

# **BARMER**

Zu Hause pflegen

## **Unterstützung für pflegende Angehörige**

Online-Angebote, Kurse und Beratung



# Wer pflegt, braucht gute Unterstützung

Sie pflegen oder versorgen eine nahestehende Person? Sie haben Fragen zur Pflege oder zum Umgang mit den Auswirkungen einer Demenz? Sie fragen sich, wie Sie jemanden bei der Bewegung unterstützen können, ohne sich selbst körperlich zu überlasten? Oder Sie spüren Ihre eigenen Grenzen und wissen nicht, wie Sie Entlastung finden können?

Wir bieten privaten Pflegepersonen verschiedene kostenfreie Möglichkeiten, die Informationen und Tipps für die Pflege vermitteln und Sie als Person in den Blick nehmen, um Ihnen den Umgang mit Belastungen zu erleichtern.

## Nutzen Sie unsere Online-Plattform

Der BARMER Pflegecoach präsentiert in einzelnen Modulen verschiedene Themen aus dem Bereich Pflege – prägnant, anschaulich und leicht verständlich. Informieren Sie sich jeder Zeit zu den für Sie interessanten Themen und holen Sie sich alltagsnahe Tipps.

Die Themenvielfalt der Plattform wird kontinuierlich erweitert.  
[barmer.de/pflegecoach](http://barmer.de/pflegecoach)

## Lassen Sie sich individuell beraten

Geschulte Fachkräfte kommen zu Ihnen nach Hause und besprechen mit Ihnen die konkrete Situation. Stellen Sie ganz in Ruhe alle Ihre Fragen und lassen Sie sich nützliche Handgriffe und Techniken zeigen. Voraussetzung: Sie selbst oder die Person, die sie pflegen, sind bei der BARMER versichert.

Rufen Sie uns einfach unter **0800 333 1010** kostenfrei an und fragen Sie nach einer „individuellen häuslichen Schulung“ für pflegende Angehörige.

Wir vermitteln Ihnen gerne den Kontakt zu Expertinnen und Experten des für Sie interessanten Themenbereichs, damit Sie einen Termin vereinbaren können.



**Übrigens:** Wenn die pflegebedürftige Person noch im Krankenhaus, in einer Reha- oder einer Kurzzeitpflegeeinrichtung ist, kann die Beratung auch schon dort beginnen. So können Sie die Rückkehr nach Hause zusammen mit Profis vorbereiten.

## Nehmen Sie an einem Pflegekurs teil

Diese Gruppenangebote werden zu verschiedenen Themen und in unterschiedlichen Formaten angeboten – als Kurs mit einem wöchentlichen Treffen, als kompaktes Wochenendseminar oder digital in Form einer Videokonferenz.

Neben der fachlichen Information durch Profis erhalten Sie hier die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen.

Welche Kurse aktuell in Ihrer Region angeboten werden, finden Sie in der Veranstaltungssuche. Überregionale Kursangebote und Online-Pflegekurse finden Sie ebenfalls auf dieser Seite unter dem Reiter „Bundesweite Veranstaltungen und Online-seminare“. [barmer.de/veranstaltungssuche](http://barmer.de/veranstaltungssuche)

Weitere Informationen zum Thema Pflegekurse finden Sie unter: [barmer.de/pflegekurse](http://barmer.de/pflegekurse)

## Kennen Sie schon unsere Kompaktseminare?

Unter dem Titel „Ich pflege – auch mich“ bieten wir an mehreren Standorten viertägige Kompaktseminare mit Übernachtung an. So können Sie vielfältige Informationen, intensiven Austausch mit anderen Pflegenden und eine Auszeit von zu Hause verbinden.

Näheres dazu unter: [barmer.de/pflege-kompaktseminar](http://barmer.de/pflege-kompaktseminar)

# Wir sind für Sie da!

## Kontakt zur BARMER

Sie erreichen uns bei Versicherungsfragen unter:

0800 333 1010

[barmer.de/kontakt](http://barmer.de/kontakt)

## Meine BARMER

Im Mitgliederbereich Meine Barmer schnell  
Ihre Anliegen per App oder im Web regeln:  
[barmer.de/meine-barmer](http://barmer.de/meine-barmer)

## BARMER vor Ort

finden Sie bei uns im Internet

[barmer.de/geschaefsstellen](http://barmer.de/geschaefsstellen)

## BARMER Teledoktor

Ärztlicher Rat per App – mit Videosprechstunde,  
Zweitmeinung und digitalem Haut-Check.  
[barmer.de/teledoktor](http://barmer.de/teledoktor)

## Soziale Medien

[barmer.de/facebook](http://barmer.de/facebook)

[barmer.de/youtube](http://barmer.de/youtube)

[barmer.de/instagram](http://barmer.de/instagram)