Pflegefit in der Familie und im Freundeskreis

Lernziele	Inhalte	Methoden/Notizen
	Einleitung: Pflege bedeutet Betreuung und Versorgung und Unterstützung von Menschen aller Altersstufen – manchmal kurzfristig, manchmal für längere Zeit. Pflegefit zu sein bedeutet, da zu sein, wenn ein Familienmitglied oder jemand aus dem Freundeskreis für einige Zeit besondere Unterstützung benötigt.	
1. Erkennen von Hilfsbedürftigkeit	**Hilfsbedürftigkeit** Überlegt gemeinsam, welche Situationen es gibt, wo jemand Unterstützung benötigt. Lösungsbeispiele (ansonsten sind natürlich alle Richtungen erlaubt): - Geschwisterkind ist erkältet - Gebrochener Schreibarm - Elternteil ist im Krankenhaus - (Schul-)Freund:in mit Seheinschränkungen - Vergessliche oder bewegungseingeschränkte Großeltern	*Brainstorming oder Collage*
2. Individueller Unterstützungsbedarf	**Unterstützungsbedarf** Sucht euch gemeinsam ein allgemeines Beispiel raus und macht euch Gedanken dazu, was diese Person wohl an Unterstützung benötigt. Nutzt dafür gerne auch das Internet oder ein persönliches Gespräch.	*Den Tag im Zeitraffer vom Aufstehen bis zum Zubettgehen durchspielen.*

Pflegefit in der Familie und im Freundeskreis

	Beispiel: Jemand hat sich den Schreibarm gebrochen. - Haare kämmen - Essen zubereiten - Im Haushalt helfen - … Wenn ihr wollt, könnt ihr auch mehrere Beispiele durchspielen oder verschiedene Rollen untereinander verteilen.	*Unterstützungsliste aufschreiben*
3. Kompetenzen entwickeln	**Kompetenzen** Schaut euch eure Liste mal genauer an. Da sind bestimmt viele Sachen dabei, die ihr schon könnt. Macht ein paar Rollenspiele daraus und erprobt es. Einige Beispiele brauchen vielleicht etwas mehr Material und Zeitaufwand. Beispiele: - Jemanden die Haare kämmen - Rollstuhl über die Straße schieben - Beim Anziehen helfen - Blind durch einen Parcours - …	*Rollenspiel*
	Wie war das für euch zu helfen? Wie war es, hilfsbedürftig zu sein? Was braucht ihr, damit ihr euch wohler fühlt?	*Auswertung*

Pflegefit in der Familie und im Freundeskreis

4. Wissenserweiterung	**Wissenserweiterung** Wenn ihr die Möglichkeit habt, ladet euch eine Pflegefachkraft ein oder besucht die DRK-Pflegestation. Sammelt vorher eure Fragen oder welche Pflegefit-Kompetenzen ihr gerne noch haben möchtet.	*Fachgespräch ggf. mit Exkursion*