



Unser Demenz- lexikon

*Hier möchten wir Ihnen Begriffe
rund um das Thema Demenz erläutern.
Diesmal geht es um den Buchstaben U.*

U wie **Urlaub** für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

(ok/cs) Zwei Drittel aller Menschen mit Demenz werden zu Hause von ihren Angehörigen betreut und gepflegt. Diese stehen dabei in aller Regel unter einer enormen körperlichen und seelischen Belastung, nahezu rund um die Uhr, sieben Tage in der Woche und das oft jahrelang. Doch eine solche dauerhafte Belastung kann krankmachen – psychisch wie physisch – und zu Vereinsamung führen. Zum Glück gibt es mittlerweile Entlastungsangebote vor Ort wie Betreuungsgruppen und Häusliche Betreuungsdienste, die dem Angehörigen zumindest stundenweise Freiraum schaffen. Trotzdem bleibt meist wenig Zeit für sich selbst, zum Kraft tanken und für eigene Interessen, weil häufig in dieser »freien« Zeit viele Dinge des Alltags geregelt werden, die sonst liegen bleiben.

Doch wie lässt sich eine grundlegendere Erholung erreichen? Zum Beispiel durch einen Urlaub! Einfach mal rauskommen, etwas Anderes sehen, andere Menschen treffen, Zeit für sich und trotzdem den Angehörigen um sich haben und sich mit ihm gemeinsam erholen.

Auch hier gibt es erfreulicherweise immer mehr Anbieter. Wir stellen Ihnen im Folgenden vor, was Sie bei der Planung eines solchen Urlaubs bedenken sollten und welche Arten von Angeboten es gibt:

Fortsetzung

Unser Demenzlexikon:

U wie **Urlaub** für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

**Entscheidungskriterien für das Urlaubsziel**

Sie unterscheiden sich nur wenig von den Überlegungen, die man auch sonst bei der Urlaubsplanung anstellt:

- *Region:* Möchte man ans Meer, in die Berge oder ins Ausland? Wie sind die Vorlieben?
- *Gruppengröße:* Möchte man mit dem an Demenz erkrankten Angehörigen alleine verreisen oder lieber mit einer Gruppe Urlaub machen?
- *Kosten:* Ein Teil der Kosten lässt sich über die Pflegeversicherung abrechnen. Wie hoch darf der Eigenanteil sein, den man sich leisten kann und möchte?
- *Art und Dauer der Anreise:* Ist eine Anreise mit der Bahn mit dem erkrankten Angehörigen möglich? Kann man selber noch mit dem Auto anreisen? Kommt noch ein Flug in Frage? Wie lange darf die Anreise dauern, was kann man sich und dem Angehörigen zumuten?
- *Klima, Sprache, Essen:* Herrscht am Urlaubsort zur Reisezeit ein Klima, das den Angehörigen oder einen selber belastet? Könnten eine fremde Sprache oder fremde Speisen den Angehörigen verunsichern?
- *Notfallversorgung:* Ist durch den Reiseanbieter geklärt, ob es eine angemessene Notfallversorgung für den Menschen mit Demenz gibt? Wie ist die Rückreise gesichert, wenn der Urlaub abgebrochen werden muss?

Urlaub in der Gruppe**Merkmale:**

- Anbieter sind meist soziale Träger wie Alzheimer Gesellschaften und -Initiativen, das Deutsche Rote Kreuz, die Arbeiterwohlfahrt und kirchliche Verbände.
- Unterkunft in Hotels und Ferienanlagen
- Die An- und Abreise ist in der Regel selbstverantwortlich; ansonsten »all inclusive« außer den Kosten für die stundenweise Betreuung des Angehörigen mit Demenz und mögliche Pflegeleistungen.
- In der Regel werden feste Termine angeboten. Ein solcher Urlaub dauert meist ca. zehn Tage.
- Die Teilnehmerzahl beträgt meist zwischen acht und zehn Paare, wobei damit nicht ausschließlich (Ehe-) Partner gemeint sind. Es können genauso Sohn und Vater oder zwei gute Freunde miteinander teilnehmen.
- Die Angehörigen mit Demenz werden täglich für mehrere Stunden von Fachkräften und ehrenamtlichen Helfern betreut. Diese Zeit wird gestaltet mit Spaziergängen, Basteln, Musizieren usw., ähnlich wie in einer Betreuungsgruppe zu Hause.
- Das bietet Freiraum für den betreuenden Angehörigen. Er kann in dieser Zeit zum Beispiel für sich oder mit anderen Urlaubsgästen Ausflüge und Besichtigungen in der Urlaubsregion machen, Sport treiben oder sich auch

»nur« einfach mal drei Stunden in den Liegestuhl oder an den Strand legen und lesen.

- Es werden auch gemeinsame Aktivitäten angeboten, entweder für die Gruppe der betreuenden Angehörigen oder auch zusammen mit den erkrankten Partnern. Auch die Mahlzeiten finden gemeinsam statt.
- Bei einem Teil der Reisen gibt es Schulungen zum Thema Demenz sowie die Möglichkeit für Einzel- und Gruppengespräche.

Mögliche Vorteile:

- Geselligkeit und gemeinsame Unternehmungen. Neue soziale Kontakte können entstehen (und möglicherweise auch bestehen bleiben).
- Freiraum für eigene Aktivitäten.
- Austausch mit Menschen in ähnlicher Lebenslage und gegenseitige Stärkung (»Ich bin nicht alleine«).
- Das Auftreten in der Öffentlichkeit (Ausflüge etc.) ist in der Gruppe eventuell einfacher.
- Geringer Organisationsaufwand.

Mögliche Nachteile:

- Nicht jedem liegt ein Urlaub in der Gruppe.
- Die Termine sind vorgegeben.
- In einer Gruppe von 16 bis 20 Personen ist das Thema Demenz ständig präsent. Etwas Abstand ist unter Umständen so schwerer möglich.

Individualurlaub

Merkmale:

- Der Betroffene und sein Angehöriger fahren zu zweit in Urlaub (wie vor der Erkrankung).
- Anbieter sind private Einzelpersonen sowie soziale und öffentliche Träger (zum Beispiel Tourismusverband).

- Es gibt Hotels oder Ferienhäuser, die auf Menschen mit Demenz eingestellt sind.
- Die An- und Abreise geschieht selbstverantwortlich, in aller Regel auch die Verpflegung. Bezahlt werden muss die Unterkunft. Dazu kommen mögliche Kosten für die stundenweise Betreuung des Angehörigen mit Demenz und mögliche Pflegeleistungen.
- Stundenweise Betreuung kann über die örtliche Tagespflege oder den Vermieter/Anbieter erfolgen, Pflege über den örtlichen Pflegedienst.
- Es gibt auch Angebote, bei denen der Mensch mit Demenz in einer Senioreneinrichtung in der Kurzzeitpflege wohnt und der betreuende Angehörige im benachbarten Hotel. Das eröffnet noch mehr Freiraum für den Angehörigen, hat aber natürlich einen ganz anderen Charakter.
- *Wichtig:* Pflegehotels haben den Schwerpunkt meist auf der Pflege und sind nicht automatisch demenzgeeignet. Hier ist es wichtig, genau nachzufragen.

Mögliche Vorteile:

- Reisezeit, -dauer und -ort können frei bestimmt werden.
- Der Urlaub ist individueller gestaltbar.
- Möglicherweise ist es schöner, nochmal zu zweit, als Paar, Urlaub zu machen. Je nach Krankheitsverlauf kann es auch das letzte Mal sein, dass so etwas noch geht.

Mögliche Nachteile:

- Der Organisationsaufwand, auch während des Aufenthalts, ist größer.
- Die Eigenverantwortung ist höher, man hat nicht die Gruppe im Rücken, zum Beispiel auch in Krisensituationen.

Fortsetzung

Unser Demenzlexikon:

U wie **Urlaub** für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

**Urlaub im Ausland**

- Wird sowohl als Gruppen- wie als Individualreisen angeboten von gemeinnützigen und privaten Anbietern in verschiedenen Ländern von Österreich über Griechenland bis Thailand.
- Hat man auch früher im Ausland Urlaub gemacht und auch der Mensch mit Demenz von der möglicherweise ganz anderen Atmosphäre und Umgebung profitiert, spricht nichts dagegen.
- Ein maßgeblicher Entscheidungsfaktor ist die Art und Dauer der Anreise: Kann man davon ausgehen, dass der erkrankte Angehörige zum Beispiel einen Flug auch psychisch gut verkraftet? Oder ist Bahnfahren stressfreier? Sind drei Stunden Flug nach Südeuropa besser zu schaffen als acht Stunden Zugfahrt an die Ostsee? Oder man geht auf Nummer sicher und fährt in zwei Stunden zum Urlaub in den Schwarzwald, kommt dafür aber vermutlich entspannter an.

Finanzierung

- Eigenmittel
- Bei vorhandenem Pflegegrad können folgende Leistungen der Pflegeversicherung beansprucht werden:
 - Verhinderungspflege: € 1.612,-
 - Umwandlung Kurzzeitpflege: € 806,-
 - Sachleistungen bei Inanspruchnahme eines Pflegedienstes vor Ort: € 689,- bis € 1.995,- (je nach Pflegegrad)

- Entlastungsleistungen: € 125,- bis € 1.500,- (bei Ansparung 12 Monate)
 - Zusätzliche Entlastungsleistungen durch umgewandelte Sachleistungen: € 276,- bis € 798,- (je nach Pflegegrad)
- Viele Anbieter von Urlaubsangeboten für Menschen mit Demenz beraten im Vorfeld über die entsprechenden Finanzierungsmöglichkeiten.

Zum Schluss zitieren wir eine Frau, die mit ihrem an Demenz erkrankten Mann noch einmal in den Urlaub gefahren ist und darüber in einem Vortrag berichtete:

»Ich bin froh, dass wir es gewagt haben. Es war durchaus eine Herausforderung. Aber wir hatten eine wunderschöne Zeit in diesem Urlaub. Gut, dass wir damals so mutig gewesen sind, denn jetzt wäre das aufgrund der gesundheitlichen Situation meines Mannes nicht mehr möglich.«

Deshalb: **Seien Sie mutig!**

Die uns bekannten Urlaubsangebote mit Kontaktdaten und Terminen finden Sie unter

- www.alzheimer-bw.de
→ **Hilfe vor Ort** → Urlaub

Wir freuen uns, wenn Sie dort etwas für Sie Passendes finden und ebenso, wenn Sie uns darüber berichten, zum Beispiel mit einem kleinen Erfahrungsbericht hier im **alzheimeraktuell**.