

# Fragebogen: Prävention im Heim

Fernfortbildung zum Mitmachen.

## 1. Praktische Maßnahmen der Gesundheitsförderung sollten sowohl auf der Verhaltensebene der Pflegekräfte als auch der Verhältnisebene ergriffen werden. Was betrifft die Verhaltensebene?

- A Das ist eine unsinnige Unterscheidung.
- B Das Handeln der einzelnen Person
- C Die Organisation, den Betrieb

## 2. Was versteht man unter Resilienz?

- A Anfälligkeit von Menschen, an bestimmten psychischen Erkrankungen zu erkranken
- B Fähigkeit und Bereitschaft, die Empfindungen, Emotionen, Gedanken einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden
- C Psychische Widerstandsfähigkeit, die Menschen in die Lage versetzt, sich an belastende Situationen anzupassen und diese erfolgreich zu bewältigen

## 3. Wie bezeichnet man Personen mit der Überzeugung, (berufliche) Herausforderungen meistern zu können und spezifische, selbst gesetzte Ziele zu erreichen?

- A Selbstwirksame Personen
- B Egozentrische Personen
- C Exaltierte Personen

## 4. Worauf ist das Konzept der Prävention gerichtet?

- A Auf Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potentiale der Pflegenden
- B Auf spezifische Krankheiten und Krankheitsrisiken mit dem Ziel der Reduktion und Beseitigung dieser Risiken
- C Auf salutogenetische Ansätze von Gesundheit

## 5. Was charakterisiert den Laissez-faire-Führungsstil?

- A Er beschleunigt durch autoritäre Vorgaben Arbeits- und Entscheidungsprozesse.
- B Bei diesem Führungsstil können alle mitsprechen und Entscheidungen werden sehr lange diskutiert.
- C Der Stil ist maßgeblich durch Passivität und weitgehenden Verzicht auf Führung und Einfluss gekennzeichnet.

## 6. Welche Hierarchieebenen betrifft gesundheitskompetente Führung?

- A Alle Hierarchieebenen
- B Ausschließlich die obere Führungsebene
- C Die mittlere Führungsebene

## 7. Wie viel Prozent der Bewohner\*innen von Pflegeeinrichtungen weisen starke

## Beeinträchtigungen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL) auf?

- A 39%
- B 49%
- C 59%

## 8. Krafttraining scheint klare Dosis-Wirkungs-Effekte auf kognitive Funktionen zu haben. Unter welcher Voraussetzung?

- A Mindestens 150 Minuten pro Woche
- B Training mit einer Häufigkeit von mind. zwei Einheiten pro Woche über einen Zeitraum von mehreren Wochen
- C Ein vierwöchiges Trainingsprogramm

## 9. Was zeichnen Multikomponenten-Interventionen aus?

- A Verknüpfung von Kraft-, Ausdauer- und koordinativem Training, z.B. als Gruppenangebot
- B Bewegungszeiten in den Wohnbereichen
- C Fahrrad- oder Handergometer-Training

## 10. Was versteht man unter Exergames?

- A Einsatz von Sandsäcken bei Sitzgymnastik
- B Digitale Spiele, die durch Körperbewegung gesteuert werden
- C Gehen mit Zweitaufgaben, z.B. Gegenstände, an denen man vorbeigelaufen ist, benennen

Es ist jeweils nur eine Antwort richtig.

## PFLEGEKOLLEG ONLINE ONLY

Mit dem HEILBERUFE PflegeKolleg können sich alle Pflegekräfte – auch in Österreich – online fortbilden und Punkte sammeln. Wenn Sie 9 der 10 Fragen richtig beantworten, können Sie sich ein anerkanntes Zertifikat, das Ihnen 3 Punkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegenden (RbP – [www.regbp.de](http://www.regbp.de)) beim Deutschen Pflegerat (DPR) sichert, sofort ausdrucken.

Teilnehmer aus Österreich erhalten 3 ÖGKV PFP® (Pflegetfortbildungspunkte) – 2 ÖGKV PFP = 1 Fortbildungsstunde laut GuKG.

Die Teilnahme am HEILBERUFE PflegeKolleg ist nur online möglich. Bitte senden Sie uns keine Fragebögen per Post oder als Fax zu.

Teilnahmebedingungen und Preise für Ambulante Dienste und Kliniken finden Sie unter [springer.de/pflegekolleg](http://springer.de/pflegekolleg).

### So einfach nehmen Sie teil

**Abonnenten:** Die Teilnahme am PflegeKolleg ist für Abonnenten von HEILBERUFE kostenlos. Nach dem Login/Registrierung auf [springerpflege.de](http://springerpflege.de) füllen Sie einfach den Fragebogen aus. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den Kundenservice: [kundenservice@springerpflege.de](mailto:kundenservice@springerpflege.de)

### Zwei Wege für Nicht-Abonnenten

**TAN:** Auf [springerpflege.de](http://springerpflege.de) können Sie eine oder mehrere Transaktionsnummern (TAN) bestellen. Jede TAN (15 €) ist ab dem Einlöse-Datum einen Monat gültig. Mit der TAN starten Sie, wann Sie wollen.

**PflegeKolleg Mini-Abo:** Für 15 € können Sie vier Wochen lang an allen PflegeKollegs auf [springerpflege.de](http://springerpflege.de) teilnehmen. Das Mini-Abo startet unmittelbar nach dem Kauf.

Teilnahmeschluss für das PflegeKolleg „Prävention im Heim“ ist der 30. November 2024.



 Die Auflösungen der abgelaufenen Pflegekollegs finden Sie auf [springerpflege.de](http://springerpflege.de)

