



Informationsblatt zu unseren Pflegekursen

Stand dieser Information: 04.02.2021

Unterstützung für eine große Herausforderung

Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, verändert sich auch das Leben seiner Angehörigen. Meistens übernehmen Ehepartner oder Verwandte die oft aufwendige Pflege.

Denn wer zu Hause pflegt, muss die Aufgaben einer professionellen Pflegekraft bewältigen und zudem mit einer oft großen emotionalen Belastung fertig werden.

Als Gesundheitskasse stehen wir Ihnen an dieser Stelle mit Beratung und Serviceleistungen zur Seite. Durch unser Angebot von Pflegekursen erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag, Anleitung von erfahrenen Spezialisten und den durchaus wichtigen Austausch mit anderen Pflegenden. So wird Pflege leichter!

Wer hat Anspruch auf Pflegekurse?

Wenn Sie privat pflegen, unterstützen wir Sie mit verschiedenen Kursen, die wir Ihnen hier vorstellen. Sie können unsere Angebote kostenlos nutzen, unabhängig davon, ob Sie bei der AOK Bremen/Bremerhaven oder einer anderen Pflegekasse versichert sind.

Pflegen und betreuen zu Hause - unser Kursangebot

Der AOK Pflegekurs BASIS

- ❖ Pflegetechniken (zum Beispiel entlastende Hebegriffe)
- ❖ Optimierung der häuslichen Umgebung der pflegebedürftigen Person
- ❖ Maßnahmen gegen typische Pflegeprobleme (zum Beispiel Wundliegen und Thrombose)
- ❖ Patientenbeobachtung (zum Beispiel Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme)
- ❖ Gesunde und altersgerechte Ernährung
- ❖ Einfaches Beantragen von Hilfsmitteln
- ❖ Infos und Tipps für die Körperpflege von pflegebedürftigen Menschen
- ❖ Entlastungen für Sie als Pflegenden/-r (zum Beispiel Entspannungstechniken)
- ❖ Rechtliche Fragen (zum Beispiel Vorsorgevollmacht, Betreuungs- bzw. Patientenverfügung)
- ❖ Die Leistungen Ihrer Pflegekasse

Schulungen am Wochenende:

Unseren AOK-Pflegekurs BASIS bieten wir in Bremen auch am Wochenende an.

Der AOK Pflegekurs DEMENZ

- ❖ Grundsätzliches zur Pflege von Demenzkranken
- ❖ Stadien der Demenz (nach Barry Reisberg und Cora van der Kooij)
- ❖ Stichwort Biografiearbeit: Identität erhalten, gegenseitiges Verstehen fördern
- ❖ Stichwort Validation: wirkungsvoller kommunizieren
- ❖ Stichwort basale Stimulation: spüren, fühlen, erinnern
- ❖ Rechtliche Fragen (zum Beispiel Vorsorgevollmacht, Betreuungs- bzw. Patientenverfügung)
- ❖ Austausch zur psychischen Belastung der/des Pflegenden
- ❖ Praktische Tipps (zum Beispiel Bewältigungsstrategien und Ressourcennutzung)

Wann und wo finden die Kurse statt?

Die Kurse finden in den Räumen der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz (Adresse: St.-Pauli-Deich 26, 28199 Bremen), in den Räumen der AOK Bremen/Bremerhaven (Adresse: Columbusstr. 1, 27570 Bremerhaven) sowie in der Krankenpflegeschule des Klinikums Reinkenheide (Postbrookstraße 91, 27574 Bremerhaven) statt.

Auf Wunsch organisieren wir für Sie eine Schulung in der Häuslichkeit der von Ihnen gepflegten Person. Konkrete Fragen wie „*Wie lässt sich eine bestimmte Situation ganz praktisch lösen?*“ oder „*Wie organisiere ich meine Pflege und wie optimiere ich die häusliche Situation?*“ beantworten Pflegespezialisten vor Ort.

Wie kann ich mich anmelden?

Sie können sich gerne telefonisch, schriftlich oder persönlich an uns wenden, damit wir Ihnen einen passenden Termin für den gewünschten Pflegekurs anbieten können. Alternativ ist eine Anmeldung auch online möglich, alle Informationen dazu finden Sie auf der Homepage der AOK Bremen/Bremerhaven (www.aok.de/bremen).

Online-Kurse

Als Alternative zu unseren Präsenzkursen bieten wir Ihnen auch Online-Kurse an. Alle notwendigen Informationen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf der Homepage der AOK Bremen/Bremerhaven (www.aok.de/bremen).

Ihre Ansprechpartner

In Bremen: Herr Stanke - Tel.: 0421-1761 16203 - Jens.Stanke@hb.aok.de

In Bremerhaven: Frau Kocan - Tel.: 0471-16 16403 - Ksenija.Kocan@hb.aok.de

Austauschen, lernen, Mut bekommen - AOK Pflegetreff/ Reflexionstreffen

Zweimal jährlich laden wir Pflegenden ein, sich unter fachlicher Begleitung auszutauschen und einfach mal von der Seele zu reden, was im Alltag schwierig ist - und was hilft. Gleichgesinnte treffen, Erfahrungen teilen, neuen Mut bekommen: Herzlichen Willkommen!

Ruhe finden, Kraft tanken: Angebote der Krankenversicherung

Wer eine Person pflegt, muss zwischendurch auch an sich denken. Die AOK hält viele Angebote vor, damit Sie sich von der Pflege erholen können, zum Beispiel Sport- und Entspannungskurse. Informieren Sie sich gerne unter bremen.aok.de/gesund-leben

Bei allen Fragen hierzu stehen wir Ihnen gerne – telefonisch oder persönlich – mit Rat und Tat zur Seite.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre

Pflegekasse der AOK Bremen/Bremerhaven