

MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 20. April 2026

24./25. April: Unimedizin bietet kostenlos Kurs für Menschen an, die Angehörige zuhause pflegen

Um andere kümmern und sich selbst nicht vergessen

Wer anderen hilft, muss auch auf sich selbst achten. Menschen, die sich zuhause pflegerisch um ihre Angehörigen kümmern, verlieren bisweilen die eigenen Grenzen aus den Augen. Insbesondere für sie bietet die Unimedizin jetzt einen neunstündigen Kurs an. In diesem erhalten sie konkrete Hinweise für ihren Alltag. Erfahrene Pflegefachpersonen weisen auf klassische Belastungssituationen der Hilfe für An- und Zugehörigen im häuslichen Umfeld hin. Der Kurs gehört zum Programm „Pflege in Familien fördern“ (PfiFf). Für die Teilnehmenden ist der PfiFf-Pflegekurs unabhängig von ihrer Kassenzugehörigkeit kostenfrei. Möglich ist das durch die Kooperation mit der AOK Nordost.

Auslöser der Pflegebedürftigkeit kann eine schwere Krankheit sein, ein Sturz beim Frühlingsspaziergang oder ein Schlaganfall. Die Betroffenen benötigen häufig völlig unerwartet pflegerische Unterstützung. Für die pflegende Person ändert sich der Alltag ebenso plötzlich wie grundlegend. Wie sich die neuen Aufgaben meistern lassen, ohne sich selbst zu überfordern, erklären Pflegefachpersonen am Freitag, 24. April, von 12 bis 16 Uhr, sowie am Samstag, 25. April, von 9 bis 14 Uhr. Mit dem PfiFf-Pflegekurs unterstützt die Unimedizin Greifswald Betroffene, die ihre An- und Zugehörigen zuhause pflegen. Interessierte sind ebenfalls eingeladen.

Für alle, die den April-Termin nicht wahrnehmen können, gibt es zwei Monate später einen erneuten Kurs: am 26. und 27. Juni. Die Uhrzeiten bleiben unverändert.

Während der beiden Tage geht es darum, die Mobilität der zu Pflegenden zu erhalten oder diese wiederherzustellen, aber auch darum, An- und Zugehörigen zu zeigen, wie sie sich selbst vor Überbeanspruchung schützen können. So erfahren sie im Kurs, wie sie ihren Rücken stärken und schützen können. Da sie in der Pflegesituation stark gefordert sind, steht an beiden Tagen im Mittelpunkt, Überlastungssituationen zu erkennen und diese möglichst zu vermeiden. Die Teilnehmende erfahren außerdem, wo sie weitergehende Unterstützung erhalten, beispielsweise durch die Pflegestützpunkte. So trägt der Kurs dazu bei, den Alltag pflegender An- und Zugehöriger zu erleichtern und Ihnen Sicherheit in der Pflege vermitteln.

Wer sich für den PfiFf-Pflegekurs interessiert, kann sich beim Beratungs- und Informationszentrum (BIZ) der Unimedizin Greifswald anmelden: telefonisch unter 03834 – 86 5363 oder unter 03834 - 86 5365 sowie per E-Mail unter biz@med.uni-greifswald.de.

Weitere Informationen zum Programm „Pflege in Familien fördern“ sowie die Termine der nächsten Pflegekurse unter www.aok-pfiff.de.

Pressesprecher:

Christian Arns

Walther-Rathenau-Straße 46, 17475 Greifswald

+49 3834 – 86 – 5288

christian.arns@med.uni-greifswald.de

www.unimedizin-greifswald.de

www.facebook.com/UMGreifswald Instagram @UMGreifswald

www.linkedin.com/company/universitaetsmedizin-greifswald

Beratungs- und Informationszentrum der Unimedizin (BIZ):

Kathrin Goericke-Haußecker und Solveig Albrecht

+49 3834 – 86 -5363 und -5365

biz@med.uni-greifswald.de

www.aok-pfiff.de