



Zeit für mich

Erholung von der Pflege





Liebe Pflegende,

mit der Pflege und Betreuung eines demenziell erkrankten Menschen, der Ihnen nahe steht, haben Sie eine verantwortungsvolle und häufig auch belastende Aufgabe übernommen. Etwa Dreiviertel aller Menschen mit Demenz werden zu Hause und durch ihre Familie oder auch durch die Nachbarschaft oder den Freundeskreis betreut. Erholungspausen oder längere Auszeiten sind im Alltag der betreuenden Personen selten.

Vielleicht sehnen Sie sich manchmal nach Erholung und Abstand. Vielleicht wünschen Sie sich manchmal auch einfach einen „Tapetenwechsel“ oder brauchen neue Impulse für Ihren Alltag.

Mit meiner Initiative Menschen pflegen und der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz setze ich mich dafür ein, demenziell erkrankte Menschen und Sie als Pflegende im Alltag zu unterstützen.

Es ist wichtig, sich auch einmal eine Pause zu gönnen. Gerne möchte ich Sie ermutigen, Entlastungsangebote wie Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen und eine kurze Auszeit, einen ganzen Urlaub oder eine Vorsorgerehabilitation zu planen. Ihr Pflegestützpunkt vor Ort hilft Ihnen dabei.

Malu Dreyer

Ministerin für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie

Diese Broschüre gibt Ihnen Anregungen und stellt beispielhaft Urlaubsangebote vor, die Sie mit dem Menschen, den Sie pflegen, gemeinsam nutzen können. Sie zeigt auch Angebote mit qualifizierter Betreuung, die für demenziell erkrankte Menschen auch ohne Begleitung der sie pflegenden Personen geeignet sind.

Damit die Erholung nach dem Urlaub noch möglichst lange anhält, finden Sie außerdem noch einige Tipps, wie Sie sich auch zu Hause im Pflegealltag kleine Auszeiten einrichten können.

Eine gute Erholung wünscht Ihnen Ihre

Malu Dreyer

Seite & Inhalt

5	Die Situation der pflegenden Angehörigen
5	Pflege verändert alles
6	Belastungsfaktoren bei der Pflege eines Menschen mit Demenz
7	Pflege hinterlässt Spuren
8	Urlaub machen: Gerne – aber wie?
8	Kurzzeitpflege
9	Verhinderungspflege
11	Gemeinsam Urlaub machen
12	Muscheln und Meer: Urlaub an der Küste
13	Wald und Wiesen: Urlaub im Grünen
14	Gemeinsam reisen, getrennt erholen
15	Kuren für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
17	Angebote für demenziell erkrankte Menschen
18	Wieder zuhause – Entlastung im Alltag
18	Niedrigschwellige Angebote
19	Ambulante Pflegedienste
19	Tagespflege
20	Angehörigengruppen
20	Unter einem Hut – Pflege und Beruf
21	Schlusswort
22	Literatur und Adressen
23	Impressum

**Anmerkung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Die Angaben beziehen sich selbstverständlich immer auf beide Geschlechter.*



Die Situation der pflegenden Angehörigen

Pflege verändert alles

Die Pflege eines nahen Verwandten kann das eigene Leben verändern. Sie kann eine Bereicherung sein oder zu einer besonderen Belastungsprobe werden. Dabei spielen die familiären Strukturen, der Verwandtschaftsgrad zur pflegebedürftigen Person, die gemeinsame Geschichte und die Qualität der verfügbaren Unterstützung eine Rolle. Nicht unwesentlich ist auch der zeitliche Abstand, aus dem heraus die Pflege beurteilt wird. Rückblickend bewerten Angehörige ihr Engagement oft positiv, sie schätzen es zum Beispiel, neue Fertigkeiten erworben oder sich in neuen Rollen bewährt zu haben. Für viele war die Pflege eine Gelegenheit, die Beziehung zu dem betroffenen Verwandten oder dem Partner zu vertiefen und neu zu erleben.⁽⁴⁾

In Ihrem eigenen Pflegealltag überwiegen aktuell wahrscheinlich oft die Belastungsmomente. Pflege ist anstrengend, sowohl für Ihren Körper, als auch für Ihre Psyche. Viele pflegende Angehörige vernachlässigen ihre eigene Gesundheit, essen unregelmäßig und nehmen Vorsorgeuntersuchungen kaum mehr wahr. Studien zeigen, dass pflegende Angehörige oft an Rücken- und Gelenksbeschwerden leiden,

Osteoporose oder Herz- und Kreislauferkrankungen bekommen. Viele berichten auch über psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder depressive Verstimmungen⁽²⁾. Das zeigt: Wenn Sie nicht ausreichend für sich selber sorgen, kann die Pflege eines Angehörigen gesundheitliche Spuren hinterlassen.

Als besondere Herausforderung gilt die Pflege eines Menschen mit Demenz. Verantwortlich dafür sind zum einen Verhaltensstörungen, die bei den Erkrankten auftreten und den Umgang mit ihnen erschweren können. Vor allem aber verändern Demenzerkrankungen das Wesen und die Erinnerungsfähigkeit der Betroffenen. Sie berühren damit das Vertraute und Bewährte im Kern einer Beziehung. Viele Angehörige erkennen in der erkrankten Person zunehmend weniger den Menschen, mit dem sie ein gutes Stück ihres Lebens geteilt haben. Gefeierte Erfolge oder erlittene Verluste gehen als gemeinsam erlebte, prägende Abschnitte der Lebensgeschichte verloren. Zurück bleibt ein Gefühl der Fremdheit und Distanz. Vielen fällt es dadurch schwer, jeden Tag aufs Neue die Kraft zur Bewältigung der vielfältigen Aufgaben aufzubringen und die Belastungen zu tragen, die die Versorgung eines demenzkranken Menschen mit sich bringen kann.

Belastungsfaktoren bei der Pflege eines Menschen mit Demenz

Der Verlauf einer Demenzerkrankung ist so individuell wie die Person, die erkrankt ist. Entsprechend unterschiedlich sind auch die Herausforderungen, denen Sie sich als pflegende Angehörige stellen müssen.

Viele fühlen sich z.B. durch das ängstliche Anklammern ihrer verzweifelt nach Halt suchenden Verwandten in ihrem Bewegungsspielraum eingeschränkt. Andere empfinden die sich wiederholenden Fragen, die ihnen von ihren demenzkranken Angehörigen gestellt werden, als anstrengend. Auch das Suchen nach verlegten Gegenständen, vor allem wenn damit Beschuldigungen und Vorwürfe verbunden sind, ist manchmal schwer über einen längeren Zeitraum auszuhalten. Wenn Informationen zum Krankheitsbild fehlen, kann solches Verhalten leicht als gezielte Kränkung oder Provokation missverstanden werden.

Angehörige beklagen häufig den hohen Zeitaufwand und das Angebundensein, das die Pflege eines Demenzkranken mit sich bringen kann. Demenziell erkrankte Menschen sind oft unruhig und haben Probleme damit, Situationen richtig einzuschätzen. Die Angehörigen können sie deshalb schlecht alleine lassen, sie müssen vor Ort sein und mögliche Gefah-



ren abwehren. Die Wohnung verlassen viele nur noch für die notwendigsten Erledigungen, meist in großer Eile und voller Sorge. Hobbys, soziale Kontakte oder berufliche Tätigkeiten können unter diesen Bedingungen bestenfalls eingeschränkt aufrechterhalten werden. Die Folge kann soziale Isolation sein, verbunden mit dem deprimierenden Gefühl, eigene Wünsche und Lebenspläne über Bord werfen zu müssen.⁽²⁾

Menschen mit Demenz fehlt oft das Gefühl für Tag und Nacht; sie sind buchstäblich rund um die Uhr aktiv und fordern Betreuung und Versorgung auch dann, wenn die Angehörigen selbst Ruhe benötigen würden.

Zur besonderen Bewährungsprobe können auffällige, sozial nicht akzeptierte Verhaltensweisen werden, die im Krankheitsverlauf auftreten können. Das für andere unangemessene Benehmen der Betroffenen ist nur schwer mit dem Bild des einst vertrauten Menschen zu vereinbaren. Scham und Verlegenheit können die Folge sein und der Wunsch, das Geschehen möglichst vor der Außenwelt zu verbergen. Viele Familien ziehen sich deshalb zunehmend aus dem öffentlichen Leben zurück.



Pflege hinterlässt Spuren

Die genannten Herausforderungen können Spuren an Leib und Seele der betreuenden Familienmitglieder hinterlassen. Zusätzlich kann die Pflege für erwerbstätige Angehörige bedeuten, eigene berufliche Pläne verschieben zu müssen. Bei einer aufwendigen Betreuung bleibt kaum Zeit und Energie zur Verfolgung beruflicher Ziele. Viele, vor allem weibliche Pflegepersonen, ziehen sich ganz aus dem Erwerbsleben zurück. Die Folge sind finanzielle Einbußen, auch Enttäuschung und Trauer über verlorene Chancen.

Die körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen, die sich als Folge Ihres Engagements entwickeln können, sind durch Untersuchungen unter pflegenden Angehörigen belegt. Die Spanne reicht von Unzufriedenheit und Mutlosigkeit bis hin zu behandlungsbedürftigen depressiven Verstimmungen. Auch die Anfälligkeit für körperliche Erkrankungen ist bei pflegenden Angehörigen deutlich höher als bei anderen Menschen.⁽³⁾

Deshalb ist es für Sie als pflegende Angehörige wichtig, rechtzeitig und umfassend auf die vorhandenen Unterstützungsangebote zurückzugreifen.

Das ist mitunter nicht ganz einfach. Pflege wird gerne als Familienangelegenheit gesehen, als Liebesdienst an einem wichtigen Menschen. Sie einer fremden Person zu überlassen ist vielen nicht ohne Schuldgefühle möglich. Oft sind Angehörige gar nicht über Unterstützungsmöglichkeiten informiert oder sie scheuen den bürokratischen und finanziellen Aufwand, der mit ihnen verbunden sein könnte. Viele glauben auch schlicht nicht daran, dass ihnen geholfen werden kann.⁽¹⁾

Der in vielen betroffenen Familien vorherrschende Wunsch, die notwendige Betreuung in jedem Fall zu Hause zu verwirklichen, lässt sich aber gerade bei der Pflege eines demenzkranken Menschen ohne Entlastung der Pflegeperson kaum umsetzen. Wer die Verantwortung für das Wohlergehen eines nahestehenden Menschen lange tragen will, muss mit den eigenen Kraftreserven sorgsam umgehen. Dazu kann es gehören, hin und wieder einen Schritt zurückzutreten und Verantwortung zu teilen. Letztlich dient das auch dem Wohl des Kranken, denn die Befindlichkeit der Angehörigen findet häufig ein Echo beim Pflegebedürftigen.⁽⁵⁾

Diese Broschüre informiert über Wege, den Pflegealltag für einige Zeit zu unterbrechen. Sie zeigt auf, wie pflegende Angehörige trotz des permanenten Hilfebedarfs eines kranken Verwandten etwas freie Zeit für sich gewinnen können. Sie informiert über Angebote zu Hause und am Urlaubsort, über deren Möglichkeiten und über Zuschüsse von den Pflegekassen. Vor allem aber will sie Sie als pflegende Angehörige dazu ermutigen, loszulassen und sich einmal ganz auf das eigene Wohlergehen zu konzentrieren.

Urlaub machen: Gerne – aber wie?

Es gibt eine ganze Reihe von Angeboten, die Sie zur Unterstützung und Entlastung nutzen können. Abstand gewinnen ist wichtig, für ein paar Stunden, einen Tag oder sogar für einige Wochen. Warum also nicht mal wieder Urlaub machen?

Urlaub bietet die Gelegenheit, die Pfllegetätigkeit gleich für längere Zeit zu unterbrechen. Eine Auszeit kann Ihnen helfen, eingefahrene Muster abzuschütteln, den Blickwinkel zu ändern und wieder zu sich selbst zu finden. Die Betreuung des kranken Familienmitgliedes kann während der Zeit der Abwesenheit auf verschiedene Weise sichergestellt werden.

Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege ist Heimpflege auf Zeit. Sie kann in Anspruch genommen werden, wenn die pflegebedürftige Person aufgrund besonderer Umstände vorübergehend nicht in ihrer häuslichen Umgebung versorgt werden kann. Erschöpfung

und Erholungsbedarf der Angehörigen in Folge der Pflege eines demenzkranken Menschen stellen einen solchen Umstand dar. Ein Pflegeheim übernimmt in diesem Fall Pflege und Betreuung für einen vereinbarten Zeitraum. Während dieser Zeit sind Sie von der Pflege entlastet und können sich anderen Dingen widmen.

Zur Finanzierung der Kurzzeitpflege stellt die Pflegekasse jährlich 1510 Euro für maximal 28 Tage zur Verfügung. Anspruch darauf hat jeder, der anerkannt pflegebedürftig ist und mindestens über die Pflegestufe 1 verfügt. Wer einen Urlaub plant, sollte die Kurzzeitpflege für das demenzkranke Familienmitglied gleich mit organisieren. Dabei ist zu beachten, dass nicht alle Pflegeheime Kurzzeitpflege anbieten und dass die vorhandenen Plätze in der Hauptsaison stark nachgefragt werden. Zu beachten ist außerdem, dass ein Teil der Kosten selbst getragen werden muss, auch wenn Anspruch auf Leistungen der Pflegekasse besteht.

Demenziell erkrankte Menschen reagieren mitunter sehr empfindlich auf einen Umgebungswechsel. Aus Angst vor nachteiligen Folgen für die Erkrankten ziehen deshalb viele Angehörige eine Kurzzeitpflege nicht in Betracht. Wer Beein-

trächtigungen befürchtet, aber noch keine eigenen Erfahrungen mit diesem Angebot gemacht hat, sollte dennoch über einen Versuch nachdenken und sich entsprechend Rat in einem Pflegestützpunkt einholen. Kurzzeitpflege kann auch für vergleichsweise kurze Perioden, z.B. für eine Woche, gebucht werden. In dieser Zeit können alle Familienmitglieder, kranke wie gesunde, das Angebot testen.

Verhinderungspflege

Angehörige, die aufgrund eigener Erkrankungen oder wegen Überlastung und dringendem Erholungsbedarf die Versorgung eines pflegebedürftigen Familienmitgliedes vorübergehend nicht gewährleisten können, haben Anspruch auf eine sogenannte Ersatz- oder Verhinderungspflege. Voraussetzung ist auch hier die Einstufung in eine Pflegestufe. Außerdem muss die betroffene Person mindestens ein halbes Jahr vor Inanspruchnahme der Leistung in ihrem häuslichen Umfeld gepflegt worden sein.

Sind die Voraussetzungen erfüllt, können jährlich 1510 Euro für maximal 28 Tage zur Finanzierung einer Ersatzpflege abgerufen werden. Für die Dauer der Verhinderung ruht der Anspruch auf Pflegegeld.

Mit der Verhinderungspflege können ambulante Pflegedienste oder Privatpersonen beauftragt werden. Auch eine Unterstützung durch Verwandte kann vergütet werden, sofern sie nicht bis zum zweiten Grad mit der pflegebedürftigen Person verwandt oder verschwägert sind oder in häuslicher Gemeinschaft mit ihr leben. Nahe Verwandte oder der Lebenspartner können lediglich Leistungen in Höhe des Pflegegeldes für sich beanspruchen. Allerdings können pflegebedingte Verdienstauffälle und Aufwendungen, z.B. für Fahrten zum Pflegebedürftigen, geltend gemacht und der

Pflegekasse bis zur Höhe von 1510 Euro in Rechnung gestellt werden. Verhinderungspflege kann auch stundenweise in Anspruch genommen werden. Sie kann Ihnen den nötigen Freiraum für einen Kinobesuch oder einen Abend im Freundeskreis verschaffen. In diesem Fall stellt sie eine Unterbrechung und keinen vollständigen Ersatz der häuslichen Pflege dar. Das Pflegegeld bleibt deshalb unberührt.

Der Anspruch auf Kurzzeitpflege schließt die Inanspruchnahme von Verhinderungspflege nicht aus. Eine Kombination der beiden Leistungen ist möglich. Mit Mitteln der Verhinderungspflege kann eine Kurzzeitpflege u.U. über die Spanne von 28 Tagen hinaus verlängert werden.

Die Absicherung einer mehrtägigen Abwesenheit der Pflegeperson durch Verhinderungspflege erfordert sorgfältige Planung. Ein entscheidender Faktor ist dabei der Betreuungsbedarf des demenzkranken Familienmitgliedes. Vor allem die Frage, ob und wie lange die betroffene Person alleine gelassen werden kann, muss geklärt werden. Während nämlich die Kurzzeitpflege als stationäres Angebot eine 24-Stunden-Betreuung problemlos garantieren kann, muss bei der Verhinderungspflege zunächst ein tragfähiges Netz aus häuslichen Hilfen gesponnen werden. Schwierig kann es werden, wenn buchstäblich eine Betreuung rund um die Uhr benötigt wird. Ein solcher Fall kann es erforderlich machen, dass die Ersatzpflegeperson für die Dauer des Urlaubs bei dem Betroffenen wohnt. Falls sich dafür im Verwandtschaftskreis niemand findet, kann auf spezialisierte Pflegeanbieter zurückgegriffen werden.



Gemeinsam Urlaub machen

Wenn es der Zustand des kranken Angehörigen erlaubt, muss die Demenz einem gemeinsamen Urlaub nicht im Wege stehen. Für demenzkranke Menschen ist es sogar günstig, durch attraktive Anreize eine Gelegenheit zum Trainieren ihrer Fähigkeiten zu erhalten.

Dabei ist eine Überforderung natürlich zu vermeiden. Es mag für einen Menschen mit Demenz anregend sein, altbekannte Wege in einem vertrauten Feriendomizil wiederzuentdecken. Generell ist zu beachten, dass sich Zeichen der Desorientierung in einer fremden Umgebung oft zuerst zeigen. Während in der eigenen Wohnung oder im Wohnviertel eine Orientierung noch möglich sein kann und alles normal zu sein scheint, kann ein Ortswechsel die Betroffenen schnell an Grenzen bringen.

Zu beachten ist außerdem, dass die meisten Leistungen der Pflegeversicherungen vor ihrer Nutzung bei der Pflegekasse beantragt werden müssen. Wer einen Urlaub plant und dazu kassenfinanzierte Pflegeleistungen beanspruchen möchte, sollte sich deshalb in jedem Fall frühzeitig mit seinem Ansprechpartner bei der Pflegekasse in Verbindung setzen.

Bei Auslandsreisen muss bedacht werden, dass Leistungen der Pflegeversicherung außerhalb Deutschlands in der Regel nur begrenzt und unter bestimmten Rahmenbedingungen gewährt werden. Während die Zahlung des Pflegegeldes innerhalb der ersten sechs Wochen gesichert bleibt, können z.B. Sachleistungen nicht ohne weiteres ins Ausland übertragen werden. Eine Ausnahme bilden mitreisende Pflegekräfte: Wer sich regelmäßig durch eine Einzelpflegekraft mit Kassenzulassung im Inland helfen lässt, muss auch bei einem Auslandsaufenthalt nicht auf die gewohnte Unterstützung verzichten.

Das Urlaubsangebot für demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen ist mittlerweile groß. Die folgende Auswahl ist weder vollständig noch repräsentativ. Sie soll Ihnen einfach Lust auf Erholung und Urlaub machen. Weitere Informationen zu betreuten Reisen kann man im Internet finden oder per E-Mail bei der Deutschen Alzheimergesellschaft anfordern: www.alzheimerinfo.de

Bei den hier vorgestellten Angeboten wird eine Betreuung der demenzkranken Reisenden vor Ort durch den Anbieter organisiert. Die dabei entstehenden Kosten können bei korrekter Anspruchsgrundlage mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Einzelheiten dazu erfahren Sie bei den Anbietern oder bei Ihrer Pflegekasse.

Muscheln und Brandung: Urlaub an der Küste

Rerik an der Ostsee

In zum Teil barrierefreien Ferienappartements können Demenzzranke und ihre Angehörigen gemeinsam die Seeluft und die Strandbadatmosphäre genießen. Das Angebot beinhaltet Vollpension und eine Gruppenbetreuung der Erkrankten durch geschulte Mitarbeiter eines Pflegedienstes mit Kassenzulassung.

www.alzheimer-hamburg.de

Wandsbeker Allee 68

22041 Hamburg

Tel.: 040-2 29 07 92

Träger: AWO SANO gGmbH, in Absprache mit der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.



Ostseebad Boltenhagen

In einem der ältesten Ostseebäder Deutschlands locken weite Sandstrände und typische Strandpromenaden zu gemütlichen Spaziergängen. Übernachten kann man in barrierefreien 2-Zimmerwohnungen im Hotel „Tarnewitzer Hof“ oder in Ferienhäusern in der Nähe. Es stehen Räume für gemeinsame Veranstaltungen, Therapien und die Betreuung der Betroffenen zur Verfügung. Die Betreuung wird von ausgebildeten Alten- und Krankenpflegekräften und Auszubildenden ab dem zweiten Ausbildungsjahr sichergestellt. Der Umfang kann individuell festgelegt werden.

www.betreuter-urlaub-tarnewitz.de

Dorfstraße 15

23946 Ostseebad Boltenhagen

Tel.: 038825-2 98 25

E-Mail: info@betreuter-urlaub-tarnewitz.de

Träger: CKJS gGmbH – Gemeinnützige Gesellschaft zur therapiegestützten Seniorenberatung



Wald und Wiesen: Urlaub im Grünen

Landhaus Fernblick in Winterberg / Sauerland

Im Sauerland kann man Natur auf unterschiedliche Weise erleben, beim Picknick im Grünen oder einer anspruchsvollen Wanderung am Rothaarsteig. Demenzkranke und Angehörige können im Landhaus Fernblick übernachten, eigenen Angaben zufolge eine der wenigen Einrichtungen in Deutschland, die sich auf die besonderen Bedürfnisse der betroffenen Familien spezialisiert haben. Dazu gehört z. B. ein Garten der Sinne, in dem Demenzkranke flanieren und sich durch altbekannte Düfte in die Vergangenheit entführen lassen können.

www.aw-kur.de

Wernsdorfer Straße 44

59955 Winterberg

Tel.: 02981-898-0

E-Mail: landhaus-fernblick@aw-kur.de

Träger: *AW Kur und Erholungs-GmbH
(100% Tochter der AWO Westfalen)*

Betreuter Urlaub im Allgäu

Wer einen gemeinsamen Urlaub im Oberallgäu verbringen möchte, kann bei der Betreuung des demenzkranken Familienmitgliedes auf die Hilfe der regionalen Lebenshilfe zurückgreifen. Mitarbeiter der Lebenshilfe übernehmen stundenweise die Betreuung der erkrankten Person, während der Rest der Familie anderen Aktivitäten nachgehen kann.

www.lebenshilfe-sonthofen.de

Bahnhofstr. 22

87527 Sonthofen

Tel.: 08321-60 95 90-0

E-Mail: info@lebenshilfe-sonthofen.de

Träger: *Lebenshilfe Südlicher Landkreis Oberallgäu e.V.*

Betreuter Urlaub in Bad Kissingen

Der Caritasverband Frankfurt veranstaltet einmal jährlich Fahrten mit demenzkranken Menschen und ihren Angehörigen, meistens nach Bad Kissingen. Im Programm sind Hin- und Rückfahrt, Übernachtung im Kurhotel und ein Kultur- und Wellnessprogramm inbegriffen. Für Betroffene und Angehörige wird ein getrenntes, an den jeweiligen Bedürfnissen orientiertes Tagesprogramm angeboten. Die Betreuung der kranken Familienmitglieder wird von fachlich geschultem Personal sichergestellt.

www.caritas-seniorenreisen.de

Humboldtstraße 94

60318 Frankfurt/Main

Tel.: 069-59 79 20 59

E-Mail: info@caritas-seniorenreisen.info

Träger: *Caritasverband Frankfurt e.V.*

Bischof-Benno-Haus

Die mittelalterliche Stadt Bautzen liegt inmitten einer alten Kulturlandschaft, die mit sehenswerten Städten und ursprünglichen Naturlandschaften aufwartet. Für pflegende Angehörige bietet das Bischof-Benno-Haus außerdem Kurse zum Umgang mit der Erkrankung und psychologische Unterstützung. Da man ja im Urlaub ist, wird außerdem ein Freizeitprogramm vorgehalten. Für demenzkranke Menschen werden ein therapeutisches Angebot und verschiedene Freizeitaktivitäten organisiert.



www.benno-haus.de

Schmochtitz 1

02625 Bautzen

Tel.: 03 59 35-22-0

E-Mail: info@benno-haus.de

Träger: *Bistum Dresden-Meißen*

Betreuter Urlaub in Altenkirchen/Ww.

Die evangelische Landvolkshochschule bietet im August 2011 wieder eine Woche der Entspannung an. Gemeinsame Aktivitäten und Mahlzeiten wechseln sich mit gezielten Angeboten für pflegende Angehörige und demenziell erkrankte Gäste ab.

www.lja.de

Dieperzbergweg 13-17

57610 Altenkirchen/Ww.

Tel.: 02681-951628

E-Mail: seelbach@lja.de

Träger: *Evangelische Landjugendakademie*



Gemeinsam Reisen, getrennt erholen

Die Kurzzeitpflege bietet vielen Familien die Möglichkeit, Pflege und Erholungsbedarf miteinander in Einklang zu bringen. In der Regel werden für die demenzkranken Familienmitglieder Pflegeeinrichtungen am Wohnort gebucht, während ihre Angehörigen die Reise antreten. Die Kurzzeitpflege kann aber auch einen gemeinsamen Urlaub ermöglichen. Bei korrekter Anspruchsgrundlage kann jede zugelassene Einrichtung deutschlandweit genutzt werden, also auch ein geeignetes Pflegeheim am Urlaubsort. Die pflegenden Angehörigen wohnen im Hotel mit einem Maximum an Freiraum, die Demenzkranken wohnen in einer geeigneten Einrichtung in der Nähe und werden dort auch während der Nachtstunden betreut. Wie viel gemeinsam unternommen wird und was dem Einzelnen an freier Zeit bleibt, kann vor Ort flexibel und bedürfnisgerecht entschieden werden.

Eine solche Form des Urlaubs kann man selbst organisieren oder als Komplettpaket buchen. Zwei Angebote werden im Folgenden vorgestellt:

Schönblick: Christl. Gästezentrum Württemberg

In dem auf der Ostalb gelegenen Domizil können pflegende Angehörige im Gästehaus wohnen, während das erkrankte Familienmitglied im zugehörigen Alten- und Pflegeheim in der Kurzzeitpflege betreut wird. Die Kosten werden entsprechend der Pflegestufe von den Pflegekassen übernommen.

www.schoenblick-info.de

Willy-Schenk-Straße 9

73527 Schwäbisch Gmünd

Tel.: 07171 / 9707-0

E-Mail: kontakt@schoenblick-info.de

Träger: *Schönblick, Christliches Gästezentrum Württemberg*

Hunsrück (Thalfang)

Im Ferienpark Himmelberg haben interessierte Familien die Wahl, gemeinsam in einer ambulant betreuten Ferienwohnung Urlaub zu machen oder eine stundenweise, teil- oder vollstationäre Betreuung in einem der beiden Pflegeheime am Ort in Anspruch zu nehmen

www.GFAmbH.com

Am alten Mühlengraben

55450 Langenlonsheim

E-Mail: info@GFAmbH.com

Tel.: 06504-913-400

Träger (Pflege): *Gemeinnützige Gesellschaft*

für ambulante und stationäre Altenhilfe GFAmbH

Träger (Ferienpark): *Ferienpark Himmelberg GmbH (privat)*



Kuren für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Es gibt mittlerweile eine Reihe von neurologischen Rehabilitationskliniken, die Förderprogramme auch für Menschen mit Demenz entwickelt haben. Demenziell erkrankte Menschen haben dort die Möglichkeit, erhaltene Fähigkeiten zu trainieren und so den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Viele Kliniken bieten außerdem den Angehörigen die Möglichkeit, ihre Verwandten zu begleiten und ein eigenes Kurprogramm zu nutzen. Dazu gehört neben therapeutischen Angeboten oft auch Beratung zum Umgang mit der Erkrankung und zu Unterstützungsangeboten. In den Alltag übertragen kann das gewonnene Wissen dazu beitragen, den positiven Effekt des Kuraufenthaltes für lange Zeit zu erhalten. Die Kosten für eine Rehabilitationsmaßnahme trägt in der Regel die Krankenkasse. Auch eine Kostenübernahme für den Aufenthalt der Angehörigen ist möglich. Die Bewilligung ist allerdings an eine Reihe von Voraussetzungen geknüpft. Einzelheiten dazu erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse oder auch direkt bei den Einrichtungen. Auch Ihren Hausarzt können Sie darauf ansprechen.

Neurologische Fachklinik Bad Aibling

Das Alzheimer Therapiezentrum in Bad Aibling arbeitet auf der Grundlage der Selbsterhaltungstherapie (SET) von Frau Dr. Barbara Romero. Ausgehend von der Lebensgeschichte und den persönlichen Stärken der Betroffenen wird ein individuelles Förderprogramm entwickelt, das auf den Erhalt und die Stabilisierung der Persönlichkeit abzielt. Die Angehörigen werden an diesem Prozess beteiligt. Sie können außerdem ein Beratungsangebot nutzen und eigene psychotherapeutische Hilfen in Anspruch nehmen.

www.alzheimer-therapiezentrum.de

Kolbermoorer Str. 72

83043 Bad Aibling

E-Mail: alzheimer@schoen-kliniken.de

Tel.: 08061-38 79 10

Träger: Schön Kliniken

Klinik am Stein, Olsberg

In der Klinik am Stein wurden die bundesweit erste geriatrische Tagesklinik und eine der ersten deutschen Gedächtniskliniken gegründet. Seit 2003 gibt es dort ein Alzheimer Therapiezentrum für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen.

www.atz-olsberg.de

Wattmecke 1-7

59939 Olsberg

Tel.: 02962-80 83 39

E-Mail: atz@klinik-am-stein.de

Träger: PHÖNIX Seniorenzentren
Beteiligungsgesellschaft mbH

Memory- und Demenz-Zentrum Schaufling

Auch in dieser am Rande des Bayerischen Waldes gelegenen Einrichtung werden sowohl an Demenz erkrankte Menschen als auch ihre pflegenden Angehörigen aufgenommen. Die Angehörigen werden in den therapeutischen Prozess mit eingebunden.

www.asklepios.com/schaufling

Hausstein 2, 94571 Schaufling

Tel.: 09904-77 24 00

E-Mail: schaufling@asklepios.com

Träger: Asklepios Kliniken GmbH

Vorsorge- und Rehabilitationskuren für pflegende Angehörige

Mit medizinischen Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen kann das körperliche und seelische Wohlbefinden wiederhergestellt oder verbessert werden. Dabei ist aktive Teilnahme gefordert. Wichtige Elemente bei diesen Maßnahmen sind aber auch Entspannung und Erholung und der Austausch mit anderen. Ambulante oder stationäre Vorsorge- und Rehabilitationskuren können Sie z. B. über Ihren Hausarzt oder Ihren Facharzt oder über die Krankenkasse beantragen. Ihre Krankenkasse klärt auch, wer die Kosten für die Maßnahme übernimmt oder welche Kurklinik für Sie geeignet ist.

Für Frauen und Männer, die neben der Versorgung ihrer eigenen Kinder auch noch Pflegeaufgaben wahrnehmen, gibt es sogenannte Schwerpunktkuren in Mutter/Vater-Kind-Kliniken. Informationen erhalten Sie über das Müttergenesungswerk oder Ihre Krankenkasse.

www.muettergenesungswerk.de



Angebote für demenziell Erkrankte ohne Angehörige

Demenzkranken Menschen einen Urlaub ohne Angehörige zu ermöglichen ist gewiss schwierig und nur in wenigen Fällen sinnvoll oder praktikabel. Entsprechend sind die Angebote rar. Eine Möglichkeit gibt es über den gemeinnützigen Reiseveranstalter Urlaub & Pflege e.V., der betreute Reisen für demenzkranke Menschen mit und ohne Angehörige anbietet. Reiseziele sind Stade an der Elbe und Ommen in den Niederlanden. Eine Betreuung rund um die Uhr durch examinierte Pflegekräfte und ehrenamtliche Helfer wird garantiert. Eine anteilige Finanzierung durch Sachleistungen, Verhinderungspflege oder zusätzliche Betreuungsleistungen ist bei entsprechender Anspruchsgrundlage möglich.

www.urlaub-und-pflege.de

Voßhof 10

48291 Telgte

Tel.: 02504-7 39 60 43

E-Mail: post@urlaub-und-pflege.de

Träger: *Urlaub & Pflege e.V.*

Wieder zu Hause – Entlastung im Alltag

Der Alltag hat uns wieder – mit dieser klassischen Formel erklären viele Menschen leicht wehmütig jedes Jahr aufs Neue die Urlaubszeit für beendet. Angesichts der alltäglichen Anforderungen des Pflegealltags ist die Gefahr auch für Sie groß, dass sich die neugewonnenen Kräfte allzu schnell wieder verbrauchen.

Es ist daher empfehlenswert, sich nicht nur über lokale Unterstützungangebote zu informieren, sondern diese auch regelmäßig zu nutzen. Im Folgenden sind einige Angebote aufgeführt, die in Ihrer individuellen Situation nützlich sein können. Weitere Einzelheiten dazu erfahren Sie bei Ihrem Pflegestützpunkt. Die für Sie zuständige Beratungsstelle im Pflegestützpunkt können Sie z. B. auf der Homepage www.demenz-rlp.de ausfindig machen. Unter Angabe des Wohnortes oder Landkreises in der Adress-Suchmaske erhalten Sie die Adresse des Pflegestützpunktes.

Niedrigschwellige Angebote

Wegen des besonderen Betreuungsbedarfs von demenzkranken Menschen stellt die Pflegeversicherung den Betroffenen die Mittel zur Finanzierung von zusätzlichen Betreuungsleistungen zur Verfügung, sofern die Anspruchsvoraussetzungen erfüllt sind. Mit zusätzlichen Betreuungsleistungen sind Angebote gemeint, die ausschließlich der sozialen Betreuung und fördernden Anleitung der Betroffenen und der Entlastung ihrer Angehörigen dienen.

Voraussetzung für die Bewilligung ist eine erhebliche Einschränkung der „Alltagskompetenz“ in Folge der Demenzerkrankung. Damit ist z. B. selbstgefährdendes Verhalten gemeint oder das Unvermögen, sich Angehörigen mitzuteilen und bei der Pflege aktiv mitzuhelfen. Überprüft wird der Anspruch durch den Gutachterdienst der Pflegekassen. Die Einstufung in eine Pflegestufe ist nicht erforderlich.

Je nach Schweregrad der Demenz können monatlich 100 oder 200 Euro zur Finanzierung zusätzlicher Betreuungsleistungen beansprucht werden. Entsprechende Angebote machen z. B. ambulante Pflegedienste, Pflegeheime oder

Organisationen wie die lokalen Alzheimergesellschaften. Die Beträge werden nicht ausgezahlt, sondern dienen der Erstattung von Aufwendungen, die bei der Inanspruchnahme der oben genannten Leistungen entstehen. Nicht beanspruchte Beträge können in das nächste Kalenderhalbjahr übertragen werden.

Ambulante Pflegedienste

Pflegedienste zählen im Bereich der häuslichen Versorgung gewiss zu den wichtigsten Unterstützungsangeboten. Zu ihrem Leistungsspektrum gehören vor allem die Übernahme der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung. Das Duschen oder Baden eines an Demenz erkrankten Menschen oder das Richten und Anreichen von Mahlzeiten können vor allem dann eine wichtige Hilfe sein, wenn sie die pflegenden Angehörigen von der ständigen Anwesenheit bei dem Pflegebedürftigen entlasten. Während wichtige Versorgungsbereiche durch den Pflegedienst abgedeckt werden, haben die Angehörigen etwas Luft für andere Dinge.

Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung durch zugelassene Pflegedienste sind Sachleistungen der Pflegeversicherung. Die Kosten werden im Rahmen des verfügbaren Budgets von der Pflegekasse übernommen. Die Höhe des Budgets richtet sich nach der Pflegestufe. Wer einen Pflegedienst häufig und in großem Umfang beschäftigt, muss mit einem selbst zu tragenden Eigenanteil rechnen.

Pflegedienste bieten außerdem häufig niedrigschwellige Angebote an, z. B. in Form einer stundenweisen häuslichen Betreuung der Demenzkranken oder als Betreuung in Gruppen. Auch mit der Verhinderungspflege können sie beauftragt werden. Dadurch können weitere Freiräume für Sie entstehen.

Betreuungsleistungen sind zusätzliche Leistungen jenseits von Pflege und Hauswirtschaft. Entsprechend können sie der Pflegekasse nicht als Sachleistungen in Rechnung gestellt werden. Eine Finanzierung ist nur möglich, wenn die Betroffenen als Empfänger zusätzlicher Betreuungsleistungen anerkannt sind (vgl. Kapitel „Niedrigschwellige Angebote“).

Pflegedienste können auf Anordnung des Hausarztes auch mit dem Verabreichen von Medikamenten oder Injektionen beauftragt werden. Gerade die Sicherstellung der Medikamenteneinnahme kann für Angehörige eine wertvolle Hilfe sein. Für viele ist es eine große Beruhigung, wenn ihre vergesslich gewordenen Angehörigen durch den Pflegedienst an die Einnahme wichtiger Medikamente erinnert werden. Die Kosten werden unter bestimmten Rahmenbedingungen und abzüglich eines Eigenanteils von den Krankenkassen übernommen.

Tagespflege

Einrichtungen der Tagespflege sind meist während der Werk-tage geöffnet und können für einen oder mehrere Tage pro Woche gebucht werden. Sie bieten ihren Besuchern sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten, soziale Betreuung und die notwendige Versorgung und Pflege. Zum Angebot gehört häufig auch ein Fahrdienst, der die Erkrankten morgens abholt und am Nachmittag zu ihren Familien zurückbringt. Die Tagespflege richtet sich an transportfähige Menschen, deren Hilfebedarf neben körperlichen Gebrechen vor allem im Bereich der sozialen Betreuung liegt. Sie sind damit für Familien, in denen Menschen mit Demenz betreut werden, ein passendes Angebot. Den Demenzkranken ermöglichen sie eine anregende Abwechslung, den Angehörigen verschaffen sie einen oder mehrere freie Tage in der Woche.

Eine anteilige Finanzierung über die Pflegekasse ist möglich. Die Höhe des Zuschusses richtet sich nach der Pflegestufe, ein Eigenanteil ist von den Versicherten zu tragen. Zusätzliche Betreuungsleistungen, sofern Anspruch darauf besteht, können zur Finanzierung herangezogen werden.

Da viele Demenzkranke die Tagespflege nutzen, sind die Einrichtungen in der Regel auf die besonderen Bedürfnisse dieser Menschen eingerichtet. Erkundigen Sie sich bei dem Anbieter Ihrer Wahl nach entsprechenden Angeboten. Fragen Sie auch nach Preisen, nach Öffnungszeiten und dem Radius des Fahrdienstes. Nutzen Sie die Schnuppertage, die von vielen Einrichtungen angeboten werden. Am besten begleiten Sie Ihren demenzkranken Angehörigen während der Eingewöhnungsphase.

Angehörigengruppen

Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann für Sie ebenso wertvoll sein wie die Unterstützung durch Pflegedienste oder Tagespflegeeinrichtungen. In einer Angehörigengruppe können Probleme auf Augenhöhe besprochen und Lösungsideen gemeinsam entwickelt werden, da jeder von den Erfahrungen der anderen profitieren kann.

Für viele ist auch der emotionale Rückhalt in einer Gruppe von Gleichbetroffenen eine wichtige Stütze. Sich mit anderen zu treffen kann außerdem der sozialen Isolation vorbeugen, in die Angehörige durch ihre zeitaufwendige Fürsorge leicht geraten können.

Unter einem Hut – Pflege und Beruf

Kurzeitige Freistellung in Krisensituationen

Um einem berufstätigen Angehörigen die Bewältigung einer akut aufgetretenen Pflegesituation bei einem nahen Verwandten zu ermöglichen, wurde ein gesetzlicher Anspruch auf Arbeitsbefreiung für maximal zehn Tage geschaffen. In dieser Zeit kann die häusliche Pflege gesichert und weiterführende Unterstützung organisiert werden.

Der Arbeitnehmer bleibt während dieser Auszeit sozialversichert. Ein Anspruch auf Lohnfortzahlung besteht allerdings nur, wenn entsprechende tarifliche oder innerbetriebliche Regelungen getroffen wurden. Der Arbeitgeber kann einen Nachweis in Form einer ärztlichen Bescheinigung verlangen.

Pflegezeit – Zeit für Pflege

Wer sich für die Pflege eines nahen Angehörigen entscheidet und dafür Zeit benötigt, kann bei seinem Arbeitgeber eine vollständige oder teilweise Freistellung für maximal sechs Monate beantragen. Die Regelung gilt nur für Betriebe mit mindestens 15 Beschäftigten. Der Antrag auf Pflegezeit muss fristgerecht erfolgen und einen Nachweis über die Pflegebedürftigkeit des Angehörigen enthalten. Dazu kann eine Bescheinigung der Pflegekasse oder des Medizinischen Dienstes herangezogen werden.

Der berufstätige Angehörige bleibt während der Pflegezeit rentenversichert, sofern mindestens 14 Stunden wöchentlich für die häusliche Pflege aufgewendet werden. Wenn keine andere Absicherung vorliegt, z. B. in Form einer Familienversicherung, übernimmt die Pflegekasse auf Antrag auch die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung. Beim Eintritt besonderer Umstände mit Auswirkungen auf die Pflegesituation, z. B. dem Umzug in ein Pflegeheim oder dem Tod des pflegebedürftigen Angehörigen, endet die Pflegezeit nach Ablauf von vier Wochen ab dem Ereignis. Ansonsten kann die Pflegezeit nur mit Zustimmung des Arbeitgebers vorzeitig beendet werden.



Schlusswort

Als pflegende Angehörige erweisen Sie durch Ihr Engagement nicht nur Ihren kranken Partnern und Verwandten einen unschätzbaren Dienst. In einer alternden Gesellschaft wäre ohne Ihren unermüdlichen und aufopfernden Einsatz die Versorgung einer wachsenden Zahl an hilfs- und pflegebedürftigen und vor allem demenziell erkrankten Menschen schon heute kaum zu leisten. Ihr Beitrag ist deshalb von erheblicher Bedeutung.

Der Gesetzgeber hat die Voraussetzungen für eine ganze Reihe von Angeboten geschaffen, die Angehörige zu ihrer Unterstützung nutzen können. Mit dieser Broschüre haben wir Ihnen die wichtigsten vorgestellt. Mittlerweile gibt es außerdem ein wachsendes Angebot an Erholungsmöglichkeiten, das die besonderen Bedürfnisse pflegender Angehöriger und ihrer an Demenz erkrankten Verwandten berücksichtigt. Einige davon wurden Ihnen hier gezeigt.

Wer die Pflege eines nahen Verwandten über einen längeren Zeitraum sicherstellen will, braucht Kraft und Zuversicht. Um beides zu erhalten, ist neben vielen anderen Faktoren auch tatkräftige Hilfe erforderlich. Untersuchungen haben ergeben, dass es in Familien ohne Unterstützung deutlich häufiger zum Abbruch der häuslichen Pflege kommt als in solchen, die Unterstützungsangebote nutzen⁽⁵⁾. Außerdem besteht zwischen den Pflegebedürftigen und den Pflegepersonen häufig eine enge Wechselbeziehung. Zufriedenheit und Wohlbefinden bei dem Einen bedeutet auch größeres Wohlbefinden bei dem Anderen. Wer also etwas für sich selber tut, tut es immer auch für die an Demenz erkrankte Person.

Verwendete Literatur

⁽¹⁾ Bundesministerium für

Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2002):

Vierter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland.

Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger – unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen.

www.bmfsfj.de

⁽²⁾ Domdey, Cornelia (1996):

Der dementiell erkrankte Mensch in der Familie.

Anregungen zum verstehenden Umgang und Aspekte der Betreuung. Kuratorium Deutsche Altershilfe, Reihe „thema“.

⁽³⁾ Gutzmann, Hans, Zank, Susanne (2005):

Demenzielle Erkrankungen.

Medizinische und psychosoziale Interventionen. Kohlhammer Verlag Stuttgart.

⁽⁴⁾ Hörlle, Andrea (1996):

Leben mit dem ewigen Abschied.

Zur Situation pflegender Angehöriger. Matthias-Grünewald-Verlag Mainz.

⁽⁵⁾ Stoppe, Gabriela (2007):

Demenz.

Reinhardt Verlag München.

Unterstützung ist wichtig

Adressen, Links und Telefonnummern

Demenzlandkarte Rheinland-Pfalz

Die Demenzlandkarte Rheinland-Pfalz ist das landesweite Informationsportal zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten sowie Veranstaltungs- und Weiterbildungsterminen zum Thema Demenz. Sie erfasst alle demenzspezifischen Angebote in Rheinland-Pfalz im Bereich Beratung, Betreuung und Versorgung von an Demenz erkrankten Menschen und stellt sie übersichtlich dar. Die Demenzlandkarte finden Sie hier:

www.demenz-rlp.de

Familienratgeber

Eine Übersicht zu allen Fragen rund um die Pflege in Rheinland-Pfalz finden Sie im neuen Familienpflegeratgeber.

Bestellung: Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz, Tel.: 06131-16 20 16

Download: www.menschen-pflegen.de
(Stichwort „Zu Hause pflegen“)

Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.
Mundenheimer Straße 239
67061 Ludwigshafen
Tel.: 0621- 56 98 60
Fax: 0621- 58 28 32
E-Mail: alzheimer-rhpf@gmx.de

Informationen zu Veranstaltungen und aktuellen Projekten

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Tel.: 06131-20 69-0
Fax: 06131-20 69 69
E-Mail: demenzkampagne@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Aktuelle Informationen für pflegende Angehörige

www.menschen-pflegen.de
www.demenz-rlp.de

Impressum

Herausgeberin:
Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Tel.: 06131-2069-0
Fax: 06131-2069-69
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Text:

Manfred Schnabel

Projektkoordination:

Teresa Gerstein, LZG (tgerstein@lzg-rlp.de)

Grafische Konzeption und Design:

Jörg Pelka, www.allergutendinge.de

Bildmaterial: www.fotolia.de

Druck: johnen-druck, Bernkastel-Kues

Auflage: 5.000

Gefördert durch:

Ministerium für Soziales,
Arbeit, Gesundheit und Demografie

www.masgff.de

im Rahmen der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz

www.demenz-rlp.de

