

INHALT

Vorwort	Seite 4
1. Gern und gesund arbeiten in der Altenpflege: Ein Leitfaden im Rahmen des Projekts Pflege-Prävention 4.0	Seite 6
1.1 Ausgangssituation	
1.2 Das Projekt Pflege-Prävention 4.0	
2. Was bedeutet Gesundheit? – Was bedeutet Prävention?	Seite 8
3. Wie kann ich meine Gesundheit bei der Arbeit schützen und stärken?	Seite 11
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 18
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 32
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 36
7. Literatur	Seite 37