



## Zu Hause pflegen

Ein kostenloses Kursprogramm zur Unterstützung pflegender Angehöriger und ehrenamtlicher Pflegepersonen wird vom **04. Oktober bis 29. November 2017** in der Sozialstation Heilig Geist im Caritas Haus St. Rochus, Emrichruhstraße 33 in Mainz – Mombach angeboten.

Der Kurs unter der Leitung von Petra Vilz, Pflegefachkraft und zertifizierte Pflegeberaterin der Caritas Sozialstation Heilig Geist, umfasst 22 Stunden, aufgeteilt auf sieben 2-stündige Termine jeweils **mittwochs von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr (04.10.,11.10.,18.10.,08.11.,15.11.;22.11.,29.11.17)** und zwei 4- stündige Termine **samstags, von 14:00 bis 18.00 Uhr (14.10. und 28.10.17).**

Inhaltlich geht es um theoretische und ganz praktische Fragen rund um die veränderte Lebenssituation durch Pflegebedürftigkeit und Krankheit, z.B. bei Demenz.

Rückenschonende Techniken beim Bewegen und Lagern, Maßnahmen zum Vorbeugen von Risiken, wie z.B. Druckgeschwüren, Gelenkversteifungen oder Stürzen, wie auch der oft schwierige Umgang mit Inkontinenzproblemen sind u.a. Themen, die mit vielen praktischen Übungen und den erforderlichen Hilfsmitteln geübt werden.

Gesetzliche Leistungen der Pflegeversicherung, der Antrag und die Festlegung des Pflegegrads und ambulante Unterstützungsmöglichkeiten der Region sind wichtige theoretische Inhalte des Kurses.

Für Fragen zur Pflege und Begleitung Schwerstkranker und Sterbender übernimmt eine Palliativpflegefachkraft vom ambulanten Hospiz Mainz eine Kurseinheit.

Die Inhalte des Kursprogramms werden zu Beginn auf die individuellen Bedürfnisse der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer abgestimmt.

Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot der Pflegekasse der BARMER GEK in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Mainz e.V., dem Pflegestützpunkt Mainz (Gonsenheim – Mombach), dem Mainzer Hospiz, dem Sanitätshaus Frohnhäuser und dem Katholischen Bildungswerk Mainz Stadt.

### Information und Anmeldung bei:

Petra Vilz

Caritas Sozialstation Heilig Geist

Emrichruhstraße 33

55120 Mainz

Telefon: 06131/ 626722 ( Mo- Fr. 8:00 Uhr bis 16.00 Uhr)

E-Mail: [p.vilz@caritas-mz.de](mailto:p.vilz@caritas-mz.de)