

NEWSLETTER

VDEK-PRÄVENTIONSKONZEPT

3. Ausgabe | April 2025 | Land Bremen



Gut zu wissen!

Warum ist gesunde Ernährung für Familien mit chronisch kranken Kindern so wichtig?

Viele Familien mit einem chronisch kranken Kind stehen unter starkem Druck – medizinische Behandlungen, emotionale Belastungen und organisatorischer Aufwand lassen oft wenig Raum für gesunde Ernährung. Dabei hat diese einen großen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Wer sich ausgewogen ernährt, ist fitter, leistungsfähiger und kann Folgeerkrankungen vorbeugen. Eine nährstoffreiche Ernährung kann außerdem die Wirkung von Medikamenten unterstützen und die Immunabwehr stärken.

FIVE - FAMILIENINITIATIVE ZUR VERBESSERUNG AUSGEWOGENER ERNÄHRUNG

Seit dem 01. September 2024 läuft das Projekt "FIVE - Familieninitiative zur Verbesserung ausgewogener Ernährung" mit der AfJ e. V. Kinder und Jugendliche Bremen.

Was beinhaltet das Projekt FIVE?

FIVE steht für Familien stärken – Integration von Wissen und Ernährungskompetenz. Im Mittelpunkt des Projekts liegt die Unterstützung von Familien mit chronisch kranken Kindern und Jugendlichen in ihrem Alltag.

Was ist das Ziel des Projektes?

Ziel ist es, Familien dabei zu helfen, gesunde Ernährung in ihren Lebensalltag zu integrieren, trotz der besonderen Herausforderungen, die eine chronische Erkrankung mit sich bringt. FIVE bietet niedrigschwellige Kurse, Workshops und Kochaktionen, in denen sowohl theoretisches Wissen als auch alltagstaugliche

Fähigkeiten vermittelt werden. Darüber hinaus können Eltern als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geschult werden, um das Wissen in Eltern- und Betreuer-Netzwerke weiterzugeben. Am Ende entsteht ein umfassendes Konzept, das dauerhaft in die Beratung der BKJE eingebunden wird.

Was macht FIVE besonders?

FIVE ist gezielt auf Familien mit chronisch kranken Kindern ausgerichtet – unabhängig von der konkreten Erkrankung. Besonders angesprochen werden Familien, die durch zusätzliche Faktoren wie geringe Deutschkenntnisse, wenig Einkommen oder einen belasteten Alltag weniger Zugang zu Gesundheitswissen haben. Das Projekt verbindet Gesundheitsförderung mit Familienorientierung und kultureller Sensibilität.

Für wen ist das Projekt gedacht?

Das Angebot richtet sich an Elternpaare, Alleinerziehende, Geschwisterkinder und natürlich auch an die betroffenen Kinder selbst. Vorrangig werden Familien angesprochen, die in belastenden Lebenssituationen leben – z.B. mit wenig Zeit, geringen Ressourcen oder zusätzlichen sozialen Herausforderungen.



NEWSLETTER

VDEK-PRÄVENTIONSKONZEPT

3. Ausgabe | April 2025 | Land Bremen

KI-AKTIV: KÜNSTLICHE INTELLIGENZ GESTEUERTE TRAININGS-INTERVENTIONEN IN DER ALTENPFLEGE

Am 1. März 2025 startete das Projekt „KI-AKTIV – Künstliche Intelligenz gesteuerte Trainingsinterventionen in der Altenpflege“ unter Leitung der Universität Bremen.

Was ist das Projekt „KI-AKTIV“?

„KI-AKTIV“ steht für Künstliche Intelligenz gesteuerte Trainingsinterventionen in der Altenpflege. Es handelt sich um ein Forschungs- und Entwicklungsprojekt der Universität Bremen, das den Einsatz von KI in stationären Pflegeeinrichtungen untersucht – mit dem Ziel, individuelle Bewegungstrainings effektiver und alltagstauglich zu gestalten.

Was sind die Inhalte des Projektes?

In drei Bremer Pflegeeinrichtungen werden Gruppen von bis zu 10 Bewohner*innen durch qualifizierte Trainer*innen angeleitet.

Dabei basiert das Programm auf bewährten Trainingsinhalten. Das Besondere: Mithilfe von künstlicher Intelligenz – genauer gesagt GPT-4 – wird jede Trainingseinheit individuell angepasst. Dafür wird nach jeder Einheit das Anstrengungsempfinden der Teilnehmenden abgefragt, woraufhin die KI das Training hinsichtlich Intensität, Wiederholungen oder Schwierigkeit für die nächste Einheit justiert.



Was wird im Projekt erforscht?

Neben der praktischen Umsetzung wird untersucht, wie das Training angenommen wird, wie gut es sich in den Pflegealltag integrieren lässt und welche Anpassungen die KI im Verlauf vornimmt. Auch potenzielle Risiken und Herausforderungen werden dokumentiert. Eine wissenschaftlich begleitete Studie prüft zudem, wie sich das Training langfristig auf die Gesundheit und Lebensqualität der Teilnehmenden auswirkt.

Was soll das Projekt am Ende leisten?

Ziel ist es, konkrete Empfehlungen und Anwendungshinweise für den Einsatz von KI-gestütztem Training in der Altenpflege zu entwickeln. Dabei stehen die Praxistauglichkeit, der Nutzen für die Bewohner*innen und die Entlastung des Pflegepersonals im Vordergrund.

!

**Gut zu
wissen!**

Warum ist eine Trainingsintervention so wichtig für die Pflege?

In Pflegeeinrichtungen sind viele Menschen in ihrer Beweglichkeit und Selbstständigkeit eingeschränkt. Ein gezieltes, individuell angepasstes Bewegungstraining kann dabei helfen, körperliche, kognitive und psychosoziale Ressourcen zu erhalten und sogar zu verbessern. Durch regelmäßige Bewegung werden nicht nur die Muskeln und Gelenke gestärkt, sondern auch das Risiko für Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes gesenkt. Darüber hinaus fördert Bewegung das psychische Wohlbefinden und kann die Lebensqualität steigern. Gleichzeitig entlastet solch ein Training das Pflegepersonal, da es den Pflegeaufwand reduziert und gleichzeitig die Selbstständigkeit der Bewohner*innen fördert.

WISSENSWERTES



Künstliche Intelligenz: Was du darüber wissen solltest

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – beim Navigieren, beim Streaming oder durch Sprachassistenten. Sie erkennt Muster in Daten, lernt daraus und hilft, Aufgaben schneller und gezielter zu lösen.

Besonders spannend wird es im Sportbereich: KI-gestützte Trainingsprogramme analysieren Fitnessdaten wie Herzfrequenz oder Bewegung und passen das Workout individuell an. So trainierst du effizienter, vermeidest Überlastung und erreichst deine Ziele nachhaltiger – fast wie mit einem digitalen Coach an deiner Seite.

Auch in anderen Bereichen ist KI ein stiller Helfer – ob in der Medizin, im Kundenservice oder im Energiemanagement. Wichtig dabei ist: **KI unterstützt den Menschen, ersetzt ihn aber nicht.** Wir entscheiden, wie wir sie sinnvoll und verantwortungsvoll einsetzen.

VERANSTALTUNGEN IN BREMEN

PSYCHISCHE GESUNDHEIT – KUNST UND KULTUR IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

13. Mai 2025, 09:00-15:30 Uhr im Erdgeschoss des Bamberger Hauses (Bremer vhs), Faulenstraße 69, 28195 Bremen
Um Anmeldung bis zum 06. Mai unter dem Link <https://eveeno.com/128292889> wird gebeten.

BREMER FORUM FRAUEN*GESUNDHEIT – ENDOMETRIOSE – EINE ÜBERSEHENE VOLKSKRANKHEIT?

28. Mai 2025, 14:00 bis 17:00 Uhr in der Zentralstelle der Landesfrauenbeauftragten, Faulenstr. 14-18, 28195 Bremen. Eingeladen sind alle Mitglieder des Forums und aus dessen Arbeitskreisen, Expert:innen, ehemalige Mitglieder und im Bereich der Frauengesundheit arbeitende Bremer:innen. Anmeldung per Mail an monika.urban@frauen.bremen.de.



GESUND VOR ORT & GESUND IM PFLEGEHEIM

Lisa Punke
lisa.punke@vdek.com
04 21 / 1 65 65 - 75



Gesunde
Lebenswelten

EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN