

# INHALT

Vorwort	Seite <b>4</b>
1. Gern und gesund arbeiten in der Altenpflege: Ein Leitfaden im Rahmen des Projekts Pflege-Prävention 4.0	Seite <b>6</b>
1.1 Ausgangssituation	
1.2 Das Projekt Pflege-Prävention 4.0	
2. Was bedeutet Gesundheit? – Was bedeutet Prävention?	Seite <b>8</b>
3. Wie kann ich meine Gesundheit bei der Arbeit schützen und stärken?	Seite <b>11</b>
3.1 Professionalität als Schutz vor krank machender Belastung	
3.2 Gesundheitsförderung durch Reflexion mit dem „AVEM“ Fragebogen	
4. Die eigene Gesundheit aktiv fördern – einige Hinweise (nicht nur) für Pflege-Beschäftigte	Seite <b>18</b>
4.1 Erholung	
4.2 Mit Stress gut umgehen	
4.3 Zeiteinteilung	
4.4 Achtsamkeit	
4.5 Ernährung	
4.6 Bewegung	
4.7 Suchtprophylaxe – Raucherentwöhnung	
5. Gute Beispiele	Seite <b>32</b>
5.1 Persönlicher Bericht aus dem Johanniter Stift Köln-Kalk	
5.2 Persönliche Berichte aus den St. Gereon Seniorendiensten in Hückelhoven	
5.3 Der Workshop „Emotionale Abgrenzung“ im Rahmen des Projektes Pflege-Prävention 4.0	
6. Fazit	Seite <b>36</b>
7. Literatur	Seite <b>37</b>