

16. März 2017, 19:00 Demenz-Kranke

Vertraute Welten schaffen

Helles Licht, Ruhe- und Rückzugsräume: Eine gute Wohnumgebung kann den Betroffenen helfen, sich zurecht zu finden. Wichtig ist dabei auch der richtige Umgang mit Türen.

Von Felicitas Witte

Die eigene Wohnung kann für Demenz-Kranke zu einem fremden Terrain werden. Wo ist die Toilette? Wo der Kleiderschrank? Ihr Zuhause, das eigentlich ein heimlicher, sicherer Ort sein sollte, verursacht Unsicherheit und **Angst**. Das kann ein Grund sein, warum die Betroffenen unruhig umherlaufen, scheinbar grundlos weinen oder wütend werden. "Richtet man das Zuhause richtig ein, kann man viel dafür tun, dass es Menschen mit Demenz besser geht", sagt Robert Perneczky, Leiter des Alzheimer Gedächtnis zentrums an der LMU München. "Die richtige wohnliche Umgebung kann Symptome lindern, die Betroffenen fühlen sich besser und brauchen mitunter weniger Medikamente."

Alzheimer ist die häufigste Demenzform. Bei der Krankheit gehen in bestimmten Hirnbereichen Nervenzellen zugrunde, was die typischen Symptome verursacht: Die Betroffenen können sich immer weniger merken, erkennen Personen und Gegenstände nicht mehr und können ihren Alltag nicht mehr organisieren. Oft sind die Betroffenen unruhig, ängstlich, depressiv oder leiden unter wahnhaften Vorstellungen. Inzwischen gibt es einige Studien, wie man Pflegeheime demenzgerecht gestalten kann. "Bei der Gestaltung zu Hause hinkt die Forschung aber etwas hinterher", sagt Tanja Vollmer, Psychologin und Mitbegründerin des Kopvol Architekturbüros Architecture & Psychology in Rotterdam. "Wie man die Betroffenen in ein ‚Demenz-Haus‘ einbetten und architektonisch entlasten kann, können wir bisher nur erahnen."

Das, was man über Pflegeheime weiß, kann man aber auf das Zuhause übertragen. Die erste Maßnahme ist: Die Wohnung hell gestalten. Denn zu wenig Licht im Wohnbereich löste bei den Bewohnern negative Stimmungen aus. Eine Lichttherapie - etwa mit mobilen Lichtkästen oder Decken-Beleuchtung - ließ die Betroffenen ruhiger werden, sie schliefen besser und schnitten besser in psychologischen Tests ab. "Erhöhen Sie die Lichtquellen auf das doppelte Strahlungsvermögen", rät Vollmer. "Am besten wären natürlich große Fenster oder ein Wintergarten."

Zu viel Lärm, so zeigten die Pflegeheim-Studien, machte die Bewohner aggressiv und regte sie zum Herumwandern an. "Viele Demenzkranke sind geräuschempfindlich", sagt Vollmer. "Helfen können hier schallisolierte Decken, Wände, Böden und Türen." Oft ginge man davon aus, dass die Menschen einen Raum konstant wahrnahmen - ob gesund oder krank. "Das ist aber nicht der Fall", erklärt Vollmer. "Ist man krank, steigt das Stressempfinden, man wird schutzbedürftiger, sucht verstärkt nach Rückzugs- und Wohlfühlräumen und wird empfindlicher gegenüber Licht, Lärm, Gerüchen, Temperatur, Farben und Formen." Mit der veränderten Raumwahrnehmung fällt es den Betroffenen immer schwerer, Formen und Farben auseinanderzuhalten. "Schwarze Fernseher werden schwarze Löcher, bunte Teppichmuster werden Blumenwiesen", sagt Vollmer, die als Gastprofessorin am Institut für Architektur der TU Berlin zu diesen Themen forscht und lehrt. Wichtig ist daher, kontrastreich zu gestalten, damit sich Gegenstände besser von Oberflächen abheben, Wände von Böden, Möbel von Böden. "Besser keine unruhigen Muster auf Sofas oder Tapeten - die werden als Unebenheiten wahrgenommen und bereiten Stress."

Viele Betroffene wollen in ihrem Bewegungsdrang einfach nur raus

Es gebe kein Pauschalrezept für die Gestaltung, sagt Egemen Savaskan, Chefarzt der Alters-Psychiatrie an der Uniklinik Zürich. "Eine **Demenz** ist ein über 10 bis 15 Jahre dauernder Prozess mit verschiedenen Stadien, und man muss das Umfeld jeweils anpassen." Als Grundregel könne aber gelten: "Man muss für gute Orientierung sorgen und den Betroffenen geistig anregen, aber Reizüberflutung vermeiden."

So eine geistige Anregung können zum Beispiel Fotos von früher sein, denn an lang Vergangenes erinnern sich die Patienten oft noch besser als an aktuelle Ereignisse. Oder man lässt eine CD mit Vogelstimmen oder Wassergeräuschen abspielen - all das kann die Unruhe reduzieren. In manchen Pflegeheimen gibt es Räume zum "Snoezelen", also gemütliche Räume, in denen die Erkrankten entspannen können. Ziel ist, die Sinne zu stimulieren, ohne auf intellektueller Ebene gefordert zu sein - etwa mit wassergefüllten, farbigen Glasröhren mit Luftperlen spiel, rotierenden Lichtkugeln mit Farbeffekten, Hintergrundmusik oder aromatischen Düften. In Studien nahmen die Demenzpatienten ihre Umgebung aufmerksamer wahr und sie fühlten sich wohler.

"Geruch ist ein wichtiges Gestaltungselement", sagt Vollmer, "denn Gerüche halten sich über Jahrzehnte in unserem Gedächtnis und rufen Erinnerungen wach, die mit anderen Sinnen nicht mehr aktiviert werden können." Auch gemeinsames Kochen und Essen mit Düften von Apfelkuchen oder gegrillten Würstchen kann angenehme Erinnerungen an die Kindheit wecken und Wohlbefinden auslösen. "Erstaunlicherweise erinnern sich Demenzkranke noch ziemlich lang an Gerüche von früher, obwohl oft schon zu Beginn der Krankheit der Geruchs- und Geschmackssinn nachlässt", so Vollmer.

"Erinnerungshilfen" können auch bestimmte Materialien sein, etwa Stroh, Backstein oder Holz, die man in Wandelemente oder als Möbelstück einbauen kann. Streicht der

Demenzkranken darüber, kann das beruhigend wirken. Beschriftungen auf Schubladen und Schranktüren - etwa wo Hosen oder Wäsche sind - sorgen dafür, dass Demenzkranke länger selbständig bleiben, und ein WC in Sichtweise vom Bett kann Ängste vermeiden, die Toilette nicht rechtzeitig zu finden.

Besonders wichtig sei die Gestaltung von Türen, sagt die Psychologin

Für am wichtigsten hält Psychologin Vollmer aber den Umgang mit Türen: "Vor allem in späteren Stadien verstehen Demenzkranke nicht mehr, warum sie gegen ihren Willen an einem Ort festgehalten werden - auch in ihrem eigenen Zuhause nicht", sagt sie. "Eine Tür schafft die Möglichkeit, dass sie sich in die Geborgenheit zurückziehen können oder autonom aus einem Raum herauszutreten können." Die Tür müsse nicht einmal eine Funktion haben. "Allein das Öffnen und Schließen, das Hindurch-Schreiten sind wichtig." Türen, durch die vor allem Menschen mit schwerer Demenz nicht alleine durchgehen sollten wie die Haustür, sollten dagegen möglichst unauffällig sein. Etwa indem man sie in der gleichen Farbe wie die Wand streicht oder ein Fenster darauf malt, einen Spiegel daran hängt oder einen Vorhang davor hängt. Denn viele Betroffene wollen in ihrem Bewegungsdrang einfach nur raus.

Vergessen dürfe man auch nicht die Stolperfallen, sagt Psychiater Perneczky. "Irrt der Demenzkranke orientierungslos durch die Wohnung, kann er schnell stürzen und sich einen Knochen brechen." Die Aktion "Das sichere Haus" erklärt, wie man die "Top 10" der Senioren-Stolperfallen vermeiden kann (www.das-sichere-haus.de) - von Rutschpartien im Badezimmer über lose Läufer bis zu Puschel-Hausschuhen.

Ob man mit der richtigen Wohn-Umgebung das Fortschreiten einer Demenz bremsen kann, ist nicht untersucht. "Wir wissen aber, dass sich ein geistig stimulierendes Umfeld, körperliche Aktivität und sozialer Austausch - etwa mit der Familie Kaffeetrinken oder Spazierengehen - den Verlauf positiv beeinflussen können", sagt Perneczky. Doch so wichtig eine demenzfreundliche Wohnung sei: Die Angehörigen dürfe man dabei nicht vergessen. "Einen Menschen mit Demenz zu betreuen, kann ziemlich anstrengend sein", sagt er. Man dürfe sich professionelle Hilfe suchen und solle darauf achten, dass man auch noch genügend Zeit für sich selber habe. "Wenn die pflegende Person ausfällt, ist dem Betroffenen auch nicht geholfen."

URL: <http://www.sueddeutsche.de/geld/demenz-krank-ertraute-welten-schaffen-1.3410216>

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 17.03.2017

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.