

## NEUER WORKSHOP

# Mein Herz: Gesundheit, Krankheit, Notfall - eine Frage der Prävention

### Beschreibung des Angebots

Im Rahmen eines Tagesworkshops an der Uni-versität Bielefeld erhalten einen praktischen und ganzheitlichen Einblick in das Thema Herz-gesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

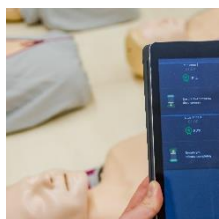
Wie kann ich gesellschaftsrelevanten Herzerkrankungen aktiv begegnen – für mich selbst, aber im Notfall auch für andere, wenn notwendig. Diesen Fragen gehen Teilnehmer\*innen aktiv, experimentell und unter Anwendung methodischer Verfahren zur Erkennung, Überprüfung und Diagnostik nach.

Der Workshop ist aufbauend auf und eine Erweiterung zum

► **Basisworkshop „Laienreanimation“.** ■



### Inhalt



Routine festigen mit PC-Feedback

Teamwork als Erfolgs-komponente



Risikofaktor Herzerkrankungen: Was passiert bei einem Herzinfarkt mit uns?



Prävention und Kardiotraining

Anpassungs-leistung messen



### Ansprechpartner:

#### Zum Workshop

Rico Dumcke

[rico.dumcke@uni-bielefeld.de](mailto:rico.dumcke@uni-bielefeld.de)

#### Zur Anmeldung (Koordinationsstelle)

[biokolumbus@uni-bielefeld.de](mailto:biokolumbus@uni-bielefeld.de)

Jahrgang: 8-13

Teilnehmerzahl: 12-30 SuS

(Nächster) Zeitraum:

Sept./ (Okt.) 2019; Febr./Mrz. 2020

Dauer: 1 Tag (Ende ca. 15.30)

Ort: Universität Bielefeld

**Bitte Sportbekleidung und -schuhe mitbringen!**

# Beherzt. Workshops rund ums Thema Laienreanimation



**Basisworkshop**

**a) Für alle Schüler\*innen**



**b) Schul-sanitätsdienst**



**Aufbau-Workshop**

**für Schüler\*innen mit Vorwissen\***

**Kontextorientierte Grundlagenvermittlung in drei Bereichen:**



Mechanismus des Kammerflimmerns und zirkulatorische Auswirkungen auf den Kreislauf



Praktisches Erlernen der Herzdruckmassage, Beatmung und Defibrillation



Im Kopf fängt es an: Umgang mit psychologischen Phänomenen und Mythen

**Kontextorientierte Grundlagenvermittlung in drei Bereichen, wie bei a)**



außerdem:  
Verkürzte Einführung in Basismaßnahmen der Reanimation



Praktische Anwendung der Beutel-Masken-Beatmung



Übung zum Feedback für Mitschüler/innen (bei späterem peer-learning an der Schule)

**Aufbauende und themenverbindende Vermittlung von**



Basismaßnahmen der Reanimation, mit Schwerpunkt auf die „Teamarbeit“



Risikofaktor Herzerkrankungen: Was passiert bei einem Herzinfarkt mit uns?



Ausdauer meets Kreislauf: Was ist messbar und was hält gesund?



Wissens-Olympiade: Teste dich im Team

\* im Idealfall, ggfs. bitte nachfragen.