



Stundenplan praktische Schulungsgruppe

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:30					
7:45					
8:00	Aufnahme, BZ- und RR-Kontrolle, evtl. Blutabnahme	Aufnahme, BZ- und RR-Kontrolle, evtl. Blutabnahme	Aufnahme, BZ- und RR-Kontrolle, evtl. Blutabnahme	Aufnahme, BZ- und RR-Kontrolle, evtl. Blutabnahme	Aufnahme, BZ- und RR-Kontrolle, evtl. Blutabnahme
8:15					
8:30					
8:45	Ernährungsschulung am Buffet	Ernährungsschulung am Buffet	Ernährungsschulung am Buffet	Ernährungsschulung am Buffet	Ernährungsschulung am Buffet
9:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:15					
9:30	BE-SCHULUNG Definition	Einkaufs –Training Einsatz von Fertigprodukten im Alltag, Umgang Nährwertanalyse, Zucker in Fertiglebensmitteln, Richtiges Verhalten bei einkaufen	Koch und Backstunde Fett Definition, sichtbar und unsichtbare Fettquellen, tierisch-pflanzlich, Richtig Dosieren, BE-Berechnung in Rezepten, fettarmer Garmethoden	Gemeinsames Walking durch den Campus (Discoverfahren) (Feste Schuhe mit bringen!)	Diabetes und Alltag Probleme im Alltag, Was, wo und wie esse ich? Wie viel Zeit nehme ich mir? Zusammenfassung der theo. und prakt. Schulungswoche
9:45					
10:00	Visite durch Stationsarzt, Besprechung der Werte vom Wochenende			Was ist Bewegung? Warum ist sie wichtig und wie viel ist wichtig?	
10:15					
10:30					
10:45	BZ-Kontrolle 2. Frühstück				BZ-Kontrolle 2. Frühstück
11:00		BZ-Kontrolle 2. Frühstück	BZ-Kontrolle 2. Frühstück	BZ-Kontrolle 2. Frühstück	
11:15	Grundumsatz, Leistungsumsatz, Bedarf von Eiweiß, Fett, KH - Gemeinsamer Aufbau eines Tagesplanes, Verhalten in besonderen Situationen (Feiern, Urlaub), 10 Regeln DGE, Sättigungsunterschiede	Gemeinsamer Besuch im Supermarkt (Feste Schuhe mit bringen!) praktische Umsetzung des Training	Kochen und backen in der Lehrküche	Hypoglykämie Schulung Bewegung in der Woche bewusst einplanen „Geht nicht! Gib's nicht! Hocker -Gymnastik Übungen mit Stretchband	Was nehmen Sie aus der Schulung mit nach Hause? Was war gut oder weniger gut? Dialino Spiel (Wissenswertes rund um den Diabetes)
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45	BZ-Kontrolle, Auswertung des Tages		BZ-Kontrolle, Auswertung des Tages	BZ-Kontrolle, Auswertung des Tages	BZ-Kontrolle, Auswertung des Tages
13:00		BZ-Kontrolle, Auswertung des Tages			
13:15	Mittagessen, Pause	Mittagessen, Pause	Mittagessen, Pause	Mittagessen, Pause	Mittagessen, Pause
13:30					
13:45	Verabschiedung durch das Pflegepersonal (bis 14.00)	Verabschiedung durch das Pflegepersonal (bis 14.00)	Verabschiedung durch das Pflegepersonal (bis 14.00)	Verabschiedung durch das Pflegepersonal (bis 14.00)	Verabschiedung durch das Pflegepersonal (bis 14.00)
14:00					