



# ProVita

QUALIFIZIERUNGEN

## Qualifizierungen **DIGITAL**

Unsere **digitalen** Qualifizierungen führen wir im Rahmen von Online-Videokonferenzen in **4 Unterrichtseinheiten** (= 3 Zeitstunden) durch. Diese werden **via Zoom** veranstaltet, für dessen Nutzung wir ein ausführliches Handbuch bereitstellen. Für die Teilnahme an einer Qualifizierung werden **4 Fortbildungspunkte** sowie eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Die Fortbildungspunkte sind abrufbar bei der Registrierung beruflich Pflegender GmbH. Im Anschluss an eine Qualifizierung erhalten Sie ein Handout mit dem zusammengefassten Inhalt.

### THEMEN



ERNÄHRUNG



ENTSPANNUNG



BEWEGUNG



KOMMUNIKATION

Machen Sie sich auf den nächsten Seiten einen Eindruck bzgl. Ihrer Wahlmöglichkeiten



# QUALIFIZIERUNGEN DIGITAL

im Bereich

# ERNÄHRUNG



Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**

Erhalt von Teilnahmebescheinigungen mit **4 Fortbildungspunkten**

### Qualifizierung 1

#### Ernährung im Alter

- Ernährungsprobleme durch altersbedingte körperliche Veränderungen
- gesunde Ernährungsweise mit Zufuhrempfehlungen
- Appetitförderung im Alter
- Ernährung bei Demenz mit zahlreichen Selbstversuchen für das Team

### Qualifizierung 2

#### Appetitfördernde Verpflegung

- Tipps zum Anrichten der Kost („Das Auge isst mit“)
- Gestaltung der Speisepläne
- Einsatz von Hilfsmitteln zur Förderung der Selbständigkeit
- Spiele und Strukturen zur Appetitanregung

### Qualifizierung 3

#### Sinnesschulung und -wahrnehmung mit Lebensmitteln

- Kennenlernen von Sinnesexperimenten zur Sinnesschärfung (z.B. Duftmemory und Geschmackstests)
- Sinneserleben im Alter
- Einfluss von Farben auf das Essverhalten
- Wirksamkeit von Essbiografien

### Qualifizierung 4

#### Ernährung bei Kau- und Schluckstörung

- grundlegende Aspekte und Tipps zum Erkennen von Kau – und Schluckbeschwerden
- Ernährungsempfehlungen bei Kau- und Schluckstörungen
- genussvoll essen bei Schluckstörungen – Möglichkeiten und Grenzen
- richtig trinken - eine besondere Herausforderung bei Schluckstörungen
- Hilfsmittel für die Mahlzeitaufnahme

# QUALIFIZIERUNGEN **DIGITAL**

im Bereich

# **BEWEGUNG**



Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**

Erhalt von Teilnahmebescheinigungen mit **4 Fortbildungspunkten**

## Qualifizierung 1

### Muskelkrafttraining im Alter

- Bedeutung von Bewegung im Alter
- Grundlagen des Krafttrainings im Alter
- Krafttraining und Osteoporose
- wirksame Übungen für die Praxis im Alltag (werden gemeinsam ausprobiert)

## Qualifizierung 2

### Tänze und gymnastische Übungen im Sitzen

- Bewegung und Koordination im Alter
- vorbereitende Mobilisations- und Dehnungsübungen
- Sitztänze in der Seniorenarbeit
- Ausprobieren von Sitztänzen in der Praxis

## Qualifizierung 3

### Gedächtnistraining in Bewegung

- Veränderung des Gehirns im Alter
- „Bewegung ist Leben“
- Gedächtnistraining – Möglichkeiten der Kombination mit Bewegung und Bezug zur Gesundheitsförderung
- Tipps für die Betreuungsarbeit
- Gemeinsames ausprobieren von Übungen für die Praxis

# QUALIFIZIERUNGEN **DIGITAL**

im Bereich

# ENTSPANNUNG



Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**

Erhalt von Teilnahmebescheinigungen mit **4 Fortbildungspunkten**

- Definition von Stress
- Stressarten
- Entstehung von Stress (Stressmodelle)
- Wirkung von Entspannung auf den Körper
- Ausblick auf mögliche Entspannungsmethoden

### Qualifizierung 1

Entspannung  
& Stress  
bei SeniorInnen

### Qualifizierung 2

Yoga im Sitzen,  
Selbstmassagen &  
Entspannungs-  
geschichten

- Was ist Yoga?
- Wirkung von Yoga auf die Gesundheit
- Yoga auf dem Stuhl für Senior\*innen
- Atemtechniken in Theorie und Praxis
- (Selbst)massagen zur Entspannung (z. B. mit Igelball)
- Entspannungsreisen (Anwendung (bei Demenz), Tipps zur Durchführung, Abwandlung, geeignete Musikauswahl)

- kleiner Exkurs zum Thema „Entspannung und Stress“ im Setting Senioreinrichtung
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Wirkung und Anwendung der Progressiven Muskelentspannung
- seniorengerechte Gestaltung und Abwandlung der Übungen (in Kombination mit Bewegung, Musik, Duft, Ritualen, ...)
- Atemtechniken in Theorie und Praxis

### Qualifizierung 3

Entspannungsmethoden  
für SeniorInnen:  
Progressive  
Muskelentspannung  
& Atemtechnik



# QUALIFIZIERUNGEN **DIGITAL**

im Bereich

## WEITERE THEMEN



Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**

Erhalt von Teilnahmebescheinigungen mit **4 Fortbildungspunkten**

- Verstehen von Demenz aus verschiedenen Perspektiven
- Demenz als eine Form des herausfordernden Verhaltens
- Kommunikationsmodelle
- verbale und nonverbale Kommunikation
- Schaffung von Routinen und Ritualen u.a. zum Wecken von Erinnerungen
- Schutzstrategien für Pflegendende
- wertschätzende Grundhaltung

Qualifizierung 1

Kommunikation  
bei Demenz

Qualifizierung 2

Konflikte  
im  
Seniorenheim

- Entstehung und Ursachen von Konflikten
- Konfliktarten und -verläufe
- Konfliktmanagement (im Team, mit BewohnerInnen, mit Angehörigen, mit Vorgesetzten)
- Lösungsstrategien

# ANSPRECHPARTNER



# ProVita

ProVita Gesellschaft für Gesundheitsförderung mbH

Ihre Ansprechperson: Frau Magidina

Telefon: 0176 55331085

qualifizierungen@pro-vita-gmbh.de

www.pro-vita-gmbh.de

**ProVita**   
Zukunft gesund gestalten