Age Stiftung

Wohnen und Älterwerden

Tagungsdokumentation

Zuhause wohnen trotz Demenz

2

expert+ / Zürich / 22. Juni 2015

Referat von Tom Motzek, Technische Universität Dresden

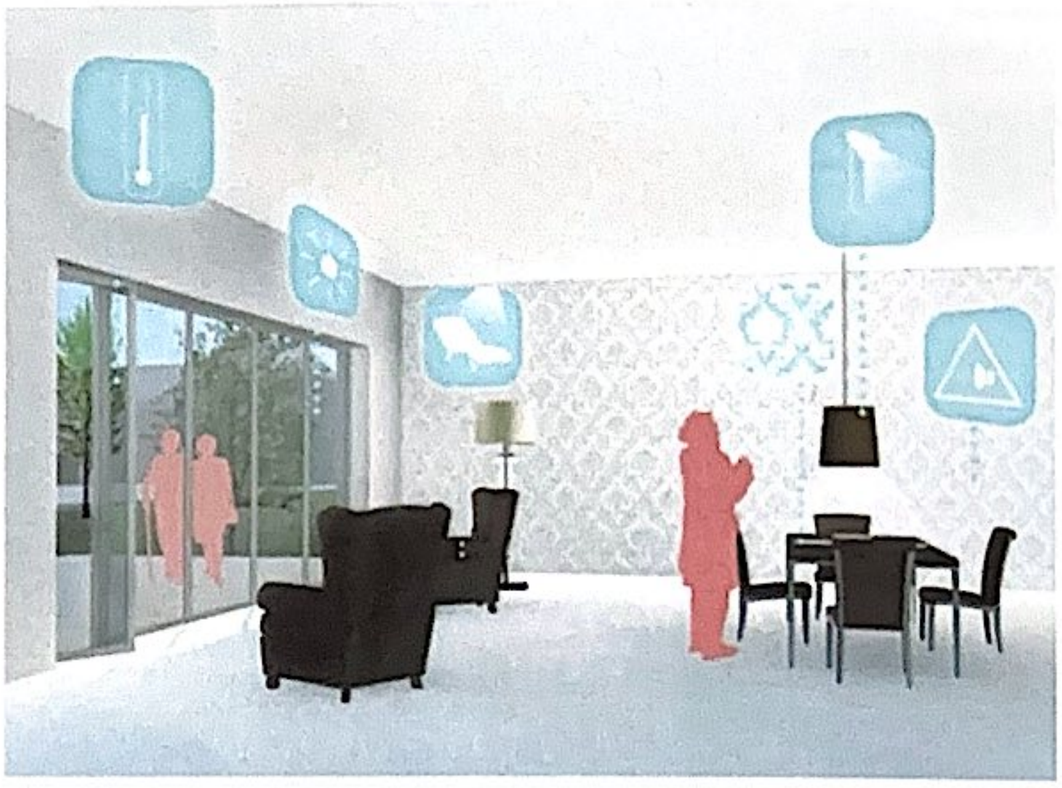
Planungsanforderungen an Räume für Menschen mit Demenz

Verhalten, kognitive Fähigkeiten, Wohlbefinden: Es gibt bei Menschen mit Demenz zahlreiche Bereiche, die von der Architektur beeinflusst werden. Als vorteilhaft haben sich kleinteilige, überschaubare Wohneinheiten erwiesen, die möglichst individuell gestaltet, hell genug und mit angenehmen Geräuschen versehen sind. Dies sind Erkenntnisse von Gesine Marquardt, Professorin an der Technischen Universität Dresden, die mit ihrem Forschungsteam die Relevanz architektonischer Rahmenbedingungen untersucht hat.

Seit 30 Jahren wird danach geforscht, wie Architektur das Wohlbefinden, die «Funktionalität», die Selbstständigkeit oder das Verhalten von Menschen mit Demenz positiv beeinflussen kann. An der Technischen Universität Dresden ist eine Forschungsgruppe um Gesine Marquardt, Professorin für Sozial- und Gesundheitsbauten, dieser Frage in einer grossen Übersichtsstudie nachgegangen. «Unser Ziel war es herauszufinden, welche Architektur evidenzbasiert Menschen mit Demenz helfen kann», erläuterte Tom Motzek, wissenschaftlicher Mitarbeiter in Marquardts Team, der stellvertretend für die Professorin nach Zürich gereist war und die Forschungsergebnisse vorstellte.

Kleinteilige Wohnformen am geeignetsten

169 Studien hat das Dresdner Forschungsteam in seine Metaanalyse eingeschlossen. «Wir haben uns nur Forschungsarbeiten angeschaut, die sich auf Pflegeeinrichtungen bezogen», so Tom Motzek, «aber die



Eine personalisierte Umgebung fördert das Wohlbefinden.
Quelle: Marquardt, Büter, Motzek 2014

Tom Motzek
studierte Gerontologie und Gesundheitswissenschaften. Seit 2012 forscht er an der TU Dresden zum Thema «Architektur im demografischen Wandel». Zuvor war er am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health an der Universität Leipzig tätig. Hier beschäftigte er sich mit der Wirksamkeit präventiver Hausbesuche und der Epidemiologie des Alters. Seine Forschungsschwerpunkte sind die Themen Wohnen im Alter und architektonische Interventionen bei Demenz. In seinem Promotionsprojekt beschäftigt er sich mit der Übertragbarkeit demenzfreundlicher Konzepte auf Akutkrankenhäuser.

→ s-gb.de

Prof. Dr.-Ing. Gesine Marquardt
forscht an der Technischen Universität Dresden zu Architektur im Gesundheitswesen. Ihr Architekturdiplom erhielt sie 1999 an der Universität Stuttgart. 2007 folgte die Promotion an der TU Dresden mit dem Thema «Kriterienkatalog Demenzfreundliche Architektur», wofür sie drei Wissenschaftspreise erhielt. Nach einem Forschungsaufenthalt an den John Hopkins Medical Institutions in den USA konnte sie bei der Deutschen Forschungsgemeinschaft eine Emmy-Noether-Nachwuchsforschergruppe einwerben, die sie seit 2012 an der TU Dresden leitet. Seit 2015 ist sie Professorin für Sozial- und Gesundheitsbauten am Institut für Gebäudelehre und Entwerfen, Fakultät Architektur. Weiterhin ist sie Mitinhaberin von Cooperation_4 Architekten Dresden und berät Alterspflegeeinrichtungen und Kliniken zur Umsetzung demenzfreundlicher Architekturkonzepte.

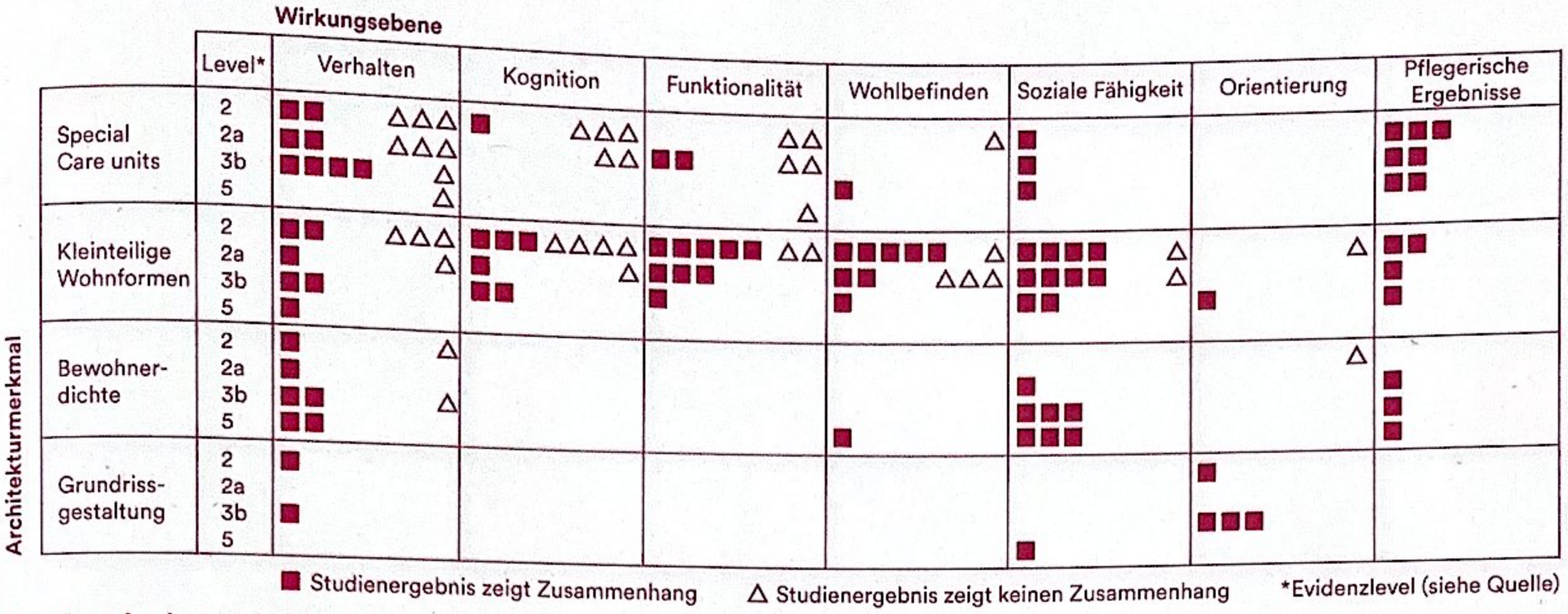
→ s-gb.de

gewonnenen Erkenntnisse lassen sich durchaus auch auf das häusliche Wohnen oder auf kleine Wohngemeinschaften übertragen.» Das Hauptergebnis lautet: Architektur hat einen wesentlichen Einfluss auf Menschen mit Demenz, und zwar auf verschiedene Bereiche. Mit baulichen Interventionen lässt sich zum Beispiel das Verhalten beeinflussen, ebenso die Kognition und die Funktionalität – also das Vermögen, tägliche Dinge zu verrichten. Das Gleiche gilt für das Wohlbefinden, soziale Fähigkeiten oder die Orientierung. Auch auf die Pflege wirkt Architektur ein; Psychopharmaka können unter positiven Umständen reduziert, freiheitsentziehende Massnahmen gelockert werden.

Verschiedene architektonische Kategorien haben Marquardt und ihre Mitarbeitenden genauer unter die Lupe genommen, unter anderem die grundlegenden Architekturmerkmale. Dabei zeigte sich: Am besten geeignet sind kleinteilige Wohnformen, wo Menschen mit Demenz in kleinen Gruppen unter sich sind. «Solche Wohngemeinschaften wirken sich in praktisch allen Bereichen positiv auf die Betroffenen aus», erläuterte Tom Motzek. Auch die Grundrissgestaltung erwies sich in der Analyse als zentrales Element – die Anordnung der Zimmer also, oder die Gestaltung eines Flurs. Ist dieser zu lang, löst er Unruhe und Angst aus. Sieht der Bewohner aber vom Flur aus den Gemeinschaftsraum – wissenschaftlich ein «Referenzpunkt» –, gewahrt er den Flur als hilfreiche Sichtlinie, an der er sich orientieren und den Gemeinschaftsraum finden kann.

Licht, Farben, Atmosphäre sind entscheidend
Grosses Gewicht hat das Dresdner Forschungsteam auf die Analyse der Innenarchitektur gelegt. Dabei konnten die Wissenschaftler folgende Gestaltungsmerkmale als relevant belegen:

Licht
«Eine generell gute Grundausleuchtung ist wichtig», hielt Tom Motzek fest. So gibt es Hinweise, dass helles Licht im Wohnbereich die Kognition verbessert. Die Forscher führen dies unter anderem darauf zurück, dass gute Licht-



Die Meta-Analyse weist auf die unterschiedlichen Wirkungsweisen von Architektur bei Menschen mit Demenz hin.
Quelle: Marquardt, Büter, Motzek 2014

verhältnisse das Erkennen von Gegenständen fördert, was sich wiederum positiv auf die Alltagsaktivitäten und somit auch aufs Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner auswirkt. Allerdings muss Licht auch den Stimmungen angepasst werden, wie Motzek relativierte – «einfach alles hell zu machen, ist keine Option». Vielmehr biete es sich an, differenzierte Lichtquellen einzusetzen, die einzeln angesteuert und stufenlos verändert werden können.

In manchen Institutionen werden auch Lichttherapien eingesetzt – besonders helles Deckenlicht oder aus anderen Quellen –, mit dem man depressiven Verstimmungen entgegenwirken will. Andere Häuser arbeiten mit Tageslichtsimulation, bei welcher der Sonnenlauf vom Aufgang bis zum Untergang nachgestellt wird. «Manche Studien attestieren solchen Verwendungen von Licht positive Effekte, es gibt aber auch Studien, die keine Wirkung nachweisen», so Tom Motzek.

Geräuschepegel
Auch Geräusche nehmen in der Raumgestaltung eine elementare Rolle ein. Ein hoher Lärmpegel kann Verhaltensweisen negativ beeinflussen, während angenehme Klänge, zum Beispiel gezielt eingesetzte Musik, stimulierend wirken.

Farben, Kontraste, Muster
Zu diesen Kategorien gibt es eine gute wissenschaftliche Basis, wie Tom Motzek darlegte. Farbkontraste bei Türrahmen oder Beschilderungen beispielsweise werden von Menschen mit Demenz besser wahrgenommen und helfen, altersbedingte visuelle Einbussen auszugleichen. Im Bad unterstützen Kontraste die Mundhygiene, weil die Bewohner ganz einfach die Zahnbürste besser finden. «Vorsicht geboten ist jedoch bei dunklen Linien und Mustern im Bodenbelag: Diese können desorientieren und zu Stürzen führen.»

Umgekehrt können durch das gezielte Überdecken von Kontrasten auch visuelle Barrieren eingebaut werden. Möchte man zum Beispiel für die Bewohner bestimmte Ausgangstüren «unsichtbar» machen, lässt sich dies erreichen, indem man die Türe in derselben Farbe streicht wie die Wände.

Atmosphäre
Dieser Begriff umfasst alles, was die Wohnumgebung ausmacht. Die Studienergebnisse haben gezeigt: Am wohlsten fühlen sich Bewohner in einer personalisierten Umgebung, welche die eigene Häuslichkeit nachbildet und alles «Institutionelle» nach Möglichkeit vermeidet. Dies gilt nicht nur für das eigene Zimmer, sondern besonders auch für Bäder und Toiletten.

Zum Thema Atmosphäre gehört auch die multisensorische Stimulation: der gezielte Einsatz von visuellen, auditiven, taktilen und olfaktorischen Anregungen. Unter dem Begriff «Snoezelen» wird dazu vielerorts ein aus den Niederlanden stammendes Konzept eingesetzt (siehe Infokasten 2).

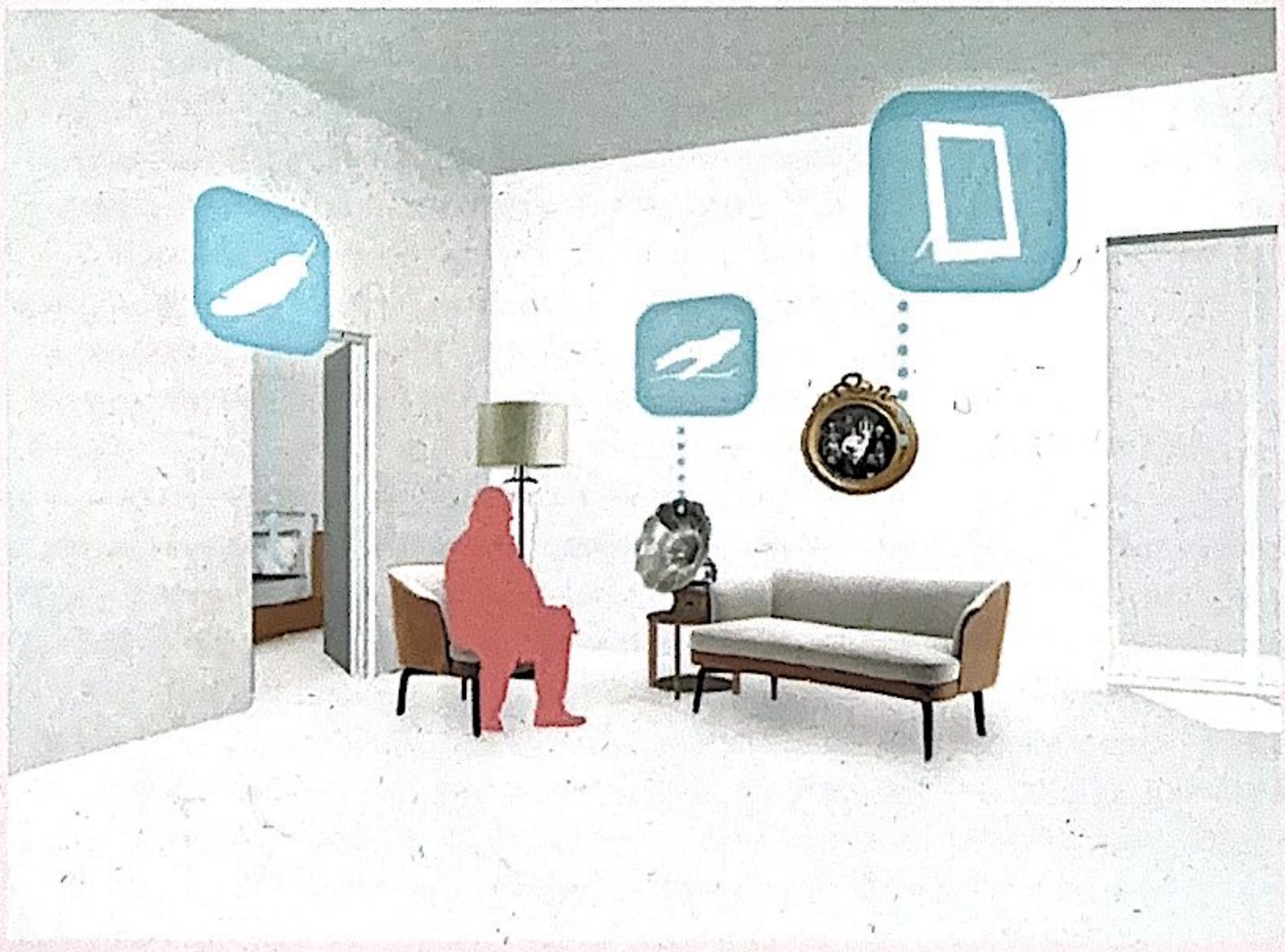
Umweltinformation
Darunter fallen alle Hilfsmittel, welche die Orientierung stützen: visuelle Hinweise, Beschilderungen, Schriftzüge und – wiederum – Farben. Auch durch Personalisierung und geografische Bezüge lässt sich die Orientierung verbessern. Schriftzüge sind meistens besser als Symbole, und in Kombination mit verbalen Hinweisen sind sie noch wirkungsvoller.

Mit bewusster architektonischer Gestaltung können die Versorgung, das Wohlbefinden und der Alltag von Menschen mit Demenz entscheidend verbessert werden, hielt Tom Motzek zum Schluss fest, jedoch nicht ohne ein-zuschränken: «Diese Gestaltung muss immer wieder geprüft, hinterfragt und angepasst werden, da jeder Mensch aufgrund seiner Individualität und seiner Vorerfahrung verschieden auf solche Elemente reagiert.»
–

Snoezelen

Snoezelen ist ein multifunktionales Konzept aus den Niederlanden, das Sinnesempfindungen auslöst. Es kann sowohl therapeutisch als auch zur Förderung von Fähigkeiten verwendet werden. Der Begriff Snoezelen, ausgesprochen als Snuselen, ist eine Verbindung aus den beiden holländischen Wörtern «snuffelen» (schnüffeln, schnuppern) und «doezelen» (dösen, schlummern). Durch das Snoezelen werden Sinnesempfindungen ausgelöst, die in verschiedensten Wahrnehmungsbereichen wirken: visuell, auditiv, taktil und olfaktorisch. Die Wirkung kann sowohl entspannend, jedoch auch aktivierend sein. Das Konzept wird heutzutage sowohl zur Therapie als auch zur gezielten Förderung eingesetzt. Die Grundannahme des Snoezelens besteht darin, dass unsere Welt auf kognitiv eingeschränkte Personen sehr komplex wirkt. Sie sind deshalb oft nicht in der Lage, diese Reize differenziert zu betrachten, beziehungsweise auf Situationen angemessen zu reagieren. So ist es auch nicht möglich, dass sie sich in einer ihnen fremden Umwelt adäquat zurechtfinden können. In der Realität gibt es die gebündelten Reizinformationen, was die Betroffenen überfordert, weil es zu viele Reize auf einmal sind, die auf sie einwirken. Deshalb möchte man mit dem Snoezelen die Reize selektiv anbieten, damit diese Reizüberflutung und -überforderung vermieden werden kann. So kann sich der Betroffene nur auf einen Reiz konzentrieren.

→ pflegeportal.ch/pflegeportal/Snoezelen.php



Ein Raum weckt Empfindungen in verschiedenen Wahrnehmungsbereichen
Quelle: Marquardt, Büter, Motzek 2014

Impressum
Tagungsdokumentation «Zuhause wohnen trotz Demenz» · Juni 2015
Text: Irène Dietschi, «Really fine ideas»
Redaktion: Andreas Sidler
Titelbild: Veronique Hoegger
Bilder: Prof. Dr.-Ing. Gesine Marquardt und Tom Motzek, Präsentation, Zürich 22. Juni 2015
Gestaltung: Büro4, Zürich

expert+
expert+ heisst die Veranstaltungsreihe von Wohnbaugenossenschaften Schweiz zum Thema Wohnen im Alter. Die Grundlage für den vorliegenden Beitrag bildet das Referat von Prof. Dr.-Ing. Gesine Marquardt und Tom Motzek 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