

Herumwandern und Weglaufen

Das Herumwandern hilft Menschen mit Demenz, aktiv zu bleiben und Konflikte zu bewältigen. Es kann aber auch Ausdruck von Unwohlsein, Angst und Schmerzen sein. Nicht selten droht die Gefahr des Weglaufens. Für viele betreuende Angehörige wird das rastlose Herumwandern zu einer starken Belastung. Verständnis für das Herumwandern und Vorsichtsmassnahmen gegen das Weglaufen können helfen damit umzugehen.

Bewegung ist ein Grundbedürfnis, wir alle brauchen sie, um fit zu bleiben und uns ausgeglichen zu fühlen. Manche Menschen mit Demenz haben jedoch in Phasen ihrer Krankheit einen grossen Bewegungsdrang und wandern ständig herum. Obwohl das Herumwandern von aussen betrachtet ziellos oder rastlos scheinen mag, erlaubt es Menschen mit Demenz, ihr Bedürfnis nach Bewegung selbstbestimmt zu befriedigen. Im Herumwandern können sich aber auch Spannungen oder ein konkretes Problem ausdrücken. Für Angehörige und weitere Betreuende ist es daher wichtig, die Bedürfnisse oder Probleme hinter dem Herumlaufen zu erkennen, um mit geeigneten Massnahmen reagieren zu können.

Das Herumwandern belastet Angehörige und beruflich Betreuende sehr, denn das Risiko, dass sich die kranke Person verirrt, kann schwere Folgen haben. Es ist nicht einfach, den Bedürfnissen des Demenzkranken gerecht zu werden. Entsprechend verantwortungsvoll und aufwändig wird die Betreuung. Oft ist das Herumwandern und Weglaufen eine so grosse Belastung, dass der Heimeintritt unvermeidlich wird.

Freiraum gewähren, Gefahren vermeiden

Auch eine demenzkranke Person soll sich möglichst frei bewegen können. Freiheitseinschränkende Massnahmen verstärken in der Regel die Tendenz zu Verwirrtheit und Aggressionen. Einer Person den benötigten Bewegungsspielraum zu gewähren und für Sicherheit zu sorgen, ist also wichtig, zugleich aber eine grosse Herausforderung.

- **Stürze verhindern:** Ermöglichen Sie einer demenzkranken Person ein möglichst gefahrenfreies Herumwandern, indem Sie die Umgebung sicher gestalten. Das Infoblatt «Die Wohnung anpassen» bietet Ihnen dazu weitere Informationen.
- **Die Gesundheit erhalten:** Das Herumwandern kann auf ein körperliches oder ein geistiges Problem zurückzuführen sein oder auf eine medikamentöse Behandlung. Dies lässt sich anlässlich eines Arztbesuches herausfinden und beheben. Eine Behandlung mit beruhigenden Medikamenten sollte jedoch sorgfältig abgewogen werden, denn sie hat oft wenig Einfluss auf das Herumwandern und führt zu weiteren Gesundheitsproblemen.
- **Erschöpfung und Gewichtsabnahme verhindern:** Versuchen Sie Entspannung in den Tagesablauf einzubauen, etwa mit Massagen, Wickeln, einem Bad oder leichter Musik. Sorgen Sie dafür, dass die betroffene Person durch Nahrung und Getränke genügend Kalorien zu sich nimmt. Findet sie auf ihren Wanderungen durch die Wohnung «zufällig» Naschereien, hat sie zusätzlich Freude.
- **Weglaufen verhindern:** Das Weglaufen ist eine grosse Gefahr für die betroffene Person und eine enorme Belastung für Angehörige. Die Weglaufgefahr lässt sich nicht völlig vermeiden, jedoch mit geeigneten Massnahmen reduzieren.

Mit dem Herumwandern umgehen, das Weglaufen verhindern: nützliche Hinweise

Weshalb wandert eine demenzkranke Person herum? Was möchte sie tun? In einem ersten Schritt geht es darum, nach den Gründen für das Herumwandern zu suchen und dieses zu verstehen. Mit geeigneten Vorkehrungen und Vorsichtsmassnahmen verbessert man die Situation oft und reduziert das Risiko des Weglaufens.

Die Gründe verstehen

Suchen Sie nach den Ursachen für das Herumwandern, indem Sie die betroffene Person beobachten: Wann tritt es auf? Zu einer bestimmten Tageszeit? An gewissen Orten? In bestimmten Situationen? Notieren Sie Ihre Beobachtungen in einem Protokoll. Sie werden darin möglicherweise wiederkehrende Muster erkennen und das auf den ersten Blick ziellose Verhalten verstehen lernen. Folgende Punkte sollen helfen, Ursache und mögliche Lösungen zu finden.

Die Person will sich «einfach» bewegen

Einige Menschen haben sich schon früher viel bewegt und tun dies auch während ihrer Demenzerkrankung. Andere brauchen Bewegung, um überschüssige Energie abzubauen. Bauen Sie im Alltag möglichst viele Bewegungsmöglichkeiten in der näheren Umgebung ein, etwa in der Wohnung, auf der Terrasse oder in einem geschützten Garten. Das Infoblatt «Die Wohnung anpassen» gibt Ihnen weitere Hinweise.

- Bewegen Sie sich gemeinsam: Gehen Sie spazieren, machen Sie zusammen Besorgungen zu Fuss, Gymnastik zu Musik und Ähnliches.
- Nutzen Sie Spazierhilfen von Entlastungsdiensten oder eine Tagesbetreuung.
- Bewegungsdrang entsteht auch aus Langeweile. Beschäftigen Sie die Person entsprechend den vorhandenen Fähigkeiten; beziehen Sie sie in alltägliche Verrichtungen mit ein. Anregungen finden Sie im Infoblatt «Den Alltag aktiv gestalten».

Die Person sucht etwas, sie will etwas tun

Menschen mit Demenz wandern zuweilen herum, wenn sie nach etwas oder jemandem suchen. Dabei

geht es oft um Elemente aus der Vergangenheit ohne direkten Bezug zur Gegenwart. Es kommt auch vor, dass sie einen Ort oder eine Aufgabe aus der Vergangenheit suchen, etwa den Arbeitsweg oder das Elternhaus.

- Zeigen Sie Verständnis für die Situation, in der sich die betroffene Person befindet, und bestätigen Sie sie darin. Fragen Sie nicht allzu sehr, was sie sucht oder tun will, sondern machen Sie es zusammen.
- Lenken Sie das Interesse der Person auf ein anderes, gemeinsames Vorhaben: Gehen Sie etwa zusammen einen Kaffee trinken.

Die Person ist örtlich verwirrt

Menschen mit Demenz verlieren zunehmend die örtliche Orientierung. Sie finden sich an unbekanntem, im fortgeschrittenen Stadium aber auch an bekannten Orten nicht mehr zurecht. Sie werden unruhig, ängstigen sich, möchten «nach Hause» und wandern herum.

- Lassen Sie die gewohnte Umgebung möglichst unverändert. Gestalten Sie diese jedoch «heimelig» und übersichtlich.
- Beim Aufenthalt in einer fremden Umgebung (z.B. in einem Heim) vermitteln bekannte Gegenstände und Möbel das Gefühl von «Zuhause».
- An fremden Orten, etwa im Einkaufszentrum, ist die Gefahr des Weglaufens sehr gross. Hier ist eine zusätzliche Begleitperson empfehlenswert.

Die Person ist zeitlich verwirrt

Mit fortschreitender Krankheit schwindet das Zeitgefühl und die Kranken werden unruhiger. Es kann vorkommen, dass sie Tag und Nacht verwechseln und nachtsüber in der Wohnung umherwandern.

- Lassen Sie bei Weglaufgefahr einen demenzkranken Menschen nie allein, auch nicht, wenn Sie ihn wissen lassen, sie kämen sogleich wieder. Er wird Sie vermissen und womöglich suchen.

- Für das nächtliche Herumwandern können unterschiedliche Faktoren verantwortlich sein, z.B. mangelnde Aktivität am Tag. Informationen dazu finden Sie im Infoblatt «Wenn der Schlaf gestört ist».

Die Person ist beunruhigt

Eine Person wandert womöglich herum, weil sie Lärm, fremde Menschen oder Reizüberflutung von Radio oder Fernsehen beunruhigen. Vielleicht erlebt sie wahnhaftige Vorstellungen (z.B. Verfolgungswahn) oder Halluzinationen und hat Angst.

- Führen Sie die beunruhigte Person aus der Stresssituation heraus. Reduzieren Sie Reizeinflüsse. Wertvolle Tipps dazu finden Sie auch im Infoblatt «Mit Aggressionen umgehen».
- Wenn Sie Angstzustände, Wahnvorstellungen oder Halluzinationen vermuten, sprechen Sie mit der Ärztin oder dem Arzt. Medikamente können diese Symptome lindern.

Der Person ist nicht wohl oder sie hat Schmerzen

Menschen mit Demenz fehlt oft die Fähigkeit, körperliche Empfindungen zu deuten, diese anderen Menschen mitzuteilen und richtig zu reagieren. Herumwandern ist dann eine mögliche Reaktion auf Unwohlsein oder Schmerzen.

- Finden Sie heraus, was der Person fehlt, indem Sie Vorschläge machen. Möchte sie auf die Toilette? Möchte sie essen oder trinken?
- Beobachten Sie die Person und finden Sie heraus, ob sie unter Schmerzen leidet. Wie ist der Gesichtsausdruck? Stöhnt oder jammert sie? Können Sie Veränderungen wie etwa Appetitlosigkeit, Verstopfung, Schlafstörungen feststellen? Falls Sie ein Gesundheitsproblem vermuten, nehmen Sie mit der Ärztin, dem Arzt oder einer Pflegefachperson Kontakt auf.

Das Weglaufen verhindern

Menschen mit Demenz können plötzlich weglaufen und sich verirren. Weil sie in der ungewohnten Situation nicht reagieren und Gefahren nicht einschätzen können, begeben sie sich mitunter in Lebensgefahr. Suchen Sie das Weglaufen zu verhindern! Denken Sie jedoch trotz aller Vorsichtsmassnahmen daran, die Freiheit nicht unnötig einzuschränken.

- Mindern Sie den Wunsch wegzulaufen, indem Sie Gegenstände wie Schirm oder Mantel ausser Sichtweite aufbewahren. Verstecken Sie die Haustüre hinter einem Vorhang oder einem Plakat.
- Hilfsmittel an der Haustüre verbessern die Sicherheit: Bringen Sie ein kompliziertes Türschloss (nicht bei alleinlebenden Menschen), ein Klangspiel, eine Sensormatte oder eine einfache Lichtschranke an.
- Informieren Sie die Nachbarn und weitere Menschen in Ihrer Umgebung, dass die erkrankte Person weglaufen könnte. Sie können Sie notfalls alarmieren.
- Achten Sie darauf, dass die betroffene Person ihre Personalien (Name, Adresse, Telefonnummer Angehörige) auf sich trägt: z.B. Visitenkarte oder Alzheimer-Kärtchen (gratis erhältlich bei Alzheimer Schweiz) in Jacke oder Handtasche, Namensetiketten in Kleidern, beschriftbares Plastik-Armband (käuflich bei Alzheimer Schweiz).
- Statten Sie die betroffene Person mit einem Ortungsgerät oder einem Spezial-Handy aus. Das Alzheimer-Telefon gibt Ihnen gerne Auskunft.
- Halten Sie immer eine Personenbeschreibung mit aktuellem Foto bereit. Die Beschreibung beinhaltet folgende Angaben: Name, Vorname, Geburtsdatum, Sprache, Grösse, Statur, Haarfarbe, Augenfarbe, Schnauz oder Bart bei Männern, Brille, Gehstock, typische Merkmale.

Wenn eine Person verschwindet

- Bleiben Sie ruhig und besonnen. Suchen Sie an Orten, wo sich die Person zuletzt aufgehalten hat, zuerst im Haus, dann in der näheren Umgebung.
- Holen Sie sich Hilfe bei Freunden, Nachbarn oder anderen Personen.
- Bei einer Suche sollte jemand zu Hause bleiben, falls die entlaufene Person wieder zurückkehrt.
- Nehmen Sie bei der Suche mit: Handy, Adressen und Telefonnummern, eine Taschenapotheke und etwas, was die betroffene Person freut oder auf andere Gedanken bringt, z.B. Schokolade.
- Informieren Sie die Polizei, wenn die Suche erfolglos verläuft oder wenn die Person gefährdet ist, z.B. bei kalter Witterung, Einbruch der Nacht.

Bei der Wiederbegegnung

- Seien Sie sich bewusst, dass die Person nicht absichtlich weggelaufen ist, dass auch für sie das Erlebnis dramatisch war.
- Zeigen Sie Ihre Freude. Erklären Sie der Person, dass sie glücklich sind, sie wieder gefunden zu haben. Schimpfen Sie nicht, machen Sie keine Vorwürfe und appellieren Sie nicht an die Vernunft.
- Vermitteln Sie Ruhe, sprechen Sie mit sanfter Stimme. Vermeiden Sie Konfrontationen und unterlassen Sie körperlichen Zwang.
- Gehen Sie einfach mit der wiedergefundenen Person weiter und begleiten Sie sie ohne viel Aufhebens nach Hause zurück.
- Lässt sich die betroffene Person nicht von ihrem Vorhaben abbringen, schlagen Sie ihr eine attraktive Alternative vor, etwa einen Besuch im Café.

Sprechen Sie nach solch einem traumatischen Erlebnis mit anderen, am besten in einem Rundgespräch mit weiteren Familienmitgliedern. Möglicherweise ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, Entlastungsmöglichkeiten ins Auge zu fassen, wie den Besuch einer Tagesstätte oder einen Kurzaufenthalt im Heim.

Benötigen Sie eine persönliche, auf Ihre individuelle Situation zugeschnittene Beratung?

Die Fachberaterinnen am Alzheimer-Telefon beantworten alle Ihre Fragen rund um das Thema Demenz.

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00
Montag bis Freitag: 8–12 und 13.30–17 Uhr

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Kontaktieren Sie uns via alz.ch.

Impressum

Redaktion und Herausgeberin:

Alzheimer Schweiz

Wissenschaftlicher Beirat:

Ruth Ritter-Rauch, dipl. Gerontologin SAG

Dr. med. Christoph Held, Psychiater und Psychotherapeut