

Zu Hause pflegen. Gesund und informiert bleiben.

Entlastende Angebote für pflegende Angehörige im Hofer Land - wieder im Angebot.

Die Pflege eines nahestehenden Angehörigen ist mit hohen Belastungen verbunden. Neben der zeitlichen Beanspruchung können auch psychische Belastungen entstehen. Das eigene Leben steht auf dem Kopf und man ist immer wieder mit Sorgen um den geliebten Menschen konfrontiert. Pflegende Angehörige sind sich oft nicht bewusst, welche wertvollste Arbeit sie leisten, die großen Respekt verdient.

Wenn sich Angehörige selbst reflektieren und ehrlich zu sich selbst sind, werden sie häufig feststellen, dass ihre eigenen Interessen in den Hintergrund treten. Sie vernachlässigen ihre eigene Gesundheit. Oft mangelt es an pflegerelevanten Informationen.

Im Rahmen des Netzwerkes Pflege Stadt und Landkreis Hof in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern wurden im Jahr 2020 verschiedenste bedarfsorientierte, fast ausschließlich kostenfreie Angebote zur Entlastung und zur Information pflegender Angehöriger auf den Weg gebracht. Ab März 2020 mussten jedoch alle Veranstaltungen Corona bedingt abgesagt werden. Nun werden einige Anbieter im Herbst 2020 wieder starten und die Angebote unter Berücksichtigung entsprechender Hygieneregeln für pflegende Angehörige organisieren.

Die Gesundheitsregion plus Stadt und Landkreis Hof hat die Veranstaltungen zusammengefasst und gibt einen Überblick mit allen relevanten Informationen.

Die Kontaktdaten zur Anmeldung sind jeweils angegeben.

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige



Termine:

- Jeden dritten Montag im Monat, 18.30 Uhr
- nächster Termin: 21.09.2020 zum Weltalzheimertag

Ort:

- Klostertor 2, 2. Stock, 95028 Hof

Inhalt:

- Austausch speziell für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

Anbieter:

- Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.,

Informationen unter 0171/6788455 oder alzg-ho-wun@gmx.de

Umgang mit Stress/Zeit für mich/Achtsamkeit/Gesprächsaustausch

Termine:

- 22.09.2020, 16.30-17.30 Uhr, 6 Termine

Ort:

- VHS Naila, Walchstr. 15, 95119 Naila

Inhalte:

- Mit verschiedenen Entspannungsübungen steigern und verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und schaffen sich so Freiräume für mehr Gelassenheit, Ruhe und Schaffenskraft

Kursleiterin:

- Katrin Broßmann, Entspannungstherapeutin und –trainerin

Maximale Teilnehmerzahl:

- 8

Gebühr:

- 45,00 €

Besonderheit:

- gleichzeitige Betreuung der Pflegebedürftigen in der Häuslichkeit durch geschulte Ehrenamtliche

Zusatz:

- 15.00 -16.00 Uhr Gesprächsgruppe zum Austausch unter Leitung von Jennifer Rauh, Fachstelle für pflegende Angehörige

Anmeldung bis 15.09.2020 bei VHS Naila unter Telefonnummer 09282/8276 oder vhs-naila@t-online.de

Entlastende Tipps für pflegende Angehörige

Termine:

- 23.09.2020, 16.30-18.30 Uhr

Ort:

- VHS Hofer Land, Ludwigstr. 7, 95028 Hof

Inhalte:

- Entspannungs-/Bewegungsteil mit aktiven Übungen
- fünf Themenschwerpunkte:
 - Wahrnehmung, Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung

Praxisanleiterin:

- Brigitte Sommerer, AOK-Bewegungstherapeutin

Referentinnen:

- Birgit Seiler, Anja Rohman, AOK-Pflegeberaterinnen

Maximale Teilnehmerzahl:

- 8

Besonderheit:

- gleichzeitige Betreuung der Pflegebedürftigen in der Häuslichkeit durch geschulte Ehrenamtliche

Anmeldung bis 18.9.2020 bei Elke Schramm, AOK unter 09281/602123 oder elke.schramm@by.aok.de

Gruppe „Atempause“

Oktober 2020: Thema Orientierung bei Demenz

Genaue Termine werden bei „Wir im Frankenwald“ veröffentlicht.

Anfrage unter: Zentrale Diakoniestation Naila, Neulandstr. 10 a, 95119 Naila,
Tel.: 09282/95333

Die Kunst der Lebensbalance

Termin:

- 08.10.2020, 09.00-17.00 Uhr

Ort:

- Community Christusbruderschaft Selbitz

Inhalte:

- Impulse zum Thema Lebensbalance

Referentin:

- Sr. Birgit Marie Henninger, Systemische Therapeutin und Beraterin SG

Teilnehmerzahl:

- 8 bis 10

Teilnehmergebühr:

- 130€ inklusive Verpflegung

Anmeldung bis 24.09.2020 bei Regina Seidel, Diakonie Hochfranken unter
09281/8185889 oder fortundweiterbildung@diakonie-am-campus.de

Erste Hilfe

Termin:

- 14.10.2020, 15.00-17.00 Uhr

Ort:

- Seniorentreff der Hospitalstiftung, Gabelsbergerstr. 81a, 95028 Hof

Inhalt:

- Praxisnaher Workshop unter Einhaltung der notwendigen Hygieneschutzmaßnahmen „Erste Hilfe“ – Notruf, Sturz, Wundversorgung, Knochenbruch

Referenten:

- Ausbilder/in BRK Hof

Dauer:

- 2 UE (1 UE=45 min) zzgl. einer Lüftungspause nach spätestens 1 h

Max. Teilnehmerzahl:

- 12

Gebühr:

- 5,00 €

Anmeldung:

- Bis 01.10.2020 bei Elke Zuber, Hospitalstiftung Hof, unter 09281/8151356
-

DemenzPartner Schulungen, eine Initiative der deutschen Alzheimergesellschaft

Termin:

- 14.10.2020, 15.00-16.30 Uhr

Ort:

- Sitzungsaal des Rathauses, Am Rathaus 2, 95145 Oberkotzau

Inhalte:

- Informationen zum Krankheitsbild und praktische Anregungen zum Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen

Referentinnen:

- Alexandra Pape, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Diakonie Hochfranken, Brigitte Wunderlich, ASD Soziale Dienste e.V. Oberkotzau in Kooperation mit der VHS Hofer Land

Teilnehmerzahl:

- 20

Anmeldung bis 07.10.2020 bei Alexandra Pape, Diakonie Hochfranken unter der Telefonnummer: 09281 / 837 530 oder per Email: sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de an.

DemenzPartner Schulungen, eine Initiative der deutschen Alzheimergesellschaft

Termin:

- 20.10.2020, 17.00-18.30 Uhr

Ort:

- Seminarraum im Feuerwehrhaus, Hauptstraße 48, 95191 Leupoldsgrün

Referentinnen:

- Alexandra Pape, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle Diakonie Hochfranken
- Ute Hopperdietzel, Gesundheitsregion^{Plus} Stadt und Landkreis Hof

Teilnehmerzahl:

- 20

Anmeldung bis 16.10.2020 bei Alexandra Pape, Diakonie Hochfranken unter der
Telefonnummer: 09281 / 837 530 oder per Email:
sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de an.

Erste Hilfe

Termin:

- 28.10.2020, 15.00-17.00 Uhr

Ort:

- Seniorentreff der Hospitalstiftung, Gabelsbergerstr. 81a, 95028 Hof

Inhalt:

- Praxisnaher Aufbau-Workshop unter Einhaltung der notwendigen Hygiene-
schutzmaßnahmen „Erste Hilfe“ – Erkennen von bedrohlichen Akuterkrankun-
gen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bewusstlosigkeit, evtl. Herz-Lungen-Wiederbe-
lebung

Referenten:

- Ausbilder/in BRK Hof

Dauer:

- 2 UE (1 UE=45 min) zzgl. einer Lüftungspause nach spätestens 1 h

Max. Teilnehmerzahl:

- 12

Gebühr:

- 5,00 €

Anmeldung:

- Bis 01.10.2020 bei Elke Zuber, Hospitalstiftung Hof, unter 09281/8151356

Kur/Reha oder Urlaub mit/ohne Angehörige und Pflegebedürftige – wie bringe ich das unter einen Hut?

Termin:

- 09.11.2020, 17.00-19.00 Uhr

Ort:

- Berufsfachschule für Pflege an den Kliniken HochFranken, Ludwigstr. 14,
95213 Münchberg

Inhalte:

- Mit zwei Kurzvorträgen und anschließender Möglichkeit zum Austausch wollen wir Ihnen Grundlagen an die Hand geben. So erhalten Sie Kenntnisse, die Ihnen beim Entscheiden in Ihrer individuellen Situation helfen können. Zum einen erfahren Sie, wie die Voraussetzungen sind als pflegende Angehörige eine Kur oder Reha-Maßnahme zu beanspruchen oder wie Sie einen entlastenden Urlaub mit Ihren pflegebedürftigen Angehörigen und Unterstützung im Urlaubsort finden können. Zum anderen erhalten Sie Informationen, mit welchen Leistungen die Pflegeversicherung in dieser Zeit für die Pflegebedürftigen da sein kann.

Referentinnen:

- Birgit Seiler, AOK-Pflegeberaterin
- Rotraut Stein-Sommerfeldt, AWO Kurberatung Außenstelle Oberfranken

Anmeldung bis 02.11.2020 bei Ute Hopperdietzel unter 09281/57500 oder gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

DemenzPartner Schulungen, eine Initiative der deutschen Alzheimergesellschaft

Termin:

- 12.11.2020, 19.00-20.30 Uhr

Ort:

- Dorfgemeinschaftshaus Bug, Heinrich-Holzschuher-Weg 2, Ortsteil Bug, 95180 Berg (barrierefrei)

Referentin:

- Brigitte Wunderlich, ASD Soziale Dienste e.V. Oberkotzau in Kooperation mit der VHS Hofer Land

Anmeldung bis 05.11.2020 bei Ute Hopperdietzel, Gesundheitsregion^{Plus} Stadt und Landkreis Hof unter 09281/57500 oder gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Trauerangebote

Trauercafe Hospizverein Hof e.V.

Termin:

- 27.07.; 31.08.; 28.09.; 26.10.;30.11.; 28.12.2020, 15.00-17.00 Uhr

Ort:

- Gemeindehaus St. Lorenz, Lorenzstraße 47A, 95028 Hof

Referenten:

- Ehrenamtliche Mitarbeiter mit Trauerausbildung führen das Trauercafe.

Kontakt: Hospizverein Hof e.V., 0173/3531109 oder hospizvereinhof@yahoo.de

Trauercafe Hospizverein Frankenwald e.V.

Termin:

- 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.2020, 15.00-17.00 Uhr

Ort:

- Hospizverein Frankenwald (Erdgeschoss), Kronacher Str. 31, 95119 Naila

Referenten:

- Der offene Treff für Trauernde wird von qualifizierten ehrenamtlichem Mitarbeitern begleitet

Kontakt: Hospizverein Frankenwald e.V., 0151/57830427 oder
info@hospizverein-frankenwald.de

Hospizverein Frankenwald e.V. - Was bei Trauer guttut: Wieder einmal gemeinsam Essen

Termin:

- 08.10., 22.10., 05.11.2020, jeweils 18.00-21.00 Uhr

Inhalt:

- In Zeiten der Trauer fehlt der geliebte Mensch am Esstisch und oft fehlt auch die Energie für die Zubereitung vollständiger Mahlzeiten. Kommen Sie zu unseren Kochabenden für An- und Zugehörige, die den Verlust eines Menschen betrauern. Entdecken Sie „Zimt, Rosmarin und Co“ als hilfreiche Begleiter in schweren Zeiten. Unter fachlicher Anleitung erfahren und erleben Sie tröstende Rezepte für Leib und Seele. Wir besprechen, kochen und essen gemeinsam (bitte auch Vorratsdosen mitbringen).

Ort:

- Kronacher Str. 31, 95119 Naila

Teilnehmergebühr:

- 18,00€ für alle drei Abende

Anmeldung bitte bis 28.09.2020 unter 0151/57830427 oder
info@hospizverein-frankenwald.de

Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

(Kurskonzept nach Georg Bollig - Palliativmediziner)

Termin:

- 10.10. 2020; 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Inhalt:

- Sterben ist ein Thema, das uns alle betrifft. Das Lebensende eines Angehörigen oder Freundes macht uns oft hilflos und traurig. In dem Kurs „Letzte Hilfe“ erhalten interessierte Menschen Hilfestellungen für den Umgang mit Betroffenen. Es werden die Themen angesprochen, die mit Sterben, Tod und Trauer verbunden sind: Was geschieht beim Sterben? Wie können Angehörige den Sterbenden unterstützen? Wozu dienen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht? Wie gehen wir mit unserer Trauer um? Was ist für die Zeit nach dem Tod zu bedenken?
- Durch die Vermittlung von Basiswissen und leicht umsetzbaren Handreichungen werden die Teilnehmer ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden und für sie da zu sein.
- Ein Kursnachmittag mit 4 x 45 Minuten: 1. „Sterben ist ein Teil des Lebens“, 2. „Vorsorgen und entscheiden“, 3. „Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte“ und 4. „Abschied nehmen vom Leben“.

Ort:

- Volkshochschule, 95213 Münchberg, Kirchplatz 7, Lutherschule

Referenten:

- Margarete Jahn, Koordinatorin Hospizverein Frankenwald e.V.
- Heidi Hofman, Pflege- und PalliativCare Fachkraft

Teilnehmer:

- Max. 12

Teilnehmergebühr:

- 12,00€ (inkl. Kaffeepause)

Anmeldung über die VHS Münchberg, 09251/6310 bzw. k.doehla.vhsmuenchberg@online.de oder den Hospizverein Frankenwald e.V., 0151/57830427 oder info@hospizverein-frankenwald.de

Bei Rückfragen ist Ihre Ansprechperson:

Ute Hopperdietzel

Landratsamt Hof

Gesundheitsregion plus Stadt und Landkreis Hof

Schaumbergstr. 14

95032 Hof

09281/57500

Ute.hopperdietzel@landkreis-hof.de