Auszeit für Pflegende mit MEHRWERT in Bad Tölz

Auszeitwoche für pflegende Angehörige mit Entspannung und Fortbildung

Die "vergessenen" Helfer
Die Menschen in Deutschland werden immer älter - und irgendwann kommt der Zeitpunkt, an denen sie täglich Unterstützung benötigen, um ihren Alltag zu bewältigen. Nicht selten übernehmen nahe Angehörige die Pflege. Ohne sie wäre aktuell eine ausreichende Versorgung älterer oder behinderter Menschen nicht möglich. Ihnen gebührt Dank - und Unterstützung. Oft gestehen sich pflegende Angehörige erst sehr spät ein, dass sie mit ihrer Aufgabe überfordert sind. Manchmal erst dann, wenn sie selbst krank werden.

Extreme Belastungen machen krank
Die (Un-)Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, körperliche und vor allem psychische Belastungen bringen viele pflegende Angehörige an ihre Grenzen. Die Zeit wird immer knapper und die eigenen Bedürfnisse kommen zu kurz. Das lässt sich auch an Zahlen der Krankenkassen ablesen: Fast jeder zweite Pflegende muss wegen eigener Beschwerden regelmäßig zum Arzt; die Zahl chronischer Krankheiten liegt bei Pflegenden um 51% höher als im Bundesdurchschnitt. Jeder zweite Pflegende gibt an, dass ihn seine Aufgaben an den Rand des Burnouts bringen. (Quellen: SBK, Techniker Krankenkasse)

Ressourcen stärken und hilfreiche Techniken erlernen
Das Gesundheitsteam in Bad Tölz hat ein Konzept entwickelt, das die Ressourcen pflegender Angehöriger stärken soll. Dazu gehört, neben dem notwendigen räumlichen Abstand vom Alltag, Entspannung und körperlicher Bewegung, auch das Erlangen von Stressbewältigungskompetenzen: Zusammen mit einem Team des ASKLEPIOS Bildungszentrums für Gesundheitsfachberufe arbeiten die Betroffenen an ihrer psychischen Belastung und ihrem Umgang mit dem zu pflegenden Angehörigen. Um ihren Rücken trotz der großen körperlichen Herausforderung zu schonen, erlernen sie komplexe Lagerungstechniken nach dem preisgekrönten Kinaesthetics-Konzept (www.wir-pflegen-zuhause.de). Ziel ist es, den Herausforderungen des Alltags als Pflegender in Zukunft besser begegnen können!

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen Teile dieses ganzheitlichen Präventions-Programms. Wir helfen Ihnen auf Wunsch, für Ihren zu Pflegenden in Bad Tölz eine Kurzzeitpflege für die Dauer Ihres Aufenthaltes zu organisieren.

Unser Angebot:
Unser Seminarangebot "Auszeit für Pflegende mit MEHRWERT" enthält neben verschiedenen Bewegungs-, Entspannungs- und Selbstsorge-Elementen zwei exklusive Workshops mit ausgewiesenen Fachleuten zur Stärkung der eigenen Pflegekompetenz:
- Lagerungstechniken nach dem Kinaesthetics-Konzept, welche die Eigenständigkeit des zu Pflegenden ebenso unterstützen wie die Gesundheit der Pflegeperson
- Fertigkeiten zum Umgang mit speziellen psychischen Problematiken (z.B. Wesensänderung des Kranken).

Programmpreis: ab 415,00 EUR im DZ
Termine 2014: 20.- 26. Juli / 21. - 27. Sept./ 26. Okt. - 01. Nov.

Weitere Informationen unter http://www.bad-toelz.de/apa

Und von:

Florian Wiedemann (Dipl. Sportwiss.), Leiter Gesundheitsteam, 08041-7934 883, florian.wiedemann@bad-toelz.de
Kerstin Germandi, Gesundheitsteam, 08041/ 7934 884, germandi@bad-toelz.de

Buchbar über das Amt für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz, Telefon 08041/7867-17, Fax 7867-56, E-Mail: reservierung@bad-toelz.de, Internet: www.bad-toelz.de .

Pressekontakt

Amt für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung Bad Tölz

Frau Gabi Peters
Max-Höfler-Platz 1
83646 Bad Tölz

bad-toelz.de
peters@bad-toelz.de

Firmenkontakt

Amt für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung Bad Tölz

Frau Gabi Peters
Max-Höfler-Platz 1
83646 Bad Tölz

bad-toelz.de
peters@bad-toelz.de

Bad Tölz - das Tor zum Isarwinkel
Als türkisfarben schillerndes Band schlängelt sich die Isar durch Bad Tölz. Im Süden erhebt sich die mächtige Alpenkette mit ihren meist schneebedeckten Gipfeln. Am rechten Flussufer liegt die malerische Altstadt mit der Marktstraße, die mit ihren barocken, Lüftlmalerei-verzierten

Prachtfassaden so etwas wie die gute Stube von Bad Tölz ist.
Es gibt nur wenige Orte in Oberbayern, die so vielseitig sind wie unser Voralpenstädtchen. Kein Wunder, ist doch die rund 50 Kilometer südlich von München gelegene Kleinstadt mit einer ganzen Reihe von klimatischen, geographischen und landschaftlichen Vorzügen gesegnet. Zum Beispiel mit einem milden Reizklima, das mit seiner "Champagnerluft" und den natürlichen Jod- und Moorvorkommen zum Erfolg des Heilklimatischen Kurorts und Moorheilbads beitragen.
Für Aktive gibt es ein lückenloses Netz von Radl-, Wander- und Nordic-Walkingrouten. Unser Hausberg, der 1200 Meter hohe Blomberg, bietet das ganze Jahr über Natur und Erlebnis für Groß und Klein: Sommer-Rodelbahn, einen Kunstwanderweg und einen spektakulären Kletterwald in der Nähe des Gipfels.
Wasserratten können sich im Erlebnisbad Alpamare mit seiner über 2000 Quadratmeter großen Badelandschaft austoben. Im Sommer macht das Schwimmen in den idyllischen, warmen Moorseen der Umgebung einen Aufenthalt zu einem Genuss für Körper und Sinne. Und der Winter lockt mit 75 Kilometer Loipen, Alpinski, Rodeln, Schlittschuhlaufen, Eishockey, Eisstockschießen und zahlreichen geräumten Wanderwegen.

Anlage: Bild