

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» erscheint, erfüllt es einen Zweck: Es hilft Menschen mit Demenz noch selbständig etwas zu tun, also Bedürfnisse umsetzen. Im Herumwandern können sich aber auch ein Unbehagen oder ein konkretes Problem ausdrücken. Für betreuende Personen ist es daher wichtig, die Bedürfnisse oder Probleme hinter dem Herumlaufen zu erkennen, um mit geeigneten Massnahmen reagieren zu können.

Herumwandern belastet Angehörige und Pflegefachpersonen stark. Für sie ist es nicht einfach, den Bedürfnissen des Demenzkranken gerecht zu werden. Ausserdem besteht die Weglaufgefahr mit lebensbedrohlichen Folgen. Entsprechend verantwortungsvoll und aufwändig wird die Betreuung. Oft ist das Herumwandern und Weglaufen eine so grosse Belastung, dass der Heimeintritt unvermeidlich ist.

Freiraum gewähren, Gefahren vermeiden

Auch eine demenzkranke Person soll sich möglichst frei bewegen können. Einschränkende Massnahmen provozieren in der Regel Verwirrung oder Aggressionen. Einer Person den benötigten Bewegungsspielraum zu gewähren und für Sicherheit zu sorgen, ist also wichtig, aber eine grosse Herausforderung.

- ▲ Stürze verhindern: Ermöglichen Sie einer demenzkranken Person ein möglichst gefahrenfreies Herumwandern, indem Sie die Umgebung sicher gestalten. Das Infoblatt «Wohnung anpassen» informiert Sie über die Möglichkeiten.
- ▲ Auf Gesundheit achten: Körperliche und psychische Beschwerden sowie Medikamente können ein Herumwandern auslösen. Die Untersuchung bei der Ärztin oder beim Arzt hilft die Ursachen herauszufinden und zu beheben. Eine Behandlung mit beruhigenden Medikamenten muss gut überlegt werden; sie hat oft wenig Einfluss auf das Herumwandern und führt zu weiteren Gesundheitsproblemen.
- ▲ Erschöpfung und Gewichtsabnahme verhindern: Versuchen Sie Entspannung in den Tagesablauf einzubauen, z.B. mit Massagen, Wickeln, einem Bad oder leichter Musik usw. Sorgen Sie dafür, dass die betroffene Person genug kalorienreiche Nahrung und Flüssigkeit 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.

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. Das Protokoll zeigt wiederkehrende Muster auf und verhilft zum Verständnis für die uns «sinnlos» erscheinende Handlung. Folgende Punkte unterstützen Sie bei der Ursachensuche und zeigen Lösungen auf:

Die Person will sich «einfach» bewegen

Einige Menschen haben sich schon früher viel bewegt und tun dies auch während ihrer Demenzerkrankung. Andere Menschen brauchen Bewegung, um Energie abzubauen. Versuchen Sie möglichst viel Bewegungsmöglichkeit in den Alltag einzubauen.

- ▲ Ermöglichen Sie die Bewegung in der Umgebung, z.B. in einer angepassten Wohnung oder einem gesicherten 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 etc.
- ▲ Nützen 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 herum, wenn sie nach Gegenständen oder Personen suchen. Oft sind dies Dinge aus der Vergangenheit, die nicht mehr existieren. Andere Kranke wiederum üben eine frühere Rolle aus, wollen beispielsweise zur Arbeit gehen oder zum Elternhaus zurückkehren.

- ▲ 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 die Person vom Vorhaben ab, indem Sie zusammen etwas anderes machen, z.B. einen Kaffee trinken gehen.

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 fühlen sich nicht mehr wohl, werden unruhig, suchen das «Zuhause» 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, z.B. im Einkaufszentrum, ist

die Gefahr des Weglaufens sehr gross. Hier ist eine weitere Betreuungsperson empfehlenswert.

Die Person ist zeitlich verwirrt

Demenzkranke können zunehmend Zeitabschnitte nicht mehr abschätzen und werden unruhig. Das Gefühl für die Zeit kann ihnen auch ganz abhanden kommen: Sie vertauschen dann Tag und Nacht, erwachen in der Nacht und wandern herum.

- ▲ Lassen Sie bei Weglaufgefahr einen demenzkranken Menschen nie allein, auch nicht, wenn Sie ankünden, dass Sie später wieder kämen. 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 verbessern.

Die Person fühlt sich unwohl oder 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 feststellen, wie Appetitlosigkeit, Verstopfung, Schlafstörungen etc.? Falls Sie ein Gesundheitsproblem vermuten, nehmen Sie mit der Ärztin, dem Arzt oder der 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, sind sie mitunter lebensgefährlich bedroht. Versuchen Sie das Weglaufen zu verhindern! Bedenken Sie jedoch bei allen Vorsichtsmassnahmen, 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 Schloss an, ein Klangspiel, eine Sensormatte oder eine einfache Lichtschranke.
- ▲ Informieren Sie die Nachbarn und weitere Menschen in Ihrer Umgebung, dass die erkrankte Person weglaufen könnte. Sie können Sie notfalls alarmieren.
- ▲ Statten Sie die betroffene Person mit den Personalien (Name, Adresse, Telefonnummer Angehörige) aus: Visitenkarte in Jacke oder Handtasche, Namensschilder in Kleidern, beschriftbares Plastik-Armband (kann bei der Schweizerischen Alzheimervereinigung bezogen werden).

- ▲ Statten Sie die betroffene Person mit einem Ortungsgerät oder einem Spezial-Handy aus. Das Alzheimer-Telefon gibt Ihnen weitere 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 ablenkt, 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 die Situation dramatisch war.
- ▲ Zeigen Sie 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.

- ▲ Laufen Sie mit der weggelaufenen Person einfach weiter und führen Sie sie über einen Umweg wieder nach Hause zurück.
- ▲ Lässt sich die betroffene Person nicht von ihrem Vorhaben abbringen, lenken Sie sie mit Vorschlägen oder Gegenständen ab, z.B. mit einem Besuch im Café.

Sprechen Sie nach einem solch schwierigen Ereignis mit anderen, am besten in einem Rundgespräch mit weiteren Familienmitgliedern. Möglicherweise ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, Entlastungsangebote ins Auge zu fassen, wie eine Tagesstätte oder einen Kurzaufenthalt im Heim.

Weitere Informationen erhalten Sie:

bei der Beratungsstelle der Alzheimervereinigung in Ihrem Kanton

bei anderen Angehörigen, z.B. in Angehörigengruppen

in anderen Infoblättern

bei Pflegefachpersonen der Spitex

bei der Ärztin oder dem Arzt

am Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 14-17 Uhr

Redaktion: Jen Haas, Telefonteam der Schweizerischen Alzheimervereinigung. Folgende Fachpersonen haben mitgeholfen:
Ruth Ritter-Rauch, dipl. Gerontologin SAG, Burgdorf
Dr. med. Christoph Held, FMH Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter der Arzt, Stadtärztlicher Dienst Zürich.