ICH PFLEGE DICH – UND MICH!

Selbstsorge und Pflegeverantwortung vereinbaren

Wir möchten pflegebedürftige Menschen, die wir lieben und für die wir uns verantwortlich fühlen, gut versorgt wissen. Da bringt man sich gerne ein und ist bereit, auf die eine oder andere Freizeitaktivität zu verzichten. Doch was zunächst als gut machbar erscheint, entwickelt sich im Laufe der Pflegezeit zur Belastung - körperlich, seelisch und sozial.

Angehörigenpflege umfasst heute aufgrund der verbesserten medizinischen Versorgung oft einen Zeitraum von zehn Jahren, in dem zunehmend Hilfe benötigt wird. Damit pflegende An- und Zugehörige dabei gesund bleiben, müssen sie wissen, welche Hilfen bereitstehen und welche Unterstützungsleistungen in der jeweiligen Situation die richtigen sind - für den Erkrankten und auch für sich selbst.

Erinnern Sie sich an Ihre letzte Flugreise: „Im unwahrscheinlichen Fall … setzen Sie sich zunächst selber eine Maske auf – und helfen Sie dann erst anderen Personen.“

Zielgruppe

Leiter*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen, pflegende Angehörige, Interessierte

Inhalte

• Überblick über Leistungen der Pflegekassen und der Behandlungspflege
• Die Lebensphase der Angehörigenpflege immer wieder optimal anpassen
• Und wer denkt an mich? Ein einfacher Selbsttest für pflegende Angehörige
• Kleine Inseln im Alltag – Achtsamkeits- und Energieübungen für Zwischendurch
• Zeit für Fragen und Austausch

Methoden

Impulsvortrag, Filmsequenz, Kleingruppenarbeit, Anleitung Selbsttest, Embodyment-Übungen, Skript

Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen, gefördert durch die AOK Plus. Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

Dozent*in:

Eva Helms
(Fachberaterin für Geriatrie und Gerontopsychiatrie)

Kosten:
Kostenlos
Seminar-Nr:
SHA 20-03-18
Anmeldung bis:
12.03.2020

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
18.03.2020 15:00 - 19:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	