



Gemeinsam, gesund und fit

Ein Gesundheitsprojekt für Azubis in Pflegeberufen

Die Entwicklung eines gesundheitsbewussten und rauchfreien Klimas an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule des Klinikum Landkreis Tuttlingens hat sich das Projekt „Gemeinsam, gesund und fit“ zum Ziel gemacht. Das Projekt – unter der Leitung des Baden-Württembergischen Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlV) – wurde gemeinsam mit der Schulleitung der Krankenpflegeschule, der Jugend- und Auszubildendenvertretung sowie Schülerinnen und Schülern ins Leben gerufen.

Der Anteil der Raucherinnen liegt in Pflegeberufen (laut einer Studie aus dem Jahr 2009*) mit rund 40% deutlich über dem der Gesamtbevölkerung (20%). Bereits in der Ausbildung greifen überdurchschnittlich viele Gesundheits- und Krankenpflegeschüler und -schülerinnen zur Zigarette. Dem Laster wird von vielen wegen seiner angeblich entspannenden oder anregenden Wirkung gefrönt.

Die Projektverantwortlichen möchten durch das Projekt Alternativen zum Glimmstängel anbieten und die Attraktivität einer Ausbildung an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule in Tuttlingen steigern.

Ein Anfang ist bereits gemacht, erste Maßnahmen wurden an der Krankenpflegeschule umgesetzt: So erhalten die Schülerinnen und Schüler der Abschlussklasse im kommenden Jahr im Rahmen der Prüfungsvorbereitung ein Stressbewältigungstraining, alle Schülerinnen und Schüler werden in der kalten Jahreszeit mit vitaminhaltigem frischem Obst versorgt und zu bestimmten Unterrichtseinheiten werden kostenfreie gesunde Getränke gereicht. Dieser erste Erfolg wurde dank der Unterstützung durch die Volksbank Donau Neckar, AOK – Die Gesundheitskasse SBH, See-Apfel, der Bäckerei Nestel sowie Ensinger Mineralheilquellen und dem Getränkehandel Ebitsch möglich.

Die Maßnahmen sollen einen Anreiz bieten, sowohl die Unterrichtszeiten als auch die Pausen- und Regenerationszeiten positiv zu gestalten. Zum anderen zielen die speziellen

Kursangebote direkt auf die Kompetenzen und Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler ab, um den hohen Anforderungen einer Ausbildung in Gesundheits- und Pflegeberufen noch besser gewachsen zu sein.



Prüfungsstress besser bewältigen: Die Angebote, wie z.B. frisches Obst, werden von den Schülern positiv angenommen.

*

<http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-2015-final-web-dp-small.pdf>