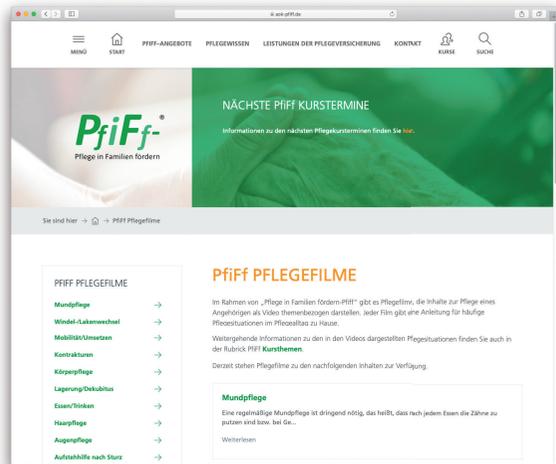
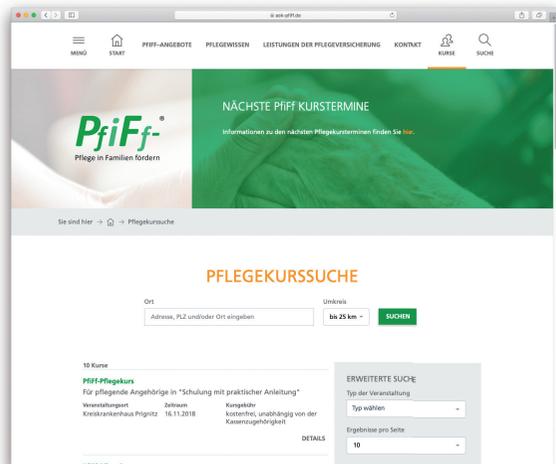


4. PfiFf im Internet

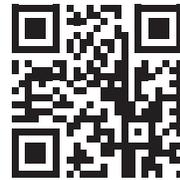
Schnelle Hilfe finden Sie auf der PfiFf-Internetseite in unseren **PfiFf-Pflegefilmen**. In kurzen Erklärvideos sind ausgewählte Pflegesituationen dargestellt und themenbezogen zur Anleitung und Unterstützung im Pflegealltag hinterlegt.



Mit der regionalen **Pflegekursuche** finden Sie den nächsten **PfiFf-Pflegekurs** in Ihrer Nähe.

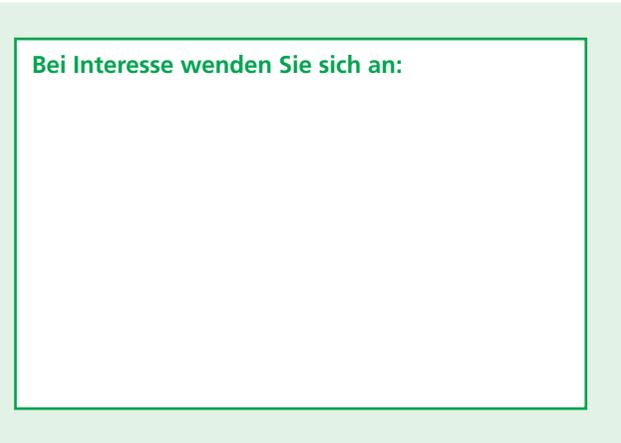


Informationen zu den kostenfreien Angeboten, pflegerischen Hintergründen zu häufigen Krankheitsbildern sowie interessante Tipps und Hilfen rund um die Pflege erhalten Sie auf: www.aok-pfiff.de



Bei weiteren Fragen zu PfiFf – Pflege in Familien fördern:

AOK Pflege Akademie
 Telefon: 0800 265080-31541
 E-Mail: pflegeakademie@nordost.aok.de



PfiFf®

Pflege in Familien fördern

Angebote für pflegende Angehörige und Betroffene

auf Basis des Bielefelder Modells „Familiale Pflege“

Kostenfreie Teilnahme
 Unabhängig von Ihrer
 Kassenzugehörigkeit

Wie kann die Pflege
 zu Hause gelingen?

Wer kann mich dabei
 unterstützen?



Pflegekurse

So sind Sie gut auf die Pflegesituation vorbereitet.

Ein Angebot der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse für die Länder Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern

aok-pfiff.de

Was ist PfiFf?

Mit Pflege in Familien fördern – kurz PfiFf – erhalten Sie Angebote, z. B. Pflegekurse für Pflegenden Angehörige, ehrenamtlich Pflegenden und Interessierte. Ziel ist es, Sie – durch Schulung und Anleitung – für die häusliche Pflegetätigkeit zu qualifizieren und professionelle Pflegeberatungen zu vermitteln, um Sie in Ihrem Pflegealltag zu unterstützen und zu stärken.

PfiFf ist ein kostenfreies Angebot in Kooperation mit Kliniken in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern und kann unabhängig von der Kassenzugehörigkeit und eines Pflegegrades in Anspruch genommen werden.

Diese Leistungen werden Ihnen angeboten:

- 1. Pflegekurse mit praktischer Anleitung in Gruppen**
- 2. Individuelle Pflegeanleitung in der Klinik oder im häuslichen Umfeld**
- 3. Gesprächsrunden und Themennachmittage**



1. Pflegekurse

Das Angebot ist für alle, die zu Hause Angehörige pflegen oder sich auf eine eventuelle Pflegesituation vorbereiten wollen.

Im Pflegekurs werden Ihnen pflegerisches Fachwissen, Tipps und Hilfestellungen sowie Sicherheit im Umgang mit dem pflegebedürftig Erkrankten vermittelt. Sie erfahren viel über allgemeine, aber auch spezielle Körperpflege und wie Sie zusätzliche Krankheiten vermeiden bzw. rechtzeitig erkennen können. Im praktischen Teil des Kurses stehen Übungen zu Lagerungsmöglichkeiten und Mobilisation des Erkrankten im Mittelpunkt.

Nur wer sich auch selbst etwas Gutes tut, bleibt belastbar, um anderen helfen zu können. Der Pflegekurs bietet Informationen zur Vorbeugung von Überlastung. Nach der Teilnahme am Kurs sollten Sie Methoden kennen und anwenden können, mit denen Sie sich entlastet und gestärkt fühlen.

2. Individuelle Pflegeanleitungen

Ihr Angehöriger wird aus der Klinik in die Häuslichkeit entlassen und ist dort auf pflegerische Unterstützung angewiesen. Sie haben die Pflege zu Hause bereits übernommen oder stehen vor der Entscheidung, die Pflege zu übernehmen.

Mit praktischen Übungen erlernen Sie beispielsweise, wie Personen rückschonend bewegt und mobilisiert werden können.

Die Pflegeanleitung wird auf Ihre individuelle Situation und Fragen abgestimmt.

3. Gesprächsrunden/Themennachmittage

Gespräche zu verschiedenen Pflege Themen dienen dazu, sich zu entlasten, Kraft zu tanken, sich zu informieren und die Situation neu zu „sortieren“. Neben Informationen zu verschiedenen Themen ist besonders der Austausch untereinander wertvoll. Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer oder lassen Sie diese an Ihren Kenntnissen zur Selbsthilfe teilhaben.

Auf einen Blick:

- ✓ Sie erfahren Wissenswertes über Pflege.
- ✓ Sie lernen die Pflegeberatung kennen.
- ✓ Sie erhalten individuelle und praktische Anleitungen.
- ✓ Sie üben rückschonende Pflege.
- ✓ Sie lernen Überbelastung zu erkennen und erfahren, wie Sie sie vermeiden.
- ✓ Sie erhalten Austauschmöglichkeiten mit anderen Pflegenden.

Eigene Notizen und Gedanken:
