

Tagungsdokumentation
Zuhause wohnen trotz Demenz

5

expert+ / Zürich / 22. Juni 2015

Referat von Patrick Verhaest,
Expertenzentrum für Demenz Flandern, Antwerpen, Belgien

Eine demenzfreundliche Umgebung als «Hebel zum Leben»

Ein demenzfreundliches Umfeld umfasst die «Zone maximalen Komforts»: wo sich der demenzkranke Mensch aufgehoben fühlt und sich seiner Orientierung sicher ist, gleichzeitig aber gefordert wird und so sich selbst als handlungsfähig und sein Leben als sinnvoll wahrnimmt. Der Belgier Patrick Verhaest vom Demenz-Expertenzentrum Flandern in Antwerpen brachte diese Ansprüche auf die Kurzformel «Hebel zum Leben».

«Wir formen unsere Gebäude, und danach formen sie uns.» Patrick Verhaest vom Demenz-Expertenzentrum Flandern zitierte als Einstieg Winston Churchills berühmten Spruch, um das zentrale Anliegen eines demenzfreundlichen Wohnumfelds zu akzentuieren: Mit unserem Zuhause drücken wir unsere Identität aus, und umgekehrt identifizieren wir uns mit unserem Zuhause. «Das bedeutet, dass wir sehr achtsam sein müssen, wenn wir ein Lebensumfeld für andere entwerfen. Das gilt insbesondere für Menschen mit Demenz.»

Was ist ein demenzfreundliches Wohnumfeld? Patrick Verhaest, der wie die Kollegen aus Dresden die einschlägige Literatur studiert hatte, bezeichnete zwei Begriffe als zentral fürs Wohlbefinden, nämlich die Begriffe Identität und Autonomie. «Sich zu Hause fühlen heisst, sich mit einem Ort verbunden zu fühlen, Erinnerungen damit zu verknüpfen, Geborgenheit zu empfinden, kurz: sich damit zu identifizieren.» Gleichzeitig ist das Wohlbefinden auch an das Empfinden geknüpft, die Kontrolle über sein Umfeld zu haben: im Dunkeln den Lichtschalter zu finden,





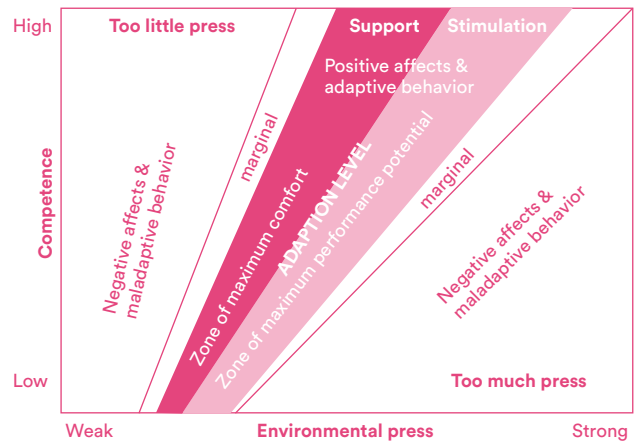
Patrick Verhaest

ist klinischer Psychologe und Projektleiter beim Expertenzentrum für Demenz Flandern in Antwerpen, Belgien. Er ist Co-Autor des Buchs «Architectonica – een thuis voor mensen met dementie» (Architectonica, ein Zuhause für Menschen mit Demenz), und er bietet Beratungen zu demenzfreundlichen Wohnumgebungen in Flandern an. Er ist ausserdem Dozent an der Schule für Sozialarbeit in Mol, wo er den Kurs «Begeleider-Animator» (Aktivierung in Pflegeheimen) koordiniert.

Expertenzentrum für Demenz Flandern

ist eine Non-Profit-Organisation in Belgien, welches die regionalen Demenz-Zentren in Flandern koordiniert. Diese Expertise-Zentren zum Thema Demenz wurden etabliert, um allen Betroffenen die nötigen Informationen und Begleitung rund um das Thema Demenz zur Verfügung zu stellen; um Informationslücken zu schliessen und Antworten auf offene Fragen zu liefern. Das Expertenzentrum für Demenz Flandern strebt eine «emanzipatorische Vision» an: das Umfeld von Menschen mit Demenz so zu stärken, damit deren Bedürfnisse gedeckt werden – mittels Informationen, fachlichem Rat, Kursen, Unterstützung und Stärkung der sozialen Netzwerke oder Überweisung zu anderen Dienstleistern und Organisationen. Als elementar erachtet es das Zentrum, Expertenwissen über Demenz in bestehenden Organisationen zu entwickeln. Auch auf politischer Ebene bringen die Fachleute des Expertenzentrums für Demenz Flandern ihr Wissen ein.

→ dementie.be



Die Interaktion von Menschen und ihrer Umgebung: das Modell von Lawton und Nahemow 1973.

Quelle: Verhaest 2014

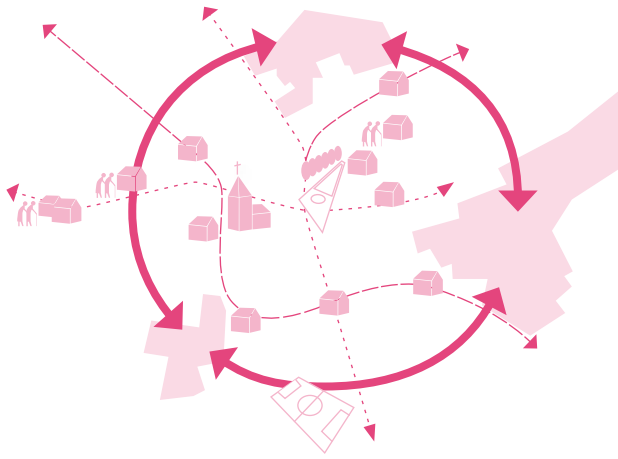
zu wissen, wie man die Klimaanlage anschaltet oder die Heizung betätigt. «Diese Kompetenzen nehmen bei Menschen mit Demenz kontinuierlich ab», so Verhaest, «und die Autonomie kann rasch in Überforderung und Unsicherheit kippen und einem Gefühl des Verlorenseins weichen.»

Anpassungen individuell gestalten

«Demenzfreundlich» bedeutet, diese heikle Gratwanderung konstant im Auge zu behalten. Ein demenzfreundliches Umfeld umfasst, so Verhaest, die «Zone des maximalen Komforts» – wo sich der demenzkranke Mensch zwar «okay» fühlt und sich seiner Orientierung sicher ist, gleichzeitig aber – seinem Potenzial entsprechend – gefordert wird und sich noch immer als handlungsfähig wahrnimmt und sein Leben als sinnvoll erfahren kann. «Heaven and haven», Himmel und Hafen – so lautet die Kurzform dieser scheinbar widersprüchlichen Anforderungen.

Wie setzt man das Prinzip von «Himmel und Hafen» im Alltag um? Wo muss man die «Hebel zum Leben» ansetzen? Patrick Verhaest sagte es in Zürich unmissverständlich: Wenn die Betroffenen zu Hause wohnen bleiben, gibt es keine Patentrezepte, keine Instant-Lösungen. «Anpassungen müssen individuell gestaltet werden», mahnte er. Denn Veränderungen lösen prinzipiell Stress aus. Erfolgversprechend sind sie erst dann, wenn sie mit den Gewohnheiten und Möglichkeiten der jeweiligen Menschen in Einklang gebracht werden. «Wichtig ist, die betroffene Person möglichst viel selbst entscheiden zu lassen, Anpassungen gemeinsam in guter Atmosphäre vorzunehmen», erklärte Verhaest.

Im Weiteren plädierte der Referent aus Belgien dafür, starke Eingriffe zu vermeiden und stattdessen einfache Lösungen vorzuziehen. Manchmal genüge es, Räume übersichtlicher und «luftiger» zu gestalten, denn – auch dies ist aus der Forschung bekannt – die räumliche Wahrnehmung verändert sich bei Demenz. Verhaest illustrierte dies anhand des Bildes eines mit Möbeln voll gestellten Wohnzimmers, dessen demenzkranke Bewohnerin



Demenzfreundliche Wohnumwelt: In der flämischen Gemeinde Olen verbinden sich die Fusswege zu einem übersichtlichen Netz
Quelle: Expertisecentrum Dementie Vlaanderen



Der Kunde bleibt König – demenzfreundliches Brügge
Quelle: Expertisecentrum Dementie Foton - Brugge

sich nicht mehr getraute, den Raum zu betreten. «Sie hing buchstäblich am Salontisch fest, der in der Nähe des Eingangs platziert war.» Die Angehörigen kamen auf die Idee, einige Möbel zu entfernen und so den Lieblingssessel der alten Frau «sichtbarer» zu machen. Auch der dunkle Kamin, der in der Mitte der Stirnwand eingelassen war, wurde beseitigt. Tatsächlich betrat die Frau das Wohnzimmer danach wieder gerne und fühlte sich in ihrem Lieblingssessel sichtlich wohl. Hatte die Frau den Kamin als bedrohlich empfunden? «Möglich – aber letztlich wissen wir es nicht», so Verhaest. Manchmal müsse man Dinge einfach ausprobieren.

Bewährt: Kontraste, Strukturen, Licht

Neben der Notwendigkeit individueller Anpassungen gibt es einige Gestaltungsprinzipien, die sich punkto Demenzfreundlichkeit als grundlegend erwiesen haben. Schon die Forscher der TU Dresden hatten sie genannt, nun ging Patrick Verhaest aus der praktischen Perspektive erneut darauf ein. Als wichtigstes Gestaltungsprinzip im Innern nannte er den «Sinneskomfort»: das Schaffen von Kontrasten zum Beispiel durch Farben (keine Pastelltöne!) und klare Strukturen. Ein Büchergestell zum Beispiel erzeugt eine klare Form, offene Vitrinen machen wichtige Dinge sichtbar, und aufgeräumte Zimmer sorgen für einen schnellen, intuitiven Überblick.

Auch die Bedeutung von guter Beleuchtung hob Verhaest hervor: «Alte Menschen benötigen zwei- bis dreimal mehr Licht als junge», erläuterte er. Gutes Licht sorgt nicht nur für generell bessere Sichtverhältnisse; es hilft den alten Menschen auch, den Alltag besser zu bewältigen, denn oft sind Beeinträchtigungen einzig durch schlechte Sichtbarkeit bedingt. Gutes Licht kann die Stimmung aufhellen und ausserdem den Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützen. Fast ebenso wichtig, so der Referent, ist das Gewährleisten von Ruhe, denn Lärm kann grossen Stress verursachen.

Demenzfreundlich – für alle freundlich

Auch auf das heikle Thema Grenzen ging der belgische Referent ein. Das Grundprinzip hier lautet: «Nur wenn

nötig und möglichst unauffällig.» Frustrationen durch verschlossene Türen gelte es zu vermeiden, ebenso das Gefühl der Freiheitsberaubung. Verhaest nannte eine ganze Reihe von Vorschlägen, um Grenzen unsichtbar werden zu lassen: Vorhänge oder Pflanzen vor die Tür, Türen ohne Scheiben oder Türgriff in der Farbe der Tür, begrünte Zäune, Hecke vor dem Ausgang und mehr. Der Zugang ins Freie aber müsse direkt und barrierefrei gewährleistet sein. «Ideal ist eine Sichtachse vom Wohnzimmer zum Garten mit sichtbaren, einladenden Sitzgelegenheiten.»

Verhaest betonte zum Schluss, dass ein demenzfreundliches Umfeld letztlich weite Teile der Gemeinschaft tangiere – das Quartier, das Dorf, die Stadt. Er zeigte das Beispiel der flämischen Gemeinde Olen, die in ein Netz von überschaubaren Fusswegen investiert, um verschiedene Aussenquartiere mit dem Zentrum zu verbinden. Und er hob hervor, wie wichtig die sichtbaren Orientierungspunkte einer Gemeinde für demenzkranke Menschen sind: Kirche, Bäckerei, Café, Post usw. Inklusion sei mit einer Vielzahl von sozialen Aspekten verbunden, sagte Verhaest, es gelte, die ganze Gesellschaft für den wachsenden Anteil von Menschen mit Demenz zu sensibilisieren. «Das lohnt sich!», betonte er. Denn eine demenzfreundliche Umgebung sei für alle angenehm.

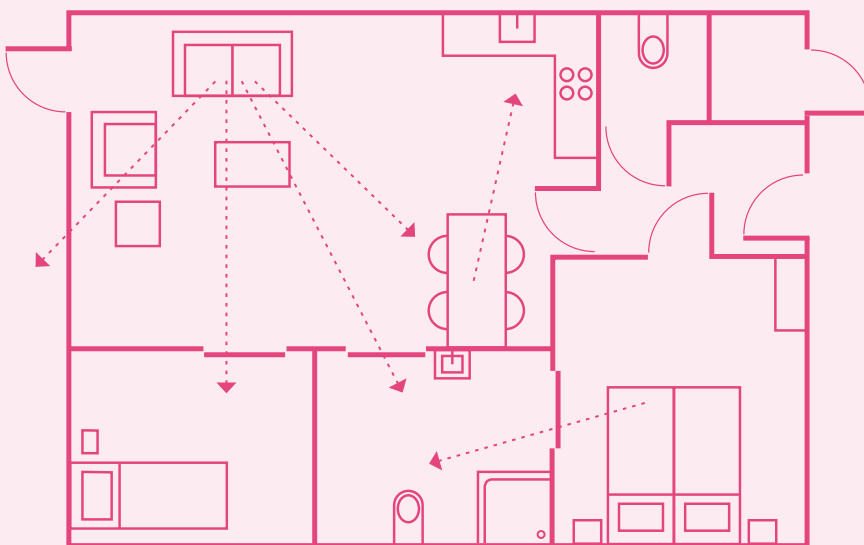
Musterwohnung für Menschen mit Demenz

Wie plant man eine Wohnungseinrichtung für Menschen mit Demenz? Im niederländischen Woerden hat Joost van Hoof (siehe Beitrag 4) eine Musterwohnung gestaltet, die als Demonstrationsprojekt für Schulungen und Ausbildungen genutzt werden kann. Im April 2012 wurde sie eröffnet. Die Wohnung ist so beschaffen, dass sie für ein Paar geeignet ist, bei dem eine(r) bereits im Frühstadium der Demenz ist. Die Gestaltung soll zeigen, dass die Integration architektonischer und technologischer Lösungen durch eine einzige Planung erreicht werden kann. Die Wohnfläche beträgt 60 Quadratmeter, was einer normal grossen Wohnung für ältere Menschen entspricht.

Die Wohnung kann durch einen kleinen Flur erreicht werden, von dem eine Toilette, das Wohn- und das Zweibett-Schlafzimmer zugänglich sind. Ein wichtiges Kennzeichen der Wohnung ist das **offen geplante**

Wohnzimmer: Die Bewohner können von hier aus alle Wohnungsbereiche überblicken und sind in der Lage, sich gegenseitig zu beobachten. Die weit aufschlagenden Türen können leicht geöffnet werden und ermöglichen so einen Blick auf die Toiletten vom Wohnzimmer aus. Das Badezimmer ist rollstuhlgängig und behindertengerecht eingerichtet. Zwischen dem Zwei-Bett-Schlafrum und dem Badezimmer gibt es einen Durchgang mit einer Schiebetür. Die Küche ist im Wohnzimmer integriert und enthält sicherheits-relevante Gestaltungsmerkmale. Der Partner mit Demenz kann Platz nehmen und bei der Zubereitung einfacher Speisen helfen. Ein zweites Schlafzimmer gibt dem pflegenden Partner die Möglichkeit, sich von der Pflege kurzzeitig zu erholen oder der Person mit Demenz die Chance, sich zurückziehen zu können.

–



Grundriss der Musterwohnung in Woerden. Eingezeichnet sind die Sichtbezüge.
Quelle: van Hoof 2014

Impressum

Tagungsdokumentation «Zuhause wohnen trotz Demenz» · Juni 2015
Text: Irène Dietschi,
«Really fine ideas»
Redaktion: Andreas Sidler
Titelbild: Veronique Hoegger
Bilder: Patrick Verhaest,
Präsentation, Zürich 22. Juni 2015
Gestaltung: Büro4, Zürich

expert+

expert+ heisst die Veranstaltungsreihe von Wohnbaugenossen-schaften Schweiz zum Thema Wohnen im Alter. Die Grundlage für den vorliegenden Beitrag bildet das Referat von Patrick Verhaest vom 22.6.2015. Leitung Fachtagung: Simone Gatti
→ expert-plus.ch

Fokusthemen der Age-Stiftung

Die Age-Stiftung legt ihren Fokus auf Wohnen und Älterwerden. Dafür fördert sie Wohn- und Betreuungsangebote in der deutschsprachigen Schweiz mit finanziellen Beiträgen. Sie engagiert sich für inspirierende zukunftsfähige Lösungen und informiert über gute Beispiele. Die Age-Stiftung fasst Informationen aus Projektpraxis und Forschung regelmässig in Fokusthemen zusammen. Der vorliegende Beitrag stammt aus dem Fokusthema «Zuhause wohnen mit Demenz».

→ age-stiftung.ch/fokusthemen