



Gesundheit im Alter

Zeit für mich – Erholung von der Pflege

Eine Broschüre für Angehörige von Menschen mit Demenz



Sehr geehrte pflegende Angehörige,

mit der Pflege und Betreuung eines demenziell erkrankten Menschen übernehmen Sie eine sehr verantwortungsvolle und häufig auch belastende Aufgabe. Etwa drei Viertel aller Menschen mit Demenz werden durch ihre Familie, die Nachbarschaft oder den Freundeskreis betreut. Viele der Pflegenden haben im Alltag für sich selbst nur wenige Entspannungspausen oder längere Auszeiten. Vielleicht sehnen auch Sie sich häufiger nach Erholung und Abstand und wären für einen „Tapetenwechsel“ dankbar. Ruhe, neue Impulse und Zeit für sich selbst verschaffen Kraft, um einen anstrengenden Alltag wieder gut bewältigen zu können.

Mit der Initiative „Menschen pflegen“ und der Demenzstrategie Rheinland-Pfalz setzt sich die Landesregierung dafür ein, dass demenziell erkrankte Menschen und pflegende Angehörige im Alltag Unterstützung finden. Deshalb möchte ich Sie auf vorhandene Entlastungsangebote wie beispielsweise Kurzzeit- oder Verhinderungspflege aufmerksam machen. Bei Bedarf können Sie so eine kurze Auszeit, einen ganzen Urlaub oder eine Vorsorgerehabilitation planen. Ihr Pflegestützpunkt vor Ort hilft Ihnen dabei.

In dieser Broschüre finden Sie außerdem Anregungen, wie Sie Urlaubsangebote mit dem Menschen, den Sie pflegen, gemeinsam nutzen können. Für diejenigen, die alleine Urlaub oder eine Kur machen möchten, gibt es Tipps, wie Sie Ihre zu pflegenden Angehörigen in dieser Zeit qualifiziert betreuen lassen. Und damit die Erholung auch nach dem Urlaub noch möglichst lange anhält, finden Sie Ratschläge, wie Sie sich auch zu Hause im Pflegealltag kleine Auszeiten einrichten können.

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Auszeit.

Ihre

Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz

INHALT

- 4 Einführung** **Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer LZG**
 - 4 Pflege verändert alles
 - 4 Herausforderung Demenz
 - 5 Pflege hinterlässt Spuren
 - 6 Das Landes-Netz-Werk Demenz Rheinland-Pfalz

- 8 Urlaub machen: Gerne – aber wie?**
 - 9 Kurzzeitpflege
 - 10 Verhinderungspflege

- 11 Gemeinsam Urlaub machen**
 - 12 Muscheln und Brandung – 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
 - 16 Vorsorge- und Rehabilitationskuren für pflegende Angehörige
 - 17 Erholungsangebote für allein reisende Menschen mit Demenz

- 18 Wieder zu Hause – Entlastung im Alltag**
 - 18 Betreuungs- und Entlastungsangebote
 - 18 Ambulante Pflegedienste
 - 19 Tagespflege
 - 19 Angehörigengruppen

- 20 Unter einem Hut – Pflege und Beruf**
 - 20 Kurzzeitige Freistellung in Krisensituationen
 - 20 Pflegezeit – Zeit für Pflege
 - 21 Familienpflegezeit

 - 21 **Schlusswort**
 - 22 Adressen, Links und Telefonnummern
 - 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.

Einführung

Dr. Matthias Krell,
Geschäftsführer LZG



Pflege verändert alles

Die Pflege eines nahen Verwandten verändert Ihr Leben. Sie kann eine Bereicherung für Sie sein, aber oftmals auch zu einer besonderen Bewährungsprobe werden. Manche erleben Pflege als eine Gelegenheit, die Beziehung zu dem betroffenen Verwandten oder Partner zu vertiefen und unter veränderten Rahmenbedingungen neu zu erleben. Viele schätzen die Kompetenzen und Fertigkeiten, die sie sich durch die Pflege eines Angehörigen aneignen konnten. Für viele ist Pflege aber eine Belastung, die sie an die Grenzen ihrer Kräfte führt und nicht selten darüber hinaus.¹⁾

Darum möchten wir Ihnen als pflegende Angehörige mit dieser Broschüre eine zusätzliche Hilfestellung bieten. Wir geben Ihnen Informationen über Wege, die es Ihnen ermöglichen, den Pflegealltag für einige Zeit zu unterbrechen. Die Inhalte zeigen Ihnen, wie Sie trotz des fordernden Hilfebedarfs eines Verwandten oder Partners etwas freie Zeit für sich gewinnen

¹⁾ Schneekloth, Ulrich (2006): **Entwicklungstrends beim Hilfe- und Pflegebedarf in Privathaushalten**. In: Schneekloth, Ulrich; Wahl, Hans-Werner (Hrsg.): Selbstständigkeit und Hilfebedarf bei älteren Menschen in Privathaushalten; Kohlhammer Verlag Stuttgart.

können. Die Broschüre informiert über Angebote zu Hause und am Urlaubsort, über deren Besonderheiten sowie über Zuschüsse der Pflegekassen. Sie will Sie dazu ermutigen, auch einmal loszulassen und sich dabei ganz auf das eigene Wohlergehen zu konzentrieren.

Herausforderung Demenz

Als besondere Herausforderung gilt die Pflege eines Menschen mit Demenz. Grund dafür sind zunächst die Verhaltensauffälligkeiten, die bei den Erkrankten auftreten können. Sozial inakzeptables Verhalten kann Scham und Verlegenheit seitens der Angehörigen hervorrufen und den Wunsch fördern, das Geschehen möglichst vor der Außenwelt zu verbergen. Viele Familien ziehen sich deshalb aus dem öffentlichen Leben zurück. Andere fühlen sich durch das ängstliche Anklammern ihrer nach Halt suchenden Verwandten bedrängt oder empfinden deren sich wiederholenden Fragen als anstrengend. Auch das ständige Suchen nach verlegten Gegenständen, vor allem wenn damit Beschuldigungen und Vorwürfe verbunden sind, ist manchmal schwer über einen längeren Zeitraum auszuhalten. Wenn Informationen zu Demenz fehlen, kann solches Verhalten leicht als gezielte Kränkung oder Provokation missver-

Pflege hinterlässt Spuren

standen werden. Zusätzlich kann die Pflege eines Menschen mit Demenz eine ständige Präsenz der Pflegepersonen erforderlich machen. Die Betroffenen sind oft unruhig und haben Probleme damit, Situationen richtig einzuschätzen. Sie können nur begrenzt alleine gelassen werden. Die (gemeinsame) Wohnung verlassen pflegende Angehörige deshalb oft nur noch für die notwendigsten Erledigungen – und dies meist in großer Eile und voller Sorge. Kontakte zu Freunden oder Bekannten können unter diesen Bedingungen bestenfalls eingeschränkt aufrechterhalten werden. Die Folge kann soziale Isolation sein, verbunden mit dem deprimierenden Gefühl, eigene Wünsche und Lebenspläne aufgeben zu müssen.²⁾

Menschen mit Demenz fehlt außerdem 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. Vor allem aber verändert die Demenz das Wesen und die Erinnerungsfähigkeit der Betroffenen. Sie berührt 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. Das macht es vielen Angehörigen schwer, jeden Tag aufs Neue die Kraft zur Bewältigung der vielfältigen Aufgaben und Belastungen aufzubringen, die die Versorgung eines von Demenz betroffenen Menschen mit sich bringen können.

Die genannten Herausforderungen gehen an Ihrem Körper und Ihrer Psyche nicht spurlos vorüber. Die Beeinträchtigungen, die sich als Folge Ihres Engagements einstellen können, reichen von Unzufriedenheit und Mutlosigkeit bis hin zu behandlungsbedürftigen depressiven Erkrankungen. Die Anfälligkeit für körperliche Erkrankungen ist bei pflegenden Angehörigen deutlich höher als bei Menschen ohne Pflegeverantwortung.³⁾

Für erwerbstätige Angehörige kann Pflege außerdem bedeuten, berufliche Ziele zurückstellen oder aufgeben zu müssen. Bei einer aufwendigen Betreuung bleibt kaum Zeit und Energie zur Verfolgung beruflicher Pläne. Viele, vor allem weibliche, Pflegepersonen ziehen sich ganz aus dem Erwerbsleben zurück. Die Folge sind oftmals finanzielle Einbußen, aber auch Enttäuschung und Trauer über verlorene Chancen.

Deshalb ist es für Sie als pflegende Angehörige wichtig, rechtzeitig und umfassend auf die vorhandenen Unterstützungsangebote zurückzugreifen und sich Freiräume zu verschaffen. Das ist mitunter nicht ganz einfach. Pflege wird gerne als Familienangelegenheit betrachtet, als Liebesdienst an einem wichtigen Menschen. Die erkrankten Familienmitglieder einer fremden Person zu überlassen, ist vielen nicht ohne Schuldgefühle möglich. Oft sind pflegende Angehörige auch gar nicht über Unterstützungsmöglichkeiten informiert oder sie fürchten den bürokratischen und finanziellen Aufwand, der mit ihnen verbunden sein könnte. Manche glauben auch schlicht nicht daran, dass ihnen geholfen werden kann.⁴⁾

²⁾ Döhner, Hanneli; Kohler, Susanne (2012): **Pflegende Angehörige.**
In: Wahl, Hans-Werner; Tesch-Römer, Clemens; Ziegelmann, Jochen Philipp (Hrsg.):
Angewandte Gerontologie; Kohlhammer Verlag Stuttgart.

³⁾ Gutzmann, Hans, Zank, Susanne (2005): **Demenzielle Erkrankungen.**
Medizinische und psychosoziale Interventionen; Kohlhammer Verlag Stuttgart.

⁴⁾ 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

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 Menschen mit Demenz kaum ohne Hilfe verwirklichen. 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 die Verantwortung zu teilen. Letztlich dient das auch dem Wohl der Betroffenen, denn deren Befindlichkeit ist häufig ein Echo der Befindlichkeit ihrer pflegenden Angehörigen.⁵⁾

Das Landes-Netz-Werk Demenz Rheinland-Pfalz

Im Rahmen der Demenzstrategie Rheinland-Pfalz setzt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) die „Demenzkampagne Rheinland-Pfalz“ im Auftrag der Landesregierung um. Mit der Kampagne bauen wir gemeinsam Vorurteile zur Entstehung und zum Verlauf demenzieller Erkrankungen ab und werben für mehr Verständnis für demenziell erkrankte Menschen und insbesondere auch für die Sorgen und Probleme ihrer pflegenden Angehörigen.

Als Ergebnis der langjährigen Aufklärungsarbeit in Rheinland-Pfalz sind mittlerweile rund 40 regionale Demenznetzwerke entstanden. Um diese in ihrer Arbeit zu unterstützen, wurde 2009 das Landes-Netz-Werk Demenz als landesweite Informations- und Servicestelle gegründet und ebenfalls in der LZG angesiedelt.

Das Landes-Netz-Werk Demenz unterstützt die regionalen Demenznetzwerke durch Fortbildungsangebote, Veranstaltungen zum überregionalen Austausch, Öffentlichkeitsarbeit, Bereitstellung von Informationsmaterial sowie bei der Umsetzung regionaler Projekte zum Thema Demenz.

Die Kontaktdaten des Landes-Netz-Werks Demenz finden Sie unter www.demenz-rlp.de. Dort haben wir außerdem die Demenzlandkarte Rheinland-Pfalz angelegt. Sie ist vor allem für Familien mit an Demenz erkrankten Menschen gedacht. Darin finden Sie alle bestehenden Beratungs- und Versorgungsangebote sowie Veranstaltungen Ihrer Region. Hier können Sie sich eine erste Orientierung verschaffen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie mit dieser Broschüre ermutigen und dabei unterstützen könnten, sich „Zeit für mich – Erholung von der Pflege“ zu nehmen. Denn das ist eine wichtige Voraussetzung, um der Pflege der Ihnen anvertrauten Menschen dauerhaft gewachsen zu bleiben.

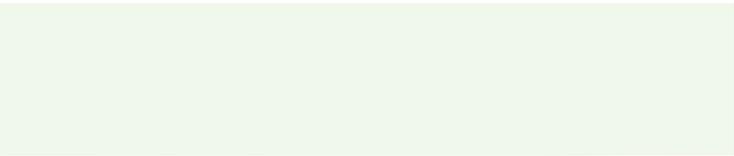
Unser Dank gilt dem Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, das die Erstellung dieser Broschüre ermöglichte, für die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ihr

Dr. Matthias Krell

*Geschäftsführer Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.*

⁵⁾ Stoppe, Gabriela (2007): **Demenz**. Reinhardt Verlag München.



Urlaub machen: Gerne – aber wie?



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 für eine längere Zeit zu unterbrechen. Eine Auszeit kann Ihnen helfen, Kraft zu tanken, den Blickwinkel zu ändern und wieder zu sich selbst zu finden. Die Betreuung des hilfebedürftigen 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 stellen einen solchen Umstand dar. Ein Pflegeheim übernimmt in diesem Fall Pflege und Betreuung für einen verabredeten Zeitraum. Während dieser Zeit sind die Angehörigen von der Pflege entlastet und können sich anderen Dingen widmen.

Zur Finanzierung der Kurzzeitpflege stellt die Pflegekasse jährlich 1.612 Euro für maximal 28 Tage zur Verfügung. Mit Mitteln der Verhinderungspflege (s. Seite 10) kann eine Kurzzeitpflege bis über die Spanne von 28 Tagen hinaus verlängert bis maximal verdoppelt werden. Anspruch auf Kurzzeitpflege haben anerkannt pflegebedürftige Personen ab der sogenannten Pflegestufe 0. Allerdings muss in der Pflegestufe 0 zusätzlich eine „erhebliche Einschränkung der Alltagskompetenz“ durch den Gutachterdienst der Pflegekassen festgestellt sein. Bei Menschen mit Demenz kann sich dies beispielsweise durch selbstgefährdendes Verhalten zeigen oder das Unvermögen, sich Angehörigen mitzuteilen und bei der Pflege aktiv mitzuhelfen. Während einer Kurzzeitpflege bleibt ein Anspruch auf 50 % des regulären Pflegegeldes bestehen. Dieser kann gekürzt

werden, falls vorher bereits beispielsweise ein Krankenhausaufenthalt des Pflegebedürftigen erfolgte und Pflegegeld weiter gezahlt wurde.

Wer einen Urlaub plant, sollte die Kurzzeitpflege für das von Demenz betroffene Familienmitglied gleich mit organisieren. Dabei ist zu beachten, dass nicht alle Pflegeheime Kurzzeitpflege anbieten und die vorhandenen Plätze in der Urlaubssaison stark nachgefragt werden. Zu beachten ist außerdem, dass ein Teil der Kosten selbst getragen werden muss, auch wenn Anspruch auf Leistungen der Pflegekasse besteht. Teile dieses Eigenanteils können allerdings aus dem Betrag für zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote (s. Seite 18) gedeckt werden, wenn die Voraussetzungen für diese erfüllt sind.

Menschen mit Demenz reagieren mitunter sehr empfindlich auf einen Umgebungswechsel. Aus Angst vor nachteiligen Folgen ziehen deshalb viele ihrer Angehörigen eine Kurzzeitpflege erst gar nicht in Betracht. Wer Beeinträchtigungen befürchtet, aber noch keine eigenen Erfahrungen mit diesem Angebot gemacht hat, sollte dennoch über einen Versuch nachdenken.

Kurzzeitpflege kann auch für vergleichsweise kurze Perioden, zum Beispiel für eine Woche, gebucht werden. In dieser Zeit können alle Familienmitglieder, hilfsbedürftige wie pflegende, das Angebot testen. Einige Pflegeheime bieten „Schnupper-

tage“ an. Näheres dazu erfahren Sie bei Ihrem lokalen Pflegestützpunkt. Die für Sie zuständige Beratungsstelle können Sie zum Beispiel auf den Homepages www.demenz-rlp.de oder www.sozialportal.rlp.de ausfindig machen. Unter Angabe des Wohnortes oder Landkreises in der Suchmaske erhalten Sie die Adresse des Pflegestützpunktes in Ihrer Nähe.

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 anerkannte Pflegebedürftigkeit. (In Pflegestufe 0 wieder mit zusätzlicher Anerkennung einer „erheblichen Einschränkung der Alltagskompetenz“; siehe auch Seite 9). Außerdem muss die demenziell erkrankte Person mindestens ein halbes Jahr vor Inanspruchnahme der Leistung in ihrem häuslichen Umfeld gepflegt worden sein. Sind die Voraussetzungen erfüllt, können jährlich 1.612 Euro für maximal sechs Wochen zur Finanzierung einer Ersatzpflege abgerufen werden. Der Anspruch auf Pflegegeld bleibt erhalten, wird aber für die Dauer der Verhinderungspflege um 50% reduziert.

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. Wird die Verhinderungspflege von Verwandten oder Verschwägerten bis zum zweiten Grad – oder von in häuslicher Gemeinschaft lebenden Personen – geleistet, können lediglich zusätzliche Leistungen bis zur Höhe des regulären Pflegegeldes beansprucht werden. Allerdings können pflegebedingte Verdienstauffälle und Aufwendungen, bei-

spielsweise für Fahrten zum Pflegebedürftigen, geltend gemacht und der Pflegekasse bis zur Höhe von 1.612 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 wird durch die Inanspruchnahme von Verhinderungspflege nicht berührt. Eine Kombination der beiden Leistungen ist möglich. Mit Mitteln der Verhinderungspflege kann eine Kurzzeitpflege bis über die Spanne von 28 Tagen hinaus bis maximal verdoppelt werden. Umgekehrt können noch unverbrauchte Leistungen der Kurzzeitpflege bis maximal zur Hälfte des Anspruchs (also 806 Euro) zur Finanzierung der Verhinderungspflege herangezogen werden.

Die Absicherung einer mehrtägigen Abwesenheit der Pflegeperson durch Verhinderungspflege erfordert sorgfältige Planung. Ein entscheidender Faktor dabei ist der Betreuungsbedarf der von der Demenz betroffenen Person. Vor allem die Frage, ob und wie lange die hilfsbedürftige 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 eine Betreuung rund um die Uhr benötigt wird. Ein solcher Fall kann es erforderlich machen, dass die Ersatzpflegeperson für die Dauer des Urlaubs beim Betroffenen wohnt. Falls sich dafür im Verwandtschaftskreis niemand findet, kann auf spezialisierte Pflegeanbieter zurückgegriffen werden. Unterstützung bei der Organisation eines solchen Arrangements erhalten Sie bei Ihrem lokalen Pflegestützpunkt.



Gemeinsam Urlaub machen

Der Unterstützungsbedarf eines zu pflegenden Angehörigen muss einem gemeinsamen Urlaub nicht im Wege stehen. Für Menschen mit Demenz kann es sogar günstig sein, durch attraktive Anreize eine Gelegenheit zum Trainieren ihrer Fähigkeiten zu erhalten. Dabei ist eine Überforderung natürlich zu vermeiden. Es mag für die Betroffenen anregend sein, altbekannte Wege in einem vertrauten Feriendomizil wiederzuentdecken. Sie alleine in einer fremden Metropole zurückzulassen, ist mit Sicherheit kein geeigneter Umgang. Generell ist zu beachten, dass sich Zeichen der Desorientierung oft erst in einer fremden Umgebung zeigen. Während in der eigenen Wohnung oder im Wohnviertel eine Orientierung noch möglich sein kann, kann ein Ortswechsel einen von Demenz betroffenen Menschen schnell an die eigenen Grenzen bringen. Zu beachten ist, dass die meisten Leistungen der Pflegeversicherung vor ihrer Nutzung bei der jeweiligen Pflegekasse beantragt werden müssen. Wer einen Urlaub plant und dazu kassenfinanzierte

Pflegeleistungen beanspruchen möchte, sollte sich deshalb frühzeitig mit den Ansprechpartnern seiner Pflegekasse in Verbindung setzen. Bei Auslandsreisen muss außerdem bedacht werden, dass Leistungen der Pflegeversicherung außerhalb Deutschlands in der Regel nur begrenzt und unter bestimmten Rahmenbedingungen gewährt werden.

Das Urlaubsangebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ist mittlerweile groß, die Betreuungsmöglichkeiten vor Ort sind vielfältig. Die folgende Auswahl ist weder vollständig noch repräsentativ. Sie soll Ihnen vor allem Lust auf eine Auszeit machen. Ergänzende Informationen zu betreuten Reisen können Sie im Internet finden oder bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter info@deutsche-alzheimer.de per E-Mail anfordern. Weitere Einzelheiten zu den Möglichkeiten, Kosten und Zuschüssen erfahren Sie bei den Anbietern oder bei Ihrer Pflegekasse.



Muscheln und Brandung – Urlaub an der Küste

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

Tarnewitzer Strasse 15

23946 Boltenhagen

Telefon: 038825 29825

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

Träger: GKJS gGmbH – Gemeinnützige Gesellschaft zur therapiegestützten Seniorenberatung

Rerik an der Ostsee

In zum Teil behindertengerechten Ferienappartements können Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gemeinsam die Seeluft und die Strandbadatmosphäre genießen. Das Angebot beinhaltet Vollpension und eine Gruppenbetreuung der Erkrankten durch geschulte Mitarbeitende eines Pflegedienstes. Eine Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft steht vor Ort als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

www.alzheimer-hamburg.de

Familienferiendorf Rerik

John-Brinckman-Straße 6c

18230 Ostseebad Rerik

Telefon (Alzheimer Gesellschaft Hamburg): 040 68913625

E-Mail: s.wannags@alzheimer-hamburg.de

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

Landhaus am Fehmarnsund in Großenbrode/Ostsee

Die AW Kur und Erholungs GmbH betreibt mit dem Landhaus am Fehmarnsund in Großenbrode an der Ostsee seit November 2013 bereits ihr zweites Urlaubs- und Entlastungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen. Das Haus mit Schwimmbad, Café und einem großen Außengelände liegt direkt vor der Insel Fehmarn. Die Tagesbetreuung für Gäste mit Demenz findet in eigens dafür eingerichteten und behindertengerechte Räumlichkeiten statt. Die Angebotspalette reicht von einem Snoezelraum bis zu physiotherapeutischen Anwendungen.

www.aw-kur.de

Strandstraße 1, 23775 Großenbrode

Telefon: 04367 99700

E-Mail: landhaus-am-fehmarnsund@aw-kur.de

Träger: AW Kur und Erholungs GmbH (AWO westliches Westfalen e.V.)



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 Wanderung am Rothaarsteig. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen können im Landhaus Fernblick übernachten, einer auf die besonderen Bedürfnisse der betroffenen Familien eingestellten Einrichtung. So gibt es unter anderem einen Garten der Sinne, in dem Betroffene flanieren und sich durch altbekannte Düfte in die Vergangenheit entführen lassen können.

www.aw-kur.de

Wernsdorfer Straße 44

59955 Winterberg

Telefon: 02981 8980

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

Träger: AW Kur und Erholungs-GmbH (AWO westliches Westfalen e.V.)

Betreuter Urlaub im Allgäu

Wer einen gemeinsamen Urlaub im Oberallgäu verbringen möchte, kann sich bei der Betreuung des demenzbetroffenen Familienmitgliedes von der regionalen Lebenshilfe unterstützen lassen. Mitarbeitende der Lebenshilfe übernehmen stundenweise die Betreuung der betroffenen Person, während die mitreisenden Familienmitglieder anderen Aktivitäten nachgehen können. Hilfestellung bei der Suche nach einer passenden Unterkunft ist möglich.

www.lebenshilfe-sonthofen.de

Bahnhofstr. 22

87527 Sonthofen

Telefon: 08321 6095900

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 für von Demenz betroffene Menschen und deren Angehörige; 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 erkrankten Familienmitglieder wird von fachlich geschultem Personal sichergestellt.

www.caritas-frankfurt.de

Buchgasse 3

60311 Frankfurt am Main

Telefon: 069 2982 - 8901 / 069 2982 - 8902

E-Mail: seniorenerholung@caritas-frankfurt.de

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 Kurse zum Umgang mit Demenz, psychologische Unterstützung sowie ein Freizeitprogramm an. Für Menschen mit Demenz gibt es ein therapeutisches Angebot und ebenfalls verschiedene Freizeitaktivitäten.

www.benno-haus.de

Schmochtitz 1

02625 Bautzen

Telefon: 035935 220

E-Mail: bischof-benno-haus@t-online.de

Anmeldung Online: www.benno-haus.de/anmeldung

Träger: Bistum Dresden-Meißen



Gemeinsam reisen, getrennt erholen

In der Regel werden für die demenzbetroffenen 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 in Deutschland genutzt werden, also auch ein geeignetes Pflegeheim am Urlaubsort. Die pflegenden Angehörigen wohnen im Hotel mit einem Maximum an Freiraum, die Demenzbetroffenen 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 Beispiele möchten wir Ihnen vorstellen:



Ferienpark Himmelberg (Hunsrück)

Im Ferienpark Himmelberg in Thalfang 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 vor Ort in Anspruch zu nehmen. Die Kooperationspartner helfen bei der Organisation des Urlaubs.

Ferienpark: www.pflegeentlastung.de

GFAMBH: www.gfambh.com

Ferienpark Himmelberg GmbH

Birkenweg 73, 54424 Thalfang

Telefon: 06504 9120

E-Mail: info@himmelberg.de

Träger (Ferienpark): Ferienpark Himmelberg GmbH, in Zusammenarbeit mit der Gemeinnützigen Gesellschaft für ambulante und stationäre Altenhilfe (GFAMBH) und der „Initiative Region Trier“

Schönblick: Christl. Gästezentrum Württemberg

In dem auf der Ostalb gelegenen Domizil können pflegende Angehörige im Gästehaus absteigen, für das demenzbetroffene Familienmitglied kann im zugehörigen Alten- und Pflegeheim ein Platz in der Kurzzeitpflege gebucht werden. Die Kosten werden entsprechend der Pflegestufe von den Pflegekassen anteilig übernommen.

www.schoenblick-info.de

Willy-Schenk-Straße 9

73527 Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171 97070

E-Mail: info@schoenblick.de

Träger: Schönblick gemeinnützige GmbH



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. Die Betroffenen 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 Demenz und zu Unterstützungsangeboten. In den Alltag übertragen kann das gewonnene Wissen dazu beitragen, den positiven Effekt des Kuraufenthaltes darüber hinaus zu erhalten.

Die Kosten für eine Rehabilitationsmaßnahme trägt in der Regel die Krankenkasse. Auch eine Kostenübernahme für den Aufenthalt der Angehörigen ist unter Umständen 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.

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 (ATZ) für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Im Rahmen eines mit den Krankenkassen abgeschlossenen Versorgungsvertrages bietet das Demenz-Therapie-Zentrum der Klinik am Stein ein erprobtes stationäres Behandlungsprogramm an. Dazu wird der Demenzbetroffene mit dem pflegenden Angehörigen für drei Wochen aufgenommen.

www.klinik-am-stein.de

Wattmeckestraße 1-7

59939 Olsberg

Telefon: 02962 8080

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

Träger: Klinik am Stein, Betriebs-GmbH

Asklepios Klinik Schaufling/ Memory- und Demenz-Zentrum Schaufling

Auch in dieser am Rande des Bayerischen Waldes gelegenen Einrichtung werden demenzbetroffene Menschen und ihre pflegenden Angehörigen gemeinsam aufgenommen. Die Angehörigen werden in den therapeutischen Prozess mit eingebunden.

www.asklepios.com/schaufling

Hausstein 2

94571 Schaufling

Telefon: 09904 770

E-Mail: schaufling@asklepios.com

Träger: Asklepios Klinik Schaufling GmbH

Neurologische Fachklinik Bad Aibling

Das Alzheimer Therapiezentrum in Bad Aibling arbeitet auf der Grundlage der Selbsterhaltungstherapie (SET) von 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 ziehen gemeinsam mit den Demenzbetroffenen für etwa drei Wochen in eine Wohneinheit des Therapiezentrums. Sie können außerdem ein Beratungsangebot nutzen und für sich selbst psychotherapeutische Hilfen in Anspruch nehmen.

www.alzheimer-therapiezentrum.de

Kolbermoorer Str. 72

83043 Bad Aibling

Telefon: 08061 387910

Email: info@schoen-kliniken.de

Träger: Schön Kliniken

Vorsorge- und Rehabilitationskuren für pflegende Angehörige

Mit medizinischen Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen kann das körperliche und seelische Wohlbefinden von pflegenden Angehörigen 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 und stationäre Vorsorge- und Rehabilitationskuren können Sie zum Beispiel über Ihren Hausarzt, einen Facharzt oder über die Krankenkasse beantragen. Ihre Krankenkasse klärt auch, wer die Kosten für die Maßnahme übernimmt oder welche Kurklinik für Sie geeignet wäre. Hier finden Sie ein Beispiel:



AHG Kliniken Daun – Am Rosenberg

Die Abteilung Psychosomatik der AHG Kliniken Daun hat ein Behandlungskonzept entwickelt, das zeitgleich eine stationäre psychosomatische Rehabilitationsbehandlung für pflegende Angehörige in Verbindung mit einer Kurzzeitpflege für die pflegebedürftige Person ermöglicht. In Kooperation mit sieben verschiedenen Pflegeeinrichtungen der Region kann gewährleistet werden, dass der Rehabilitand sich voll und ganz auf die eigene Behandlung konzentrieren kann, da die Pflege des Angehörigen gesichert ist.

www.ahg.de/AHG/Standorte/Daun_Psychosomatik

Schulstraße 6

54550 Daun

Telefon: 06592 2010

E-Mail: rosenberg@ahg.de

Träger: AHG Kliniken

Für Frauen und Männer, die neben der Pflege auch noch die Versorgung ihrer eigenen Kinder gewährleisten müssen, gibt es sogenannte Schwerpunktkuren in Mutter/Vater-Kind-Kliniken. Informationen erhalten Sie über das Müttergenesungswerk (www.muettergenesungswerk.de) oder Ihre Krankenkasse.

Erholungsangebote für allein reisende Menschen mit Demenz

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 bietet der gemeinnützige Reiseveranstalter Urlaub & Pflege e.V., der betreute Reisen für demenzbetroffene 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 Anspruchslage möglich.

www.urlaub-und-pflege.de

Voßhof 10

48291 Telgte

Telefon: 02504 7396043

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. Für die Angehörigen von Menschen mit Demenz kann das bedeuten, sich wieder den Belastungen stellen zu müssen, denen sie für kurze Zeit entkommen waren.

Angesichts der alltäglichen Anforderungen an die Pflegeperson ist die Gefahr groß, dass sich die im Urlaub gewonnenen Kräfte allzu schnell wieder verbrauchen. Es ist daher empfehlenswert, sich auch bei der alltäglichen Pflege tatkräftige Unterstützung zu sichern. Im Folgenden sind einige Angebote aufgeführt, die Ihnen in Ihrer individuellen Situation nützlich sein können. Weitere Einzelheiten dazu erhalten Sie bei Ihrem Pflegestützpunkt.

Betreuungs- und Entlastungsangebote

Die Pflegeversicherung stellt in allen Pflegestufen Mittel in Höhe von monatlich 104 Euro zur Finanzierung von zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen zur Verfügung. Die Angebote sind zur Förderung und Betreuung der Betroffenen sowie zur Entlastung ihrer Angehörigen bestimmt. In der Pflegestufe 0 muss wie zur Inanspruchnahme einer Kurzzeit- oder Verhinderungspflege zusätzlich eine „erhebliche Einschränkung der Alltagskompetenz“ durch den Gutachterdienst der Pflegekassen festgestellt sein. Bei Menschen mit Demenz kann sich dies beispielsweise durch selbstgefährdendes Verhalten zeigen oder das Unvermögen, sich Angehörigen mitzuteilen und bei der Pflege aktiv mitzuhelfen.

Je nach Schweregrad der Demenz kann der Betrag auf monatlich 208 Euro zur Finanzierung zusätzlicher Betreuungs- und Entlastungsleistungen angehoben werden. Entsprechende An-

gebote erhalten Sie zum Beispiel über ambulante Pflegedienste, Pflegeheime oder die lokalen Alzheimergesellschaften. Die Beträge werden nicht ausgezahlt, sondern dienen der Erstattung von Aufwendungen, die bei der Inanspruchnahme der oben genannten Leistungen – aber auch von Kurzzeit-, Tages- oder Nachtpflege – entstehen. Die Beträge müssen nicht monatlich verbraucht, sondern können auch angesammelt werden. Im laufenden Kalenderjahr nicht beanspruchte Beträge können Sie bis zum 30.06. des folgenden Kalenderjahres nutzen. Wer einen ambulanten Pflegedienst beschäftigt und die dafür zur Verfügung stehenden Sachleistungen nicht ausschöpft, kann den ungenutzten Betrag bis zu einem gewissen Umfang (maximal 40% des vorgesehenen Leistungsbetrages) ebenfalls für Betreuungs- und Entlastungsleistungen einsetzen.

Ambulante Pflegedienste

Pflegedienste zählen im Bereich der häuslichen Versorgung gewiss zu den wichtigsten Unterstützungsangeboten. Zu ihrem Leistungsspektrum gehört vor allem die Übernahme der Körperpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung. Die genannten Leistungen 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 finanziel-

len Eigenanteil rechnen. Viele Pflegedienste bieten außerdem zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote an (siehe oben). Dies kann in Form einer stundenweisen, häuslichen Betreuung der Betroffenen oder als Betreuung in Gruppen erfolgen. Auch mit der Verhinderungspflege können sie beauftragt werden. Dadurch können weitere Freiräume für Sie als pflegende Angehörige entstehen.

Pflegedienste können mit einer Verordnung des Hausarztes auch das Verabreichen von Medikamenten, Verbandswechsel und ähnliches übernehmen. Die Sicherstellung der Medikamenteneinnahme kann für die Angehörigen eine wertvolle Hilfe sein. Es ist eine große Beruhigung, wenn der Pflegedienst die Demenzbetroffenen an die Einnahme wichtiger Medikamente erinnert. Die Kosten werden unter bestimmten Rahmenbedingungen und abzüglich eines Eigenanteils von den Krankenkassen übernommen.

Tagespflege

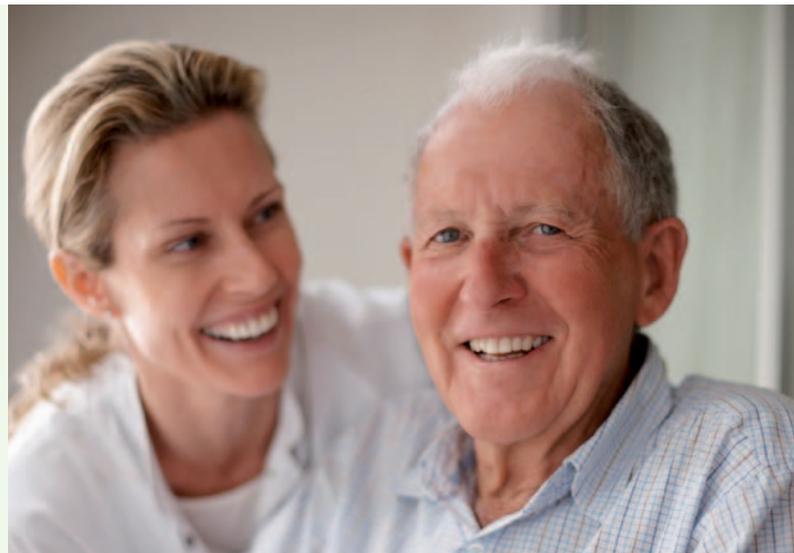
Einrichtungen der Tagespflege sind meist während der Werk-tage geöffnet und können für einen oder mehrere Tage pro Woche gebucht werden. Sie bieten ihren Besuchern fördernde Beschäftigungsangebote, soziale Betreuung und die notwendige Versorgung und Pflege. Zum Angebot gehört oftmals außerdem ein Fahrdienst, der die Gäste morgens abholt und am Nachmittag zu ihren Familien zurückbringt. Die Tagespflege richtet sich an transportfähige Menschen mit Demenz, deren Hilfebedarf neben körperlichen Einschränkungen vor allem im Bereich der sozialen Betreuung liegt. Den Demenzbetroffenen ermöglicht die Tagespflege eine anregende Abwechslung, den

Angehörigen verschafft 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. Eine Anrechnung der bewilligten Leistungen auf das Pflegegeld oder auf Pflegesachleistungen erfolgt nicht. Zusätzliche Betreuungsleistungen, sofern Anspruch darauf besteht, können zur Finanzierung herangezogen werden. Erkundigen Sie sich beim 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. Begleiten Sie Ihre Angehörigen während der Eingewöhnungsphase, wenn Sie mit einer ablehnenden Reaktion rechnen.

Angehörigengruppen

Für die Angehörigen von Menschen mit Demenz kann der Austausch mit anderen Betroffenen ebenso wertvoll sein wie die Unterstützung durch Pflegedienste oder Tagespflegeeinrichtungen. In einer Angehörigengruppe können Probleme auf Augenhöhe besprochen und Lösungsstrategien abseits der vorgegebenen Versorgungspfade entwickelt werden. Als Teilnehmende profitieren Sie von den Erfahrungen der anderen Betroffenen und können Ihrerseits Erfahrungen weitergeben. Diese Gruppen schützen Sie außerdem vor einer möglichen sozialen Isolation, in die Angehörige durch ihre zeitraubende Fürsorge leicht geraten können. Es lohnt sich daher, Informationen über lokale Angebote einzuholen. Einzelheiten erhalten Sie bei Ihrem Pflegestützpunkt oder den lokalen Alzheimer Gesellschaften.

Unter einem Hut – Pflege und Beruf



Kurzzeitige Freistellung in Krisensituationen

Um einem berufstätigen pflegenden 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 Unterstützung organisiert und die häusliche Pflege gesichert werden. Die kurzfristige Arbeitsverhinderung ist unverzüglich bei der Pflegekasse des Pflegebedürftigen zu beantragen. Der Arbeitgeber kann einen Nachweis in Form einer ärztlichen Bescheinigung verlangen. Wenn kein durch innerbetriebliche oder andere Regelungen festgelegter Anspruch auf Entgeltfortzahlung besteht, erhalten berufstätige Angehörige für die Dauer der Zwangspause ein Pflegeunterstützungsgeld von der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Die Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung sowie von Verdienstbescheinigungen ist dafür erforderlich, können aber auch nachgereicht werden.

Pflegezeit – Zeit für Pflege

Wenn Sie mehr Zeit für die Pflege eines nahen Angehörigen benötigen, können Sie bei Ihrem Arbeitgeber eine vollständige oder teilweise Freistellung für maximal sechs Monate beantragen. Die Regelung gilt nur für Betriebe mit mehr als 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.

Beim Eintritt besonderer Umstände mit Auswirkungen auf die Pflegesituation, beispielsweise Umzug in ein Pflegeheim oder 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.

Als berufstätige Angehörige erhalten Sie während der Pflegezeit auf Antrag Zuschüsse zur Kranken- und Pflegeversicherung von der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person. Pflegende Angehörige können zur Kompensation des Verdienstaufschlags beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) ein zinsloses, monatlich ausgezahltes Darlehen in begrenzter Höhe beantragen.

Familienpflegezeit

Möchten Sie langfristig für die Pflege eines Angehörigen Verantwortung übernehmen, können Sie Ihre Arbeitszeit für einen Zeitraum von maximal 24 Monaten reduzieren. Eine Arbeitsleistung von mindestens 15 Wochenstunden darf dabei nicht unterschritten werden. Eine eventuell schon in Anspruch genommene Pflegezeit (siehe oben) wird auf die Höchstdauer angerechnet. Die Familienpflegezeit kann nur von berufstätigen Angehörigen in Betrieben mit mehr als 25 Beschäftigten wahrgenommen werden. Beginn, Umfang und voraussichtliches Ende der pflegebedingten Arbeitszeitreduktion sind dem Arbeitgeber rechtzeitig mitzuteilen. Dabei ist auch die Pflegebedürftigkeit der betroffenen Angehörigen nachzuweisen. Auch hier ist es möglich, die Familienpflegezeit wegen besonderer Umstände vorzeitig und nach Ablauf einer Frist zu beenden. Für die Dauer der Familienpflegezeit können Sie zur Kompensation des Verdienstaufschlags beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) ein zinsloses, monatlich ausgezahltes Darlehen in begrenzter Höhe beantragen.

Schlusswort

Mit Ihrem Engagement erweisen Sie als Pflegende nicht nur Ihren hilfsbedürftigen Angehörigen einen unschätzbaren Dienst. In einer alternden Gesellschaft wäre ohne Ihren unermüdlichen und aufopfernden Einsatz die Versorgung einer wachsenden Zahl an hilfsbedürftigen Menschen schon heute kaum noch zu leisten. Ihr Beitrag ist deshalb auch gesamtgesellschaftlich gesehen von erheblicher Bedeutung. Der Gesetzgeber hat die Voraussetzungen für eine ganze Reihe von Angeboten geschaffen, die Sie zur Unterstützung bei der Pflege nutzen können. Mit dieser Broschüre haben wir Ihnen die Wichtigsten vorgestellt.

Wer die Pflege eines nahestehenden Menschen 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 nutzen⁶⁾.

Nutzen Sie daher die möglichen Hilfsangebote, um sich zu entlasten – denn zwischen Ihrem Gesundheitszustand und dem Wohlbefinden der pflegebedürftigen Person besteht häufig eine enge Wechselwirkung. Wenn Sie etwas für sich tun, kommt dies auch immer Ihren von demenzbetroffenen Angehörigen zugute.

⁶⁾ Stoppe, Gabriela (2007): **Demenz**. Reinhardt Verlag München.

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 spezifischen Angebote in Rheinland-Pfalz im Bereich Beratung, Betreuung und Versorgung von Menschen mit Demenz. Die Demenzlandkarte finden Sie hier: www.demenz-rlp.de

Pflegeratgeber

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

Bestellung:

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie
Bauhofstraße 9
55116 Mainz
Telefon: 06131 162027

Download: www.menschen-pflegen.de
(Stichwort „Hilfen im Alltag“)

Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236
10969 Berlin-Kreuzberg
Tel: 030 25937950
Fax: 030 259379529

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
Homepage: www.deutsche-alzheimer.de

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Mundenheimer Straße 239
67061 Ludwigshafen
Telefon: 0621 569860; Fax: 0621 582832
E-Mail: alzheimer-rhpf@gmx.de
Homepage: www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de

Informationen zu Veranstaltungen und aktuellen Projekten

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon: 06131 20690
Fax: 06131 206969
E-Mail: demenzkampagne@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Aktuelle Informationen

www.menschen-pflegen.de
www.demenz-rlp.de
www.sozialportal.rlp.de
www.onlinesuche.rlp.de
www.bmfsfj.de/
 BMFSFJ/Aeltere-Menschen/hilfe-und-pflege.html
www.bmfsfj.de/
 BMFSFJ/Aeltere-Menschen/demenz.html
www.wege-zur-pflege.de
www.wegweiser-demenz.de

Impressum

Herausgegeben von:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon: 06131 20690

Fax: 06131 206969

www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.:

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG

Text:

Manfred Schnabel

Philosophisch-Theologische-Hochschule Vallendar

Stefan Hauser

Pflegestützpunkt Bad Ems

Redaktion:

Annika Welz, LZG

E-Mail: awelz@lzg-rlp.de

Grafische Konzeption und Design:

Jörg Pelka, www.allergutendinge.de

Bildmaterial: www.fotolia.de

Druck: I.B. Heim, Mainz

Auflage: 5.000

Gefördert durch:

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie

www.msagd.de

im Rahmen der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz

www.demenz-rlp.de



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE



LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.