

Sicheres Wohnen für Pflegebedürftige

Fast drei Viertel aller Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt und die allermeisten wollen das auch so. Doch im trauten Heim lauern Gefahren. Mehr Sicherheit im Wohnumfeld schaffen – dazu können viele Mittel beitragen, von einfachen Umgestaltungen bis zu Hightech-Systemen.

FÜR VIELE ÄLTERE ist es das Schreckensszenario: eines Tages so gebrechlich sein, dass man »ins Heim muss«. Nur eine Minderheit der pflegebedürftigen Senioren entscheidet sich aus freien Stücken für die stationäre Lösung. Rund drei Millionen Deutsche benötigen Pflege. Fast drei Viertel werden zu Hause versorgt, und nicht wenige sind alleinlebend. Pflegebedürftige, die in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können, schätzen ihre Lebensqualität als höher ein. Das zeigt auch eine Studie des Hamburger Center for Health Economics (HCHE). In der vertrauten Umgebung zu bleiben und seine Autonomie zu wahren, hat allerdings einen Preis. Anders als in einer Einrichtung ist Rund-um-die-Uhr-Pflege bei alleinlebenden Senioren meist nicht möglich. Die eigenen vier Wände, in denen die Menschen oft Jahrzehnte verbracht haben, sind zwar vertraut und gemütlich, aber sie sind selten altersgerecht gestaltet.

Hausnotrufsystem: Das am meisten genutzte Hilfsmittel

Die häufigsten Sicherheitsrisiken lauern dort, wo man sie zunächst gar nicht vermutet. Unbefestigte Teppiche oder Elektrokabel haben schon manchen Sturz verursacht. Beunruhigend ist vor allem die Vorstellung, dass der alte Mensch womöglich stundenlang verletzt auf dem Boden liegt, bevor er gefunden wird. Etwa jeder Dritte der über 65-Jährigen, die selbstständig leben, stürzt einmal pro Jahr oder öfter. Die erste Regel für ein sicheres Wohnumfeld lautet: Auch in versteckten Winkeln alle Stolperfallen beseitigen. Kommt es doch zu einem Sturz, dann sollte der Verletzte schnell Hilfe organisieren können. Etwa 350 000 Pflegebedürftige nutzen bundesweit ein Hausnotrufsystem. Der Funksender, über den der Teilnehmer einen Notruf absetzen kann, wird direkt am Körper getragen. Das elektronische Meldesystem ist mit einer von 180 Notrufzentralen verbunden, die unmittelbar erreicht werden können.

Kein Raum für Stolperfallen

selbstständig leben, stürzt einmal pro Jahr oder öfter. Die erste Regel für ein sicheres Wohnumfeld lautet: Auch in versteckten Winkeln alle Stolperfallen

Demenz: Komplexität reduzieren hilft

Vor allem zu Beginn der Erkrankung sind viele Demenzkranke durchaus in der Lage, bei regelmäßiger Betreuung selbstständig zu wohnen. Die auftretenden Hirnleistungsstörungen können aber alltägliche Verrichtungen zum Spießrutenlauf machen. Zum Beispiel morgens im Badezimmer. Das Gesicht ist gewaschen, die Zähne sind geputzt, aber wo ist der Kamm? Er liegt in einer Schublade, zusammen mit Haarspangen und Lockenwicklern. Doch dort wird er nicht mehr gefunden. Besser ist: Alles, was jeden Morgen benötigt wird, gut sichtbar auf die Ablage über dem Waschbecken stellen, seltener gebrauchte Utensilien von dort entfernen. Demenzkranke meistern ihren Alltag besser, wenn sie mit möglichst wenig Komplexität konfrontiert sind. Nach dem gleichen Prinzip kann der Kleiderschrank neu organisiert werden: pro Fach nur eine Sorte Bekleidung und nicht mehr als fünf Einzelstücke. Bei Kleider- und anderen Schränken die Türen entfernen erleichtert ebenfalls die Suche. Denn was sich hinter der Schranktür befindet, fällt dem Erkrankten womöglich nicht sofort ein. Aus dem gleichen Grund hilft übrigens ein Vorhang vor der Eingangstür gegen »Weglauftendenzen«, die im fortgeschrittenen Stadium auftreten. Hinter der Verkleidung wird der Ausgang nicht mehr erkannt.

Vom Bewegungsmelder zum »intelligenten Fußboden«

Aus einzelnen Konzepten und Produkten, die Pflegebedürftige im Alltag unterstützen sollen, hat sich ein eigener Forschungszweig entwickelt. Der Fachbegriff lautet AAL bzw. *Ambient Assisted Living*, zu Deutsch: Altersgerechte Assistenzsysteme. Beteiligt sind zahlreiche Unternehmen und Hochschulen, denn wegen der rasanten Alterung der Bevölkerung



Dr. Andrea Exler ist freie Journalistin mit Schwerpunkt Gesundheit in Frankfurt / Main.
Andrea.Exler@web.de



dürfte für diese Technik in naher Zukunft ein lukrativer Markt existieren. Schon heute gehören einige Hilfsmittel zur Standardausstattung. Ein automatisch abschaltender Herd hilft, Unfälle zu verhüten. Bewegungsmelder verständigen die Angehörigen, sobald der Senior die Wohnung verlässt. Mit Ortungsgeräten kann der Aufenthaltsort desorientierter Menschen ermittelt werden. Aufstieghilfen und Treppenlifte verbessern die Mobilität. Doch AAL kann weit mehr. Der »intelligente Fußboden« entwickelte sich aus dem einfachen Bewegungsmelder. Über Sensoren registriert er Aktivitäten des Bewohners: In welchen Räumen hält er sich auf, findet womöglich über Stunden gar keine Bewegung statt? Das System kann auch Ganganalysen durchführen. So kann das Sturzrisiko ermittelt oder der Erfolg einer Reha-Maßnahme gemessen werden. Instabilitäten im Gang werden präziser dokumentiert, als dies durch Beobachtung möglich wäre.

Komfort, Sicherheit und Erleichterung der Pflege

Vernetzte Technologien werden immer schlauer. Sie sollen nicht nur Risiken mindern, sondern auch die Pflege erleichtern. Erprobt wird etwa das »intelligente Bett«, das Vitalwerte messen kann. Schließlich soll das altersgerechte Heim der Zukunft auch den Komfort verbessern. Dazu gehören etwa die automatische Steuerung von Beleuchtung und Raumtemperatur. Mit gemischten Gefühlen sehen Experten die neueste Entwicklung: den Pflegeroboter. In Japan sind bereits zahlreiche Prototypen im Einsatz. Der humanoide Roboter Pepper etwa analysiert Mimik und Gestik und ist darauf programmiert, entsprechend zu reagieren. Der massenhafte Einsatz solcher Maschinen ist allerdings Zukunftsmusik. Die Anschaffungskosten sind so hoch, dass sie selbst für große stationäre Einrichtungen keine Ersparnis bringen.

Forschungswohnung in Kempten erprobt Digitalisierung

Wie altersgerechtes Wohnen in Zukunft aussehen könnte, das erprobt die Hochschule Kempten (in Zusammenarbeit mit der Bau- und Siedlungsgenossenschaft bsg Allgäu) auf ganz praktische Art. Dazu haben Wissenschaftler eine Wohnung inmitten eines bereits bestehenden seniorengerechten Wohnkomplexes mit technischen Geräten und Hilfsmitteln ausgestattet. Prof. Dr.-Ing. Petra Friedrich von der Fakultät Elektrotechnik leitet das Projekt. »Wichtig ist, dass wir nicht am Markt vorbeiforschen und sehen, wie die Wohnungen gebaut sind und was wirklich gebraucht wird.«

In der Forschungswohnung werden viele verschiedene Hilfsmittel getestet. Beispiel Toilette: Ältere benötigen hier oft Hilfe und dies ist vielen unangenehm. Das altersgerechte Bad verfügt über ein Modell, das nach der Benutzung den Intimbereich reinigt und trockenföhnt. Biodynamische Beleuchtung unterstützt den Tag-Nacht-Rhythmus, der bei demenziell Erkrankten durcheinandergeraten kann: Morgens wirkt Licht mit höheren Blauanteilen belebend, während abends beruhigende Rot- und Gelbanteile vorherr-

schen. Die Technik soll den Alltag unaufdringlich unterstützen und leicht zu handhaben sein. »Die Hochschule arbeitet auch an einem treppensteigenden Rollstuhl«, berichtet Prof. Friedrich.

Die Forschungswohnung wird zum Beispiel im Studiengang *Geriatrische Therapie, Rehabilitation und Pflege* genutzt, in dem die Projektleiterin das Fach *Wohnen und technische Unterstützungssysteme* unterrichtet. »Die Studierenden kommen meist aus Pflegeberufen und haben oft wenig Bezug zur Technik«, erklärt Petra Friedrich. »Das wollen wir ändern.« Aber auch bei Senioren, die häufig die Gelegenheit zu einer Besichtigung nutzen, kommt die Wohnung gut an. »Technik schreckt Ältere nicht ab, wie man vielleicht zunächst vermuten könnte«, so die Projektleiterin. »Ältere sind offen für Innovationen, die den Alltag erleichtern.« Dem Forscherteam ist wichtig, dass Menschen aus der Bevölkerung in die Laborwohnung kommen können. »Wir möchten Berührungsängste abbauen und die sinnvollen Dinge erlebbar und erfahrbar machen.«