



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

Unverbindliche Anfrage zur Durchführung eines Pflegekurses vor Ort

Name/ Einrichtung: _____

Ort an dem der Pflegekurse durchgeführt werden soll:

Ansprechperson: _____

Kursthema: _____

Wunschdatum (Bitte mind. 3 angeben):

Datum: _____ Uhrzeit: _____ Teilnehmerzahl: _____ (mind. 4, max. 15!)

Datum: _____ Uhrzeit: _____ Teilnehmerzahl: _____ (mind. 4, max. 15!)

Datum: _____ Uhrzeit: _____ Teilnehmerzahl: _____ (mind. 4, max. 15!)

Soll der Kurs für pflegende Eltern von pflegebedürftigen Kindern bis 12 Jahre sein?

Datum: _____

Unterschrift: **X** _____

Vorraussetzung zur Durchführung kostenfreier Pflegekurse:

1. Eine Teilnehmerzahl von mind. 4 Personen ist erforderlich.
2. Es wird ein Schulungsraum zur Verfügung gestellt.
3. Der Pflegekurs ist für Kursteilnehmende die nicht gewerblich als pflegende Angehörige oder Ehrenamtliche eine pflegebedürftige Person in der Häuslichkeit versorgen oder für Interessierte, die zukünftig eine Pflege übernehmen werden / möchten.