

PRÄHABILITATION

2-tägiger Workshop in Theorie und Praxis

Kursprogramm

Tag 1

08:30 – 08:45	Registrierung
08:45 – 09:00	Begrüßung
09:00 – 09:45	Grundlagen der Prähabilitation Begriffsdefinition, aktueller Stand der Wissenschaft, individuelle Anpassung, Interdisziplinarität
09:45 – 10:30	Grundlagen der Trainingslehre Begriffsdefinition Allgemeinzustand, Funktionelle Kapazität, Frailty, Sarkopenie; Allgemeine Trainingslehre
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 11:30	Workshop Diagnostik der funktionellen Kapazität Kraftmessung, subjektive und objektive Leistungsbeurteilung, Sarkopenie, Frailty
11:30 – 12:15	Workshop „Training“ Intervalltraining, Krafttraining, Ausdauertraining, velocity based training, blood flow occlusion
12:15 – 13:15	Mittagspause
13:15 – 14:00	Spezielle Trainingslehre Präoperative Besonderheiten des Trainings, Trainingsplanung
14:00 – 14:45	Psychische Optimierung: Ätiologie und Definitionen Ätiologie, Definitionen (Delir, Demenz, Stress, Angst, Abhängigkeit, Schmerz); MMSE, CFS, Demenzscreening, QoL, Drogenanamnese; Interprofessionelle Risk-Checklist DELIR (IRCD), DOS
14:45 – 15:00	Nachmittagspause
15:00 – 16:30	Workshop Psy I Regeln der Gesprächsgestaltung, Analgesie Workshop Psy II Entspannungsübungen, Mentaltraining Workshop Psy III Entwöhnungs- und Substitutionsprogramme
16:30 – 17:15	Prophylaxe und Therapie des postoperativen Delirs Prophylaxe (Sensorik, Kognition, Orientierung, Kultur, Sprache, Mobilisierung, Aufklärung, Information, Erwartungen, Angstreduktion auf beiden Seite); Therapie (pharmakologisch – nicht pharmakologische Maßnahmen)

Tag 2

08:00 – 08:45	Grundlagen der Ernährungsmedizin Allgemeines, Makronährstoffe, Mikronährstoffe, Mikrobiom, Mangelernährung, Grundumsatz
08:45 – 10:15	Workshop Diagnostik in der Ernährungsmedizin Ernährungserhebung, BIA-Messung, Caliper-Messung, DEXA-Messung, Laborparameter (Makro, Vitamine, Mineralstoffe, Elektrolyte, Albumin), Grundumsatzmessung
10:15 – 10:45	Pause
10:45 – 11:30	Optimierung der Nahrungsaufnahme Malnutrition (Untergewicht, Übergewicht), Kachexie, Sarcopenie, Ernährungsplan, Substitutionstherapien, Carboloadung, Immunmodulation, Ernährung bei körperlicher Belastung
11:30 – 12:15	Workshop „Der Weg zur gesunden Ernährung“ von der täglichen Grillwurst zur mediterranen Küche oder doch vegan? Tipps und Tricks
12:15 – 13:15	Mittagspause
13:15 – 14:00	Polypharmazie Wechselwirkungen, Optimierungsmöglichkeiten
14:00 – 14:45	Spezialabklärungen Anämie, Diabetes, pulmonale und kardiale Limitierungen erkennen und optimieren
14:45 – 15:00	Nachmittagspause
15:00 – 15:45	Prähabilitation – Fallbeispiele
15:45 – 16:30	Prähabilitation – Umsetzung Praxisrelevante Tipps und Tricks, häufige Probleme, Stolpersteine und Fallen; erste Schritte zur Umsetzung
16:30 – 17:00	Abschlussrunde und Wissensüberprüfung, Verabschiedung