

Mobilität und Sicherheit

Fragen rund ums Autofahren, Orientierungsschwierigkeiten und Sicherheit im Alltag.

Autofahren – ein sensibles Thema

In frühen Stadien können Betroffene oft noch sicher fahren, wenn sie gewohnte Strecken nehmen.
Mit fortschreitender Demenz lassen Reaktionsfähigkeit und Orientierung nach – Risiken steigen schleichend.
In der Schweiz gilt: Ab 75 Jahren obligatorische ärztliche Kontrolluntersuchung. Bei Demenz prüft der Hausarzt/Neurologe die Fahreignung.
Gespräch mit Betroffenen sollte einfühlsam sein: „Sicherheit geht vor – wir möchten sorgenfrei unterwegs bleiben.“
Der Abschied vom Fahrausweis sollte frühzeitig und respektvoll besprochen werden.

Orientierung & Unterwegs-Sein

Typische Probleme: Verlaufen in bekannten Quartieren, verwechselte Wege, Ziele vergessen.

Hilfen:

- Klare Wegmarken oder Hinweisschilder im Haus und Dorf.
- Begleitung durch Nachbarn oder Freiwillige (Spazierpatenschaften).
- GPS-Ortungsgeräte oder Armbänder geben Sicherheit.

Mobilitätstraining & Sturzprophylaxe

Mit Fortschreiten der Demenz nehmen Muskelkraft und Gleichgewicht ab.
Frühzeitiges gezieltes Training steigert die Kraft auch im hohen Alter.
Sinnvolle Übungen: Gleichgewichtstraining, Gehen auf unebenem Boden, Treppensteigen, Tanzen.

