



Postanschrift:

Alt-Rudow 24, 12357 Berlin

Telefon

030 – 224 774 27

030 – 224 777 20

Fax

030 – 221 850 52

E-Mail

kontakt@henseleit-plus.de

Sprechzeiten:

Mo / DI / DO:

09:00 – 12:00 Uhr

14:00 – 17:00 Uhr

MI / FR:

09:00 – 12:00 Uhr

Facebook

<https://www.facebook.com/henseleitplus/>

Instagram

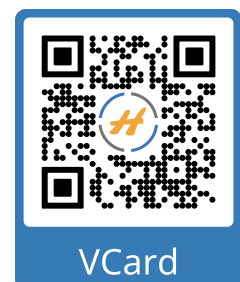
https://www.instagram.com/henseleitplus_pflegerberatung

Homepage

www.henseleit-plus.de

Podcast

<https://pflegecafe.podigee.io>



Spezialkurs Entlastung im Pflegealltag

Teilnehmer: 4 -15

Dauer: 2-3 x 90 Minuten

- Ermittlung relevanter Stressfaktoren
- Stressoren in der Situation
- Stressoren im Menschen
- Psychische, physische oder soziale Stressoren
- Auswirkung auf das Verhalten
- Wahrnehmung von Stresssymptomen,
- Kognitive, muskuläre und emotionale Symptome rechtzeitig erkennen
- Ambulante Pflegedienste
- Tages- und Nachtpflege
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Test von ausgewählten Entspannungstechniken
- Langfristig wirksame Entspannungstechniken kennen lernen
- Autogenes Training, Yoga, Entspannungsmassagen
- Progressive Muskelrelaxation
- Kurzfristig wirkenden Entspannungstechniken kennen lernen
- Zeitmanagement
- Training von ausgewählten Entspannungstechniken,
- Das individuelle Entspannungsprogramm trainieren,
- Erfahrungen austauschen
- Finanzierungs- und Rechtsfragen**
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht