Gesundheitsförderung in der Pflege – Kinaesthetics Grundkurs für pflegende Angehörige ab 11. September in der Volkshochschule Rostock

Viele Menschen wünschen sich mehr Lebensqualität und Beweglichkeit im Alltag. Für pflegende Angehörige und Helfer, die einen Menschen in den Aktivitäten des täglichen Lebens unterstützen, ist dies eine besondere Herausforderung.

Im Programm „Kinaesthetics Pflegende Angehörige“ lernen die Teilnehmenden, als pflegende Angehörige bei ihrer Tätigkeit gezielter auf ihre eigene Gesundheit zu achten und wie die zu Pflegenden größere Eigenaktivität und Selbstständigkeit entwickeln können. Der Begriff „pflegender Angehöriger“ kann hier auch die Freundin oder Nachbarin sein, also alle, die als Laien jemanden unterstützen.

Inhalte im Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige:
– Sensibel werden für die eigene Bewegung
– Der Umgang mit Gewicht
– Bewegungsmuster verstehen
– Unterstützen als Lernangebot
– Der Lernprozess in der Familie
– Der Umgang mit Hilfsmitteln
Weitere Informationen finden Sie unter www.wir-pflegen-zuhause.de

Bereits im Frühjahr fand ein Grundkurs im Gesundheitsamt Rostock statt. Die Teilnehmer waren vor allem über die einfachen und doch so wirksamen Hilfestellungen sowie den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen dankbar.

Der nächste Kurs beginnt am 11. September 2019. In welcher Krankenkasse die Kursteilnehmer versichert sind, spielt keine Rolle. Der Kurs ist zertifiziert und umfasst insgesamt sieben Einheiten, die aufeinander aufbauen. Für die Teilnehmer entsteht ein Kostenbeitrag von 25 € für Bücher, Zertifikat und ein Arbeitsheft.

Kurstermine: mittwochs (11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2019) in der Zeit von 15:30 -18:30 Uhr in der Volkshochschule Rostock, Am Kabutzenhof 20a (Raum 2.R05), 18057 Rostock.

Um Anmeldung bis zum 28. August 2019 wird gebeten unter der Tel. 0381- 381 4300 (Mo – Fr: 09.00 – 18.00 Uhr)

Im Rahmen des Workshops bietet die Ambulante Behindertenhilfe der Caritas die Möglichkeit der stundenweisen Einzelbetreuung an, um Teilnehmende eine Betreuung ihrer Angehörigen zu ermöglichen. Die Betreuung wird von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern je nach Wunsch in der Häuslichkeit oder vor Ort durchgeführt. Voraussetzung ist ein vorhandener Pflegegrad. Die Abrechnung erfolgt im Anschluss über die zuständige Pflegekasse. Bei Interesse oder Fragen steht Lukas Steffen, Familienentlastender Dienst der Caritas, gern unter der Tel. 0381/3711940 zur Verfügung.

Ein Angebot der Pflegekasse bei der BARMER Rostock in Zusammenarbeit mit der Kinaesthetics-Trainerin Ines Pillat-May, der Volkshochschule und dem Gesunde Städte-Projekt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock.

Kontakt:

Hanse- und Universitätsstadt Rostock
Gesundheitsamt
Koordinatorin für Gesundheitsförderung
Kristin Schünemann
Paulstraße 22, 18055 Rostock
Tel. 0381 381-5376 / E-Mail: kristin.schuenemann@rostock.de