

HILFE BEI DER ORGANISATION

Damit Sie in Ruhe 4 Tage an dem Seminar teilnehmen können, besteht die Möglichkeit, Ihren zu pflegenden Angehörigen mitzubringen (bis Pflegestufe 0).

Während des Seminars sind Sie und Ihr Angehöriger rundum versorgt. So können Sie entspannt Neues erleben und erfahren.

Um die Anreise kümmern Sie sich selbst. Für Ihre Unterkunft und Verpflegung entstehen geringe Kosten. Die BARMER GEK trägt für Sie die Kosten der Kompaktkurs-Module sowie der Entspannungsübungen, die Sie gut in Ihren Alltag übernehmen können und die ebenfalls Teil des Seminars sind. Sollte der zu Pflegenden nur zum Teil oder gar nicht an den Entspannungsübungen teilnehmen können, ist auch in diesem Fall eine Betreuung möglich.

Die Betreuung der/des zu Pflegenden kann ggf. im Rahmen der Verhinderungspflege abgerechnet werden – dazu beraten wir Sie gerne.



Haben Sie Interesse an einer Teilnahme?

Dann kontaktieren Sie uns mit Hilfe der folgenden Möglichkeiten:

- Per E-Mail an schleswig-holstein@barmer-gek.de oder auch direkt an das Alzheimer-Therapiezentrum unter info@atzrz.de
- Rufen Sie an unter Telefon 04541 133450 oder wenden Sie sich an eine der BARMER GEK Geschäftsstellen



Ambulante Pflege Tag & Nacht und
Alzheimer Therapiezentrum Ratzeburg
Schmilauer Straße 108
23909 Ratzeburg

WIR SIND FÜR SIE DA!

Die **BARMER GEK****

Immer erreichbar bei Versicherungsfragen

→ **0800 333 1010**

Der **BARMER GEK Teledoktor****

Sprechstunde rund um die Uhr

→ **0800 33 33 500**

Ihre **Online-Geschäftsstelle**

Einfach von zuhause erledigen

→ **www.barmer-gek.de**

Ihre **BARMER GEK vor Ort**

finden Sie bei uns im Internet

→ **www.barmer-gek.de**

Fanseite, Aktionen, Downloads

→ **www.facebook.com/barmer.gek**

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

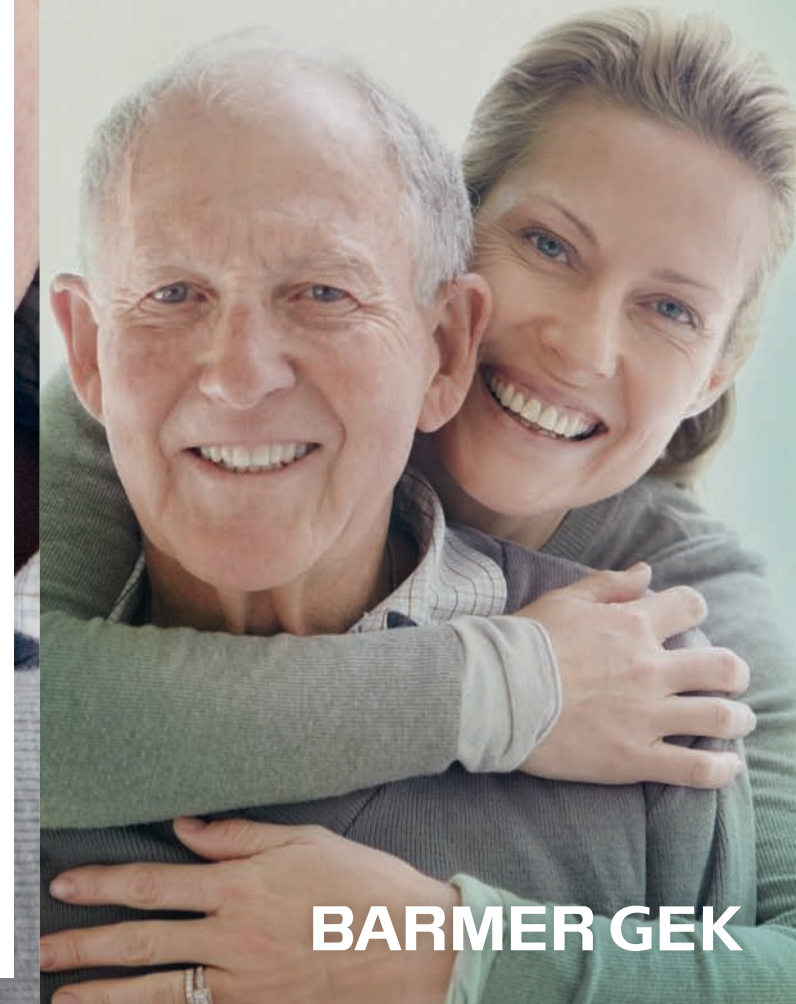
** Näheres zu unseren Serviceangeboten unter www.barmer-gek.de.

BARMER GEK



SICH STÄRKEN

EIN TRAINING FÜR DEN PFLEGEALLTAG
IM ALZHEIMER THERAPIEZENTRUM RATZEBURG



BARMER GEK



4-TAGE-SEMINAR FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wer mit einem demenzkranken Menschen zusammenlebt oder ihn versorgt, schränkt oftmals die eigenen Bedürfnisse immer mehr ein und hat sogar ein schlechtes Gewissen, wenn er einmal nur an sich denkt.

Als pflegender Angehöriger läuft man in die Gefahr seine Freunde, Hobbies und Freizeitbeschäftigungen zu vernachlässigen. Auch die Berücksichtigung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens tritt häufig in den Hintergrund.

Dabei tragen pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz ein erhöhtes Risiko zu erkranken. Denn sie erbringen rund um die Uhr Höchstleistungen, bekommen in der Regel zu wenig Schlaf und sind besonders hohen seelischen Belastungen ausgesetzt. Jedoch gilt: »Wenn man für einen anderen Menschen sorgen möchte, sollte man möglichst gut auf sich Acht geben.«

Besuchen Sie das Alzheimer Therapiezentrum Ratzeburg. Dort möchten wir Ihnen in 4 Tagen vermitteln, was es zu wissen gilt und worauf es oftmals ankommt.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Ihre BARMER GEK

ICH PFLEGE – AUCH MICH

Pflegende Familienmitglieder, Verwandte oder Freunde kennen das Problem. Pflege ist ein Vollzeitjob. Rund um die Uhr sind sie in die Pflege eingebunden. Die gesamte Verantwortung lastet oftmals auf ihren Schultern, so dass kaum Zeit für eigene Bedürfnisse und Wünsche bleibt.

Umso wichtiger ist es, die Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen und die eigenen Interessen nicht aus den Augen zu verlieren.

Das Seminar bietet Antworten unter anderem auf folgende Fragen:

- Wie kann ich mit wenig Kraftaufwand der Person, die gepflegt wird, aus dem Bett helfen oder diese lagern?
- Was tun bei Inkontinenz?
- Welche Ansprache benötigen Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind?
- Welche Freiräume kann ich für mich schaffen und dann auch nutzen?
- Gibt es gesundheitsfördernde Angebote, die mich stärken?
- Welche weiteren Unterstützungsmöglichkeiten gibt es noch für mich?



GEMEINSAM NEUES ERFAHREN

Das Seminar »Sich stärken – Ein Training für den Pflegealltag« bietet Ihnen eine persönliche Auszeit – abseits von zuhause in einer entspannten Atmosphäre.

Sie erhalten umfangreiche Informationen und praktische Anregungen rund um die Themen:

- Basiswissen Pflege
- Demenz verstehen
- Entlastung und Gesundheitsfürsorge
- Ergotherapie gemeinsam mit zu pflegenden Angehörigen
- Mehr Beweglichkeit mit Kinaesthetics
- Mehr Gelassenheit durch Entspannungsübungen

4 Tage lang haben Sie zudem die Möglichkeit, sich mit Experten und anderen Pflegenden intensiv auszutauschen.