



35 LAT  
RZECZNIK PRAW  
OBYWATELSKICH  
1988 – 2023

Alzheimer  
Polska

Fundacja  
**ITAKA**  
Centrum Poszukiwań  
Ludzi Zaginionych



Ślepym Okiem Temidy

## Otępienie (demencja) Jak zapobiegać zaginięciom?

Warszawa, 2023

Otępienie (demencja) – Jak zapobiegać zaginięciom  
Biuletyn RPO

Opracowanie:

Mirosława Wojciechowska-Szepczyńska  
Izabela Jezierska-Świergiel

Konsultacja merytoryczna:

Edyta Ekwińska  
Maria Leszczyńska  
Małgorzata Puzio-Broda  
Dorota Siwiec  
Zygmunt Wierzyński

Grafiki:

Arkadiusz Krupa – Ślepym Okiem Temidy

Redakcja techniczna:

Ewa Tułodziecka-Czapska

Wydawca:

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich  
Al. Solidarności 77, 00-090 Warszawa  
[www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl)

Infolinia obywatelska: 800 676 676

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons:

Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach CC-BY-SA)

## Jak zapobiegać zaginięciom

Do zaginięcia może dojść już na początku choroby, choć najczęściej w średniozaawansowanym stadium, ponieważ osoby z demencją stopniowo tracą umiejętność rozpoznawania miejsc i twarzy. Wyjście z domu bez wiedzy rodziny czy opiekunów, a następnie błądzenie, szukanie drogi powrotnej, a nierzadko zaginięcie, jest niebezpieczne, ponieważ wiąże się z dużym ryzykiem utraty zdrowia, czy nawet życia chorego. Dla rodziny osoby żyjącej z demencją to również bardzo stresujące wydarzenie. Prawdopodobieństwo błądzenia, gubienia się i zaginięcia jest większe u osób doświadczających depresji, zaburzeń snu i psychozy. O ryzyku zagubienia się i zaginięcia warto wiedzieć, żeby umieć przewidywać takie sytuacje i odpowiednio postępować. Pamiętajmy, że do błądzenia, gubienia się, czy zaginięcia może dojść na każdym etapie choroby, kiedy nasz bliski wychodzi sam z domu.



## **1. Jakie sygnały i zachowania mogą wskazywać na to, że nasz podopieczny nie powinien wychodzić z domu bez opieki, bo może się zagubić?**

Osoba pozostająca pod naszą opieką dotychczas wychodziła sama, ale od jakiegoś czasu wraca ze spaceru o wiele później niż kiedyś. Może to oznaczać, że nie pamięta, jak wrócić do domu, że gubi się w znanym wcześniej otoczeniu. Sama się do tego nie przyzna.

Nie znajdzie drogi powrotnej, jeśli zapomniała, jak dotrzeć do miejsca, które wcześniej dobrze знаła, np. do sklepu, przystanku, apteki. Warto co jakiś czas sprawdzać, czy wie, jak tam dojść. Pójdźmy razem, ale niech nasz podopieczny nas prowadzi. Zorientujemy się wtedy, czy pamięta drogę.

Jeśli podopieczny ma kłopoty ze znalezieniem drogi do łazienki, kuchni, pokoju, jeśli gubi się we własnym mieszkaniu, będzie również dezorientowany, gdy wyjdzie sam z domu.

Obserwujmy, czy nie czuje się zagubiony w nowym, nieznanym wcześniej miejscu lub we wcześniej znanym, ale zmienionym otoczeniu.

Jeśli jest zdenerwowany i niespokojny w zatłoczonych, hałaśliwych miejscach, np. w sklepie, kawiarni, nie zostawiamy go samego. Panika, lęk i stres nie ułatwią mu odnalezienia drogi powrotnej do domu.

## **2. Powody, dla których osoba żyjąca z demencją może chcieć wyjść z domu/mieszkania?**

Powodem może być uczucie głodu, choć ostatni posiłek został przez nią spożyty całkiem niedawno, albo bezsenność, gdy w nocy nie mogła zasnąć, ponieważ spała w ciągu dnia.

Może odczuwać ból, którego nie potrafi nam opisać, albo czuje się osamotniona i znudzona, jeśli brak jej towarzystwa i/lub interesujących zajęć.

Może czuć się zdezorientowana, bo nie zdaje sobie sprawy, że jest we własnym domu. Chce wyjść, żeby wrócić do miejsca, które pamięta z dzieciństwa lub wczesnej młodości.

Sygnałem ostrzegawczym może być niepokój, „kręcenie się w kółko” po domu, szukanie czegoś, powtarzanie tych samych czynności.

Osoby z demencją mogą nam opowiadać albo myśleć o wykonywanych przed chorobą obowiązkach, np. o swojej pracy zawodowej albo o potrzebie odebrania dziecka z przedszkola/szkoły. Mogą niepostrzeżenie wymknąć się z domu, myśląc, że powinni iść rano do pracy, a nie pamiętają, że od dawna już nie pracują.

Gdy nasz podopieczny dopytuje się o dawnych znajomych może to oznaczać, że chce wyjść, żeby się z nimi spotkać, żeby znaleźć kogoś lub coś z jego przeszłości, np. krewnego lub kolegę, który od dawna nie żyje, albo dom, w którym kiedyś mieszkał, czy budynek, w którym pracował.

Potrzeba wyjścia z domu spowodowana może być także zmianą dotychczasowego opiekuna. Osoba żyjąca z otępieniem może nie pamiętać, że mówiliśmy o nowej osobie, że ją już poznała. Nowa osoba w otoczeniu może wywołać lęk, albo spowodować, że pomyśli, że jest w nieznanym sobie miejscu i dlatego zechce wyjść, by wrócić do swojego domu.

Jeszcze innym powodem może być poczucie osamotnienia, izolacji, albo odwrotnie: nasz podopieczny ma za dużo bodźców lub jest męczony zbyt wieloma zajęciami, więc zechce wyjść, żeby zaczerpnąć świeżego powietrza, ale nam tego nie powie. Może potrzebuje ruchu, który jest sposobem na spożytkowanie energii.

Jeśli osoba żyjąca z otępieniem zostaje w domu sama, może chcieć nas poszukać, bo czuje się niepewnie, jest zdenerwowana, a my zapewniamy jej poczucie bezpieczeństwa. Nigdy nie zamykamy jej w domu bez możliwości otwarcia przez nią drzwi wyjściowych. Może wtedy próbować wyjść przez okno lub balkon.

Pozostawienie takiej osoby w zamkniętym od zewnątrz mieszkaniu stwarza też inne ryzyko, np. pożaru, nie dając jej możliwości ucieczki. Jeśli osoba z demencją musi pozostać sama w domu/mieszkaniu choćby na krótki czas, poprośmy sąsiadów o czujność, zagłądanie do niej albo o krótkie zastępstwo.



### 3. Jak zminimalizować chęć niekontrolowanego wyjścia z domu?

Starajmy się zapewnić naszemu podopiecznemu regularny tryb życia według ustalonego z nim wcześniej i powtarzającego się planu dnia.

Każdy dzień wypełnijmy pożytecznymi i interesującymi dla niego zajęciami, np. wspólnym przygotowywaniem posiłków; sprzątaniem; podlewaniem kwiatów; zajęciami manualnymi i artystycznymi (malowaniem, rysowaniem, układaniem puzzli); regularnymi spacerami; składaniem ubrań, segregowaniem rzeczy; wyrabianiem ciasta lub figurek z plasteliny; ćwiczeniami fizycznymi (gimnastyką). Poprośmy rodzinę, znajomych, sąsiadów o uczestnictwo w tych zajęciach. Zorganizujmy wyjścia z domu pod opieką innych osób, kiedy jesteśmy zajęci. Gdy zauważymy, że jest niespokojny, „kręci się” przy drzwiach, próbuje je otworzyć, a my nie możemy z nim wyjść, odwróćmy jego uwagę, zaproponujmy jakieś zadanie. Możemy powiedzieć, że wyjdziemy zaraz, ale wcześniej musimy coś zjeść/wykonać razem.



#### 4. Jak uchronić osobę żyjącą z otępieniem przed ryzykiem wyjścia z domu w nocy?

Może się zdarzyć, że nasz podopieczny będzie chciał wymknąć się z domu, kiedy śpimy. Warto zatem wieczorem sprawdzać, czy drzwi wyjściowe są na pewno zamknięte. Można zainstalować blokadę lub dodatkową zasuwkę wysoko na drzwiach, która uniemożliwi choremu wydostanie się z domu bez naszej wiedzy. Niektórzy opiekunowie zawieszają nad drzwiami dzwoneczek, żeby w nocy mogli usłyszeć otwieranie drzwi. Przed drzwiami wejściowymi połóżmy ciemny chodnik/wycieraczkę, którą osoba z demencją może uznać za przeszkodę. Na drzwiach można przykleić napis: **STOP** albo **NIE WYCHODŹ**.



Niektórzy opiekunowie zasłaniają na noc drzwi wyjściowe specjalnie zamontowaną zasłoną, aby osoba chora ich nie zauważyła. Inni malują drzwi wyjściowe na ten sam kolor, co ściany, aby w ten sposób je zamaskować. Jeśli naszemu podopiecznemu zdarza się wstawać w nocy, zostawmy zapalone światło, np. w kuchni czy łazience, aby nie błądził po ciemku po mieszkaniu. Przy łóżku zostawmy szklankę wody, na wypadek gdyby chciało mu się pić.

## **5. Co można jeszcze zrobić, żeby nie dopuścić do zaginięcia?**

Gdy planujemy wspólne wyjście z domu, na przykład do sklepu, na pocztę, na stację kolejową, osoba żyjąca z demencją może się nagle oddalić, a my stracimy ją z oczu. Łatwiej będzie nam dostrzec ją w tłumie, kiedy ma na sobie płaszcz, kurtkę, czy sweter w widocznym z daleka kolorze, np. czerwonym czy jaskrawożółtym.

Do zaginięcia może także dojść, jeśli zostawimy naszego podopiecznego w samochodzie, mówiąc mu, że zaraz wrócimy. Osoba żyjąca z otępieniem nie ma poczucia upływu czasu, może się niepokoić i opuścić samochód, żeby nas znaleźć.

**Nigdy nie zostawiamy osoby żyjącej z otępieniem samej w pojeździe.**

Na wewnętrznej stronie ubrania wierzchniego umieścimy materiałową wszywkę z naszym numerem telefonu. Możemy również przyczepić lub schować w kieszeni lokalizator GPS.

Jeśli podopieczny ma ze sobą telefon komórkowy/smartfon, zainstalujemy w nim aplikację do lokalizacji pozycji. Jeśli nie ma telefonu, lub zostawia go w domu, możemy wyposażyć go w opaskę GPS na rękę i powiedzieć, że to nowoczesny zegarek.



Warto uprzedzić sąsiadów, przyjaciół, krewnych, sprzedawców w okolicznych sklepach, że nasz podopieczny ma problemy z pamięcią i może zdarzyć się, że wyjdzie z domu bez naszej wiedzy, może być nieodpowiednio ubrany, może nie potrafić znaleźć drogi do domu. Poprośmy ich o czujność i zawiadomienie nas jak najszybciej, gdy taką sytuację zauważą.

**6. Jak reagować, gdy osoba żyjąca z otępieniem powtarza, że chce iść do domu?**

Gdy mówi „chcę iść do domu”, a jest we własnym domu, może to oznaczać niepokój, strach, napięcie albo brak komfortu lub niezaspokojoną potrzebę, o której nie chce lub nie umie nam powiedzieć. Unikajmy w takiej sytuacji tłumaczenia, że przecież jest w domu, nie używajmy logicznych

argumentów, bo może ich nie zrozumieć i jeszcze bardziej się denerwować. Próbujemy odwrócić uwagę, uspokójmy, obejmijmy naszego podopiecznego. Powiedzmy na przykład: „Tak. Zaraz tam pójdziemy. Ale najpierw pomóż mi obrać ziemniaki”. Jeśli możemy, wyjdźmy razem na kilka, kilkanaście minut.

## **7. Jak się zachować, gdy na ulicy zauważymy osobę zagubioną i prawdopodobnie mającą problemy z pamięcią?**

- zaoferujmy pomoc, np. „czy/jak mogę pani/panu pomóc?”
- mówmy spokojnie i powoli, np. „kogo pani/pan szuka, czego pan/pani szuka?”
- używajmy prostych zdań, unikajmy skomplikowanych pytań, nie zadawajmy kilku pytań naraz;
- jeśli ta osoba nie rozumie, co mówimy, sformułujmy zdanie/pytanie w inny sposób;
- używajmy gestów, np. obok tłumaczenia, w którym kierunku powinna iść, wskażmy kierunek ręką;
- pozostańmy z tą osobą i pomóżmy jej uspokoić się;
- upewnijmy ją, że jej pomożemy, że wszystko jest w porządku;
- starajmy się zdobyć jej zaufanie;
- jak najszybciej skontaktujmy się z Policją (nr tel.112 lub 997) opisując sytuację i podając swoją lokalizację (nazwę ulicy i numer lub miejsce w którym będziesz czekać);
- aby osoba, z którą jesteś, czuła się bezpiecznie, poczekaj na przyjazd Policji w najbliższym sklepie, kawiarni, czy w innym miejscu publicznym.



## 8. Co robić, gdy osoba żyjąca z demencją nie wraca do domu?

Jeżeli obawiamy się, że nasz podopieczny mógł się zagubić/zaginać, należy jak najszybciej zawiadomić Policję. Nie trzeba z tym czekać – można to zrobić w każdej chwili, gdy tylko pocujemy niepokój o bezpieczeństwo bliskiej osoby.

Najważniejsze jest, by jak najszybciej rozpocząć poszukiwania, zwłaszcza, gdy osoba zaginęła w terenie otwartym takim jak las, łąki, pola. Dość często zdarza się, że błędnie (nieprawidłowo) ocenimy kondycję fizyczną podopiecznego, nawet w sytuacji, gdy ma trudności w poruszaniu się. Zaginieni często są odnajdowani w odległości większej niż przypuszczano.

Oto co możemy sami zrobić:

1. dokładnie przeszukać dom/budynek, w którym mieszka zaginiona osoba (w tym piwnice, altanki śmietnikowe, strychy) a także miejsca dobrze jej znane: pobliskie sklepy, kiosk „Ruchu”, apteka, kościół, skwer, park, plac zabaw, itp.;
2. sprawdzić miejsca „z przeszłości” zaginionego np. miejsce pracy, okolice domu rodzinnego lub wcześniejsze miejsca zamieszkania.

W przypadku zaginięcia ważne jest, by powiadomić sąsiadów, znajomych, lokalną społeczność, ponieważ zwiększa to szansę na zdobycie informacji, która może być pomocna w odnalezieniu osoby.

#### **9. Jakich informacji będzie potrzebowała Policja w przypadku zaginięcia naszego podopiecznego:**

Opiekun osoby żyjącej z demencją powinien mieć przygotowane następujące informacje:

- ✓ imię, nazwisko, adres, numer PESEL lub data urodzenia oraz numer telefonu swego podopiecznego;
- ✓ rysopis (wzrost, kolor i długość włosów, kolor oczu);
- ✓ aktualną fotografię;
- ✓ historię choroby i diagnozę;
- ✓ krótki życiorys (co robił/ gdzie pracował, jakie miał ulubione zajęcia, jakie miejsca i jakie osoby najczęściej odwiedzał);
- ✓ informacje o opiece i rodzinie;
- ✓ gdzie ostatnio był i jak był ubrany.

Na skuteczne poszukiwania osoby zaginionej kluczowy wpływ ma współpraca rodziny/opiekunów z Policją.



**WAŻNE!** Nie ukrywaj sytuacji rodzinnej czy zdrowotnej chorego.  
Przełącz policjantom prowadzącym sprawę możliwie jak najwięcej informacji o osobie zaginionej. Może to mieć ogromne znaczenie dla szybkiego i szczęśliwego odnalezienia.

#### 10. Jak może nam pomóc Fundacja ITAKA?

Fundacja ITAKA oferuje pomoc bliskim zaginionych na każdym etapie poszukiwań.

W sytuacji zaginięcia, udziela porad i informacji, co należy zrobić, jak zgłosić zaginięcie, co rodzina może zrobić na własną rękę, jak działa Policja. Po zgłoszeniu zaginięcia, Fundacja ITAKA pomaga w poszukiwaniach, przede

wszystkim poprzez rozpowszechnianie informacji o zaginięciu danej osoby. Publikuje komunikaty w mediach, Internecie, na portalach społecznościowych. Kontaktuje się także z różnymi instytucjami np. strażą miejską, szpitalem, ośrodkiem pomocy społecznej. Zbiera wiadomości od informatorów, selekcjonuje je i przekazuje Policji oraz rodzinie. Służy wsparciem psychologicznym i prawnym w trakcie poszukiwań oraz po ich zakończeniu.

### **Przydatne numery telefonów:**

**Policja 112**

**Fundacja ITAKA 22 654 70 70**

