

MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 27. Februar 2026

6./7. März: Unimedizin bietet neunstündigen Pflegekurs kostenlos an

Wer Angehörige pflegt, muss auf sich selbst achten

Wer sich intensiv um andere kümmert, verliert die eigenen Grenzen bisweilen aus den Augen. Das gilt insbesondere für Menschen, die sich zuhause pflegerisch um ihre Angehörigen kümmern. Für sie bietet die Unimedizin einen neunstündigen Kurs an. In diesem erhalten sie Tipps für ihren Alltag. Erfahrene Pflegefachpersonen benennen klassische Belastungssituationen der Hilfe für An- und Zugehörigen im häuslichen Umfeld. 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 der Sturz auf Glatteis sein, eine schwere Krankheit oder ein Schlaganfall. Die Betroffenen benötigen häufig kurzfristig und 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, 6. März, von 12 bis 16 Uhr, sowie am Samstag, 7. März, 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 März-Termin nicht wahrnehmen können, gibt es sechs Wochen später einen erneuten Kurs: am 24. und 25. April. 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