

6. Sitzung Arbeitsgruppe Pflege und Gesundheit

Datum: 20.10.2023
 Zeit: 09:30 – 12:30 Uhr
 Ort: SLFG, Könneritzstraße 5, 01067 Dresden



Tischvorlage

PRÄVENTION AUF DEN PUNKT
 GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

TOP 4 Arbeitsauftrag - Aufbereitung und Darstellung der gesammelten Daten, Broschüren, Informationen, Links, Handlungshilfen u.a. zum Thema „Ernährung von Menschen mit Pflegebedarf und Personen im Pflegeberuf“

Quelle	Art	Inhalt	Link
BGW	Podcast	Die Arbeit im Schichtdienst kann für Pflegekräfte sehr stressig und arbeitsintensiv sein. Die Ernährung kommt da schnell mal zu kurz. Schokoriegel und Fertiggerichte sind da auf Dauer nicht gesund für den Körper. Wie Pflegekräfte auch bei einem stressigen Arbeitsalltag auf die Ernährung achten können.	LINK
BGW	Tipps	Eine gesunde, bewusste Ernährung ist die richtige Basis, um den herausfordernden Arbeitsalltag besser zu bewältigen. Dazu gehört beispielsweise: ausreichend und regelmäßig trinken, sich Zeit nehmen für ein energiereiches Frühstück als Start in den Tag, in den Pausen regelmäßig trinken oder Obst essen, auf zu viel Koffein verzichten, nicht hungrig ins Bett gehen, aber üppige Mahlzeiten vermeiden, Alkohol zum Abschalten oder als Einschlafhilfe meiden	LINK
Hochschule Neu-Ulm	Forschungsprojekt	Welche Lebensmittel unterstützen die Mundgesundheit? Unser Körper braucht Energie. Diese Energie beziehen wir aus der Nahrung. Nahrungsmittel enthalten darüber hinaus viele weitere wertvolle Bestandteile, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Ernähren wir uns falsch, schaden wir unserem Körper (Diabetes mellitus, Rheuma) oder auch unseren Zähnen (Parodontitis).	LINK
Zentrum für Qualität in der Pflege	eBook	Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag	LINK
Verbraucherzentrale Sachsen	Webseite und Webinare	Was Lebensmittel und Ernährung betrifft, gibt es gerade im Alter viel zu besprechen. Der Renner in Mehrgenerationenhäusern, Seniorenvereinen und Co.: Unsere Angebote zum Thema „Nahrungsergänzungsmittel“ und „Fit im Alter“...	LINK
Malteser	Webseite	10 Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter Gesunde Ernährung ist in jedem Lebensjahr wichtig, doch gerade im hohen Alter sollten wir gut darauf achten. Viele Nährstoffe sind essenziell, um körperlich und geistig lange fit zu bleiben. Hier sind unsere 10 Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter.	LINK
Brigitte Pleyer, Alexandra Raidl, (Springer)	Buch	Ernährung im Alter Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und Betreuung: Praxishandbuch zur veränderten Ernährungssituation im fortgeschrittenen Alter Leicht umsetzbare Ernährungsstandards mit zahlreichen Checklisten und Rezepten Ideales Nachschlagewerk für die stationäre und ambulante Altenbetreuung	LINK
KORIAN STIFTUNG FÜR PFLEGE UND WÜRDEVOLLES ALTERN - BKK PROVITA	eBook	Die Ernährung spielt für die eigene Gesundheit eine wesentliche Rolle. Aber ist gesund Essen nicht ziemlich aufwändig? Nicht mit unseren alltagstauglichen, vollwertigen Rezepten, die wirklich lecker schmecken! Und natürlich nachhaltig sind, denn: Ohne gesunden Planeten keine gesunden Menschen! Unsere Rezepte basieren auf saisonalen und regionalen Zutaten. Körper und Seele sagen Danke – und die Erde auch.	LINK
ASB	eBook	Liebe Leserin, lieber Leser, Vorbeugen ist besser als Heilen. Gemäß dieser Devise möchte der ASB-Pflegedienst Ihnen und Ihren Angehörigen mit dieser Broschüre Tipps zum richtigen Essen und Trinken im Alter geben. Durch eine ausgewogene Ernährung können Sie Mangelernährung vermeiden und sich die Freude am Essen und Trinken erhalten	LINK
KKH	eBook	Ernährung im Alter Wichtige Informationen für eine altersgerechte Ernährung	LINK
Hochschule Osnabrück/ DNQP	Expertenstandard	Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege 1. Aktualisierung 2017	LINK
BMG und BEML	eBook	66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben	LINK
Deutsche Seniorenliga	eBook	Mangelernährung erkennen und vermeiden Alarmsignale und Maßnahmen - Leitfaden für Angehörige	LINK
DGE und InForm	eBook	DGE-Praxiswissen Essen und Trinken bei Demenz	LINK
Schweizer Alzheimer-vereinigung	eBook	Essen und Demenz: Das Essen gehört für viele Menschen zu den guten Momenten im Alltag. Menschen mit Demenz verlieren schrittweise ihre Fähigkeit, Mahlzeiten zuzubereiten sowie selbstständig zu essen und zu trinken. Wichtig ist es, Schwierigkeiten zu erkennen und Lösungen dafür zu finden, so dass die Freude am Essen soweit wie möglich erhalten bleibt.	LINK