



Sicherheit zu Hause

Wenn Sie gemeinsam mit einem Menschen mit der Diagnose Demenz wohnen, oder jemanden mit dieser Diagnose als An- oder Zugehöriger betreuen, verändert sich Vieles. Denken Sie daran, dass es immer wichtiger sein wird, den **MENSCHEN** zu kennen, als seine Diagnose. Um das Leben etwas zu vereinfachen, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt zum Thema „Sicherheit zu Hause“.

Dies kann ein persönliches Gespräch natürlich nicht ersetzen, jedoch als erster Anhaltspunkt für eventuelle Anpassungen dienen.

Nachfolgend finden Sie einige Ideen und Hinweise. Lesen Sie sie in Ruhe durch und überlegen Sie für sich, welche der Möglichkeiten Ihnen im Alltag Erleichterung bringen könnten. Führen Sie Veränderungen in Absprache und gemeinsam mit der dementiell veränderten Person durch, denn unser ganzes Leben lang bleibt es wichtig, an Entscheidungen teilhaben zu können und Mitsprache zu erleben.

Zurechtfinden im Haushalt

Menschen mit Demenz finden sich in einer übersichtlichen Umgebung besser zurecht. Vereinfachen Sie die Wohnung, setzen Sie klare Orientierungspunkte und schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre. Vertraute Möbel sollten Sie jedenfalls belassen, diese können lange Vertrautheit schaffen.



Die Wohnung oder das Haus sollten innen und außen gut „wiederzuerkennen“ sein. An der Haustüre oder Wohnungstüre außen sollte ein vertrauter Gegenstand sein, damit erleichtern Sie es der Person mit Demenz die richtige Türe zu finden.




Auch innen können Sie Zimmertüren beschriften, vor allem am WC mit „Abort“, „Klo“ oder bringen Sie eine einfache Zeichnung, ein Piktogramm oder ein Foto an.





Die betroffene Person braucht nachts Orientierungshilfen. Der Gang zur Toilette wird einfacher, wenn ein Bewegungsmelder den Weg dorthin automatisch beleuchtet. Leuchtstecker in Steckdosen markieren den Weg oder wichtige Stellen in der Wohnung.



Bewegungsmelder

 Es gibt der Person mit Demenz Sicherheit, sich selbst orientieren zu können. Auch auf Schränken können Zeichnungen, Piktogramme oder Fotos hilfreich sein.


 Alltagsgegenstände die regelmäßig benutzt werden, sollten immer am gleichen Platz stehen.


 Um sich im Tagesablauf zurecht zu finden, ist für viele Menschen ein Kalender sehr hilfreich. Versorgen sie die Person mit einer dementiellen Veränderung mit einem, für sie gewohnten, Kalender und tragen Sie wichtige Termine ein.





Die Wahrnehmung verbessern – Verkennungen vorbeugen


Die gewohnte Umgebung wird durch eine dementielle Veränderung anders wahrgenommen.


 Beleuchten Sie das Haus oder die Wohnung ausreichend, allerdings eher mit indirektem Licht, da Schattenbildungen im Laufe einer dementiellen Veränderung zu Verkennungen und dadurch hervorgerufenen Ängsten führen können.

 Bei Alltagsgegenständen, wie beispielsweise der Prothesenschale, kann auch eine aufgeklebte Zeichnung, Piktogramm oder Foto helfen zu erkennen, wofür der Gegenstand korrekt eingesetzt wird.


 Dunkle Teppiche oder dunkle, großflächige Stellen am Fußboden, interpretieren Menschen mit dementiellen Veränderungen öfters als Loch oder Hindernis. Dies kann Angst erzeugen. Auch besonders glänzende, spiegelnde Fußbodenbeläge können ängstigen, da dies als Glatteis fehlinterpretiert werden könnte.

 Große Terrassentüren oder Schiebetüren werden öfters nicht als Barriere erkannt. Menschen mit einer dementiellen Veränderung können dies als Hindernis nicht erkennen, oder sich beim darauf zugehen verletzen. Bekleben Sie die Glasflächen oder ziehen sie Vorhänge vor.


 Ebenso kann es bei Balkon- oder Terrassenumrandungen, die aus Glas sind, vorkommen, dass sich Betroffene nicht darauf zugehen trauen, da dies nicht als Geländer erkannt wird und sie sich ängstigen können in die Tiefe zu stürzen. Stellen Sie Blumentöpfe als sichtbare Abgrenzung auf, bekleben Sie diese Flächen, oder hängen Sie Decken darüber um Ängsten vorzubeugen.


 Große Spiegel können, von Mensch zu Mensch unterschiedlich, beängstigend erlebt werden. Personen mit einer Demenz erkennen sich im Spiegel nicht wieder und denken, dass eine fremde Person vor ihnen steht. Dasselbe kann abends mit der Reflexion an Fensterflächen erlebt werden. Ziehen Sie abends Vorhänge vor das Fenster und decken Sie Spiegel mit einer Decke ab, oder nehmen Sie diese ganz ab.


Sich sicher bewegen

 Menschen mit einer dementiellen Diagnose haben oft einen hohen Drang sich zu bewegen. Dies kann oft ziel- und planlos wirken. Umweltreize werden nicht, oder anders wahrgenommen. Sie können Stürze mit folgenden Tipps vorbeugen, doch bedenken Sie: Stürze können niemals ganz verhindert werden! Sich als Person (ob mit oder ohne Demenz) ausreichend bewegen zu können, ist für Körper und Geist jedoch von unschätzbarem Wert.


Versuchen Sie Stolperstellen zu entschärfen:


 Entfernen Sie Schwellen, lose Kabel oder kniehohe Möbel und fixieren Sie die Teppichränder.


 Besonders im Badezimmer können Sie mit fest montierten Haltegriffen neben dem WC, in der Dusche oder Badewanne das Risiko auszurutschen minimieren.


 Montieren Sie in der Dusche oder der Wanne Anti-Rutschstreifen.


Treppen bergen oft ein hohes Sturzrisiko:

 Mit aufgeklebten Signalstreifen auf den Kanten der Treppenstufen erkennt man diese besser. Ein beidseitiger Handlauf, der bei der ersten Stufe anfängt und nach der letzten Stufe aufhört, sichert den Treppengang. Treppen sollten gut beleuchtet sein, auch hier ist nachts ein Bewegungsmelder sehr hilfreich.

 Bei sehr unsicherem Gangbild des Betroffenen, können Sie sich die Montage eines Treppenschutzgitters überlegen.

 Überlegen Sie gemeinsam mit dem Betroffenen, in einer beginnenden Phase der Demenz, ob ein Zimmerwechsel Wege, beispielsweise zum WC, vereinfachen kann.

 Bei der Auswahl der Patschen oder Schuhe sollten Gewohnheiten des Betroffenen berücksichtigt werden. Doch mit zunehmender Unsicherheit beim Gehen, sollte auf die Rutschsicherheit, einen stabilen Halt und leichtes anziehen der Schuhe (ohne Schuhbänder) geachtet werden.

 Bei hohem Sturzrisiko kann eine Hüftschutzhose (eine Unterhose mit eingenähten Hüftprotektoren), oder ein Integralschutzhelm das Risiko sich zu verletzen senken.






Hüftschutzhose










Integralschutzhelm

Gefährliches im Haushalt

Gefährlich kann es werden, wenn eine Person mit Demenz nicht mehr weiß, wie Gegenstände und Geräte korrekt verwendet, oder Gegenstände fehlinterpretiert werden. Sorgen Sie so gut es geht für die Sicherheit im Haushalt, doch bedenken Sie auch hier: Absolute Sicherheit wird es nicht geben! Es ist wichtig, die Freiheit und Selbstständigkeit der betroffenen Person, im Rahmen der dementiellen Veränderung, zu erhalten und zu wahren.

-  Gefährliches, wie beispielsweise Medikamente, Wasch- und Putzmittel, Düngemittel, in einem versperrten Schrank aufbewahren. Im Verlauf einer dementiellen Erkrankung kann es zu gefährlichen Verwechslungen kommen. Beispielsweise kann Flüssigwaschmittel als Getränk fehlerkannt und getrunken werden. Auch Stückseifen können als Käse- oder Brotstück erkannt werden.
-  Dekorationen im Haushalt sollten jedenfalls mit ungiftigen Pflanzen durchgeführt werden. Es kann auch im Verlauf einer Demenzerkrankung dazu kommen, dass Blüten als Beeren fehlerkannt und gekostet werden, oder beispielsweise kleinere Dekorationsgegenstände in den Mund genommen werden, da diese mit Essbarem verwechselt werden.
-  Denken Sie an die Brandgefahr! Montieren Sie im Haus oder der Wohnung unbedingt Brandmelder. Sorgen Sie dafür, dass Feuerlöscher im Haushalt sind.

Bei fortgeschrittener dementieller Beeinträchtigung der Person:

-  Falls Sie eine Stückholzheizung oder einen Kaminofen haben, bewahren Sie unbedingt die Zündhölzer oder Feuerzeuge an einem sicheren Ort auf.
-  Personen mit Demenz können vergessen, Elektrogeräte wie Herdplatten oder Bügeleisen auszuschalten. Mittlerweile gibt es sehr moderne Geräte, die sich automatisch ausschalten und somit Brände verhindern können.
-  Mehrfachsicherungen, die die Stromzufuhr einstellen, können besonders nachts für Sicherheit sorgen. Dann kann beispielsweise nachts die Kaffeemaschine oder der Backofen nicht in Betrieb genommen werden.
-  An den Steckdosen sollten Sicherungen angebracht werden.
-  Der Haarfön sollte im Badezimmer unbedingt fix montiert werden oder weggeräumt sein, damit es zu keiner gefährlichen Situation kommt.
-  Im Badezimmer und der Küche sollten Verbrühschutzventile eingebaut werden. Erkundigen Sie sich bei einem Installateur danach.
-  Sollten Personen, mit einer dementiellen Veränderung, vergessen, dass bei geschlossenem Stöpsel im Waschbecken oder Wanne noch das Wasser läuft, kann auch das Übergehen von Waschbecken und Wannen mit einem entsprechenden Überlauf verhindert werden.

„Nach-Hause-gehen-Wunsch“

Im Verlauf einer Demenzerkrankung kommt es bei den Betroffenen oft zu ziel- und planlosem Umhergehen, oder beispielsweise dem Wunsch „nach Hause zu gehen“. Dieses Zuhause kann eine frühere Wohnung, oder das zu Hause der eigenen Kindheit sein. Manche dementiell veränderten Personen, möchten zur Arbeit gehen, oder die Kinder in der Schule abholen.

Denken Sie allerdings daran, dass dieser Wunsch auch auf etwas Anderes hinweisen kann. Hat die dementiell veränderte Person Schmerzen, Hunger oder Durst? Wann war sie zum letzten Mal am WC? Vielleicht kann auch ein gemeinsamer Spaziergang und ein Gespräch, das blättern im Erinnerungsalbum, oder eine liebgewonnene, gemeinsame Aktivität helfen. Fragen Sie konkret wonach der Mensch sich genau sehnt und was sie oder er am meisten daran vermisst. Lassen Sie sich schöne, aber auch schreckliche Ereignisse, ausführlich erzählen. Dies nimmt viel Druck von einem dementiell veränderten Menschen! Lesen Sie Bücher zum Thema Validation, lassen Sie sich von uns zu diesem Thema ausführlich beraten. Dies kann sehr hilfreich sein.



Um die Sicherheit der dementiell veränderten Person im Auge zu behalten, informieren Sie sich über eine zusätzliche Sicherung der Haustüre, Balkontüre und eventuell Fenster. Dazu sind verschiedene technische Hilfsmittel, wie Sensormatten, erhältlich. Vielleicht reicht es an der Haustüre einen Signalgeber, wie ein Glockenspiel, dementsprechend zu montieren.



Denken Sie über eine Sicherung der Grundstücksgrenzen mittels eines Zaunes nach.



Sie können sich über GPS-Systeme für dementiell veränderte Personen informieren, mit denen im Notfall der Standort geortet werden kann.



Sorgen Sie dafür, dass sich alle verschließbaren Türen auch von außen öffnen lassen.

Für den Notfall gerüstet sein

Notfälle können niemals ausgeschlossen werden!

Notieren Sie sich gut sichtbar alle Notfallnummern.

Das sind:

- Polizei, Feuerwehr, Rettung
- die nächste Bezugsperson
- der behandelnde Arzt
- Familienangehörige und Nachbarn



Bei alleine lebenden Menschen mit einer dementiellen Diagnose, doch auch wenn Sie gemeinsam im Haushalt wohnen, montieren sie rechtzeitig, außen an der Türe, einen Schlüsseltresor für den Zweitschlüssel, oder hinterlassen Sie bei Nachbarn einen Zweitschlüssel.



Füllen Sie das Formular „Vorbereitung auf einen möglichen Vermisstenfall“ für die Polizei, bei Beginn einer dementiellen Erkrankung, aus und deponieren Sie es an einem sicheren und leicht zugänglichen Ort. Dieses Formular ist erhältlich bei LEBENSLINIEN oder als Download beim Kompetenzzentrum für abgängige Personen (KAP) „bundeskriminalamt.at“.



Informieren Sie Nachbarn, gemeinsam mit der dementiell veränderten Person, über die Diagnose und Sie werden sehen, Sie erhalten auch somit noch zusätzlich Sicherheit.

Holen Sie sich weitere Hilfe

Dieses Informationsblatt gibt erste Hilfe. Es gibt jedoch noch viele Tipps und Hilfsmittel, die hilfreich sein können.

Wenden Sie sich in den Sprechstunden oder telefonisch an uns, oder vereinbaren wir einen Hausbesuch bei Ihnen zu Hause.



KONTAKT:

LEBENSLINIEN

Demenzberatung Pflegeverband Liezen

Monika Jörg & Martina Kirbisser, MSc.
Tel.: 0676/84639736

Terminvereinbarungen:

Montag bis Freitag, 07.00 bis 14.00 Uhr

E-Mail: martina.kirbisser@pflegeverband-liezen.at

Homepage: www.pflegeverband-liezen.at