



UNTERWEISUNG

PLUS

Multimedial. Präventiv. Wirksam.



KNOCHENJOB

TABU-THEMA GEWALT IN DER PFLEGE

So ermutigen Sie die Teilnehmenden zum offenen Austausch über ein heikles Thema. **S. 6**

ARBEIT IN ALTEN- UND KRANKENPFLEGE

PFLEGE GEHT UNTER DIE HAUT

Welche Warnsignale die Haut sendet und welche Vorsorgen bei Feuchtarbeit erforderlich sind. **S. 8**

PFLEGE BRAUCHT RÜCKEN

Wie Sie gemeinsam mit den Beschäftigten rückengefährdende Situationen aufdecken. **S. 9**



DAS EXPERTENTEAM



Svenja Dammasch (SD)

Freiberufliche Fachkraft für Arbeitssicherheit und Dozentin mit dem Anspruch, komplizierte Arbeitsschutzvorschriften einfach zu erklären und umzusetzen



Werner Böcker (WB)

Dipl.-Ing. für Elektrotechnik, technischer Unternehmensberater, Fachautor und Dozent mit über zehn Jahren Erfahrung als Geschäftsführer eines Sicherheitsunternehmens



Maria Markatou (MM)

Rechtsanwältin mit Schwerpunkt im individuellen und kollektiven Arbeitsrecht, Wirtschaftsrecht sowie im allgemeinen Zivilrecht

Wohin mit den eigenen Bedürfnissen?

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Herausforderungen in der Pflege kenne ich gut. Viele Jahre habe ich meine inzwischen verstorbene Frau zu Hause gepflegt. Auch die Zeit mit ihr in einem Pflegeheim gab mir tiefe Einblicke – in den Alltag der Bewohner und der Pflegekräfte. Was mir besonders aufgefallen ist: Wer pflegt, stellt die eigenen Bedürfnisse fast immer zurück. Hilfsbedürftige Menschen haben Vorrang – vor Pausen, vor Erschöpfung. Von Pflegekräften wird erwartet, dass sie stets freundlich und hilfsbereit bleiben, selbst wenn sie einen schlechten Tag haben oder beschimpft werden. Das überfordert irgendwann jede und jeden. Selbstfürsorge ist deshalb ein zentrales, wenn auch herausforderndes Thema in der Unterweisung. Denn nur wer weiß, wie er die eigenen Ressourcen auffüllt, kann anderen dauerhaft helfend zur Seite stehen.

Viele Grüße

Svenja Dammasch

ALLES INKLUSIVE



Ihr Onlinebereich

Nutzen Sie über 500 Checklisten, Muster und Vorlagen unter www.safetyxperts.de



Videos

Unterstützen Sie Ihre Sicherheitsmaßnahmen mit erklärenden Videos.



Bibliothek

Lesen Sie weiterführende Texte rund um die Themen Ihrer Unterweisungen.



Experten-Service

Ihre individuellen Fragen zum Thema Unterweisung beantwortet das Expertenteam unter <https://www.safetyxperts.de/expert/>



Wenn's zu viel wird – wie Führungskräfte bei Unterbesetzung und Zeitdruck schützen können

Chronischer Personalmangel ist in der Pflege an der Tagesordnung. Immer häufiger berichten Pflegekräfte davon, den eigenen Ansprüchen nicht mehr gerecht zu werden, weil Personal fehlt und Zeitdruck herrscht. Die Folge: psychische Überlastung, emotionale Erschöpfung und oft auch ein schlechtes Gewissen. Führungskräfte können zwar nicht jede Personaldecke zaubern, aber sie können Einfluss nehmen: auf Prioritäten, Pausen, Kommunikation und Atmosphäre. (SD)

Pflegefachkraft Silke ist beliebt im Team. Sie ist engagiert, übernimmt auch kurzfristig Schichten und springt regelmäßig für Kolleginnen und Kollegen ein. Seit einigen Wochen fällt ihrer Stationsleitung aber auf, dass Silke stiller geworden ist. Sie wirkt erschöpft, meidet Pausen, reagiert gereizt im Umgang mit Bewohnern – etwas, das früher undenkbar war.

Zuhören und Anbieten, aber nicht drängen

Auf Nachfrage winkt Silke ab: „Ist alles okay, ich schlafe einfach schlecht.“ Doch die Stationsleitung bleibt dran. Statt sich mit der Antwort zufriedenzugeben, bittet sie Silke zu einem kurzen Gespräch im Pausenraum: „Mir ist aufgefallen, dass du dich verändert hast. Ich mach mir Sorgen. Wenn du magst, reden wir in Ruhe – nur wenn du willst.“

In der Pause nimmt Silke das Angebot an. Sie erzählt, dass sie sich dafür verantwortlich fühlt, den Betrieb aufrechtzuerhalten, da mehrere Teammitglieder sich krankgemeldet haben. Doch sie ist inzwischen erschöpft und hat zunehmend auch das Gefühl, den eigenen Ansprüchen nicht mehr gerecht zu werden.

Führung bedeutet: Verantwortung übernehmen

Die Stationsleitung hört zu, wertschätzt Silkes Einsatz und trifft klare Maßnahmen:

- Sie spricht im Team offen über die aktuelle Belastung, ohne Silkes Situation im Detail zu erwähnen: „Wir müssen gemeinsam schauen, wie wir uns gegenseitig entlasten können, ohne dass jemand untergeht.“
- Gemeinsam mit dem Team setzt sie die Prioritäten neu. Die Teammitglieder entscheiden, welche Aufgaben wirklich tageskritisch sind und welche auch mal warten dürfen.
- Die Kollegen und Kolleginnen, die aktuell besser zurechtkommen, übernehmen einen Teil von Silkes Aufgaben.
- Die Stationsleitung dokumentiert die Unterbesetzung und gibt dies an die Pflegedienstleitung weiter – mit konkreten Vorschlägen für temporäre Entlastung.
- Sie vereinbart ein erneutes Feedbackgespräch mit Silke in zwei Wochen.



Mein Tipp

Führungskräfte sind Schlüsselpersonen. Sie können nicht alle Probleme lösen, doch sie können sie erkennen, ansprechen und gemeinsam mit den Beschäftigten Wege finden, um die Belastung fair zu verteilen. In Zeiten des Personalmangels macht es den Unterschied, wie geführt wird.

17,8 % der Pflegekräfte stammen aus dem Ausland – mit Folgen für Ihre Unterweisung

Fast jede fünfte Pflegekraft in Deutschland stammt aus dem Ausland – Tendenz steigend. Die Vielfalt bereichert und stellt gleichzeitig eine besondere Herausforderung für die Unterweisung dar. Denn Sicherheitsunterweisungen leben vom Verstehen. Drei Tipps helfen Ihnen, Sprachbarrieren in der Unterweisung zu überwinden. (SD)

Sprachliche Barrieren, kulturelle Missverständnisse oder ein fehlendes Verständnis für Fachbegriffe können leicht dazu führen, dass wichtige Unterweisungsinhalte nicht richtig bei den Beschäftigten ankommen – mit gesundheitlichen Nachteilen für das Personal und die Bewohner.

4 Tipps für verständliche Unterweisungen bei sprachlicher Vielfalt

1. Visualisieren Sie, was Sie sagen

Nutzen Sie Bilder, Piktogramme, kurze Filme oder einfache Ablaufpläne. Visualisierungen helfen allen – auch den Muttersprachlern – beim Behalten und Begreifen.

2. Verwenden Sie einfache, klare Sprache

Vermeiden Sie Fachjargon und Abkürzungen. Sprechen Sie langsam und deutlich und wiederholen Sie zentrale Aussagen.

3. Fördern Sie aktives Mitmachen

Lassen Sie die Teilnehmenden zeigen, erklären, nachspielen, z. B. Handschuhe korrekt anziehen oder einen Lifter bedienen.

4. Nutzen Sie die Vorteile der Digitalisierung

Setzen Sie Künstliche Intelligenz für die spontane Übersetzung bei Verständigungsproblemen ein.



Fazit

Vielfalt im Team ist eine Stärke – auch bei der Unterweisung. Wer Sicherheit verständlich vermittelt, schützt alle.



Wie Sie mit den richtigen Übungen Ihre Pflegekräfte stark machen

In der Alten- und Krankenpflege sind körperliche und psychische Belastungen hoch. Nutzen Sie Ihre Unterweisung, um nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch praxisnahe Übungen einzubauen. Sie trainieren damit ein Verhalten, das die Gesundheit schützt, und fördern gleichzeitig das Gemeinschaftsgefühl im Team. (WB)

Im Pflegealltag werden die Beschäftigten mit ganz unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert: körperlich schwere Tätigkeiten, Stress durch Zeitdruck und Konflikte mit Patienten oder Angehörigen. Wenn Sie diese Situationen gezielt im Rahmen der Unterweisung durchspielen, verankern Sie sicheres Verhalten deutlich besser als durch reine Theorie.

Übung 1: Rückenschonendes Heben und Bewegen

Ziel: Körperliche Überlastung und Rückenschäden vermeiden.

So gehen Sie vor:

- Stellen Sie ein oder zwei Pflegebetten bereit.
- Lassen Sie die Teilnehmenden ausprobieren, wie sich ein Patient mit Hilfsmitteln (Rutschbrett, Gleitmatte, Patientenlifter) bewegen lässt.
- Vergleichen Sie: Wie fühlt sich das Anheben ohne Hilfsmittel an, und wie viel leichter gelingt es mit Unterstützung?

Diskussion: Fragen Sie, wer im Alltag Hilfsmittel regelmäßig nutzt und wo es noch Hürden gibt (fehlende Ausstattung, Zeitdruck).

Übung 2: Kommunikation in Konflikten

Ziel: Souveräner Umgang mit aggressiven oder verwirrten Patienten sowie mit kritischen Angehörigen.

So gehen Sie vor:

- Teilen Sie die Gruppe in Dreier-Teams: eine Person übernimmt die Rolle des Patienten oder Angehörigen, eine die der Pflegekraft, eine beobachtet.
- Spielen Sie Szenen nach, z. B. ein Angehöriger verlangt eine andere Pflegemethode oder ein Patient reagiert aggressiv.
- Die „Pflegekraft“ übt deeskalierende Gesprächstechniken: ruhig bleiben, Verständnis zeigen, Grenzen setzen.

Diskussion: Beobachter schildern, was gelungen ist. Anschließend Rollentausch, sodass jeder einmal in der Pflegekraftrolle war.

Übung 3: Stress-Stopp-Techniken

Ziel: Den eigenen Stresspegel schnell senken, um Fehler und Überlastung zu vermeiden.

So gehen Sie vor:

- Stellen Sie einfache Atemübungen vor: bewusst tief ein- und ausatmen, Ausatmung doppelt so lang wie die Einatmung.
- Ergänzen Sie kleine Bewegungsübungen, die auch zwischen durch möglich sind (Schultern kreisen, Hände ausschütteln).
- Lassen Sie die Gruppe die Übungen gemeinsam ausprobieren – das schafft gleichzeitig ein Teamgefühl.

Diskussion: Fragen Sie, in welchen Alltagssituationen diese Techniken eingesetzt werden können.



Atemübungen sind sehr einfach, überall einsetzbar und haben eine starke stressreduzierende Wirkung.

Übung 4: Belastungsanalyse im Team

Ziel: Psychische Belastungen sichtbar machen und gegenseitige Unterstützung fördern.

So gehen Sie vor:

- Legen Sie Karten mit typischen Belastungen (Zeitdruck, Schichtarbeit, Umgang mit Sterbenden, Konflikte mit Angehörigen) aus.
- Jede Pflegekraft legt einen Stein oder Zettel bei dem Thema ab, das sie am stärksten betrifft.
- Besprechen Sie anschließend, welche Belastungen am häufigsten gewählt wurden und wie das Team damit umgehen kann.

Diskussion: Leiten Sie über zur Frage: Welche organisatorischen Veränderungen oder Unterstützungsangebote könnten helfen?

Übung 5: Reflexion – gute Pflege trotz Belastung

Ziel: Stolz und Motivation stärken.

So gehen Sie vor:

- Bitten Sie die Teilnehmenden, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie trotz Stress eine besonders gute Pflege geleistet haben.
- Lassen Sie die Erlebnisse kurz schildern.
- Heben Sie hervor: Sicheres, gesundheitsgerechtes Arbeiten und gute Pflege schließen sich nicht aus – im Gegenteil.



Fazit

Mit Übungen zu rückschonendem Arbeiten, Konfliktbewältigung und Stressmanagement vermitteln Sie nicht nur Fachwissen, sondern auch praktische Strategien, die sofort im Alltag greifen. Jede dieser Übungen dauert nur wenige Minuten, bringt aber eine spürbare Wirkung – und zeigt den Beschäftigten, dass Arbeitsschutz in der Pflege keine Theorie ist, sondern konkret entlastet.



Ihr Unterweisungs-Quiz zum Thema „Alten- und Krankenpflege“

Mit diesem Quiz können Sie Ihre Unterweisung lebendiger gestalten und die Teilnehmenden aktiv einbinden. Die Fragen drehen sich um typische Gefährdungen und Belastungen in der Alten- und Krankenpflege. Sie können das Quiz auch interaktiv nutzen: Lassen Sie die Beschäftigten gemeinsam überlegen, welche Antworten richtig sind, und nutzen Sie die Diskussion, um Erfahrungen aus dem Pflegealltag einzubringen. (WB)

Frage 1: Welche Gefährdungen sind typisch in der Alten- und Krankenpflege?

- ☒ Rückenschäden durch Heben und Tragen
- ☒ Infektionsrisiken durch Blut und Körperflüssigkeiten
- ☒ Brandgefahr durch Kaffeemaschinen im Pausenraum
- ☒ Psychische Belastungen durch Stress und Zeitdruck

Frage 2: Was solltest du beim Heben oder Umsetzen von Patienten beachten?

- ☒ Den Rücken gerade halten und in die Knie gehen
- ☒ Den Patienten allein an den Armen hochziehen
- ☒ Hilfsmittel wie Lifter oder Rutschbretter einsetzen
- ☒ Teamarbeit nutzen, wenn der Patient schwer ist

Frage 3: Welche Maßnahmen verringern dein Infektionsrisiko im Pflegealltag?

- ☒ Hände nur bei sichtbarer Verschmutzung reinigen
- ☒ Händedesinfektion vor und nach jedem Patientenkontakt
- ☒ Tragen von Handschuhen bei möglichem Kontakt mit Körperflüssigkeiten
- ☒ Impfschutz regelmäßig überprüfen und auffrischen

Frage 4: Welche Arbeitsmittel können bei rückschonenden Arbeiten unterstützen?

- ☒ Patientenlifter
- ☒ Höhenverstellbare Pflegebetten
- ☒ Rutsch- und Gleitmatten
- ☒ Flache Schuhe mit glatten Sohlen
- ☒ Exoskelette

Frage 5: Wie gehst du mit aggressiven oder verwirrten Patienten um?

- ☒ Ruhig bleiben und deeskalierend sprechen
- ☒ Sofortiges Festhalten, auch ohne Hilfe
- ☒ Abstand halten und Hilfe holen, wenn nötig
- ☒ Sofort wieder allein lassen, dann ändert sich das Verhalten

Frage 6: Welche Faktoren begünstigen psychische Belastungen in der Pflege?

- ☒ Schicht- und Nachtarbeit
- ☒ Zeitdruck und Personalmangel
- ☒ Umgang mit Menschen allgemein
- ☒ Konfrontation mit Leid und Tod

Frage 7: Wie schützt du dich vor Stich- und Schnittverletzungen im Pflegealltag?

- ☒ Kanülen und Skalpelle sofort nach Gebrauch in stichsicheren Boxen entsorgen
- ☒ Keine Schutzkappen wieder auf gebrauchte Kanülen setzen
- ☒ Nadeln zur Sicherheit auf dem Tablett ablegen

Hinweis für den Unterweisenden: Beim Versuch, die Schutzkappe wieder auf die Kanüle aufzusetzen, kommt es immer wieder zu Stichverletzungen!

Frage 8: Welche Maßnahmen fördern deine Erholung trotz Schichtarbeit?

- ☒ Feste Rituale und feste Zeiten beim Einschlafen
- ☒ Abgedunkelter und ruhiger Schlafraum
- ☒ Längere Arbeitsschichten ohne Pausen, um früher nach Hause zu kommen
- ☒ Geregelter Pausen während der Arbeit nutzen

Frage 9: Worauf musst du beim Umgang mit Desinfektionsmitteln achten?

- ☒ Herstellerangaben zu Konzentration und Einwirkzeit
- ☒ Eigenes Mischungsverhältnis nach Gefühl anpassen
- ☒ Handschuhe tragen bei hautreizenden Produkten
- ☒ Restbestände in offenen Behältern aufbewahren

Frage 10: Welche Arbeits- und Wegeunfälle passieren Pflegekräften besonders häufig?

- ☒ Stolpern über Kabel oder herumstehende Hilfsmittel
- ☒ Ausrutschen auf feuchten Böden
- ☒ Stürze auf Außentreppen bei Glätte
- ☒ Irrtümliches Verwechseln von Patientenzimmern

Frage 11: Wie gehst du mit Angehörigen um, die sich in die Pflege einmischen?

- ☒ Verständnis zeigen und Maßnahmen ruhig erklären
- ☒ Klare Absprachen treffen, welche Unterstützung durch Angehörige sinnvoll und sicher ist
- ☒ Die Angehörige sofort des Raums verweisen
- ☒ Bei Konflikten das Gespräch suchen und ggf. Kollegen oder Vorgesetzte einbeziehen



Download-Tipp

Sie finden das Quiz unter: <https://t1p.de/juvsf>



Zahlen, die unter die Haut gehen – Belastungen in der Pflege

Die Alten- und Krankenpflege gehört zu den anspruchsvollsten Berufen überhaupt. Mit diesen Zahlen können Sie anschaulich machen, wie stark die körperliche und psychische Belastung ist – und warum Arbeitsschutz hier so wichtig ist. (WB)

- In Deutschland arbeiten rund 1,8 Millionen Menschen in der Alten- und Krankenpflege (Statistisches Bundesamt). Damit zählt die Branche zu den größten Beschäftigungsfeldern – und zu denjenigen mit den höchsten Krankenständen.
- Pflegekräfte heben, bewegen oder lagern Patienten im Durchschnitt mehr als 20-mal pro Schicht. Jede falsche Bewegung kann zu Rückenschäden führen. Nicht ohne Grund sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems die Hauptursache für Fehltage in der Pflege und nachfolgende Berufskrankheiten.
- Laut einer BAuA-Befragung klagen über 75 % der Pflegekräfte über regelmäßige oder gelegentliche Rückenschmerzen. Viele lernen, mit den Beschwerden „zu leben“, doch die Folge sind Langzeitausfälle und Frühverrentungen. Aber auch die Arbeitsleistung leidet unter den ständigen Rückenproblemen.
- Das Risiko für einen arbeitsbedingten Unfall ist in der Alten- und Krankenpflege fast doppelt so hoch wie im Durchschnitt aller Berufe (DGUV). Typische Unfälle sind Stürze, Stolpern oder Ausrutschen – vor allem in Eile oder unter Zeitdruck.
- Infektionsgefahr: Jährlich werden in Deutschland mehrere tausend Nadelstichverletzungen gemeldet. Fachverbände gehen von einer erheblich höheren Dunkelziffer aus, weil viele Beschäftigte solche Verletzungen aus Angst vor Konsequenzen gar nicht erst melden.
- Mehr als 40 % der Pflegekräfte fühlen sich regelmäßig psychisch überlastet (BAuA). Der ständige Spagat zwischen Fürsorge, Dokumentationspflichten und knappen Zeitressourcen führt bei vielen zur Erschöpfung.
- In der Altenpflege sind Nachtschichten besonders belastend: Rund 60 % der Beschäftigten berichten von Schlafstörungen. Dauerhafte Schichtarbeit erhöht zudem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Störungen.
- Jede dritte Pflegekraft hat schon einmal aggressives Verhalten von Patienten oder Angehörigen erlebt (Studie „Gewalt in der Pflege“, Hochschule Fulda). Für die Betroffenen ist das nicht nur eine körperliche Gefahr, sondern auch eine große seelische Belastung.

Gewalt in der Pflege – ein Tabuthema, über das geredet werden muss

Gewalt in der Pflege ist ein Tabuthema – doch sie kommt vor. Und zwar in beide Richtungen: Pflegekräfte erleben Gewalt durch Bewohner oder Angehörige. Und Pflegekräfte üben Gewalt aus, oft unbeabsichtigt – etwa durch Überforderung, Zeitdruck oder mangelnde Unterstützung. Schaffen Sie in der Unterweisung den Raum zum Austausch. (SD)

Immer wieder sind Pflegekräfte in ihrem Arbeitsalltag Gewalt ausgesetzt, z. B. durch Beleidigungen, Bedrohungen oder körperliche Angriffe, etwa bei psychisch oder kognitiv veränderten Menschen. Doch auch Konflikte mit Angehörigen münden immer häufiger in gewaltsamen Auseinandersetzungen.

Warum es regelmäßig zu Gewalt durch Pflegekräfte kommt

Ein Thema, das viele lieber verschweigen würden, ist die Gewalt, die Pflegekräfte selbst gegenüber den zu pflegenden Personen ausüben, z. B. in Form von:

- unsensibler Kommunikation,
- Zwangsmaßnahmen oder Missachtung der Würde, z. B. beim Ankleiden oder Lagern oder
- körperliche Gewalt z. B. als unreflektierte Reaktion auf Aggressionen.

Wenn Pflegekräfte selbst Gewalt ausüben, sind oft strukturelle Rahmenbedingungen die Ursache. Typischer Auslöser ist die Überforderung der einzelnen Person infolge von Personalmangel, ständigem Zeitdruck oder fehlender Unterstützung im Team. Auch fehlende Qualifikationen bei Softskills wie Deeskalationstechni-

ken können dazu führen, dass das Pflegepersonal sich in schwierigen Situationen hilflos fühlt und deshalb selbst aggressiv reagiert.

Schaffen Sie einen Raum, in dem die eigene Überforderung angesprochen werden darf

Ermutigen Sie in der Unterweisung zum offenen Dialog, um Überforderung sicht- und lösbar zu machen – folgenden Fragen:

- Haben Sie schon einmal eine Situation erlebt, in der jemand – vielleicht auch Sie selbst – aus der Haut gefahren ist?
- Wie merken Sie bei sich selbst, dass die Belastung zu groß wird, und was brauchen Sie dann?
- Welche Unterstützung wünschen Sie sich, um mit schwierigen Situationen gut umzugehen?
- Was wäre für Sie persönlich eine ‚rote Linie‘ im Pflegealltag – und wie würden Sie reagieren, wenn jemand diese überschreitet?
- Was können wir im Team tun, damit Gewalt gar nicht erst entsteht – in welche Richtung könnten wir gemeinsam etwas verändern?



4 Videos für Ihre Unterweisung zum Thema „Alten- und Krankenpflege“

Alten- und Krankenpflege sind nicht nur sehr anspruchsvolle Tätigkeiten, sie bringen auch eine Menge an Gefährdungen mit sich. Angefangen bei physischen Anstrengungen wie dem Bewegen von Patienten über Infektionsgefahren bis hin zu psychischen Belastungen wie der Konfrontation mit Leid, Krankheit und Tod ist die Palette groß und vielfältig. Aber auch mit Anfeindungen bis hin zu körperlichen Angriffen müssen wir in der Alten- und Krankenpflege rechnen. Die folgenden vier Videos zeigen, wo die Gefahren lauern und wie wir sie in den Griff bekommen können. (WB)



Video 1 zum Thema „Alten- und Krankenpflege“: Gefahrenquellen

In diesem Video werden zunächst die einzelnen Gefährdungen bei der Alten- und Krankenpflege aufgeführt. Dabei sind die folgenden Kategorien zu unterscheiden:

- **Physische Belastungen:** Das Heben und Umlagern von Patienten ist einer der wichtigsten Ursachen für Rückenprobleme beim Pflegepersonal. Jede vierte Pflegekraft leidet unter häufigen und starken Rückenschmerzen.
- **Hygiene:** Der Kontakt mit mikrobiologischen Erregern, aber auch der Umgang mit Gefahrstoffen wie Desinfektionsmitteln ist eine ständige Bedrohung.
- **Psychische Belastungen:** Hierzu zählen emotionale Kontakte zu Patienten oder deren Angehörigen, aber auch zwischenmenschliche Konflikte mit Kollegen oder der Pflegeleitung.

Im Anschluss geht das Video gezielt auf die Belastungen des Bewegungsapparates ein und stellt auch einige Hilfsmittel vor.

Einstieg nach dem Video

Diskutieren Sie nach diesem Video, welche Belastungen von den Teilnehmern schon einmal selbst empfunden wurden. Fragen Sie auch, welche möglichen Lösungen die Kollegen sich vorstellen können, um die Probleme zu beseitigen oder zu reduzieren. Wer eigene Vorschläge einbringt und diese diskutieren kann, baut auch ein besseres Verständnis für andere Lösungen auf.



Video 2 zum Thema „Tipps für eine bessere Ergonomie“

In diesem Video werden Strategien erläutert, mit denen die physischen Belastungen reduziert werden können. Wichtig ist vor allem, sich viel Bewegungsfreiraum zu schaffen und besser einen Weg (z. B. um das Bett herum) mehr einzuplanen als eine ungünstige Position einzunehmen. Eine Person allein zu bewegen ist eine zu hohe Belastung, zumal eine mögliche Mithilfe durch die Person spontan abbrechen kann (z. B. aufgrund plötzlicher Schwäche). Ist die Hilfe zusätzlicher Kollegen nicht möglich, müssen technische Hilfsmittel wie der Patientenlift zum Einsatz kommen.

Einstieg nach dem Video

Das Bewegen oder gar Tragen eines Menschen ist nicht nur aufgrund seines Gewichtes ein großes Problem. Er kann z. B. während des Transports sein Gewicht verlagern, sich verkrampfen oder sich ganz bewusst gegen die Hilfeleistung wehren. Selbst das Schieben und Ziehen kann bei einer ungünstigen Körperhaltung eine enorme Belastung darstellen. Üben Sie nach dem Video das richtige Vorgehen mit Ihren Teilnehmern.



Video 3 zum Thema „Alten- und Krankenpflege: Praktische Tipps“

In diesem Video werden einige Tipps vorgestellt, mit denen sich Ihre Teilnehmer das Leben leichter machen können. Dazu gehört z. B. auch, sich vor Augen zu halten, wie wichtig die geleistete Arbeit ist, denn wer seine Leistung wertschätzt, kann dadurch den Stress deutlich reduzieren. Auch der private Ausgleich ist sehr wichtig, sowohl um die körperlichen als auch um die psychische Belastungen zu reduzieren bzw. diese besser verarbeiten zu können. Nicht zuletzt ist auch der rücksichtsvolle Umgang mit den Kollegen sehr wichtig. Hilfsbereitschaft zeigt zum einen die Wertschätzung für die Arbeit der anderen, führt aber auch dazu, dass einem selbst häufiger und bereitwilliger geholfen wird.

Einstieg nach dem Video

Zeigen Sie das Video zunächst in einem Durchlauf und dann in kleinen Etappen, wobei Sie auf jeden einzelnen Tipp gezielt eingehen. Diskutieren Sie, wie sich das Gezeigte anwenden lässt. Versuchen Sie, Motivation aufzubauen, denn eine häufige Reaktion ist: „Das lässt sich so leicht sagen, wie soll man das denn in der Praxis umsetzen?“



Video 4: Der richtige Infektionsschutz

Ein zentrales Thema bei der Alten- und Krankenpflege ist der Infektionsschutz. Die richtigen Maßnahmen schützen nicht nur die betroffene Person selbst, sondern auch die Kollegen, Patienten, deren Angehörige und sonstige Personen im Umfeld. Konsequente Sauberkeit ist hier das Maß aller Dinge. Im Fokus stehen dabei vor allem die korrekte Handhygiene und das Erfordernis, dass möglicherweise kontaminiertes Material sofort und fachgerecht entsorgt werden muss.

Einstieg nach dem Video

Nach diesem Video sollten Sie praktische Übungen für die richtige Handdesinfektion durchführen, wie sie im Video beschrieben wird. Dabei sind mehrere Aspekte zu beachten, z. B.: Vor bzw. nach welchen Tätigkeiten ist eine Desinfektion erforderlich? Wie wird sie konkret durchgeführt und welche Mittel kommen zum Einsatz? Was kann ich für die Pflege der Haut tun? Denn eine Desinfektion ist immer auch eine Belastung für die Haut.



Download-Tipp

Die beschriebenen Videos finden Sie unter diesem Link:
<https://t1p.de/gjhl>



Die Haut im Alarmzustand – wenn Pflege unter die Haut geht

Pflegekräfte haben sprichwörtlich alle Hände voll zu tun – und genau diese Hände sind im Arbeitsalltag besonders gefährdet. Viele betriebliche Hygienemaßnahmen belasten die Haut der Beschäftigten. Schäden in der Schutzbarriere der Haut wiederum schwächen den individuellen Schutz der Pflegekräfte vor Krankheitserregern – ein kritischer Teufelskreis, den nur gezielte Hautschutzmaßnahmen durchbrechen können. (SD)

Häufiges Händewaschen, Desinfizieren, das Tragen flüssigkeitsdichter Handschuhe und der Kontakt mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln belasten die Haut von Pflegekräften. Besonders betroffen: die Hände als wichtigstes „Werkzeug“ der Pflege. Die Folge: Die Haut trocknet aus, wird rissig, juckt oder entzündet sich. Ist die natürliche Schutzbarriere der Haut erst einmal gestört, dringen Keime, Allergene oder Schadstoffe leichter ein – das erhöht das Risiko für Infektionen und chronische Hauterkrankungen. Pflegekräfte mit Hautproblemen müssen Tätigkeiten ggf. einschränken oder ganz aufgeben.

Auf die eigene Haut hören – so sensibilisieren Sie für typische Warnzeichen

Hauterkrankungen entstehen nicht über Nacht. Doch die Frühwarnzeichen werden von den Beschäftigten oft übersehen oder ignoriert. Sensibilisieren Sie in der Unterweisung für die folgenden Symptome, die Vorboten einer berufsbedingten Hauterkrankung sein können:

- Trockene, gespannte Haut (meist zwischen den Fingern)
- Rötungen oder Schuppungen
- Rissige oder eingerissene Haut
- Juckreiz oder Brennen
- Nässende Stellen oder Bläschen

Pflegekräfte sollten sofort bei Auftreten dieser Symptome besonders darauf achten, Hautschutzmaßnahmen umzusetzen – gerade in stressigen Zeiten schleichen sich Nachlässigkeiten ein. Ermuntern Sie die Teilnehmenden, einen Termin zur Wunschvorsorge beim Betriebsarzt zu machen, falls die Symptome trotz gewissenhaftem Hautschutz bestehen bleiben. Dieser kann bei Bedarf den Verdacht einer Berufskrankheit anzeigen und umfangreiche Behandlungsschritte einleiten.

3 Schritte für gesunde Hände

1. Vor dem Dienst: Haut schützen

Tragen Sie eine Hautschutzcreme auf. Sie legt einen atmungsaktiven Schutzfilm auf die Haut.

2. Während des Dienstes: Hautbelastung reduzieren

Waschen Sie Hände nur, wenn diese verschmutzt sind – Händedesinfektion ist oft hautschonender und wirkt zudem besser gegen Keime. Tragen Sie flüssigkeitsdichte Handschuhe nur so lange wie nötig, wechseln Sie sie bei Durchfeuchtung. Verwenden Sie bei längerer Tragedauer ggf. Baumwollunterziehhandschuhe.

3. Nach dem Dienst: Haut pflegen

Verwenden Sie zum Arbeitsende und vor längeren Arbeitspausen rückfettende Pflegecremes, um der Haut die verlorene Feuchtigkeit und Lipide zurückzugeben.



Mein Tipp

Gehen Sie an dieser Stelle auf den betrieblichen Hautschutzplan ein. Die Teilnehmenden sollen nach der Unterweisung wissen, welche Präparate welche Wirkung haben und wann und wie diese zu verwenden sind. Legen Sie besonderes Augenmerk auf den Unterschied zwischen Hautschutz und Hautpflege. Hautschutzcreme zieht nicht ein, was viele Beschäftigte als unangenehm empfinden, sodass sie dann lieber zur Pflege greifen. Deshalb ist es wichtig zu erläutern, dass genau dieser Creme-Handschuh vor der Belastung durch Wasser, aber auch vor Verschmutzungen und Krankheitserregern schützt.

Was Führungskräfte tun müssen, damit Hauterkrankungen gar nicht erst entstehen

Führungskräfte nehmen eine Schlüsselrolle im Hautschutz ein. Ihr zentrales Instrument ist, wie bei allen Tätigkeiten, die Gefährdungsbeurteilung. Darin prüfen sie auch, welche arbeitsmedizinischen Vorsorgen die Beschäftigten erhalten müssen, um Hauterkrankungen vorzubeugen bzw. diese frühzeitig zu erkennen. Gehen Sie in der Unterweisung von Führungskräften mit der Tabelle auf die rechtlichen Änderungen ein, die sich aus der Neufassung der TRGS 401 für die Vorsorge bei Feuchtarbeit ergeben.

Infokasten: Wann sind welche Vorsorgen nach ArbMedVV / TRGS 401 erforderlich?

Pflichtvorsorge, wenn mindestens einer dieser Fälle vorliegt:

- Feuchtarbeit ≥ 4 Stunden/Tag
- Häufiger Wechsel von flüssigkeitsdichten Handschuhen (mehr als 20-mal/Tag)
- Händewaschen ≥ 25 -mal/Tag
- Kombination Handschuhe + Waschen (mehr als 10-maliger Wechsel)
- Spezifische Gefahrstoffe (z. B. hautresorptive Substanzen)

Angebotsvorsorge, wenn mindestens einer der folgenden Fälle vorliegt:

- Feuchtarbeit > 2 Stunden/Tag und < 4 Stunden
- Handschuh-Wechsel > 10 bis ≤ 20 -mal/Tag
- Händewaschen 15 bis < 25 -mal/Tag
- Kombination Handschuhe + Waschen (5 bis ≤ 10 Wechsel)

Wunschvorsorge steht allen Beschäftigten zu, die Feuchtarbeit durchführen, auch wenn die Werte nicht überschritten sind: Präventiv (auch ohne Symptome), vor allem aber bei ersten Anzeichen von Hautproblemen (z. B. Rötung, Spannungsgefühl, Hautabschuppungen).



Pflege braucht Rücken – so bleiben die Beschäftigten stark im Job

In der Alten- und Krankenpflege ist der Rücken täglich gefordert: Bewohner umsetzen, im Bett mobilisieren, lange stehen oder arbeiten in unbequemer Haltung – das alles hinterlässt Spuren. Rückenprobleme sind kein Zeichen von Schwäche, sondern oft ein Ergebnis von fehlenden Hilfsmitteln, falscher Technik oder zu wenig Pausen. Nutzen Sie die Unterweisung, um Ihre Teilnehmenden für rückenschonendes Arbeiten zu sensibilisieren. (SD)

Für das Jahr 2024 erhielt die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege von rund 3.000 Versicherten Anträge wegen Verdachts auf eine Wirbelsäulenerkrankung als Berufskrankheit. Gerade in der Pflege sind hiervon viele Beschäftigte betroffen, denn diese ist im wahrsten Sinne des Wortes ein echter Knochenjob – nicht zuletzt auch deshalb, weil die Patienten im Durchschnitt immer schwerer werden.

Die Deutsche Adipositas Gesellschaft vermeldete Anfang 2025, dass in Deutschland rund zwei Drittel (67 %) der Männer und die Hälfte (53 %) der Frauen übergewichtig sind. Um Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems vorzubeugen, sind Betriebe gefragt, technische Lösungen zu finden und die Beschäftigten zu befähigen, diese auch zu benutzen.

Typische Auslöser für akute Rückenprobleme in der Pflege

- **Heben oder Tragen ohne Hilfsmittel**, z. B. Bewohner allein aus dem Bett heben, weil der Lifter „gerade nicht greifbar“ ist.
- **Arbeiten in gebückter oder verdrehter Haltung**, z. B. Waschen im Bett, Anlegen von Kompressionsstrümpfen, Versorgung auf niedrigem Toilettenstuhl.
- **Zu schnelle oder ruckartige Bewegungen**, z. B. Bewohner droht zu stürzen – Reflexbewegung aus dem Rücken, ohne Körperspannung.
- **Unkoordinierte Teamarbeit**, z. B. zwei Personen heben gemeinsam – aber mit unterschiedlichem Timing und ohne Absprache.
- **Heben mit gestreckten Beinen** (aus dem Rücken): „Ich muss mich nur kurz bücken ...“ – dabei entsteht maximale Belastung auf die Lendenwirbel.
- **Zeitdruck und Stress**: Unter hoher Belastung wird die korrekte Technik oft „vergessen“ oder bewusst ignoriert.
- **Ermüdung und fehlende Regeneration**: Die Muskulatur schützt nicht mehr ausreichend – besonders am Ende langer Schichten.



Mein Tipp

In der mobilen Pflege ist die ergonomische Situation aufgrund räumlicher Enge und fehlender Hilfsmittel oft besonders heikel. Ermutigen Sie die Beschäftigten, kritische Arbeitsbedingungen bei der zuständigen Führungskraft anzusprechen. So kann die Ergonomie zumindest mittelfristig verbessert werden. Wenn Hilfsmittel fehlen, kann ggf. eine zweite Person unterstützen. Das erscheint auf den ersten Blick kostspielig, ein Bandscheibenvorfall beim Pflegepersonal ist jedoch deutlich teurer.

Voneinander lernen – eine Mitmach-Aktion für Ihre Unterweisung

Die graue Theorie rund ums Thema Ergonomie ist vielen Pflegekräften bekannt. Die Herausforderung liegt oft in der praktischen Umsetzung. Nutzen Sie die Liste der häufigsten Auslöser für akute Rückenprobleme als Gesprächseinstieg und regen Sie die Teilnehmenden zum Austausch über mögliche Alltagsherausforderungen an. So wird aus trockener Theorie ein lebendiges, praxisnahes Gespräch – mit echtem Lerneffekt. Und so funktioniert es:

- **Vorbereitung**: Drucken Sie die Liste der typischen Auslöser auf ein Handout oder projizieren Sie sie mit dem Beamer.
- **Einstieg und Sammlung**: Stellen Sie die Frage: „Welche dieser Situationen kennen Sie aus Ihrem Arbeitsalltag – vielleicht sogar aus dieser Woche?“ Sammeln Sie diese auf einem Flipchart oder Whiteboard.
- **Reflexion**: Diskutieren Sie gemeinsam: Was macht diese Situationen so riskant? Warum passieren sie trotzdem immer wieder? Was müsste sich ändern, damit es leichter wird, rückenfreundlich zu arbeiten?

Lassen Sie die Gruppe Vorschläge sammeln, wie man einzelne Risiken im Alltag reduzieren kann.

Abschluss: 5 Kernbotschaften für einen starken Rücken in der Pflege

Greifen Sie wichtige Kernbotschaften aus der Diskussion noch einmal auf bzw. ergänzen Sie diese mit den folgenden Hinweisen:

- **Hilfsmittel sind Helfer!** Nutzen Sie Lifter, Rutschmatten, Aufstehhilfen – sie schonen Ihre Bandscheiben und ermöglichen sichere Bewegungen für Sie und Ihre Bewohner.
- **Gute Haltung schützt**. Halten Sie die Last möglichst nah am Körper, arbeiten Sie aus den Beinen heraus – nicht aus dem Rücken!
- **Kommunikation ist alles**. Sprechen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen ab, wenn Bewohner schwer zu bewegen sind. Gemeinsam geht es leichter – und sicherer.
- **Arbeitsplatz anpassen**. Verstellbare Pflegebetten und höhenverstellbare Arbeitsflächen sind dazu da, genutzt zu werden.
- **Rücken stärken**. Bewegung im Alltag, kleine Dehnübungen zwischendurch und spezielle Rückenurse helfen, fit zu bleiben. Informieren Sie über BGM-Angebote des Arbeitgebers.



Mein Tipp

Ermutigen Sie die Gruppe, zwei konkrete Maßnahmen direkt auszuprobieren – z. B. „Ich nutze in dieser Woche konsequent den Lifter, auch wenn es länger dauert.“

Arbeitgebende müssen Beschäftigte im Betrieb leidensgerecht einsetzen

Arbeitgebende haben ihren Mitarbeitenden gegenüber eine Fürsorgepflicht. Diese fordert auch, dass die Beschäftigten, wann immer es möglich ist, leidensgerecht eingesetzt werden. Die Arbeit soll nicht dazu führen, dass gesundheitliche Einschränkungen entstehen oder verschlimmert werden. Dies gilt gegenüber allen Arbeitnehmenden, in der Alten- und Krankenpflege kann es sogar zu einem bestimmten Arbeitseinsatz führen. Das ist für Arbeitgebende und Beschäftigte nicht einfach. Lesen Sie aber selbst. (MM)

Nachtschicht wird zur Herausforderung für Krankenschwester

Der Fall: Eine Krankenschwester war im Schichtdienst tätig. In ihrem Arbeitsvertrag war geregelt, dass sie bei begründeter betrieblicher Notwendigkeit zur Leistung von Sonntags-, Feiertags- und Nachtarbeit sowie zur Wechsel- und Schichtarbeit verpflichtet ist. Die Krankenschwester trat an ihren Arbeitgeber heran und teilte mit, dass sie aus gesundheitlichen Gründen die Nachtschicht von 21.45 bis 6.15 Uhr nicht leisten kann. Sie müsse sich einer medikamentösen Behandlung unterziehen, die zum Einschlafen führe. Sie wurde daraufhin betriebsärztlich untersucht. Der Betriebsarzt schickte sie nach Hause, weil sie arbeitsunfähig krank sei. Die Krankenschwester bot aber ihre Arbeitsleistung, mit Ausnahme der Nachtschicht, an. Der Arbeitgeber weigerte sich, dies anzunehmen. Die Krankenschwester klagte daraufhin auf Beschäftigung und Vergütung (BAG, Urteil vom 9.4.2014, Az. 10 AZR 637/13).



Mein Tipp

Jedem kann es passieren, dass man irgendwann im Berufsleben bestimmte Arbeiten nicht mehr ausführen kann. Beschäftigte sollten sich dann von ihrem Arzt genau erläutern und bescheinigen lassen, welche Arbeiten noch möglich sind und welche nicht. Denn so kann von Anfang an ein leidensgerechter Einsatz gesichert werden. Durch entsprechende Nachweise spart man sich langwierige und lästige Diskussionen. Mit entsprechenden medizinischen Belegen erleichtern Beschäftigte den Arbeitgebenden einen leidensgerechten Einsatz.

Achtung: Nachtdienstuntauglich ist nicht arbeitsunfähig

Die Krankenschwester klagte sich durch alle Instanzen und gewann. Das Bundesarbeitsgericht entschied, dass bei der Krankenschwester weder eine Arbeitsunfähigkeit vorlag noch eine Unmöglichkeit, die Arbeitsleistung zu erbringen. Sie kann als Krankenschwester arbeiten, aber eben nicht in der Nachtschicht. Ihr Arbeitgeber muss die gesundheitlichen Defizite bei der Schichteinteilung berücksichtigen.

Direktionsrecht muss ermessensgerecht ausgeübt werden

Auch aus dem Direktionsrecht, dem Leistungsbestimmungsrecht des Arbeitgebers folgt nichts anderes. Denn der Arbeitgeber muss

dieses ermessensgerecht ausüben. Das heißt, er muss die Interessen der Arbeitnehmenden berücksichtigen. Bei der Krankenschwester hat er dies nicht getan.



Fazit

Das Urteil stellt Sie vor eine Herausforderung, denn Sie müssen nicht nur einen Mitarbeitenden schützen, sondern die ganze Belegschaft. Wenn einzelne Beschäftigte nicht mehr in der Nachtschicht arbeiten können, müssen die anderen diese Dienste übernehmen. Dies kann wiederum bei diesen Beschäftigten zu einer Überlastung führen. Sie müssen dann also Ihr Augenmerk gerade auf diese Mitarbeitenden richten und für einen entsprechenden Ausgleich sowie einen gesundheitsverträglichen Einsatz sorgen.

Bundeseinheitliche Ausbildung zur Pflegefachassistenz steht in den Startlöchern

Die Arbeit in der Pflege ist sehr belastend. Der Fachkräftemangel macht sich hier auch besonders bemerkbar. Um Abhilfe zu schaffen, hat die Politik beschlossen, die Pflegeberufe in moderne Zeiten zu holen. Der Personalbedarf soll so auf lange Sicht gesichert werden. Folgerichtig hat die neue Bundesregierung unter Bundeskanzler Friedrich Merz im August 2025 den Gesetzentwurf zur Einführung einer bundeseinheitlichen Pflegefachassistentenausbildung beschlossen.

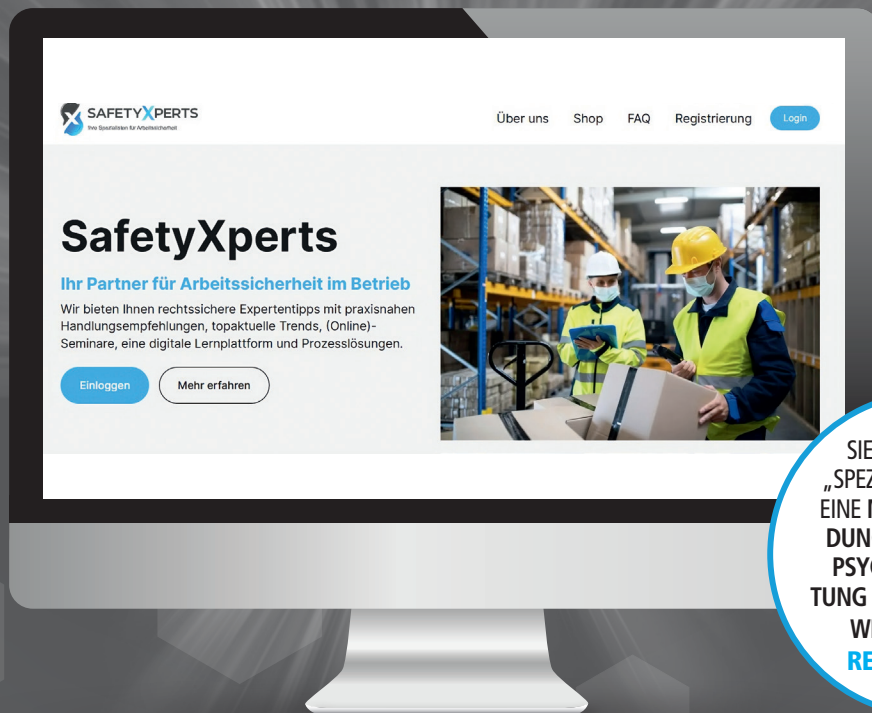
Momentan haben die Bundesländer eigene Ausbildungen zur Pflegehilfe- und Pflegeassistenz. Das macht einen innerdeutschen Wechsel schwierig. Bei ausländischen Abschlüssen wird es noch schwieriger.

Im Jahr 2027 soll es losgehen

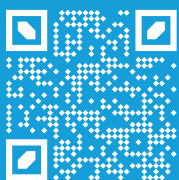
Deswegen sieht der Entwurf folgende Erleichterungen vor: Eine neue bundesweite Pflegefachassistentenausbildung ersetzt die bisherigen 27 unterschiedlichen Landesregelungen. Die Ausbildung umfasst Pflichteinsätze in den zentralen Versorgungsbereichen: stationäre Langzeitpflege, ambulante Langzeitpflege, stationäre Akutpflege. Sie startet am 1.1.2027 und dauert 18 Monate. Voraussetzung ist der Hauptschulabschluss oder eine positive Prognose der Pflegeschule. An die Ausbildung kann eine Ausbildung zur Pflegefachperson und anschließend ein Pflegestudium angeschlossen werden. Auch die Anerkennung ausländischer Abschlüsse wird vereinheitlicht. Die Länder wurden in die Planung einbezogen. Das ist auch gut so, denn die Zeit drängt. Wenn es 2027 losgehen soll, muss 2026 die finanzielle Planung beginnen und abgeschlossen werden.



Nutzen Sie Ihren exklusiven ONLINEBEREICH



SIE FINDEN UNTER
„SPEZIALREPORTS“ Z. B.
EINE MUSTER-GEFÄHR-
DUNGSBEURTEILUNG
PSYCHISCHE BELAS-
TUNG IM GESUNDHEITS-
WESEN. **GLEICH
REINSCHAUEN!**



**Praktische Lösungen,
mit denen Sie schnell und
fehlerfrei arbeiten, unter:
www.safetyxperts.de**



Musterunterweisungen und weitere Arbeitshilfen

In jeder Ausgabe weisen wir auf thematisch passende Musterunterweisungen, Schulungsvideos, Unterweisungsnachweise und viele weitere, nützliche Arbeitshilfen zum Download hin. Diese finden Sie hier bequem per Schlagwortsuche.



Archiv: Ihre Ausgaben

Digital und auf allen Geräten können Sie auf die bisher erschienenen Ausgaben bequem zugreifen.



Newsfeed: Aktuelle Beiträge

Blieben Sie stets über aktuelle Themen und wichtige Änderungen im Arbeitsschutz informiert.

Impressum

Verleger: SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG • Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • Telefon: 02 28/95 50 160 • Fax: 02 28/36 96 480 • Internet: www.safetyxperts.de • E-Mail: kundenservice@safetyxperts.de • Vorstand: Richard Rentrop • ISSN 1613-4362 • Erscheinungsweise: 34 x pro Jahr • Herausgeber: Martin Grashoff, Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • Produktmanagement: Franziska Rohrbach, Bonn • Autoren: Svenja Dammasch (SD), Buxtehude; Werner Böcker (WB), Hamm; Maria Markatou (MM), München • Schlussredaktion: Christine Schmatloch, M.A., Hückeswagen • Satz: Schmelzer Medien GmbH, Siegen • Druck: Warlich Druck, Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim • Kundenservice in der Schweiz: Kundenservice • VNR.CH • 9024 St. Gallen • Telefon: 02 28/95 50 160 • Telefax: 02 28/36 96 480 • E-Mail:

kundenservice@vnr.ch • „Unterweisung +plus“ ist auch in englischer und polnischer Sprache verfügbar. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns unter kundendienst@safetyxperts.de • Alle Angaben in „Unterweisung +plus“ wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden. • © 2025 by SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau.

Bildnachweise: AdobeStock_drubig-photo

Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

Dieser Fachnewsletter richtet sich gleichermaßen an weibliche und männliche Leser. Aus Gründen der Lesbarkeit wird die männliche Schreibweise (z. B. Unternehmer, Mitarbeiter) gewählt. Diese schließt stets alle Geschlechterformen mit ein.





Pausen richtig nutzen!

In der Pflege bleibt oft kaum Zeit zum Durchatmen. Umso wichtiger ist es, die kurzen Pausen, die Sie haben, wirklich zur Erholung zu nutzen. Versuchen Sie, die Pause bewusst vom Stationsalltag zu trennen: Gehen Sie für ein paar Minuten an die frische Luft, suchen Sie sich einen ruhigen Ort oder machen Sie kleine Lockerungsübungen für Nacken und Schultern. Schon wenige Minuten ohne Telefon, Klingeln und Hektik helfen, Stress abzubauen.

Vermeiden Sie es, die Pause mit neuen Belastungen zu füllen. Eine Zigarette mag wie eine kurze Auszeit wirken, sie schadet jedoch langfristig der Gesundheit und verschlechtert die Erholung sogar. Besser ist es, die Pause für etwas zu nutzen, das Körper und Geist wirklich guttut – sei es eine Atemübung, ein kurzer Spaziergang oder ein Gespräch mit Kollegen, das nichts mit der Arbeit zu tun hat.



**In der nächsten
Ausgabe lesen Sie:**

**Stolperfallen sichtbar machen – mit einfachen
Übungen zu mehr Sicherheit**

**5 Videos für Ihre Unterweisung zum Thema
Stolpern, Rutschen, Stürzen (SRS)**

**Tatort Stolperfalle: Wie Beschäftigte unsichere
Wege wieder erkennen und Stürzen vorbeugen**



SAFETYXPERTS

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit