

Stundenüberblick Ausbildungskurs

fit4care

Bezeichnung	Ausbildungskurs für Lehrbeauftragte „fit4care“
Trainer:innen	Fachkompetente Personen (DGKP)
Träger	Österreichisches Rotes Kreuz – Bildungszentrum
Dauer	32 UE (4 Tage)
TN-Voraussetzungen	Pädagog:innen mit Interesse an Themen rund um „Pflege“
Fortbildungspflicht	ja, 16UE in 5 Jahren
Unterlagen	fit4care-Buch, Lehrbehelf Online-Kurs: https://wissen.rotekreuz.at/course/view.php?id=53
Version	09 2025

Kapitel	Unterrichtseinheiten	Themen
Begrüßung/ Vorstellung	2 UE	▪ Kennenlernen ▪ Landesleitung
Kapitel 1 Gesundheit und Krankheit	3 UE	▪ Was ist Gesundheit? ▪ Was ist Krankheit? ▪ Vitalzeichen - Beobachtungskriterien
Kapitel 2 Kommunikation	4 UE	▪ Tipps im Umgang mit Seh- und Hörbehinderungen ▪ Veränderungen/Einschränkungen im Alter ▪ Demenzielle Erkrankung ▪ Look, Listen, Link
Kapitel 3 Alltagsbewältigung mit Einschränkungen - Basics	5 UE	▪ Allgemeine Tipps zur Vorbereitung ▪ Bewegung ▪ Hygiene, Kleidung und Körperpflege ▪ Nahrungsaufnahme und Ausscheidung
Kapitel 4 Alltagsbewältigung mit Einschränkungen - Spezialisierung	6 UE	▪ Bewegung ▪ Hygiene, Kleidung und Körperpflege ▪ Nahrungsaufnahme und Ausscheidung
Kapitel 5 Liegen und Schlafen	4 UE	▪ Einschlafrituale und Schlafstörungen ▪ Komplikationen bei Immobilität ▪ Positionswechsel
Kapitel 6 Hilfsangebote	2 UE	▪ Hilfsangebote für die ganze Familie ▪ Wichtige Telefonnummern ▪ Tipps für Young Carers
Kapitel 7 Berufsorientierung	1 UE	▪ Gesundheitsberufe in Österreich ▪ Berufe in der Pflege und Betreuung
Lehrauftritte	5 UE	▪ Vorbereitungszeit ▪ Durchführung
Gesamt	32 UE	



Kurskonzept

Tag 1 (9.00-18.00)

Zeit	Inhalt	Methode	Bedarf
09:00	Begrüßung - Organisatorisches: (Seminardauer Pausen, Namenskarten, Überblick, Essen, Programm etc) - Nutzen/Ziele/Inhalte der Ausbildung für TN - Aufbau Buch/ Materialien - Aufstellrunde - Nach Namen, Anreisedauer, Hobby etc - Wie nah bist du am „Thema“? (zum Rollstuhl aufstellen lassen – danach einzeln kurz dazu berichten)	Vortrag Flipchart Plenum: Halbkreis oder Reihe	Flip „Willkommen“ Flipchart PPT Pflegefit Rollstuhl
10:30	Landesleitung Einstieg ins Thema / Kapitel 6 Hilfsangebote - Film „Wenn die Kinder die Eltern pflegen“ - Film nachbesprechen	Vortrag Film Gruppenarbeit/Flipchartparty	Film vom ZDF (Dauer 29min) 3 Flipchart (siehe eigene Mitschrift/Skizze in Mappe) PPT
11:30	Kinder/Jugendliche als pflegende Angehörige (Young Carers) Und Young Carer Box + Broschüre vorstellen inkl. Hilfsangebote (Lückentext)	Vortrag/Übung Lückentext in Einzelarbeit Danach Info geben – weitere Hilfsangebote fit4care-Buch S106 / 114	Young Carer Box + Broschüre Lückentext ausgedruckt
12:00	Kapitel 1 Gesundheit und Krankheit - Stressoren (schädigende Faktoren) und Ressourcen zuordnen lassen - Gesundheit – Krankheit - Langfristig – kurzfristig - Viel Einschränkung im Alltag – - wenig Einschränkung im Alltag Fazit: nicht immer eindeutig – Def. WHO	Gruppenarbeit- TN diskutieren über mögliche Stressoren u. Ressourcen und ich pinne vorbereitete Kärtchen an jeweils die Überschriftskarten links und rechts aufpinnen; die TN bekommen alleine oder zu zweit eine KH/Einschränkung zugeteilt und müssen diese dann auf dem Strahl von links nach rechts einordnen; wenn alle Karten angepinnt sind, Diskussion, warum diese Stelle ausgesucht wurde;	Pinnwand + Kärtchen (Rot, gelb, grün – aus Fächermappe) Begriffskarten aus Young Carers Box (14 KH/Einschränkungen)
13:00	MITTAGSPAUSE		
14:00	2 Fallgeschichten Infobox Young Carers (1 Kurzfristig und 1x langfristige Auswirkungen/Einschränkungen)	Kleingruppenarbeit & Präsentation im Plenum 2 Gruppen: jede Gruppe liest eine Fallgeschichte aus YC Box (Max und Lara) und präsentiert sie dann der anderen Gruppe mittels Flipchart	YC Box Flipchart

Ausbildungskurs fit4care

14:30	Beispiel-Fotos mit Protagonisten auf Pinnwand in Reihe nebeneinander aufhängen ▪ WAS SEHE ICH? ▪ Warum ist die Person nicht gesund? ▪ Worauf hast du geschaut? Auflösung: welche KH/Probleme haben die Protagonist_innen: Alzheimer, COPD, Winpocken, Schlaganfall, Magersucht, mehrfach körperl. und geistig beeintr., Morbus Chron, Krebs	Gruppenarbeit: Die doppelten Bilder austeilen zu zweit zusammen – 1 Bild für 2 TN) – dann kurze Diskussion zu zweit der Fragen – anschließend Foto für Foto an Pinnwand durchgehen – jedes Team beantwortet kurz die Fragen – danach Auflösung	Pinnwand Bilder von Protagonisten - 16 Bilder (sind doppelt) Kärtchen (was sehe ich? - Vordrucke aus Fächermappe) Info: Die Protagonisten begleiten uns immer wieder während Kurs
14:30	Vitalzeichen ▪ Fieber, verschiedene Thermometer herzeigen ▪ Puls: gemeinsam gegenseitig messen lassen ▪ Blutdruck: erklären und TN in Paare zusammengehen lassen und gegenseitig messen lassen ▪ Atmung	Vortrag Praxis/Üben Videos	fit4care-Buch S11 und Videos von Online-Kurs (Puls messen, RR elektrisch, Geräusche Bilder Atmung) RR-Geräte
15:30	Lernzielkontrolle	Einzelarbeit/ Rätsel (danach Lösungen gemeinsam durchgehen)	fit4care-Buch S21
16:00	Kapitel 3 Kommunikation /Altsein Gerontologisches Quiz (Fragen einzeln vorlesen und TN aufzeigen lassen, Ergebnis aufschreiben – zB 5 TN zeigen für richtig auf 7 TN für falsch – dann richtige Antwort sagen und erklären und einringeln)	Gruppenarbeit	Folierte Vorlage aus Fächermappe, Flipchart oder Tafel (Achtung: Fragen besser überprüfen!)
16:30	Vertrauensübungen und Stationsbetrieb Plötzlich alt	Vertrauensübung und Stationsbetrieb	Handbuch (Alltagsbew. Einschränkungen) Instant Aging Set, weitere Materialien siehe Handbuch
17:30	Ev. Methoden aufschreiben/Wiederholen Feedback Tagesabschluss		

Zeit	Inhalt	Methode	Bedarf									
09:00	Einstieg in den Tag, WH Wanderfragen Teil I (ev. adaptiert, weil noch nicht alle Themen am Tag 1 behandelt wurden)		Wanderfragen Teil I									
09:30	Kapitel 3 Kommunikation Karten „Was verändert sich im Alter“ austeilen und so aufbereiten lassen (siehe auch ausgedrucktes Foto von Flipchart): TN zu zweit zusammen gehen – 1 oder 2 foliertes Kärtchen pro Team, TN diskutieren und machen kurze Notiz auf jeweils 1 rotem und 1 grünen Kärtchen – ich pinne Veränderungen an		Folierte Kärtchen doppelt (10 Veränderungen) Flipchart oder Pinnwand									
	<table><tr><th>Veränderung</th><th>Gefahr</th><th>Maßnahme</th></tr><tr><td>Tastgefühl ↓↓</td><td>Verletzung↑↑ (Verbrennung...)</td><td>Selbstständigkeit erhalten, Hitze → Isolierung</td></tr><tr><td>...</td><td>...</td><td>...</td></tr></table>	Veränderung	Gefahr	Maßnahme	Tastgefühl ↓↓	Verletzung↑↑ (Verbrennung...)	Selbstständigkeit erhalten, Hitze → Isolierung	...	...	...		
Veränderung	Gefahr	Maßnahme										
Tastgefühl ↓↓	Verletzung↑↑ (Verbrennung...)	Selbstständigkeit erhalten, Hitze → Isolierung										
...	...	...										
	Input – Thema Transkulturelle Pflege sehr vielfältig – Angehörige wissen normalerweise Traditionen	Vortrag										
10:30	Demenzielle Erkrankungen Input	Vortrag										
	Demenz Wie kann man Thema mit Schülern thematisieren? „Pack einen Erinnerungskoffer!“	Übung	Lehrbehelf S24									
	„Baum der Erinnerung“ Siehe Erklärung am Arbeitsblatt Gemeinsamen Baum der Erinnerung erarbeiten	5 min Zeit, jeder für sich etwas in den Koffer zu schreiben – dann kurz mit Sitznachbar vergleichen Gruppenarbeit	Lehrbehelf S25 Verschieden farbige Post-its Flipchart (Tafel) mit gezeichnetem Baum									
11:00	Look-Listen-Link Vorstellung des Konzeptes	Vortrag	Trainer:innen Handbuch „Psychische EH: Basic“									
12:00	Kapitel 5 Liegen und Schlafen TN nach durchschnittlicher Schlafdauer aufstellen lassen	Aktive Übung										
12:15	Teams bilden: - Gruppe bearbeitet: Schlaf und Schlaf-Wach-Rhythmus - Gruppe: Einschlafrituale und Schlafstörungen - Gruppe: Komplikation bei Immobilität	Kleingruppenarbeit mit Präsentation (im Sitzen am Platz)	fit4care-Buch S94 Lehrbehelf S80									
13:00	Mittagspause											

Ausbildungskurs fit4care

14:00	Flipchartparty ▪ Was ist eine angenehme Schlafumgebung für dich? ▪ Welche Einschlafritual kennst du?	Flipchartparty	Flipchart Stifte
15:00	Dekubitus	Vortrag Buch	fit4care-Buch S98
15:30	Positionswechsel: ▪ Aufsitzen im Bett (Aus RüLa in Oberkörperhochlage) ▪ Seitenlage ▪ Links/rechts im Bett ▪ Mikrolagerungen	Videos herzeigen und dann Üben	Pflegebett Video fit4care-Buch S100
16:30	Zerschnittene Karten (12 Stk) mit Lagerungen (www.decubitus.de) austeilern – TN müssen zusammenfinden und sollen die Lagerungen ausprobieren und dann den restlichen TN vorzeigen – zum Schluss Kopien für TN austeilern	Gruppenarbeit Übung	Karten mit Lagerungen (Fächermappe) Betten oder Matten Handtücher, Decken, Waschlappen etc
17:00	Kapitel 3/4 Alltagsbewältigung mit Einschränkungen Bewegung ▪ Seniorengymnastik ▪ Bewegung im Sitzkreis mit Tüchern etc.	Praktische Übung/Sport	Musik Dreiecktücher Halbkreis oder Kreis

Tag 3 (9.00-18.00)

Zeit	Inhalt	Methode	Bedarf
9.00	Kapitel 3/4 Alltagsbewältigung mit Einschränkungen Bewegung ▪ Rückenschonendes arbeiten ▪ Gehen mit Hilfsmitteln ▪ Rollstuhl ▪ Aufstehen ▪ Transfer	TN durchwandern Stationsbetrieb in Kleingruppen, so dass jede/r jede Übung einmal durchgeübt hat	Stationen aufbauen Videos vom Onlinekurs /Modul Bewegung)
10:30	Protagonisten von Tag 1 „Thema Kommunikation“ „Thema Bewegung“ „Thema Liegen und Schlafen“ TN zu zweit zusammen und überlegen, wo ihr Protagonist Hilfe benötigen könnte- Danach den anderen TN erzählen	Kleingruppenarbeit	Wandleiste mit Protagonisten Kärtchen
11:00	Intimbereich ▪ TN stellen sich gegenüber in zwei Reihen auf ▪ TN aufeinander zugehen lassen, zuerst die eine Reihe, bis es unangenehm ist, dann die andere Reihe ▪ Körperzonen - Strichmännchen zuerst jeder für sich im Buch, dann auf Flip oder Tafel zeichnen und TN sollen die gemeinsame Einigung	Aufstellung, Diskussion im Anschluss: Ist der Abstand bei allen gleich? Jede/r hat eigene Grenzen, das ist oft von Mensch zu Mensch unterschiedlich Übung	TN gegenüber aufstellen lassen Flip – Männchen aufzeichnen grün, gelb, roter Stift; fit4care-Buch S51
11:30	Kleidung und Körperpflege ▪ Jogginganzug an- und ausziehen bei liegender Person ▪ Teilwaschung im Bett ▪ Thrombosestrümpfe anziehen ▪ Jogginganzug an- und ausziehen bei liegender Person ▪ Thrombosestrümpfe anziehen ▪ Teilwaschung im Bett ▪ Leintuchwechsel ▪ (Blutdruck messen)	Video Und vorzeigen TN durchwandern Stationsbetrieb in Kleingruppen, so dass jede/r jede Übung einmal durchgeübt hat	Videos vom Onlinekurs (Modul Körperpflege und Hygiene „An und Ausziehen von Kleidungsstücken) Stationen aufbauen (Matten, Pflegebett, Waschlappen, Waschschüssel, Antithrombosestrümpfe, Jacke/Hemd, Hose (von TN), Leintücher, RR-Gerät)

Ausbildungskurs fit4care

13:00 Mittagspause

14:30	TN erarbeiten jeweils eines der Themen, gestalten ein Flipchart dazu holen sich Hilfsmittel, falls vorhanden, und präsentieren dann im Plenum, TrainerIn ergänzt ▪ Wannenbad; Duschbad ▪ Ganzkörperpflege im Bett ▪ Zahn- und Mundhygiene ▪ Intimpflege	Kleingruppenarbeit Präsentation	Flipcharts Diverse Hilfsmittel fit4care-Buch S72
	Daraus abgeleitet Zusammenfassung auf Flipchart: Do`s and Dont`s der Körperpflege	Vortrag	Flipchart
15:00	Nahrungsaufnahme ▪ Nahrungsaufnahme ▪ Mangelernährung durchbesprechen	Vortrag	fit4care-Buch S81
	TN gehen in Paare zusammen - Geben sich gegenseitig Apfelmus - Geben sich gegenseitig zu trinken Danach nachbesprechen: Wie war es für dich? Was war angenehm? Was war unangenehm? Verschiedene Hilfsmittel vorstellen	Paarübung	Löffel, Apfelmus oder Hippgläser
	PEG-Sonde und Trinkprotokoll kurz besprechen / Kopien austeilen	Bilder aus Onlinekurs	Onlinekurs (Modul Essen und Trinken)
16:00	Ausscheidung Einzelarbeit • Jeder soll aufschreiben was er zuletzt gegessen hat • Jeder soll seinen letzten Toilettengang beschreiben • Besprechen, warum ist das Thema peinlich?	Vortrag Einzelarbeit Anschließend Diskussion	Ausdrucke
	Praxis: Leibschüssel unterschieben und entfernen unter Mithilfe der betroffenen Person – zuerst Video von Onlinekurs herzeigen (Harnflasche und Leibschüssel) dann üben	Video Übung	Onlinekurs (Modul Ausscheidung) fit4care-Buch S86
	Nach der Übung Frage an alle TN: Wie war das Befinden während dieser Übung a) als pflegende, b) als gepflegte Person? Weitere Hilfsmittel für Ausscheidung herzeigen	Fotos Onlinekurs	Onlinekurs (Modul Ausscheidung)
17:30	Protagonisten von Tag 1 „Körperpflege“ „Nahrungsaufnahme und Ausscheidung“ TN zu zweit zusammen und überlegen, wo ihr Protagonist Hilfe benötigen könnte Danach kurz der Gruppe erzählen	Kleingruppenarbeit	Wandleiste mit Protagonisten Kärtchen

Ausbildungskurs fit4care

Tag 4 (9.00-18.00)

Zeit	Inhalt	Methode	Bedarf
09:00	Berufsorientierung	Vortrag	fit4care-Buch S125
10:00	Wiederholung Wanderfrage Curriculum austeilern VO Lehrauftritte	Einzelarbeit Offener Unterricht	Wanderfragen
11:00	Lehrauftritte Teil1 2er Teams – Auftritt 15 min + Feedback 10 min Inkl. 15min Pause	Lehrauftritte und Feedback	Feedback – Kärtchen 3 Kärtchen f. TN vorbereiten: 1. Was war gut? 2. fachlich korrekt? 3. Verbesserungsvorschläge -> nach jedem Lehrauftritt an andere TN weiterreichen
13:00	Mittagspause		
14:00	Lehrauftritte Teil 2		
17:00	➤ Kursabschluss - Zertifikate austeilern - Gemeinsam wegräumen - Feedback - Verabschieden		Zertifikate