

“Gesunde Wege für die Pflege”

Fortbildung - Fachvortrag

www.loveandhealth.at
0660/1256611



In Kooperation mit
Rocco Montana,
dipl. Gesundheits- und
Ernährungspädagoge

Für alle Angehörigen von Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufen

Für Ihre Teilnahme an der Fortbildung erhalten Sie 4 ÖGKV PFP® (Pflegetfortbildungspunkte) -2 ÖGKV PFP
= 1 Fortbildungsstunde laut GuKG.



DGKP Sonja KoflerBA

Thema: Gesund und fit bleiben im Schichtdienst

Ernährung & Gewichtsmanagement

Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Motivation für gesünderen Lebensstil

Marketinglügen “gesunde” Lebensmittel

Die Wahrheit über Nahrungsergänzungen

Fragerunde & Diskussion

90

Minuten

2 Vortragende

Beispiele aus der Praxis
mit sofort umsetzbaren
Maßnahmen

Schonungslos, humorvoll
und ehrlich

RELEVANZ DES THEMAS:

Wir, die wir im Gesundheitssektor tätig sind, kennen uns ja sehr gut aus mit dem Thema **“gesunde Ernährung”**.

Doch das theoretische Wissen über das Thema reicht leider nicht aus. Es geht ums **UMSETZEN** und um erprobte **STRATEGIEN**, die sich in den Schichtdienst integrieren lassen.

Gesunde Wege für die Pflege

Ein Vortrag, der erfolgreiche und alltagstaugliche Strategien speziell für Angehörige von Gesundheitsberufen für das Umsetzen von präventiven und gesundheitsförderlichen Maßnahmen im Pflegealltag vorstellt.

Dauer: Ca. 90 Minuten Vortrag, 30 Minuten Fragen und Diskussionsrunde
keine Pause vorgesehen

Kosten: € 330,-

Rocco Montana

Diplomierter Gesundheits- und Ernährungscoach
Ernährungspädagoge und Sport- und Mentaltrainer

Trans4matix Studio in 9500 Villach, Kasernengasse 2

www.trans4matix.at

0650/ 98 777 12

Sonja Kofler

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, selbständig und angestellt
Bachelor of Arts in Gesundheits- und Pflegemanagement
Selfcare und Burnout Prophylaxe für Pflegenden

Love&Health in 9520 Sattendorf, Wasserfallweg 1a

www.loveandhealth.at

0660/1256611

Übersicht

Ernährungslehre

Markonährstoffe und ihre Bedeutung für den Körper
Was Sie noch nicht über „gesunde“ Lebensmittel wussten.
Warum die Ernährungspyramide „falsch“ ist.
Marketing-Schmähs der Lebensmittelindustrie

Nachhaltiges Gewichtsmanagement

Ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr im Schichtdienst.
Warum Fasten, Diäten und Saftkuren immer Yoyo-Effekte auslösen.
Typische Gewohnheiten und Ernährungsfehler von Pflegenden während der Arbeit.

Nahrungsergänzungen

Welche Nahrungsergänzungen sind notwendig und sinnvoll?

Bewegung als Strategie zur Stressregulation

Zu erschöpft nach der Nachtschicht oder nach dem 12-Stunden-Dienst?
Wie sich mehr Bewegung in den Pflegealltag und die Freizeit integrieren lässt.

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz in der Pflege

Fragen und Antworten - Integration von alltagstauglichen Lösungen

Relevanz für die Pflege

Personen, die in der Pflege arbeiten, sind vielfältigen Stressfaktoren und einer teilweise einer hohen körperlichen und psychischen Belastung ausgesetzt. Auch bis zu 12 Stunden lange Dienste, sowie Tag- und Nacht- Schichtdienste machen einen gesunden Lifestyle für diese Berufsgruppe nicht immer einfach.

Oft scheint es sehr schwer, eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Pflegealltag zu integrieren, und Energie für regelmäßigen Sport ist schwer aufzubringen.

Rocco Montana zeigt in diesem Vortrag Möglichkeiten auf, wie sich ein gesunder Lebensstil trotz der vielen Anforderungen auch in diese Berufsgruppe integrieren lässt. Denn körperliche und geistige Fitness beruht auf der Veränderung mehrerer Komponenten. Hier reicht allein das Wissen über „gesunde Ernährung“ nicht aus. Es geht um das Aufzeigen der Ernährungsfehler, und um die konstante Umsetzung eines gesundheitsfördernden Lifestyles im Alltag.

Sonja Kofler ist seit 2001 diplomierte Krankenpflegerin und hat in ihrer beruflichen Laufbahn schon in einigen Betrieben gearbeitet. Sie kennt die gesundheitlichen Probleme der Pflegefachkräfte ganz genau, und hat mit Rocco zusammen alltagstaugliche und integrierbare Lösungen für nachhaltige gesundheitsfördernde Erfolge für diese Berufsgruppe ausgearbeitet.

Ernährungslehre

Makronährstoff: Proteine

Funktion im Körper:

Baustoff der Zelle

Muskelmasse:

je mehr Muskeln desto besser für die Thermogenese und für den aktiven Kalorienverbrauch

Proteinquellen:

Aminosäureprofile von pflanzlichen und tierischen Proteinquellen

Warum Proteine den wichtigsten Nährstoff in unserer Ernährung darstellen.

Warum die Ernährungspyramide „falsch“ ist.

Achtung! Marketing-Gags - von der Lebensmittelindustrie (High Protein-Produkte)

Makronährstoff: Kohlehydrate

Funktion im Körper:

Primärer Energieträger

Kohlehydrat-Sorten:

„Gute und schlechte Kohlehydrate“

Vorkommen in Obst und Gemüse - Achtung Kalorienbomben und Zuckerfallen

Diabetes Prävention:

Prädiabetes, Insulinstoffwechsel, Blutzuckerspiegel Regulation

Ballaststoffe in der heutigen Ernährung und ihre Bedeutung für die Gesundheit

Makronährstoff: Fette

Funktion im Körper:

Aufbau der Zellmembran, Hormonproduktion, Cholesterin

Fettquellen: „Gute und schlechte“ pflanzliche und tierische **Fettquellen**

Omega 3 zu Omega 6 Verhältnis und seine Bedeutung für einen gesunden Lebensstil

Gewichtsmanagement

Über Diäten und andere Mythen über ein stabiles Wohlfühlgewicht ...

Kalorien

Kalorienbedarf:

Wie sich der tägliche Kalorienbedarf zusammensetzt, und warum jeder Mensch in jedem Berufsfeld einen anderen hat.

Grundumsatz:

Was ist der Grundumsatz?

Warum **man** vom Fasten, von Diäten und vom Zu-wenig-Essen (vor allem in 12-Stunden-Schichten) auf lange Sicht gesehen **immer zunimmt!**

Wo kommen die Heißhunger-Attacken auf Süßes und der Drang zum Plündern der „Naschlade“ her? Wie kann ich das verhindern?

Vorschläge für alternative Naschsachen – bitte an Angehörige weiterleiten ☺

Kaloriendefizit:

Wie man das gesunde Kaloriendefizit errechnet, und wie man den Kalorienhaushalt im Alltag und in der Arbeit stabil halten und managen kann.

Diäten und Mythen über Diäten

Ernährungsformen:

Keto, Paleo, Low Carb, Saft-Diäten

Marketing-Schmähs von USA „Health“-Giganten

Lifestyle:

Wie man gesunde Ernährung als neuen „Lifestyle“ betrachten lernt, diesen freiwillig und „**für immer**“ **fortführen** möchte, um sich gesund und fit zu fühlen für die Arbeit und die Freizeit.

Yoyo Effekt:

Dauerhaft verhindern. Nachhaltige Ernährungsumstellung nach einem gesunden Konzept für ein wirksames und erfolgreiches Gewichtsmanagement.

→ Strategie zur Integration in den Pflegealltag

Flüssigkeitseinfuhr und ihre Bedeutung für die Prävention von Krankheiten

Flüssigkeitsbedarfsdeckung (inkl Idee zur Integration in den Pflegealltag)

Extra- Intrazelluläre Flüssigkeit („aufgeschwemmt sein“, Zellulitis)
Gegenmaßnahmen kurz erklärt.

Bewegung - wie motiviere ich mich, wie schaffe ich Regelmäßigkeit?

Wann haben Pflegekräfte Zeit für Sport und / oder Bewegung?
Wie regelmäßige Bewegung in den Alltag integriert werden kann.

Kurzer Überblick über Wissenswertes vom Krafttraining & Cardiotraining.

Warum regelmäßige Bewegung (vor allem in der Natur) nachweislich und nachhaltig Stress reduziert.

Nahrungsergänzung - Mythen und Sinnhaftigkeit

Wer braucht Nahrungsergänzungsmittel wirklich - und welche sind in welcher Konstellation sinnvoll?

Welche Firmen stellen Nahrungsergänzungen her, und worauf muss ich beim Kauf und bei der Einnahme achten?

Fragerunde und Diskussion

Diskussion der vorgeschlagenen Strategien zur Integration in den Pflegealltag. Brainstorming und Ideen sammeln

Motivation und Zielsetzung zur Umsetzung