

St. Josef-Krankenhaus  
Kupferdreh



Contilia



Leben und Pflege gestalten

Unterstützung für  
pflegende Angehörige

Für das Wichtige. Im Leben.

## Kurse und Trainings des St. Josef-Krankenhauses Kupferdreh

Pflegetrainings am Krankenbett .....	5
Hausbesuche: Qualitäts-Check für bedarfsgerechte Pflege .....	6
Intensivkurs für pflegende Angehörige .....	7
Kontakt und Anmeldung .....	8

## Angebote des St. Josef Quartiers

St. Josef Mobil – Ambulante Pflege .....	10
Lindenblüten – Unterstützung im Alltag .....	11

## Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen

Aktuelle Termine der Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen .....	12
--	----

## Gut zu wissen!

Hilfreiche Nummern und Links .....	14
------------------------------------	----

Es geht oft schneller, als man denkt: Eine Verletzung oder eine schwere Krankheit und plötzlich benötigt ein:e Angehörige:r Pflege. Alle Beteiligten sehen sich einer völlig neuen Situation gegenüber. Wer sich entscheidet, die Pflege allein oder mit professioneller Unterstützung zu Hause zu übernehmen, steht häufig vor der Herausforderung, die richtigen Techniken, Hilfsmittel oder Unterstützungsangebote zu finden, die die Pflege erleichtern können. Auch das Umfeld muss oft an die neuen Anforderungen angepasst werden – eine Herausforderung, die alle Beteiligten gemeinsam meistern müssen.

In dieser Broschüre möchten wir das Unterstützungsangebot aus dem St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh und dem St. Josef Quartier für Sie gebündelt zusammenfassen und Ihnen die wichtigsten Anlaufstellen in Essen nennen. Vielleicht fühlt es sich am Anfang so an, aber Sie sind mit der Pflege Ihrer Angehörigen nicht allein. Nehmen Sie die Angebote wahr und tauschen Sie sich mit anderen Angehörigen aus – damit Sie Leben und Pflege zusammen gestalten können.

Alle Angebote und aktuellen Termine finden Sie auf dieser Seite:



# Kurse und Trainings des St. Josef-Krankenhauses Kupferdreh

Unsere Trainings und Pflegekurse sind kostenfrei und stehen allen Interessierten offen. Eine Pflegestufe ist keine Voraussetzung.

## ■ Pflege trainings am Krankenbett

Um bereits im Krankenhaus die Grundlage für eine optimale häusliche Versorgung zu schaffen, bieten wir Pflege trainings direkt am Krankenbett an. Wir zeigen Ihnen, welche Pflege Ihr:e Angehörige:r benötigt und trainieren praxisorientierte Hilfestellungen für den Alltag. Ihr persönlicher Trainingsplan wird individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Angehörigen abgestimmt.

## ■ Mögliche Inhalte

- Grundpflege
- Aromapflege
- Lagerungstechniken
- Mobilisation
- Vorbeugende Maßnahmen, z. B. Dekubitusprophylaxe
- Materialien und Hilfsmittel
- Nahrungsdarreichung, Umgang mit einer Ernährungssonde
- Inkontinenzversorgung
- Medikamentengabe

# Hausbesuche: Qualitäts-Check für bedarfsgerechte Pflege

Innerhalb von sechs Wochen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bieten wir Hausbesuche an.

Im Rahmen eines Qualitäts-Checks unterstützen wir die Angehörigen frühzeitig, falls sich Veränderungen im Pflegebedarf abzeichnen und eine Anpassung der Versorgung erforderlich wird.

Dabei üben wir gemeinsam individuelle Pflege Techniken und passen die Pflege gezielt an den aktuellen Bedarf an.

## ■ Mögliche Inhalte der Hausbesuche

- Sicherheit bei der Pflege im häuslichen Umfeld
- Einbeziehung von Hilfsmitteln
- Beratung zu weiteren Hilfsangeboten



# Intensivkurs für pflegende Angehörige

Pflegeanfänger:innen bieten wir einen Intensivpflegekurs an, in dem wir grundlegende Kenntnisse der Krankenpflege sowie praktische Unterstützung für den Alltag vermitteln. Der Kurs umfasst auch den Austausch von Erfahrungen in kleinen Gruppen und die Möglichkeit, individuelle Fragen zu klären.

Die Kurse finden an drei aufeinander folgenden Samstagen statt und dauern rund drei Stunden. Der gesamte Kurs oder auch einzelne Module können beliebig oft wiederholt werden. Die aufeinander aufbauenden Module schließen mit einem Zertifikat nach §45 Abs. 25STGB ab.

## ■ Inhalte der drei Kursteile

- Teil I: Mobilisieren und Lagern | Hilfsmittel
- Teil II: Körperpflege und Prophylaxe
- Teil III: Inkontinenzversorgung



# Kontakt und Anmeldung

## Kursleitung



**Ellen Kerkemeier**  
Examierte Krankenschwester,  
Pflegeexpertin/Leitung Familiäre Pflege



**Denise Arslan**  
Examierte Krankenschwester,  
Pflegeberatung und -training

## Anmeldung

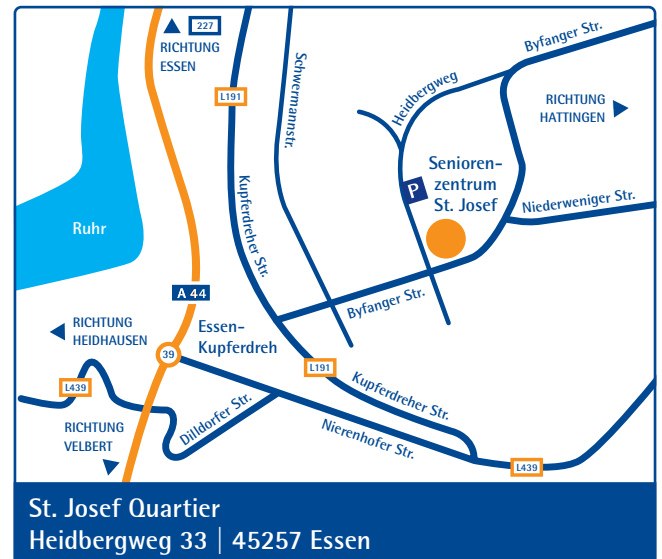
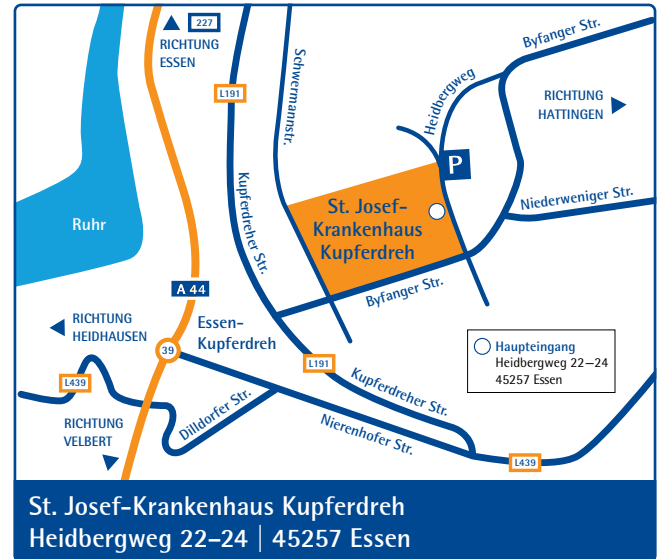
Fon 0201 455-1295  
Fax 0201 455-1435  
familialepflege@contilia.de

Eine Anmeldung ist auch über einen Flyer möglich. Diesen finden Sie am Empfang des St. Josef-Krankenhauses Kupferdreh.

## Veranstaltungsorte

Unsere Pflegekurse finden auf den Stationen im St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh oder im St. Josef Quartier statt.

Die genauen Räumlichkeiten werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.



# Angebote des St. Josef Quartiers

## ■ St. Josef Mobil – Ambulante Pflege

Wir bieten pflegenden Angehörigen Unterstützung im Alltag und sorgen dafür, dass die Versorgung individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse der betroffenen Personen abgestimmt ist.

So fördern wir ein selbstbestimmtes Leben im vertrauten Umfeld und tragen dazu bei, dass die gesellschaftliche Teilhabe erhalten bleibt.

## ■ Der Ambulante Pflegedienst bietet:

- Pflege
- Medizinische Versorgung
- Hauswirtschaft
- Betreuung | Begleitung
- Beratung nach § 37.3 SBG XI
- Private Zusatzleistungen

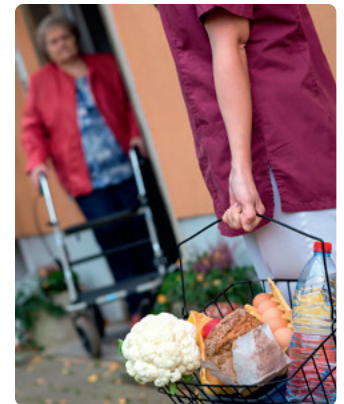
## ■ Lindenblüten – Unterstützung im Alltag

Unsere Lindenblüten sind engagierte Ruheständler:innen, die Ihnen mit maßgeschneiderter Unterstützung im Alltag zur Seite stehen.

Sie helfen Ihnen, auch im Alter ein unabhängiges und zufriedenes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen – aktiv zu bleiben, dabei soziale Kontakte zu pflegen und die kleinen Freuden des Alltags zu genießen.

## ■ Zum Angebot zählen unter anderem:

- Hilfe im Haushalt
- Begleitung zu Arztbesuchen oder anderen Terminen
- Gartenpflege
- Einkauf
- handwerkliche Leistungen
- Kochen
- Gesellschaftsspiele
- Ausfüllen von Anträgen
- Tierversorgung



St. Josef Quartier  
Heidbergweg 33  
45257 Essen  
Fon 0201 455-2008  
Fax 0201 455-2996  
st.josefquartier@contilia.de



Lindenblüten

Fon 0201 455-1934

[lindenblueten@contilia.de](mailto:lindenblueten@contilia.de)  
[www.lindenblueten.de](http://www.lindenblueten.de)



# Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen

Aktuelle Termine der Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die angegebenen Kontaktdaten sowie über folgenden QR-Code:



## „Gemeinsam stark“ – Dialog und Unterstützung für pflegende Angehörige im St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh

St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh  
Andrea Frochte, Case Management

Fon 0201 455-2086  
a.frochte@contilia.de

## Treffpunkt für pflegende Angehörige der Familien und Krankenpflege e. V. Essen

Familien- und Krankenpflege e. V. Essen  
Claudia Schröder, Pflegefachkraft

Fon 0172 9844803  
claudia.schroeder@fuk-essen.de

## Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige – Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Essen, Caritasverband für die Stadt Essen e. V.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Trägerschaft:  
Caritasverband für die Stadt Essen e. V.  
Dr. Agnieszka Bitner-Szurawitzki

Fon 0201 319 37 53 50

Verschiedene Gruppen in Borbeck, Stadtwald,  
Werden, Süd/Rüttenscheid.

## Informationen über Essener Selbsthilfegruppen der Wiese e. V.

Wiese e. V. Selbsthilfeberatung Essen

Fon 0201 207676  
selbsthilfe@wiesenetz.de



# Gut zu wissen!

## Hilfreiche Nummern und Links

### **Pflegestützpunkt der Stadt Essen**

#### **Amt für Soziales und Wohnen**

Steubenstraße 53 | 45138 Essen

Fon 0201 88 50089

[pflegestuetzpunkt@essen.de](mailto:pflegestuetzpunkt@essen.de)

[www.essen.de/senioren](http://www.essen.de/senioren)

In den Stadtteilen Altenessen, Bochold, Frintrop, Frohnhausen, Holsterhausen, Katernberg, Kettwig, Rüttenscheid, Stadtkern, Steele, Überrauch und Werden werden Beratungen vor Ort durchgeführt.

### **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz**

Regionale Unterstützungsangebote und kostenfreie Materialien

[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)

### **Pflegetelefon der Bundesregierung**

Fon 030 20 17 91 31

[www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)

### **Pflegewegweiser NRW**

Fon 0800 4040044

[www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)

### **Bibliomed Medizinische Verlagsgesellschaft mbH**

Online-Pflegekurse und Pflegeratgeber

Fon 05661 7344-0

[kontakt@angehoerige-pflegen.de](mailto:kontakt@angehoerige-pflegen.de)

[www.angehoerige-pflegen.de](http://www.angehoerige-pflegen.de)

### **Stiftung ZQP**

Ratgeber, Forschungsergebnisse und kostenfreie Broschüren

[info@zqp.de](mailto:info@zqp.de) | [www.zqp.de](http://www.zqp.de)



Fotos:

Titel/S.7: © Halfpoint | S.2/S.15: © Evrymmnt | S.4: © Unslux | S.6: © goodluz  
S.11: © juefraphoto | S.13: © David L/peopleimages.com

Alle Angebote und  
Termine finden Sie unter  
folgendem QR-Code:



St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh

Heidbergweg 22 – 24

45257 Essen

[www.contilia.de](http://www.contilia.de)