg zu Toilette beleuchten** oder Schalter
in der Nähe des Bettes anbringen
- **Rollator richtig einstellen** – Hände auf Hüfthöhe,
Bremsen kontrollieren, ...

Küche

- **Herdüberwachung**
- **Zeitschaltuhr**
- Schild „**HERD AUS**“
- Bügeleisen und Wasserkocher mit **Abschaltautomatik**
- **Wassermelder/Überläufer** – nur Alarmierung, nicht autom. Abschaltung
- **Reduzierung der technischen Geräte** in der Küche anstreben
- Geschirrspüler und Waschmaschine mit **Aquastopp** (wenn eine neue angeschafft werden muss)
- Zur Verhinderung von Vergiftungen bzw. Selbstverletzungen sollten Dinge wie Medikamente, Haushaltschemikalien etc. **unzugänglich oder nur gut gekennzeichnet** aufbewahrt werden (bei Verschlechterung der Alltagsfähigkeiten bei Menschen mit einer Demenzerkrankung).
- Weißes Porzellan auf weißem Hintergrund ist für Menschen mit Demenz nicht erkennbar – **Kontraste helfen**
- **Angebote reduzieren**, zu viel Dekoration lenkt ab
- **Offene Regale/Piktogramme/Fotos** erleichtern das Suchen und finden.



Notrufgeräte

Für alle Menschen, die an einem fixen Ort abgesichert werden sollen, empfehlen sich die stationären Notrufgeräte. Mittels kleinem, leichtem Funksender, der um den Arm wie eine Uhr oder um den Hals getragen werden kann, ist man rund um die Uhr geschützt.

Der Funksender kann entweder an ein Notrufsystem angeschlossen werden oder aber an einen mobilen Rufempfänger (Pflegeeinrichtungen).

So oder so – im Ernstfall genügt ein Knopfdruck, und schon ist Hilfe unterwegs.



Folgende Produkte können ergänzend verwendet werden:



Fallsensor

Ein Armband, das jeden Sturz registriert.



Rauchmelder mit Funkmodul

Schnelle Hilfe kann lebensrettend sein.



Erweiterung der Funkweite

Falls größere Reichweiten erforderlich sind!



Handicap Adapter

Macht es dem Anwender einfach, einen Alarm auszulösen.

Weitere Informationen finden Sie unter:



Mobile Notrufgeräte und Zubehör



Die mobilen Notrufgeräte wurden für Personen konzipiert, die sich sowohl in ihren eigenen vier Wänden als auch draußen aufhalten.

Egal ob beim Spazieren, Wandern oder „Gassi gehen“, mit der Notrufuhr sind Sie immer abgesichert und können jederzeit Hilfe rufen.

Sie können auch einfach mit bis zu acht Angehörigen über die frei programmierbaren Kurzwahltasten telefonieren.

Sollten Sie im Notfall ihre Position nicht kennen, werden die GPS-Koordinaten an die Angehörigen oder die Notrufzentrale übermittelt, so werden Sie schnell gefunden. Und sollten Sie sich innerhalb des Gebäudes aufhalten, wird der Standort des Gebäudes übermittelt.



Notrufuhr

in der Wohnung und draußen
in Sicherheit



Mobiles Notruftelefon

Ein sicherer Begleiter für
unterwegs und zu Hause



GPS Smart Tracker

GPS-Ortung
mit Sprachverbindung

Technische Hilfsmittel:



Schlüsselsafe

Damit die Wohnungstüre ganz bleibt!



Medikamentenspender

Medikamente pünktlich
auf die Minute!

Lesegeräte



Elektronische Lupe Explore 8

Explore 8 ist eine elektronische Touchscreen-Lupe mit HD Kameras für aktive Menschen, die einen großen Bildschirm bevorzugen, aber trotzdem maximale Portabilität wollen.



Elektronische Lupe Explore 12

Hervorragende Full-HD-Bildqualität und eine verbesserte Nah- und Fernsicht. Dank des leichten und kompakten Designs eignet sich diese Lupe ebenso als idealer Begleiter für unterwegs.



Bildschirmlesegerät Onyx Deskset CL 24 OCR

Vergrößert Ihre gewünschten Texte und Bilder und liest Ihnen Ihre Dokumente vor. Dabei erleichtern eine klare Stimme, ein Vergrößerungsfaktor von 1,7 bis zu 131-fach sowie der hohe Kontrast das Lesen enorm. Mit dem Onyx OCR können Sie bequem zwischen dem Lese- und Vorlesemodus wechseln.



Bildschirmlesegerät Vocatex Standard 27“

Lesen Sie Ihre Bücher, Zeitschriften und Zeitungen mit Vergrößerung oder lassen Sie sie sich vorlesen. Der Vocatex 4 Plus ist ein Full-HD-Bildschirmlesesystem, welches Texte und Fotos gestochen scharf mit lebensechten Farben vergrößert.



Read Easy Evolve

Liest gedruckten Text in Sekundenschnelle vor. Dank der einfachen Bedienung ist der ReadEasy Evolve perfekt für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen jeden Alters.



OrCam MyEye

Das moderne Gerät für künstliches Sehen überträgt sofort und diskret wichtige visuelle Informationen per Sprachausgabe. Neben dem Vorlesen von Texten erkennt die OrCam auch Gesichter, Produkte und Geldscheine.

Weitere unterstützende Angebote

→ Angebote für pflegende Angehörige

Für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen bieten wir Austauschgruppen und Seminare.

Vermittlung von Kurzzeitpflege zur Entlastung **T 02742-844 602**

→ Verleih oder Vermittlung von Pflegebehelfen

wie Pflegebetten, Badewannenlifter, Gehhilfen, Zimmertoiletten usw.

>> Vermittlung durch die jeweils zuständige Sozialstation

→ Kompetenzstelle Demenz

Beratung und Information für Betroffene und Angehörige demenzkranker Menschen. **M 0676-83 844 609**

→ Mobiler Hospizdienst – Sterbende begleiten

Betreuung und Begleitung schwerstkranker Menschen und deren Angehöriger zu Hause, kostenlos

T 02742-841 682 oder M 0676-83 844 644

→ Notruftelefon – schnelle Hilfe auf Knopfdruck

Das Notruftelefon ist eine Zusatzeinrichtung zu Festnetz oder Handy. Durch den Funksender, als Armband oder an der Halskette kann rund um die Uhr durch Knopfdruck rasch Hilfe herbeigeht werden.

M 0676-83 844 230

→ Essen auf Rädern

Wenn Sie sich nicht mehr selbst mit warmem Essen versorgen können, bietet die Caritas St. Pölten in verschiedenen Gemeinden „Essen auf Rädern“ an.

>> Vermittlung über die jeweils zuständige Sozialstation

→ Mobile Therapie

Mobile Ergo- und Physiotherapie in den eigenen vier Wänden

M 0676-83 844 668

→ Caritas Verein Rundum Zuhause betreut

24-Stunden-Betreuung mit Qualitätsvisiten **T 0810-24 25 80**

→ Stationäre Pflege

im Haus St. Elisabeth, St. Pölten-Wagram,

auch Kurzzeitpflege und Tagesbetreuung auf Anfrage

T 02742-25 71 22

**Caritas
Pflege**

Caritas der Diözese St. Pölten
Hasnerstraße 4
3100 St. Pölten
www.caritas-pflege.at