



TIPPS | BEWEGUNGSDRANG

BEWEGEN, HERUMWANDERN UND WEGLAUFEN

Bewegung ist wichtig: Durch sie bleibt man mobil und leistungsfähig. Bei Menschen mit Demenz können Bewegung und Herumwandern auch eine Form von Kommunikation sein: Es ist ihre Art, auszudrücken, wie es ihnen geht, und mitunter auch, dass sie Angst, Unzufriedenheit oder Schmerzen empfinden.

Was können Sie tun, um diesen Bedürfnis nach Bewegung nachzukommen?

- Machen Sie gemeinsam viel Bewegung, z. B. Einkaufen, Hausarbeit, spazieren gehen. Bewegung an der frischen Luft tut besonders gut!
- Nützen Sie Besuchs- und Begleitedienste oder eine Tagesbetreuung.
- Achten Sie darauf, dass die/der Betroffene sich im Wohnumfeld viel und uneingeschränkt bewegen kann.

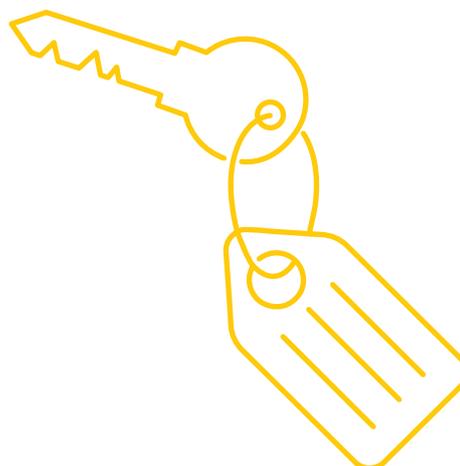
Achtung: Sicherheitsmaßnahmen sollen helfen, Risiken, wie z. B. das Sturzrisiko, zu minimieren und werden bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf zunehmend wichtiger. Passen Sie daher den Wohnraum entsprechend an durch Sicherung von Stiegen, Beleuchtung mit Bewegungsmeldern, Beseitigung von Gefahrenquellen auf allen Wegen, die Betroffene

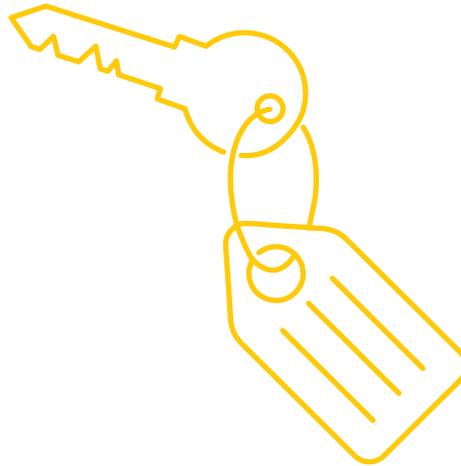
benützen (siehe auch TIPP Wohnraum anpassen).

Wenn sich Herumwandern jedoch nicht mehr auf das Wohnumfeld beschränkt, kann es zum Risiko werden.

So beugen Sie dem „Weglaufen“ vor

- Gegenstände aus dem Sichtfeld räumen, die mit Fortgehen verbunden werden.
- Wichtige Schlüssel (Auto, Haustür) verwahren.
- Klangspiel oder Bewegungsmelder an der Tür montieren.
- Eingangstür „tarnen“ (in gleicher Farbe wie Eingangsbereich streichen oder tapezieren).
- Vorhang oder Rollo vor die Eingangstür hängen.





So sind Sie gut vorbereitet, wenn jemand wegläuft

- Statten Sie die/den Betroffene/n mit einem Ortungsgerät oder Spezial Handy aus.
- Binden Sie ihr oder ihm ein Armband mit Namen, Adresse, Telefonnummer und Hinweis auf die Erkrankung um.
- Bereiten Sie für den Notfall Ausdrucke mit einer Personenbeschreibung sowie einem Portrait- und einem Ganzkörperfoto vor.
- Überlegen Sie, an welchen „Lieblingsorten“ sich die Person aufhalten könnte.
- Informieren Sie die Nachbarn und geben Sie Ihre Telefonnummer bekannt.
- Rufen Sie die Polizei, wenn die Suche länger erfolglos war oder die Situation gefährlich wird (Witterung, Nacht).
- Wenn die Person wieder da ist, versuchen Sie, ihr keine Vorwürfe zu machen, die Person kann meist die ganze Aufregung oder den Ärger nicht nachvollziehen.

So fördern Sie das Zurechtfinden

- Versuchen Sie möglichst wenige bzw. nur erforderliche Änderungen im Wohnumfeld vorzunehmen.
- Möbel und Gegenstände können positive Erinnerungen an früher hervorrufen. Dies sollte bei der Gestaltung des Wohnumfelds besonders berücksichtigt werden.
- Betroffene Menschen keinesfalls in einer Umgebung/an Orten alleine lassen, die sie nicht kennen.

Hinweis

Bei örtlichen Orientierungsstörungen und „Weglaftendenzen“ bedarf es einer besonderen Aufmerksamkeit um dem Spannungsfeld zwischen Vermeidung von Risiken und persönlicher Freiheit gerecht zu werden!

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.

