

Zu Hause leben im Alter – auch mit Demenz

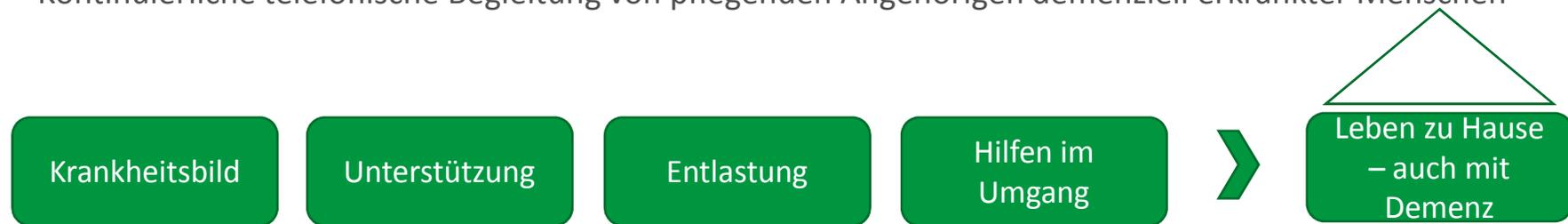
Alltagshelfer 4.0 / Köln / 22.05.2019

Stefanie Froitzheim, Leiterin Servicestelle Demenz AOK Rheinland/Hamburg



AOK Servicestelle Demenz

- Zentrale Beratungsstelle der AOK Rheinland/Hamburg
- Kontinuierliche telefonische Begleitung von pflegenden Angehörigen demenziell erkrankter Menschen



- Wie muss das Wohnumfeld gestaltet werden, damit es Orientierung, Sicherheit und zugleich Wohlbefinden bietet?

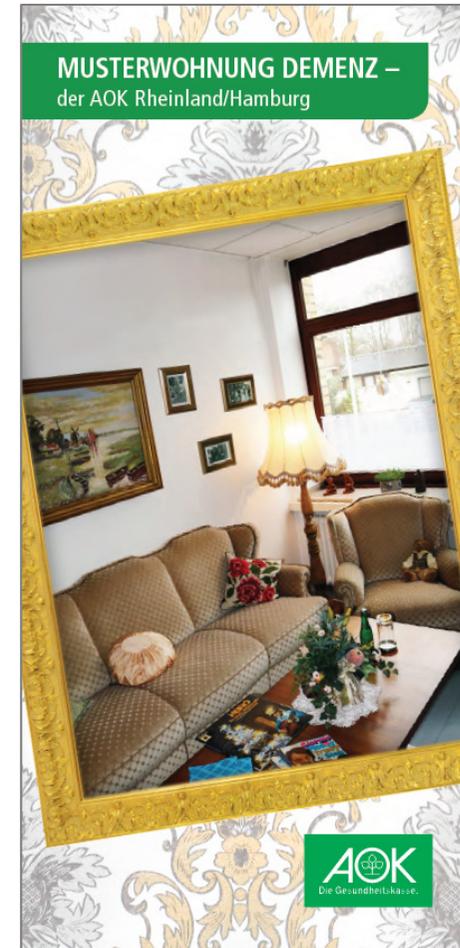
Alltagshelfer 4.0 / Köln / 22.05.2019

AOK Musterwohnung Demenz

- Projekt 2016
- Langfristiges Beratungsangebot seit 02.01.2017
- Standort: Jülich
- Zielgruppe: pflegende Angehörige und an der Pflege interessierte Personen
- Kostenfrei

- Führung: ca. 90 – 120 Minuten
- Demenzsimulation und Rollenspiele

Ziel: Leben zu Hause – auch mit Demenz



Alltagshelfer 4.0 / Köln / 22.05.2019

Flur/Eingangsbereich Sicher und geborgen

- Kleidung kennzeichnen
- GPS-Systeme
- Reflektoren bieten Sicherheit
- Schlüsselreize nutzen
- Kontrolliertes Verlassen der Wohnung
(Ausgänge unkenntlich machen, Vorhang, Folie, Farbgrenzen)
- Akustik-Warnsysteme
(Tür- und Fenstersicherung)



Alltagshelfer 4.0 / Köln / 22.05.2019

Wohn-/Esszimmer Hell und gemütlich

- Barrieren vermeiden
- Gefahren und Stolperfallen vermeiden
- Möbelstücke zur Orientierung
- Transparenz schaffen
- Aktivierung durch hell gestaltete Räume
- Unterhaltungsmedien bewusst nutzen
- Gefahren erkennen (z.B. Pflanzen, offenes Feuer und Porzellan)



Alltagshelfer 4.0 / Köln / 22.05.2019

Schlafzimmer Ruhe finden

- Geborgenheit schaffen
- Rituale und Gewohnheiten
- Orientierung zu Tag und Nacht (z.B. Kleidung, hell/dunkel, Sprachwecker)
- Nachtlichter und Bewegungsmelder erleichtern nächtliche Wege
- Intelligente Assistenzsysteme können zur Nachtruhe von pflegenden Angehörigen positiv beitragen



Alltagshelfer 4.0 / Köln / 22.05.2019

Badezimmer

Selbstständigkeit und Sicherheit

- Orientierung
 - Badzugang
 - Pflegeartikel und Gefahren
 - Farbkontraste
 - „Spiegelbild“
- Sicherheit
 - Fluchttüre
 - Notöffner
 - Notrufklingel
 - Steckdosenschutz
 - Wasserarmaturen und Heizkörper



Küche

Lebensmittelpunkt

- Rituale, Bräuche und Gewohnheiten bieten Sicherheit und Orientierung
- Angebot reduzieren und Farbgrenzen nutzen
- Alltagshilfen unterstützen die Selbständigkeit
- Überlaufschutz für das Spülbecken
- Kühlschrank (Verderblichkeit von Lebensmitteln, Portionierung)
- Spülmittel und Reinigungsmittel klar kennzeichnen bzw. aus der Sichtweite entfernen
- Steckdosenschutz birgt Gefahren
- Zeitschaltuhren
- Herdsicherungssysteme können die Selbständigkeit unterstützen



Alltagshelfer 4.0

Beschäftigung Fördern und fordern

- Beschäftigung ist individuell
- Gemeinsame Alltagsgestaltung
- Biographie (Vorlieben und Abneigungen) berücksichtigen
- Schenken Sie Vertrauen
- Wertschätzung vermittelt ein Gefühl der Zufriedenheit und stärkt das Selbstbewusstsein
- Alternativen anbieten
- Fordern, fördern, aber nicht überfordern!



Alltagshelfer 4.0

Tipps und Tricks Sinne ansprechen

- Selbständigkeit erhalten
 - Anleitung und Unterstützung
 - Hilfsmittel
- Farben unterstützen die Orientierung
- Reizüberflutung vermeiden
- Licht bieten / Schatten vermeiden
- Düfte können einen positiven Anreiz schaffen
- Vertrautes aus der Vergangenheit kann Menschen mit Demenz helfen zur Ruhe zu kommen
 - Musik, Bilder, Gerüche etc.
- Rituale & Struktur bieten Sicherheit und sorgen für Ruhe



Alltagshelfer 4.0

Tipps und Tricks Orientierung

- Symbolaufkleber bieten Orientierung und erhalten die Selbständigkeit
- Schränke mit Glasfronten oder offene Schranksysteme bieten mehr Überblick
- Telefon / Mobiltelefon
- „Schlüsselfinder“



Den Filmbeitrag zur AOK-Musterwohnung Demenz finden Sie unter:
rh.aok.de/musterwohnung



AOK-Servicestelle
DEMENZ

Vielen Dank