

# „UMHERLAUFEN“

Das Umherlaufen kann ein Zeichen für Stress, Langeweile oder ein unerfülltes Bedürfnis sein. Wenn Sie verstehen, was die betroffene Person braucht, können Sie dazu beitragen, ihr Wohlbefinden zu verbessern.



## Allgemeine Hinweise & Tipps

- **Vermeiden** Sie zu **diskutieren**, wenn die betroffene Person das Haus verlassen möchte, sondern **versuchen** Sie **die Gründe** dafür **herauszufinden** und **Alternativen** zu finden
  - Führen Sie ein **Demenztagebuch** (→ Wann tritt das Verhalten auf, welche Situation oder Uhrzeit führt dazu?), um mögliche Auslöser zu identifizieren
  - Sollte der Wunsch weiterbestehen, **begleiten** Sie die betroffene Person **nach draußen**,
- Schaffen Sie eine **vertraute Umgebung** (z. B. mit Fotos), **gestalten** Sie die Umgebung **behaglich**
- Bieten Sie der betroffenen Person **Beschäftigungen und Aktivitäten** an (führen Sie diese, wenn möglich gemeinsam durch), zum Beispiel:
  - Hausarbeiten wie (z. B. Wäsche zusammenlegen, Geschirr abspülen)
  - Gartenarbeit (z. B. Unkraut jäten, Blumen gießen)
  - Mahlzeiten zubereiten
  - Fotos/Filme anschauen
  - Zeitungen lesen oder sortieren
  - Lieder aus der Kindheit und Jugend singen/vorspielen
  - Tanzen
  - Instrumente spielen
  - Spiritualität (z.B. Beten, Gottesdienste besuchen)
  - Tätigkeiten ausüben lassen, die früher gerne gemacht wurden bzw. beruflich ausgeübt wurden (z. B. Teile von Holz mit Schleifpapier schleifen lassen oder Gemüse schälen/schneiden lassen)
  - regelmäßige Spaziergänge unternehmen



