

## astra plus vermittelt in der Ausbildung ...

- ★ die Förderung von gesundem Lebensstil;
- ★ besser mit Stress umzugehen;
- ★ die Bedeutung kollegialer Unterstützung;
- ★ selbst rauchfrei zu bleiben oder wieder rauchfrei zu werden;
- ★ Ziele zur Gesundheitsförderung in der Schule und Praxis zu unterstützen und mitzugestalten;
- ★ die Kurzintervention zum Rauchstopp bei rauchenden PatientInnen.

## astra plus bietet an der Schule ...

- ★ Implementierung eines Programms, das die Ausbildungsziele in den Kompetenzbereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsberatung im Curriculum erfüllt;
- ★ Qualifizierung von astra plus-Trainerinnen und -Trainern aus Schule und Praxis und damit Aufbau von Gesundheitsförderung im schulischen und betrieblichen Umfeld;
- ★ Langfristige Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Schul- und Ausbildungsorganisation;
- ★ Vernetzung und kollegialer Erfahrungsaustausch mit astra plus-Schulen und Hochschulen für Gesundheit.

## Sie interessieren sich für astra plus?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir stellen Ihnen das Programm und die Phasen der Implementierung ausführlich vor. Entweder als Webinar für Sie und Ihr Team, oder in einer Informationsveranstaltung vor Ort.

### Förderung der Implementierung

Die Implementierung des Programms astra plus durch das DNRfK Büro wird von der DAK-Gesundheit gefördert.



**Aktuelle Termine und Informationen erhalten Sie online oder über den Kontakt im DNRfK Büro.**



### Kontakt

Deutsches Netz Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen DNRfK e.V.

„astra plus-Schulen“

Pettenkoferstrasse 16-18  
10247 Berlin

Internet: [www.astra-plus.de](http://www.astra-plus.de), [www.rauchfrei-plus.de](http://www.rauchfrei-plus.de)

E-Mail: [info@astra-plus.de](mailto:info@astra-plus.de)

Telefon 030 49 85 56-92



...weil  
**Gesundheit**  
in der **Ausbildung**  
beginnt

## Hintergrund

astra plus: Gesundheitskompetenz – Rauchfrei in der Pflege soll dazu beitragen, eine professionelle Gesundheitskompetenz in den Pflegeberufen aufzubauen.

Professionelle Gesundheitskompetenz umfasst dabei nicht nur die Bereitschaft und Fähigkeit die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern, sondern auch das eigene gesundheitliche Wissen auf individueller und organisatorischer Ebene im beruflichen Handeln umzusetzen.

Rauchen spielt dabei als größtes vermeidbares Gesundheitsrisiko eine zentrale Rolle. Pflegende haben hier als Multiplikatoren eine wichtige Aufgabe, um den Tabakkonsum in der Bevölkerung insgesamt zu senken. Sie stellen jedoch aufgrund der hohen Rauchprävalenz selbst eine Zielgruppe für Prävention und Tabakentwöhnung dar.

Das Programm umfasst sieben Module, die sich an die Verantwortlichen für die Ausbildung richten und dann als Teil des Curriculums im „astra plus-Kurs“ durchgeführt werden.

astra plus wurde über Modellprojekte des Bundesministeriums für Gesundheit in Kooperation mit folgenden Institutionen entwickelt:

## Übersicht



Alle Unterrichte werden in das Curriculum integriert.

## Module astra plus

**Vorbereitungsphase:** Informationen, Implementierungsvoraussetzungen und Entscheidung

**Modul 1:** Implementierungsteam  
Nachhaltige Programmimplementierung in Verantwortung aller Beteiligten

**Modul 2:** Informationsveranstaltung  
Informationen gesunder Lebensstil, Stress und Rauchen in der Pflege, Programm astra plus

**Modul 3:** Implementierungsworkshop  
Ist-Analyse, Ziele formulieren und Maßnahmen planen

**Modul 4:** Gesunder Lebensstil  
Lebensstilveränderung, Bewegung, Ernährung, Rauchen

**Modul 5:** Aktive Stressprävention  
Ressourcen identifizieren, Stressbewältigungsfähigkeiten aufbauen

**Modul 6a:** Aktiv-Projekt  
Aktive Gestaltung gesundheitsförderlicher Ausbildung

**Modul 6b:** Rauchstopp-Angebote  
Rauchstopp-Kurs, Online-Angebote

**Modul 7:** KRIPS Kurzintervention  
Kurzintervention in der Raucherberatung durch PflegeschülerInnen