PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Was ist ein Pflegekurs?
- Welche Inhalte stehen auf dem Programm?
- Wer bietet Pflegekurse an und was kosten sie?
- Wer kann sonst bei Fragen zur praktischen Pflege helfen?
- Austausch mit anderen: Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Was ist ein Pflegekurs?

Pflegekurse vermitteln praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie sind eine gute Möglichkeit, sich gründlich auf eine Pflege vorzubereiten oder eingespielte Abläufe zu überprüfen. Die Kursleiter:innen können praktische Handgriffe zeigen und Fragen beantworten. Genauso wichtig und hilfreich ist der Austausch mit anderen Pflegenden in der Gruppe. Die Pflegekassen sind verpflichtet, Pflegekurse anzubieten. Die Teilnahme ist kostenlos.

Tipp: Wenn Sie ehrenamtlich in der Pflege tätig sind und Ihre Leistungen als Angebot zur Unterstützung im Alltag anerkennen lassen möchten, müssen Sie einen Pflegekurs absolvieren. Weitere Informationen geben die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz [externer Link].

Welche Inhalte stehen auf dem Programm?

Allgemeine Pflegekurse vermitteln Basiskenntnisse zur Pflege und Betreuung. Dazu gehören unter anderem:

- Haut-, Körper- und Mundpflege
- Essen und Trinken
- Rückengerechte Bewegungsunterstützung
- Ideen für die Alltagsgestaltung
- Lagerungsmöglichkeiten und -techniken
- Praktische Tipps zur Mobilisation
- Leistungen der Pflegeversicherung

Daneben werden Spezialkurse zu bestimmten Krankheitsbildern oder Personengruppen angeboten, etwa zu

- Demenz
- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Neurologischen Ausfällen, beispielsweise nach einem Schlaganfall
- Kurse für Eltern von pflegebedürftigen Kindern

Wer bietet Pflegekurse an und was kosten sie?

Pflegekurse werden in der Regel von Wohlfahrtsverbänden, Krankenhäusern und Pflegediensten organisiert. Es gibt Abend-, Wochenend- und Kompaktkurse. Inzwischen bieten die Pflegekassen auch Online-Kurse an. Das ist zwar praktisch, weil man von zuhause aus teilnehmen kann, erschwert aber die praktischen Übungen und den Austausch untereinander.

Finden Sie in der Suche des Pflegewegweisers NRW Anbieter in Ihrer Nähe oder erkundigen Sie sich bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen.

Neben den Gruppenkursen gibt es die Möglichkeit, eine **individuelle häusliche Schulung** in Anspruch zu nehmen. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn Sie die pflegebedürftige Person

nicht alleine lassen können. Aber es können auch spezielle Fragen geklärt oder den Umgang mit einem bestimmen Hilfsmittel unter Einbeziehung der pflegebedürftigen Person geübt werden. Häusliche individuelle Schulungen werden häufig von Pflegediensten angeboten.

Wichtig: Neben den Pflegekursen der Pflegekassen gibt es auch kommerzielle Angebote. Hier müssen Sie die Kosten unter Umständen selbst zahlen. Fragen Sie unbedingt vorher nach.

Wer kann sonst bei Fragen zur praktischen Pflege helfen?

Pflegebedürftige, die ausschließlich Pflegegeld beziehen, haben Anspruch auf sogenannte Pflegeberatungseinsätze. Die meisten Pflegedienste bieten diese Hausbesuche an. Die professionellen Pflegefachpersonen können Tipps zur Pflege geben und Fragen beantworten. Das soll die Qualität der Pflege sicherstellen. In den Pflegegraden 1 bis 3 sind die Besuche halbjährlich vorgeschrieben, in den Pflegegraden 4 und 5 sogar alle drei Monate.

Austausch mit anderen: Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Viele pflegende Angehörige fühlen sich isoliert. Gesprächskreise können diesem Gefühl entgegenwirken. Die Teilnehmenden tauschen Erfahrungen aus, geben Tipps weiter oder erzählen einfach von ihrem Alltag. Die Gruppen werden meistens von Pflegefachpersonen oder Sozialpädagog:innen geleitet, die ebenfalls Rat geben können. An manchen Terminen stehen bestimmte Themen auf dem Programm, etwa der Umgang mit Trauer.

Gesprächskreise für pflegende Angehörige werden häufig von Wohlfahrtsverbänden, Kirchengemeinden und Seniorenberatungsstellen angeboten. Die Teilnahme ist in aller Regel kostenlos.

Sie finden aktuelle Selbsthilfegruppen in NRW in der Datenbank des Pflegewegweisers NRW. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) kann bei der Suche nach einer passenden

Selbsthilfegruppe in NRW oder bei der Neugründung einer Gruppen helfen.

Auch *wir pflegen NRW* [externer Link] bietet Selbsthilfegruppen für Menschen im Pflegealltag an, digital und in Präsenz.