Sonnweid
das Heft

Diskussions- und
Informationsplattform
der Sonnweid AG

www.sonnweid.ch
Nr. 1
Juni 2014

Mehr Licht !

Die positive Wirkung
von natürlichem Tageslicht
ist allgemein bekannt.

EDITORIAL

Come on Baby, light my fire!

Liebe Leserin, lieber Leser
Wer kennt es nicht, dieses Gefühl des Feuers, das in einem brennt? Diese Nähe zum Verbrennen, diese Kraft und diese Gefahr, die vom Feuer ausgehen. Und wer hat sich nicht schon die Finger verbrannt, wer nicht auch schon mehr? Wir nehmen das Verbrennen in Kauf, wenn wir das Feuer in und um uns spüren wollen, wir nehmen die Nacht in Kauf, wenn das Feuer erloschen ist. Wir kennen beide Seiten des Feuers: Wenn es brennt, spendet es Licht, Wärme und Hitze – dann ist es ein Stück Leben. Wir kennen aber auch die Dunkelheit, die Kälte, das Frieren, die Kraftlosigkeit, wenn das Feuer erloschen ist.

Dieses Heft befasst sich mit Licht und Schatten, mit Hell und Dunkel, mit Aktivität und Passivität, mit Wärme und Kälte – mit all dem, was unsere Lichtstudie ans Licht brachte und mit vielem mehr. Im Winter 2012 führte Mirjam Münch von der École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL) in der Sonnweid eine Studie durch zum Thema Licht. Die Ergebnisse daraus sind hier nun publiziert. Es zeigt sich Überraschendes und Erstaunliches, welches auf unsere tägliche Arbeit direkte Auswirkungen hat. So tönt es wie eine Bagatelle, wenn man sagen kann: Mit viel Licht haben Menschen eine höhere Lebensqualität als mit wenig Licht.

Im praktischen Alltag hat dies aber ganz konkrete Auswirkungen: So sind wir bereits daran, verschiedene Abteilungen mit neuem Licht zu versorgen, heller zu machen und die Konzepte anzupassen. Stark beschäftigt uns auch das Ergebnis, dass bei vielen Bewohnenden am Morgen die Freude überwiegt und im Laufe des Tages abnimmt. Mit dem Ärger verhält es sich genau umgekehrt. Eine solche Erkenntnis muss Auswirkung auf die Tagesgestaltung haben. Wir müssen deshalb vor allem die Betreuung am Nachmittag und am Abend ins Zentrum stellen. Dies sind zwei Aspekte aus einer Erkenntnisvielfalt, die wir Ihnen im Heft näherbringen wollen.

Dieses Heft ist für uns ein Neuanfang: Nach zehn Jahren löst es die *Perspektiven* als Informations- und Diskussionsplattform der Sonnweid AG ab. Das Konzept zum Heft haben wir mit Valeria Bonin und Diego Bontognali (Gestaltung, Agentur Bonbon), Martin Mühlegg (Redaktion, Agentur deutlich) und Véronique Hoegger (Fotografie) erarbeitet.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre – und freuen uns, wenn das Feuer auch in Ihnen brennt!

Michael Schmieder
Leiter Sonnweid AG

INHALT

4
WISSEN
Der Kraftstoff, der gerne vergessen geht

7
DAS CIRCADIANE LICHT
Die künstliche Sonne für die Stube

8
DIE STUDIE
Viel Licht macht viel Freude

13
IM GESPRÄCH
«Von der positiven Wirkung bin ich überzeugt»

7, 11
ANSICHTEN
Vier Mitarbeiter sprechen über Licht

9
PARTNER
Zusammenarbeit mit der Age Stiftung

16
PREIS «DIE ZWEITE REALITÄT»
Werkzeuge für Männer mit Demenz

17
GELESEN
Drei Bücher im Resümee

18
PORTRÄT
Enzo Bernasconi, Architekt

17
DIE STIFTUNG AKTUELL
Hilfe für pflegende Angehörige

19
DAS HEIM AKTUELL
Der Neubau im Zentrum

20
DER CAMPUS AKTUELL
Kurs- und Beratungsangebot 2014

20
EPILOG
Die heimliche Lichtdusche

WISSEN

Der Kraftstoff, der gerne vergessen geht

Nahrung und Sauerstoff versorgen uns ausreichend mit Energie – denken wir. Dabei unterschätzen wir gerne, wie wichtig das Licht für den menschlichen Körper ist.

mm. Am Anfang und am Ende des menschlichen Lebens steht das Licht. Bei der Geburt erblicken wir das Licht der Welt, kurz vor dem Tod sehen wir – so berichten Menschen mit Nahtoderfahrung – ein helles, anziehendes Licht. Lange Zeit war das Licht für die Menschheit ein Mysterium. In der Philosophie ist es eine Metapher für Wahrheit und Wissen. In der Religion steht es für Erlösung, Reinheit und Erleuchtung. Die Bedeutung des Lichts unterstreichen viele Redewendungen und Bibelzitate.

In verschiedenen Kulturen und Epochen glaubte man, Augen würden ähnlich wie Scheinwerfer funktionieren, indem sie ihre Umgebung bestrahlen. Im 17. Jahrhundert konnte der dänische Astronom Ole Römer anhand der Jupitermonde die endliche Geschwindigkeit des Lichts nachweisen. In der gleichen Zeit mehrten sich die Anzeichen, dass sich das Licht in elektromagnetischen Wellen ausbreitet. Heute weiss man: Das für Menschen sichtbare Licht ist eine elektromagnetische Strahlung mit einer Wellenlänge von 380 bis 780 Nanometer. Unterhalb dieses Bereiches liegt das ultraviolette, oberhalb das infrarote Licht. Die Lichtgeschwindigkeit beträgt rund 300 000 Kilometer pro Sekunde. In einem Jahr legt das Licht 9460 Billionen Kilometer zurück.

Im Alter wird die Wahrnehmung eingeschränkt

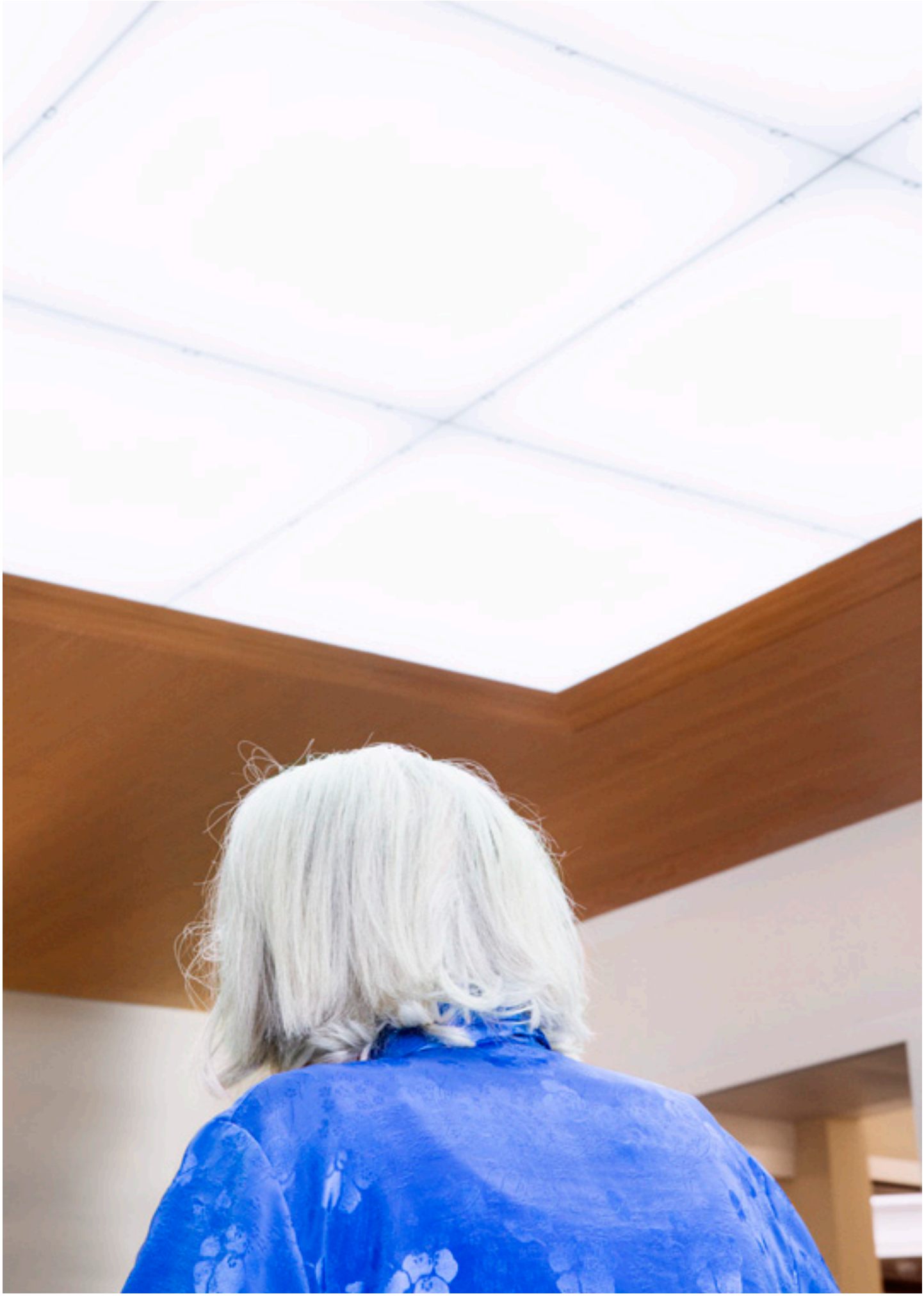
Über 80 Prozent aller Informationen nehmen Menschen ohne Seheinschränkungen über die Augen auf. Lichtempfindliche Stäbchen auf der Netzhaut sind für das Hell-Dunkel-Empfinden verantwortlich. Drei Typen von Zapfen erkennen die Wellenlänge des Lichts und damit die Farben. Ab dem 40. Lebensjahr verkleinert sich der Pupillendurchmesser. Augenlinse, Hornhaut und Glaskörper werden weniger lichtdurchlässig. Weil vor allem der blaue Spektralbereich davon betroffen ist, wird auch die Wahrnehmung der Farben eingeschränkt. Mit zunehmendem Alter kann die Sehkraft als Folge verschiedener Krankheiten (zum Beispiel Star) weiter abnehmen.

Die Auswirkungen dieser Alterserscheinungen und Krankheiten werden gerne unterschätzt. Im Vergleich zu einem gesunden 20-Jährigen benötigt ein 60-Jähriger die dreifache und ein 85-Jähriger die fünffache Lichtmenge für das gleiche Sehergebnis. Bei schwachem Licht sind demnach ältere Menschen anfälliger auf Unfälle, psychische Beschwerden (zum Beispiel Ängste oder Depressionen) und Schlafstörungen. Wer mit alten Menschen zusammen ist, sollte sich dessen bewusst sein – und die Beleuchtung nicht nach dem eigenen Empfinden herunterdimmen.

Licht steuert den Tagesrhythmus (circadianer Rhythmus) der Menschen – diese Funktion ist seit den 1960er-Jahren bekannt. Erst vor etwas mehr als zehn Jahren fanden Forscher zusätzlich zu den Stäbchen und Zapfen eine dritte Art von Fotorezeptoren, die vor allem auf blaues Licht empfindlich reagieren. Sie spielen eine wichtige Rolle im Wach- und Schlafrhythmus. Diese Fotorezeptoren geben Informationen über den Sehnerv ans Hirn weiter. Dort steuert die innere Uhr die Ausschüttung des Müdemachers Melatonin in der Zirbeldrüse, die sich im Zwischenhirn befindet. Wenn die Fotorezeptoren viel Licht ausgesetzt sind, wird die Ausschüttung von Melatonin unterdrückt. Als Folge davon ist der Mensch wach und aufmerksam. Nachts ist die Melatonin-Konzentration im menschlichen Körper zehnmal höher als tagsüber. Ihren Höhepunkt erreicht sie um drei Uhr in der Nacht. Die Melatonin-Konzentration hat ausserdem einen wesentlichen Einfluss auf den Blutdruck und die Regulierung der Körpertemperatur.

↓

Diese circadiane Lichtquelle
in einem Aufenthaltsraum der Sonnweid
simuliert das natürliche Tageslicht.



Weil sich im Alter die Linse des Auges gelbbraun färbt, filtert sie vor allem die Blautöne aus dem Licht – und verhindert damit die Unterdrückung der Melatonin-Ausschüttung. Dies wiederum verursacht Störungen im circadianen Rhythmus. Dies ist mit ein Grund, warum ältere Menschen dazu tendieren, nachts weniger tief zu schlafen und tagsüber müde zu sein. Bei Menschen mit Demenz kann der Rhythmus zusätzlich durch den Abbau von Hirnfunktionen gestört werden – je nachdem, welche Region des Hirns betroffen ist. Verschiedene Studien wiesen weitere durch Demenz verursachte Sehstörungen nach. So erkennen Menschen mit Demenz Kontraste und Tiefen weniger deutlich als Gesunde. Ein Mangel an Licht kann bei Menschen mit Demenz zudem Verhaltensauffälligkeiten auslösen.

Neben der Steuerung der Melatonin-Ausschüttung wird dem Licht eine zweite biologische Funktion zugewiesen: die Synthese des Vitamins D. Der menschliche Körper stellt die Vorstufen dieses fettlöslichen Vitamins selbst her. Über Sonneneinstrahlung auf die Haut entsteht das fertige Vitamin D. Wer zu wenig Sonnenlicht ausgesetzt ist, produziert zu wenig davon. Er riskiert eine zu geringe Kalziumabsorption und damit – speziell im Alter – Knochenbrüche.

Im Alter lässt die Anpassungsfähigkeit der Augen nach. In Räumen für Menschen mit Demenz sollte das Licht deshalb gut verteilt sein. Gleiches gilt für Übergänge zwischen innen und aussen. Schlagschatten – zum Beispiel verursacht durch einseitige Spotbeleuchtung – sollten vermieden werden, da sie Menschen mit Demenz zu falschen Einschätzungen verleiten und Ängste auslösen können.

Die Sonne ist die beste aller Lampen

Die Lichtmenge wird in Lux gemessen. Einen Meter neben einer Kerze beträgt sie 1 Lux. In künstlich beleuchteten Räumen werden zwischen 50 und 500 Lux gemessen. Die Unterschiede zur Lichtmenge, der wir draussen ausgesetzt sind, sind enorm. Schon an einem grauen Wintertag sind es 3500 Lux, an einem bedeckten Sommertag 20 000 Lux. Im direkten Sonnenlicht sind wir rund 100 000 Lux ausgesetzt. Es leuchtet also ein, warum es für eine gute Gesundheit unerlässlich ist, täglich nach draussen zu gehen. Für die Vitamin-D-Synthese und genügende Kalzium-Absorption empfehlen Wissenschaftler täglich einen mindestens 15-minütigen Aufenthalt im Freien. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass Gesicht und Hände mit dem Licht in Kontakt kommen.

In den nordischen Ländern und engen Bergtälern leiden nicht wenige Menschen an Winterdepressionen. Als Ursache dafür wird ein durch Lichtmangel erhöhter Melatoninspiegel vermutet. Gegen die Winterdepression wird unter anderem die Lichttherapie empfohlen. Dabei sitzen die Patienten täglich etwa 30 Minuten vor einem hellen weissen Leuchtschirm. Manche wehren sich gegen den Lichtmangel, indem sie im Winter ihre Häuser und Wohnungen mit Scheinwerfern beleuchten und damit versuchen, die Sonne zu ersetzen. Die norwegische Stadt Rjukan und das italienische Bergdorf Viganella trotzen der mehrmonatigen Sonnenpause mit originellen Mitteln. Sie lenken das Sonnenlicht über auf Hügeln platzierte Spiegel ins Zentrum hinein.

Neben der Beleuchtungsstärke variiert auch die Farbtemperatur des Lichtes. Gemessen werden diese Werte in der Masseinheit Kelvin. Als Warmweiss bezeichnet man das Licht mit einem rot bis gelben Farbton bis 3300 Kelvin. Der neutralweisse Bereich liegt zwischen 3300 und 5000 Kelvin. Bei tageslichtweissem oder kaltweissem Licht werden über 5000 Kelvin gemessen. Eine Kerze hat eine Farbtemperatur von rund 1500 Kelvin, eine Glühbirne 2600 bis 2800 Kelvin. Halogenlampen kommen auf 2700 bis 3200 Kelvin. Bei einer neutralweissen Leuchtstofflampe sind es 4000 Kelvin, bei einer Xenonlampe 5000 Kelvin. Den höchsten Wert bei künstlichen Lichtquellen erzielt ein Elektronenblitzgerät mit 5600 Kelvin. In der Natur werden die höchsten Werte bei klarem, nördlichem Himmelslicht gemessen (bis zu 27 000 Kelvin).

Die Installation

mm. Circadiane Lichtquellen können grundsätzlich in jedem Raum installiert werden. Einzige Voraussetzung ist ein 220-Volt-Anschluss. Die 1×1 Meter grossen Panels, die in der Sonnweid verwendet werden, enthalten zwölf Fluoreszenzleuchten (FL) mit einer maximalen Leistung von je 21 Watt. Der Stromverbrauch beträgt bei 60 Prozent Leistung (mehr wird nicht benötigt) 151 Watt. Die einzelnen Panels wurden in der Sonnweid zu bis zu neun Quadratmeter grossen Leuchtkörpern zusammengefügt. Die Steuergeräte, die das Farbspektrum des Tageslichtes imitieren, sind im Handel erhältlich. Die Panels können an jeder Decke montiert werden. Derzeit laufen in der Sonnweid Versuche mit circadianem LED-Licht. Das Heft wird in einer späteren Ausgabe darüber berichten.

DAS CIRCADIANE LICHT

Die künstliche Sonne für die Stube

Neue Anlagen können nicht nur die Beleuchtungsstärke, sondern auch die Farbtemperatur des Lichtes variieren. In den Aufenthaltsräumen der Sonnweid sind bereits mehrere dieser circadianen Beleuchtungen installiert.

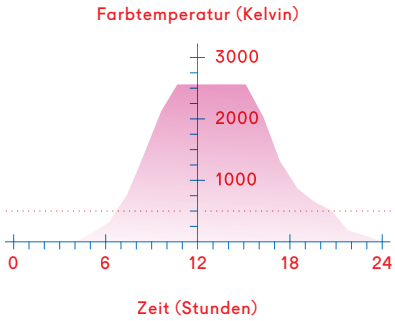
mm. Das Tageslicht ist der wichtigste Taktgeber der biologischen Uhr. Seit einigen Jahren ist es möglich, die natürlichen Verhältnisse mit dynamisch gesteuertem, künstlichem Licht zu imitieren. Besonders auf Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen wenig oder gar nicht mehr nach draussen kommen, soll dieses Licht eine positive Wirkung auf Körper und Psyche haben.

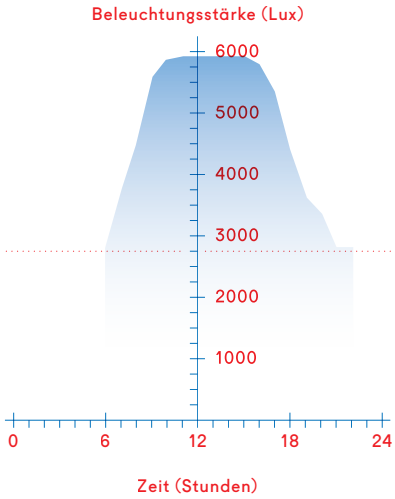
Mehrere Aufenthaltsräume der Sonnweid sind bereits mit diesen Leuchten ausgestattet. Die Anlagen und Steuerungen stammen von der Firma Zumtobel Licht AG (Österreich), die Leuchtröhren liefert die Firma Osram (Deutschland). Die Anpassung ans Tageslicht geschieht einerseits über das Dimmen zwischen minimal 100 und maximal 1500 Lux.

Die grosse Neuerung dieser Anlagen betrifft die variierbare Farbtemperatur. Sie kann graduell zwischen warmweissem (2700 Kelvin) und kaltweissem Licht (6500 Kelvin) eingestellt werden. Dies ist möglich, weil die grossflächigen Leuchtflächen, die an der Decke installiert werden, warmweisse und kaltweisse Leuchtröhren enthalten. Je nach gewünschter Farbtemperatur brennen die einen oder anderen Röhren – oder beide zusammen.

Am frühen Morgen und Abend herrscht jeweils ein warmweisses Licht mit einer Beleuchtungsstärke von 500 Lux auf Augenhöhe. Am späteren Vormittag, am Mittag und Nachmittag ist es eher kaltweisses Licht mit 1000 bis 1500 Lux auf Augenhöhe. Computer steuern über Vorschaltgeräte die Beleuchtungsstärke und -temperatur.

Übersicht über die künstliche Beleuchtung in den Räumen der circadianen Studiengruppe
Ohne Tageslicht gemessene Beleuchtungsstärken in 7 Räumen mit dynamischer elektrischer Beleuchtung in horizontaler Richtung (in Richtung Deckenlampe); jeweils in der Mitte des Aufenthaltsraumes (auf Tischhöhe) für die Zeiten von 6:00 bis 22:00 Uhr (Mittelwerte ± Standardfehler) Die entsprechend gemessenen Farbtemperaturen (CCT) mit einem Minimum von 2700 K, welches gleichzeitig der Farbtemperatur der Kontrollbedingung entspricht (=gestrichelte Linie).





ANSICHTEN

Menschen mit Demenz reagieren auf wenig Licht mit Verunsicherung und Verängstigung. Bei viel Licht sind sie merklich offener und entspannter. Für mich steht das Sonnenlicht für Wohlempfinden und Natürlichkeit. Wenn ich in dunklen Räumen bin, konzentriere ich mich mehr auf andere Sinne – zum Beispiel auf den Geruchssinn, den Gehörsinn und den Spürsinn.

Annette Lätsch (47)
Pflegehilfe SRK

Licht gibt mir Lebenskraft und Energie. Wenn ich lese, brennt bei mir stets eine Kerze. Ich mag es, wenn das Licht nicht zu grell ist. Deshalb beleuchte ich Räume mit mehreren kleinen Lichtquellen. In dunklen und engen Räumen bekomme ich Platzangst. Im Pflegealltag merke ich, dass die Bewohner am Morgen länger brauchen und am Abend schneller müde sind, wenn es wenig Licht hat.

Chantal Greuter (53)
Stationsleiterin

DIE STUDIE

Viel Licht macht viel Freude

Eine in der Sonnweid durchgeführte Studie zeigt auf: Menschen mit Demenz haben eine höhere Lebensqualität, wenn sie in hellen Räumen leben. Eine positive Wirkung hatte nicht allein die circadiane Beleuchtung – das Tageslicht und die Mobilität der Bewohner spielte ebenfalls eine wesentliche Rolle.

Von Mirjam Münch* und Martin Mühlegg

Insgesamt 104 Bewohner der Sonnweid, die alle älter als 50 Jahre waren und an einer diagnostizierten Demenz litten, wurden in die acht Wochen dauernde Studie mit eingeschlossen. Voraussetzung für eine Teilnahme war das Einverständnis des gesetzlichen Vertreters und/oder der Ethikkommission des Kantons Zürich. Die Fragestellung lautete: Wirkt sich eine optimierte und dynamische (circadiane) Beleuchtung positiv aus auf Menschen mit Demenz? Hat sie eine positive Wirkung auf den Wach-Schlaf-Rhythmus, die Stimmung und die Immunfunktion? Das Vorgehen in der Studie gründete auf drei Vermutungen:

— Menschen mit Demenz, die in Räumen mit circadianer Beleuchtung leben, schlafen besser und sind tagsüber weniger müde als jene, die in Räumen mit herkömmlicher Beleuchtung leben.
— Menschen mit Demenz, die am Tag in Räumen mit circadianer Beleuchtung leben, sind tagsüber wacher, aktiver und besser gestimmt. Sie haben daher eine höhere Lebensqualität.
— Menschen mit Demenz, die am Tag in Räumen mit circadianer Beleuchtung leben, haben eine bessere Immunantwort und damit einen höheren Antikörperanstieg nach der saisonalen Grippeimpfung.

Die Studie wurde auf die Dauer von acht Wochen angelegt. Es wurden zwei Gruppen gebildet: Die experimentelle Gruppe war in den Aufenthaltsräumen ihrer Station dem circadianen Licht ausgesetzt, die Kontrollgruppe der herkömmlichen Beleuchtung. In einer Angewöhnungswoche wurden Aktivitätsmonitore in der Grösse einer Armbanduhr gestartet und verteilt. Diese Monitore oder Bewegungsaufzeichner trugen die Bewohner beider Gruppen über die Dauer der Studie (ausser beim Baden und Duschen). Die Geräte waren ausserdem in der Lage, die Beleuchtungsstärke zu messen, der die Bewohner ausgesetzt waren.

In den ersten beiden Wochen wurde von insgesamt 103 Bewohnern mittels Mini-Mental-Tests der Grad der kognitiven Beeinträchtigung durch die Demenzerkrankung ermittelt. In der zweiten Woche wurde bei allen Patienten die erste von zwei venösen Blutentnahmen durchgeführt. Jene Bewohner, bei denen eine Grippeimpfung vorgesehen war, erhielten sie in der zweiten Woche verabreicht. Eine zweite Blutentnahme fand vier bis fünf Wochen nach der Grippeimpfung statt.

Beobachtungszeit von 820 Stunden

Die acht Wochen dienten als eigentliche Beobachtungszeit, in denen eigens dafür trainierte Mitarbeiterinnen der Sonnweid standardisierte Fragebögen ausfüllten und den emotionalen Zustand der Bewohner durch direkte Beobachtung beurteilten. Die totale Beobachtungszeit betrug über 820 Stunden. In der letzten Woche wurden

* Mirjam Münch (mirjam.muench@charite.de) leitete die Ende 2012 in der Sonnweid durchgeführte Studie «Wirkung von dynamischem Licht auf den Schlaf- und Wachrhythmus, das Wohlbefinden und die Immunfunktion bei älteren Menschen mit Demenz». Münch ist Neurobiologin und arbeitete an der École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL). Seit Jahresbeginn leitet sie am Institut für Physiologie der Charité in Berlin den Bereich «Licht und Gesundheit» innerhalb der Arbeitsgruppe «Schlafforschung und Klinische Chronobiologie».
Die Studie konnte dank freundlicher Unterstützung der Age Stiftung (www.age-stiftung.ch), der Velux Stiftung Schweiz (www.veluxstiftung.ch), der Stiftung Sonnweid (www.stiftung-sonnweid.ch) und der Firmen Medica AG (www.medica-labor.ch) und Zumtobel AG (www.zumtobel.com) durchgeführt werden.

DIE STUDIE

neben der zweiten Blutentnahme Speichelproben durchgeführt. Bei den Speichelproben ging es darum, die Konzentration des Melatonins zu messen. Dieses Hormon unterstützt den Wach- und Schlafrhythmus. Um ein aussagekräftiges Resultat zu erhalten, wurden an einem Abend stündlich sechs solcher Proben gesammelt.

Die in die Studie eingeschlossenen Bewohner hatten bereits vor Studienbeginn in einer bestimmten Station in den verschiedenen Gebäuden der Sonnweid gelebt. Für zirka die Hälfte der an der Studie beteiligten Bewohner (experimentelle Gruppe) waren Aufenthaltsräume mit circadianer Beleuchtung verfügbar (siehe auch Artikel Seite 7). Die Beleuchtungsanlagen wurden in dieser Zeit von Computern gesteuert und konnten nicht manuell bedient werden.

Die andere Hälfte der Bewohner (Kontrollgruppe) hatte Aufenthaltsräume mit herkömmlicher Raumbeleuchtung zur Verfügung, die sich im Laufe des Tages nicht veränderte. Die Beleuchtungsstärke betrug auf Tischhöhe zirka 500 Lux, was dem gesetzlichen Standard entspricht. Die elektrische Beleuchtung wurde eingeschaltet, falls es die Tageszeit oder die Wetterlage erforderten.

Die Beleuchtungsstärke in den Aufenthaltsräumen betrug morgens (7 bis 8 Uhr) und abends (19 bis 21 Uhr) jeweils um 200 Lux – unabhängig davon, ob herkömmliche oder circadiane Beleuchtung verwendet wurde. In den restlichen Tagesstunden war die Beleuchtungsstärke in den Räumen mit circadianer Beleuchtung viel höher. Um die Mittagszeit wurden bei circadianer Beleuchtung über 1000 Lux gemessen. Unter der herkömmlichen Beleuchtung waren es etwas mehr als 400 Lux. Beide Gruppen waren auch natürlichem Tageslicht ausgesetzt.

Die Analysen zwischen den beiden Gruppen brachten keine signifikanten Unterschiede zutage. Weder bei den Fragebögen, noch bei den Beobachtungen oder der Schlaf- und Aktivitätsanalyse war ein Unterschied auszumachen zwischen jenen Bewohnern, die der circadianen oder der herkömmlichen Beleuchtung ausgesetzt waren. Der Grund für diese Resultate ist in den realistischen Heimbedingungen zu suchen. Die Bewohner der Sonnweid können sich frei bewegen und waren auch dem Tageslicht ausgesetzt. Die einzige Bedingung für die Zugehörigkeit zur einen oder anderen Gruppe war, dass die Mittagsmahlzeit in einem Raum mit der zugehörigen Beleuchtung eingenommen wurde.

Zwei neue Gruppen gebildet

Aus diesem Grund wurde für die Datenanalyse eine alternative Gruppeneinteilung anhand der individuellen Lichtexposition vollzogen. Wer zwischen acht Uhr morgens und sechs Uhr abends durchschnittlich

PARTNER

Zusammenarbeit mit der Age Stiftung
Das neue Beleuchtungskonzept in der Sonnweid und die Lichtstudie wurden unterstützt von der Age Stiftung. Es war bereits das zweite gemeinsame Projekt der beiden Institutionen.

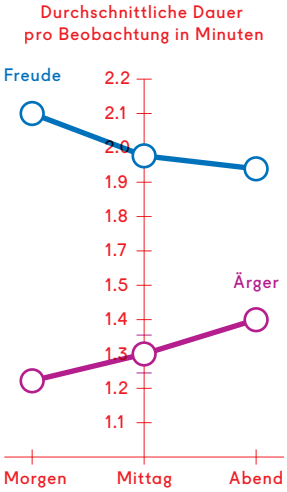
pd. Die Age Stiftung setzt sich dafür ein, die gesellschaftliche Wahrnehmung des Themas Wohnen und Altern zu entwickeln und zu schärfen. Unterstützt werden innovative und konkrete Lösungsansätze mit finanziellen Mitteln. Ausserdem trägt die Stiftung dazu bei, Wissen zu generieren und Erkenntnisse zu multiplizieren. Um diesen Zweck erfüllen zu können, geht die Age Stiftung Förderpartnerschaften ein mit Organisationen, die richtungsweisende Projekte planen.

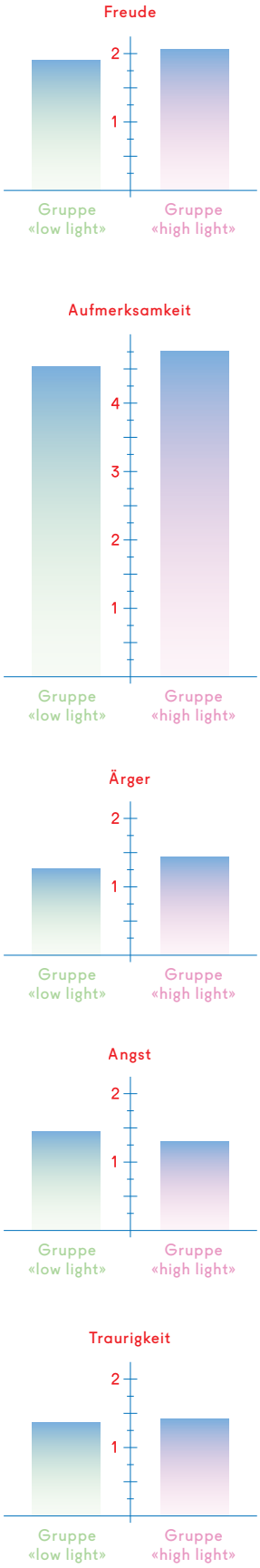
Ein solches Projekt legte die Sonnweid 2010 vor: Es ging darum, im Rahmen eines Erweiterungsbaus ein neues Beleuchtungskonzept in die Praxis umzusetzen und auf seine Wirksamkeit zu testen. Das Konzept versucht neben der Beleuchtungsstärke auch den Einfluss des Lichts auf die innere biologische Uhr zu integrieren, wobei Lichtfarbe und die Lichtzusammensetzung eine wesentliche Rolle spielen. Da Menschen mit demenzieller Erkrankung besonders häufig an einem gestörten Tag-Nacht-Rhythmus leiden, sollte die Evidenz eines neuen Beleuchtungskonzeptes getestet werden. Mit dem vorliegenden Bericht liegen nun Erkenntnisse vor, die dazu beitragen, die Bedeutung von Licht in der stationären Arbeit auf der Basis von ersten Erfahrungen diskutieren zu können.

Das Beispiel illustriert die Ausrichtung der Age Stiftung: Gefördert werden Projekte, die das Potenzial haben, neue Erkenntnisse zu gewinnen und dadurch das Themenfeld Wohnen und Altern weiterzuentwickeln. Die Stiftung ermöglicht Impulse und fördert die Vielfalt der Wohnformen. Pro Jahr werden rund 3 Mio. Franken in diese Fördertätigkeit investiert. Alle unterstützten Projekte sind auf der Webseite dokumentiert mit Kontaktangaben, Schlussberichten und anderen Angaben.

www.age-stiftung.ch

Beobachtete Emotionen (OERS)
Der Gesamtdurchschnitt der 5 beobachteten Emotionen ist dargestellt. Unabhängig von der Lichtgruppe («low» versus «high») wurde am Morgen signifikant häufiger Freude beobachtet als am Abend, und auf der anderen Seite signifikant häufiger Ärger am Abend als am Morgen (beides Haupteffekte).





über rund 400 Lux ausgesetzt war, wurde in die Gruppe «high light» eingeteilt. Wer durchschnittlich unter 400 Lux ausgesetzt war, gehörte zur Gruppe «low light». 16 Teilnehmer oder 39 Prozent der experimentellen Gruppe waren im Durschnitt weniger als rund 400 Lux ausgesetzt und gehörten somit zur Gruppe «low light». 19 Teilnehmer oder 40 Prozent der Kontrollgruppe waren über rund 400 Lux ausgesetzt (Gruppe «high light»). Diese Gruppe war um die Mittagszeit rund dreimal mehr Licht ausgesetzt als die erste.

Im Vergleich zur low light Gruppe zeigte die high light Gruppe als Ganzes keine signifikant höhere 24-Stunden-Aktivität. Interessant ist, dass die Männer der Gruppe «high light» eine höhere Tagesaktivität hatten als die Männer der Gruppe «low light». Die Zwischen-Tagesstablität (IS, Interdaily stability = Verhältnis der Aktivität zwischen Mittelwert und Gesamtvarianz innert 24 Stunden) war bei den Frauen generell höher als bei den Männern. Je höher die IS, desto grösser ist im Allgemeinen auch die Stabilität der inneren Uhr und des Tag-Nacht-Rhythmus.

Bei der Schlafanalyse, die mittels Bewegungsaufzeichner, spezieller Software und Beobachtungen der Bett- und Aufstehzeiten ermittelt wurde, gab es nur geringe Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. Im Wesentlichen fanden sich Unterschiede in den Schlafzeiten. Mitglieder der Gruppe «high light» gingen eher später zu Bett, schliefen später ein und verbrachten weniger Zeit im Bett als die Mitglieder der Gruppe «low light». Bei der Aufstehzeit und allen anderen Schlafparametern ergaben sich keine relevanten Unterschiede. Ebenfalls keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen ergaben sich bei den Mini-Mental-Tests.

Aussagekräftigere Resultate brachte die Auswertung der Fragebögen zutage. Zwar gab es nicht bei allen Fragebögen signifikante Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. Es zeigte sich, dass die männlichen Studienteilnehmer insgesamt häufiger agitiertes Verhalten zeigten als die weiblichen. Die Aktivitäten des täglichen Lebens unterschieden sich kaum zwischen den beiden Gruppen, wobei die Männer aber insgesamt selbstständiger waren als die Frauen. Bei den Studienteilnehmern der high light Gruppe zeigte sich eine höhere Lebensqualität als bei der low light Gruppe.

Mit dem Beobachtungsinstrument OERS (Observed Emotion Rating Scale) wurden bei allen Studienteilnehmern die fünf Emotionen Freude, Aufmerksamkeit, Ärger, Angst und Traurigkeit beurteilt. Unabhängig von der Lichtgruppe «low» oder «high» wurde am Morgen signifikant häufiger Freude beobachtet als am Abend. Am Abend war es signifikant mehr Ärger als am Morgen. Eine

weitere Analyse ergab signifikant mehr Freude und Aufmerksamkeit bei den Mitgliedern der Gruppe «high light». Sonst ergaben sich keine signifikanten Unterschiede. Weniger aussagekräftig waren die Resultate der Speichelproben. Bei insgesamt 72 Studienteilnehmern wurden in stündlichen Abständen maximal sechs Proben genommen, die letzte unmittelbar vor dem Zubettgehen. Ein normaler Anstieg der Melatoninkonzentration konnte nur bei 9 Teilnehmern gemessen werden. Bei 17 Teilnehmern nahm die Konzentration gegen den Abend hin ab, bei 37 gab es keinen ersichtlichen Verlauf, bei 5 blieb sie ohne ersichtlichen Anstieg. Die beiden Gruppen «low» und «high» waren bei allen Verläufen zirka im Verhältnis 1:1 vertreten. Bei der spezifischen Immunantwort auf die Grippeimpfungen, die mittels Blutproben ermittelt wurde, ergab sich insgesamt ein sehr guter Impfschutz gegen Grippe bei beiden Gruppen.

Personal fand Beleuchtung zu hell

Dass insbesondere ältere Menschen mit Demenz von mehr Licht profitieren, ist eine wissenschaftlich belegte Tatsache (siehe auch Artikel Seite 4). Die Rückmeldungen des Sonnweid-Personals unterstreichen dies. Insgesamt fanden die Betreuerinnen und Betreuer, dass die Beleuchtung in den circadian beleuchteten Räumen eher zu hell und jene in den herkömmlich beleuchteten Räumen eher zu dunkel war. Speziell an den Abenden wurde die Beleuchtung in den ersteren als zu hell empfunden. Ausserdem wurde bemängelt, dass die neuartigen Anlagen Blendungen verursachen. Bei der Farbwahrnehmung und der Lichtverteilung im Raum wurden keine Unterschiede angegeben. Welche Schlüsse nun die Sonnweid aus den Resultaten der Lichtstudie zieht, lesen Sie im Interview mit Michael Schmieder (Seite 13).

Mit 45 Jahren stelle ich fest, dass ich bei schlechtem Licht rasch müde werde und mich ausgelaugt fühle. Es gibt nichts Schöneres als Sonnenlicht, Wind und Luft! Gutes Licht ist auch für die Bewohner der Sonnweid äusserst wichtig. Bei schlechtem Licht sinkt ihre Motivation, und sie werden müde. In diesem Sinne wünsche ich allen Menschen weiterhin eine helle Stimmung mit viel Licht und Wärme.

Franziska Gubler (45)
Pflegefachfrau DN

Licht beeinflusst mein Wohlbefinden auf direkte Weise. Ich versuche, jeden Tag mindestens eine halbe Stunde draussen zu verbringen – auch bei Nebel und Schnee. Mit einer Skitour auf einem Gletscher fülle ich meinen Lichtspeicher zusätzlich. Gerade für Menschen mit Demenz wirkt Licht stimmungsaufhellend. Ein Spaziergang kann bisweilen Wunder wirken.

Stefan Luzi (36)
Pflegefachmann HF

Ein Aufenthalt im Freien
wirkt stimmungsaufhellend und unterstützt
die Vitamin-D-Synthese.

IM GESPRÄCH

«Von der positiven Wirkung bin ich überzeugt»

Von den Erkenntnissen der Lichtstudie sollen die Bewohner und Mitarbeiter der Sonnweid profitieren. Das Heft unterhielt sich mit Sonnweid-Leiter Michael Schmieder über Architektur, empfohlene Lichtmengen und das Schlafbedürfnis von Menschen mit Demenz. Mit Michael Schmieder sprach Martin Mühlegg

Weshalb konnte die Lichtstudie keine positive Wirkung von circadianem Licht auf Menschen mit Demenz nachweisen?

Unsere Bewohner waren nicht ausschliesslich dem circadianen Licht ausgesetzt. Sie liefen herum, in den Gängen oder draussen im Garten. Deshalb konnte eine eindeutige Wirkung nicht nachgewiesen werden. Eine Rolle spielte auch der Lichtmesser, den die Bewohner wie eine Armbanduhr trugen. Manchmal war er nicht frei und mass nicht richtig.

Sind Sie enttäuscht?

Für mich ist die Studie trotzdem sehr wertvoll, weil sie die positiven Auswirkungen des Lichts im Allgemeinen nachgewiesen hat. Und von der positiven Wirkung des circadianen Lichtes bin ich nach wie vor überzeugt.

Haben Sie denn Selbstversuche gemacht?

Zur Eröffnung des Erweiterungsbaus, im Rahmen des «Hotels zum Vergessen», führten wir in diesen Räumen viele Kurse durch. Normalerweise ermüde ich bei solchen Veranstaltungen nach ein paar Stunden. Im «Hotel zum Vergessen» war dies nicht der Fall. Auch andere Teilnehmer machten diese Erfahrung. Für die Augen ist dieses Licht auch besser. Ob es antidepressiv wirkt, kann ich nicht beurteilen, weil ich kein depressiv veranlagter Mensch bin.

«Wir stehen erst am Anfang»

Nimmt man die Unterschiede zwischen der Morgen- und Abendbeleuchtung sensorisch wahr?

Ja, man sieht es. Am Morgen ist das Licht kühler, gegen den Abend hin wird es wärmer. Die Steuerung dieser Geräte ist sehr anspruchsvoll. Wir stehen erst am Anfang, und die Techniker arbeiten nun an der Optimierung. Wenn die Geräte ausgereift sind, könnte ich mir vorstellen, dass wir in der Sonnweid noch mehr circadianes Licht einsetzen.

Gibt es LED-Lampen, die circadianes Licht erzeugen können?

Es wird daran gearbeitet. Diese Anlagen werden viel weniger Strom brauchen. Trotzdem wird die 2000-Watt-Gesellschaft mit circadianem Licht wohl nicht möglich sein.

Die Durchführung der Lichtstudie war für Bewohner und Mitarbeiter ziemlich aufwendig. Darf man mit Menschen mit Demenz solche «Versuche» machen?

Im Vorfeld hatte die kantonale Ethikkommission die Studie bewilligt, und wir hatten das Einverständnis der Angehörigen aller Bewohner. Die Bewohner selbst realisierten nur sehr am Rande, dass eine Studie durchgeführt wurde. Blutabnahme und Speichelproben waren für sie direkt spürbar. Wenn sich ein Bewohner drei Mal dagegen wehrte, brachen wir ab.

«Es kommt darauf an, wie man auf die Menschen zugeht»

Haben sich viele gewehrt?

Nein. Es kommt darauf an, wie man auf die Menschen zugeht. Wenn ich jemandem sage: «Wir wollen das Licht testen und schauen, ob es gut ist für ihr Blut», machen die meisten mit. Unsere Bewohner sind Blutentnahmen von früher her gewohnt. Weil wir auf abnorme Werte reagierten, hatten auch die Bewohner einen Profit.

Die Studie wies nach, dass jene Bewohner, die mehr Licht ausgesetzt sind, eine bessere Lebensqualität haben. Hat Sie das überrascht?

Nein. Aber wir hätten sicher manches anders gemacht, wenn wir das früher gewusst hätten.

Warum denn? Die in den letzten 20 Jahren realisierten Neubauten der Sonnweid wirken alle hell und angenehm …

Ja, das ist eine der grossen Stärken unseres Architekten Enzo Bernasconi. Wenn es aber bei den Terrassen und Sitzplätzen Überbauten gibt, haben wir in den

hinteren Räumen nicht mehr sehr viel Licht. Es ist immer eine Gratwanderung, wo man es hell haben will und welche baulichen Konsequenzen dies hat.

Bisher wurde für Altersheime eine Beleuchtungsstärke von 500 Lux empfohlen. Reicht dies aus?

Wir wollen jetzt rauf auf 1000 Lux. Mich erstaunt es, dass das Personal immer wieder den Drang hat, die Beleuchtung zu reduzieren. Dies sollte nicht geschehen, weil alte Menschen wegen Linsentrübung und anderen Einschränkungen schlechter sehen. Sie brauchen mehr Licht als wir. Heute ist es einfach, die richtige Beleuchtungsstärke zu messen, weil es dazu Smartphone-Apps gibt. Wenn sich die im Herbst 2013 neu installierte und hellere Beleuchtung auf der Station C3 bewährt, werden wir auch in anderen Abteilungen nachrüsten.

Wie konnte es dazu kommen, dass Fachleute jahrelang zu tiefe Lichtmengen empfohlen haben?

Man wusste es offenbar nicht. Man hat erst in den vergangenen Jahren angefangen, ernsthaft darüber nachzudenken. Die Bedürfnisse des alten Menschen werden heute anders wahrgenommen.

Warum haben die Männer positiver auf viel Licht reagiert als die Frauen?

Das wissen wir nicht. Es könnte daran liegen, dass die Männer tagsüber aktiver und mobiler sind und dabei zu mehr Licht kommen.

Die Studie zeigte auch, dass die Bewohner am Morgen besser gelaunt sind als am Nachmittag und am Abend. Warum ist dies so?

Das ist bei gesunden Menschen nicht anders. Wenn man ausgeschlafen hat, nimmt man die Umwelt positiver war. Wenn man müde wird, ist man gereizter und schneller frustriert. So kann zunehmend Ärger entstehen.

Was können Institutionen und Betreuer tun, damit die Bewohner den ganzen Tag über gut gelaunt sind?

Primäres Ziel ist es nicht, dass alle Bewohner und Mitarbeiter den ganzen Tag über gut gelaunt durch die Sonnweid laufen. Die Resultate der Lichtstudie haben uns aber dazu bewogen, eine Abteilung völlig neu zu beleuchten und mit viel mehr Licht zu arbeiten. Zudem werden wir das Personal weiterbilden. Wir werden uns darüber Gedanken machen, wie wir dafür sorgen können, dass die Bewohner am späten Nachmittag und am Abend besser gelaunt sind. Die Reduktion von negativen Reizen könnte dabei eine wichtige Rolle spielen.

Bei Menschen mit Demenz gibt es oft Verschiebungen oder sogar Umkehrungen des Tag-Nacht-Rhythmus. Sie sagen, in der Sonnweid komme dies relativ selten vor. Weshalb?

Ich glaube, es hat mit dem Klima in der Institution zu tun. Wenn Menschen mit Demenz nachts aufwachen und nicht stören dürfen, sind sie überfordert. Die Folge davon ist, dass sie noch mehr stören. Wenn bei uns jemand nicht schläft, führen wir ihn in den Aufenthaltsraum und geben ihm etwas zu essen und zu trinken. Wenn wir ihn dort lassen und nicht gleich wieder ins Zimmer führen, schläft er meist innerhalb einer Stunde wieder ein. Hinzu kommt das Aktivitätsniveau, das bei uns hoch ist. Unsere Bewohner sitzen tagsüber nicht einfach in ihren Zimmern und schlafen dann ein. Sie schlafen am Morgen gerne aus und gehen relativ früh ins Bett, weil sie ein Schlafbedürfnis von zehn bis zwölf Stunden haben.

Bereits ist in der Sonnweid ein neues Gebäude im Rohbau. Konnten die Erkenntnisse der Lichtstudie in die Architektur einfliessen?

Wir hatten von Anfang an riesige Fensterfronten geplant. Den Aufenthaltsraum der neuen Oase änderten wir im Nachhinein. Wir wissen heute, dass wir das Licht von mindestens drei Seiten her in die Aufenthaltsräume bringen müssen.

«Es darf keine dunklen Zonen mehr geben»

Geht es dabei um die Lichtqualität oder die Lichtmenge?

Es geht um die Verteilung. Es darf keine dunklen Zonen mehr geben im Raum.

Glühbirnen sagt man ein warmes Licht nach, LED-Lampen ein kaltes. Beeinflussen die unterschiedlichen Leuchtkörper die Lebensqualität?

Ich glaube, LED hat noch Luft nach oben. Es sollte weniger diffus und wärmer werden. Es wird sich weiterentwickeln. Wir müssen mit den bestehenden Systemen weitermachen können. Wir können es uns nicht leisten, alle fünf Jahre die ganzen Anlagen auszutauschen. Das beste und billigste Licht ist das Tageslicht. Zusätzlich machen wir die Räume mit künstlichem Licht hell. Erst dann kommt die Frage, mit welcher Technik wir es machen.

Verbrauchen Häuser mit sehr grossen Fenstern mehr Energie?

Das ist heute kein Thema mehr. Die grossen Fenster sind gut isoliert und sorgen ja auch dafür, dass die Sonne die Räume erwärmen kann.

Gibt es in der Sonnweid Bewohner, die gerne im Dunkeln sitzen?

Es gibt ein paar, die sich gerne zurückziehen. Dieses Verhalten kann auf eine Depression hinweisen. Und wenn jemand nicht ans Licht will, weil er depressiv ist, sollte man ihn meiner Meinung nach therapieren.

Max, Moritz & Matterhorn:
Alles ist gut ausgeleuchtet unter dieser circadianen Lichtquelle.

PREIS «DIE ZWEITE REALITÄT»

Werkzeuge für Männer mit Demenz

Die Designerin Annina Gähwiler entwickelte Werkzeuge für Männer mit Demenz. Dafür hat sie nun von der Stiftung Sonnweid den Preis «Die zweite Realität» erhalten.

© deutlich

mm. Eine Messinghülse mit Gewinde und Holzgriff. Ein zweifach gewinkeltes Stahlblech, das an die Halterung eines Rades erinnert, darin ein aufgewickeltes Lederband. Silikonringe in verschiedenen Farben. Ein Kuhhorn mit Gewinde: Was ans Tageslicht kommt, wenn man die Holzbox mit der Aufschrift «WerkZeuge» öffnet, ist faszinierend und (scheinbar) sinnlos. Hat hier jemand die Archetypen der Mechanik über das Zufallsprinzip neu kombiniert und zur Nutzlosigkeit degradiert – oder steckt mehr dahinter?

Als Betrachter verspürt man unweigerlich den Drang, die merkwürdigen Gegenstände in die Hand zu nehmen, sie zu betasten, zu drücken, zu drehen und zu hören. Ehe es einem bewusst wird, hat man minutenlang damit gespielt. Man folgt einem ähnlichen Drang wie jene alten Männer, die tagein tagaus aufs Meer hinausblicken und dabei unablässig mit ihren Rosenkränzen hantieren.

Sinnlich-meditative Aktivierung

Die Objekte, die Annina Gähwiler im vergangenen Jahr ersonnen und gestaltet hat, sollen Männer mit Demenz zum sinnlich-meditativen Spielen anregen. Herkömmliche Werkzeuge würden diese Männer überfordern, weil deren (falscher) Gebrauch zu Frusterlebnissen führt. Mit Gähwilers Objekten hingegen kann man nichts falsch machen. Sie haben weder feste Aufgaben noch Funktionen. Sie sind einfach da.

Gähwiler schloss mit der Arbeit «WerkZeuge» (englisch: «Nuts on Circles») das Studium zum Master of Design Products am Londoner Royal College of Arts ab. Der Ursprung dazu liegt in einer theoretischen Auseinandersetzung. «Ich befasste mich mit der Frage, was ein authentisches Objekt ist», sagt Gähwiler. «Was macht seine Essenz aus, was unterscheidet das Original von der Kopie? Wie beeinflussen das Vorwissen oder persönliche Erfahrungen die Beurteilung eines Objektes? Ich fragte mich, wie Menschen, die aufgrund einer Demenz keine Referenzen mehr haben, ein Objekt beurteilen.»

Prototyp für Biobauer

Gähwiler eignete sich Wissen über Demenz an und absolvierte ein Praktikum in der Sonnweid. Dabei lernte sie einen Bewohner kennen, der früher Bauer gewesen war. Auf ihn sollte die erste Serie der WerkZeuge zugeschnitten sein. Die 32-jährige Zürcherin interviewte seine Angehörigen und besuchte seinen Hof. Dort fand sie unter anderem ein Barometer, das er täglich abgelesen hatte. Es bestand aus Nussbaumholz und Messing – zwei Materialien, die nun im WerkZeuge-Kasten vertreten sind. Auch der schmiedeeiserne Schlüssel zur Stalltür hat sie zu einem Objekt inspiriert. Ein Kuhhorn und Fell finden sich ebenfalls im Sortiment. Mittlerweile hat die Designerin in spezialisierten Schweizer Werkstätten eine erste Serie produzieren lassen, die von der Stiftung Sonnweid vorfinanziert wurde. Die Stiftung übernimmt auch den Vertrieb der WerkZeuge-Kisten.

Den Preis «Die zweite Realität» hat Annina Gähwiler am 10. Januar 2014 in Wetzikon in Empfang genommen. Er ist mit 10 000 Franken dotiert und wird dem Projekt Auftrieb geben. «Dies ist ein Zeichen, dass es sich lohnt, in dieses Feld vorzustossen», sagt Gähwiler. «Ich finde es wichtig, dass damit ein Statement abgegeben wird zum Thema Demenz.» Den Preis vergibt die Stiftung alle zwei bis drei Jahre. Letzter Preisträger war 2011 der Schriftsteller Arno Geiger. Die Stiftung Sonnweid hat sich zum Ziel gesetzt, die Betreuung von Menschen mit Demenz nachhaltig zu verbessern.

www.nuts-on-circles.com
www.anninagaehwiler.com
www.stiftung-sonnweid.ch

DIE STIFTUNG AKTUELL

Hilfe für pflegende Angehörige

Die Psychotherapeutin Pauline Boss hielt im Zürcher Waidspital einen vielbeachteten Vortrag für pflegende Angehörige. Die Stiftung Sonnweid veröffentlichte nun ein Video davon.

mm. Wie pflege ich meinen demenzerkrankten Angehörigen, ohne dass ich dabei krank werde, ohne dass meine Bedürfnisse zu kurz kommen? Dieser Frage ist die berühmte amerikanische Psychotherapeutin Pauline Boss in einem vielbeachteten Vortrag am Zürcher Waidspital nachgegangen. Im Zentrum steht das «Denken von zwei Enden her», denn es gibt keine eindeutige Wahrheit im Umgang mit einem so unheimlichen Verlust. Boss fordert die pflegenden Angehörigen auf, einen positiven Sinn in dem zu finden, was sie täglich erleben. Sie zeigt auf, wie wichtig das Loslassen und das Akzeptieren von Kontrollverlust sind. Sie vermittelt, wie ein Trauerprozess ohne klaren Abschluss gestaltet werden kann und betont, dass es wichtig ist, trotz allem Hoffnungen und Träume zu haben.

Das nun erschienene Video eignet sich für pflegende Angehörige und Therapeuten, die mit Angehörigen und Angehörigengruppen arbeiten. Boss fasst darin wichtigste Leitlinien zusammen, das Video lässt vier pflegende Angehörige darüber reflektieren. Es entstand auf Initiative von Irene Bopp (Memory Klinik des Zürcher Waidspitals) und wurde realisiert von Marianne Pletscher. Die DVD dauert rund 25 Minuten, es wird Englisch, Deutsch und Schweizerdeutsch mit deutschen Untertiteln gesprochen. Sie kann für 15 Franken bei der Stiftung Sonnweid bezogen werden:

Bachtelstrasse 68
8620 Wetzikon
info@stiftung-sonnweid.ch
T +41 44 931 59 33
F +41 44 931 59 39

GELESEN

Vatter baut ab
Bernd Eichmann
Gütersloher Verlagshaus

mm. «Nur der Vater wirkt souverän und macht sein Ding»: So beschreibt der Journalist und Schriftsteller Bernd Eichmann ein Familienfoto aus den 1960er-Jahren. 40 Jahre später, als der Sohn seinen Vater in Ostwestfalen besucht, ist der 80-Jährige abgemagert und verstört, die Wohnung verwahrlost und verstaubt. Es folgen die Diagnose «Alzheimer» und der Umzug ins Heim. Weil sich der Vater dort nicht wohlfühlt, richtet der Sohn bei sich in Berlin eine kleine Wohnung mit Spitalbett ein. Bald muss er erkennen, dass sein Vater fast rund um die Uhr Begleitung braucht.

Eichmann erzählt die Geschichte einer Demenz gekonnt und glänzt da und dort mit klugen Reflektionen. Seine Liebe zum Vater und seine Beobachtungsgabe machen aus ihm einen empathischen Demenz-Experten. So serviert Eichmann dem Leser nicht nur eine berührende Geschichte, sondern auch Fachwissen zur Praxis im Alltag. Das Buch zeigt auch, dass es zur Betreuung zu Hause bis zum Tod unglaublich viel Zeit, Wissen und Geduld braucht.

Das Herz wird nicht dement
Udo Baer & Gabi Schotte-Lange
Beltz & Gelberg

edt. Wer durch eine Demenz wie in ein fremdes Land versetzt wird, erlebt Gefühle von Scham, Angst, Trauer, Einsamkeit usw. Diese manchmal verschlüsselten Reaktionen werden im kleinen Buch *Das Herz wird nicht dement* nachvollziehbar beschrieben. Die Betreuenden sollen wenn möglich mit «verstehendem Mitgefühl» antworten, manchmal mit Worten, noch häufiger in nonverbaler Sprache – mit dem Herzen eben. So können Menschen erreicht werden, welche unerreichbar schienen. Das heisst jedoch auch, dass die Betreuenden ihr eigenes «Herz», d.h. ihre persönlichen Gefühle wahr- und ernst nehmen, dazu gehören auch die eigene Beziehungsfähigkeit und ihre Grenzen.

«Was Pflegende brauchen», ist der letzte Teil überschrieben. «Erlaubnisklima», heisst ein Titel, «Haltung statt Techniken» ein anderer.

Ein kleines Buch, dessen Anschaffung sich für alle Betroffenen lohnt, für den Berufs- wie für den Hausgebrauch! Wie tröstlich: Unser Herz wird nicht «dement», es wird übrigens auch nicht «alt».

Als der Regen kam
Urs Augstburger
Klett-Cotta

mm. Eine Familientragödie und Diskriminierungen haben Mauro Nesta aus dem Städtchen seiner Kindheit vertrieben. Erst als seine Mutter dement ist, kehrt er aus der Fremde in die Schweiz zurück und stellt sich den schmerzhaften Erinnerungen. Er trifft auf den alten Jakob, der vor seiner Verbannung aus dem Städtchen misshandelt worden ist.

Der Aargauer Urs Augstburger hat bereits bei der Entwicklung der Figuren und Schauplätze vorzügliche Arbeit geleistet. Sein Roman, der auch ein Thriller ist, spielt in einer Kleinstadt, wo Mauros bösartiger Grossvater in den 1950er-Jahren Moral und Wirklichkeit nach seinen Wünschen zurechtbog. Aus den vermeintlich wirren Aussagen der Mutter setzt sich nach und nach eine Geschichte zusammen. Mauro realisiert, dass sich seine Mutter und Jakob ein Leben lang geliebt haben, diese Liebe aber nur an einem einzigen Tag geniessen konnten.

Frieden schliessen mit Demenz
Sabine Bode
Klett-Cotta

pd. Es ist an der Zeit, den Ängsten und Horrorszenarien im Zusammenhang mit Demenz eine positive Vision entgegenzusetzen. Demenz ist kein GAU – sie ist eine Lebensphase. Häufig auch eine schwierige Phase. Doch eine Katastrophe wird Demenz meist erst dann, wenn Kranke, Angehörige und Pflegende wegen dauernder Überlastung eine entspannte, warme Atmosphäre nicht mehr kennen. «Frieden schliessen mit Demenz» von Sabine Bode ist ein gelungenes Buch, das Mut macht. Während ihrer Recherchen besuchte die Autorin unter anderem die Sonnweid.

«Das Licht ist doch gratis!»

Der Architekt Enzo Bernasconi baut Lebensraum für Menschen mit Demenz. Schon immer achtete er dabei auf reichlich und gleichmässig verteiltes Tageslicht.

mm. Enzo Bernasconi sitzt in seinem Büro im Luzerner Quartier Schönbühl. Vor sich hat er einen Bildband mit den Werken des US-amerikanischen Architekten Richard Meier. Zwei Jahre nachdem Bernasconi sein Studium abgeschlossen hatte, besichtigte er in den USA Gebäude des berühmten Kollegen. «Meier ist meine wichtigste Inspiration», sagt Bernasconi. «Er spielt am schönsten mit Licht. Er nutzt mit Schrägverglasungen, Oblichtern und Pergolen das ganze Repertoire. Seine Bauten sind von Licht durchdrungen, und die Stimmungen wechseln je nach Tageszeit.»

Das Vorhandensein von Tageslicht: Dies sei neben der Raumgestaltung die wichtigste Qualität eines Gebäudes, sagt Bernasconi. «In meinen Häusern muss man die Leuchten nur anzünden, wenn es draussen dunkel ist. Das Licht ist doch gratis – man wäre dumm, wenn man es nicht nutzen würde.» Gratis seien auch die verschiedenen Stimmungen des Tages, die er mit Fenstern auf den verschiedenen Seiten eines Hauses einzufangen versuche.

Gleichmässige Ausleuchtung

Die in den vergangenen Jahren angesagte minimalistische «Kisten-Architektur» ist nicht Bernasconis Ding. Diese Häuser haben meist nur auf der Südseite grosse Fensterflächen. Oft gibt es an den anderen Seiten nur vereinzelte kleine Fenster. «So kann ich nur eine Lichtstimmung einfangen», sagt der Architekt. «Und im hinteren Teil des Raumes ist es düster. Ich möchte, dass die Räume gleichmässig ausgeleuchtet sind.» Im zweiten Erweiterungsbau, den er für die Sonnweid realisierte, gibt es auf der Nordseite gar eine riesige Fensterfläche. Diese soll nicht nur das von Künstlern sehr geschätzte «weiche» Licht aus Norden einfangen, sondern auch Transparenz erzeugen. Passanten sollen erfahren, was in dem Gebäude, und die Bewohner sehen, was draussen los ist.

Und wie steht es mit der Energiebilanz von Bernasconis «lichten» Häusern? Verursachen die grossen Fenster nicht einen hohen Energieverbrauch? «Die Isolation von Fenstern ist heute kein Problem mehr», sagt er. «In den letzten zehn Jahren hat sich die Dämmungseffizienz verdoppelt. Die Dichtungen sind besser geworden, und man verwendet Dreifachverglasungen mit Gas in den Zwischenräumen. Dank modernster Technik dämmt heute ein Fenster besser als ein nicht mehr ganz zeitgemässes Mauerwerk.» Hinter dem grossen nordseitigen Fenster zeigt sich eine wichtige Entwicklung der Demenzarchitektur: Es ist die erste grosse Rampe, die in einem Wohnhaus für Menschen mit Demenz realisiert worden ist. Rampen statt Treppen ermöglichen es den Bewohnern, gefahrlos von einem Stockwerk ins andere zu gehen. Sie sind eine tragende Säule im Gesamtkonzept der Sonnweid: Die Bewohner sollen sich unbegrenzt und möglichst gefahrlos bewegen können.

Bei Bernasconis erstem Bauprojekt im Auftrag der Sonnweid ging es nicht um Sicherheit, sondern um – Licht! Es war Ende der 1980er-Jahre, als ihn sein Bauherr und Partner René Bouccard, der damals gerade Besitzer der Sonnweid geworden war, mit der Einrichtung eines Aufenthaltsraumes im alten Stammgebäude beauftragte. Ziel war es, das Ambiente im düsteren Haus zu verbessern und den Bewohnern damit eine höhere Lebensqualität zu ermöglichen. Bernasconi tat seinen Job, indem er an der gesamten Südfront des Erdgeschosses die Mauer durch fast raumhohe Fenster ersetzen liess.

Pioniertage der Demenzarchitektur

«Learning by doing» hiess in diesen Pioniertagen der Demenzarchitektur die Devise. Damals gab es noch keine spezialisierten Heime für Menschen mit Demenz. Also gab es auch keine Demenzarchitektur und schon gar keine Fachliteratur. Heimleiter Michael Schmieder und Architekt Bernasconi machten sich gemeinsam an die Aufgabe, eine geeignete Architektur für Menschen mit Demenz zu entwickeln. «Mit jedem Bauprojekt lernten wir dazu», so Bernasconi. Die beiden ersetzten Treppen durch Rampen, realisierten grössere Nasszellen und breitere Gänge. Wichtig waren ihnen auch barrierenfreie und endlose Wege.

Der 2012 eröffnete dritte Erweiterungsbau der Sonnweid setzt in der Demenzarchitektur neue Massstäbe. Die grosse Rampe befindet sich in der Mitte des Gebäudes, Oblichter sorgen für eine gute Ausleuchtung mit Tageslicht. Gänge, Zimmer und Nasszellen sind noch grosszügiger gestaltet als in den älteren Bauten. Kunst am Bau, ein Wasserfall und Pflanzen werten die Räume zusätzlich auf.

Gegenwärtig arbeitet Bernasconi am vierten Erweiterungsbau der Sonnweid. Unter anderem ist darin eine Oase für schwerst pflegebedürftige Menschen mit Demenz vorgesehen. Zu ihr gehört eine grosse beschattete Terrasse mit Pergolen und Gartenelementen. Innen gibt es die neu entwickelten Möbel des Designers Michael Thurnherr sowie natürliche Materialien an Wänden und Decken. Auch in diesem neuen Haus wird man die Uhrzeit anhand der Lichtstimmungen und des Schattenwurfes ermitteln können.

www.bp-architekten.ch

PORTRÄT

© deutlich

Der Architekt Enzo Bernasconi
und seine aktuelle Sonnweid-Baustelle.

DAS HEIM AKTUELL

Der Neubau im Zentrum

Im Zentrum des Sonnweid-Areals entsteht derzeit ein Verbindungsbau mit Oase, Wohngemeinschaft, Küche, Aufenthaltsräumen und einem Coiffeursalon.

mm. Nur zwei Jahre nach der Eröffnung des Erweiterungsbaus E gibt es in der Sonnweid bereits wieder eine grosse Baustelle. Nach reiflichen Überlegungen hat sich die Führung des Heims entschlossen, den Altbau im Zentrum des Sonnweid-Areals durch einen Neubau zu ersetzen. Damit geht sie den vor Jahren eingeschlagenen Weg «Mehr Raum und mehr Qualität» konsequent weiter.

Das Kernstück des Neubaus ist eine neue Oase. Darin sollen ab Frühsommer 2015 elf pflegebedürftige Menschen mit schwerer Demenz leben. Das von der Sonnweid entwickelte Konzept der Oase, das bereits von vielen Institutionen kopiert worden ist, ist dazu weiter optimiert worden. Die Abteilung, die sich über die gesamte vierte Etage erstreckt, soll sinnlicher gestaltet werden als ihre Vorgänger. Als Baumaterialien kommen unter anderem Naturstein, Holz und Tapeten zum Einsatz, sogar ein Wasserfall ist vorgesehen. Bettlägerige Bewohner können ebenerdig auf die Terrasse geschoben werden, wo sie im Schatten von Bäumen oder an der Sonne verweilen können. Das Zentrum der Oase bildet weiterhin der offene Bettensaal. Darin haben die Bewohner dank einem neu entwickelten Raumteiler mehr Privatsphäre. Für jene Oasenbewohner, die viel Ruhe brauchen, stehen auch ein Einzel- und ein Doppelzimmer bereit. Im Neubau entsteht auch eine Wohngemeinschaft für elf Menschen mit Demenz. Diese ersetzt die Aussen-WG an der Ettenhausenstrasse in Wetzikon.

Mit dem Neubau erhält die Kulinarik der Sonnweid eine Aufwertung. Küchenchef Thomas Grob und sein Team werden eine neue Küche beziehen können. Durch grosse Fenster werden Bewohner, Mitarbeiter und Besucher zuschauen können, wie die feinen Menüs entstehen. Auf der gleichen Etage, dem Erdgeschoss, sind auch eine grosse Cafeteria und Verbindungsgänge in die anderen Gebäude vorgesehen. Im obersten Stockwerk sind ein Coiffeursalon, ein Aufenthalts- und Ruheraum fürs Personal und zwei Gästezimmer für Angehörige geplant.

Sonnweid das Heft

Diskussions- und Informationsplattform der Sonnweid AG

www.sonnweid.ch
Nr. 1
Juni 2014

EPILOG

© Julia Marti

Die heimliche Lichtdusche am Ende des Gartens ist Eleonoras nächtliches Ritual.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Sonnweid AG
AUFLAGE 14 400 Exemplare
Erscheint zweimal jährlich
KONTAKT Sonnweid, Redaktion Das Heft, Bachtelstrasse 68, 8620 Wetzikon, www.sonnweid.ch, dasheft@sonnweid.ch
T 044 931 59 31, F 044 931 59 39
REDAKTION Michael Schmieder, Martin Mühlegg (deutlich.ch)
REDAKTIONELLE MITARBEIT Helene Grob, Gerd Kehrein, Andrea Mühlegg-Weibel, Janine Graf
GESTALTUNG Bonbon – Valeria Bonin, Diego Bontognali, Zürich (bonbon.li)
DRUCK Erni Druck und Media AG, Kaltbrunn (ernidruck.ch)
FOTOGRAFIE Véronique Hoegger, Zürich (ver.ch)
EPILOG Julia Marti, Zürich (juliamarti.com)

DER CAMPUS AKTUELL

Kurs- und Beratungsangebot 2014
Sonnweid der Campus vermittelt auch in diesem Jahr ein breites Spektrum an Demenzwissen aus der Praxis.

mm. Die Kurse von Sonnweid der Campus erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Im vergangenen Jahr besuchten 340 Kursteilnehmer in Wetzikon insgesamt 800 Kurstage. Alle Kursinhalte sind in der Praxis erprobt. Vermittelt wird jenes Wissen, das die Sonnweid zu einer weltweit führenden Institution in der Betreuung von Menschen mit Demenz gemacht hat. Nachfolgend eine Auswahl der kommenden Kurse.

Die Teilnehmer des Tagesseminares erhalten einen Einblick in das Konzept und die Philosophie der Sonnweid. Sie lernen deren Leitbild und Betreuungsstrategien kennen. Kursleiter des Tagesseminares sind Michael Schmieder und Andrea Mühlegg-Weibel. An den folgenden Tagen sind noch Plätze frei: 26. Juni, 27. August und 21. November 2014.

Nach einer Pause von knapp zwei Jahren bietet der Campus heuer wieder Sternstunden – Aktivierung, Entspannung und Alltagsgestaltung an. Dieser Kurs soll den Teilnehmern neue Denkanstösse in der Betreuung und Aktivierung von Menschen mit Demenz geben. Vermittelt werden unter anderem Entspannungs- und Aktivierungsimpulse, die sich praxisnah umsetzen lassen. Referentinnen sind Monika Schmieder, Daniela Thomann und Fiorentina Talamo. Daten: 19./20. Juni, 19./20. August 2014.

Der 14-tägige Jahreskurs Begleitetes Malen mit Renate Sulser findet vom 17. Oktober 2014 bis 4. Juli 2015 statt. Die erfahrene Maltherapeutin und Künstlerin vermittelt unter anderem Urformenlehre, Annäherungen an demenzbedingtes Erleben und die Bedeutung und Wirkung von Farben in der maltherapeutischen Arbeit. Der eintägige Grundkurs Begleitetes Malen findet am 13. September statt.

Demenz verstehen – Lehrgang für die Praxis ist in diesem Jahr bereits ausgebucht. Interessenten können sich aber schon jetzt für den nächsten Lehrgang anmelden, der im Frühjahr 2015 beginnt.

Auch im laufenden Jahr bietet Der Campus Beratung, Konzeptarbeit, Bildung und Praxisbegleitung in externen Institutionen an. Gerne offeriert das Campus-Team ein auf die Institution zugeschnittenes Angebot. Weiterhin erhältlich ist der Bildungsordner Demenz verstehen – Leitfaden für die Praxis.

www.sonnweid.ch
campus@sonnweid.ch
+41 79 643 62 76