

Blockkurs und Einzelkurse

Blockkurs (Intensivtraining) – monatlich

- 3 Wochen Blockkurs
- 1 Woche Workshop für Diabetiker und Patienten mit metabolischem Syndrom in Zusammenarbeit mit Diätassistentinnen
- 5 Vormittage: Montag – Freitag, maximal 12 Teilnehmer
- Kursinhalte: 4 Vormittage Nahrungszubereitung, 1 Vormittag „gesundes Frühstück“
- Teilnehmer aus allen Fachbereichen: offene Gruppe mit unterschiedlichen Krankheitsbildern

Einzelkurse

nachmittags, maximal 12 Teilnehmer

- Kursinhalte: Nahrungszubereitung, Backen, Textilpflege u.a.m. Einzelförderung, Genuss und Sinnlichkeit, Achtsamkeit, Kommunikation und Interaktion (KIT), Inhalte therapeutisch abgestimmt auf Krankheitsbilder
- Einkaufstraining in Kleingruppen
- Teilnehmer einer Station: geschlossene Gruppe mit gleichen Krankheitsbildern

Voraussetzung der Teilnahme ist, dass die Patienten eine gewisse Stabilität erreicht haben.

Kontakt

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

Lehrküche

Gabriele Bleier | Helga Ziegler | Eva Maria Boxrucker

Ringstraße 3

85540 Haar

Telefon | 089 4562-3088

E-Mail | gabriele.bleier@kbo.de

helga.ziegler@kbo.de

evamaria.boxrucker@kbo.de

Web | kbo-iak.de

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Peter Brieger

Pflegedirektor: Hermann Schmid

Hinweis: Die weibliche und die männliche Form werden abwechselnd oder gemischt verwendet, es sind jedoch grundsätzlich alle Geschlechter gemeint.

Sie erreichen uns:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit der S4 Geltendorf-Ebersberg oder der S6 Tutzing-Ebersberg Haltestelle „Haar“, anschließend mit der Buslinie 243 (Richtung Neukeferloh, Ostring) bzw. mit der Buslinie 285 (Richtung Feldkirchen) bis zur Haltestelle „Isar-Amper-Klinikum“

Mit dem Auto: • Eingabe für Navigationsgeräte: Vockestraße 72, 85540 Haar. Dort befindet sich die Klinikeinfahrt. Folgen Sie dann der Beschilderung auf dem Gelände. • Autobahn A99 bis Ausfahrt Haar, rechts in die Wasserburger Landstraße (B 304) in Richtung München bis Haar, an der Kreuzung Vockestraße (B 471)/Wasserburger Landstraße (B 304) rechts abbiegen und der Ausschilderung Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München-Ost folgen. • Autobahn A94, Ausfahrt Feldkirchen-Ost, B 471 in Richtung Haar und der Ausschilderung folgen.

„EAT“ Ernährung – Angewandte Therapie



Therapie



Selbstversorgung bedeutet Lebensqualität

„Wir unterstützen unsere Patienten dabei, eine selbständige Lebensführung aufzubauen und/oder zu erhalten. Im „EAT“ – Ernährung – Angewandte Therapie – lernen sie, die kleinen Herausforderungen des Alltags zu bewältigen. Immer wieder machen wir die positive Erfahrung, dass sich die Lebensqualität unserer Patienten mit der Versorgung ihrer eigenen elementaren Bedürfnisse spürbar erhöht.“ **Gabriele Bleier, Hauswirtschaftsleiterin**

Emotionaler Bereich

- Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und Selbstdarstellung
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflektion
- Verbesserung der Kreativität (Phantasie und Spontanität)
- Verbesserung der Modulationsfähigkeit des Affekts
- Lernen am Erfolg, Freude durch Erfolg, Festigung des Selbstvertrauens

Sozialer Bereich

- Verbesserung von Kontaktfähigkeit und Konfliktfähigkeit
- Verbesserung von Interaktion und Kommunikationsfähigkeit
- Verbesserung der Beziehungsfähigkeit
- Erlernen und Fördern von Ausdauer bei der Koordination
- verschiedener Arbeitsabläufe im sozialen Verbund



„EAT“ – Ernährung – Angewandte Therapie:

Eine ideale, alltagsbezogene Maßnahme

Ziel des Trainings ist es, die Anlagen und Begabungen herauszuarbeiten, sie zu fördern und zu stabilisieren, um die größtmögliche Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit des Patienten zu erzielen. Die Gestaltung des Kochtrainings richtet sich nach persönlichen Problemen und vorhandenen Fähigkeiten des Patienten.

Kognitiver Bereich

- Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Gedächtnisfunktion (Merkfähigkeit)

Pädagogischer Bereich

- Vermittlung von Fertigkeiten in der Vor- und Zubereitung von Speisen
- Erziehung zur Arbeitseffektivität
- Vermittlung eines Hygiene-Bewusstseins
- Ablenkung von der Krankheit und Hinführung auf konstruktive Denkinhalte und Verhaltensweisen
- Fördern von Eigeninitiative

Gesundheitsförderung / Vermittlung medizinischer Grundlagen

- Metabolisches Syndrom
- Diabetes

Der Kochkurs beinhaltet:

- Grundsätzliche Garmethoden (Kochen, Braten, Dünsten...)
- Kleine Ernährungslehre
- Sorgfältiger Umgang mit Nahrungsmitteln
- Zusammenstellen kleiner, ausgewogener Gerichte
- Einkaufen, Planen, Verwendungsmöglichkeiten
- Erstellen von Wochenplänen
- Kleine Warenkunde
- Gesundes Würzen mit frischen Kräutern
- Grundausrüstung: Wie richte ich meine Küche ein?
- Hygiene am Arbeitsplatz
- Einsatz und Umgang mit modernen Haushaltsgeräten
- Essdisziplin, Essverhalten üben, Kommunikation
- Gestalten eines gepflegten, gedeckten Tisches
- Sachgerechter Einsatz von Reinigungsmitteln

Weitere Angebote

- Gesundheitsvorträge
- Frühstücksguppen (ausgewogene, gesunde Komponenten)
- Gesunde Ernährung des Kindes

Diabetikerworkshop – Metabolisches Syndrom

- Diabetologie
- Eingreifen bei Problemfällen
- Verknüpfung der Kompetenzen
- „Lebensqualität“ fördern
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Fit für den Alltag

Mit dem „EAT“ bekommen die Patienten einen Grundstock für sinnvolle und gesunde Ernährung. Um das neu erlernte oder aufgefrischte Wissen auch zu Hause umsetzen zu können, erhalten die Patienten speziell für sie erstellte Arbeitsblätter. Schwerpunkte bei der Rezeptauswahl sind der saisonale Einkauf, ein begrenzter Etat sowie eine nachvollziehbare und zeitlich begrenzte Ausführung.