

# Experiment 4.1

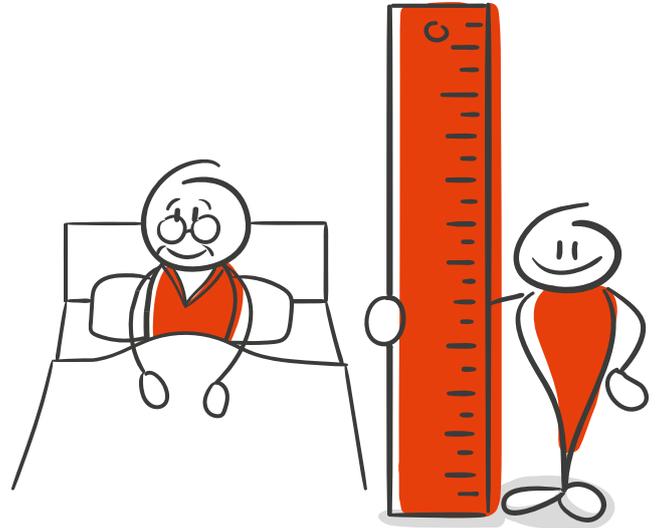
## Betthöhe

Zu den einfachsten und wirkungsvollsten Präventionsmaßnahmen gegen Rückenbelastungen gehört die Einstellung der individuellen Arbeitshöhe des Pflegebetts.

Dazu können Sie in der Praxis ein Experiment durchführen. Dieses wird in der Schule nachbereitet und reflektiert.

### Aufgabe:

Nutzen Sie im Idealfall ein freies Bett für dieses Experiment. Alternativ können Sie sich eine pflegebedürftige Person suchen, die mit der Einbeziehung einverstanden ist. Bitte informieren Sie sie in diesem Fall darüber, um was es geht.



- Stellen Sie sich das Bett zunächst auf die Arbeitshöhe ein, die Sie für sich selbst für angemessen halten. Beugen Sie sich nun nach vorne, zum Beispiel an die Ihnen ferne Bettseite, wie es beim Pflegen regelmäßig vorkommt.
- Variieren Sie nun die Betthöhe nach oben und nach unten. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich die unterschiedlichen Arbeitshöhen auf Ihren Krafteinsatz auswirken.
- Finden Sie die **für Sie und für diese Tätigkeit** passende Höhe heraus.

**Ergänzung:** Führen Sie das obige Experiment zusätzlich mit einem Tape/Pflaster durch.

- Lassen Sie sich ein Tape oder ein Heftpflaster längs zwischen die Schulterblätter kleben. Achten Sie darauf, dass Sie dabei in aufrechter Position sind.
- Bei bekannter Pflasterallergie nutzen Sie bitte hypoallergenes Pflaster.
- Führen Sie das Experiment wie oben beschrieben aus. Ihr Körper gibt Ihnen Feedback, wenn Sie sich vornüberbeugen: Es zwick, vor allem wenn die Wirbelsäule rund wird.

### Wissenstest

Wie lange dauert es insgesamt pro Schicht, sich das Bett auf die passende Arbeitshöhe einzustellen?

Entscheiden Sie sich, und kreuzen Sie an:

	a. 3 bis 6 Minuten
	b. 10 bis 15 Minuten
	c. 20 Minuten