



## Informationsblatt Nr. 43

### **„Gut für sich sorgen im Pflegealltag“**

---

Selbstfürsorge beginnt bei körperlichen Grundbedürfnissen wie Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung und Körperpflege. Selbstfürsorge heißt auch, sich regelmäßig Entspannung und Ruhe zu gönnen, den Alltagsdruck oder besondere Lebensbelastungen regelmäßig auszugleichen und abzubauen.

Die Pflege und Begleitung eines Angehörigen und die eigenen Belastungen können sehr beanspruchend sein.

Mögliche Unterstützungsangebote:

- **Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen**

Betroffene tauschen ihre Erfahrungen selbstorganisiert oder unter Anleitung miteinander aus. Häufige Themen sind chronische oder seltene Krankheiten, Lebenskrisen oder belastende soziale Situationen.

Die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle in Berlin: [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

- **Die Kontaktstelle Pflegeengagement**

unterstützt wohnortnah pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige, indem sie Gruppen für ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienste anregt, nachbarschaftliches Engagement fördert sowie Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen rund um die Themen der Pflege aufbaut. Ein Team von Ehrenamtlichen trägt mit Besuchen und Freizeitangeboten zur Entlastung Hilfe- und Unterstützungsbedürftiger bei.

Die Kontaktstellen in Berlin: [www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)

- **Präventive, vorsorgende Gesundheitskurse**

werden von den Krankenkassen finanziell gefördert. Dies können Ernährungs- und Entspannungskurse, aber auch Sportangebote sein.

- **Rehabilitationssport und Funktionstraining**

ist ein ärztlich verordnetes Training in der Gruppe, angeleitet von speziell ausgebildeten Übungsleitern. Ziel ist der Aufbau von Muskeln und Gelenken sowie der Erhalt und die Verbesserung einzelner Organsysteme.

- **Pflegekurse**

sind eingerichtet zur Unterstützung der pflegenden Angehörigen in der Häuslichkeit. Dabei wird Wissen zur praktischen Pflege und im Umgang mit Pflegebedürftigen vermittelt, beispielsweise rückschonendes Arbeiten und Umgang mit Hilfsmitteln.

Das Angebot ist kostenlos und kann unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit oder eines Pflegegrades in Anspruch genommen werden.

- **Ambulante Vorsorgekuren in anerkannten Kurorten, auch Badekuren genannt**

zeichnen sich durch natürliche Heilmittel z.B. Heilquellen oder durch ein besonderes Klima aus. Die Einrichtung kann frei gewählt und organisiert werden.

Ziel ist es, sich selbst um seine Gesundheit zu kümmern und aus der Kur Strategien für seinen Alltag mitzunehmen.

Diese Kuren sind grundsätzlich nur dann möglich, wenn eine ambulante Behandlung nicht ausreicht, sie medizinisch verordnet werden und/oder das Vorsorgeziel nur noch durch eine Behandlung an einem Kurort erreicht werden kann.

- **Rehabilitation für pflegende Angehörige**

bieten Therapien, Entspannung, Sport, Entspannung und Stressbewältigung, in Gruppen- und Einzelgesprächen wird die Pflegesituation in den Blick genommen.

Die Rehabilitation (siehe [Informationsblatt 23](#)) kann allein oder zusammen mit dem Angehörigen durchgeführt werden. Vieles wird angeboten, hier ist entscheidend, was die Einrichtung für Möglichkeiten anbietet.

Ganz wichtig ist, für pflegende Angehörige entfällt das Prinzip „ambulant vor stationär“, das bedeutet, pflegende Angehörige können auch dann eine stationäre Rehabilitation in Anspruch nehmen, wenn eine ambulante Versorgung ausreichend wäre.

- **Mutter-/Vater-Kind-Kur oder auch Mütter-/Väterkuren**

dienen zur Vorsorge und sollen verhindern, dass stark belastete Mütter oder Väter ernsthaft erkranken.

Deshalb werden sie während des meist dreiwöchigen Aufenthaltes nicht nur medizinisch betreut, sie lernen auch, den anstrengenden Alltag besser zu bewältigen.

Es gibt einen individuellen, auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan.

**Gerne beraten Sie die Mitarbeitenden des Pflegestützpunktes**

**Kostenfreie Servicenummer: 0800 5950059**

[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Träger der Pflegestützpunkte sind das Land Berlin sowie die Pflege- und Krankenkassen in Berlin