

## MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 20. Januar 2025

21./22. Februar: Kostenloser Pflegekurs der Unimedizin / Praktische Anleitung in neun Stunden

### Angehörige zuhause pflegen und auf sich achten

Wer An- und Zugehörige im häuslichen Umfeld pflegt, stößt schnell an Belastungsgrenzen. Unterstützung bietet die Unimedizin Greifswald: mit einem neunstündigen Pflegekurs. Erfahrene Pflegefachkräfte geben praktische Tipps für den Alltag. Der Kurs gehört zum Programm „Pflege in Familien fördern“ (PfiFf). Durch die Kooperation mit der AOK Nordost ist der PfiFf-Pflegekurs für die Teilnehmenden unabhängig von ihrer Kassenzugehörigkeit kostenfrei.

Oft geschieht es plötzlich und unerwartet, dass eine nahestehende Person pflegerische Unterstützung benötigt. Ursache kann ein Sturz sein, ein Schlaganfall oder eine Krankheit. Der Alltag ändert sich auch für die pflegende Person grundlegend. Am 21. Februar von 13 bis 17 Uhr sowie am 22. Februar von 9 bis 14 Uhr erklären Pflegefachkräfte, wie sich die neuen Aufgaben meistern lassen. Mit dem PfiFf-Pflegekurs unterstützt die Unimedizin Betroffene, die ihre An- und Zugehörigen zuhause pflegerisch versorgen möchten. Auch Interessierte sind eingeladen.

Die Themen reichen von Übungen, um die Mobilität der Betroffenen möglichst zu erhalten, bis hin zu schonenden Bewegungsabläufen für die Pflegenden selbst. Sie erhalten im Kurs Tipps, wie der eigene Rücken geschützt werden kann. Da Pflegende oft stark gefordert sind, geht es an den beiden Tagen auch darum, Überlastungssituationen zu erkennen und diese zu vermeiden. Zudem lernen die Kursteilnehmenden, wie sie weiterführende Unterstützung durch z. B. Beratung in den Pflegestützpunkten bekommen können. Insgesamt soll der Kurs dazu beitragen, den Alltag pflegender An- und Zugehöriger zu erleichtern und ihnen Sicherheit in der Pflege vermitteln.

Wer sich für den PfiFf-Pflegekurs interessiert, kann sich unter den Telefonnummern 03834-86 5363 oder 03834-86 5365 sowie per E-Mail: [biz@med.uni-greifswald.de](mailto:biz@med.uni-greifswald.de) beim Beratungs- und Informationszentrum (BIZ) der Unimedizin Greifswald dafür anmelden.

Weitere Informationen zum Programm „Pflege in Familien fördern“ unter [www.aok-pfiff.de](http://www.aok-pfiff.de).

**Pressesprecher:**

Christian Arns  
Walther-Rathenau-Straße 46, 17475 Greifswald  
+49 3834 - 86 - 5288  
[christian.arns@med.uni-greifswald.de](mailto:christian.arns@med.uni-greifswald.de)  
[www.medizin.uni-greifswald.de](http://www.medizin.uni-greifswald.de)  
[www.facebook.com/UnimedizinGreifswald](https://www.facebook.com/UnimedizinGreifswald)  
Instagram/Twitter @UMGreifswald

**Beratungs- und Informationszentrum der Unimedizin (BIZ):**

Kathrin Goericke-Haußecker und Ute Stutz  
+49 3834 - 86 -5363 und -5365  
[biz@med.uni-greifswald.de](mailto:biz@med.uni-greifswald.de)  
[www.aok-pfiff.de](http://www.aok-pfiff.de)