

Gruppenmitglieder: Kathi, Babsi, Khatere

Thema: Diabetes

1. Sammeln Sie Ideen. Welche präventiven Verhaltensmaßnahmen fallen Ihnen allgemein zu Ihrem Thema ein?

Maßnahme
Gesunde zuckerarme Ernährung
Bewegung
Gewichtskontrolle
Blutzucker messen
Medikamente regelmäßig nehmen
Fußpflege
Ausreichend trinken
nicht Rauchen
Stress vermeiden
regelmäßig zum Arzt

2. Überlegen Sie Wie können die Maßnahmen im pflegerischen Alltag umgesetzt werden und welche Vorteile bringen diese für Patient*innen und/ oder Pflegekräfte?

Maßnahme für die Pflege	Praktische Umsetzung	Vorteile
Gesunde Ernährung	Beratung zu zuckerarmer Ernährung	Bessere Blutzuckerwerte
Bewegung fördern	Spazieren oder leichte Übungen	Senkt den Blutzucker
Blutzucker messen	Regelmäßige Kontrollen durchführen	Frühzeitiges Erkennen von Problemen
Medikamente verabreichen	Medikamente/ Insulin nach Anordnung	Vermeiden von Komplikationen
Gewicht kontrollieren	Regelmäßiges Wiegen	Bessere Einstellung des Diabetes
Fußpflege fördern	Füße regelmäßig kontrollieren + pflegen	Verhindert Wunden + Infektionen
Patientenschulung	Informationen über Diabetes geben	Mehr Selbstständigkeit und Sicherheit

Gruppenmitglieder: Naima, Dania, Mina

Thema: Adipositas

1. Sammeln Sie Ideen. Welche präventiven Verhaltensmaßnahmen fallen Ihnen allgemein zu Ihrem Thema ein?

Maßnahme
Gesunde Ernährung
Regelmäßige Bewegung (z.B. Spaziergänge, Sport)
Weniger Zucker und Fettige Lebensmittel essen
Genug Wasser trinken
Regelmäßige Mahlzeiten einhalten
Gewicht kontrollieren
Stress reduzieren und genug schlafen (Ausreichend)
Ernährungsberatung nutzen

2. Überlegen Sie Wie können die Maßnahmen im pflegerischen Alltag umgesetzt werden und welche Vorteile bringen diese für Patient*innen und/ oder Pflegekräfte?

Maßnahme für die Pflege	Praktische Umsetzung	Vorteile
Gesunde Ernährung fördern	Pflegekräfte unterstützen Patienten bei der Auswahl von gesunden Mahlzeiten und beraten Sie	Bessere Gesundheit, Luchriger Risiko Für Krankheiten.
Bewegung fördern	kleine Spaziergang auf dem flur Sitzgymnastik	Erhöht kalorienverbrauch Verbessert bewegung
Ausreichen Trinken	Wasser immer in Reichweite Regelmäßig Trinken	Klingert hungergefühl
Aufklärung über Zucker	Über versteckten Zucker in Saft / sich informieren	Schafft bewusstsein Senken Risiko Diabetes
Gewichtskontrolle begleiten	Regelmäßiges / feinfö ^{liger} wiegen vereinbaren und die Fortschritte gemeinsam dokumentieren	Macht Erfolge sichtbar und steigert die Motivation der Pt.
Gesunde Snacks anbieten	Statt Keksen oder Kuchen öfter aufgeschnitt. Obst-Gemüse-Sticks oder Nüsse bereitstellen	Stättigt gesund, liefert Vitamine und vermeidet Heißhungerattacken
Schlafqualität verbessern	Für feste Ruhezeiten, Abdunklung und eine ruhige Umgebung am Abend sorgen	Guter Schlaf reguliert die Hungerhormone und reduziert stressbedingtes Essen

Gruppenmitglieder: OSMAN ÖZARI, Alla Chexanova

Thema: Stress bei Pflegekräften (Burnout)

1. Sammeln Sie Ideen. Welche präventiven Verhaltensmaßnahmen fallen Ihnen allgemein zu Ihrem Thema ein?

Maßnahme
- Regelmäßige Pause einhalten
- Ausreichend schlafen
- Gesunde Ernährung, ausreichend Wasser trinken
- Regelmäßige Bewegung und Sport (frische Luft)
- Entspannungsübungen (Atemübungen, Meditation)
- Austausch mit Kolleg:innen
- Grenzen setzen und Hilfe annehmen
- Gute Work-Life-Balance
- Stresssituationen im Team besprechen
- Dienstzeiten gut planen
- Supervision und Fortbildungen nutzen

2. Überlegen Sie Wie können die Maßnahmen im pflegerischen Alltag umgesetzt werden und welche Vorteile bringen diese für Patient*innen und/ oder Pflegekräfte?

Maßnahme für die Pflege	Praktische Umsetzung	Vorteile
Regelmäßige Pausen	Pausen während des Dienstes einhalten	Weniger Stress, mehr Konzentration
Gute Teamkommunikation	Tägliche Übergaben und Gespräche im Team	Weniger Konflikte, bessere Zusammenarbeit
Entspannungsübungen	Atemübungen oder kurze Meditation in Pausen	Stressabbau, bessere psychische Gesundheit
Ausreichend Schlaf	Dienst- und Freizeit gut planen	Mehr Energie und Leistungsfähigkeit
Regelmäßige Bewegung	Sport, Spaziergänge oder Fahrradfahren nach der Arbeit	Bessere körperliche und mentale Gesundheit
Supervision und Unterstützung	Betastende Situationen mit Kolleg:innen oder Vorgesetzten besprechen	Vorbeugung von Burnout, emotionale Entlastung
Work-Life-Balance	Freizeit, Familie und Hobbys pflegen	Höhere Lebenszufriedenheit, weniger Überlastung

Gruppe 3

Gruppenarbeit_Verhaltensprävention

Gruppenmitglieder: GEETA ZETHOFER, LIONNIE JPP, YASMIN
Thema: RAUCHEN

1. Sammeln Sie Ideen. Welche präventiven Verhaltensmaßnahmen fallen Ihnen allgemein zu Ihrem Thema ein?

Maßnahme
• Aufklärung über die gesundheitlichen Folgen des Rauchens
• Rauchstopp-Programme anbieten
• Nikotinersatztherapie (Pflaster Kaugummi)
• Stressbewältigung ohne Zigaretten fördern
• Regelmäßige Bewegung und Sport
• Gesunde Ernährung unterstützen
• Motivation und Beratungsgespräche
• Unterstützung durch Familie und Freunde
• Rauchfreie Bereiche schaffen
• Rückfallprävention und Nachbetreuung

2. Überlegen Sie Wie können die Maßnahmen im pflegerischen Alltag umgesetzt werden und welche Vorteile bringen diese für Patient*innen und/ oder Pflegekräfte?

Maßnahme für die Pflege	Praktische Umsetzung	Vorteile für Patientinnen
Aufklärung	Gespräche über Risiken des Rauchens führen	- Bessere Atmung - Geringeres Risiko für Herz und Lungenkrankungen
Rauchstopp Beratung	Patienten bei Entwöhnungsprogrammen anmelden	- Mehr Energie und Fitness
Nikotinersatz Therapie	Anwendung von Pflastern/Kaugummis unterstützen	Bessere Wundheilung höhere Lebensqualität
Bewegung fördern	Spaziergänge / leichte Übungen anbieten	<u>Pflegekräfte:</u> weniger rauchbedingte Erkrankungen bei Patientin
Stress Bewältigung	Atmungsübungen + Entspannungstechniken zeigen	weniger Pflegeaufwand durch Folgeerkrankungen
Unterstützung im Alltag	Regelmäßige Gespräche und Motivation	Gesünder Umgebung
		Bessere Zusammenarbeit Zusammenarbeit mit Patientinnen.

Gruppenmitglieder: Amen, Lukas, Osman, Suleya

Thema: Mangelernährung

1. Sammeln Sie Ideen. Welche präventiven Verhaltensmaßnahmen fallen Ihnen allgemein zu Ihrem Thema ein?

Maßnahme
Regelmäßige Mahlzeiten sowie Ess- & Trinkprotokoll
Ausgewogene Kost und ausreichende Flüssigkeitszufuhr
Kleine, häufige Mahlzeiten statt großer Portionen
Regelmäßige Gewichtskontrolle & Ernährungsstatus beobachten
Beim Essen unterstützen, auch mit geeigneter Kost
Angenehme Essatmosphäre schaffen
Essenswünsche und Vorlieben berücksichtigen
Aufklärung über gesunde Ernährung
Zusammenarbeit mit Arzt / Ernährungsberatung
Zur selbständigen Nahrungsaufnahme motivieren

2. Überlegen Sie Wie können die Maßnahmen im pflegerischen Alltag umgesetzt werden und welche Vorteile bringen diese für Patient*innen und/ oder Pflegekräfte?

Maßnahme für die Pflege	Praktische Umsetzung	Vorteile
Ernährungsstatus erfassen	Screening (z.B. MNA-Test)	Früherkennung von Mangelernährung
Essen & Trinken dokumentieren	Ernährungsprotokoll führen	Zufuhr im Blick behalten
Beim Essen helfen	Essen eingeben und sich dabei Zeit lassen	Ausreichende Nahrungsaufnahme
kleinere Portionen, evtl. Nahrungskost	Korlieben erfragen und kleinere Servierungen	mehr Appetit und bessere Akzeptanz
Speisen anreichern	Zutaten wie Butter, Sahne, Öl hinzufügen	mehr Kalorien ohne größere Mengen
Angenehme Atmosphäre	Ruhige Umgebung, evtl. gemeinsam essen	Mehr Freude am Essen
Aufklärung / Beratung	Gespräche führen oder organisieren	Besseres Essverhalten antrainieren

Gruppenmitglieder: 6

Thema: Arterielle Hypertonie

1. Sammeln Sie Ideen. Welche präventiven Verhaltensmaßnahmen fallen Ihnen allgemein zu Ihrem Thema ein?

Maßnahme
① Ernährung und Salzreduktion → Kochsalzkonsum reduzieren (weniger als 5g Salz pro Tag)
→ Ausgewogene Ernährung (z.B. DASH Diät): (Viel frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte.
→ Gesunde Fett: Pflanzliche Öle wie Oliven
② Bewegung und fitness → Regelmäßiger Sport.
→ Bewegung im Alltag
③ Genussmittel und Konsum → Alkoholkonsum einschränken
→ Rauchstopp
④ Gewichtsmanagement und Stressabbau
→ Normalgewicht am halten; Übergewicht reduzieren
→ Stressmanagement im Alltag
→ Ausreichend Schlafen, (7-8) Stunden

2. Überlegen Sie Wie können die Maßnahmen im pflegerischen Alltag umgesetzt werden und welche Vorteile bringen diese für Patient*innen und/ oder Pflegekräfte?

Maßnahme für die Pflege	Praktische Umsetzung	Vorteile
1. Blutdruck messen	BP messen + Werte ins Protokoll schreiben	Patient: Krankheit im Blick, Pflege: Risiko früher erkennen
2. Salzberatung	Gemeinsam kochen, Kräuter statt Salz zeigen.	Patient → Schmeckt trotzdem gut. Pflege: Weniger Komplikation
3. Bewegung fördern	10 min spaziergang bei jedem Besuch machen oder Gymnastik	Patient: Fitter, BP sinkt Pflege: Sturzrisiko wird kleiner
4. Medikament Check	Tabletten-Plan kontrollieren → Pillendose richten →	Patient: nimmt Tabletten richtig Pflege: Weniger Notfälle
5. Stressabbau anleiten	Atemübungen/ 3x tiefatmen vor BP Messung	Patient: Fühlt sich ruhiger Pflege: Messwerte sind echter.
6. Gewicht kontrollieren	→ 1x pro Woche wiegen + Gewichtskurve führen → kleine Ziele setzen	Patient: motiviert beim Abnehmen Pflege: Herz wird entlastet
7. Ernährung umstellen	Mehr Obst/Gemüse, weniger Fettigessen → Koch Tipps geben	Patient: Gefäße bleiben gesund Pflege: weniger Pflegeaufw.
8. Rauchenstopp unterstützen	über Gefahren sprechen.	Patient: Lung + Herz erholen sich Pflege: Wundheilung wird besser