



## Digitale Angebote

### **PfiFf Internetseite**

Auf **aok-pfiff.de** finden Sie aktuelle Informationen zu Kursthemen, häufigen Krankheitsbildern, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten, Pflegeleistungen sowie Hinweise zu den Pflegestützpunkten und der Pflegekurssuche.

### **PfiFf Pflegefilme**

In Filmen werden praktische Handgriffe für den Pflegealltag gezeigt. Besondere Themen der Pflege, Informationen zu Pflegeleistungen und eine Videoserie mit dem Schwerpunkt Parkinson finden Sie auf der Internetseite, oder direkt über den PfiFf YouTube-Kanal.

### **PfiFf Pflegen zu Hause – Onlinekurs mit Begleitbuch**

Das Buch mit Texten und Illustrationen bietet umfangreiches Pflegewissen zum Nachschlagen und steht Ihnen auch digital zur Verfügung. Sie erhalten eine persönliche TAN, um sich zum Onlinekurs einzuwählen.

### **PfiFf Onlinekurse**

Unsere Onlinekurse sind Unterstützungsangebote, die Sie unabhängig von Ort und Zeit besuchen können. PfiFf bietet Onlinekurse, zum Beispiel zu den Themen Parkinson oder Gesund Essen und Trinken bei besonderen Bedarfen.

### **PfiFf Themenblätter – verständliche Gesundheitsinformationen**

Zu besonderen Themen (z. B. Nutzung digitaler Medien, Wissenswertes zu Medikamenten) wurden gemeinsam mit Expertinnen und Experten Informationsblätter entwickelt, die verschiedene Aspekte der häuslichen Pflege berücksichtigen.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Nehmen Sie Entlastungs- und Unterstützungsangebote wahr. Unsere Bewegungs- und Entspannungskurse finden Sie unter **aok.de/nordost/kurse**

# PfiFf<sup>®</sup>

Pflege in Familien fördern

## PfiFf – Pflege in Familien fördern

Das Programm der AOK Nordost begleitet und unterstützt pflegende An- und Zugehörige in der häuslichen Pflege.

Mehr erfahren  
unter:  
**aok-pfiff.de**

Stand: März 2024

**AOK Nordost**  
Die Gesundheitskasse.



## Liebe pflegende An- und Zugehörige,

wenn eine nahestehende Person pflegebedürftig ist oder es plötzlich wird, gibt es für die Sorge und Begleitung viele Aspekte abzuwägen und Neues zu lernen.

Gerne unterstützt Sie die AOK Nordost mit vielfältigen Angeboten aus dem Programm „PfiFf – Pflege in Familien fördern“.

Alle PfiFf Angebote sind für Sie kostenfrei und können unabhängig von der Kassenzugehörigkeit und dem Vorliegen eines Pflegegrades in Anspruch genommen werden.

Bei Fragen nutzen Sie gerne die Kontaktmöglichkeit auf **aok-pfiff.de**, **pflegeakademie.aok.de** oder wenden Sie sich an die Pflegestützpunkte.

**Ihre AOK Nordost - Die Gesundheitskasse**



## Gruppenangebote

### PfiFf Pflegekurse

Zum praktischen Üben und Lernen von Pflegehandgriffen werden in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern, u. a. in Kooperation mit Krankenhäusern, Pflegekurse angeboten. Dabei werden die unterschiedlichen Lebenswelten sensibel berücksichtigt.

Bei Bedarf werden die Kurse auch in anderen Sprachen durchgeführt.

### PfiFf Pflegekurse – besondere Themen und Zielgruppen

Expertinnen und Experten erläutern spezielle Fragen zur Pflege, zum Beispiel zu Wohnformen, Schluckstörungen oder sie richten sich an pflegende Eltern, Kinder und Jugendliche.

Mehr Informationen unter **aok-pfiff.de/kurse** in der Pflegekurssuche oder unter **pflegeakademie.aok.de/schulung** in der Themenübersicht.



## Beratungsangebote

### Pflegeberatung

Kostenfreie und neutrale Anlaufstellen in Ihrer Nähe sind die Pflegestützpunkte in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Sie stehen für alle Fragen rund um die Organisation der individuellen Pflegesituation zu Hause und zu Entlastungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Auch in den Servicecentern der AOK Nordost treffen Sie auf qualifizierte Kunden- und Pflegeberater/-innen, die Ihnen vor Ort weiterhelfen.

### Pflegende Angehörige im Fokus

ProblemLösen in der Pflegeberatung (PLiP) ist ein kreatives Beratungsangebot für pflegende An- und Zugehörige. Dabei stehen Sie im Mittelpunkt und entscheiden, ob und was Sie verändern wollen. Sie entwickeln Lösungsmöglichkeiten und werden dabei durch unsere spezialisierten Pflegeberater/-innen in den Pflegestützpunkten unterstützt.

### KinderPflegeBeratung

Familien in denen Kinder gepflegt werden, benötigen einen besonderen Blick auf die Versorgung und Entlastung zu Hause. Die AOK Nordost hat dazu Pflegeberater/-innen speziell ausgebildet. Sie erreichen die sogenannten KinderPflegeBerater über die Pflegestützpunkte.

### Pflegeberatung mit dem Schwerpunkt Demenz

An- und Zugehörige, die eine an Demenz erkrankte Person pflegen, benötigen eine besonders vielfältige Unterstützung bei der Versorgung und Betreuung sowie Ermutigung zur regelmäßigen Selbstfürsorge. Sie erreichen die zu diesem Thema qualifizierten Pflegeberater/-innen über die Pflegestützpunkte.

### Kinder und Jugendliche mit Pflegeverantwortung

In Deutschland gibt es eine Vielzahl von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren, die pflegerische Aufgaben in ihrer Familie übernehmen.

Die Mitarbeitenden der Pflegestützpunkte sind auch auf die Beratung von Kindern und jungen Menschen bis 27 Jahren spezialisiert. Sie unterstützen und beraten individuell.