

## Nützliche Links und Adressen 2021 zum Schaffhauser Webinar für betreuende und pflegende Angehörige

- **Das Heft zum Webinar**  
[«Mir selber und anderen Gutes tun» – eine Broschüre für betreuende Angehörige - Gesundheitsförderung Schweiz \(gesundheitsfoerderung.ch\)](#)  
Informationen, Tipps, Hilfe und Ideen damit auch die Helfenden gesund und glücklich bleiben.
- **Eine App unterstützt Betreuende**  
[We+Care \(weplus.care\)](#)  
[www.weplus.care/de-ch](http://www.weplus.care/de-ch)  
Gratis-App für die Pflegekoordination, mit der die Organisation der Betreuung von Angehörigen leichter wird. Die App stellt die Betreute Person in den Mittelpunkt und ermöglicht die Organisation, Koordination und Kommunikation der Unterstützung durch verschiedene Personen und Dienste: Netzwerk organisieren, Zugriffsrechte gewähren, Tagesverlauf definieren, Termine festlegen, Hilfe holen, Austausch finden und den aktuellen Bedürfnissen anpassen. Definiere den Tagesverlauf und die Termine.
- **Psychologische Unterstützung**  
[www.familienblues.ch](http://www.familienblues.ch)  
lic. phil. Sabrina Bühler-Pojar  
Psychologin in Guntmadingen und Erfahrung mit Familienangehörigen mit Behinderung
- **Entspannende Bewegung**  
[https://www.bing.com/rp/J\\_o2maogFDeUOsovPJL-ofEuxJ4.gif](https://www.bing.com/rp/J_o2maogFDeUOsovPJL-ofEuxJ4.gif)  
Yoga-Übungen für Schulter/Nacken/Entspannung von Mady Morrison  
[https://www.youtube.com/watch?v=1RdVDUv\\_zfc&ab\\_channel=DAK-GesundheitDAK-Gesundheit](https://www.youtube.com/watch?v=1RdVDUv_zfc&ab_channel=DAK-GesundheitDAK-Gesundheit)  
[https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen/bewegungstippts-fuer-zuhause.html#tabs\\_2](https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen/bewegungstippts-fuer-zuhause.html#tabs_2)
- **Nationale Homepage zum 30.10.**  
[Pflegende Angehörige | Entlastungsdienst Schweiz | Bern \(angehoerige-pflegen.ch\)](#)
- **Der Notfallplan zum Herunterladen**  
<https://impact.proaidants.ch/de-ch/notfallplan>  
Pro Aidants stellt gratis einen Notfallplan zum Herunterladen zur Verfügung.
- **Das tut gut**  
[www.happyhabits.ch](http://www.happyhabits.ch)  
Gratis Programm der Universität Zürich für Wohlbefinden und Resilienz
- **Spannende App zum Wohlbefinden**  
<https://www.wie-gehts-dir.ch/>  
App "Wie geht's dir?" von Pro Mente Sana zum gratis Herunterladen
- **Links zu Informationen des Bundes und andere Kantone:**  
[Aktionsplan für betreuende und pflegende Angehörige \(admin.ch\)](#)  
Förderprogramm «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017-2020» (admin.ch)  
<https://www.gesundheitsfoerderung-uri.ch/gesund-ins-alter/projekte/tag-fuer-pflegende-und-betreuende-angehoerige/>