Presse-Information

Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Mit Demenz-Patient*innen die Urlaubszeit planen:
Praktische Infos für pflegende Angehörige

Düsseldorf, 22. Februar 2023 – Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz stellt die Urlaubsplanung oft vor ein Dilemma: Einerseits würde eine Auszeit wirklich guttun, andererseits gibt es die Verantwortung für einen Kranken, den man nicht für Tage oder Wochen allein lassen möchte. Klar ist: Jeder braucht einmal eine Pause, ganz besonders wer sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat Tipps und Ideen zusammengestellt, wie ein möglicher Urlaub aussehen kann und welche finanziellen Hilfen in Anspruch genommen werden können.

Pflegende Angehörige, die allein eine Auszeit nehmen möchten, können währenddessen die Patientin oder den Patienten professionell betreuen lassen. Möglich ist diese Pflege entweder in einer Pflegeeinrichtung oder zuhause in der gewohnten Umgebung. Die Dauer liegt bei bis zu acht Wochen pro Jahr, finanzielle Unterstützung gibt's dabei von der Pflegekasse.

Für einen begrenzten Zeitraum von bis zu acht Wochen pro Jahr bieten Pflegeeinrichtungen so genannte Kurzzeitpflegeplätze an. Hier können an Demenz erkrankte Menschen stationär betreut werden, die Pflegeversicherung unterstützt diesen Aufenthalt mit bis zu 1.774 Euro. Das Pflegegeld wird der oder dem Pflegebedürftigen ebenfalls bis zu vier Wochen in halber Höhe weiter ausgezahlt. Wichtig bei der Kurzzeitpflege ist eine gute Vorbereitung, denn in vielen Einrichtungen sind freie Plätze rar und Wartelisten lang. Um einen passenden Kurzzeitpflegeplatz zu finden, sollten Angehörige frühzeitig Kontakt aufnehmen.

Die zweite Möglichkeit, sich eine Auszeit zu schaffen, ist die Verhinderungspflege. Anders als bei der Kurzzeitpflege wird die Patientin oder der Patient dabei zuhause betreut. Angehörige, Bekannte oder professionelle Pflegekräfte ersetzen den oder die pflegenden Angehörigen tage- oder stundenweise. Die Pflegekasse bezuschusst diese Vertretung bis zu sechs Wochen im Jahr mit einem Betrag von bis zu 1.612 Euro. Voraussetzung ist, dass die Pflegeperson davor bereits sechs Monate im Einsatz war.

Gemeinsam in den Urlaub zu fahren, bietet sich vor allem im frühen bis mittleren Krankheitsstadium an. Wichtig ist, dass die Patientin oder der Patient gut mit einem Ortswechsel und mit den damit verbundenen Abweichungen in der täglichen Routine zurechtkommt. Damit

bei die der Unterkunft später keine Kompromisse eigegangen werden müssen, sollte am besten früh geplant und entsprechend gebucht werden.

Urlaube mit an Demenz erkrankten Menschen können überaus positive Effekte haben, wie eine größere Nähe zueinander oder das Schaffen neuer, gemeinsamer Erinnerungen. Die Erkrankten selbst erfahren, dass sie trotz Einschränkungen noch schöne Dinge erleben und neue Orte erkunden können.

Tipp 1: Schauen Sie, was zu Ihnen passt

Pflegende Angehörige wissen am besten, was mit dem an Demenz erkrankten Menschen möglich ist und welches Urlaubsziel passend wäre. Bisherige Urlaube und persönliche Vorlieben können als Orientierung dienen: Was hat dem oder der Betroffenen früher schon Spaß gemacht? Was haben Sie gern unternommen? Wo hat es Ihnen gefallen? Ob in den Campingurlaub oder zum Wandern in die Berge – entscheidend ist, wo Sie sich wohlfühlen und gut zurechtkommen.

Tipp 2: Kombinieren Sie Neues mit Gewohntem

Menschen mit Demenz brauchen Routinen, um sich ruhig und sicher zu fühlen. Versuchen Sie daher, gewohnte Abläufe wie Duschen, Anziehen oder Mahlzeiten auch auf Reisen beizubehalten. Packen Sie auch ruhig ein paar Kleinigkeiten von zuhause in die Reisetasche: Die Lieblingstasse, der Kissenbezug oder Familienfotos können in der fremden Umgebung zu vertrauten Ankerpunkten werden.

Tipp 3: Akzeptieren Sie mögliche Schwierigkeiten

Mit Demenz gleicht kein Tag dem anderen. Wichtig ist, bei Problemen möglichst souverän zu bleiben. Zum Beispiel dann, wenn die ungewohnte Umgebung und neue Abläufe doch mehr Stress bereiten, als Sie dachten. Selbst wenn gesundheitliche Probleme auftauchen oder Sie vorzeitig nach Hause fahren müssen: Es zählt, dass Sie es gemeinsam versucht haben.

Tipp 4: Ein Tagesausflug als Test

Tagesausflüge sind gute Tests für gemeinsames Verreisen. Sie sind günstiger, einfacher zu organisieren und Sie müssen nicht in fremder Umgebung übernachten. Um positive Erinnerungen aufleben zu lassen, eignen sich auch hier Ausflüge in die persönliche Geschichte, zum Beispiel in frühere Wohn- oder Urlaubsorte.

Tipp 5: Nehmen Sie Hilfe an

Ihnen ist die 1:1 Betreuung im Urlaub doch zu viel? Dann nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Mittlerweile gibt es vermehrt Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Demenz-

Patientinnen und -Patienten und ihre Angehörigen zugeschnitten sind. Während die Patienten und Patientinnen von geschultem Fachpersonal betreut werden, bleibt der Betreuungsperson Zeit für Entspannung und Freizeitangebote.

Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit
www.alzheimer-forschung.de/alzheimer

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.
Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscherinnen und –forscher stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 360 Forschungsaktivitäten mit über 14,5 Millionen Euro unterstützen und über 900.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.

Pressekontakt
Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)
Astrid Marxen
Kreuzstr. 34
40210 Düsseldorf
0211 - 86 20 66 28
presse@alzheimer-forschung.de
www.alzheimer-forschung.de/presse

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft Köln
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00
BIC: BFSWDE33XXX