



## Ulotka nr 40

# Podróżowanie – przerwa i wypoczynek dla osób wymagających pomocy i opieki i ich krewnych

Podróżowanie jest przyjemne i zwiększa radość życia często także po urlopie. Osoby ograniczone w swojej mobilności ze względu na diagnozę, osoby z demencją lub rodzice z dziećmi wymagającymi opieki nie różnią się w swoich zasadniczych życzeniach związanych z podróżą od innych podróżujących. Jednak wiele osób potrzebujących pomocy i opieki rezygnuje z podróżowania. Jest jednak duża liczba specjalnych ofert z indywidualnym wsparciem. Ważną rolę odgrywają tutaj wiarygodne informacje o szczegółach ofert turystycznych jako istotna podstawa do podjęcia decyzji o podróży.

### Pomimo konieczności opieki nie należy zrezygnować z podróżowania!

Szczegóły podróży	Na co należy zwracać uwagę?
Informacja i planowanie	W kraju czy za granicą, nad morze czy w góry? Podróż indywidualna, ryczałtowa czy grupowa, koleją, autobusem, samolotem czy statkiem? <b>Każdy szczegół należy wcześniej wyjaśnić.</b> Obok własnych planów i poszukiwań pomagają wcześniejsze rozmowy z informacjami turystycznymi w miejscowości wypoczynkowej i doradztwo fachowców d.s. podróżowania dla podróży bez barier.
Przyjazd i wyjazd	Uwzględniając czas podróży i indywidualne zapotrzebowanie na opiekę w drodze należy dobrze zaplanować wyjazd i przyjazd. Można korzystać z bezpłatnego serwisu mobilnego. Niektórzy organizatorzy oferują serwis z domu do domu. Linie lotnicze oferują we współpracy z lotniskami dobry serwis, szczególnie dla podróżujących ograniczonych mobilnie. Od pewnego czasu dużym powodzeniem cieszą się podróże statkami bez barier.
Zakwaterowanie bez przeszkód	Czy obok stref publicznych hotelu takich jak recepcja i restauracja można się bez progów dostać do pokoi gościnnych, toalet i łazienek? Czy są drogowskazy dla niedowidzących i wibrujące budziki dla osób z upośledzeniem słuchu? Czy personel na miejscu jest przeszkolony w zakresie indywidualnej pomocy?
Pielęgnacja i opieka, środki pomocnicze i opieka zdrowotna	Jaka jest opieka w domu w dzień i w nocy? Co z tego potrzebne jest także podczas urlopu? Czy wystarczy punktualna opieka poprzez służbę pielęgnacyjną, czy kimś trzeba się opiekować godzinami czy musi ktoś asystować przez całą dobę? Czy trzeba zwracać uwagę na konkretne odżywianie się – czy hotel nadaje się do tego? Jakie będą potrzebne środki pomocnicze takie jak wózek inwalidzki lub specjalne łóżko do pielęgnacji, jakie trzeba zażywać lekarstwa, czy potrzebna jest medyczna opieka na miejscu?
Czas wolny i rozrywka	Przy indywidualnym planowaniu zajęć rekreacyjnych w miejscowości wypoczynkowej organizatorzy wycieczek doradzają z góry hotele bez przeszkód, i udzielają informacji turystycznej i dają wskazówki, jakie można zorganizować cele wycieczkowe i jak dotrzeć ze wsparciem. Kilku oferentów nad Morzem Północnym lub Bałtyckim umożliwiają np. spacer po plaży pojazdami dla osób na wózkach inwalidzkich i udostępniają pływające wózki.



**Przerwy dla opiekujących się członków rodziny** powinni być przeznaczone do nabrania sił i być także odciążeniem, powinny być ważną zaplanowaną częścią składową dla każdej sytuacji wymagającej opieki i podczas urlopu. Grupy samopomocy, odciążające, wspierające rodziny służby i stowarzyszenia oferują podróże przy jednoczesnej opiece osób wymagających opieki. Przy podróżach indywidualnych należy zaplanować czasowo i merytorycznie zajęcia rekreacyjne i ewentualnie zorganizować opiekę.

### **Brak barier**

Jako brak barier lub przystosowane dla niepełnosprawnych rozumie się także łatwe dojście. Przez to rozumie się, kiedy nie ma żadnych przeszkód dla osób mających trudności z chodzeniem lub osób na wózkach inwalidzkich, głuchych lub osób słabo widzących lub niewidomych.

Kiedy w ofertach podróży jest podane „bez barier“ oznacza to w rzeczywistości często jednak przystosowane tylko dla „osób na wózkach inwalidzkich“ i dlatego trzeba się o to dokładnie zapytać.

### **Cechy jakościowe**

„Podróże dla wszystkich“ to nowy system informacyjny i system oceny celów wycieczek w Niemczech. Umożliwia on każdemu użytkownikowi ocenę przydatności oferty do swoich potrzeb. Za pomocą rzetelnej informacji można wybrać odpowiednie oferty. Piktogramy mogą dodatkowo zobrazować omawiane grupy osobowe. [http://www.reisen-fuer-alle.de/die\\_kennzeichnung\\_311.html](http://www.reisen-fuer-alle.de/die_kennzeichnung_311.html)

### **Koszty i finansowanie**

Podróżowanie to prywatna przyjemność. Koszty składają się z:

1. Koszty hotelu (zakwaterowanie i wyżywienie)
2. Koszty podróży do miejscowości wypoczynkowej i z powrotem do domu jak i
3. Koszty pielęgnacji i opieki.
4. Dodatkowe wydatki na wycieczki, wstępy, pamiątki itd.

Jeśli mamy do czynienia ze stopniem opieki to koszty pielęgnacji i opieki mogą być przejęte przez świadczenia z ubezpieczenia pielęgnacyjnego jak opieka zastępcza i dodatkowe świadczenia opiekuńcze. Jeśli w miejscu wypoczynku korzystano krótkoterminowo z ośrodka lub z ośrodka opieki dziennej, to kasa pielęgnacyjna przejmie te koszty w wysokości świadczeń będących do dyspozycji zgodnie ze stopniem opieki.

Można skorzystać z informacji i rezerwacji organizatorów podróży z opieką i urlopu dla osób na wózku. W internecie można znaleźć portale dotyczące podróży i oferentów wprowadzając takie hasła jak: „podróżowanie bez barier“, „opieka i urlop“ jak i „hotele pielęgnacyjne“.

**Chętnie doradzą pracownikom ośrodka wsparcia d.s. opieki**

**[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)**

Podmiotami ośrodków wsparcia są land Berlin jak i kasa pielęgnacyjna i kasa chorych w Berlinie