

## Rahmenbedingungen

- **Unbürokratisch:** Kostenfreies Angebot durch Kostenübernahme. Bis zu 4 Stunden Coaching ohne Antrag möglich. Dauer je Training: 1-2 h.
- **Hilfreich:** Ideal ab Pflegegrad 2 bis 5. Sinnvoll auch zusätzlich zu einem ambulanten Pflegedienst und als Alternative zu einem Pflegekurs.
- **Effektiv & individuell:** Wir üben bei Ihnen zu Hause und können so besser und schneller individuelle Lösungen für Sie als Familie finden.
- **Unkompliziert & wohnortnah:** Keine Fahrtwege. Individuelle Terminabsprache.

## Zu meiner Person

### Andrea Gesell

- Dipl.-Pflegepädagogin
- Exam. Krankenschwester
- Pflegeberaterin (§ 45 SGB XI)
- Trainerin/Praxisbegleiterin für Basale Stimulation nach Prof. Dr. Andreas Fröhlich® und rückenentlastendes Arbeiten in der Pflege
- Mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Schulung und Begleitung von Pflegekräften und anderen Berufsgruppen.

## Kontakt



### Sie haben Fragen?

### Sie interessieren sich für das Angebot?

Dann setzen Sie sich gerne unverbindlich für ein kostenfreies Telefonat mit mir in Verbindung. Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

#### Andrea Gesell

Dipl.-Pflegepädagogin, exam. Krankenschwester

**Tel.: 0176-3916 1449**

**Email: [Info@andrea-gesell.de](mailto:Info@andrea-gesell.de)**

Mehr Informationen unter:

**[www.andrea-gesell.de](http://www.andrea-gesell.de)**

Die Pflege-Coaching (nach §45 SGB XI) biete ich in Münster und der näheren Umgebung an.

Information für pflegende Angehörige

unbürokratisch  
ohne Antrag

## Individuelles Pflege-Coaching

## in häuslicher Umgebung

- Die eigene Pflegekompetenz stärken -



**Kostenübernahme durch  
die gesetzlichen Krankenkassen**

DAK, IKK classic, BARMER, TK, u.a.

# Liebe Angehörige!

Wenn Ihr Familienmitglied nach schwerer Erkrankung oder altersbedingt Unterstützung im Alltag benötigt, kann dies für Sie als pflegende Angehörige in vieler Hinsicht oftmals eine große Herausforderung darstellen.

Denn: **Wer einen Angehörigen zu Hause versorgt und betreut, benötigt dafür eine Menge praktisches Wissen aus der Pflege.**

Um den Pflegealltag zu entlasten, biete ich betroffenen Familien Unterstützung durch ein individuelles Pflege-Coaching in der eigenen häuslichen Umgebung an. Dabei geht es um das **Erlernen von praktischen und gut umsetzbaren Pflegetechniken.**

## Ihre Situation

Ihr Familienmitglied hat z.B. **beim Bewegen** kleinere oder größere **Einschränkungen**? Sie können dann von **einfach zu lernenden Handgriffen** profitieren, die seine Wahrnehmung unterstützen und die **Transfers** und das Bewegen **für Sie beide leichter machen.**

### Auswahl an Beispielen:



Bettkante bewusst spüren - mehr Sicherheit beim Drehen auf die Seite



Handgriffe zur Unterstützung beim Essen und Trinken



Verschiedene entlastende Mobilisationstechniken

## Pflege-Coaching

### Hier kann ein Pflege-Coaching Sie unterstützen

- **Mobilisation:** z.B. Sitzen an die Bettkante, Umsetzen, Drehen oder höher Rutschen im Bett, rückschonendes Bewegen; Sturzprophylaxe
- Ausprobieren von **Hilfsmitteln zur Mobilisation\***
- Entlastende **Lagerungstechniken**
- **Essen und Trinken** und Mundpflege erleichtern
- Hilfe bei der **Körperpflege** und beim Umziehen
- **Entspannung** und **Aktivierung für Bettlägrige**
- Umgang mit herausforderndem Verhalten (u.a. Unruhe, Rückzug, Muskelanspannung)

Das Pflege-Coaching basiert u.a. auf Erkenntnissen der Basalen Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich® und rückenentlastenden Arbeitstechniken in der Pflege.

## Basale Stimulation



Basale Stimulation ist ein pflegetherapeutisches Konzept. Es fördert Pflegebedürftige in ihrer Wahrnehmung und ihrer Bewegungsfähigkeit.

- Die Angebote ermöglichen **Entspannung, mehr Aktivität, Sicherheit und Wohlbefinden.**
- Heutzutage ist Basale Stimulation Teil der pflegerischen Versorgung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen. Es entlastet Pflegende bei ihrer Arbeit.
- Die Techniken können **ohne zeitlichen Mehraufwand** in die alltägliche Pflege wie z.B. Körperpflege, Versorgung im Bett oder Laufen am Rollator integriert werden.

## Kostenübernahme

Die Krankenkassen möchten Sie in Ihrer Tätigkeit unterstützen. Durch meine **Kooperation mit den Krankenkassen** (DAK, TK, IKK classic, BARMER,\*\*\*) ist das Coaching **kostenlos** und **ohne Antrag** möglich!

\* „Kleine“ Hilfsmittel für die Mobilisation im Rahmen der Hilfsmittelversorgung sind z.B. Rutschbretter, Gleittücher, Mobilisationsgürtel, Drehscheiben, Bettzüge.

\*\* Weitere Krankenkassen auf Anfrage

Übrigens:

Auch schon bei kleineren pflegerischen Situationen (z.B. Aufstehen vom Stuhl, am Rollator laufen) kann das Angebot hilfreich sein und Sie als Familie entlasten.