



Unimedizin Greifswald bietet kostenfreien Pflegekurs an: Praktische Anleitung in neun Stunden

## Wenn Angehörige zuhause gepflegt werden

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

Ein Sturz, ein Schlaganfall oder eine Krankheit kann alles verändern. Es kann plötzlich sein, dass eine nahestehende Person pflegerische Unterstützung benötigt. Am 20. Oktober von 14 bis 18 und am 21. Oktober von 9 bis 14 Uhr, sowie am 17. November von 14 bis 18 Uhr und am 18. November von 9-14 Uhr erklären Pflegefachkräfte, wie sich die neuen Aufgaben meistern lassen. Mit dem neunstündigen PfiFf-Pflegekurs unterstützt die Unimedizin Greifswald 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 anmelden.

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

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

Kathrin Goericke-Haußecker und Ute Stutz  
03834 - 86 -5363 und -5365  
[biz@med.uni-greifswald.de](mailto:biz@med.uni-greifswald.de)  
[www.aok-pfiff.de](http://www.aok-pfiff.de)