

Fast wie früher

Sich um schwer kranke Angehörige zu kümmern, geht oft an die Grenzen der Belastbarkeit. Gemeinsam zu verreisen, scheint nicht mehr möglich. Mit Hilfe spezialisierter Veranstalter gelingt aber der Spagat zwischen Erholung und Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Zwei Ehepaare schildern ihre Erfahrungen.

Text: Nadine Millich



Fotos: Bramkamp

Die Seele baumeln lassen

Eine ehrenamtliche Pflegefachkraft kümmert sich um Johannes Bramkamp (91), sodass auch seine Frau Gudrun (72) den Urlaub genießen kann



Urlaub vom Pflegealltag

Der gemeinnützige Verein Urlaub und Pflege e.V. bietet Erholung für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf. Sowohl individuell zusammengestellte Reisen als auch Pauschalreisen mit bis zu zehn pflegebedürftigen Personen organisiert der Veranstalter. In einem ausführlichen Gespräch mit den Interessierten zu Hause oder auch telefonisch werden zunächst Urlaubswünsche und der individuelle Unterstützungsbedarf ermittelt. Am Urlaubstag werden die Reisenden entweder zu Hause abgeholt oder An- und Abreise organisiert. Eine persönliche Begleitperson wartet dann am Urlaubsort auf den Reisenden. Die Begleitperson ist ehrenamtlich tätig und in der Regel eine gelernte Fachpflegekraft, die im Vorfeld entsprechend geschult wurde. Sie hilft bei der täglichen Pflege und begleitet zu Aktivitäten sowie Ausflügen. Die Unterkünfte am Urlaubsort sind stets barrierefrei. Bereits vor Reiseantritt unterstützt der Reiseanbieter in allen Belangen, die mit der Krankenkasse oder der Pflegeversicherung geklärt werden müssen.

<http://urlaub-und-pflege.de>

Stolz und mit einem Lächeln im Gesicht sitzt Johannes Bramkamp mit seinem Schalke-04-Schal im Wohnzimmer und denkt an den Urlaub im vergangenen Sommer zurück. Er lächelt seine Frau Gudrun an und fragt: „Weißt Du noch? Vor kurzem saßen wir noch im Strandcafé in Borkum und der Wind pustete uns ins Gesicht. Schön war das!“ Sie nickt und blickt gedankenverloren aus dem Fenster. Für sie ist das schon wieder eine halbe Ewigkeit her. Jetzt hat sie der Alltag erneut voll im Griff. Sie muss ihren Mann rund um die Uhr betreuen und sich um alles kümmern, was täglich anfällt: Haushalt, Einkäufe, Arztbesuche, Termine, Behördenangelegenheiten und vieles mehr. Seit drei Jahren nun schon sitzt ihr geliebter Mann im Rollstuhl und ist auf fremde Hilfe angewiesen. In seiner Welt allerdings braucht er die Hilfe gar nicht, ist eher verwundert, warum er auf einmal so umsorgt wird. „Natürlich kann ich alleine aus dem Bett aufstehen. Das mach ich seit zig Jahren. Was für ein Quatsch!“, sagt er entrüstet. 2009 ist Parkinson bei ihm diagnostiziert worden, 2012 hat er einen Oberschenkelhalsbruch erlitten und sein einziger Sohn ist tödlich verunglückt. Inzwischen hat er Pflegestufe II. „Den Tod unseres Sohnes hat er nicht verkraftet. Auch die Parkinson-Erkrankung ist schlimmer geworden und schreitet weiter fort“, weiß Gudrun.

Ein paar unbeschwerte Tage

2014 ist ihr Mann 90 Jahre alt geworden. Damals waren sie gemeinsam zum ersten Mal auf Borkum und haben sein Jubiläum gefeiert. „Das war sehr schön. Es gab Blumen und eine Geburtstagstorte für meinen Mann“, erzählt Gudrun. Einer der mitreisenden Pfleger spielte sogar auf seiner Trompete. Für 14 Tage hatten sie einen unbeschwerten Urlaub. Denn ihr Aufenthalt dort war speziell für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen kon-

zipiert. Allein durch die Fußgängerzone bummeln, lesen, sich entspannen – das alles ging nur, weil Gudrun ihren Mann in guten Händen wusste. Der Urlaub ist für sie wie eine Verschnaufpause und bietet die Möglichkeit zusammen, aber eben auch allein, etwas Schönes zu erleben.

Zwei Wochen Pflegeurlaub in Borkum kosten die Bramkamps gut 4 000 Euro – knapp 2 400 Euro übernimmt zusätzlich die Pflegekasse. Die Betreuungskosten während des Urlaubs lassen sich als Verhinderungspflege

Anzeige

Treppenlifte

Jetzt bis zu

4.000 €

staatliche Förderung sichern*



* Zuschuss bei Pflegebedürftigkeit für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes

Rufen Sie jetzt gebührenfrei an.

☎ 0800 - 40 50 60 8

www.tk-encasa.de

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp

oder als zusätzliche Betreuung abrechnen. Im Preis enthalten sind neben Unterkunft, Verpflegung und Betreuung des Pflegebedürftigen auch Ausflüge und ein Unterhaltungsprogramm. „Das ist ein hoher Preis, aber völlig gerechtfertigt aufgrund dessen, was geboten wird“, sagt Gudrun.

„Und außerdem gibt es Möglichkeiten für Unterstützung, die man mit dem Veranstalter abklären kann.“ Sie will die organisierten Pflegereisen nicht mehr missen. Soeben hat sie den nächsten Urlaub gebucht. Es wird wieder nach Borkum gehen. Das Hotel ist direkt am Strand. Vielleicht fährt wieder der gleiche Pfleger mit wie letztes Mal, dann muss sich Johannes nicht umstellen – aber nett sind sowieso alle mitreisenden Pflegenden. „Wir freuen uns schon jetzt darauf. Denn man merkt, dass die Pflegekräfte – die übrigens ehrenamtlich arbeiten – Spaß an ihrer Arbeit haben“, so die ehemalige Übersetzerin. Auch die Augen ihres Mannes fangen wieder an zu strahlen. Ginge es nach ihm, könnte es sofort losgehen.

Endlich entspannen und Kraft tanken

„Man kommt von den ganzen Sorgen weg“, beschreibt Anneliese Matheja ihre Urlaubserfahrungen. Seit ein paar Jahren muss sie ihren Mann Josef rund um die Uhr betreuen, weil seine Polyneuropathie fortschreitet und ihn immer mehr an den Rollstuhl fesselt. Ein Urlaub zu zweit war für sie seit langem undenkbar. Bis sie auf der Reisebörse des Roten Kreuzes in Essen von dem Urlaubsangebot speziell für Pflegebedürftige erfahren hat. Seitdem gönnt sie sich mit ihrem Mann jährlich zehn unbeschwerte Tage. Dann heißt es für beide gemeinsam in einem Restaurant essen, Ausflüge machen, in geselliger Runde sitzen. Es geht nach Bad Pyrmont, in die Lüneburger Heide oder wie jüngst in das thüringische Behringen. Weil Fachpersonal immer in der Nähe



Fotos: Millich

In Erinnerungen schwelgen

Anneliese (80) und Josef (85) Matheja blättern gerne in den Reisetagebüchern ihrer vergangenen Urlaube



Ein Pflegetipp von

NEU

**numis[®]
med**
gesunde Haut **SENIOR CARE**



Vorfreude

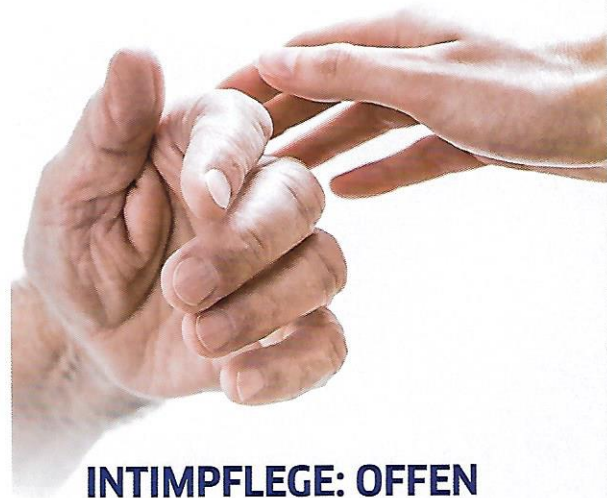
Das Ehepaar Bramkamp hat schon seinen nächsten Urlaub gebucht

ist, ergeben sich für die, die das ganze Jahr schwer gefordert sind wie Anneliese, ungeahnte Möglichkeiten. „Wenn ich wollte, könnte ich den ganzen Tag für mich allein verbringen“, sagt sie. Das sei zwar nicht ihr Ziel. Aber schon die Massagestunde, die sie sich während des Urlaubs gönnt, gebe ihr so viel Kraft zurück, dass sie auch den Pflegealltag später wieder zu Hause besser meistern könne. Viele nutzen die freigewordenen Freiräume, weiß sie aus Gesprächen mit anderen Mitreisenden. „Man muss im Alltag immer die Antennen ausgefahren haben und wachsam sein, weil man nicht weiß, was dem Partner gerade durch den Kopf geht, welche Bedürfnisse er gerade hat – hier im Urlaub kann man sich ein-

fach hinsetzen und nichts tun“, so Anneliese erleichtert.

„Für uns ist das die einzige Chance, noch mal gemeinsam in Urlaub zu fahren. Ich kann es jedem in einer vergleichbaren Situation nur empfehlen“, sagt sie weiter. Zwar sei der Urlaub nicht ganz billig. Dafür gebe es aber eine Eins-zu-eins-Betreuung und ein abwechslungsreiches Programm. Für bis zu zehn pflegebedürftige Personen mit Angehörigen sei pro Reise Platz. „Mein Urlaub fängt schon an, bevor ich überhaupt in den Reisebus gestiegen bin“, verrät Anneliese. Denn die Reisenden werden in ihrer Wohnung abgeholt. Ab diesem Zeitpunkt kümmert sich eine gelernte Pflegefachperson um den hilfebedürftigen Angehörigen. „Ich brauch mich dann um nichts mehr kümmern“, sagt Anneliese. Das ginge nur, weil sie vom mitreisenden Pflegeteam überzeugt sei. „Wir sind wie eine große Familie, alle sind sehr nett und hilfsbereit. Wir vertrauen einander.“ Das jeweilige Programm am Urlaubsort richtet sich dann individuell nach den Möglichkeiten der Reisenden. Eine Schifffahrt auf der Weser, eine Planwagenfahrt mit Pferden am Strand oder der Besuch eines Klosters – mit der richtigen Planung und Unterstützung sind diese Ausflüge kein Problem. „Viele unserer Bekannten wussten gar nicht, dass solch ein Urlaub überhaupt möglich ist“, verrät Anneliese. Sie rührt gerne die Werbetrommel für den Veranstalter. Auch ihr Mann genießt die Urlaube. „Das ist ein Sprung ins alte Leben“, sagt er wehmütig. Im August geht es nach Wangerland an die Nordsee. Josef freut sich schon jetzt auf die Besichtigung der Meyer Werft.

Mail: nadine.millich@bibliomed.de



INTIMPFLEGE: OFFEN UND SELBSTBESTIMMT

Bei der Intimpflege, vor allem bei Inkontinenz, entstehen häufig Schamgefühle sowohl bei der pflegebedürftigen als auch bei der pflegenden Person. Im Pflegealltag gilt es aber, Hemmungen gegenüber Nacktheit, Gerüchen und Ausscheidungen zu überwinden. **Sprechen Sie als pflegende Person daher offen** über die Schamgefühle und schaffen Sie so Vertrauen. Gleiches gilt für die Intimpflege selbst. Machen Sie grundsätzlich nur das Nötige, um Selbstbestimmtheit, Selbstvertrauen und Selbständigkeit des Pflegebedürftigen zu erhalten. Für eine unkomplizierte Intimpflege eignet sich der reinigende Pflegeschaum von **numis[®] med SENIOR CARE**. Die besondere Schaumformulierung reinigt nicht nur gründlich und schnell, sie neutralisiert auch belastende Gerüche. Lockern Sie die Pflegesituation während der Anwendung auf, indem Sie über Alltägliches reden.



Pflegetipp
für Angehörige

NEU: numis[®] med SENIOR CARE Reinigender Pflegeschaum

Speziell bei Stuhlinkontinenz: Erweicht Verkrustungen und Stuhlreste umgehend. Diese können anschließend leichter entfernt werden. Für eine schnelle, sanfte Reinigung. Wirkt geruchsneutralisierend und pflegt die gereizte Haut. Mehr zur neuen Spezialpflegeserie für Pflegebedürftige:

www.numismed-seniorcare.de

PFLEGT & BERÜHRT.