

Orientierungshilfen

- Merkzettel mit Anleitungen und Orientierungshinweisen nutzen
- offene Regale oder Schranktüren mit Verglasung für Übersichtlichkeit einrichten
- Türen und Schränke beschriften oder mit Symbolen versehen
- Gegenstände in der Wohnung am gewohnten Platz belassen
- gut lesbare Uhren mit Datumsfunktion anbringen



- im Bad: farbige Toilettenbrille, farbige Begrenzung der Dusche und des Waschbeckens, sowie farbige Handtücher, die sich von der Wand abheben nutzen
- Angebot an Toilettenartikeln reduzieren

Wohnberatung und Musterausstellung

Gesellschaft für Prävention im Alter (PiA) e.V. Magdeburg

Leiterstr. 4, 39104 Magdeburg

Tel.: 0391/ 990 65046 od. 0391/ 886 4615
Internet: <https://www.pia-magdeburg.de/seite/685044/musterausstellung.html>



- erklärende Beschriftung, Bilder oder Symbole verwenden, z.B. für Türen oder von Schränken mit deren Inhalt

- Kalender mit mehreren Spalten für die Wochenplanung einsetzen
- für die Mahlzeiten farbiges, kontrastreiches Geschirr und Besteck auf Antirutschunterlagen nutzen

Musterwohnungen

Wernigeröder Wohnungsgenossenschaft eG

Kopernikusstraße 8, 38855 Wernigerode

Tel.: 03943/ 55320
Internet: <https://wirwohnengut.de/musterwohnungen/>

Wohnungsgenossenschaft Quedlinburg eG

Lindengarten 4, 06484 Quedlinburg

Tel.: 03946/ 77210
Internet: <https://www.wg-qlb.de/musterwohnungen.html>

Wohnungs- und Baugesellschaft mbH Staßfurt

Straße der Völkerfreundschaft 37, 39418 Staßfurt

Tel.: 03925/ 37820

Hallesche Wohnungsgenossenschaft Freiheit eG

Vogelweide 42, 06130 Halle (Saale)

Tel.: 0800/ 401140
Internet: <https://www.wgfreiheit.de/genossenschaft/gesundheit-im-quartier/>

Quelle: Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung Sachsen-Anhalt.

11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz



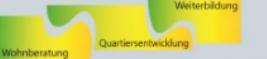
Landeskompetenzzentrum Demenz Sachsen-Anhalt

- Demenzspezifische Fachberatung
- Selbsthilfegruppen
- Schulungsangebote

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Magdeburger Straße 8
06112 Halle (Saale)

Teléfono: 0345/ 557 4450
E-Mail: FachstelleDemenz-ST@uk-halle.de
Internetseite: www.demenz-sachsen-anhalt.de

PiA e.V. [Prävention im Alter]



Gesellschaft für Prävention im Alter (PiA) e.V. Wohnberatungsstelle

- Beratung zu Maßnahmen der Wohnanpassung und zu konkreten Umbaumöglichkeiten in Form eines Hausbesuches
- Informationen und Hilfestellung rund um das Thema „Fördergelder“

Breitscheidstraße 51
39114 Magdeburg

Teléfono: 0391/ 886 4615
E-Mail: info@pia-magdeburg.de
Internetseite: www.pia-magdeburg.de



Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e.V.

- Demenzspezifische Beratung
- Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz
- Unterstützung von Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

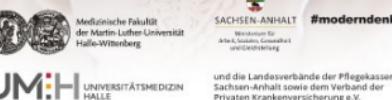
Am Denkmal 5
39110 Magdeburg

Teléfono: 0391/ 258 9060
E-Mail: info@alzheimergesellschaft-md.de
Internetseite: www.alzheimergesellschaft-md.de



Alltag und Wohnen mit Demenz

Informationen zur Wohnraum- und Alltagsgestaltung



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und
Gleichstellung
UMH UNIVERSITÄTSMEDIZIN HALLE
und die Landesverbände der Pflegekassen Sachsen-Anhalt sowie dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

Grußwort der
Sozialministerin Sachsen-Anhalt,
Frau Petra Grimm-Benne

In Sachsen-Anhalt setzen wir uns dafür ein,
dass Menschen mit Demenz ein selbstbe-
stimmtes und sicheres Leben führen können.

Die Gestaltung von Wohnräumen und die
Bereitstellung von Alltagshilfen spielen dabei
eine entscheidende Rolle, um die Lebensquali-
tät der betroffenen Menschen zu verbessern.

Mit diesem Flyer möchten wir wertvolle
Informationen und praktische Tipps bereit-
stellen, welche Angehörigen und pflegenden
Zugehörigen helfen, ein unterstützendes
Umfeld zu schaffen.

Herzlichst



Alltagsgestaltung

- Tagesablauf möglichst klar strukturieren
- ausreichend Zeit und (Ruhe-)Pausen einplanen
- in Alltagsaufgaben einbeziehen, nicht zu viel abnehmen
- mit angemessenen Aktivitäten für kleine Erfolgsmomente sorgen
- Stress und hektische Situationen vermeiden
- soziale Kontakte beibehalten
- Hilfe rechtzeitig annehmen, z.B. Betreuungs- und Pflegedienste, Nachbarschaftshilfe

Für Sicherheit sorgen

- regelmäßige Kontakte/ Telefonate mit vertrauten Personen
- Zettel mit wichtigen Telefonnummern (+Foto) von Angehörigen oder Nachbarn aufhängen
- Schloss der Außentür mit sog. „Not- und Gefahrenfunktion“, d.h. lässt sich auch von außen öffnen, wenn innen ein Schlüssel steckt
- Zweischlüssel bei einer vertrauten Person hinterlegen
- bei Lauftendenzen Ortungssysteme nutzen, z.B. GPS-Tracker an Schlüsselbund oder über App im Handy

Allgemeine Hinweise zum Umgang

Der Umgang mit Menschen mit Demenz erfordert Verständnis, Geduld und Empathie. Hier sind einige allgemeine Hinweise, die helfen können:

- die Person mit Demenz und ihre Bedürfnisse ernst nehmen
- Vertrauen aufbauen
- Respekt und Wertschätzung zeigen
- Ruhe und Sicherheit vermitteln
- Selbstständigkeit unterstützen
- Aktivität und Teilhabe fördern
- das Stadium der Demenz und die Tagesform berücksichtigen

Hinweise zur Verständigung

- Blickkontakt auf Augenhöhe herstellen
- seien Sie freundlich und zugewandt
- aufmerksam zuhören
- langsam sprechen und Zeit lassen zum Antworten
- einfache, kurze Sätze verwenden
- Fach- und Fremdwörter, sowie komplizierte mehrsilbige Begriffe vermeiden
- Körpersprache einsetzen, z.B. Lächeln, beruhigende Gesten

Gefühle ansprechen

- auf Vertrautes zurückgreifen, biografische Informationen nutzen
- Anerkennung für Gelungenes zeigen
- nicht auf Fehler hinweisen
- keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“-Fragen stellen
- nur eine Sache auf einmal fragen oder sagen

„Ich bevorzuge eine fast leise und ruhige Sprache und immer zuhören und möglichst auf die Wünsche meiner Frau eingehen, viel Zeit aufwenden und sehr geduldig sein.“ (Ehemann, 69 Jahre)

„Ich musste lernen, mir Zeit zu nehmen und auf die emotionalen Botschaften mehr als auf die Worte zu hören.“ (Tochter, 55 Jahre)

Gestaltung der Gesprächsumgebung

- für ausreichend Helligkeit sorgen
- sicherstellen, dass vorhandene Hör- und Sehhilfen genutzt werden
- Störquellen beseitigen

Gestaltung des Wohn- und Lebensraums bei Demenz

Menschen mit Demenz fällt es zunehmend schwer, sich in ihrem alltäglichen Umfeld zu orientieren und Gefahren einzuschätzen. Deshalb ist es wichtig, den Wohn- und Lebensraum an ihre Bedürfnisse anzupassen. Eine angepasste Umgebung kann Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit fördern und hilft dabei, den Alltag einfacher zu gestalten und Selbstständigkeit zu unterstützen.

Allgemeine Grundregeln

- alle Veränderungen mit Vorsicht durchführen
- Wohnumfeld vereinfachen und überschaubarer machen
- angstauslösende Barrieren abbauen wie z.B. Stufen mit Durchsicht
- Biografie und Fotos aus dem Leben der Person mit Demenz einbeziehen
- Verknüpfung zum Langzeitgedächtnis, zu stabilen Gewohnheiten und emotionalen Erfahrungen herstellen
- Bezugspersonen einbeziehen
- kreativ sein und individuelle Lösungen suchen

Wohnraum sichern

- Lichtschalter farbig kennzeichnen

• Verbrühschutz an Wasserhähnen anbringen (Temperaturregelung)

- Steckdosen abdecken oder mit Kindersicherung versehen
- Rauchmelder in allen Räumen installieren
- LED-Kerzen statt echtem Feuer nutzen
- Hausnotruf einrichten
- Reinigungsmittel in verschließbaren Schränken aufbewahren
- Spiegel ggf. abnehmen, wenn sich die Person mit Demenz nicht mehr erkennt oder fürchtet

Digitale und technische Hilfsmittel nutzen

- leicht zu nutzende Geräte verwenden
- Geräte mit Abschaltautomatik, z.B. Kaffeemaschine oder Wasserkocher
- Tablets oder Smartphones mit Diktierfunktion, wenn das Schreiben nicht mehr funktioniert
- Herdsicherungssysteme einrichten
- technische Geräte mit Erinnerungsfunktion, z.B. Tabletten-spender, sprechende Kalender/ Uhren

