

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Kostenfreies Angebot
- Vermittlung von Grundkenntnissen der Pflege
- Sicherheit im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen
- Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen
- Vermeidung von Folgeerkrankungen und Burn-out
- Spezialisierte Themen, die auf Ihre Pflegesituation ausgerichtet sind

So einfach geht's

Sie haben Interesse an einem Pflegekurs? Dann kontaktieren Sie einfach unsere Filialmitarbeiter oder die Mitarbeiter am kostenfreien Servicetelefon. Auch unsere Pflegeberater helfen Ihnen gern weiter.

Den zuständigen Pflegeberater Ihrer Region finden Sie auf unserer Internetseite **plus.aok.de** unter dem Thema »Pflege«. Auf dieser Seite können Sie sich auch direkt für einen gewünschten Pflegekurs in Ihrer Region anmelden. Nachdem uns Ihre Anmeldung vorliegt, informieren wir Sie umgehend über die weiteren Schritte.

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Mehr Infos unter:

Servicetelefon: 0800 1059000*
Servicefax: 0800 1059001*
Service-E-Mail: service@plus.aok.de
Internet: plus.aok.de

* deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen

Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: Juni 2017

© Bildquelle: plainpicture/Maskot, zebra Werbeagentur GmbH

AOK-S-WK0956

Pflege ist Vertrauenssache

Die Pflegekurse der AOK PLUS



Gesundheit in
besten Händen

AOK
PLUS

Pflege in besten Händen



Damit Pflege nicht zur Last wird

Bei Eintritt eines Pflegefalls entscheidet sich die Mehrheit der Familien, die Pflege selbst zu übernehmen. Das verdient Anerkennung. Damit die täglichen Herausforderungen in der Pflege nicht zur Last werden, bietet die AOK PLUS in Pflegekursen Hilfe und Unterstützung an.

Basispflegekurs – Pflege in der Häuslichkeit

Das Angebot richtet sich an alle pflegenden Angehörigen und Interessierten.

Inhalt sind die gesetzlichen Regelungen und alles Wissenswerte über die Pflege: Welche Leistungen kann ich bei der AOK PLUS beantragen? Wie gehe ich mit der neuen Pflegesituation um? Wie kann ich meinen Angehörigen pflegen und gleichzeitig auf meine körperliche und seelische Gesundheit achten?

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die theoretischen Kenntnisse durch praktische Übungen zu verfestigen und sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

Kursdauer: 5 Einheiten à 90 Minuten

Pflegekurs PLUS – Pflege in der Häuslichkeit

Der Kurs spricht Personen an, die bereits am Basispflegekurs teilgenommen haben oder einen Angehörigen schon seit längerer Zeit pflegen.

Inhaltlich werden insbesondere Themen zur häuslichen Pflege besprochen: Wie kann ich einen bewegungseingeschränkten/bettlägerigen Menschen optimal pflegen, sodass kein Wundliegen auftritt?

Wie pflege ich bei Inkontinenz? Was kann ich zur Vermeidung von Stürzen tun? Wie schone ich meinen Rücken? Die individuellen Themenwünsche der Teilnehmer fließen in den Kurs mit ein.

Kursdauer: 5–8 Einheiten à 90 Minuten

Pflegekurs PLUS – Demenz

Die Teilnahme ist besonders für Menschen geeignet, die einen an Demenz erkrankten Angehörigen betreuen.

Im Speziellen werden Fragen zum Umgang mit Demenzerkrankten beantwortet: Wie finde ich einen besseren Zugang zu meinem Angehörigen? Wie kann ich ihn unterstützen und wertschätzen? Wie kann ich sein Gedächtnis trainieren? Gemeinsam mit dem Kursleiter kann der Inhalt individuell angepasst werden.

Kursdauer: 5–8 Einheiten à 90 Minuten

Individueller Pflegekurs

Bei speziellen Krankheitsbildern oder besonderen Pflegesituationen kann die Durchführung eines individuellen Pflegekurses zu Hause sinnvoll sein. Hier werden ganz konkrete, auf den Einzelfall bezogene Inhalte vermittelt und situationsgerechte Lösungen und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt. Zu diesem Kursangebot beraten unsere Pflegeberater.

Die Pflegeberater der AOK PLUS unterstützen Sie selbstverständlich auch bei der Wahl des für Sie geeigneten Gruppenkurses und bei allen Fragen rund um die Pflege. Kontaktieren Sie uns, wir helfen Ihnen gern und finden für Sie die optimale Unterstützung in Ihrer Pflegetätigkeit.