

# Übung 4.4

## Praxissimulation: Rückengerechtes Arbeiten

Zum Umsetzen einer rückengerechten Arbeitsweise gibt es vielfältige Möglichkeiten. Dazu gehören das Nutzen vorhandener kleiner oder technischer Hilfsmittel, ausreichend Bewegungsraum für Pflegekräfte und Patienten und Patientinnen/Bewohner und Bewohnerinnen, das Einstellen der richtigen Arbeitshöhe des Pflegebetts, die bewusste Nutzung der Fähigkeiten der Patienten und Patientinnen/Bewohner und Bewohnerinnen, physiologische eigene Bewegungen und Körperhaltungen, das Umsetzen von Bewegungskonzepten.

Bei dieser praktischen Übung stellen Sie in Dreiergruppen eine typische Pflegesituation nach, in der Sie untereinander zeigen und ausprobieren, wie Sie rückengerecht arbeiten können. Die Situation ist das „Kopfwärts Bewegen im Bett“.

### Teil 1: Gruppenarbeit

Bilden Sie bitte Dreiergruppen. Wechseln Sie sich in der Übernahme der Rollen ab.

- 1 Simulationspatientin/Simulationspatient
- 1 Pflegemitarbeiter/Pflegemitarbeiterin
- 1 beobachtende Person

Einigen Sie sich auf Ressourcen und Einschränkungen Ihrer Simulationspatientin oder Ihres Simulationspatienten. Probieren Sie unterschiedliche Varianten, die Sie in der Praxis kennengelernt haben, und kommen Sie in einen Austausch über die verschiedenen Möglichkeiten. Nutzen Sie dafür auch die kleinen Hilfsmittel, die in Ihrer Schule vorhanden sind.

Geben Sie sich gegenseitig Feedback über Ihre Wahrnehmungen während der Praxissimulation.

Entscheiden Sie sich abschließend für **diejenige** Variante, die Ihrer Meinung nach am besten den Prinzipien des rückengerechten Arbeitens entspricht und bei der Sie selber am wenigsten Kraftanstrengung brauchten.

Achten Sie auch während dieser Übung auf Ihre Rückengesundheit. Beachten Sie Ihre Grenzen, und vermeiden Sie wie in der Praxis Heben und Tragen. Deswegen: Bei der Bewegung Richtung Kopfende muss die Person die Beine/Arme einsetzen können.



## Teil 2: Auswertung im Plenum

Sie stellen Ihren Patienten oder Ihre Patientin/Ihren Bewohner oder Ihre Bewohnerin mit Ressourcen und Einschränkungen vor und demonstrieren die Situation, für die Sie sich entschieden haben. Sie erläutern/begründen die Aspekte der rückengerechten Arbeitsweise. Falls Sie einen Alternativvorschlag haben, stellen Sie auch diesen vor.

Sie fassen die Erkenntnisse zusammen, die für Sie besonders wichtig waren.

Die Zuschauer und Zuschauerinnen haben abschließend die Gelegenheit für Nachfragen und Feedback.

