



Die Belastungen aus der Pflegetätigkeit werden oft unterschätzt und führen zu Erschöpfung, ausgebrannt sein und letztendlich dazu, selbst zu erkranken. Damit das nicht passiert, ist es wichtig, rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich zu entlasten.

Ziel ist es, die Angehörigen dabei zu unterstützen Ihren Alltag trotz Belastung gut zu meistern und dadurch die Lebensqualität zu verbessern.

Nützen Sie diese Hilfe!

Termine und Module

INFOVERANSTALTUNG in der jeweiligen Region

01.09.2014 – **19.00 Uhr** Lienz – Talboden – Sparkassensaal Lienz

02.09.2014 – **19.30 Uhr** Iseltal – Rettungszentrum Matri

08.09.2014 – **19.30 Uhr** Oberland – Gemeindezentrum Sillian

| Modul 1 | Modul 2 | Modul 3 | Modul 4 |
|--------------|--|--------------------------|--|
| Körperpflege | Ausscheiden, Pflegekomplikationen wie „Wund liegen“ etc. | Bewegen und Mobilisation | Eigene Grenzen erkennen - Achtsamkeit- und Burnout- Prophylaxe |

| Modul 5 | Modul 6 | Modul 7 | Modul 8 | Modul 9 |
|------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| Komplementäre Pflegeangebote | Inkontinenzversorgung für Pflegebedürftige | „die Praxis der Pflegegeldeinstufung“ | Pflege von Menschen mit Demenz | „Sterben zuhause“ |

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Unkostenbeitrag: EUR 20,00 pro Person
(9 Module + Informationsveranstaltung)

Anmeldung: Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol
Tel. 04852 / 606 / 290 oder 0664 / 38 56 606
oder per E-mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at