

# Unsere Kursangebote für 2021 in Bremen

## AOK-PFLEGEKURS BASIS – 4 Termine

Mo., 03.05. / Mi., 05.05. / Mo., 10.05. / Mo., 17.05.2021  
jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr

Dieser Kurs fällt aus!

## AOK-PFLEGEKURS BASIS – 4 Termine

Mo., 14.06. / Mi., 16.06. / Mo., 21.06. / Mi., 23.06.2021  
jeweils von 15:00 bis 18:30 Uhr

## AOK-PFLEGEKURS BASIS – 4 Termine

Mo., 16.08. / Mi., 18.08. / Mo., 23.08. / Mi., 25.08.2021  
jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr

## AOK-PFLEGEKURS BASIS – 2 Wochenendtermine

Fr., 28.05.2021, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Sa., 29.05.2021, 09:00 bis 16:00 Uhr

## AOK-PFLEGEKURS BASIS – 2 Wochenendtermine

Fr., 12.11.2021, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Sa., 13.11.2021, 09:00 bis 16:00 Uhr

## AOK-PFLEGEKURS DEMENZ – 3 Termine

Di., 15.06. / Fr., 18.06. / Di., 22.06.2021  
jeweils von 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

## AOK-PFLEGEKURS DEMENZ

3 Termine, dienstags und freitags  
17.08. / 20.08. und 24.08.2021  
jeweils von 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Alle Infos finden Sie unter [bremen.aok.de/pflege](https://bremen.aok.de/pflege)

Alle Kurse finden in den Räumen der **Bremischen Schwesternschaft** vom Roten Kreuz statt.  
Adresse: **St.-Pauli-Deich 26, 28199 Bremen** (Pflegeheim)



# Unsere Kursangebote für 2021 in Bremerhaven

## AOK-PFLEGEKURS BASIS – 4 Termine

Mo., 11.10. / Mi., 13.10. / Mo., 18.10. / Mi., 20.10.2021  
jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr

Alle Kurse finden in den Räumen der AOK Bremen/Bremerhaven statt.

Adresse: **AOK Hauptgeschäftsstelle Bremerhaven, Columbusstraße 1, 27570 Bremerhaven**

Ein Termin findet in der Krankenpflegeschule des Klinikums Reinkenheide statt und wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

# Unterstützung für eine große Herausforderung

Wenn Sie eine pflegebedürftige Person zu Hause pflegen, haben Sie eine Aufgabe übernommen, die oft große zeitliche und emotionale Belastungen mit sich bringt. Mit unseren AOK-Pflegekursen und -modulen möchten wir Ihren Alltag erleichtern und Ihnen dabei helfen, entspannter und besser zu pflegen. Dabei geht es natürlich um die pflegebedürftige Person, aber es geht auch um Sie als Pflegeperson – Ihre Belastung, Ihre Gefühle, Ihre Gesundheit. Pflegen Sie sich!

**Sie haben Fragen zu den Kursen und Modulen?  
Rufen Sie an! – Ansprechpartner für die Kurse in**

### Bremen

Jens Stanke  
Telefon: 0421 1761-16203  
[Jens.Stanke@hb.aok.de](mailto:Jens.Stanke@hb.aok.de)

### Bremerhaven

Ksenija Kocan  
Telefon: 0471 16-16403  
[Ksenija.Kocan@hb.aok.de](mailto:Ksenija.Kocan@hb.aok.de)



Ausführliche Informationen finden Sie unter [aok.de/bremen](https://aok.de/bremen).

Impressum: Art.-Nr.: 93625 | Stand: März 2021 | Herausgeber: AOK – Die Gesundheitskasse | Konzeption, Redaktion und Gestaltung: AOK-Verlag GmbH, Lillenthalstraße 1–3, 53424 Remagen, aok-verlag.de | Fotos: Getty Images  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

[aok.de](https://aok.de)



# AOK-Pflegekurse

Pflegekurse geben Sicherheit und bringen Entlastung

Gesundheit in besten Händen

[aok.de](https://aok.de)





Für neue und erfahrene Pflegenden: Hier bekommen Sie viele **praktische Tipps**.

## Ein Pflegefall, viele Betroffene

Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, verändert sich auch das Leben seiner Angehörigen. Meist übernehmen Ehepartner oder Verwandte die oft aufwändige Pflege. Wer zu Hause pflegt, muss die Aufgaben einer professionellen Pflegekraft bewältigen und zudem mit einer oft großen emotionalen Belastung fertigwerden. Als Ihre Gesundheitskasse stehen wir Ihnen an dieser Stelle mit Beratung und Serviceleistungen zur Seite. Sie sind nicht allein! Wenn Sie privat pflegen, unterstützen wir Sie mit verschiedenen Kursen, die wir Ihnen hier vorstellen. Sie können unsere Kursangebote kostenlos nutzen. Bitte teilen Sie uns mit, an welchem Angebot Sie Interesse haben. Die Kurse finden in zentral gelegenen Räumen in Bremen und Bremerhaven statt. Praktische Tipps für den Alltag, Anleitung von erfahrenen Spezialisten, Austausch mit anderen Pflegenden: So wird Pflege leichter!

## Pflegen und betreuen zu Hause:

### Der AOK-PFLEGEKURS BASIS

Im Rahmen von mehreren Terminen vermitteln wir Ihnen Grundsätzliches zum Thema Pflege:

- ▶ **Pflegetechniken** (z. B. entlastende Hebegriffe)
- ▶ **Optimierung der häuslichen Umgebung** der pflegebedürftigen Person
- ▶ **Maßnahmen gegen typische Pflegeprobleme** (z. B. Wundliegen und Thrombose)
- ▶ **Patientenbeobachtung** (z. B. 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** (z. B. Entspannungstechniken)
- ▶ **Rechtliche Fragen** (z. B. zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- bzw. Patientenverfügung)
- ▶ **Leistungen Ihrer Pflegekasse**
- ▶ **Grundlagen bei Demenzerkrankung**

Diesen Kurs bieten wir auch am Wochenende an.

## Hilfe in einer schwierigen Situation:

### Der AOK-PFLEGEKURS DEMENZ (Aufbaukurs)

Hier unterstützen wir Sie, wenn Sie eine demenzkranke Person zu Hause pflegen. Der Kurs umfasst 3 Termine und soll Ihnen Folgendes vermitteln:

- ▶ **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** (z. B. zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- bzw. Patientenverfügung)
- ▶ **Austausch über/zum Thema psychische Belastung** der/ des Pflegenden
- ▶ **Praktische Tipps** (z. B. zu Bewältigungsstrategien und Ressourcennutzung)



## Da lernen, wo es geschieht:

**Schulungen zu Hause bei den Pflegenden.** Auf Wunsch organisieren wir für Sie eine Schulung im Haus bzw. in der Wohnung der von Ihnen gepflegten Person. Wie lässt sich eine bestimmte Situation ganz praktisch lösen? Wie organisiere ich meine Pflege und wie optimiere ich die häusliche Situation? Pflegespezialisten beantworten vor Ort Ihre konkreten Fragen.

## Online-Pflegekurse



Als zusätzliches kostenfreies Angebot bietet die AOK auch Online-Pflegekurse an. Besuchen Sie uns gerne auf unserer Internetseite.

Diese Kurse finden aufgrund der aktuellen Situation in 2021 nicht statt.

## 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: Herzlich willkommen!

## Ruhe finden, Kraft tanken:

Wer eine Person pflegt, muss zwischendurch auch an sich denken. Die AOK hält viele Angebote vor, damit Sie sich von der Pflege erholen können, z. B. Sport- und Entspannungskurse. Informieren Sie sich gerne.

Informieren Sie sich unter [bremen.aok.de/gesund-leben](https://bremen.aok.de/gesund-leben).