

## Zusammenfassung zum Video „nächtliches Wandern“

### Situation:

Ehepaar Christine (83) und Fritz (86) leben zu Hause.. In dieser Episode ist Herr Fritz meist sehr verwirrt. Er hat eine schwere Demenz.

### Clip Inhalt:

Morgengrauen: Herr Fritz kommt aus einem Zimmer; er dürfte dabei wieder seine Frau aufgeweckt haben (er war schon mehrmals draußen). Sie ruft auch gleich: „Wo gehst du denn schon wieder hin?“, er murmelt etwas Unverständliches. Sie „... du warst ja eh vor ein paar Minuten am Klo...“ und weiter „komm wieder zurück ins Bett, es ist mitten in der Nacht...“

### Analyse:

Herr Fritz steht schon wieder in der Nacht auf. Es scheint unklar, wohin er will oder was er will. Er dürfte es selbst nicht wissen. In diesem Stadium (meist Stadium 6) kommt es oft zur Verwechslung von Tag und Nacht. Frau Christine ist verärgert, sie wurde schon wieder geweckt. Ihr Ärger ist verständlich. Aber Herr Fritz weiß es nicht besser. Frau Christines unfreundlicher Tonfall ist natürlich auch belastend für ihn. Warum schimpft sie? Was hat er falsch gemacht?

### Reflexion:

Für Frau Christine ist diese Zeit sehr belastend. Sie sollte sich hier eine Unterstützung holen. 24-Stunden-Betreuung wäre sinnvoll, eventuell können andere Angehörige tageweise helfen, damit man sich die „Nachtdienste“ aufteilen kann. Je nachdem, wie sich die Betroffenen in der Nacht verhalten, wäre es wichtig, dass jemand darauf schaut, was die verwirrten Menschen machen.

Diese Zeit des nächtlichen Herumwanderns dauert mitunter über 2 Jahre. Durch die Kritik an ihm steigt auch bei ihm der Stress und sein Schlaf wird eher schlechter.

Versuchen Sie zu klären, was die Ursachen sind:

Toiletten-Gang? Geht das noch selbständig - oder wird Hilfe gebraucht?

Sucht die Person etwas zu essen? (Ev. kleinen Snack vorbereiten)

Glaubt die Person einfach, dass schon Tag ist? (Tag-/Nacht-Struktur!)

Schlaflosigkeit, Angst, Unruhe? (mit Arzt klären)

### **Wichtig in dieser Zeit:**

**Verständnisvoller Umgang** ist hilfreich, Vertrauen! **Nicht** dauernd **Kritik** für Fehler! Für **gute Tag-/Nacht-Struktur** sorgen; **Mahlzeiten zu festen Zeiten**;

**Tagsüber** für **helles Licht** sorgen (auch an trüben Tagen!); ev. Tageslicht-Lampen verwenden (günstig bei Winter-Depression). Nachts dunkel.

Kein Nachtgewand tagsüber herumliegen lassen, kein Tagesgewand soll in der Nacht sichtbar sein.

Ausreichend **Aktivitäten** tagsüber, **Spaziergänge** (Ermüdung wichtig) - aber **OHNE** Überforderung;

Mittagsschlaf weglassen, wenn möglich;

Diverse andere **Beschäftigungen tagsüber** (siehe auch unser Video „Psychosoziale Interventionen“ und „Training bei Demenz“ - 5 Videos)

**Weder Beruhigungsmittel noch Schlaftabletten ohne Arzt!!!** Könnte auch kontraproduktiv sein (Wechselwirkungen, usw.)

Mit Arzt klären, ob Medikamente sinnvoll, denn ein guter ruhiger Schlaf wäre für alle Beteiligten hilfreich.

Achtung! Manche Betreuer:innen nehmen aus dem eigenen Land Medikamente und verabreichen sie ihren Klient:innen, wenn diese zu unruhig sind. Bitte machen Sie dies **KEINESFALLS**, auch wenn Kolleg:innen behaupten, es hilft ihnen. Es ist streng verboten! Sie schaden damit ihrem gesamten Berufsstand!

### **Learnings:**

Nächtliches Herumwandern kommt häufig vor, meist in späteren Stadien.

Für Beschäftigungen, Aktivitäten sorgen, kein Mittagsschlaf, klare Tages- / Nacht-Struktur, Medikamente **NUR** nach Rücksprache mit Arzt.

### **Literaturempfehlung:**

Siehe auch unser Video „Stadien Alzheimer“

Siehe auch unser Video „Psychosoziale Interventionen“

Siehe auch unser Video „Demenz Training...“ - 5 Videos