

Inhalt

[Was ist ein Pflegekurs?](#)

[Welche Inhalte stehen auf dem Programm?](#)

[Wer bietet Pflegekurse an und was kosten sie?](#)

[Wer kann sonst bei Fragen zur praktischen Pflege helfen?](#)

[Austausch mit anderen: Gesprächskreise für pflegende Angehörige](#)

Was ist ein Pflegekurs?

Pflegekurse vermitteln praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie sind eine gute Möglichkeit, sich gründlich auf eine Pflege vorzubereiten oder eingespielte Abläufe zu überprüfen. Die Kursleiter:innen können praktische Handgriffe zeigen und Fragen beantworten. Genauso wichtig und hilfreich ist der Austausch mit anderen Pflegenden in der Gruppe. Die Pflegekassen sind verpflichtet, Pflegekurse anzubieten. Die Teilnahme ist kostenlos.

+Tipp: Wenn Sie ehrenamtlich in der Pflege tätig sind und Ihre Leistungen als Angebot zur Unterstützung im Alltag anerkennen lassen möchten, müssen einen Pflegekurs absolvieren. Weitere Informationen geben die [Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz \[externer Link\]](#).

Welche Inhalte stehen auf dem Programm?

Allgemeine Pflegekurse vermitteln Basiskenntnisse zur Pflege und Betreuung. Dazu gehören unter anderem:

- Haut-, Körper- und Mundpflege
- Essen und Trinken
- Rückenschonendes Heben und Tragen
- Ideen für die Alltagsgestaltung
- Lagerungsmöglichkeiten und -techniken

- Praktische Tipps zur Mobilisation
- Leistungen der Pflegeversicherung

Daneben werden Spezialkurse zu bestimmten Krankheitsbildern angeboten, etwa zu

- Demenz
- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Neurologischen Ausfälle, beispielsweise nach einem Schlaganfall

Wer bietet Pflegekurse an und was kosten sie?

Pflegekurse werden in der Regel von Wohlfahrtsverbänden, Krankenhäusern und Pflegediensten organisiert. Es gibt Abend-, Wochenend- und Kompaktkurse. Inzwischen bieten die Pflegekassen auch Online-Kurse an. Das ist zwar praktisch, weil man von zuhause aus teilnehmen kann, erschwert aber die praktischen Übungen und den Austausch untereinander.

Neben den Gruppenkursen gibt es die Möglichkeit, eine **individuelle häusliche Schulung** in Anspruch zu nehmen. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn Sie Ihren Angehörigen nicht alleine lassen können, spezielle Fragen haben oder den Umgang mit einem bestimmten [Hilfsmittel](#) üben möchten. Solche Pflegeschulungen werden häufig von [Pflegediensten](#) angeboten. Sie dauern üblicherweise zwei Stunden.

Erkundigen Sie sich bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen nach Angeboten in Ihrer Nähe.

!Wichtig: Neben den Pflegekursen der Pflegekassen gibt es auch kommerzielle Angebote. Hier müssen Sie die Kosten unter Umständen selbst zahlen. Fragen Sie unbedingt vorher nach.

Wer kann sonst bei Fragen zur praktischen Pflege helfen?

Pflegebedürftige, die ausschließlich [Pflegegeld](#) beziehen, haben Anspruch auf sogenannte Pflegeberatungseinsätze. Die meisten Pflegedienste bieten diese Hausbesuche an. Die professionellen Pflegekräfte können Tipps zur Pflege geben und Fragen beantworten. Das soll die Qualität der Pflege sicherstellen. In den Pflegegraden 1 bis 3 sind die Besuche halbjährlich vorgeschrieben, in den Pflegegraden 4 und 5 sogar alle drei Monate.

Austausch mit anderen: Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Viele Pflegende fühlen sich isoliert. [Gesprächskreise](#) für pflegende Angehörige sollen diesem Gefühl entgegenwirken. Die Teilnehmenden tauschen Erfahrungen aus, geben Tipps weiter oder erzählen einfach von ihrem Alltag. Die Gruppen werden meistens von Pflegefachkräften oder Sozialpädagogen geleitet, die ebenfalls Rat geben können. An manchen Terminen stehen bestimmte Themen auf dem Programm, etwa der Umgang mit Trauer.

Gesprächskreise für pflegende Angehörige werden häufig von Wohlfahrtsverbänden, Kirchengemeinden und Seniorenberatungsstellen angeboten. Die Teilnahme ist in aller Regel kostenlos.

Bei der Suche nach einer passenden Pflegeselbsthilfegruppe in Nordrhein-Westfalen hilft das [Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe \(KoPS\) \[externer Link\]](#).

Ein Service des Pflegewegweiser NRW – www.pflegewegweiser-nrw.de