

## MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 15. Januar 2026

30./31. Januar: Kostenloser Pflegekurs mit Anleitung in neun Stunden

### Angehörige pflegen, ohne sich zu überfordern

Hilfe für die Helfenden: Oftmals stoßen Menschen an ihre Belastungsgrenzen, wenn sie sich zuhause pflegerisch um ihre Angehörigen kümmern. Für sie bietet die Unimedizin einen neunstündigen Kurs an. Darin geben erfahrene Pflegefachpersonen praktische Tipps für den Alltag mit zu pflegenden An- und Zugehörigen im häuslichen Umfeld. Der Kurs gehört zum Programm „Pflege in Familien fördern“ (PfiFf). Durch die Kooperation mit der AOK Nordost ist der PfiFf-Pflegekurs für die Teilnehmenden unabhängig von ihrer Kasenzugehörigkeit kostenfrei.

Auslöser von Pflege kann der Sturz auf Glatteis sein, Krankheiten oder auch ein Schlaganfall. Oft benötigen die Betroffenen kurzfristig und völlig unerwartet pflegerische Unterstützung. Auch für die pflegende Person ändert sich der Alltag plötzlich grundlegend. Wie sich die neuen Aufgaben meistern lassen, erklären Pflegefachpersonen am Freitag, 30. Januar, von 12 bis 16 Uhr, sowie am Samstag, 31. Januar, von 9 bis 14 Uhr. Mit dem PfiFf-Pflegekurs unterstützt die Unimedizin Betroffene, die ihre An- und Zugehörigen zuhause pflegen. Auch Interessierte sind eingeladen.

Für alle, bei denen der Januar-Termin nicht passt, gibt es zwei Monate später einen erneuten Kurs: Am 6. und 7. März. 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 und Überforderung schützen können. So erhalten sie im Kurs Tipps, wie der eigene Rücken gestärkt und geschützt werden kann. Da sie in der Pflegesituation stark gefordert sind, geht es an den beiden Tagen darum, 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](mailto:biz@med.uni-greifswald.de).

Weitere Informationen zum Programm „Pflege in Familien fördern“ sowie die Termine der nächsten Pflege-Kurse unter [www.aok-pfiff.de](http://www.aok-pfiff.de).

**Pressesprecher:**

Christian Arns

Walther-Rathenau-Straße 46, 17475 Greifswald

+49 3834 – 86 – 5288

[christian.arns@med.uni-greifswald.de](mailto:christian.arns@med.uni-greifswald.de)

[www.medizin.uni-greifswald.de](http://www.medizin.uni-greifswald.de)

[www.facebook.com/UnimedizinGreifswald](https://www.facebook.com/UnimedizinGreifswald)

Instagram/Twitter @UMGreifswald

**Beratungs- und Informationszentrum der Unimedizin (BIZ):**

Kathrin Goericke-Haußecker und Solveig Albrecht

+49 3834 – 86 -5363 und -5365

[biz@med.uni-greifswald.de](mailto:biz@med.uni-greifswald.de)

[www.aok-pfiff.de](http://www.aok-pfiff.de)