

Auf einen Blick: Wohnraumanpassung bei Demenz

Handlungshilfe für Wohnungsgenossenschaften



Eine demenzfreundliche Wohnung entsteht nicht durch möglichst viel Technik, sondern durch eine verständliche, sichere und vertraute Umgebung - ergänzt durch passende Unterstützung und menschliche Nähe.

1. Einordnung

1.1 Ziel und Grundverständnis

Demenz kann neben Gedächtnis und Orientierung auch die Wahrnehmung, die Einschätzung von Gefahren, die Kommunikation, das Verhalten und den Tagesrhythmus verändern. Die Wohnung gewinnt dadurch eine besondere Bedeutung: Sie kann Sicherheit, Vertrautheit und Orientierung vermitteln, aber durch unübersichtliche Gestaltung oder ungewohnte Veränderungen auch verunsichern.

Demenzfreundliche Wohnraumanpassung geht deshalb über reine Barrierefreiheit hinaus. Sie verbindet räumliche und bauliche Gestaltung, Orientierungshilfen, Gefahrenreduzierung, technische Unterstützung, alltagspraktische Hilfen sowie ein verlässliches soziales Netzwerk. Welche Maßnahmen geeignet sind, muss immer individuell geprüft werden, da Fähigkeiten, Gewohnheiten, Wahrnehmung und Unterstützungsbedarf von Mensch zu Mensch verschieden sind und sich im Verlauf der Erkrankung verändern können.

Handlungsgrundsatz:

So viel Vertrautheit und Selbstständigkeit wie möglich, so viel Unterstützung und Sicherheit wie nötig.

Leitprinzipien für die Praxis:

- **So vertraut wie möglich:** Gewohnte Möbel, persönliche Erinnerungsstücke und vertraute Wege möglichst erhalten.
- **So übersichtlich wie nötig:** Reize reduzieren, Wege freihalten und wichtige Gegenstände gut sichtbar machen.
- **So sicher wie erforderlich:** Risiken verringern, ohne die Selbstständigkeit unnötig einzuschränken.
- **So früh wie sinnvoll:** Anpassungen möglichst frühzeitig gemeinsam mit der betroffenen Person planen und in kleinen, nachvollziehbaren Schritten umsetzen.
- **So flexibel wie notwendig:** Maßnahmen regelmäßig überprüfen und an die aktuelle Lebens- und Unterstützungssituation anpassen.

1.2 Warum Wohnraumanpassung bei Demenz wichtig ist

Viele Menschen möchten auch mit Demenz möglichst lange in ihrem vertrauten Zuhause leben. Eine passend gestaltete Wohnumgebung kann dazu beitragen, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten, Orientierung im Alltag zu erleichtern und Unterstützung besser zu organisieren. Gleichzeitig lassen sich typische Gefahren reduzieren, ohne dass die Wohnung ihren persönlichen und wohnlichen Charakter verliert.

Zu den häufigen Risiken gehören Stürze, Brand- und Rauchentwicklung durch nicht ausgeschaltete Elektrogeräte, Verbrühungen, Überschwemmungen, Vergiftungen, Verwechslungen sowie Verunsicherung durch Spiegelungen, Schatten oder unklare Wege. Auch Hin- und Weglauftendenzen können eine Rolle spielen. Demgegenüber vermitteln vertraute Möbel und Erinnerungsstücke, gut erkennbare Wege, ausreichende Beleuchtung und ein ruhiger Rückzugsort Sicherheit und Geborgenheit.

Wohnraumanpassung verfolgt daher mehrere Ziele:

- Selbstständigkeit möglichst lange erhalten oder fördern
- Orientierung in Raum, Zeit, Situation und Alltag erleichtern
- Sturz-, Brand-, Vergiftungs-, Verbrühungs- und Weglaufgefahren verringern
- Wohlbefinden, Geborgenheit und Rückzug ermöglichen
- Angehörige, Nachbarschaft, Kümmerer und Pflegedienste bei der Unterstützung entlasten
- Pflege, soziale Kontakte und alltägliche Abläufe erleichtern
- Wohnangebote vorausschauend und an veränderte Bedürfnisse anpassbar gestalten

Entscheidend ist, dass die Maßnahmen zur Person, zu ihren Gewohnheiten und zu ihrer aktuellen Lebenssituation passen. Menschen mit Demenz reagieren sehr unterschiedlich auf Veränderungen; deshalb sollten Anpassungen stets individuell geplant, beobachtet und bei Bedarf weiterentwickelt werden.

1.3 Was Wohnungsgenossenschaften leisten können

Handlungsfeld	Aufgabe der Genossenschaft
Bestand und Neubau	Demenzfreundliche Grundqualitäten in Modernisierung, Neubau, Musterwohnungen und Gemeinschaftsflächen integrieren.
Mieterberatung	Hinweise aufnehmen, Erstorientierung geben, Fachberatung vermitteln und bauliche Zuständigkeiten klären.
Koordination	Angehörige, Pflegedienste, Wohnraumberatung, Handwerk und Sozialmanagement zusammenführen.
Nachbarschaft	Sensibilisierung, Kümmererstrukturen, Begegnungsangebote und niedrigschwellige Hilfen fördern.
Qualitätssicherung	Maßnahmen dokumentieren, Wirkung prüfen und bei verändertem Bedarf nachsteuern.

2. Maßnahmen Wohnraumanpassung

2.1 Überblick (Prüfraster)

Handlungsfeld	Ziel	Gebündelte Empfehlungen
Licht und Tagesrhythmus	Orientierung und Wahrnehmung verbessern	Helle, gleichmäßige, blend- und möglichst schattenfreie Beleuchtung; viel Tageslicht; Nachtweg zum WC gedimmt ausleuchten; Sensorik so einsetzen, dass plötzliches Licht nicht erschreckt.
Farben, Kontraste und Oberflächen	Relevante Elemente erkennbar machen, Fehlwahrnehmungen vermeiden	Warme, helle Wandfarben; Türen, Schalter, Waschbecken, WC-Sitz, Möbelkanten und Geschirr kontrastreich hervorheben; matte Oberflächen; unruhige Muster, Spiegelungen und starke Bodenmuster vermeiden.

Handlungsfeld	Ziel	Gebündelte Empfehlungen
Orientierung und Gedächtnisstützen	Räume, Funktionen und Inhalte verständlich machen	Türen und Schränke mit Symbolen oder Fotos kennzeichnen; große Uhr und Kalender; vertraute Möbel, persönliche Fotos und jahreszeitliche Hinweise; Umgebung vereinfachen und nicht genutzte Geräte wegräumen.
Wege und Sturzprävention	Sicheres Fortbewegen ermöglichen	Schwellen und Stufen vermeiden oder eindeutig markieren; lose Teppiche, Läufer, Kabel und Badvorleger entfernen oder sicher befestigen; rutschhemmende Böden; Haltemöglichkeiten, freie Bewegungsflächen.
Rückzug, Wohlfühlplatz und Reizregulation	Geborgenheit schaffen und Überforderung reduzieren	Bequemer Sitzplatz mit Armlehnen und geeigneter Sitzhöhe; Getränke, Telefon und Notruf erreichbar; Sicht auf vertraute oder belebte Bereiche; Lärm und Nachhall reduzieren; Radio/Fernseher bei Reizüberflutung ausschalten oder entfernen.
Haushalts-, Brand- und Vergiftungsschutz	Vorhersehbare Gefahren reduzieren	Medikamente, Reinigungsmittel, Alkohol, Feuerzeuge, Streichhölzer und weitere gefährliche Stoffe sichern; Rauchwarnmelder; schwer entflammbare Textilien erwägen; Steckdosenschutz; giftige oder stachelige Pflanzen vermeiden.
Küche und Wasser	Verbrennung, Brand, Überlaufen und Fehlbedienung verhindern	Kein Gasherd; Elektroherd mit Abschaltautomatik/Herdwächter oder Funktionseinschränkung; Abschaltung bei Wasserkocher, Kaffeemaschine, Bügeleisen; Verbrühschutz, Temperaturbegrenzung, Überlaufschutz/Wasserstopp.
Bad und WC	Körperpflege sicher und möglichst selbstständig ermöglichen	Badtür nach außen öffnend; Verriegelung von außen lösbar; Haltegriffe, rutschhemmende Flächen, Duschsitz oder Wannenlifter; WC-Sitzerhöhung bei Bedarf; gute Kontraste und gut erreichbare Bedienung; keine Elektrogeräte im Bad.
Eingang, Fenster, Balkon und Hinlauftendenz	Zugang sichern, Hilfe ermöglichen und Bewegungsfreiheit verantwortungsvoll gestalten	Schließzylinder mit Gefahrenfunktion; Fenster mit Drehsperre/Kipp-vor-Dreh; Balkon schwellenarm und mit sicherer Brüstung; Ausgänge bei individuellem Bedarf mit Signalgebern; GPS/Ortung nur abgestimmt und verhältnismäßig.
Wohnumfeld, Unterstützung und Teilhabe	Wohnen über die Wohnungstür hinaus absichern	Barrierearme Außenräume, eindeutige Wege und Rundläufe, Sitzgelegenheiten, erreichbare Versorgung; sensibilisierte Nachbarschaft; Kümmerer, Angehörige, Pflege- und Therapieangebote; biografiebezogene Aktivitäten und verlässliche Tagesstruktur.

2.2 Beleuchtung, Farben und Wahrnehmung

Menschen mit Demenz können Kontraste, Schatten, Spiegelungen oder Muster anders interpretieren. Gestaltung soll wichtige Elemente hervorheben, ohne neue Reize oder scheinbare Hindernisse zu erzeugen.

Praktische Empfehlungen

- Beleuchtung gleichmäßig planen; Blendung, harte Schatten und dunkle Ecken vermeiden.
- Tageslicht nutzen; bei größeren Projekten kann eine tageszeitlich angepasste Lichtsteuerung geprüft werden.
- Nachtwege, insbesondere zum WC, mit gedämpftem Orientierungslicht ausleuchten. Bewegungsmelder vorsichtig testen.
- Warme, freundliche Wandfarben und klare Kontraste zwischen Wand, Boden, Tür und Bedienelementen verwenden.
- Böden matt, einfarbig und nicht zu dunkel wählen. Weiß, Blau/Blaugrau, Glanz und starke Muster können fehlgedeutet werden.
- Glastüren in Augenhöhe deutlich markieren; Spiegel und spiegelnde Flächen bei Verunsicherung abdecken oder entfernen.
- Akustik mit schallschluckenden Materialien verbessern, wenn Nachhall und Lärm belasten.

Praxistipp

In Modernisierungsstandards konkrete Anforderungen zu Lichtverteilung, Kontrast, Bodenmaterial und Glastürmarkierung aufnehmen. Nicht nur einzelne „Demenzwohnungen“, sondern allgemeine, altersgerechte Grundqualitäten schaffen.

2.3 Orientierung und Alltagshilfen

Orientierungshilfen sind dann wirksam, wenn sie eindeutig, vertraut, gut sichtbar und individuell verständlich sind. Ein Foto kann geeigneter sein als ein abstraktes Piktogramm; digitale Anzeigen können für manche Menschen leichter lesbar sein als analoge.

Praktische Empfehlungen

- WC-Tür mit eindeutigem Symbol oder Foto kennzeichnen.
- Schrank- und Schubladeninhalte mit Bildern beschriften, z. B. Geschirr, Tassen, Kleidung.
- Große, kontrastreiche Uhr gut sichtbar platzieren; analoge und digitale Varianten ausprobieren.
- Kalender mit aktuellem Tag, Terminen und jahreszeitlichem Bezug verwenden.
- Familienfotos und vertraute Kleinmöbel sichtbar belassen; gewohnte Möbelanordnung möglichst erhalten.
- Telefon mit großen Tasten, Kurzwahl und Bildern von Bezugspersonen bereitstellen.
- Erinnerungshilfen wie Tablettenspender mit Signal oder einfache Tages- und Wochenpläne einsetzen.

Praxistipp

Ein einheitliches, aber anpassbares Set aus Symbolkarten, Türschildern und kontrastreichen Markierungen bereitstellen. Anwendung gemeinsam mit Mitgliedern/Mieter, Angehörigen oder Fachberatung festlegen.

2.4 Sichere Wege und Wohlfühlbereiche

Sichere Bewegungsmöglichkeiten sind wichtiger als eine übermäßig leere oder institutionell wirkende Wohnung. Ziel ist ein übersichtlicher, vertrauter Wohnraum mit gut erreichbaren Rückzugs- und Aktivitätsorten.

Praktische Empfehlungen

- Laufwege freihalten; Kabel, lose Teppiche, Badvorleger und unnötige Kleinmöbel entfernen.
- Schwellen vermeiden; unvermeidbare Höhenunterschiede klar markieren.
- Sitzmöglichkeiten mit Armlehnen und erhöhter Sitzfläche wählen; Rollator griffbereit abstellen.
- Wohlfühlplatz mit Getränk, Telefon/Notruf und vertrauten Gegenständen ausstatten.
- Reizüberflutung vermeiden; Fernsehen, Radio, Spiegelungen und visuelle Unruhe individuell prüfen.
- Für Außenbereiche eindeutige Wege, Rundläufe und regelmäßige Sitzmöglichkeiten vorsehen.

Praxistipp

Bei Wohnungsbegehungen nicht nur Mängel suchen, sondern bevorzugte Wege, Sitzplätze und Gewohnheiten dokumentieren. Maßnahmen sollen Bewegungsfreiheit erhalten und nicht unnötig einschränken.

2.5 Küche, Bad und technische Sicherheit

Technik kann Risiken reduzieren und Betreuung entlasten, ersetzt aber keine persönliche Unterstützung. Geräte müssen einfach, zuverlässig und auf die Fähigkeiten der Person abgestimmt sein.

Praktische Empfehlungen

- Herdsicherung, Abschaltautomatik oder gezielte Funktionseinschränkung einsetzen; Gasherd ersetzen sofern vorhanden.
- Wasserkocher, Kaffeemaschine, Bügeleisen und weitere Geräte mit automatischer Abschaltung wählen.
- Verbrühschutz, Temperaturbegrenzung und Überlaufschutz installieren.
- Im Bad Haltegriffe, Duschsitz, rutschhemmende Flächen und bei Bedarf Wannenlifter vorsehen.
- Badtür nach außen öffnen lassen; Verriegelung muss im Notfall von außen lösbar sein.
- Rauchwarnmelder und Notrufsysteme sinnvoll verknüpfen; Notruftaste muss erreichbar und bedienbar sein.
- Gefährliche Stoffe und Medikamente sicher verwahren; Elektrogeräte im Bad entfernen.

Praxistipp

Für wiederkehrende Maßnahmen Rahmenverträge und geprüfte Produktlisten entwickeln. Vor Einbau Zuständigkeit, Wartung, Datenschutz, Alarmwege und Rückbau klären.

2.6 Eingang, Fenster, Balkon und Wohnumfeld

Sicherheit an Ausgängen ist ein sensibles Abwägungsfeld. Technische Sicherungen oder Meldesysteme müssen individuell begründet werden und dürfen nicht pauschal zur Einschränkung von Bewegungsfreiheit führen.

Praktische Empfehlungen

- Wohnungstür mit Schließzylinder mit Gefahrenfunktion ausstatten.
- Fenster mit Drehsperre oder Kipp-vor-Dreh-Funktion prüfen.
- Balkon- und Terrassenzugänge schwellenarm gestalten; Brüstung und Absturzsicherheit beachten.
- Bei Hinlauftendenz können „Signalmatten“, Bewegungsmelder oder Klangsignale eine Hilfsperson informieren.
- Mobile Notruf- oder Ortungssysteme nur mit geklärter Zustimmung, Zuständigkeit und Reaktion einsetzen.
- Aktuelles Foto und Kontaktinformationen für einen Suchfall bereithalten; keine unnötige Privatadresse in Kleidung einbringen.
- Nachbarschaft, Kümmerer und Dienste als Unterstützungsnetzwerk einbeziehen.

Praxistipp

Ein Eskalationsschema festlegen: Wahrnehmung eines Risikos - Gespräch - Fachberatung - individuelle Maßnahme - Dokumentation - Überprüfung. Freiheitsbeschränkende Maßnahmen gehören nicht in eine pauschale technische Standardlösung.

3. Empfohlener Umsetzungsprozess

1. Anlass klären	Wer hat welchen Bedarf oder welches Risiko beobachtet? Liegt ein akutes Sicherheitsproblem oder ein präventiver Anpassungswunsch vor?
2. Betroffene Person einbeziehen	Wünsche, Gewohnheiten, Biografie, Fähigkeiten und Ablehnung ernst nehmen. Veränderungen nicht über den Kopf der Person hinweg planen.
3. Begehung durchführen	Wohnung, Hauszugang und Wohnumfeld entlang des Prüfrasters betrachten. Risiken und Ressourcen gleichermaßen dokumentieren.
4. Fachliche Beratung hinzuziehen	Bei komplexen Fragen Wohnraumberatung, Ergotherapie, Pflegefachperson, Demenzberatung, Sanitätshaus oder Handwerksfachbetrieb beteiligen.
5. Maßnahmen priorisieren	Akute Gefahren zuerst; dann Orientierung, Alltagserleichterung und Komfort. Kleine reversible Maßnahmen vor großen Eingriffen prüfen.
6. Zuständigkeit und Finanzierung klären	Mietrechtliche Zustimmung, Eigentümeraufgabe, Eigenleistung, Kassenleistung und mögliche Förderung vor Beauftragung klären. Angaben aus älteren Unterlagen zu Zuschusshöhen müssen aktuell geprüft werden.
7. Umsetzen und erklären	Einbau begleiten, Bedienung demonstrieren, Alarmkontakte und Wartung dokumentieren.
8. Wirkung überprüfen	Nach einigen Wochen und bei verändertem Krankheitsverlauf erneut prüfen. Unwirksame oder verunsichernde Lösungen anpassen oder entfernen.
9. Laufende Beobachtung	Zukünftig sollte man regelmäßig überprüfen: Versteht die Person die Umgebung noch? Haben sich Tagesrhythmus, Mobilität, Weglauftendenz, Angst oder Pflegebedarf verändert?

Praxistipp Maßnahmen priorisieren

Stufe	Zeithorizont	Beispiele	Prüffrage
A	sofort	Brand-, Sturz-, Vergiftungs- oder Verbrühungsgefahr	Kann heute ein erheblicher Schaden entstehen?
B	kurzfristig	Nachtlicht, Haltegriffe, Türsymbol, Herdsicherung	Erleichtert die Maßnahme einen wiederkehrenden kritischen Alltagsschritt?
C	planbar	Badumbau, Schwellenabbau, Akustik, Außenwege	Kann die Maßnahme in Modernisierung oder Instandhaltung integriert werden?
D	beobachten	Spiegel, TV, Sensorik, Ordnung	Ist die Maßnahme aktuell notwendig und wird sie akzeptiert?

Hinweis:

Eine ausführliche Gesamtcheckliste mit Prüfpunkten, Prioritäten und Notizfeldern kann beim Referat Soziales und Regionalentwicklung angefordert werden.

4. Fazit - Organisationsstandard für Wohnungsgenossenschaften

Mindestbausteine

- Benannte Ansprechperson im Sozialmanagement oder Bestandsmanagement
- Kooperationskontakte zu Wohnraumberatung, Demenzberatung, Pflegeberatung und Handwerk
- Einheitliches Begehungs- und Dokumentationsformular
- Standardisierte Kleinmaßnahmen, z. B. Kontrastmarkierungen, Symbolsets, Nachtlicht, Schließzylinder
- Verfahren für technische Assistenz einschließlich Alarmkette, Wartung und Datenschutz
- Sensibilisierung von Hausmeistern, Vermietung, Servicepersonal und Kümmerern
- Regelmäßige Überprüfung und Anpassung nach Rückmeldung der Betroffenen

Hinweise zur Dokumentation

- Anlass und Einwilligung zur Beratung
- Beobachtete Schwierigkeiten und vorhandene Ressourcen
- Vereinbarte Maßnahmen, Verantwortliche und Termine
- Bedienung, Wartung und Alarmkontakte technischer Systeme
- Ergebnis der Wirksamkeitsprüfung
- Offene Punkte und erneuter Prüftermin

Fachliche Begleitung, Beratung und Finanzierung

Viele Anpassungen sind einfach. Trotzdem sollte fachliche Begleitung früh einbezogen werden, besonders bei baulichen Veränderungen, Hilfsmitteln, Pflegegrad, zunehmendem Unterstützungsbedarf oder Risiken durch Weglaufen, Brand, Stürze oder Verwechslungen.

- Wohnberatung, Pflegekasse, Reha- und Sanitätshaus, Pflegedienst, Arzt/Therapie und die Wohnungsgenossenschaft können unterschiedliche Beiträge leisten.
- Bei ambulant versorgten Menschen sollte eine Fachperson den Gesundheitszustand sowie bauliche und soziale Rahmenbedingungen kennen und bei Bedarf Veränderungen anregen.
- Beratungs- und Entlastungsangebote für Angehörige sollten von Beginn an mitgedacht werden.
- Bei fortschreitender Demenz kann die vertraute Wohnung weiterhin passend sein - oder ein vorbereitetes Umfeld wie ambulant betreute Wohngemeinschaft oder Pflegeeinrichtung kann mehr Selbstständigkeit und Sicherheit ermöglichen. Das ist individuell zu prüfen.

Wichtig - Abgrenzung der Verantwortung!

Wohnungsgenossenschaften diagnostizieren nicht und übernehmen keine pflegefachliche Fallsteuerung. Sie können jedoch Veränderungen wahrnehmen, respektvoll ansprechen, geeignete Beratung vermitteln, bauliche Möglichkeiten prüfen und die Zusammenarbeit koordinieren.