

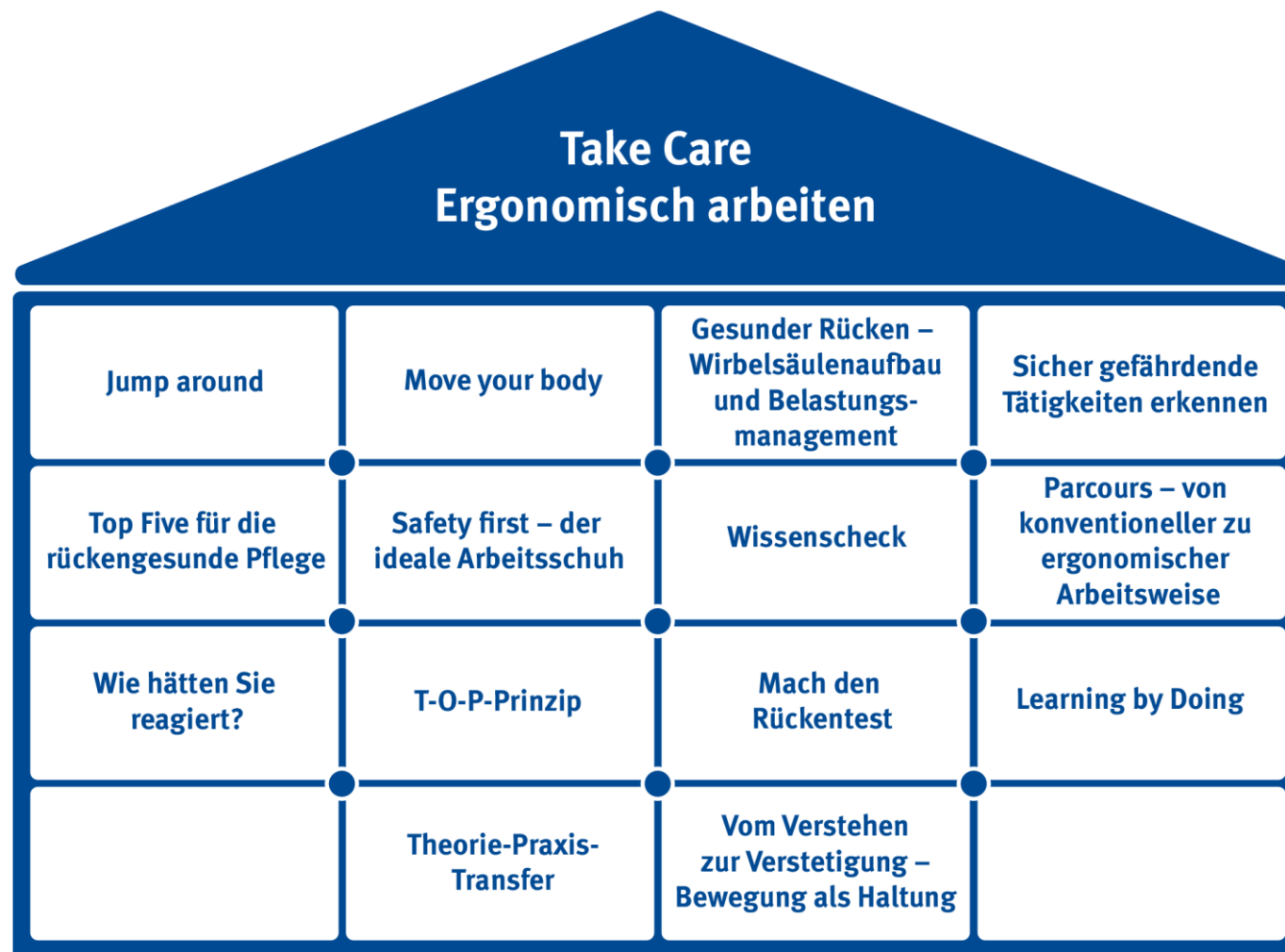
Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf Ergonomisch arbeiten

☒ Praxis ☐ Theorie



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

Agenda



> Take Care: Ergonomisch arbeiten

Baustein 1: Jump around



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe 1:

In **welchem Umfang** stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

- Ich stimme **zu**.
- Ich stimme **tendenziell zu**.
- Ich bin **unentschieden**.
- Ich stimme **nicht zu**.

Aussage:

Es gibt immer wieder Situationen, in denen ich ein Hilfsmittel bräuchte, um einen Menschen zu unterstützen, es aber nicht schnell genug zur Verfügung habe.



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe 2:

In **welchem Umfang** stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

- Ich stimme **zu**.
- Ich stimme **tendenziell zu**.
- Ich bin **unentschieden**.
- Ich stimme **nicht zu**.

Aussage:

Das Hochfahren des Bettes auf Arbeitshöhe ist trotz des stressigen Berufsalltags möglich.



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe 3:

In **welchem Umfang** stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

- Ich stimme **zu**.
- Ich stimme **tendenziell zu**.
- Ich bin **unentschieden**.
- Ich stimme **nicht zu**.

Aussage:

Zu pflegende Menschen müssen motiviert (und überzeugt) werden, den Einsatz von technischen Hilfsmitteln beim Transfer oder bei der

- **Bewegungsunterstützung zu akzeptieren.**



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe 4:

In **welchem Umfang** stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

- Ich stimme **zu**.
- Ich stimme **tendenziell zu**.
- Ich bin **unentschieden**.
- Ich stimme **nicht zu**.

Aussage:

Regelmäßiger Sport und Bewegung in der Freizeit sind im Pflegeberuf trotz Schichtdienst möglich.



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe 5:

In **welchem Umfang** stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

- Ich stimme **zu**.
- Ich stimme **tendenziell zu**.
- Ich bin **unentschieden**.
- Ich stimme **nicht zu**.

Aussage:

Beim Arbeiten am Pflegebett sollte der Hauptfokus auf dem Wohlergehen der zu Pflegenden liegen.



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe 6:

In **welchem Umfang** stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

- Ich stimme **zu**.
- Ich stimme **tendenziell zu**.
- Ich bin **unentschieden**.
- Ich stimme **nicht zu**.

Aussage:

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind mitverantwortlich dafür, Maßnahmen für die eigene Rückengesundheit zu ergreifen.



Pflichten der Versicherten

§ 15 Allgemeine Unterstützungspflichten und Verhalten

DGUV Vorschrift 1 – Grundsätze der Prävention

Die Versicherten sind verpflichtet, nach ihren Möglichkeiten sowie gemäß der Unterweisung und Weisung des Unternehmers für ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit sowie für Sicherheit und Gesundheitsschutz derjenigen zu sorgen, die von ihren Handlungen oder Unterlassungen betroffen sind.

Die Versicherten haben die Maßnahmen zur Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren sowie für eine wirksame Erste Hilfe zu unterstützen.



Versicherte haben die entsprechenden Anweisungen des Unternehmers zu befolgen.

Die Versicherten dürfen erkennbar gegen Sicherheit und Gesundheit gerichtete Weisungen nicht befolgen.

Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe:

In **welchem Umfang** stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

- Ich stimme **zu**.
- Ich stimme **tendenziell zu**.
- Ich bin **unentschieden**.
- Ich stimme **nicht zu**.

Aussage:

Mein Rücken fühlt sich fit und gesund an.



BGW-Podcast: „Herzschlag – Für ein gesundes Berufsleben“. Wie bleibt man bei der Arbeit fit, gesund und motiviert?



> Take Care: Ergonomisch arbeiten

Baustein 2: Move your body



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe:

Tragen Sie zu folgenden Fragen Ihre Ergebnisse stichpunktartig zusammen:

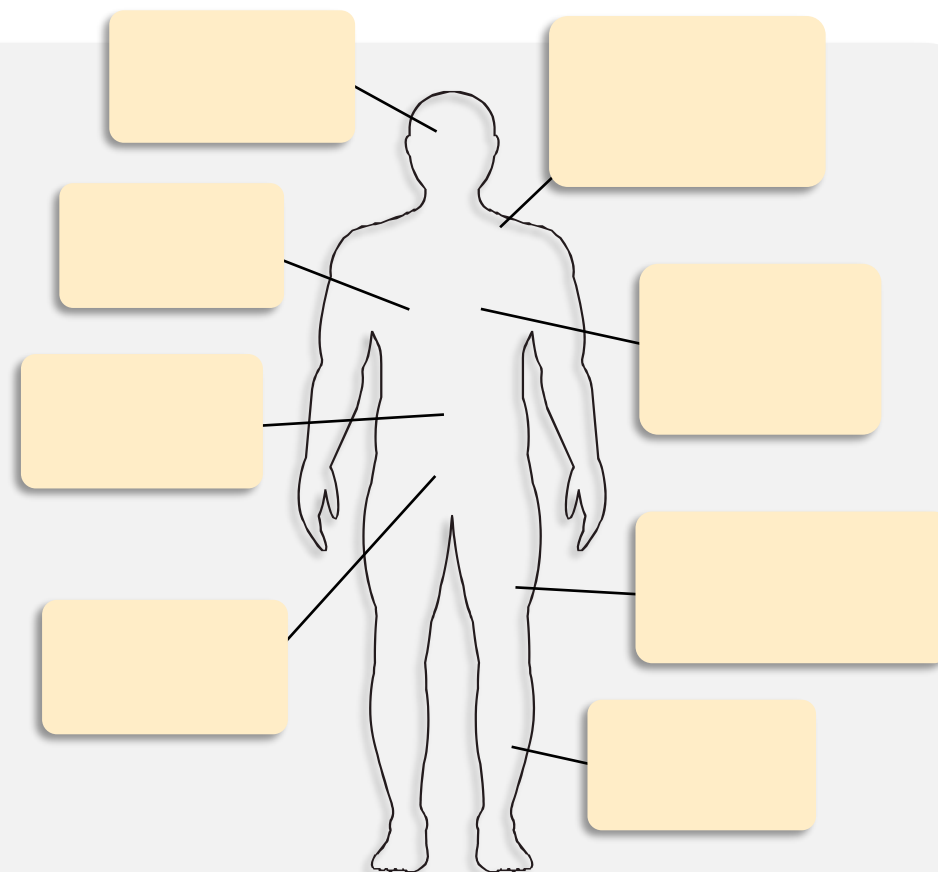
Fragen:

- **Wie wirkt Bewegung auf Körper und Stimmung?**
- **Was passiert im Körper?**
- **Wie erklären Sie sich den positiven Effekt?**

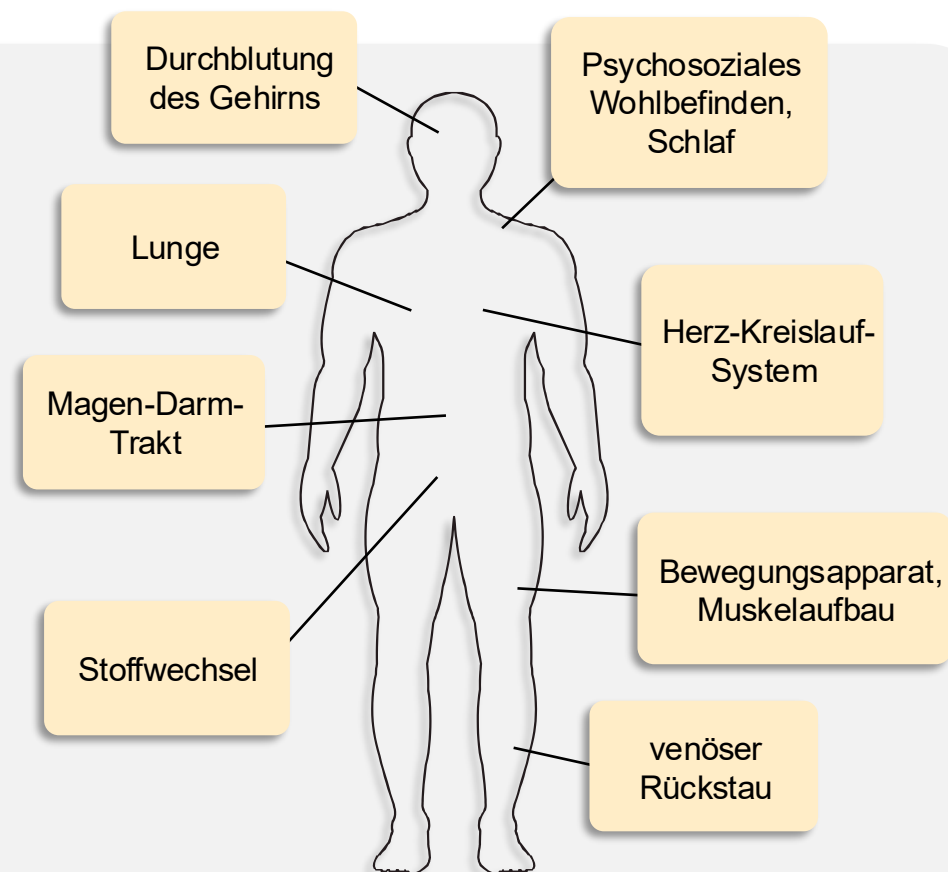


**„Bewegung wirkt sich positiv
auf den ganzen Menschen aus:
auf den Körper, die Psyche,
das soziale Wohlbefinden.“**

(Walk and Talk)



**„Bewegung wirkt sich positiv
auf den ganzen Menschen aus:
auf den Körper, die Psyche,
das soziale Wohlbefinden.“**
(Walk and Talk)



Ballreflexion

Aufgabe:

Wenn Sie den Ball gefangen haben, beantworten Sie die Fragen und werfen den Ball anschließend jemand anderem zu.

Fragen:

- Was motiviert Sie zu Bewegung?
- Wo fehlt sie Ihnen im Alltag?
- Welche Bewegungsqualität stärkt Sie?



Fazit

Auf die Art der Bewegung kommt es an!

Sport und Bewegung in der Freizeit können körperliche und psychische Belastungen im Pflegealltag ausgleichen.

Nicht nur der Rücken, der ganze Körper bedankt sich.

Bewegung lohnt sich!

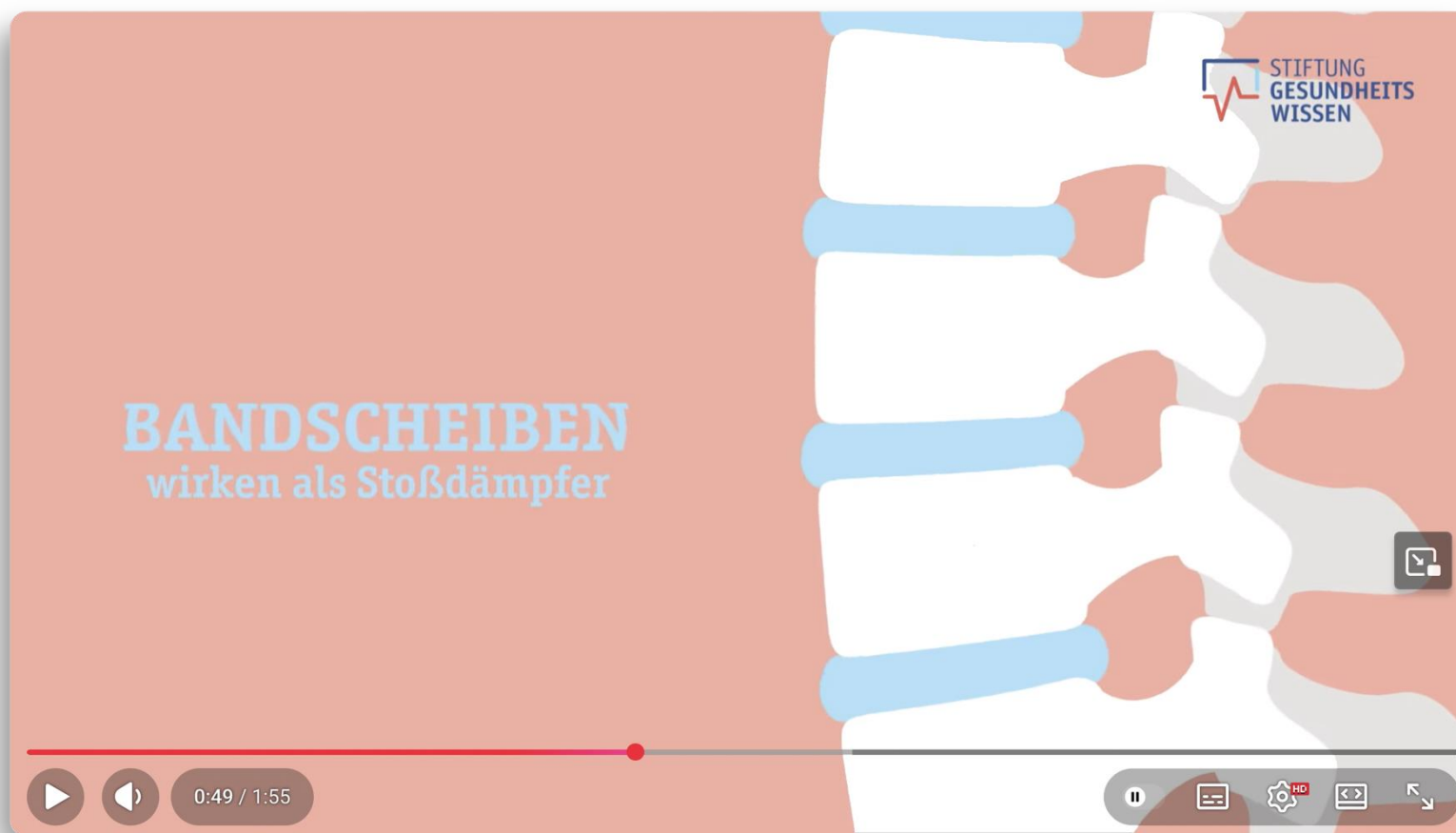
Baustein 3: Gesunder Rücken – Wirbelsäulen- aufbau und Belastungsmanagement



> Take Care: Ergonomisch arbeiten >

Baustein 3: Gesunder Rücken – Wirbelsäulenaufbau und Belastungsmanagement

> zur Agenda



Wie funktioniert die Wirbelsäule?

Animationsfilm: www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/koerper-wissen/wie-funktioniert-die-wirbelsaeule

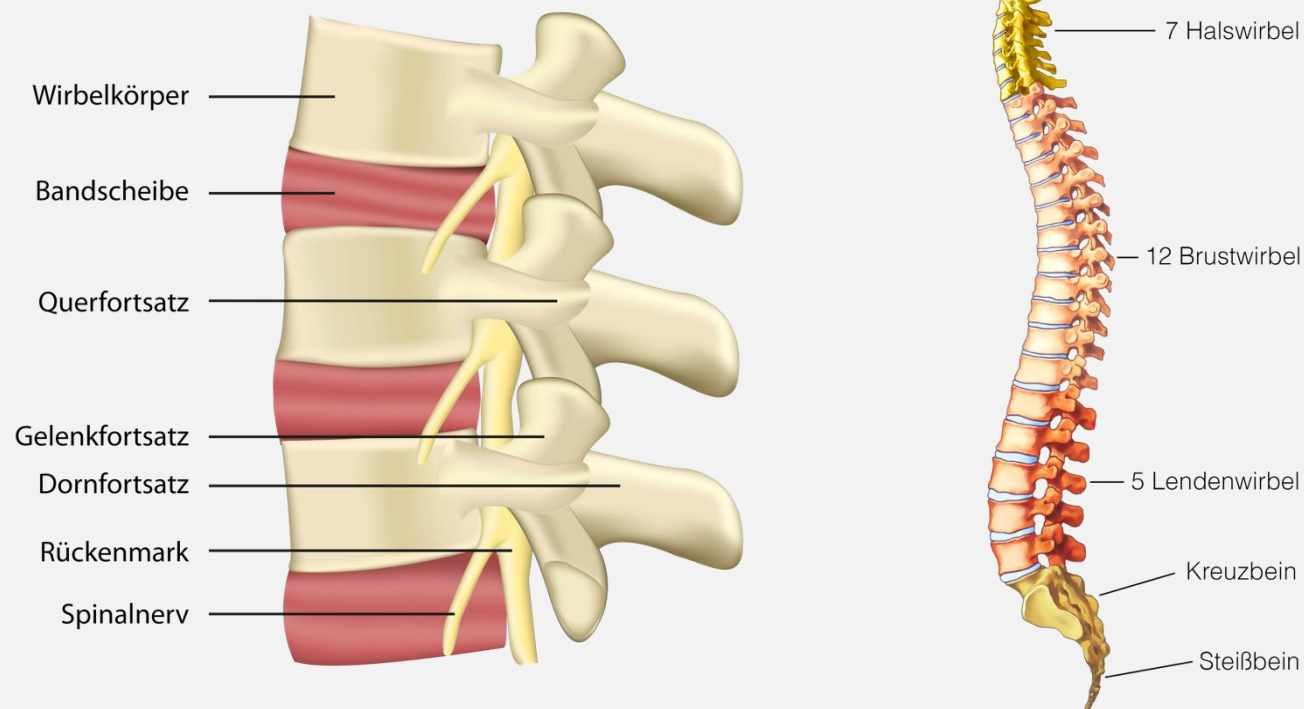
Herausgeberin: Stiftung Gesundheitswissen

> Take Care: Ergonomisch arbeiten >

Baustein 3: Gesunder Rücken – Wirbelsäulenaufbau und Belastungsmanagement

> zur Agenda

Ein Blick auf unsere Anatomie

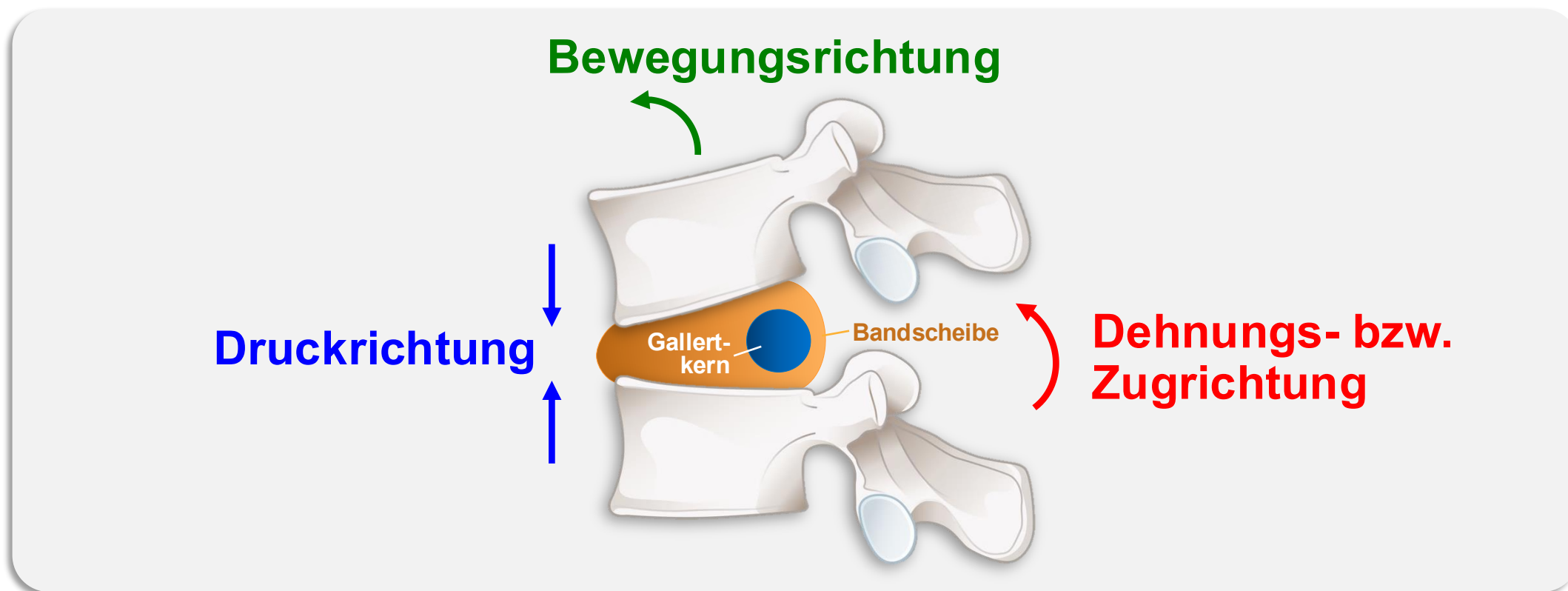


> Take Care: Ergonomisch arbeiten >

Baustein 3: Gesunder Rücken – Wirbelsäulenaufbau und Belastungsmanagement

> zur Agenda

Der „Burger“-Effekt

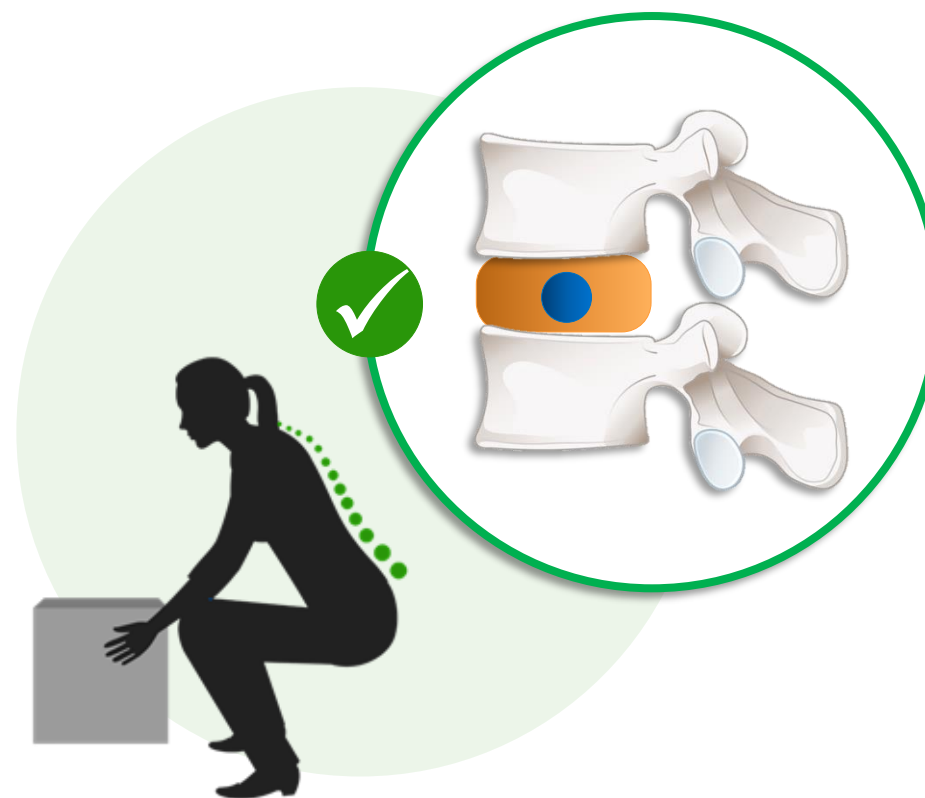
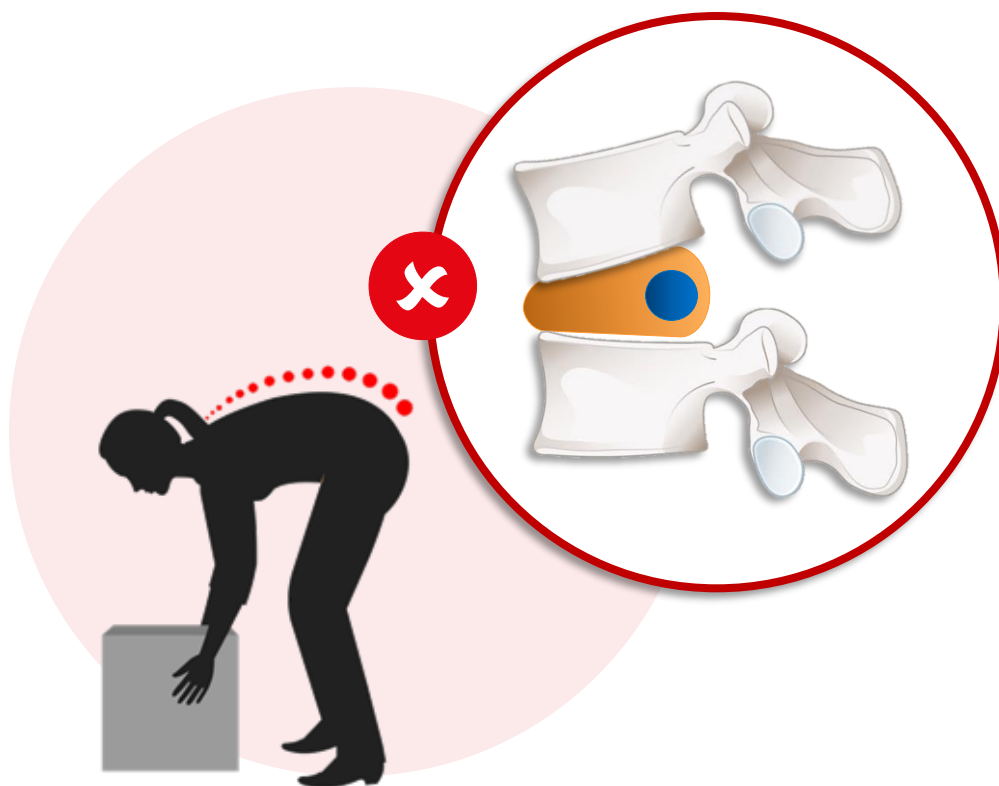


> Take Care: Ergonomisch arbeiten >

Baustein 3: Gesunder Rücken – Wirbelsäulenaufbau und Belastungsmanagement

> zur Agenda

Rückengerechtes Heben



> Take Care: Ergonomisch arbeiten >

Baustein 3: Gesunder Rücken – Wirbelsäulenaufbau und Belastungsmanagement

> zur [Agenda](#)

Formen der Muskelarbeit

Belastungsformen	Versorgung der Muskulatur	Funktion
Ruhe	Geringer Sauerstoffbedarf, geringe Durchblutung	
Dynamische Bewegungsbelastung	Hoher Sauerstoffbedarf, starke Durchblutung im rhythmischen Wechsel	Hohe Belastbarkeit bis hin zur Dauerleistungsgrenze, danach beginnender Sauerstoffmangel
Statische Halte-/Haltungsbelastung	Hoher Sauerstoffbedarf, Durchblutung ist unterbrochen	Kurzzeitige hohe Belastbarkeit, danach sinkende Kraft und Abbruch

Wodurch entstehen Rückenschmerzen?



Handlungsbedarf: physische Belastungen in der Pflege

Pflegetätigkeiten beinhalten häufig eine Kombination aus besonderen Körperhaltungen im Umgang mit Menschen mit Unterstützungsbedarf.

Quelle: Kuhn, Stefan. (2011): Rückenbelastungen reduzieren – auch bei der Pflege schwerer Menschen; Präventionsdienst der BGW

Heben

Beispiel: Transfer in die Badewanne

Verdrehen

Beispiel: nach Materialien greifen

Schieben

Beispiel: Umlagern von Bett zu Bett

Tragen

Beispiel: Transport Bettkante → Stuhl

Ziehen

Beispiel: Höherlagern im Bett

Bücken

Beispiel: am Bett arbeiten

> Take Care: Ergonomisch arbeiten >

Baustein 3: Gesunder Rücken – Wirbelsäulenaufbau und Belastungsmanagement

> zur **Agenda**

Psychische Belastungen

- Zeitdruck
- Hohe Arbeitsintensität
- Geringer Handlungsspielraum
- Konflikte
- Mangelnde Anerkennung und Unterstützung
- Über- oder Unterforderung
- ...

Was ist eine BK 2108?

Eine **Berufskrankheit der Kategorie BK 2108** ist eine **bandscheibenbedingte Erkrankung der Lendenwirbelsäule**, die durch langjähriges Heben oder Tragen schwerer Lasten oder durch langjährige Tätigkeiten in extremer Rumpfbeugehaltung entstanden ist.

Die erkrankte Person ist gezwungen, alle Tätigkeiten, die für die Entstehung, die Verschlimmerung oder das Wiederaufleben der Krankheit ursächlich waren oder sein können, zu unterlassen.

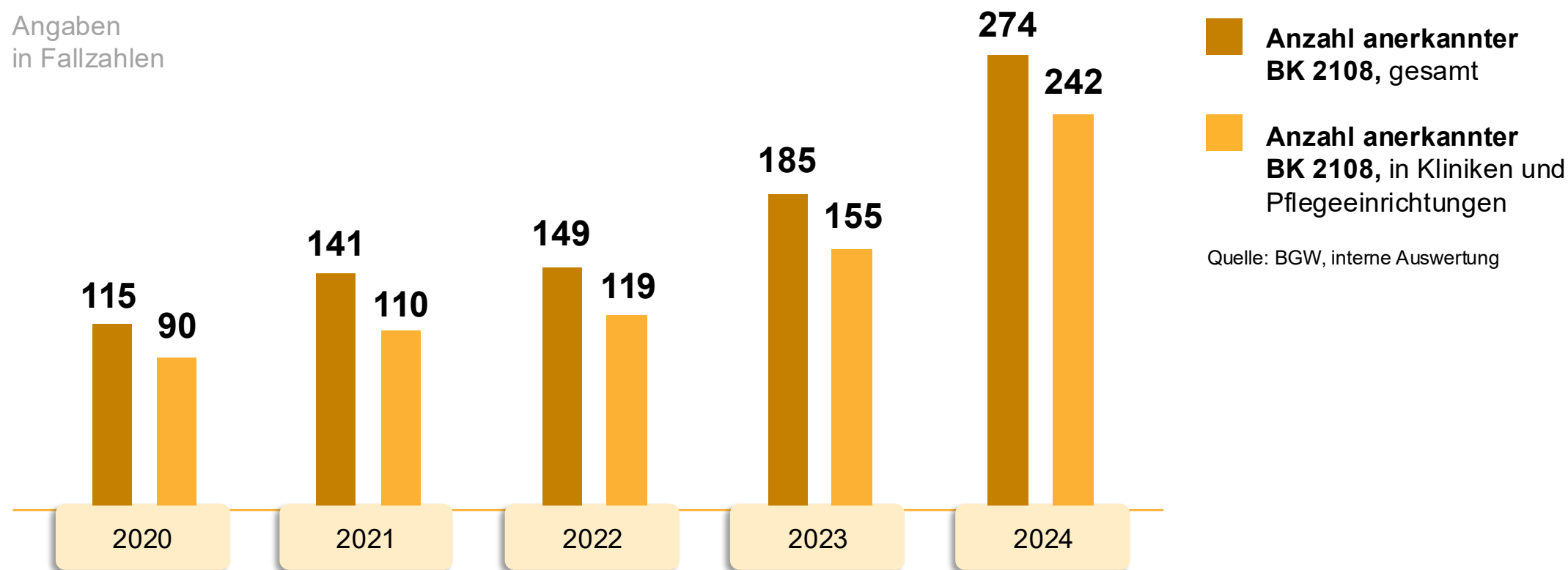
> Take Care: Ergonomisch arbeiten >

Baustein 3: Gesunder Rücken – Wirbelsäulenaufbau und Belastungsmanagement

> zur [Agenda](#)

Wie viele Pflegekräfte sind von einer BK 2108 betroffen?

Angaben
in Fallzahlen



Baustein 4: Sicher gefährdende Tätigkeiten erkennen



Fragen:

**Welche Gefährdungen sind Ihnen aus
der letzten Lerneinheit noch in Erinnerung?**

**Welche Gefährdungen für das Muskel-Skelett-
System bestehen aus Ihrer Sicht beim
Bewegen von Menschen?**

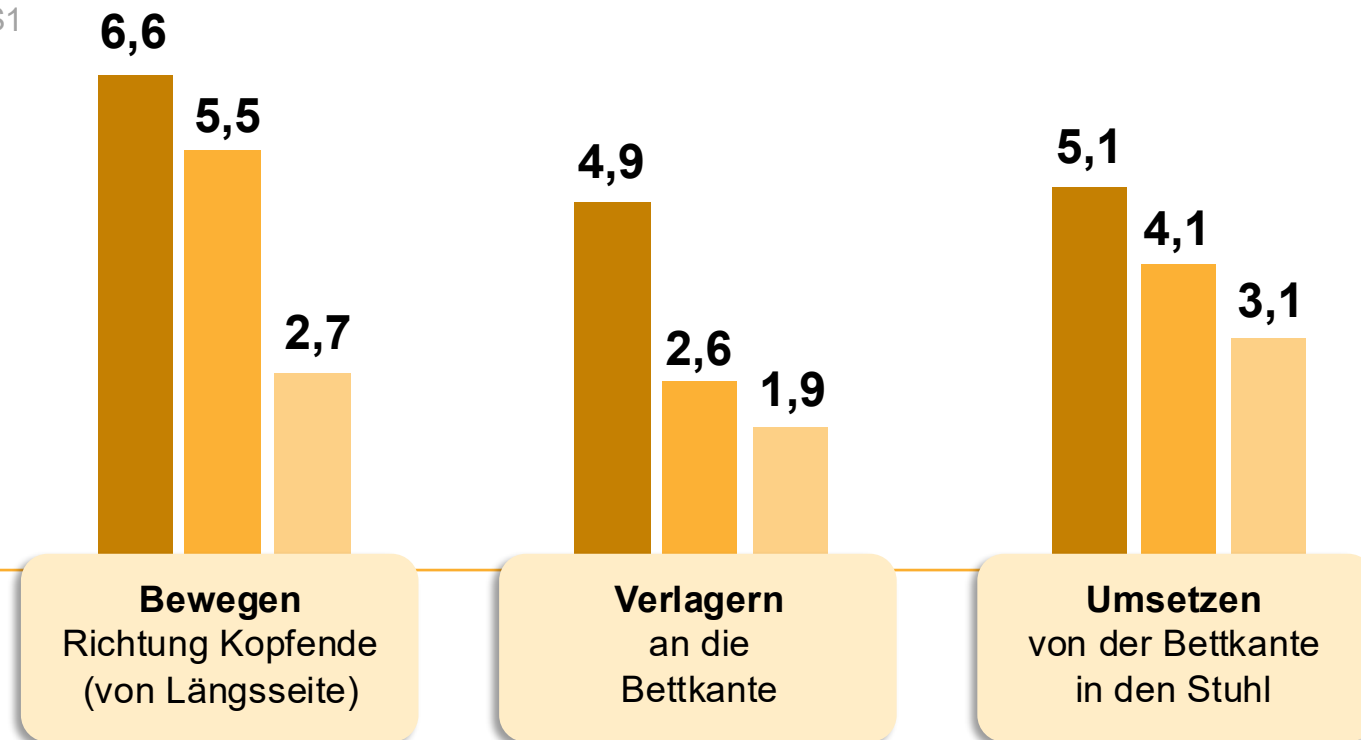
> Take Care: Ergonomisch arbeiten > **Baustein 4: Sicher gefährdende Tätigkeiten erkennen**

> zur **Agenda**

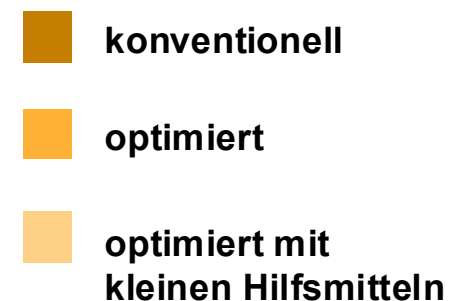
Tätigkeiten – bezogen auf die sicher gefährdenden Tätigkeiten	
1a	Einen Menschen im Bett aus der Rückenlage aufsetzen (Langsitz) oder zurücklegen
1b	Einen Menschen durch manuelles Hoch- bzw. Hinunterstellen des Kopfteils des Bettes aus der Rückenlage aufsetzen (Langsitz) oder zurücklegen
2	Einen Menschen im Bett aus der Rückenlage auf die Bettkante setzen oder zurücklegen
3	Einen Menschen umsetzen (Bettkante → Stuhl, Rollstuhl → Toilette o. Ä.)
4	Einem Menschen aus der Sitzposition in den Stand helfen oder ihn zurück zum Sitzen bringen
5	Einen Menschen in die Badewanne hinein- bzw. ihn daraus herausheben
6	Einen Menschen im Bett in Richtung Kopfende bringen
7	Einen Menschen von einem Bett zu einer Liege, einem Bett o. Ä. heben/bewegen
8	Einen Menschen aus dem Liegen am Boden in den Stand aufrichten
9	Einen Menschen zum Unterschieben oder Entfernen des Steckbeckens anheben
10a	Anheben eines Beines eines Menschen
10b	Anheben beider Beine eines Menschen
11	Tragen von Menschen, ggf. mit Hilfsmitteln (z. B. mit einer Trage oder einem Tragetuch)
Weitere untersuchte Tätigkeiten mit erhöhter Belastung	
12	Einen Menschen im Bett seitwärts an die Bettkante verlagern oder zurückbewegen
13	Einen Menschen im Bett auf die Seite drehen oder zurückdrehen

Beispiele für die Reduktion der Wirbelsäulenbelastung

Druckkraft
auf L5/S1
in kN



Ergebnisse einer Studie der BGW in Zusammenarbeit mit dem Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (IfADo)



Quelle: BGW, IfADo

Fazit

Diese Forschungsergebnisse zeigen, dass eine **optimierte Arbeitsweise** und die **Ausnutzung der Ressourcen** der zu Pflegenden **die Rückenbelastung von Beschäftigten reduzieren.**

Die zusätzliche Verwendung von Hilfsmitteln reduziert die Belastung sogar deutlich.

Baustein 5: Top Five für die rückengesunde Pflege



Die Top Five im Überblick

1.

Grenzen kennen: Der achtsame Umgang mit der persönlichen Belastbarkeit und das Wissen um das eigene Leistungsvermögen – sowohl körperlich als auch psychisch – helfen, Grenzen zu setzen.

Pausen sind unerlässlich, um sich zu regenerieren.

2.

Aktivierung in der Pflege: Wer pflegebedürftige Menschen in die Planung mit einbezieht, nutzt und fördert ihre Fähigkeiten. Dies trägt zum Erhalt der Selbstständigkeit bei. Im Idealfall bewegt sich der Mensch – ggf. mit Hilfsmitteln – selbst.

Die Top Five im Überblick

3.**Den Arbeitsplatz vorbereiten:**

Optimale Voraussetzungen liegen vor, wenn geeignete kleine und technische Hilfsmittel zum personenbezogenen Einsatz griffbereit sind und ausreichend Bewegungsfreiheit in der Pflegesituation vorhanden ist.

Potenzielle Stolperfallen wie Teppiche oder Matten sind entfernt.

4.

Hilfsmittel nutzen: Wer kleine Hilfsmittel konsequent einsetzt, um dem zu pflegenden Menschen die Mithilfe oder sogar das selbstständige Bewegen zu erleichtern, reduziert die Belastung wirksam.

Wenn nur Heben bleibt, ist die Anwendung technischer Hilfsmittel angesagt – auch zur Sicherheit der zu pflegenden Menschen.

Die Top Five im Überblick

5.

Ergonomisch bewegen: Die optimale Arbeitshöhe, insbesondere die Betthöhe, variiert entsprechend der handelnden Person und der Tätigkeit. Eine passende Einstellung ermöglicht eine ergonomische Körperhaltung.

Körpernahes Arbeiten mit kurzen Hebeln und die Aufteilung in Teillasten reduzieren Belastungen. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, weites Vorneigen und die Rotation des Oberkörpers. Stützen Sie sich, wenn möglich, ab.

Für alle belastenden Körperhaltungen gilt: Häufige Positionswechsel und Ausgleichsbewegungen sind wichtig.

Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe:

Beantworten Sie folgende Fragen und nutzen Sie dabei das Arbeitsblatt 1:

Fragen:

- Was gelingt Ihnen schon gut?
- Was möchten Sie stärker im Pflegealltag umsetzen?



> Take Care: Ergonomisch arbeiten

Baustein 6: Safety first – der ideale Arbeitsschuh



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe:

Machen Sie sich Gedanken zu folgenden Fragen:

Fragen:

- Wie viel Geld geben Sie für Ihre Laufschuhe, Wanderschuhe, Partyschuhe oder Hochzeitsschuhe aus?
- Wie sorgsam sind Sie bei der Auswahl?
- Welche Kriterien sind Ihnen bei der Schuhwahl wichtig?
- Wie lange tragen Sie diese Schuhe pro Woche?



Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe:

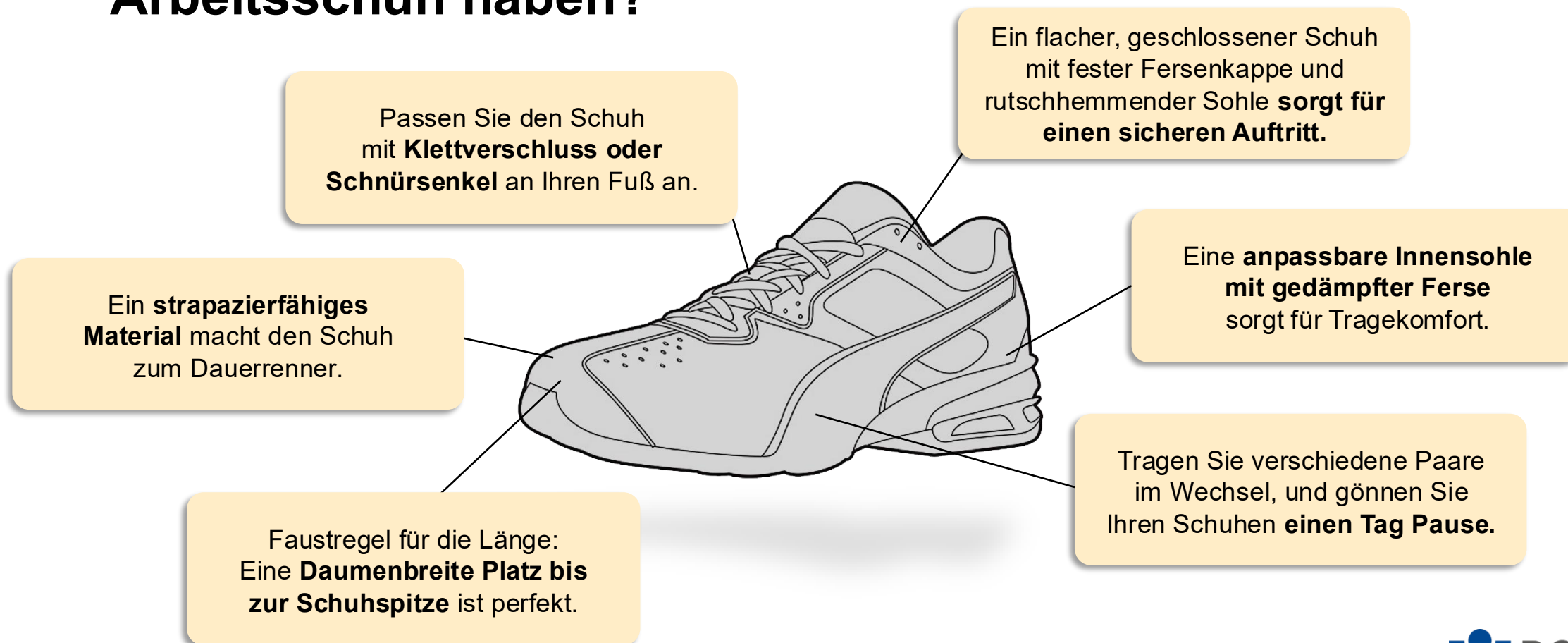
Machen Sie sich Gedanken zu folgenden Fragen:



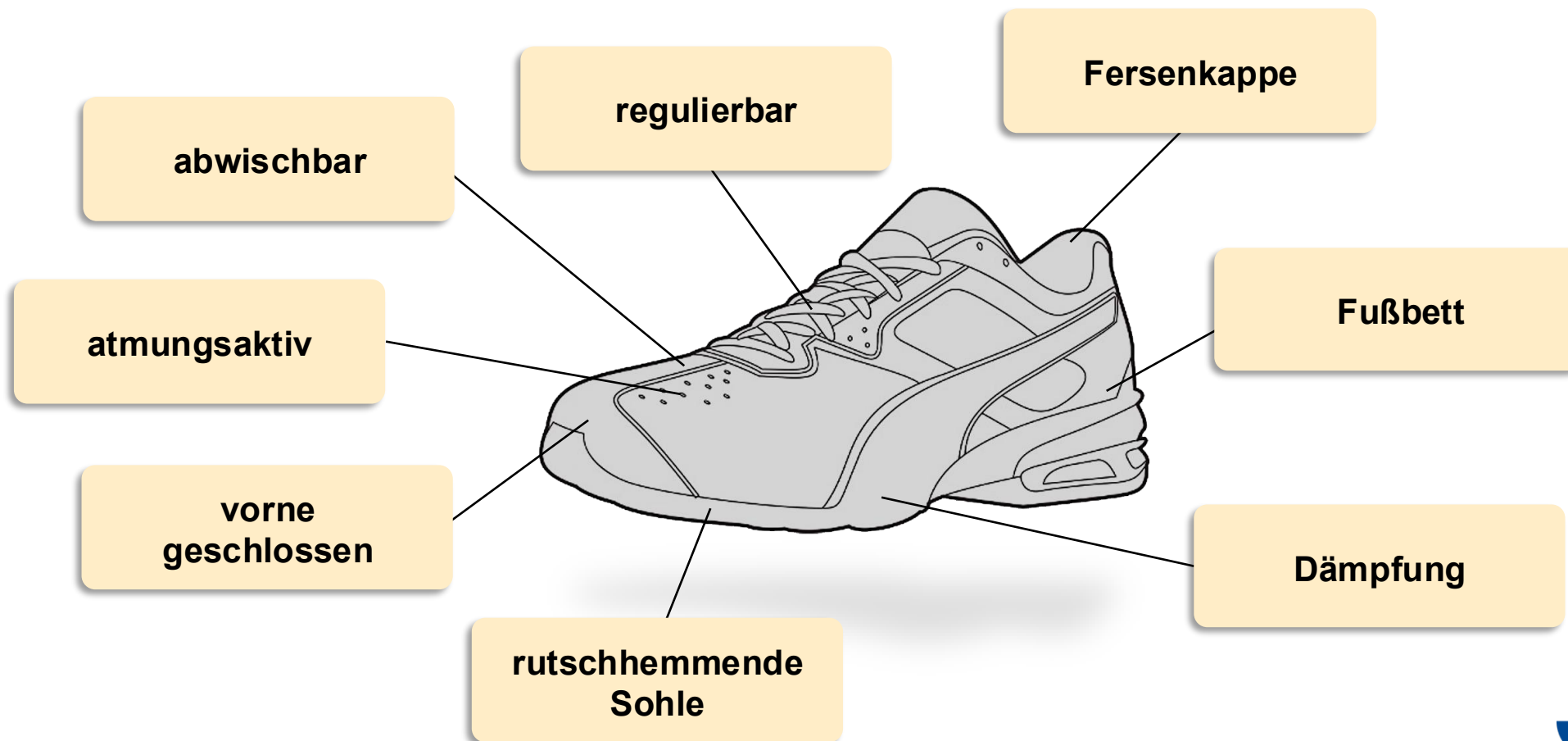
Fragen:

- Wie viel geben Sie im Vergleich dazu für Ihre Arbeitsschuhe aus?
- Wie lange und wie häufig tragen Sie Ihre Arbeitsschuhe?
- Was kann Ihren Füßen (und Ihrem Muskel-Skelett-System) während dieser Zeit alles passieren?
- Was müsste ein Arbeitsschuh also können, um vor diesen Risiken zu schützen?

Welche Eigenschaften sollte mein Arbeitsschuh haben?



Welche Eigenschaften sollte mein Arbeitsschuh haben?

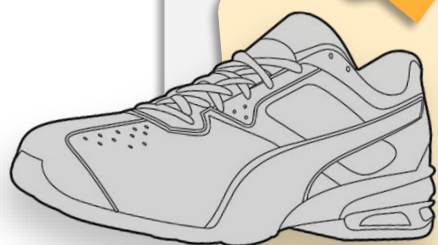


Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe:

Bewerten Sie Ihre mitgebrachten Arbeitsschuhe anhand folgender Fragestellungen:

Wichtig!



Auszubildende können **die Kosten für Arbeitsschuhe** bei der **Einkommenssteuererklärung** geltend machen.

Fragen:

- **Sind diese Schuhe als Arbeitsschuhe geeignet?**
- **Wenn nein, begründen Sie: Welche Kriterien sind nicht erfüllt?**
- **Top 3: Welche Schuhe sind am besten geeignet?**

Baustein 7: Wissenscheck



Testen Sie Ihr Wissen:

Frage:

Wie lange dauert es insgesamt pro Schicht, Betten auf die passende Arbeitshöhe einzustellen?

Antwortmöglichkeiten:

- a) 3 bis 6 Min.
- b) 10 bis 15 Min.
- c) 20 Min.



Testen Sie Ihr Wissen:

Frage:

Gibt es mehrere „richtige“
Arbeitshöhen? Welche können
das sein?

Antwort:



Testen Sie Ihr Wissen:

Frage:

Gibt es mehrere „richtige“ Arbeitshöhen? Welche können das sein?

Antwort:

Grundsätzlich gilt: Die Höhe der Hüftgelenke ist ein Richtwert. Aber je nach Tätigkeit kann die „richtige Arbeitshöhe“ davon abweichen. Wenn Sie das Essen reichen oder das Bett machen, sollte sie höher eingestellt werden. Wenn Sie eine Person beim Aufstehen von der Bettkante unterstützen, sollte sie niedriger sein, da die Person Bodenkontakt mit ihren Füßen benötigt.



Testen Sie Ihr Wissen:

Frage:

Sie bewegen zusammen mit einer Kollegin oder einem Kollegen einen schwergewichtigen Menschen (90 bis 150 kg).

Wird dabei die Belastung auf beide gleich verteilt?

Antwort:



Testen Sie Ihr Wissen:

Frage:

Sie bewegen zusammen mit einer Kollegin oder einem Kollegen einen schwergewichtigen Menschen (90 bis 150 kg).

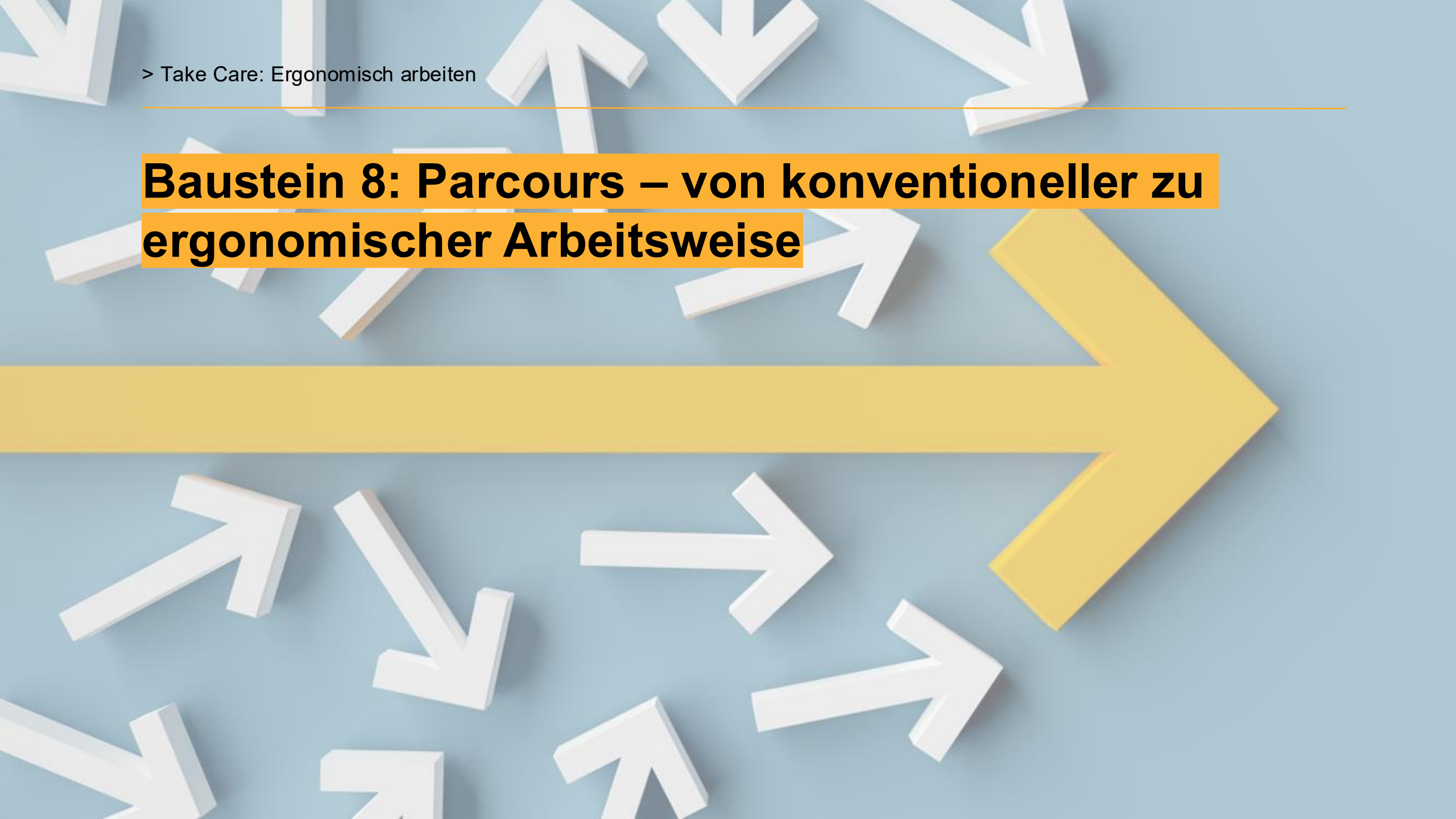
Wird dabei die Belastung auf beide gleich verteilt?

Antwort:

Nein, es ist nicht möglich, eine gleichartige Bewegung synchron auszuführen. Somit kann auch eine weitgehend gleich verteilte Belastung der professionell Pflegenden nicht erreicht werden.



Baustein 8: Parcours – von konventioneller zu ergonomischer Arbeitsweise



Konventionelle Arbeitsweise



- Oft mit Ruck und Schwung
- Biomechanische Prinzipien werden kaum berücksichtigt.
- Vorhandene Ressourcen des zu bewegenden Menschen werden dabei meist nicht oder nur unzureichend genutzt.
- Die Beschäftigten übernehmen dabei oft einen erheblichen Teil des Körpergewichts des zu bewegenden Menschen und agieren gleichzeitig unter Umständen in ungünstig gestalteter Umgebung und/oder ungünstiger Körperhaltung.
- **Ist mit sehr hohen Belastungen für den unteren Rücken verbunden**

„Denk an mich. Dein Rücken“

Optimierte und vor allem **ergonomische Arbeitsweisen** sind besser als konventionelle Arbeitsweisen, vor allem wenn die zu pflegende Person kaum eigene Ressourcen hat.



Denk an mich. Dein Rücken

Animationsfilm: www.youtube.com/watch?v=sGDBAxCBj5Y

Herausgeber: Napo Consortium/EU-OSHA

Optimierte Arbeitsweise bedeutet:



- anzustrebende biomechanische Grundprinzipien in Bezug auf Körperhaltung und Bewegungsabläufe berücksichtigen
- die Möglichkeiten des vollelektrisch verstellbaren Pflegebettes oder anderer Arbeitsmittel wie OP-Tisch, Pflegestuhl oder Therapieliege nutzen
- vorhandene Ressourcen des zu bewegenden Menschen abhängig von dessen Mobilitätsgrad konsequent nutzen
- **Eine optimierte Arbeitsweise kann die Belastung der Lendenwirbelsäule deutlich reduzieren.**
- **Wenden Sie daher bei geringem Mobilitätsgrad der oder des zu Pflegenden immer die ergonomische Arbeitsweise an.**

Biomechanische Prinzipien bedeuten:



- geeignete Ausgangsstellung wählen
- Gewichtsverlagerung nutzen
- Gewicht möglichst gering halten
- geeignetes Arbeitsniveau wählen
- Bewegungsfreiraum sicherstellen
- körpernah und symmetrisch arbeiten
- rückengerechte Haltung und Bewegungsabläufe nutzen
- behutsam ohne Schwung arbeiten

Das Arbeiten mit Hilfsmitteln hat Vorrang vor dem Arbeiten ohne Hilfsmittel.

Das Arbeiten zu zweit hat Vorrang vor dem Arbeiten allein.

Sicherheit hat immer Vorrang!

Ressourcenorientierte Arbeitsweise bedeutet:



- individuelle Ressourcen von Menschen mit Unterstützungsbedarf berücksichtigen und fördern
- sich an physiologischen Bewegungsabläufen orientieren
- Bewegung behutsam unterstützen und begleiten
- sich mit dem und nicht für den Menschen mit Unterstützungsbedarf bewegen
- klare impulsgebende Berührung an den Gliedmaßen

Ergonomische Arbeitsweise bedeutet:



- die tatsächliche Pflegesituation analysieren
- kleine Hilfsmittel und technische Hilfsmittel zum Bewegen von Menschen bereitstellen und nutzen
- optimierte Arbeitsweise mit Berücksichtigung der Ressourcen des zu unterstützenden Menschen und die Möglichkeiten des vollelektrischen Pflegebettes o. Ä. nutzen
- den zu unterstützenden Menschen über die geplante Aktivität informieren
- die Arbeitsumgebung gestalten, z. B. für ausreichend Platz sorgen, Hindernisse sowie Sturz- und Stolpergefahren beseitigen
- geeignete Arbeitsschuhe und bewegungsfreundliche Arbeitskleidung tragen
- die eigenen Grenzen der Belastbarkeit erkennen und berücksichtigen

Technische Hilfsmittel sind beispielsweise:



- elektrisch verstellbare Betten
- elektrisch verstellbare Transportliegen
- elektrische Lifter wie mobile Lifter, Deckenliftsysteme oder Wandlifter
- elektrisch verstellbare Tagespflegestühle
- elektrische Positionswechselhilfe
- Rollstühle jeglicher Art
- OP-Patientenumbetter

Technische Hilfsmittel zur Bewegungsunterstützung und ihre Vorteile:

- Sie reduzieren die Belastung für Beschäftigte und Menschen mit Unterstützungsbedarf.
- Sie erhöhen deren Sicherheit.
- Sie kompensieren und fördern Ressourcen.
- Sie fördern die Wahrnehmung.
- Sie aktivieren beim Stehen und Gehen.

Kleine Hilfsmittel zur Bewegungsunterstützung

Beispiele:

- Gleitmatten
- Rutschbrett
- Antirutschmatte
- Haltegürtel
- Bettzügel
- Beingurt
- Rollbrett

Ihr Zweck:

Sie reduzieren bzw. erhöhen den Reibungswiderstand.

Ihre Vorteile sind unter anderem:

- Sie kompensieren fehlende und zu geringe Ressourcen.
- Sie erleichtern selbstständiges Bewegen.
- Sie reduzieren für alle die Belastung.
- Sie helfen, schmerzfrei und hautschonend zu arbeiten.
- Sie sind situationsabhängig miteinander kombinierbar.
- Sie sind einfach anzuwenden – ohne zusätzlichen Zeitaufwand.
- Sie sind personenbezogen einsetzbar.

Baustein 9: Wie hätten Sie reagiert?



Fallbeispiel

Der 20-jährige Sven ist im zweiten Jahr seiner Ausbildung zum Pflegefachmann. Heute Nachmittag möchte er Frau Wagner, eine 86 Jahre alte Bewohnerin, nach dem Mittagsschlaf aus ihrem Bett helfen. Als er in ihr Zimmer kommt, sieht er: Frau Wagner liegt vor ihrem Bett. Zum Glück ist sie ansprechbar. Ganz leise sagt sie: „Ich wollte allein zur Toilette gehen. Mir wurde plötzlich ganz schwindelig und schwach. Da konnte ich mich nicht mehr halten und bin gefallen.“ Zum Glück hat sie keine sichtbaren Verletzungen. Aber sie ist sehr durcheinander, und es gelingt Sven nur mit Mühe, sie ins Sitzen zu bringen. Sie kann sich kaum selbst halten.

Reaktion A

Sven ruft eine Kollegin zu Hilfe. Sie beruhigen die Bewohnerin und prüfen, ob sie sich vielleicht doch verletzt hat. Da das nicht der Fall zu sein scheint, stützt die Kollegin die Bewohnerin, während Sven einen Stuhl holt, an dem sich die Bewohnerin zunächst halten, sich beruhigen und zu Atem kommen kann. Sie beobachten die Bewohnerin während dieser Zeit. Als sie sich nach einiger Zeit in der Lage fühlt aufzustehen, helfen sie ihr, indem sie sie anleiten, vorsichtig und mithilfe des Stuhles in kleinen Schritten auf die Beine zu kommen.

Reaktion B

Sven sieht, dass sich die Bewohnerin nicht halten kann, bettet sie zurück auf den Boden, legt ihr ein Kissen unter und beruhigt sie. Da er sie weiter beobachten möchte – auch um festzustellen, ob sie sich vielleicht doch verletzt hat –, bittet er eine Kollegin, ihm den mobilen Lifter des Wohnbereiches zu bringen. Als die Bewohnerin wieder stabil ist, bettet Sven ihr das Liftertuch unter und bringt sie mit dem Lifter ins Bett.

Reaktion C

Sven holt zwei Kollegen. Sie legen der Bewohnerin ein Bettlaken unter, zwei Personen fassen oben am Laken an, und eine Person nimmt die beiden Enden des Lakens am Fußende. Gemeinsam und mit der Ansage „Eins, zwei, drei“ heben sie die Bewohnerin hoch auf ihr Bett.

Reaktion D

Sven beruhigt die Bewohnerin und bettet sie zurück auf den Boden. Er prüft noch einmal die Vitalzeichen und sucht vorsichtig nach Verletzungen. Dann holt er einen Kollegen, der im Gebrauch des Personenlifters unterwiesen und damit vertraut ist. Dieser zeigt Sven, wie die Bewohnerin mit dem Gerät vom Boden hochgehoben und ins Bett gebracht werden kann. „Das nächste Mal kannst du das auch“, sagt er.

Gruppenarbeit

Aufgabe:

Bilden Sie Gruppen und diskutieren Sie die Musterlösungen:

Fragen:

- Welche Argumente sprechen jeweils für, welche gegen die Reaktionen A bis D?
- Welche Reaktion favorisieren Sie und warum?
- Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit die jeweilige Reaktion erfolgreich und unschädlich für beide Seiten sein kann?
- Wo sind die Grenzen?



Kurz und kompakt: das Wichtigste

- **Ruhe bewahren** und prüfen, ob **Erste-Hilfe-Maßnahmen** notwendig sind. Wenn ja: diese entsprechend einleiten – dafür eine verantwortliche Pflegefachkraft holen.
- Wenn keine Erste Hilfe notwendig ist: Vitalzeichen weiter prüfen, die Person sicher auf dem Boden betten und sie informieren, dass Sie eine **zweite Person benachrichtigen**, die ggf. einen **Lifter** holt.
- Kontrolle auf Verletzungen, Verdacht auf Frakturen überprüfen und ggf. entsprechende Maßnahmen einleiten.
- Zur Mobilisierung, z. B. auf einem Stuhl, notwendige Maßnahmen mit kleinen und vor allem technischen Hilfsmitteln ergreifen.
- Für den Gebrauch des Lifters muss die **pflegende Person unterwiesen** sein.
- Wenn möglich: Person **in Sitzposition stabilisieren**, Möglichkeit zum Anlehnen anbieten.
- Wenn einem zu pflegenden Menschen schwindelig ist (z. B. auf einem Stuhl): **ihn sicher auf den Boden betten** und ihm ein Kopfkissen und eine Bettdecke anbieten.
- Platz für den **Lifter** (sofern vorhanden) schaffen, die gestürzte Person mit dem Lifter vom Boden hochheben und ins Bett legen.
- Gegen Sicherheit und Gesundheit gerichtete Weisungen dürfen **nicht befolgt werden** (§15 DGUV Vorschrift 1)!

Ihre Einschätzung ist gefragt!

Aufgabe:

Machen Sie sich Gedanken zu folgenden Fragen:



Fragen:

- Welche Situationen im Alltag kennen Sie noch, in denen Sie vor ähnlichen Entscheidungen stehen? Bei welchen handelt es sich um sicher gefährdende Tätigkeiten?
- Welche Reaktionen kennen Sie darüber hinaus aus der Praxis?
- Welche Unterschiede gibt es zwischen einem Krankenhaus, einem Pflegeheim und der ambulanten Pflege?

> Take Care: Ergonomisch arbeiten

Baustein 10: T-O-P-Prinzip



Gefährdungen
vermeiden oder
vermindern

Maßnahmenplanung mit dem T-O-P-Konzept nach Lastenhandhabungsverordnung

T

**technische/bauliche
Aspekte**

- Bauliche Gestaltung
- Arbeitsumfeldgestaltung
- Arbeitsmittel wie z. B. kleine Hilfsmittel, technische Hilfsmittel

O

**organisatorische
Aspekte**

- Gestaltung der Arbeitsabläufe
- Personalschlüssel
- Arbeitszeitgestaltung
- Personalentwicklung
- Logistik der Arbeitsmittel
- Organisation der Unterweisung

P

**personenbezogene
Aspekte**

- Optimierte (ergonomische) Arbeitsweise
- Verwendung der Arbeitsmittel
- Geeignete PSA, z. B. Arbeitsschuhe
- Persönliche Voraussetzungen
- Compliance/Motivation

T-O-P für den Rücken

Aufstehhilfe

Elektrisch verstellbare
Betten

Erholungszeiten
sicherstellen

Antirutschmatte

Bethöhe individuell
einstellen

Ausreichend breite
Türen und Flure

Hilfsmittel
nutzen

An Schulungen
teilnehmen

Rutschbrett

Mobile
Duschwanne

Eigene Körperhaltung
bewusst korrigieren

Mobile
Personenlifter

Sinnvolle Organisation
der Arbeitsabläufe

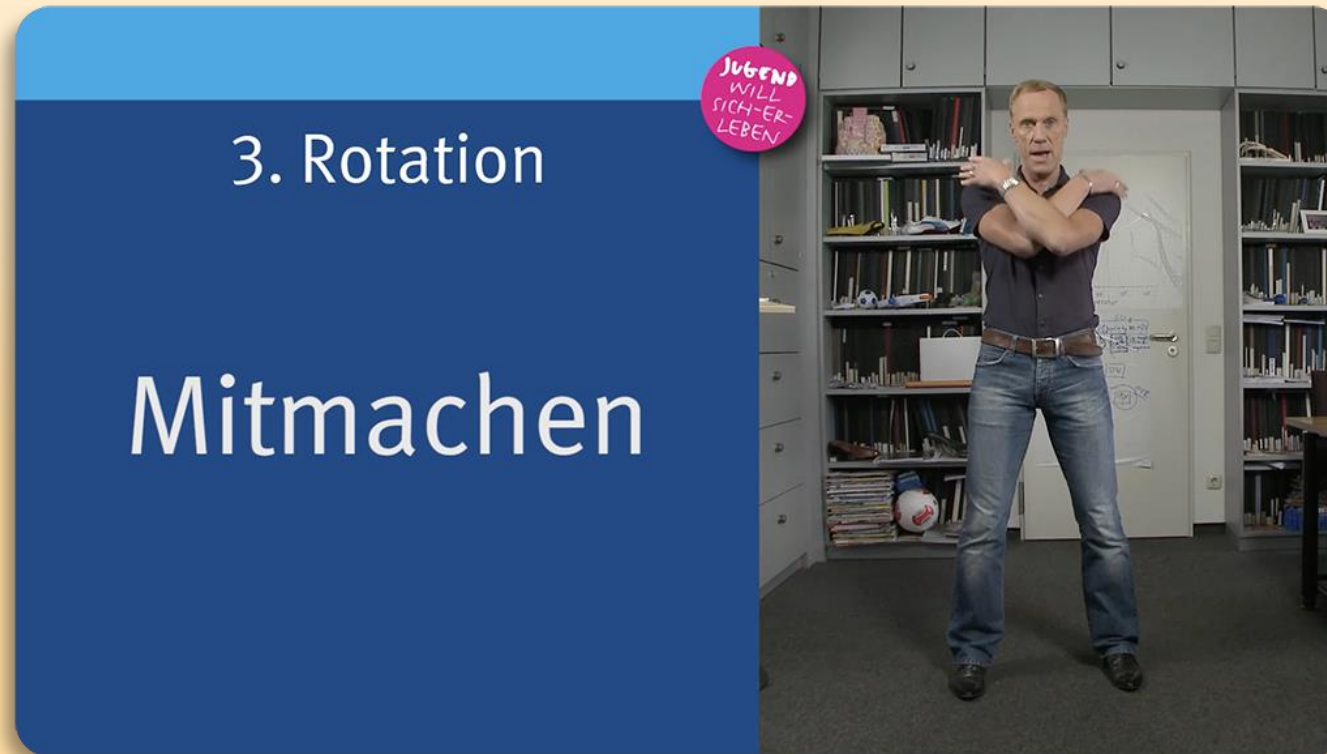
Unterweisung

Ausreichend Platz im
Badezimmer

Ressourcen der
pflegebedürftigen
Person nutzen

Barrierefreiheit

Baustein 11: Mach den Rückentest



Video „Rückentest von und mit Prof. Dr. Ingo Froböse“

Film: www.youtube.com/watch?v=Q7in4YKyYiU&t=3s

Herausgeberin: DGUV/JWSL/Präventionsprogramm

Baustein 12: Learning by Doing



Wiederholung der sicher gefährdenden Tätigkeiten

Tätigkeiten – bezogen auf die sicher gefährdenden Tätigkeiten	
1a	Einen Menschen im Bett aus der Rückenlage aufsetzen (Langsitz) oder zurücklegen
1b	Einen Menschen durch manuelles Hoch- bzw. Hinunterstellen des Kopfteils des Bettes aus der Rückenlage aufsetzen (Langsitz) oder zurücklegen
2	Einen Menschen im Bett aus der Rückenlage auf die Bettkante setzen oder zurücklegen
3	Einen Menschen umsetzen (Bettkante → Stuhl, Rollstuhl → Toilette o. Ä.)
4	Einem Menschen aus der Sitzposition in den Stand helfen oder ihn zurück zum Sitzen bringen
5	Einen Menschen in die Badewanne hinein- bzw. ihn daraus herausheben
6	Einen Menschen im Bett in Richtung Kopfende bringen
7	Einen Menschen von einem Bett zu einer Liege, einem Bett o. Ä. heben/bewegen

Wiederholung der sicher gefährdenden Tätigkeiten

Tätigkeiten – bezogen auf die sicher gefährdenden Tätigkeiten	
8	Einen Menschen aus dem Liegen am Boden in den Stand aufrichten
9	Einen Menschen zum Unterschieben oder Entfernen des Steckbeckens anheben
10a	Anheben eines Beines eines Menschen
10b	Anheben beider Beine eines Menschen
11	Tragen von Menschen, ggf. mit Hilfsmitteln (z. B. mit einer Trage oder einem Tragetuch)
Weitere untersuchte Tätigkeiten mit erhöhter Belastung	
12	Einen Menschen im Bett seitwärts an die Bettkante verlagern oder zurückbewegen
13	Einen Menschen im Bett auf die Seite drehen oder zurückdrehen

Ergonomische Arbeitsweisen umsetzen

Wichtig:

Die Simulationspatientinnen und -patienten müssen über Ressourcen verfügen.

Beim Höherbewegen im Bett können dies das Anstellen der Beine und der Aufbau einer angemessenen Körperspannung sein.

**Achten Sie als
Auszubildende sorgsam
auf sich selbst und Ihre
körperlichen Grenzen!**

Ergonomische Arbeitsweisen umsetzen

Wichtig:

- **Übung 1:** einen Menschen im Bett in Richtung Kopfende bringen
- **Übung 2:** einen Menschen im Bett seitwärts an die Bettkante verlagern
- **Übung 3:** einen Menschen im Bett aus der Rückenlage an die Bettkante setzen oder zurücklegen
- **Übung 4:** einen Menschen umsetzen: Transfer Bett → Stuhl, alternativ Rollstuhl → Stuhl
- **Übung 5:** einen Menschen aus dem Liegen am Boden aufnehmen (in den Stand aufrichten)

Fazit

- Eine „richtige“ Technik gibt es nicht.
- Es geht darum, die Prinzipien des ergonomischen Arbeitens umzusetzen.
- Dafür ist es notwendig, die Bewegungsunterstützung situativ und individuell anzupassen. Dies ist auch von Pflegesetting und Pflegeplanung abhängig.
- Wie Sie als pflegende Person Ihre Ressourcen nutzen, sich Selbstkontrolle ermöglichen und wie achtsam Sie mit Ihrer Gesundheit umgehen, ist auch Ausdruck von Professionalität.

> Take Care: Ergonomisch arbeiten > **Baustein 12: Learning by Doing**

> zur **Agenda**

www.bgw-online.de

Patientenlifter richtig auswählen und einsetzen

Den BGW-Test richtig lesen und nutzen

BGW-Forum 2021
Bernd Fischer

BGWtest
FÜR SIE
GEPRÜFT

FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

BGW
Berufsgenossenschaft
für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege

und Wohlfahrtspflege

Video: BGW forum 2021: BGW test zu mobilen Personenliftern / Rückenfit in der Pflege
www.youtube.com/watch?v=aVN7chlola4

Baustein 13: Theorie-Praxis-Transfer



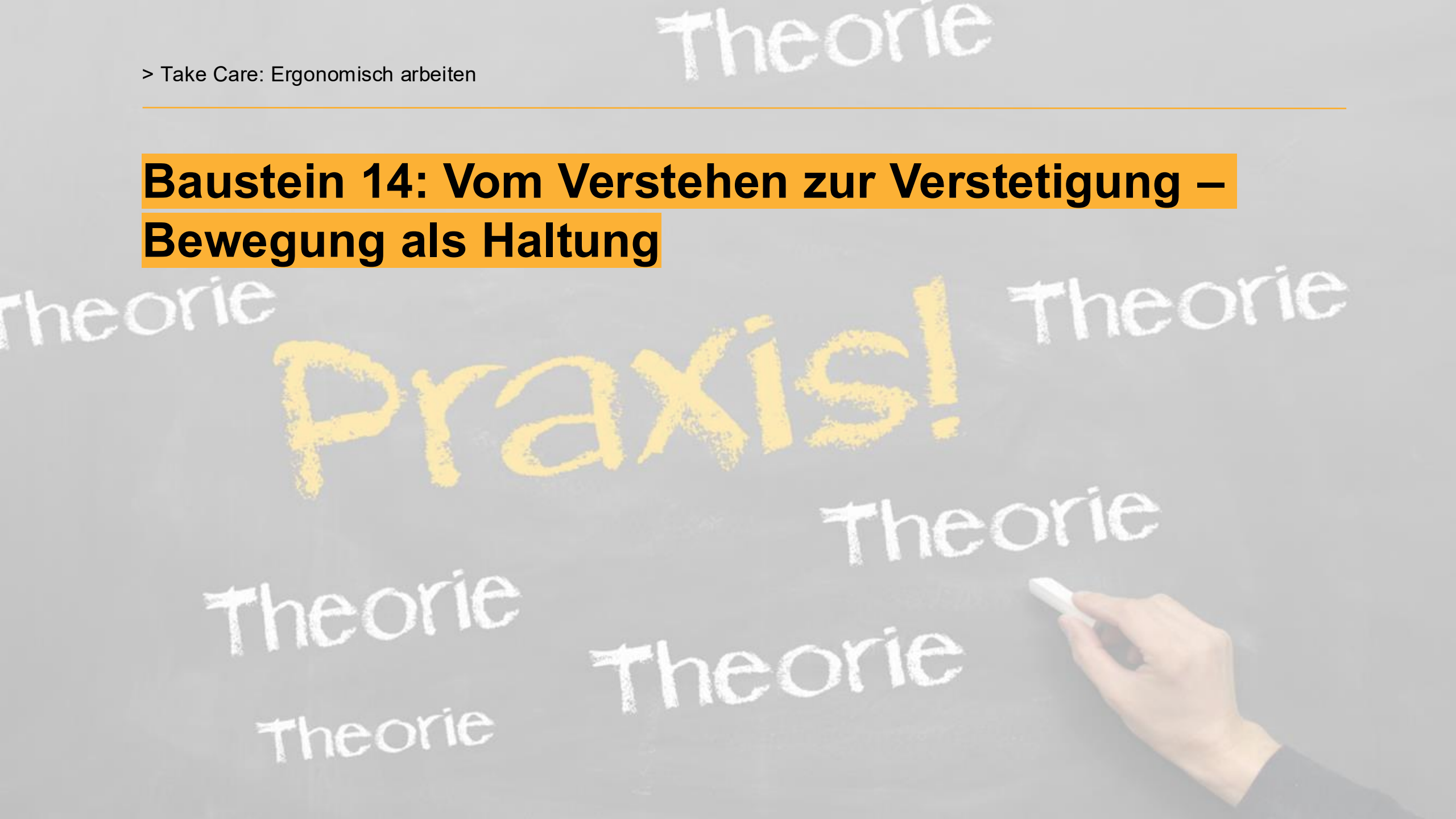
Von der Theorie zur Praxis

Aufgabe:

Wenden Sie die Checkliste
**„Rückengerecht arbeiten in der
ambulanten Pflege“** an und nutzen
Sie dazu das **Arbeitsblatt 4**.



Baustein 14: Vom Verstehen zur Verstetigung – Bewegung als Haltung



Von der Theorie zur Praxis

Aufgabe:

Reflektieren Sie, was Sie gelernt haben, und nutzen Sie dazu **das Arbeitsblatt 5**.



Impressum

Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf

Ergonomisch arbeiten

Stand 06/2026

© 2026 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Herausgegeben von

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und
Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37

22089 Hamburg

Tel.: +49 40 20207-0

Fax: +49 40 20207-2495

www.bgw-online.de

Inhalt

Dennis Petz, BGW-Produktentwicklung

Redaktion

Sandra Reuke, BGW-Kommunikation

Bonni Narjes, Media Contor, Hannover

Fachliche Beratung

Kerstin Schumann, BG Klinikum Hamburg – Berufsschule für
Gesundheitsfachberufe

Gesine Belinger, Evangelische Pflegeschule Schwerin

Juliane Pöthkow, Berufsfachschule Greifswald GmbH

Marcus Schwarz, BGW-Aufsichtsdienst

Julia Ludwig-Hartmann, Diplom-Pflegewirtin

Gestaltung und Satz

Martin Großkinsky – Designer AGD, Hamburg

Impressum

Fotos und Abbildungen

Titel: contrastwerkstatt/Adobe Stock, francescoridolfi.com/Adobe Stock, MK-Photo/Adobe Stock, pixel-shot.com (Leonid Yastremskiy)/Adobe Stock, natali_mis/ Adobe Stock

Inhalt: Antonioguillen/ Adobe Stock (Folie 3), Al-Zayed/Adobe Stock – generiert mit KI (Folie 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 38, 40, 41, 46, 47, 48, 69, 82, 84) – generiert mit KI, Halfpoint/Adobe Stock (Folie 12), tiero/Adobe Stock (Folie 17), bilderzweig/Adobe Stock (Folie 20), Henri/Adobe Stock (Folie 20), Axel Kock/Adobe Stock (Folie 21,22), Reneshia/Adobe Stock (Folie 22), Jo Panuwat D/Adobe Stock (Folie 24), Visiondreams/Adobe Stock (Folie 29, 72), surasaki/Adobe Stock (Folie 34), SnapK/peopleimages.com/Adobe Stock (Folie 39), in.signo GmbH MK/IS (Folie 42, 43. 44), Visiondreams/Adobe Stock (Folie 45), Shawn Hempel/Adobe Stock (Folie 49), BGW (Folie 50, 52 – 57), ytemha34/Adobe Stock (Folie 59), BMMP Studio/Adobe Stock (Folie 65) – generiert mit KI, enterlinedesign/Adobe Stock (Folie 67), visiondreams/Adobe Stock (Folie 74, 81), MK-Photo/Adobe Stock (Folie 83), Dragana Gordic/Adobe Stock (Folie 87)

> Take Care: Ergonomisch arbeiten

> zur [Agenda](#)

Vielen Dank.



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN