



## Selbstbestimmt, sicher ... und einfach schön

(Teil 3 des Artikels mit Anregungen aus den Veranstaltungen "Zukunft Lebensräume" sowie "Zukunft Gesundes Wohnen")

### Das Praxis-Beispiel "WoQuaZ"

Wie einige der beim Kongress "Zukunft Lebensräume" vorgestellten Aspekte in Darmstadt-Weiterstadt umgesetzt wurden, konnten wir im Rahmen der **Veranstaltungsreihe "Zukunft Gutes Wohnen"**, organisiert von **CareTRIALOG** am 19. Mai 2016 im "WoQuaZ" sehen. Die Brüder **Axel und Thilo Albrecht (Investoren und Betreiber)** sowie **Dr. Reiner Wichert (Geschäftsführer der AHS Assisted Home Solutions GmbH)** zeigten den Teilnehmern eine der 22 "intelligenten" Wohnungen, die über technische Assistenz eine Betreuung leisten wollen. Denn nur die wenigsten bräuchten im Alter tatsächlich ein Pflegeheim. Gleichwohl gehört zum Wohn- und Quartierzentrum auch eine Demenz-WG sowie eine Tagespflege - und dem Quartiersgedanken folgend würden nun in der Nähe weitere Wohnungen an das WoQuaZ "angebunden". Mit einer Cafeteria im Haus (jeder könne, müsse aber nicht hier essen - auch Gäste) sowie einem z.B. für Hiphop, Ballett und anderem von "außen" anmietbarem Raum findet nach Angaben der Albrechts ein reger Austausch mit der Umgebung statt.

Die Wohnungen in verschiedenen Größen können mit eigenen Möbeln bestückt werden, bis auf die Küche. Sie ist bereits fest eingebaut und wie die Wohnung selbst mit intelligenten Sicherheits-Lösungen aus dem Fraunhofer-Institut ausgestattet. Gehe z.B. der Rauchmelder an, werde u.a. der Herd stromlos geschaltet, Jalousien gingen rauf und die Tür öffne sich. Außerdem gebe es Bewegungsmelder - wobei z.B. eine ungewöhnlich lange Inaktivität, die aber keine Abwesenheit sei - oder ein sehr langer Balkonaufenthalt einen Alarm generiere. Um z.B. einen Sturz zu erkennen, egal wo in der Wohnung er geschieht, sei - außer im Bad - vollflächig ein Capfloor-System unter schwimmendem Parkett verbaut worden. Im Bad "wache" ein

Bewegungsmelder kombiniert mit einer vorher mit dem Bewohner festgelegten Duschzeit (Durchlaufmenge) über "Regelabweichungen". Im möglichen Notfall werde dann eine vom Bewohner bestimmte Alarmkette aktiv. Wichert betont, dass sämtliche Daten in der Wohnung ausgewertet würden und dort blieben. Denn die Privatsphäre zu wahren, sei ihnen wichtig - gleichzeitig jedoch ein Maximum an Sicherheit zu bieten, damit die Bewohner so lange wie möglich z.B. hier im WoQuaZ selbstbestimmt und eingebunden in ein nachbarschaftliches Miteinander leben können.

Übrigens: Auf ein z.B. jedes Stockwerk "markierendes" Farbkonzept habe man laut Thilo Albrecht im WoQuaZ bewusst verzichtet, um das Gefühl der Einheit, der Gemeinschaft zu betonen.

**Verschiedene Lösungen**, die das Leben einfach angenehmer und sicherer machen sowie beim Energiesparen helfen könnten, waren bei der begleitenden Ausstellung während der CareTrialog-Veranstaltung zu sehen - im Folgenden exemplarisch eine Reihe davon als Anregung:

Bei **Gira** habe man das Ziel, AAL, Smart Home/Smart Building und damit Mensch und Technik zu verbinden. So gibt es u.a. Leuchten, die sich beim nächtlichen Aufstehen mit Sensortechnik anschalten oder mit Blick auf leichtes Erkennen Lichtschalter mit Umrandungen aus Linoleum in verschiedenen Farben.

**Dorma** informierte z.B. über Schlösser für Wohnungsabschlusstüren, die sich nach dem Schließen direkt selbst verriegeln, sich mit der "Panikfunktion" jedoch über die Klinke sofort von innen öffnen ließen.

Bei **Ideal Standard** konnte man ein WC sehen, das auf Grund seiner Form ohne Spülrand auskommt und nur rund 4,5 Liter je Spülung verbraucht. Außerdem eines, das von der Keramikform her mit einer 6 cm erhöhten Sitzposition aufwarten könne bei "normaler" Anschlusshöhe - somit leicht nachrüstbar sei, sowie eine XL-Variante mit 450 statt 360 cm Breite für etwas "beleibtere" Bewohner. Mit Blick auf den Verbrühungsschutz z.B. im Bad biete man auch entsprechende Armaturen an.



Womit die Aussteller beim Thema Wasser auch zum Thema Keime/Legionellen kamen. Hier konnte man in Duschbrause integrierte oder aufschraubbare Wasserfilter von **Pall** sehen, die z.B. häufig in Säuglingsstationen oder Pflegeheimen zum Einsatz kämen.

Einige solcher Lösungsansätze fanden sich z.B. auch im Vortrag von **Susanne Trabant (Dipl.-Ing./Architektin/ Institut für Holztechnologie Dresden gemeinnützige GmbH)** bestätigt. Sie forsche u.a. daran, welche baulichen Voraussetzungen eine Wohnung/ speziell das Bad haben sollte, damit eine häusliche Pflege gut gelingt - wie sich das möglichst günstig in Bestandswohnungen realisieren lässt und wieviel nicht nur möglich, sondern in den unterschiedlichen Pflegebedarfsfällen auch nötig ist. So würde beispielsweise (ohne Einschränkung gegenüber oder seitlich vom WC) mit einem Rollator ein Bewegungsfeld von ca. 115 cm vor und 76 cm neben dem WC befahren. Der Platzbedarf ändere sich, je nachdem wieviel der Mensch noch alleine machen kann - oder aber eine pflegende Person noch mit dazu Platz brauche. Hier sei oft also nicht nur Barrierefreiheit ein Thema, sondern auch Ergonomie am Arbeitsplatz. Ebenfalls das Thema "selbstbestimmt": Wo gibt es Möglichkeiten zum Abstützen, zum selbst das Handtuch aufhängen, genügend Abstellflächen und Licht, aber auch Platz am Waschbecken für ggf. beide Personen bzw. zum Waschen von Füßen/Intimbereich.

## Wohltuende Räume dank Farbe, Licht und mehr

Viele dieser Fragen beschäftigen auch die **Geschäftsführerin der Carehotels GmbH & Co. KG, Karina-Anna Dörschel**, bei der Umsetzung in die Praxis: Sie möchte Familien ermöglichen, zusammen mit ihrem zu pflegenden Angehörigen in Urlaub zu fahren. In ihren "carehotels" wolle sie den Gästen eine Symbiose bieten aus Urlaubshotel, professioneller Pflege nach Wahl und Prävention - alles aus einer Hand. Das gesamte Haus sollen dazu 100 Prozent barrierefrei gestaltet sein und zugeschnitten auf viele Lebenslagen. Hier orientiere

Sie sich an den Maßgaben von "Reisen für Alle". Gleichzeitig sei ihr wichtig, dass z.B. die medizinische "Ausstattung" sehr diskret eingebracht sei.

Um den Teilnehmern des CareTrialog-Tages einen Eindruck zu vermitteln, wie die Umgebung mit unterschiedlichen alterstypischen Beeinträchtigungen wahrgenommen wird, stand ein "**Parcours**" mit Einschränkungen im Tasten (Handschuhe), im Hören (Ohrschützer), im Sehen (entsprechende Brillen) bereit. Auf diese Weise wurde u.a. noch einmal die Wichtigkeit von Farbkontrasten - auch am Übergang vom Boden zur Wand - und der unterschiedliche Farbeindruck unter verschiedenen Lichtsituationen verdeutlicht.

So sprachen die Experten von **Caparol (Farbe)** und **Forbo (Bodenbeläge)** - wie schon beim Kongress "Zukunft Lebensräume" - ihre gemeinschaftlichen "Farbkonzepte für Wohlbefinden, Orientierung und Anregung" - die "Lebensräume" an.



(Foto: Parcours zum Farbe-, Boden-, Lichterleben)

Eine Auswahl daraus konnte man dann unter Leuchten von **Waldmann** betrachten - und deutlich den Unterschied der Farben und Materialien bei Tages- oder Kunstlicht erleben. Entsprechend wichtig sei es deshalb, dass die Lichtplanung abgestimmt ist auf die gewünschte Innenarchitektur, betont **Janet Platz** aus dem Hause des Leuchtenherstellers, der



entsprechende Lichtplanungen anbiete. Neben der Wahrnehmung von Farben und Oberflächen habe Licht zwei weitere wichtige Aufgaben: es unterstützt das gute Sehen - z.B. am Arbeitsplatz oder am (Pflege-)Bett - und es wirkt sich auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Diese ‚biologische Wirkung‘ entstehe durch das richtige Licht in der richtigen Menge zur richtigen Zeit. Mit circadianem Licht bzw. "Human Centric Lighting", bei dem die Natur Pate steht, beschäftige man sich seit mehr als zehn Jahren bei Waldmann. So kann mit speziellen Lichtquellen die Lichtfarbe und Beleuchtungsstärke so gesteuert werden, dass es - wie in der Natur - mittags am hellsten ist und dabei am Morgen mit hohem Blauanteil den Organismus anregt, am Abend mit einem warmen Ton beruhigt. Entsprechend könne solch ein circadianes Licht den Hormonspiegel günstig beeinflussen, ebenso wie den gerade bei an Demenz erkrankten Menschen häufig gestörten Tag-Nacht-Rhythmus. Ebenfalls in Anlehnung an die Sonne werde ein Einstrahlwinkel des Lichts mit etwa 45 Grad als natürlich sowie blendfrei empfunden und löse die biologische Wirkung auf den Photorezeptoren in der Netzhaut aus. Dazu bieten sich laut Platz Lichtquellen an, die einen indirekten sowie direkt abstrahlenden Lichtanteil kombinieren.

Mit Bezug auf die Beleuchtung in Städten hatte **Prof. Dr.-Ing. Stephan Völker (TU Berlin)** beim Kongress "Zukunft Lebensräume" ausgeführt, dass unsere "Innere Uhr" durch nächtliche Beleuchtung gestört werden könne und empfahl, dass die urbane Beleuchtung - dort wo es möglich ist - deutlich geringer sein sollte. Dies setze aber voraus, dass die Beleuchtung deutlich homogener sein sollte (als dies heute von der Norm gefordert wird). Mit einer homogeneren Beleuchtung und weniger Blendung könne dies erreicht und gleichzeitig die Verkehrssicherheit verbessert werden, resümiert er - ähnlich wie es die Experten für Innenräume raten.

Dazu ergänzt **Dipl.-Ing. Uwe Knappschneider (lichtraum-stadt-Planung GmbH, Wuppertal)**, dass wir im Alter u.a. durch Linsentrübung in der Regel deutlich mehr Licht benötigen und das Sehen außerdem um so wichtiger sei, wenn Einschränkungen in anderen

Bereichen bestünden. Gleichwohl müssten wir uns in der Planung vor allem an der Leuchtdichte orientieren, also dem, was reflektiert wird - dabei müssten auch Farben und Materialeigenschaften berücksichtigt werden - beispielsweise mit Blick auf den Boden. Dort sollten vor allem auch Spiegelungen vermieden werden. Knappschneider betont - wie einige Redner auch - eine schattenarme Beleuchtung, da Schattenwurf besonders Demenzpatienten irritiere - sowie eine gute Farbwiedergabe und eine Gestaltung mit hellen, harmonischen Farben. Grundsätzlich stelle eine gute, der Situation und der Altersstruktur der Menschen angepasste Beleuchtung einen wesentlichen Beitrag dazu dar, keine Barrieren entstehen zu lassen. Und zur Unterstützung der Körperfunktionen, der Emotionen, des Melatoninspiegels etc. könne gerade in Gebäuden für ältere Menschen eine circadiane Beleuchtung mit unterschiedlicher Farbtemperatur (mit Wellenlängen von ca. 460 nm morgens, ca. 560 nm mittags (gelb/grün), ca. 600 nm abends) sowie unterschiedlicher Beleuchtungsstärke (morgens 1000 bis 2000 lx, mittags 500 bis 1000 lx, abends ca. 150 lx) auch aus seiner Erfahrung heraus gut eingesetzt werden.

Ein entsprechendes Praxisbeispiel aus Köln beschrieb **Chefarzt Prof. Dr. med. Ralf-Joachim Schulz**: In der **Klinik für Geriatrie am St. Marien-Hospital** habe man die Delir-/Demenz-Station hinsichtlich Licht und Milieu zusammen mit den Experten von Caparol (Farbe) und Waldmann (Licht) neu gestaltet. Dabei bringe in den Fluren z.B. circadianes Licht mit schattenloser Ausleuchtung eine gute räumliche und zeitliche Orientierung, beschreibt Schulz die Erfahrungen. Große Licht-Themenwände mit jahreszeitlichen Motiven sollen ein Stück Natur nach innen holen. Und die Farbwahl der Wände sei in einzelnen Bereichen auf das sich verändernde Licht - von eher blautonigem Licht morgens bis zu warmtonigem abends - abgestimmt worden. Sein bisheriges Fazit: Räumlich klare Strukturen in Kombination mit Licht und Farben scheinen sich förderlich auszuwirken. Dabei sei zu berücksichtigen, dass es Demenz mit hypo-/ hyper-



und gemischter Aktivität gebe. Auch das sei in den Planungen zu berücksichtigen.

Was die "Widerstandsfähigkeit" von Farben betrifft, demonstrierte **Andreas Gradinger von Caparol** an Beispielen mit speziellen Produkten aus seinem Hause, wie sie u.a. auf Entlangstreifen an der Wand reagieren oder wie leicht sich Verschmutzungen entfernen lassen. Auch **Thomas Deutsch von Forbo** betont, dass z.B. der Teppichboden aus seinem Haus nicht nur schallschluckend eingesetzt werden könne, sondern auch schmutzunempfindlich sei. So ließen sich z.B. Ketchup-Flecken darauf leicht abkratzen und dann mit Wasser entfernen. Was die Kombination von Wand- und Boden-Gestaltung angehe, seien die "Lebensräume-Farbkonzepte" alle mit Blick auf den so wichtigen Kontrast zusammengestellt worden. Was die Farbwirkungen angeht, räumt Gradinger ein: "Es wurde schon viel erforscht - aber es liegt auch noch ein weites Feld vor uns."

Unter anderem vom gezielten Farbeinsatz berichtet auch **Architekt Oliver Kopetz (Pro Service, Bochum)** aus seiner Arbeit für das Evangelische Johanneswerk in Bochum.

So werde es beispielsweise gut angenommen, wenn "Tabutüren" farblich in den Wandbereich integriert ("Hide") und damit optisch wenig sichtbar sind - um die Bewohner so zu schützen und ihre Aufmerksamkeit entsprechend zu lenken... andere Bereiche z.B. durch Licht und Farbe hervorzuheben ("Show") oder Mobiliar etc. dort so zu platzieren, dass es "anziehend" wirke nach dem Motto: Da ist was los, da möchte ich hin.

Um dort aber auch anzukommen, benötige es u.a. Flure, die nicht zu lang sind, die zum "Herauskommen aus dem eigenen Zimmer" einladen, die eine durch Architektur und Gestaltung geförderte gute Orientierungsmöglichkeit bieten - z.B. für Bewohner mit Demenz, die ihr Zimmer vielleicht über ein Foto mit ihrem Lieblingshund von früher besser wiederfinden, als nur mit ihrem Namen an der Zimmertür. Und nicht zuletzt auch breit genug sind, dass zwei Rollstuhlfahrer im Flur aneinander vorbei fahren können - also eine Flurbreite von 1,80m.

Manchmal seien es wirklich kleine Ausgaben, die allen deutlich helfen könnten - beispielsweise kontrastreiche Lichtschalter-Umrandungen. Oder der Austausch des Toilettendeckels in eine farbige Variante, was auch bei Bestands-Objekten leicht machbar ist. Und es sind auch ganz grundlegenden Aspekte schon in der Neubauplanung - wie kurze, wohl durchdachte Wege, die den Pflegenden helfen und gleichzeitig den Bewohnern Anreize, aber auch die tatsächliche Möglichkeit bieten, an der Gemeinschaft teilzunehmen. "Sich in Menschen hineinversetzen, in ihre Bedürfnisse, die Nutzung der Räume - das ist m.E. Architektur, also eine Grundhaltung", hatte Kopetz schon während des Kongresses "Zukunft Lebensräume" dargelegt. Dabei müsse man den eigenen Geschmack auch mal zur Seite schieben können, wiederholte er bei der Veranstaltung im WoQuaZ. Einige dieser Ausführungen erinnerten mich deutlich an Feng-Shui-Ansätze in der ganzheitlichen Planung.

Wie manch andere während des Kongresses und des CareTRIALOG-Tages versucht auch Kopetz bei der Planung für heute, schon eine mögliche neue Nutzung in der Zukunft mit zu berücksichtigen, so dass sie ohne zu große bauliche Veränderung erreicht werden könnte. Dabei stellt auch er das "Miteinander" verschiedener Experten heraus: **"Wir planen bei solchen Häusern das voraussichtlich letzte Zuhause für die Bewohner. Im Team gelingt das am besten."**

*Autorin: Dipl.-Ing. Susanne Eva Oelerich (Feng-Shui-Expertin) <http://www.fengshui8kunert.de/>*