

PfiFf-Themenblatt Nr. 7a

Nutzung digitaler Medien in der Pflege zu Hause – Angebote zur Entlastung der häuslichen Pflege

Beispiele für digitale Angebote

Hier stellen wir Ihnen **digitale Medien** vor, die für Pflegenden Angehörige (Verwandte, Freunde, Nachbarn) im Programm „Pflege in Familien fördern – PfiFf“ entstanden sind. An Beispielen wollen wir Begriffe und Nutzung beschreiben. Beide Angebote können genutzt werden, egal wo Sie versichert sind.

Online-Pflegekurs PFLEGEN ZU HAUSE

Mit diesem Kurs wird Wissen rund um das Thema Pflegen zu Hause vermittelt. Auch zu den Themen Erste Hilfe und Umgang mit Notfällen gibt es Informationen. PFLEGEN ZU HAUSE gibt es als **Buch oder E-Book** (= Elektronisches Buch: wie in einem Buch können einzelne Seiten gelesen und geblättert werden). Zusammen mit dem Buch oder E-Book wird eine **TAN** (= Transaktionsnummer: ein Kennwort zur einmaligen Benutzung) ausgegeben. Diese TAN wird zur einmaligen Registrierung (= lat. *regerere* = eintragen) benötigt.

Zu beachten: Bei der Registrierung gibt es sogenannte Pflichtfelder, diese sind meist mit einem Sternchen markiert. Erst wenn diese ausgefüllt sind, kann die nächste Seite aufgerufen werden. Manchmal werden aber auch Informationen darüber hinaus abgefragt, z. B. das Alter. Bitte überlegen Sie zum Schutz Ihrer persönlichen Daten, ob Sie diese Angaben machen wollen.

Bei der Nutzung des Online-Pflegekurses PFLEGEN ZU HAUSE werden nur folgende Daten bei der Registrierung erfasst: Vorname, Nachname, E-Mailadresse.

Zu beachten: Bei der Anmeldung werden Sie aufgefordert ein Passwort (= Kennwort) zu vergeben. Ihr Passwort, sollte stets Ihr Geheimnis bleiben. Wählen Sie mindestens acht Zeichen und verwenden Sie sowohl Groß- und Kleinbuchstaben als auch Zahlen und Sonderzeichen. Damit Sie es sich gut merken, können Sie sich eine Eselsbrücke bauen.

Nach erfolgreicher Registrierung und Anmeldung werden Sie einmalig aufgefordert die TAN einzugeben, damit erfolgt die Freischaltung Ihres Online-Pflegekurses.

Übrigens: Wenn Sie sich registriert haben, können Sie bei Ihrem nächsten Besuch des Online-Pflegekurses PFLEGEN ZU HAUSE direkt auf den Link (= Verknüpfung) **Anmeldung** (= Login) klicken. Sie gelangen dann in den Bereich, in dem Sie sich mit Ihrem Anmeldenamen (hier: Ihre E-Mailadresse) und Ihrem Kennwort anmelden.

Familiencoach Pflege

Dies ist ein **Online-Selbsthilfe-Programm**, das Pflegenden Angehörigen helfen kann, die Belastungen des Pflegealltags besser zu bewältigen. Durch die Teilnahme an dem Programm soll vor allem die Psyche von Pflegenden Angehörigen gestärkt und sie vor Überlastung geschützt werden. Der Familiencoach Pflege ist kostenlos für alle Interessierten, zeitlich unbegrenzt und anonym nutzbar. Das Programm ist über die Internetadresse <https://pflege.aok.de/> zu erreichen.

Anders als bei dem ersten beschriebenen Angebot PFLEGEN ZU HAUSE, ist bei dem Online-Selbsthilfe-Programm keine Registrierung notwendig. Dieses können Sie auch ohne Angaben Ihrer Daten nutzen.

Wenn Sie jedoch das Online-Programm auf Ihre persönliche Situation zuschneiden wollen, können Sie einige Fragen beantworten. Dadurch werden Ihnen nur die Themen angezeigt, die für Sie persönlich relevant sind.

Wenn Sie wollen, dass Ihre gewählten Themen und Eingaben dauerhaft gespeichert bleiben, können Sie sich kostenlos registrieren. Wenn Sie sich registriert haben, müssen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch nur noch mit E-Mailadresse und Passwort anmelden und gelangen direkt in Ihr persönliches Programm.

Bei vielen Programmen gibt es eine Zusammenstellung von oft gestellten Fragen und dazugehörigen Antworten, die Unterstützung bei der Benutzung der Internetseite bieten. Diese **Liste häufig gestellter Fragen** wird abgekürzt mit FAQ (= frequently asked questions) oder Q und A (= Question und Answer), wie z. B. beim Familiencoach Pflege.



Manchmal wird diese Liste auch Tipps genannt, wie z. B. beim Online-Pflegekurs PFLEGEN ZU HAUSE.



Erfahren Sie mehr zu den Themen Ermutigung zur Nutzung digitaler Medien in der Pflege zu Hause und Videosprechstunde auf **PfiFf-Themenblatt Nr. 7** und **Nr. 7b**.