

Das Zuhause anpassen

Die Wohnsituation einer Person mit Demenz soll ihr Orientierung und Sicherheit geben. Aus diesem Grund müssen im Verlauf der Krankheit nach und nach verschiedene Anpassungen vorgenommen werden. Dies ermöglicht es der erkrankten Person, Halt zu finden und sich ihre Autonomie zu bewahren. Dank einfacher Massnahmen kann sie länger zu Hause wohnen bleiben und sich dort wohlfühlen.

/ Begleitung

Die meisten älteren Menschen wünschen sich, so lange wie möglich zuhause leben zu können. Mit dem Fortschreiten einer Demenz kann dieser Wunsch aber zu einer echten Herausforderung werden. Für Sie als pflegende Angehörige, pflegenden Angehörigen gilt es, die wohnbedingten Schwierigkeiten anzugehen. Vielleicht zögern Sie, Veränderungen in die Wege zu leiten, aus Furcht, die erkrankte Person kann mit einer neuen Situation nicht mehr umgehen. Veränderungen anzustossen und sie den Bedürfnissen der angehörigen Person entsprechend umzusetzen, erlaubt es ihr aber, neue Orientierungspunkte zu finden und neue Gewohnheiten zu etablieren.

Die Wohnsituation verbessern

Es gibt keine festen Richtlinien für die Anpassungen des Wohnraums. Die Veränderungen sollten vor allem darauf abzielen, der erkrankten Person eine sichere Orientierung und möglichst viel Autonomie zu ermöglichen.

Die Vorschläge in diesem Informationsblatt können Ihnen als Richtschnur dienen, um die Wohnsituation Ihrer Angehörigen, Ihres Angehörigen anzupassen. Sie finden dazu Vorschläge in drei Kategorien unterteilt: **das Wohnumfeld anpassen, sicher machen und strukturieren.**

Tipp: Beginnen Sie mit leicht umzusetzenden Massnahmen. Wählen Sie einzelne Punkte aus unserem Informationsblatt aus, die für Ihr Gegenüber aktuell am wichtigsten sind und am meisten seinen Bedürfnissen entsprechen. Verwenden Sie die Checkliste im Anhang zum Informationsblatt. Verändern Sie nicht zu viele Dinge auf einmal. Seien Sie sich bewusst, dass es stets eine Anpassungszeit braucht. Schaffen Sie eine ruhige und angenehme Atmosphäre, damit sich Ihre angehörige Person weiterhin daheim fühlt.

Vereinfachen Sie das Wohnumfeld und erleichtern Sie die Orientierung

Ihre angehörige Person findet sich in einer klar strukturierten Umgebung besser zurecht. Um dies zu erreichen, können Sie:

- › **Ordnung schaffen:** Räumen Sie kleinere Möbel weg und versorgen Sie kleine Gegenstände, die im Weg sind. Belassen Sie aber vertraute Sachen, etwa die Zeitungen auf dem Wohnzimmertisch. Sortieren Sie auch überflüssige Sachen in der Küche und im Bad aus. Behalten Sie nur, was genutzt wird.
- › **Hinweise aufhängen:** Wenn die angehörige Person die Wohnungs-, Zimmer- oder Toilettentür nicht findet, kennzeichnen Sie diese. Hängen Sie entsprechende

Bilder zur Hilfe auf. Die richtige Haustür zu finden, erleichtert ein Schild mit Vornamen und Nachnamen an der Tür aussen.

- › **Nächtliche Wege erleichtern:** Installieren Sie einen Bewegungsmelder, damit das Licht automatisch angeht. Statten Sie die Steckdosen mit Leuchtsteckern aus oder lassen Sie das Licht in der Toilette an.
- › **Den Alltag erleichtern:** Beschriften Sie Schränke und Schubladen (lediglich die wichtigsten, um die Person nicht mit Informationen zu überfluten). Piktogramme aufzuhängen, kann eine Zeit lang funktionieren. Mit dem Fortschreiten der Krankheit werden die Bilder aber vermutlich nicht mehr erkannt, da sie zu abstrakt sind. Am besten beschreiben Sie den Inhalt der Schränke und Schubladen auf einem Etikett.
- › **Zeitliche Orientierung schaffen:** Besorgen Sie einen Kalender, mit dem Ihr Gegenüber zurechtkommt. Das kann ein monatlicher, wöchentlicher oder täglicher Kalender sein. Je schwerer sich jemand tut, zu wissen, welcher Tag und welches Datum ist, desto einfacher sollte der Kalender beschaffen sein. Auch ein Wandkalender oder eine Magnettafel in der Küche ist eine Lösung. Dies ermöglicht es Ihnen beiden, einen Überblick über die Wochen- oder Monatstermine zu haben. Es gibt auch elektronische Hilfsmittel wie eine sprechende Uhr oder auch Tablets, welche die Uhrzeit, den Tag und allfällige Einträge anzeigen. Darin können Sie Termine und Aktivitäten für die nahestehende Person eintragen.
- › **Selbständigkeit erhalten:** Platzieren Sie häufig verwendete Gegenstände und Kleider gut sichtbar und auf geeigneter Höhe, damit sie leicht erreichbar sind. Hat Ihre angehörige Person motorische Schwierigkeiten beim Essen, kann eine rutschfeste Tellerunterlage helfen. Verschiedene Anlaufstellen (Beratung von Alzheimer Schweiz, Spitex oder Ergotherapie) können Ihnen Tipps zu nützlichen Hilfsmitteln geben.
- › **Bewegung unterstützen:** Hat Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger Probleme beim Treppensteigen, hilft mitunter ein Treppenlift oder ein Handlauf. Sie können auch ein elektrisches Bett leihen und dieses auf dem gleichen Stock wie das Badezimmer platzieren, z. B. im Wohnzimmer. Findet die erkrankte Person ihr Zimmer nicht mehr, können Sie für den Mittagsschlaf das Sofa bereitmachen.

Weitere Tipps: Besorgen Sie ein Telefon mit grossen Tasten, damit die angehörige Person ihr Umfeld anrufen kann. Speichern Sie wichtige Telefonnummern und Notrufnummern einfach zugänglich ab. Bei manchen Telefonen können Sie zu Nummern der wichtigsten Personen auch Bilder speichern.

Für Sicherheit sorgen und Gefahrenquellen beseitigen

Für Personen mit Demenz sind die Risiken zu Hause aufgrund von Gedächtnisstörungen, Desorientierung und eingeschränkter Denkfähigkeit erhöht. Zu den grössten Risiken gehören: Stürze, Verletzungen sowie Unfälle als auch die Gefahr, sich zu verlaufen. Hier ein paar Tipps, um diese zu verringern:

- › **Stürzen vorbeugen:** Beseitigen Sie Türschwellen oder gleichen Sie diese durch gut befestigte Übergänge aus. Dies insbesondere dann, wenn der Erkrankte, die Erkrankte z. B. einen Rollator verwendet. Entfernen Sie Stolperfallen. Versorgen Sie Kabel, befestigen Sie Teppichränder, räumen Sie weg, was im Weg steht (z. B. herumliegende Schuhe, kleine Möbel etc.). Sorgen Sie dafür, dass die Person nicht ausrutscht, insbesondere im Bad (z. B. mit einem rutschfesten Bad- oder Duschteppich). Auch Treppen bergen eine erhöhte Sturzgefahr. Nutzen Sie Signalstreifen oder rutschfeste Stufenmatten. Bringen Sie ferner einen Handlauf an und achten Sie auf eine gute Beleuchtung, um die Sicherheit weiter zu erhöhen.
- › **Verletzungs- und Unfallrisiko verringern:** Diese Risiken sind besonders gross, da die erkrankte Person Gefahren nicht mehr richtig einschätzen kann und/oder gewisse Gegenstände nicht mehr zu bedienen weiss. Versorgen Sie riskante Dinge ausser Reichweite. Dazu gehören Wasch- und Putzmittel, Insektizide und Herbizide sowie giftige Zimmerpflanzen. Achten Sie darauf, dass alle Medikamente weggeräumt sind, ausser z. B. die Tagesration. Denken Sie auch daran, regelmässig den Kühlschrank und die Schränke durchzuschauen, und werfen Sie abgelaufene Lebensmittel weg.
- › **Brand- und Verbrennungsgefahren vorbeugen:** Statten Sie den Herd mit einer automatischen Abschaltvorrichtung aus und räumen Sie das Bügeleisen weg. Denken Sie an die Gefahren durch Kerzen, Zigarren und Zigaretten und installieren Sie einen Rauchmelder.
- › **Schäden wegen Vergesslichkeit vorbeugen:** Diese Risiken sind sehr gängig und können gravierende Konsequenzen haben. Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger vergisst vielleicht, das Wasser im Bad abzustellen oder bei starkem Regen das Fenster zu schliessen. Um zu verhindern, dass sich die erkrankte Person in einem Zimmer einsperrt, stellen Sie sicher, dass sich die Räume von aussen öffnen lassen (z. B. durch einen Drehknopf).
- › **Dem Weglaufen vorbeugen:** Einige erkrankte Menschen verspüren einen grossen Drang zu laufen, oder sie sind desorientiert und suchen einen Ort. Es kann vorkommen, dass die angehörige Person sich unmerklich entfernt, davonläuft und sich verläuft. Hier ein

paar Ideen, um dieses Risiko zu verringern: Sichern Sie die Haustür, die Balkontür und allenfalls auch die Fenster. Lebt die angehörige Person allein, deponieren Sie einen Schlüssel in der Nachbarschaft oder in einem Schlüsselsafe. Darf die erkrankte Person nicht mehr Auto fahren, verstauen Sie den Schlüssel ausser Reichweite. In unserem Informationsblatt «Herumwandern und Weglaufen» finden Sie weitere praktische Massnahmen.

Orientierungspunkte schaffen

Wir alle brauchen feste Orientierungspunkte, um uns in unserer Umgebung und im Alltag zurechtzufinden. Wegen der Krankheit hat Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger Orientierungsprobleme und nimmt die Umgebung anders wahr. Es handelt sich dabei vor allem um visuelle Störungen. Die angehörige Person erkennt z. B. nicht mehr die Form und den Nutzen gewisser Dinge – sie weiss allenfalls nicht mehr, dass ein Schalter dazu dient, eine Lampe an- und auszustellen. Es kommt auch vor, dass sie Helligkeitskontraste falsch interpretiert, sich vor Schatten auf einer Wand fürchtet oder nicht ins Bett gehen will, weil sich die Vorhänge bewegen.

Denken Sie an Folgendes, um die Orientierung zu Hause zu unterstützen:

- › **Beleuchtung:** Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung und installieren Sie an verschiedenen Orten Lampen. Achten Sie auf eine zentrale und direkte Beleuchtung, etwa in der Nähe des Sessels, des Betts und des Esstischs. Achten Sie ebenfalls darauf, dass die angehörige Person genug Tageslicht hat, was sich positiv aufs Gemüt auswirken kann.
- › **Kontraste schaffen:** Eine farbige WC-Brille oder ein farbiges Zahnbürstenglas sind besser erkennbar. Damit Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger im Alltag leicht die benötigten Gegenstände findet, wählen Sie kräftige, einfarbige Gegenstände (Brillenetui, Schlüsselanhänger etc.).
- › **Hüten Sie den Lieblingsort:** Gibt es einen Sessel, auf dem Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger besonders gerne sitzt, oder einen Raum, in dem sie oder er besonders wohl ist? Dann achten Sie darauf, dass dieser Ort immer zugänglich und so behaglich wie möglich ist.
- › **Fehlinterpretation durch einheitliche Farben verringern:** Auffällige Muster können zu Verwirrungen führen. Vermeiden Sie geblünte Tischtücher oder Bettbezüge. Dunkle Flecken auf einem Fussbodenbelag können dazu führen, dass Ihre angehörige Person meint, dass Löcher im Boden sind. Sie weigert sich dann vielleicht weiterzugehen. Verwenden Sie des-

halb, soweit möglich, einfarbige Materialien und Gegenstände. Die Wahrnehmungsstörungen können auch dazu führen, dass die erkrankte Person z. B. eine Fensterfront nicht mehr erkennt und sich so verletzt. Um dem vorzubeugen, können Sie etwas auf die Fenster kleben oder die Gardinen zuziehen. Allgemein sollten Sie visuelle und akustische Reize möglichst verringern, da diese Ihre angehörige Person stressen können.

Gut zu wissen: Bleiben Sie bei der Umsetzung von Veränderung flexibel. Mit der Krankheit verändert sich die Verständnis- und Anpassungsfähigkeit Ihrer Angehörigen, Ihres Angehörigen. Was einmal gut funktioniert hat, kann zu einem anderen Zeitpunkt Schwierigkeiten bereiten.

/ Kommunikation

Die Art und Weise, in der Sie Ihre angehörige Person bei den Veränderungen ihres Daheims unterstützen, kann ihr helfen, die Änderungen zu akzeptieren und leichter anzunehmen. Hier einige Vorschläge, um bevorstehende Veränderung gut zu vermitteln:

- › **Nehmen Sie eine positive Haltung ein:** Es ist wichtig, dass Sie von der Bedeutung der Anpassungen überzeugt sind, um der angehörigen Person Sicherheit zu vermitteln.
- › **Geben Sie kurze und positive Informationen** statt langer Erklärungen.
- › **Zeigen Sie**, wo die Sachen neuerdings sind, wie das Badezimmer zu finden ist etc. Es ist wichtig, dass Sie die Informationen mehrmals wiederholen, damit Ihr Gegenüber die neuen Orientierungspunkte kennt.
- › **Beziehen Sie die angehörige Person ein** bei der Anpassung ihrer Wohnung. Beachten Sie so gut wie möglich ihre Gewohnheiten und Entscheidungen. Fragen Sie z. B., was sie braucht und ob die jeweilige Veränderung passt.
- › **Beobachten Sie** die verbalen und nonverbalen Zeichen Ihrer angehörigen Person vor und nach den Veränderungen: Ist sie ruhiger, sucht sie weniger Gegenstände oder beklagt sie sich vielmehr, nichts mehr zu finden? Passen Sie die Umstellungen ihrem Verhalten entsprechend an.
- › **Verwenden Sie ein Übergabeheft:** Deponieren Sie dieses gut sichtbar im Wohnzimmer oder in der Küche. In dieses Heft können alle an der Betreuung Beteiligten Notizen eintragen, z. B. dahingehend, wie sich die erkrankte Person an das neue Umfeld anpasst, oder Tipps, was im Alltag gut funktioniert.

Seien Sie kreativ. Manchmal finden Sie nicht den gewünschten Gegenstand oder sonst etwas Bestimmtes, das Ihre Angehörige, Ihren Angehörigen orientieren oder beruhigen kann. Aber Sie können mit rudimentären Mitteln selbst etwas basteln, z. B. ein Trostkissen oder eine lange Schnur für den Schlüsselbund.

/ Fazit

Die Veränderungen, die mit der Krankheit einhergehen, verlangen der erkrankten Person und den Nahestehenden grosse Anpassungsfähigkeit ab. Als pflegende Angehörige, pflegender Angehöriger sind Sie oft gefragt. Sie müssen sich aber auch zurückziehen, allein sein und sich erholen können. Reservieren Sie sich dafür ein Zimmer oder einen Ort in der Wohnung. Zögern Sie nicht, sich an Fachkräfte zu wenden, um Ihren Alltag noch besser zu gestalten. Die Spitex oder auch Ergotherapeutinnen und -therapeuten sind wertvolle Partner, die zahlreiche Tipps kennen und Sie unterstützen können bei der Umgestaltung der Wohnsituation einer erkrankten Person. Alzheimer Schweiz vermittelt Ihnen gerne Adressen in Ihrer Nähe.

Gut zu wissen: «Demenz» wird heute von der WHO in ihrem Klassifikationssystem für Krankheiten verwendet und steht als Oberbegriff für verschiedene Gehirnerkrankungen, die sich durch ähnliche Symptome äussern (z.B. Gedächtnis- und Orientierungsverlust). Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzform. Weitere Formen sind u.a. die vaskuläre Demenz, die frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Anstelle von «Demenz» wird auch der Begriff «neurokognitive Störungen» gebraucht.

Für den Notfall gerüstet sein

Trotz der besten Vorkehrungen können Notfälle (Verbrü-
hung, Sturz, Weglaufen etc.) nicht ausgeschlossen werden. Wenn ein solcher Fall eintrifft, denken Sie daran, dass Ihre angehörige Person nicht mehr fähig ist, den Ernst der Lage zu erkennen oder um Hilfe zu bitten. Sie können nicht auf ihre Mithilfe zählen. Denken Sie deshalb auch an Folgendes:

- › **Notieren** Sie gut sichtbar alle Notrufnummern: Bezugsperson(en), Ärztin/Arzt, Polizei, Feuerwehr, Spitex, Tox Info, nahestehende Personen und Nachbarschaft.
- › **Informieren** Sie Ihr Umfeld über die Situation.
- › **Melden Sie sich** bei Alzheimer Schweiz für eine persönliche Begleitung.

Fachliche Beratung

Silvia Manser, Ergotherapeutin und Beraterin,
Alzheimer Bern

Virginie Chaffat, Care Manager CareMENS, Neuenburg

Dieses Infoblatt ist auch in Französisch
und Italienisch erhältlich.

Ihre Spende für ein gutes Leben mit Demenz.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Schweiz • Gurtengasse 3 • 3011 Bern
058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



IB 163 D 07



Möchten Sie mit jemandem reden?

Für eine persönliche, auf Ihre aktuelle Situation zugeschnittene Beratung kontaktieren Sie uns unter der Nummer **058 058 80 00** von Montag bis Freitag von **8 bis 12 Uhr** und von **13.30 bis 17 Uhr** oder unter info@alz.ch.

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Informieren Sie sich auf alz.ch.

Impressum
Herausgeberin
und Redaktion:

© Alzheimer Schweiz 2025

Das Zuhause anpassen:

Checkliste

Sie können die vorliegende Liste mit Massnahmen den Bedürfnissen der erkrankten Person entsprechend umsetzen. Beginnen Sie mit dem, was sich am leichtesten machen lässt und was am dringlichsten ist. Ziehen Sie Fachkräfte bei und lassen Sie sich in der Umgestaltung des Zuhauses von der Spitex oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten beraten.

/ Für Sicherheit sorgen

Stürzen vorbeugen

Sortieren Sie möglichst gut aus.

Fixieren Sie Teppiche und Teppichböden, oder entfernen Sie diese.

Gleichen Sie, wenn möglich, Türschwellen aus.

Installieren Sie rutschfeste Stufenmatten.

Installieren Sie einen stabilen Handlauf, allenfalls auf beiden Seiten der Treppe.

Markieren Sie die Treppenstufen mit Signalstreifen oder Farbe.

Installieren Sie eine Sicherung vor Treppen oder Terrassentüren.

Sorgen Sie in allen Zimmern für gute Beleuchtung.

Installieren Sie Bewegungsmelder, damit das Licht automatisch angeht.

Statten Sie die Steckdosen mit Leuchtsteckern aus.

Stellen Sie die Beleuchtung im Treppenbereich so ein, dass sie lange genug anbleibt.

Befestigen Sie Kabel und Telefonleitungen entlang von Wänden oder versorgen Sie diese unter Teppichen.

Befestigen Sie Regale an der Wand, damit sie nicht umfallen können, und ersetzen Sie Stehlampen durch Wandleuchten.

Stabilisieren Sie Tische und Stühle, die als Stütze dienen.

Sortieren Sie zu lange Kleider oder Hosen aus, die die erkrankte Person zum Stolpern bringen könnten.

Besorgen Sie geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle.

Badezimmer

Achten Sie darauf, dass die Tür immer von aussen geöffnet werden kann. Räumen Sie allenfalls den Schlüssel weg.

Fixieren Sie den Badteppich.

Bringen Sie in der Dusche, der Badewanne und in der Nähe der Toilette Haltegriffe oder Handgriffe an.

Legen Sie rutschfeste Matten in die Badewanne und/oder Dusche.

Stellen Sie einen Stuhl in die Dusche oder installieren Sie in der Badewanne ein Sitzbrett.

Erhöhen Sie die Toilette.

Bevorzugen Sie Trockenrasur (elektrische Rasur).

Fixieren Sie Handtuchhalter und Regale.

Verwenden Sie Zahnbürstenbecher aus Plastik.

Entfernen Sie den Stöpsel aus dem Waschbecken, damit kein Wasser überlaufen kann.

Küche

Statten Sie den Herd mit einer automatischen Abschaltvorrichtung aus.

Reduzieren Sie die Temperatur des Boilers, um Verbrühungen zu verhindern.

Prüfen Sie regelmässig das Ablaufdatum von Lebensmitteln.

Erleichtern Sie die Nahrungsaufnahme durch angemessene Hilfsmittel wie ergonomisches Besteck, rutschfeste Tellerunterlagen, Wachtischtücher, bruchfestes Geschirr, Schnabeltassen etc.

Elektrische Geräte

Sorgen Sie dafür, dass es nur elektrische Geräte mit Thermo-Schutzschalter gibt, um einer Überhitzung der Geräte vorzubeugen.

Besorgen Sie einfach zu bedienende elektrische und elektronische Geräte.

Statten Sie die Steckdosen mit einer Steckdosensicherung aus.

Besorgen Sie ein Telefon mit grossen Tasten. Speichern Sie die Notrufnummern.

Platzieren Sie die wichtigsten Haushaltsgeräte auf geeigneter Höhe.

Schutz vor Brand und gefährlichen Stoffen

Bewahren Sie Feuerzeuge, Zündhölzer, Kerzen und Zigaretten an einem sicheren Ort auf.

Versorgen Sie das Bügeleisen, den Lockenstab und sonstige elektrische Geräte ausser Reichweite.

Installieren Sie Rauchmelder.

Versorgen Sie Waschmittel, Insektizide, Medikamente etc. ausser Reichweite.

Entfernen Sie giftige Zimmerpflanzen.

Weglaufen und Verschwinden

Installieren Sie an der Haustüre ein Warn- oder Alarmsystem (z. B. einen Gong).

Räumen Sie Schuhe, Gehstock und Hut weg, damit die Lust rauszugehen gar nicht aufkommt.

Verdecken Sie die Eingangstüre (z. B. mit einem Vorhang oder einem grossen Poster).

Statten Sie die Fenster mit verschliessbaren Griffen aus.

Versehen Sie die Kleider mit dem Namen Ihrer angehörigen Person.

Besorgen Sie Ihrer Angehörigen, Ihrem Angehörigen eine Alzheimer-Karte mit Namen und Adresse für ihre bzw. seine persönlichen Sachen (oder kaufen Sie einen Kettenanhänger oder ein Armband zur Identifizierung erkrankter Personen).

Haben Sie ein aktuelles Foto der angehörigen Person zur Hand, für die Suche im Fall eines Verschwindens.

Statten Sie die erkrankte Person mit einer GPS-Uhr oder einem sonstigen Tracker aus.

/ Für den Notfall gerüstet sein

Deponieren Sie bei den Nachbarn einen Schlüssel, damit sie bei Bedarf helfen können.

Entwickeln Sie einen Handlungsplan für den Fall, dass die Hauptbetreuungsperson nicht da ist.

Tragen Sie alle relevanten und notwendigen Informationen zusammen, wie üblicher Tagesablauf, Gewohnheiten (Schlafenszeit, Mittagsschlaf, Essgewohnheiten etc.), Hilfsmittel und Massnahmen bei Inkontinenz etc.

Erstellen Sie eine Liste mit Telefonnummern und Adressen von Kontaktpersonen (Spitex, Ärztin/Arzt, Familie etc.). Hängen Sie diese Liste gut sichtbar auf.

Stellen Sie sicher, dass die Hausnummer gut sichtbar ist, damit die Rettungskräfte im Notfall das Haus gut finden können.

Bewahren Sie wichtige Schlüssel (Wohnung, Auto) ausser Reichweite der erkrankten Person auf.

Führen Sie selbst eine Hinweiskarte mit, auf der notiert ist, dass Sie eine Person betreuen, die nicht allein sein kann. Nennen Sie eine Vertrauensperson, die kontaktiert werden soll, wenn Ihnen etwas zustösst.

/ Das Zuhause anpassen

Der Wohnort einer erkrankten Person sollte nicht nur sicher sein, sondern auch ihren Alltag erleichtern. Vereinfachen Sie deshalb das Wohnumfeld und beziehen Sie ihre Gewohnheiten ein. Hier ein paar Tipps:

Achten Sie darauf, dass das Schlafzimmer in der Nähe des Wohnzimmers ist, damit die erkrankte Person nicht isoliert ist.

Legen Sie die Brille in Reichweite bereit (z. B. auf dem Nachtkästchen oder einem Couchtisch), genauso wie Taschentücher, einen kleinen Mülleimer, das Telefon, die Fernbedienung oder auch eine Glocke oder Klingel, damit Ihre Angehörige, Ihr Angehöriger Sie rufen kann.

Erleichtern Sie den Zugang zur Toilette und zum Badezimmer (Nähe, gute Beleuchtung). Stellen Sie für die Nacht eine Urinflasche oder einen Nachtstuhl bereit.

Deponieren Sie den Gehstock oder Rollator in Griffnähe. Überprüfen Sie die Bremsen, die Reifen und die Antirutschvorrichtungen.

Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre (stellen Sie z. B. das Radio leiser) und sorgen Sie für einen Rückzugsort für die erkrankte Person.

Achten Sie auf eine angenehme Zimmertemperatur. Lüften Sie regelmässig.

Achten Sie auf gute Helligkeit, ohne direktes Sonnenlicht.

Bringen Sie visuelle Orientierungshilfen an, z. B. Etiketten an Türen und Schubladen.

Schaffen Sie zeitliche Orientierung durch geeignete Uhren und Kalender.

Verwenden Sie Farbkontraste, bevorzugen Sie einfarbige Gegenstände.

Organisieren Sie einen Beistelltisch für das Pflegematerial (tagsüber mit einem Tuch verdeckt).

Etc.

Nehmen Sie bei einem Ortswechsel, nach einem Umzug oder der Unterbringung in einem Pflegeheim vertraute Gegenstände mit, damit die angehörige Person gewisse Anhaltspunkte behält. Das könnten sein:

Bilder und Fotos

das Sofa

das Radio/der CD-Player, inkl. Lieblingsmusik

der Fernseher, Bücher, die Bibel oder andere wichtige Gegenstände

ihre Abos (Zeitungen und Zeitschriften)

Etc.

Viele Punkte dieser Liste stammen aus einer Publikation der Spitex Schaffhausen, die uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt wurde.



Möchten Sie mit jemandem **reden**?

Für eine persönliche, auf Ihre aktuelle Situation zugeschnittene Beratung kontaktieren Sie uns unter der Nummer **058 058 80 00** von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13.30 bis 17 Uhr oder unter info@alz.ch.

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Informieren Sie sich auf alz.ch.

Impressum

Herausgeberin
und Redaktion:

© Alzheimer Schweiz 2025