» Termine

» Montags (deutsche Sprache)

Körperhygiene	11:00 - 12:00 Uhr Präsenz
Schlafraumhygiene	14:00 - 15:00 Uhr Präsenz
Wohnraumhygiene	16:00 - 18:00 Uhr Online

» Dienstags (deutsche Sprache)

Schlafraumhygiene	11:00 - 12:00 Uhr Präsenz
Wohnraumhygiene	14:00 - 15:00 Uhr Präsenz
Körperhygiene	16:00 - 18:00 Uhr Online

» Mittwochs (deutsche Sprache)

Wohnraumhygiene	11:00 - 12:00 Uhr Präsenz
Körperhygiene	14:00 - 15:00 Uhr Präsenz
Schlafraumhygiene	16:00 - 18:00 Uhr Online

» Donnerstags

Sprache, Schwerpunktthema und Uhrzeit nach Vereinbarung

» Freitags (türkische Sprache)

Wohnraumhygiene	11:00 - 12:00 Uhr Online
Körperhygiene	14:00 - 15:00 Uhr Online
Schlafraumhygiene	16:00 - 18:00 Uhr Online

Patienten-Informations-Zentrum

» Kontakt

Uniklinik Köln
Patienten-Informations-Zentrum
Bettenhaus, Ebene 01, Raum 01.025
Kerpener Str. 62
50937 Köln

Telefon: 0221 478-82820
Telefax: 0221 478-86138
www.uk-koeln.de/piz
piz@uk-koeln.de

Bitte informieren Sie sich bei Anmeldung zur Teilnahme über die aktuellen Corona-Regeln der Uniklinik Köln.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Gesundheit

P2210031; Stand: 21.12.2022, Titelfoto: © Wavebreak – Getty Images/iStockphoto

UNIKLINIK KÖLN

PIZ

Schulung „Hygiene to go“

© Fly View Productions – Getty Images

Schulung: „Hygiene to go“

Sie sind morgens ausgeruht und wissen, wie Sie erholsamen Schlaf finden?

Aber wann und wie sollten sie am besten Ihre Medikamente einnehmen?

Sie fühlen sich in Ihrem Körper wohl und wissen genau, wie ideale Hautpflege funktioniert?

Aber wissen Sie auch, wie Wunden besser verheilen und ab wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten?

Sie denken, man kann bei Ihnen vom Fußboden essen?

Ist Ihnen aber auch bekannt, wie viele Keime sich in Ihrem Spüllappen befinden?

Wie hygienisch muss eigentlich was sein – und was ist zu viel? Wie können Sie Ihre Gesundheit fördern und erhalten?

Nehmen Sie an unserer Veranstaltung „Hygiene to go“ teil und erfahren Sie genau, was im Alltag zählt!

Egal ob aus Eigeninteresse, ob Sie einen pflegebedürftigen Angehörigen betreuen, ob Sie engagierte Eltern sind oder jemand in Ihrem Umfeld an einer Immunsuppression leidet – wir zeigen Ihnen, welche Routinen für Ihren Alltag wirklich wichtig sind. Wir beantworten Ihre Fragen, liefern Ihnen neue Erkenntnisse und zeigen Ihnen praktische Übungen rund um Hygiene und Wohlbefinden.

» „Hygiene to go„ ist komplett kostenlos!

Die Veranstaltung hat drei Schwerpunkte und umfasst Themen rund um:

- Körperhygiene:
  - Gesunder Mund
  - Schöne Haut und saubere Hände
  - Weiblichkeit und Männlichkeit
  - Vorbeugung von Infektionen
- Schlafhygiene:
  - Guter Schlaf
  - Körperliche Nähe und Schutz vor Erkrankungen
  - Wäsche
  - Sicherer Umgang mit Arzneimitteln
  - Vorbeugung von Infektionen
- Wohnraumhygiene:
  - Unbedenkliches Essen und Trinken
  - Gepflegtes Wohnen- Schimmelvermeidung, richtig Heizen
  - Immer aktuelle Regeln zum Corona-Virus
  - Vorbeugung von Infektionen

Informieren Sie sich jetzt bei uns, wie Sie einfach und effektiv Ihre eigene und die Gesundheit Ihrer Lieben positiv beeinflussen können.

Wir bieten die Veranstaltung vor Ort oder online, sowie in deutscher und türkischer Sprache an.

© Wavebreakmedia – Getty Images/iStockphoto