

Urlaub trotz Demenz: Das sollten Pflegepersonen wissen

Für Pflegepersonen von Menschen mit Demenz ist die Urlaubsplanung oft ein Dilemma: Einerseits würde eine Auszeit guttun, andererseits trägt man die Verantwortung für einen Menschen, den man nicht für Tage oder Wochen allein lassen kann. Klar ist: Jeder braucht einmal eine Pause, ganz besonders, wenn man sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat Informationen zusammengestellt, wie eine Auszeit ermöglicht werden kann und welche finanziellen Hilfen in Anspruch genommen werden können.

Sich als Pflegeperson allein eine Auszeit nehmen

Pflegepersonen, die sich eine Auszeit nehmen möchten, können die Betreuung des pflegebedürftigen Menschen in dieser Zeit sicherstellen lassen. Möglich ist sowohl eine zeitweise stationäre Versorgung in einer Pflegeeinrichtung als auch eine Betreuung im eigenen Zuhause. Für diese Entlastungsangebote übernimmt die Pflegeversicherung einen Teil der Kosten.

Für eine stationäre Betreuung gibt es Kurzzeitpflegeplätze in Pflegeeinrichtungen. Pflegebedürftige Menschen können dort für einen begrenzten Zeitraum betreut werden. Die Pflegeversicherung beteiligt sich an den Kosten. Da freie Plätze vielerorts knapp sind, ist eine frühzeitige Planung sinnvoll.

Eine Auszeit kann auch über die Verhinderungspflege organisiert werden. In diesem Fall bleibt die pflegebedürftige Person in der gewohnten Umgebung und wird stunden- oder tageweise von anderen Personen betreut. Diese Betreuung kann durch Angehörige, Bekannte oder professionelle Pflegekräfte übernommen werden.

Für Kurzzeit- und Verhinderungspflege steht Pflegepersonen ein gemeinsames Jahresbudget von bis zu 3.539 Euro zur Verfügung. Beide Leistungen können flexibel genutzt werden. Die Verhinderungspflege kann für bis zu acht Wochen pro Jahr in Anspruch genommen werden und ist ab Pflegegrad 2 möglich.

Mit dem erkrankten Menschen gemeinsam in den Urlaub fahren

Gemeinsam in den Urlaub zu fahren, bietet sich vor allem im frühen bis mittleren Krankheitsstadium an. Voraussetzung ist, dass die erkrankte Person gut mit einem Ortswechsel und mit den damit verbundenen Abweichungen von der gewohnten Routine zurechtkommt. Eine gute Vorbereitung ist hilfreich, um bei Unterkunft und Anreise passende Bedingungen zu schaffen.

Gemeinsame Reisen können überaus positive Effekte haben: Sie können die Nähe zueinander stärken und neue, gemeinsame Erlebnisse ermöglichen. Viele Menschen mit Demenz erfahren dabei, dass trotz Einschränkungen weiterhin schöne Erfahrungen möglich sind.

Was bei der Planung helfen kann:

An frühere Vorlieben anknüpfen

Pflegepersonen wissen am besten, welches Reiseziel geeignet sein könnte und welche Aktivitäten

noch gut machbar sind. Frühere Urlaube und persönliche Vorlieben können dabei als Orientierung dienen. Wo war es im Urlaub immer besonders schön? Was hat man gern zusammen unternommen? Ob Campingurlaub am Meer oder Wandern in den Bergen – entscheidend ist, dass sich möglichst alle wohlfühlen und gut zurechtkommen.

Mögliche Schwierigkeiten einplanen

Mit Demenz gleicht kein Tag dem anderen. Neue Umgebungen, fremde Menschen und ungewohnte Abläufe können überfordern. Wichtig ist, möglichst flexibel zu bleiben. Auch wenn der Urlaub anders verläuft als geplant oder früher beendet werden muss, kann die gemeinsame Zeit dennoch wertvoll sein.

Neues mit Gewohntem kombinieren

Routinen geben Menschen mit Demenz Sicherheit. Gewohnte Abläufe, etwa beim Anziehen, bei Mahlzeiten oder Ruhezeiten, sollten auch auf Reisen möglichst beibehalten werden. Vertraute Gegenstände von zu Hause, wie die Lieblingstasse, der Kissenbezug oder Familienfotos, können in einer ungewohnten Umgebung zu vertrauten Ankerpunkten werden.

Tagesausflüge als Einstieg nutzen

Tagesausflüge eignen sich gut, um gemeinsames Unterwegssein zu testen. Sie sind einfacher zu organisieren und weniger belastend als längere Reisen. Um positive Erinnerungen aufleben zu lassen, eignen sich auch hier Ausflüge mit persönlichem Bezug, zum Beispiel zu früheren Wohn- oder Urlaubsorten.

Unterstützung annehmen

Ist die Betreuung im Urlaub allein zu anstrengend, kann Unterstützung hilfreich sein. Es gibt Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zugeschnitten sind. Während der pflegebedürftige Mensch zeitweise betreut wird, entstehen für die Pflegeperson Freiräume zur Erholung.

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V. Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Demenzforscherinnen und -forscher. Seit 2025 stellt die AFI auch Fördergelder für Pflegeforschung bereit. Mit kostenlosen Broschüren und auf der Website informiert die AFI über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. Seit seiner Gründung konnte der Verein mehr als 470 Forschungsaktivitäten mit über 20,7 Millionen Euro unterstützen und rund eine Million Ratgeber und Broschüren verteilen. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel. Weitere Informationen zur Arbeit des Vereins und zu Spendenmöglichkeiten finden Sie auf www.alzheimer-forschung.de.