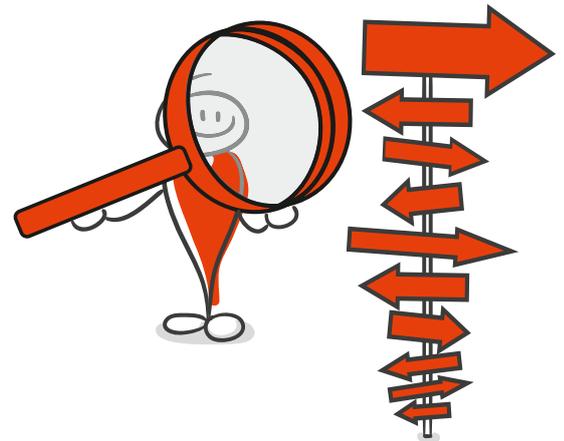


Arbeitsblatt 2.2

Top Ten für rückerkranktes Arbeiten

Die Top Ten für rückerkranktes Arbeiten in der Pflege sind zehn einfache, effektive Regeln für Ihre Berufspraxis.

Prüfen Sie sich selbstkritisch, und tragen Sie Ihre Einschätzung in der Tabelle ein: Was gelingt Ihnen schon gut? Was möchten Sie stärker im Pflegealltag umsetzen?



	TOP TEN	Gelingt mir	Gelingt mir (noch) nicht
1.	Grenzen kennen: Das Wissen um die eigene Belastbarkeit – sowohl körperlich als auch psychisch – hilft dabei, Grenzen zu setzen.		
2.	Umgebung gestalten: Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz ist gut für Ihren Rücken. Deshalb empfiehlt es sich, ausreichend Platz zu schaffen, damit Sie rückerkranktes arbeiten und die pflegebedürftige Person sich selbstständig bewegen kann.		
3.	Fähigkeiten erschließen und nutzen: Wer den pflegebedürftigen Menschen in die Planung mit einbezieht, nutzt und fördert dessen Fähigkeiten. Alles, was der oder die Pflegebedürftige selbst macht, entlastet Ihren Rücken.		
4.	Hilfsmittel nutzen: Der Schlüssel zum ressourcenorientierten Bewegen von Menschen sind kleine Hilfsmittel. Wo notwendig, nutzen Sie zudem technische Hilfsmittel.		
5.	Liften statt Heben: Heben und tragen sollten Sie möglichst vermeiden. Wenn Pflegebedürftige gehoben werden müssen, setzen Sie einen Lifter ein.		
6.	Auf die Arbeitshöhe achten: Wenn Sie das Pflegebett zum Waschen, Anziehen oder Lakenwechsel auf die passende Arbeitshöhe einstellen, sorgen Sie für eine gute Arbeitshaltung. Im Bad unterstützt ein Hocker die rückerkranktes Haltung.		
7.	Sicher auftreten: Ein geschlossener Schuh mit fester Fersenkappe, flach aufliegend und mit rutschhemmender Sohle sorgt für einen sicheren Stand.		
8.	Auf dem Laufenden bleiben: Nur regelmäßiges praktisches Üben und Fortbilden ermöglicht ein sicheres, rückerkranktes Handeln.		
9.	Für Ausgleich sorgen: Belastungswechsel sind wichtig. Nutzen Sie den vielseitigen Pflegealltag, um Phasen körperlicher Beanspruchung wie einseitige Haltungen oder Bewegungsmangel zeitnah auszugleichen. Denken Sie auch an Pausen.		
10.	Alltag aktiv gestalten: Regelmäßige Gymnastik, Bewegung und Entspannung sorgen zusätzlich für einen angemessenen Ausgleich. Sie tragen dazu bei, Körper und Seele fit zu halten.		