



zentegra

Rehabilitation und Integration

Antrag stellen – leicht gemacht

Die Regierung will die Vereinbarkeit von Pflege und Familie verbessern. Auf diesem Hintergrund sind die Krankenkassen dazu angehalten, pflegenden Angehörigen den Zugang zu Präventions- und RehaMaßnahmen zu erleichtern. Wir unterstützen Sie gern bei der Antragstellung.

**Interessiert?
Dann vereinbaren Sie
einen Informationstermin:**

Carina Schiller
Tel 0441 2188296

Sabine Kutscher
Tel 0441 361394 61

Präventionsangebote für pflegende Angehörige

Bei häuslicher Pflege gesund bleiben



zentegra gGmbH
Klinik am Stadthafen
Alter Stadthafen 6
26122 Oldenburg
Tel 0441 972132-11
Fax 0441 972132-82
praevention@zentegra.de
www.zentegra.de

Stand: September 2018

Geht es Ihnen (auch) so?

Sie pflegen seit geraumer Zeit einen nahestehenden Menschen. Diese verantwortungsvolle Aufgabe leisten Sie noch zusätzlich zu Beruf, Haushalt und Privatleben. Allmählich erreichen Sie die Grenzen Ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit. Sie fühlen sich erschöpft, leiden unter Unwohlsein, innerer Unruhe, Aggressionen, Ängsten, Schlafstörungen oder depressiven Stimmungen. Sie entwickeln Scham und Schuldgefühle, weil Sie häufig auch aggressive oder ablehnende Gedanken und Gefühle haben.

Dann steuern Sie entgegen!

Finden Sie Entlastung und pflegen Sie sich selbst! Unser Präventionsangebot kann Ihnen dabei helfen, gesund und arbeitsfähig zu bleiben. Wir bieten Ihnen vertrauensvolle Unterstützung unter ärztlicher Schweigepflicht. Gemeinsam suchen wir die bestmögliche Lösung, sowohl bei der Klärung geeigneter Gesundheitsperspektiven wie auch bei der Gestaltung Ihrer persönlichen und beruflichen Situation.

Körperliche Warnsignale

- Geschwächtes Immunsystem, häufige Infekte
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herz-Kreislaufstörungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Schmerzende Glieder
- Chronische Müdigkeit

Ein Programm, das hilft

Unser Präventionsteam unterstützt Sie bei der Bewältigung Ihrer gesundheitlichen Störungen. Wir erarbeiten mit Ihnen Möglichkeiten einer gesundheitsbewussten Lebensführung, fördern Ihr Selbstbewusstsein und unterstützen Sie bei der Anpassung Ihrer Lebenssituation.

Ablauf der Prävention

- Initialphase: Ärztliche Eingangsuntersuchung, Erarbeiten individueller Präventionsziele, Beratung und Schulung zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.
Dauer: 5 Tage
- Trainingsphase: Wöchentlich eine berufsbegleitende Gruppensitzung à 90 Minuten. Dauer: 6 Monate
- Eigeninitiativphase: Erlerntes eigenständig in den Alltag integrieren – Selbstübungsprogramm.
Dauer: mehrere Monate
- Festigungstag: Das mehrmonatige Präventionsprogramm wird mit einem Treffen zur Bilanzierung und Klärung noch offener Fragen abgeschlossen.
Dauer: 1 Tag

