

Haus St. Josef am Inn Academy

Kursprogramm

Wintersemester 2022/23

In Kooperation mit:



Übersicht

Haus St. Josef am Inn Academy

Minipflegestudium

07. September	Schreibwerkstatt - Bausteine eines Pflegeberichts	04
05. Oktober	Die Persönlichkeitsrechte eines Menschen	05
09. November	Pflegemodelle - Modell nach Dorothea E. Orem	06
11. Jänner	Wo Gefahren lauern, ist Wissen kostbar	07
01. Februar	Wahrnehmen und Motivieren - 10 Minuten Aktivierung	08

Hausinterne Schulung

16. November	Leben - Sterben - Abschied - Trauer	09
19. Jänner	Notfall im Pflegeheim - einen kühlen Kopf bewahren	10
25. Jänner	Die Haus St. Josef am Inn GmbH und ihre Philosophie	11
08. Februar	„Assistierter Suizid“ vs. Sterbewunsch	12

Betriebliche Gesundheitsförderung

21. September	Schatzkiste Gesundheit	13
20. Oktober	Burnoutschutzprogramm	14
07. Dezember	Xund genießen - man ist, was man isst!	15



Liebe MitarbeiterInnen!

Im WS 22/23 starten wir nun erstmals mit dem **Konzept zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz**.

Hierfür wurde unsere Academy-Grafik um eine weitere Säule erweitert und stabilisiert.

Der Wunsch unseres Betriebes ist es, die Kraft und Energie aller MitarbeiterInnen soweit als möglich aufrecht zu erhalten, **Gesundheitsressourcen zu stärken** sowie diverse **Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz** – den betrieblichen Ressourcen angepasst - **zu reduzieren!**

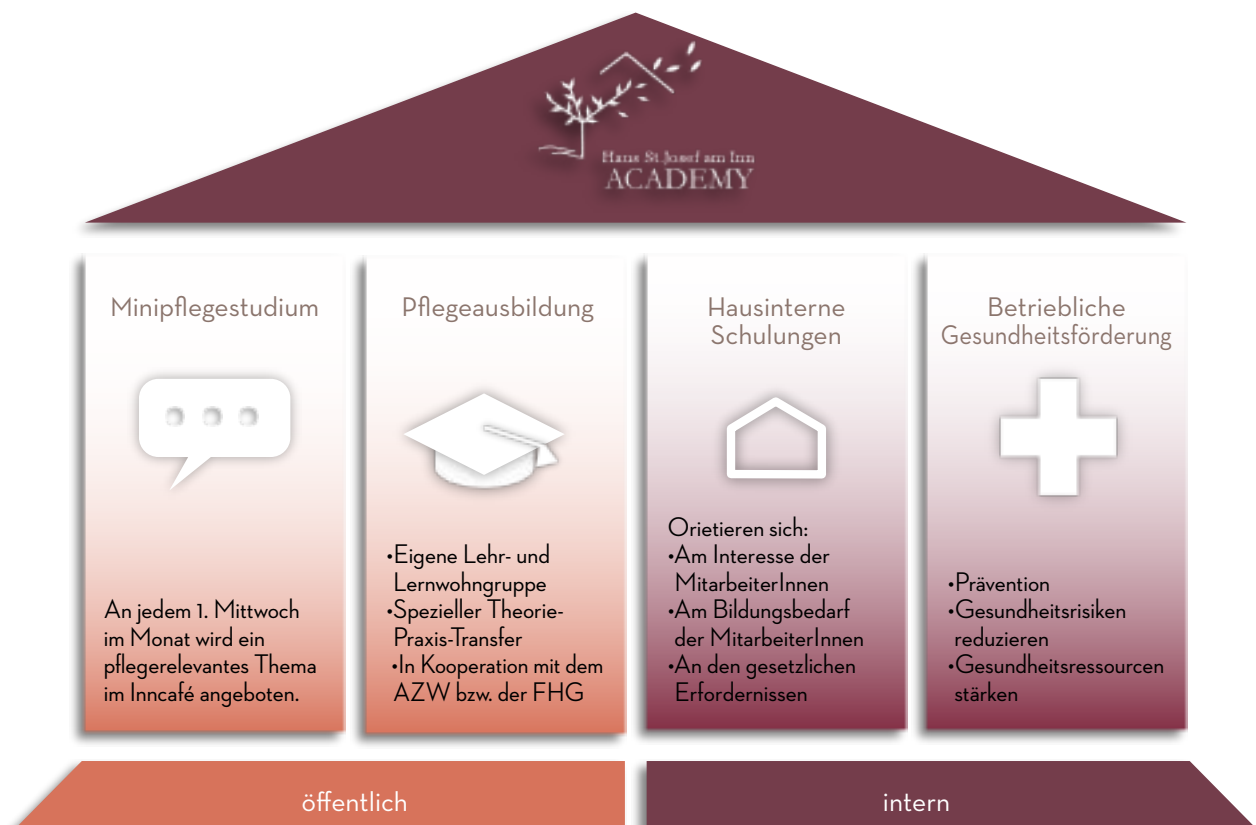
Mit alten, pflegebedürftigen Menschen zu arbeiten - egal in welcher Funktion - ist täglich eine neue Herausforderung und bedarf ständiger Anpassungsfähigkeit und Flexibilität. Die Gesundheitsförderung in Betrieben steht daher auch unter dem Motto, die Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen durch die Aufrechterhaltung ihres Gesundheitszustandes zu fördern und langfristig sicher zu stellen.

Aus diesem Grund habe ich mich im Rahmen des neuen Academy-Semesters bemüht, ein interessantes und lehrreiches Programm zur Förderung Ihres Gesundheitszustandes für Sie zu erstellen.

Erfreuen Sie sich täglich an Ihrer Gesundheit und geben Sie dieser einen großen Stellenwert in Ihrem Leben!

Sebastian Rieder in Zusammenarbeit mit Christoph Hain MHPE

Praevention@haus-sanktjosef.at



Schreibwerkstatt

Bausteine eines Pflegeberichts

Inhalt/Themen: Die Pflegedokumentation ist eine Sammlung von Schriftstücken, die sich auf den Pflegeprozess eines pflegebedürftigen Menschen beziehen.

Damit der Pflegeprozess nachvollziehbar gestaltet, ausgewertet und angepasst werden kann, ist eine Dokumentation unterschiedlichster Art und Weise dringend erforderlich. Alles, was zur Darstellung des allgemeinen Befindens und des Verlaufs der Pflege notwendig erscheint, ist in der Pflegedokumentation darzustellen.

Bei einem Pflegebericht handelt es sich um eine frei formulierte Beobachtungs- und Situationsbeschreibung, die den Verlauf der Pflege nachvollziehbar darstellt. Hier wird das allgemeine Befinden der BewohnerInnen beschrieben, wie pflegerische Maßnahmen im Alltag gewirkt haben oder aus welchen unterschiedlichen Gründen bestimmte (geplante) Maßnahmen nicht durchgeführt werden konnten. Der Pflegebericht ist ein wesentlicher Teil des Pflegeprozesses und somit ein wichtiger Teil der Pflegedokumentation.

In vielen Pflegeteams des geriatrischen Fachbereiches hält sich hartnäckig der Mythos, dass täglich etwas in den Pflegebericht – auch wenn es keine Besonderheiten zu vermerken gibt - eingetragen werden muss. Wenn der Tag ereignisreich war, ist es sicherlich kein großes Problem, die Spalte im Dokumentationsprogramm sinnvoll mit einem Text zu befüllen. Doch was sollte geschrieben werden, wenn es ein völlig ereignisloser Tag war?

"Was praxisrelevant, vergütungsrelevant, prüfungsrelevant oder juristisch erforderlich ist, wird vollständig, wahr und klar dokumentiert." (Reinhard Lay)

Datum: Mittwoch, 07. September 2022

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Hauskapelle - Haus St. Josef am Inn GmbH

Adressaten: Alle MitarbeiterInnen der Haus St. Josef am Inn GmbH - besonders ALLE DGKP!

Referent(in): **Christoph Hain, MHPE**

- DGKP und Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege am Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe

Agnes Pucher

- DGKP un PDL in der Haus St. Josef am Inn GmbH

Die Persönlichkeitsrechte eines Menschen

Das Heimaufenthaltsgesetz

Inhalt/Themen: Eine Freiheitsbeschränkung dient dazu die Bewegungsfreiheit einer Person gegen oder ohne ihren Willen zu beschränken. Das bedeutet, dass es einer Person durch verschiedene Maßnahmen unmöglich gemacht wird, sich frei zu bewegen. Das kann zum Beispiel eine versperrte Tür sein, ein Alarmsystem, das Festbinden an einem Stuhl oder im Bett oder durch sedierende Medikamente.

Unter welchen Voraussetzungen und von wem eine Freiheitsbeschränkung vorgenommen werden darf, regelt das Heimaufenthaltsgesetz.

Im Gesetz werden mechanische und elektronische Freiheitsbeschränkungen sowie Freiheitsbeschränkungen durch Medikamente genannt. Bereits die Androhung einer solchen Maßnahme ist als eine Beschränkung der Bewegungsfreiheit zu werten.

Bei der Anwendung einer Freiheitsbeschränkung werden verschiedene Mittel eingesetzt. Das können z.B. folgende sein: Bettseitenteile, Gurtsysteme, Therapietische, versperrte Bereiche, elektronische Codierungs- und Überwachungssysteme, sedierende Medikamente oder unterlassene Mobilisierungshilfe.

Eine Freiheitsbeschränkung ist ein massiver Eingriff in die Persönlichkeitsrechte eines Menschen. Sie darf nur unter bestimmten Voraussetzungen erfolgen, die im Heimaufenthaltsgesetz genannt werden. Dazu zählt unter anderem auch, dass alle freiheitsbeschränkenden Maßnahmen immer an die Bewohnervertretung gemeldet werden müssen!

Datum: Mittwoch, 05. Oktober 2022

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Hauskapelle bzw. Inncafé - Haus St. Josef am Inn GmbH

Adressaten: Alle MitarbeiterInnen der Haus St. Josef am Inn GmbH - besonders ALLE DGKP!

Referent(in): Mag.^a Helga Angerer

- DGKP und Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, AZW Innsbruck

Pflegemodelle

Das Modell nach Dorothea E. Orem

Inhalt/Themen: Unser pflegerisches Wirken und Handeln in der Haus St. Josef am Inn GmbH basiert auf der Grundlage des Pflegemodells nach Dorothea E. Orem. Jenes sehr offen gehaltene und flexible Modell entspricht somit unserem Verständnis sowie unserer Grundhaltung in der Pflege.

Das Menschenbild, das Orem's Modell zugrunde liegt geht davon aus, dass ein gesunder Mensch:

- sich selbst pflegt;
- weiß, wann er/sie Hilfe benötigt;
- sich um adäquate Hilfe bemüht und Informationen verstehen kann;
- und entsprechend den erhaltenen Informationen handelt!

Die Selbstpflege eines Menschen wird in diesem Modell als einer der wichtigsten Schwerpunkte genannt. Die „Hilfe zur Selbsthilfe“ nimmt somit im Leben eines Menschen einen neuen Stellenwert ein. Orem's Modell beruht ebenso auf der Annahme, dass der Mensch grundsätzlich für sich persönlich sorgen und alle alltäglichen Handlungen selbstständig ausführen kann. Ist der Mensch aufgrund von Erkrankungen oder Behinderungen nicht in der Lage dies zu tun, greift die Pflegefachkraft aktiv ein.

Im Rahmen dieses Abends werden wird das beschriebene Pflegemodell noch etwas genauer definieren und diskutieren. Alle Inhalte sollten anschließend eine direkte Auswirkung auf unseren pflegerischen Alltag finden.

Datum:	Mittwoch, 09. November 2022
Zeit:	19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Hauskapelle bzw. Inncafé - Haus St. Josef am Inn GmbH
Adressaten:	Alle Interessierten der Haus St. Josef am Inn GmbH, besonders ALLE Pflegepersonen
Referent(in):	Christoph Hain, MHPE - DGKP - Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege am Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe

Wo Gefahren lauern, ist Wissen kostbar

Wiederkehrende „Sicherheits- und Brandschutzverordnung“

Inhalt/Themen: Die Sicherheitsunterweisung dient allen MitarbeiterInnen der Haus St. Josef am Inn GmbH zur Aufklärung über Gefahren und diverser Präventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz.

Dabei sollte die Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit und Sicherheit gestärkt und gefördert werden.

Darüber hinaus ist der Arbeitgeber laut §14 ASchG verpflichtet, für eine ausreichende sowie nachweisliche Unterweisung der ArbeitnehmerInnen über Sicherheit und Gesundheitsschutz zu sorgen.



Zusatz: Bewusstseinsbildung im Bereich der persönlichen und allgemeinen Hygiene in besonders herausfordernden Zeiten!

Datum:	Mittwoch, 11. Jänner 2023
Zeit:	19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Hauskapelle - Haus St. Josef am Inn GmbH
Adressaten:	ALLE (neuen) DienstnehmerInnen der Haus St. Josef am Inn GmbH - inklusive jener MitarbeiterInnen, welche bereits eine Auffrischung benötigen!
Referent(in):	Ing. Bernhard Hochreiter, Markus Fili - Leiter Arbeitssicherheit - Sicherheitstechnik, Brandschutz, Abfallwirtschaft - Betriebl. Gesundheitsmanagement - Arbeitsmedizinisches Zentrum Hall in Tirol GmbH

Wahrnehmen und Motivieren

Die „10-Minuten-Aktivierung“ für die Begleitung Hochbetagter

Inhalt/Themen: Das Prinzip der 10-Minuten-Aktivierung gründet darauf, in gezielter Erinnerungsarbeit Schlüsselreize zu initiieren, die zumindest zeitweise, die vorhandene Lethargie aufheben. Die "10-Minuten-Aktivierung" nach Ute Schmidt-Hackenberg macht es möglich, BewohnerInnen mit dementiellen Erkrankungen eine professionelle therapeutische Betreuung anzubieten. Das Konzept berücksichtigt die häufig begrenzten Personalressourcen ebenso wie die zeitlich limitierte Konzentrationsfähigkeit verwirrter SeniorInnen. Grundlage der Aktivierung ist der gezielte Einsatz vertrauter Gegenstände aus der Vergangenheit sowie der Identität von BewohnerInnen.

Grundsätze:

- Die "10-Minuten-Aktivierung" macht nur dann Sinn, wenn sie möglichst jeden Tag durchgeführt wird.
- Die 10-Minuten-Aktivierung sollte nicht länger als eben jene zehn Minuten dauern, da die Aufnahmekapazität von Demenzkranken danach erschöpft ist.
- Fast alle Themen sind für die 10-Minuten-Aktivierung geeignet. Lediglich solche Themen wie Krieg, Vertreibung und Hunger sollten vermieden werden.
- Es vergeht manchmal viel Zeit, bis ein Zugang zu den Erinnerungen von BewohnerInnen geschaffen ist und sich ein echter, menschlicher und wertschätzender Dialog entwickelt.

Datum:	Mittwoch, 01. Februar 2023
Zeit:	19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Hauskapelle bzw. Inncafé - Haus St. Josef am Inn GmbH
Adressaten:	Alle MitarbeiterInnen der Haus St. Josef am Inn GmbH, besonders ALLE Pflegepersonen
Referent(in):	Mag.^a Anita Mair - DGKP - Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, AZW Innsbruck

Leben - Sterben - Abschied - Trauer

Ihr persönlicher Umgang mit Tod und Sterben

Inhalt/Themen: Jedes Jahr versuchen wir vom Team der Seelsorge das Thema Sterben und Tod in einer Fortbildungsveranstaltung in unterschiedlicher Art und Weise zur Sprache zu bringen und zu beleuchten.

Gerade für uns hier im Haus St. Josef am Inn spielt dieses Thema eine große Rolle.

In der professionellen Betreuung und Begleitung unserer hier anvertrauten BewohnerInnen entstehen und wachsen oft tiefe Beziehungen. Wenn BewohnerInnen versterben bedeutet dies einen entscheidenden Einschnitt. Verlust und Trauer gewinnen Raum.

Viele Fragen tauchen auf:

Wo habe ich mit meiner Trauer einen Platz?

Mit wem kann ich darüber sprechen?

Wie kann ich meiner persönlichen Trauer den Raum und die Zeit geben, die ich brauche?

Welche Schritte kann ich setzen, um mich bewusst zu verabschieden?

Welche Rituale können mir dabei helfen?

Wie finde ich Trost nach dem Tod von BewohnerInnen?

In dieser Fortbildungsveranstaltung wird diesen Fragen nachgegangen. Grundlegend dafür sind dabei auch die eigenen Auseinandersetzungen und Erfahrung mit dem Thema **Tod, Sterben und Trauer**. Trauer ist immer ein Weg, der aktiv besritten werden möchte. Trauern heißt, in ein neues Leben hineinwachsen. Letztlich: **Ja sagen zum Leben!**

Datum: Mittwoch, 16. November 2022

Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Seminarraum Nordhaus 4. Stock - Haus St. Josef am Inn GmbH (bzw. Hauskapelle)

Adressaten: Alle MitarbeiterInnen im Haus, besonders alle Pflegepersonen (2 MAinnen /Wohngruppe)

Referent(in): **Mag. Andreas Geisler**

- Seelsorge in der Haus St. Josef am Inn GmbH

- Theologe

Notfall im Pflegeheim

Im Ernstfall einen kühlen Kopf bewahren und richtig handeln!

Inhalt/Themen: Die Pflege geriatrischer Patienten – unserer BewohnerInnen - wird in Anbetracht des demographischen Wandels immer wichtiger. Gerade ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für verschiedene Notfallsituationen. Eine schnelle und effiziente Hilfe ist in diesen Situationen für das Überleben der Personen ausschlaggebend. Um in diesen Situationen zielgerichtet und prioritätenorientiert zu Entscheiden bedarf es eines regelmäßigen Trainings.

Seminarinhalte:

- Erweiterte lebensrettende Sofortmaßnahmen nach dem GuKG
- Gefahrensituationen erkennen, Bergetechniken anwenden und eine gute Beobachtung nach den ABCDE der ERC anwenden und beschreiben
- Akute Erkrankungen und lebensbedrohliche Verletzungen korrekt und kompetent versorgen

Achtung: limitierte Anzahl an TeilnehmerInnen!

Datum:	Donnerstag, 19. Jänner 2023
Zeit:	09:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Hauskapelle - Haus St. Josef am Inn GmbH
Adressaten:	Alle MitarbeiterInnen im Haus, besonders alle Pflegepersonen (2 MAinnen /Wohngruppe)
Referent(in):	Roland Wegscheider, MSc <ul style="list-style-type: none">- DGKP- Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege- Qualitäts- und Prozessmanager- Notfalltrainer

Die Haus St. Josef am Inn GmbH und ihre Philosophie

Konkret erlebt!

Inhalt/Themen: Das Haus St. Josef am Inn zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass die verschiedenen gesetzten Maßnahmen einen konkreten psychologischen, philosophischen oder theologischen Hintergrund haben.
Die Überlegungen, warum etwas gerade so und nicht anders gestaltet und im Alltag gelebt wird, soll allen neuen MitarbeiterInnen nahegebracht werden.

Ziel ist es, das Haus und seine Konzepte besser zu verstehen und vor diesem Hintergrund zu lernen, seinen eigenen Beitrag im persönlichen Aufgabenfeld zum Gelingen des Ganzen zu leisten.

Mag. Dr. Christian Juranek lädt zu einer Hausführung mit wichtigen Impulsen unserer Hausgeschichte bzw. unseren Werten und Idealen ein.



Datum:	Mittwoch, 25. Jänner 2023
Zeit:	14:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Treffpunkt an der Rezeption der Haus St. Josef am Inn GmbH
Adressaten:	Alle neuen MitarbeiterInnen unseres Hauses, sowie alle Personen, die eine „Auffrischung“ benötigen.
Referent(in):	Mag. Dr. Christian Juranek - Geschäftsführer der Haus St. Josef am Inn GmbH

Neuregelung „assistierter Suizid“ in Österreich vs. Sterbewunsch

Inhalt/Themen: Wir alle wollen selbstbestimmt und lange leben. Doch was ist selbstbestimmtes Sterben? Ein selbstbestimmter Tod kann angesichts einer Medizin, die ein Leben um viele Jahre verlängern kann, eine wünschenswerte Option sein. Aber wer entscheidet, welche Leiden ertragbar sind und welche nicht? Wie sieht ein würdevolles Lebensende aus? Was bedeutet hierbei eigentlich Selbstbestimmung?
Um all diese Fragen kreist die kontroverse Debatte zur Sterbehilfe (Euthanasie). Es geht um Leben und Tod, Selbstbestimmung und sozialen Druck, Würde, Religion, Ethik und Moral.
Sterbehilfe ist ein polarisierendes wie emotionales Thema. Doch wovon reden wir überhaupt, wenn wir von „Sterbehilfe“ sprechen? Heißt „Sterbehilfe“ Hilfe zum Sterben oder Hilfe beim Sterben? Während es sich bei aktiver und passiver Sterbehilfe sowie dem assistierten Suizid um Hilfe zum Sterben handelt, kümmern sich Palliativmedizin und Hospizbewegung darum, das Lebensende möglichst angenehm zu gestalten – sie helfen Menschen beim Sterben.
In Österreich wurde am 01.01.2022 ein neues Sterbeverfügungsgesetz erlassen. Dieses wird im medizinischen und pflegerischen Berufsalltag zunehmend an rechtlicher und ethischer Bedeutung gewinnen. Im Seminar wird daher das Wissen über die rechtlichen Neuerungen ab 2022 zum Thema Sterbehilfe und die praktischen Auswirkungen im Arbeitsalltag vermittelt.

Datum:	Mittwoch, 08. Februar 2023
Zeit:	13:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Seminarraum Nordhaus 4. Stock (bzw. Hauskapelle) - Haus St. Josef am Inn GmbH
Adressaten:	Alle MitarbeiterInnen im Haus, besonders alle Pflegepersonen
Referent(in):	Dr.ⁱⁿ Mag.a Christine Rungg - DGKP und Psychologin, Lehre und Forschung fhg - Doktorat und Arbeitsschwerpunkt in Palliative Care

Univ.-Ass. Mag. Dr. Thomas Pixner, LL.M.

- Lehre und Forschung fhg, Universitätsassistent Medizinrecht und Gesundheitswesen
- Diplomstudium Wirtschaftsrecht, Masterstudium Medizinrecht, Doktoratsstudium Rechtswissenschaften

Schatzkiste Gesundheit

Gesundheitsförderung und Prävention

Inhalt/Themen: Bei Meinungsumfragen nach den häufigsten Lebenswünschen steht die Gesundheit stets an erster Stelle. Für die meisten ist Gesundheit etwas Selbstverständliches. Erst wenn ein Mensch krank ist wird damit begonnen, sich für Gesundheit, die Förderung und Erhaltung dieser zu interessieren. Sinnvoller wäre es jedoch, sich so zu verhalten, dass man erst gar nicht krank wird.

Man muss nur wissen, dass jede Krankheit eine Ursache hat - meistens sogar mehrere davon (Risikofaktoren). Kennt man diese, kann man sie vermeiden, sie reduzieren und bleibt ausreichend gesund (Prävention)

Ziel der Gesundheitsförderung ist es, für alle Menschen einen Zustand von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden erreichbar zu machen. Laut der Ottawa Charta, dem Schlussdokument der ersten Gesundheitsförderungskonferenz der WHO aus dem Jahr 1986, zielt Gesundheitsförderung „auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“.

Datum:	Mittwoch, 21. September 2022
Zeit:	14:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Seminarraum Nordhaus 4. Stock (bzw. Hauskapelle) - Haus St. Josef am Inn GmbH
Adressaten:	Alle MitarbeiterInnen im Haus
Referent(in):	Christoph Hain, MHPE - DGKP - Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege am Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe

Burnoutschutzprogramm

Ihr persönliches Virenpogramm gegen Burnout

Inhalt/Themen: Wir hören immer wieder von Menschen, die von Burnout betroffen sein sollen. Andere berichten von Hektik und Stress in ihrem Alltag und davon, dass es ihnen nicht mehr gelingt, all ihre Tätigkeiten so zu verrichten wie sie dies eigentlich wollen. Zufriedenheit und Glücksgefühle bleiben da oft auf der Strecke. Begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach den wirklichen Gründen. Ist es der steigende Druck an den Arbeitsplätzen oder der anstrengende private Alltag? Gibt es Faktoren, die bisher unerkannt und unentdeckt auf uns wirken? Erfahren Sie ob Burnout ein Mythos oder doch Realität ist, wie Glück entsteht und was Ihr persönliches Glücksempfinden damit zu tun hat. Erkennen sie ihre größten Belastungs-Situationen und holen sie sich für mindestens zwei dieser Belastungen passende und umsetzbare Lösungen mit nachhause und an den Arbeitsplatz. An diesem Tag finden sie ihre individuellen kleinen Tools, die ihnen täglich dabei helfen, ihren persönlichen Stress zu reduzieren. Oft reichen schon kleinste Veränderungen aus, damit aus Frust wieder Lust wird. Und das nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Privatleben.

Themenbereiche:

- Was ist Burnout? Ist es ein Mythos oder eine reale Gefahr?
- Der tägliche Stress, seine Folgen und 3 Methoden, die helfen ihn zu reduzieren.
- Was ist Glück? Ist es Glückssache, oder kann man Glück lernen?
- Wie finde ich mein Glück?

Datum: Donnerstag, 20. Oktober 2022

Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Seminarraum Nordhaus 4. Stock (bzw. Hauskapelle) - Haus St. Josef am Inn GmbH

Adressaten: Alle MitarbeiterInnen der Haus St. Josef am Inn GmbH, besonders ALLE Pflegepersonen

Referent(in): Alfred Mühl

- Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainer und Vortragender zu den Themen: Stress, nervige Situationen, Burnout, Resilienz und Genuss

Xund genießen

Man ist, was man isst!

Inhalt/Themen: „Ein gesunder Geist wohnt gerne in einem gesunden Körper.“

Die berühmte Redewendung des Dichters Juvenal wird gerne angeführt, um einen Zusammenhang zwischen physischer Fitness und geistiger Beweglichkeit herzustellen.

Es ist heute kein Geheimnis mehr, dass uns unsere Ernährungsweise krank machen kann. Wer über Jahre und Jahrzehnte hinweg falsch isst, wird mit ziemlicher Sicherheit eine oder mehrere der zahlreichen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten erleiden.

Umso wichtiger ist es, sich täglich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

Die österreichische Ernährungspyramide zeigt anschaulich den Weg zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung im Alltag. In einer einfachen, bildlichen Darstellung werden die richtigen Verhältnisse einer optimalen Lebensmittelauswahl aufgezeigt. Nahrungsmittelgruppen, die sich am Fuße der Pyramide wiederfinden, sind mengenmäßig zu bevorzugen. Jene Lebensmittel an der Spitze der Pyramide sollten hingegen Ihren Speiseplan nur selten füllen.

Eine ausgewogene Ernährung ist dann garantiert, wenn das richtige Mengenverhältnis der einzelnen Nahrungsmittelgruppen stimmt - Sie müssen daher auf nichts verzichten!

Datum:	Mittwoch, 07. Dezember 2022
Zeit:	14:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Seminarraum Nordhaus 4. Stock (bzw. Hauskapelle) - Haus St. Josef am Inn GmbH
Adressaten:	Alle MitarbeiterInnen der Haus St. Josef am Inn GmbH
Referent(in):	Roland Wegscheider, MSc - DGKP - Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege - Qualitäts- und Prozessmanager - Notfalltrainer

Haus St. Josef am Inn GmbH
Senioren- und Pflegeheim

Innstraße 34
6020 Innsbruck

Telefon: 0512 / 22 44 5 - 1390
E-Mail: Hain@haus-sanktjosef.at

Fortbildungskoordination:
Christoph Hain, MHPE

www.haus-sanktjosef.at



Haus St. Josef am Inn