

# PFLEGE- FACHTAG 02. OKT 2026

*Pflegende im Fokus - lange  
gesund bleiben im Beruf*

## THEMEN UND PROGRAMM

- Ernährung im Schichtdienst (inkl. Rezepte)
- Prävention & Gesundheitskompetenz (inkl. Handout)
- Belastungen im Pflegealltag & Bewältigung

## ZUSÄTZLICH ENTWEDER

- ... Superfoods & Snacks
- ... Entspannung & Meditation

## KOSTEN

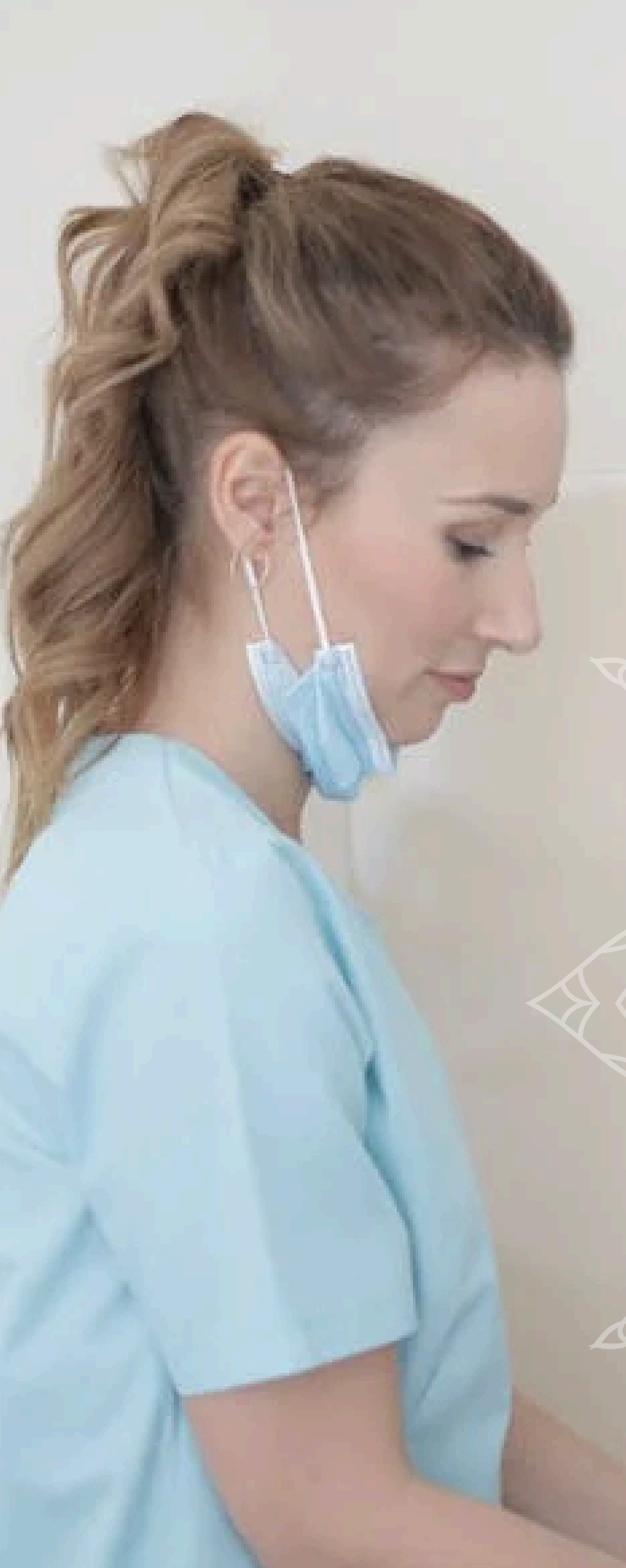
110 € - ZAHLUNG VOR ORT

## ANMELDUNG BEI

ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS 31.08.  
A.SEIFRIEDSBERGER@OPTIMAMED.AT

## INFORMATIONEN

START AB 08:00 UHR  
NEYDHARTING 4  
4654 BAD WIMSBACH



# PFLEGE- FACHTAG 02. OKT 2026

## PROGRAMMINHALTE

### ERNÄHRUNG IM SCHICHTDIENST (DIÄTOLOGIE)

Ernährungstipps im Schichtdienst  
Energie & Leistungsfähigkeit  
alltagstaugliche Tipps & Rezepte

### PRÄVENTION & GESUNDHEIT (PHYSIOTHERAPIE)

körperliche Belastungen im  
Pflegealltag  
Ergonomie & Selbstfürsorge  
Bewegung als Ausgleich  
praktische Übungen (Handout)

### BELASTUNGEN & BEWÄLTIGUNG (PSYCHOLOGIE/PFLEGE)

Stress im Pflegealltag  
Umgang mit Druck & Emotionen  
Psychohygiene & Resilienz  
Team & Unterstützung

## WAHLMODUL

### SUPERFOODS & SNACKS

gesunde Zwischenmahlzeiten  
Tipps aus der Lehrküche

### ENTSPANNUNG & MEDITATION

Entspannungsübungen  
Stressabbau & Regeneration

 Für die Teilnahme an der Fortbildung erhalten Sie  
15 ÖGKV PFP® (Pflegetfortbildungspunkte)  
2 ÖGKV PFP® = 1 Fortbildungsstunde laut GuKG  
verify at [https://learnlinked.com/approbation/  
b6e69ac3-8ce3-4923-958d-7fe8e7510e57](https://learnlinked.com/approbation/b6e69ac3-8ce3-4923-958d-7fe8e7510e57)



**OPTIMAMED BAD WIMSBACH**

NEYDHARTING 4

4654 BAD WIMSBACH

07245 254740

WWW.OPTIMAMED-BADWIMSBACH.AT