



## Onlinekurs für betreuende und pflegende Angehörige

Immer mehr Angehörige wollen oder müssen ihre Liebsten selbst betreuen und pflegen. Oft sind dadurch betreuende und pflegende Angehörige stark gefordert und können emotional und psychisch ans Limit kommen.

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Graubünden möchten wir den betreuenden und pflegenden Angehörigen einen Austausch ermöglichen, bei welchem spezifische Fragen gestellt werden können und man sich mit Gleichgesinnten austauscht. Dies soll unter anderem auch die psychische Gesundheit stärken.

Als Dank und Anerkennung für die Arbeit der betreuenden und pflegenden Angehörigen werden die Kosten für diesen Kurs vom Gesundheitsamt Graubünden übernommen.

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Optimieren und schonen der Ressourcen</li><li>- Lebensqualität erhalten</li><li>- Psychische Gesundheit</li><li>- Wissen erweitern, Handlungsfähigkeit erhöhen</li><li>- Reflexion und Bestätigung ermöglichen</li><li>- Gespräche ermöglichen</li><li>- Erzählen als Teil der Psychohygiene nutzen</li></ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kennen lernen und offener Austausch</li><li>- Rolle der betreuenden Angehörigen in Graubünden heute</li><li>- Angebote rund um die Betreuung zu Hause in Graubünden</li><li>- Finanzielle Aspekte, Pflegevertrag</li><li>- Psychohygiene, Ressourcen, Risiken</li><li>- Belastung erkennen</li><li>- Familiensysteme als Ressource</li><li>- Umgang mit schwierigen Pflege Themen wie Ekel, Scham, Aggressivität</li><li>- Wunschthema, Vertiefung am 3. Abend vor Ort</li></ul>
<b>Daten</b>	02./09./16. März 2022 oder 19./29. September /03. Oktober 2022
<b>Unterrichtsform</b>	Die ersten 2 Kursabende als Webinar online, letzter Kursabend als Präsenzveranstaltung vor Ort
<b>Zeiten</b>	18.30 – 20.30 Uhr

Mit Unterstützung von



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni



- Kosten** kostenlos (Übernahme Kosten Gesundheitsamt Graubünden)
- Leitung** Renata Basig-Jehli, dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin FA, Gerontologin MAS
- Anmeldung** Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden, Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
Tel. 081 258 45 84, E-Mail: info@srk-gr.ch

<https://www.srk-gr.ch/de/kurs-fuer-pflegende-angehoerige>  
(online direkt buchbar)

Mit Unterstützung von



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni