

WP3: ICWE-Schulungsprogramm

Modul 5: Wohlbefinden und Bewältigung informeller Pflege – Unterstützung von Pflegepersonen, damit sie gesund bleiben



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715]

Modul 5: Einführung

- Modul 5 konzentriert sich auf die Schulung von Erwachsenenbildnern und Pflegefachkräften zur Unterstützung informeller Pflegekräfte. Der Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung informeller Pflegekräfte bei der Bewältigung ihres Wohlbefindens und umfasst eine Reihe von Übungen und Fragebögen, die IC bei der Bewältigung ihres Wohlbefindens unterstützen.
- Die Teilnehmer erwerben theoretische und praktische Fähigkeiten in Bereichen der Selbstfürsorge, darunter die Entwicklung von Selbstfürsorge-Routinen und der Umgang mit Stress.

Behandelte Themen

Selbstfürsorgepraktiken

- Bedeutung der Selbstfürsorge für Pflegekräfte
- Entwicklung und Aufrechterhaltung von Selbstfürsorge-Routinen

Unterstützung der psychischen Gesundheit

- Erkennen von Anzeichen für Burnout und Depressionen
- Zugang zu Ressourcen und Unterstützung für psychische Gesundheit

Lebensbalance

- Strategien zur Vereinbarkeit von Pflegeaufgaben und Privatleben
- Zeitmanagement-Techniken

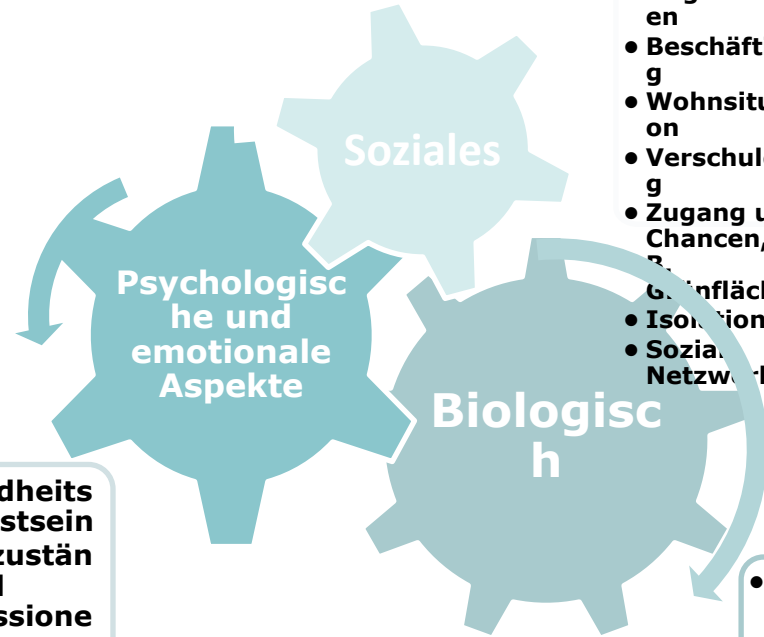
Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks

- Bedeutung sozialer Unterstützung
- Aufbau und Pflege eines Unterstützungsnetzwerks

Modul 5: Hintergrund – Was ist Selbstfürsorge?

Das Hauptziel dieses Moduls ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der Selbstfürsorge oder des Selbstmanagements, wie es manchmal genannt wird, zu schärfen. Das Modul befasst sich mit einigen Schlüsselbereichen und bietet Ideen und Beispiele für Übungen, die mit informellen Pflegekräften durchgeführt werden können, sowie wichtige Ressourcen, die von informellen Pflegekräften und den von ihnen betreuten Personen genutzt werden können und hilfreich sein können.

Das biopsychosoziale Modell – Was für den Menschen wichtig ist, entspricht nicht immer unseren Erwartungen. Eine ganze Reihe von Faktoren beeinflusst die Entscheidungen, Reaktionen und Unterstützungsbedürfnisse eines Menschen, und die meisten informellen Pflegepersonen



- Gesundheitliche Ungleichheiten
- Beschäftigung
- Wohnsituation
- Verschuldung
- Zugang und Chancen, z. B. Grünflächen
- Isolation
- Soziale Netzwerke

- Gesundheitsbewusstsein
- Angstzustände und Depressionen
- Selbstwirksamkeit
- Anpassung an einen neuen Gesundheitszustand
- Lebensgeschichte

- Einhaltung der Medikation und Behandlung
- Ernährung
- Bewegung
- Symptomüberwachung und -management

Modul 5: Rollenspiel

Modul 4 lässt sich am besten durch Rollenspiele verstehen und ist auch für den Einsatz bei informellen Pflegekräften konzipiert, um deren Unterstützungsbedarf zu verstehen und Veränderungen herbeizuführen.

Bearbeiten Sie es so, als würden Sie einen informellen Pflegeperson unterstützen.

Überlegen Sie

Welche Fähigkeiten benötigen Sie? Flipchart

Modul 5: Rollenspiel

Nach dem Rollenspiel Nachbesprechung

Fragen Sie sich gegenseitig

Was haben Sie gelernt?

Was würdet ihr anders machen?

Was könnte in einer realen Situation passieren?

Fürsorglich

Sozial

Emotional

Um Hilfe und Unterstützung bitten

Jedes Land, jeder Bezirk und jede Stadt verfügt über unterschiedliche Ressourcen. Oftmals sind die von der Regierung bereitgestellten Ressourcen überlastet. Wir müssen einfallsreich sein, wenn wir die Unterstützung erhalten wollen, die wir brauchen.

1. Wird die Ressource von einer staatlichen Behörde bereitgestellt?
2. Wurde die Ressource von einer Pflegefachkraft empfohlen?
3. Wird sie von einer bekannten gemeinnützigen Organisation bereitgestellt?
4. Versucht man Ihnen eine Dienstleistung oder ein Produkt zu verkaufen? Wenn ja, könnte sie voreingenommen sein oder Ihnen Geld abverlangen wollen.
5. Wird von Ihnen verlangt, etwas zu tun, das von den Empfehlungen eines Fachmanns abweicht?

Modul 5: Quiz

Welches dieser Symptome ist ein Anzeichen für Stress?

1. Schmetterlinge im Bauch
2. Müdigkeit
3. Unruhe

Modul 5: Quiz

Welcher dieser Punkte ist Teil eines Aktionsplans?

1. Selbstvertrauen einschätzen
2. Sich selbst viele Optionen geben, wann Sie ihn abschließen werden
3. Sich über das gewünschte Ergebnis im Klaren sein

Modul 5: Quiz

Welche der folgenden Möglichkeiten dienen dem Stressmanagement?

1. Alkohol trinken
2. Entspannung
3. An die frische Luft gehen

Modul 5: Quiz

Nennen Sie drei Möglichkeiten, Zeit zu managen.

Modul 5: Ressourcen

- Institut für personalisierte Pflege [Startseite – Institut für personalisierte Pflege](#)
- [Familienpfleger Irland](#)
- [Ressourcen für Patienten | CEmPaC](#)

WP3: ICWE-Schulungsprogramm

Vielen Dank!



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. [Project Number: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715]