

Rückengerecht arbeiten in der ambulanten Pflege

Checkliste für einen ergonomischen Berufsalltag



Rückengerecht arbeiten in der ambulanten Pflege

Checkliste für einen ergonomischen Berufsalltag

Für sichere und gesunde Arbeitsbedingungen für Ihre Beschäftigten zu sorgen ist nicht nur Ihre gesetzliche Pflicht, sondern trägt auch wesentlich zu einer guten Pflege- und Betreuungsqualität bei. Deshalb: Gestalten Sie die Arbeit in der Wohnung der pflegebedürftigen Menschen so, dass Gefährdungen und Belastungen möglichst vermieden oder hinreichend minimiert werden. Dabei helfen Ihnen Maßnahmen auf verschiedenen Ebenen: technisch-bauliche, organisatorische und personenbezogene. Beachten Sie, dass die Maßnahmen in dieser Reihenfolge umgesetzt werden. Als Basis dient immer die Gefährdungsbeurteilung; sie zeigt Ihnen, wo Handlungsbedarf besteht.

Ermitteln und berücksichtigen Sie in der Planung der Pflege vor allem die Ressourcen des pflegebedürftigen Menschen. Das trägt dazu bei, unnötige körperliche Arbeiten zu vermeiden, und aktiviert die zu pflegende Person. Dabei helfen auch kleine Hilfsmittel. Eine Übersicht über diese Hilfsmittel finden Sie unter „Basisausstattung“.

Um Ihnen als verantwortliche Leitung die Arbeit zu erleichtern, haben wir für Sie diese Checkliste vorbereitet. Sie greift die wichtigsten Maßnahmen auf, die die BGW für eine gesunde Arbeitsweise empfiehlt. So behalten Sie vor allem in der Erstberatung den Überblick!

	Handlungsbereich	Maßnahmen (Beispiele)	Vorhanden/ berücksichtigt	Handlungs- bedarf
	Wichtig: Nutzen und fördern Sie die Ressourcen des zu pflegenden Menschen			
Technische und bauliche Ebene	Bauliche und räumliche Gestaltung (Barrierefreiheit)	- Ausreichend breite und hindernisfreie Türen und Flure - Ausreichend Bewegungsfreiraum im Pflegezimmer - Ebener Boden (Stolperstellen vermeiden wie z. B. Schwellen, Teppiche, Kabel) - Ausreichende Beleuchtung und gut erreichbare Schalter - Haltegriffe (z. B. im Toilettenbereich) - Angemessenes Raumklima	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Bereitstellung erforderlicher* technischer Hilfsmittel	- Vollständig elektrisch verstellbares Pflegebett - Lifter (z. B. Deckenlifter, mobile Lifter – Lademöglichkeiten beachten) - Positionswechselhilfe - Dusch-, Pflege- und Toilettenstuhl - Rollstuhl, Rollator	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Bereitstellung erforderlicher* kleiner Hilfsmittel	- Gleitmatte, Gleittuch - Antirutschmatte - Bettzüge - Halte- und Mobilisationsgürtel - Rutschbrett - Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe - Footstool	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Bereitstellung erforderlicher* Hilfsmittel zur Positionsunterstützung	- Lagerungsschlangen - Körperorientierte Kissen - Rollen, Keile - Rollen zur Mikrounterstützung - Anatomische Kopfkissen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Organisatorische Ebene	Arbeitsorganisation/ergonomische Gestaltung der Arbeitsabläufe	- Vermeidung/Reduzierung von Zeitdruck (z. B. durch konkrete Absprachen, Tourenplanung) - Gute Erreichbarkeit der Hilfsmittel am Einsatzort - Störungsfreier, aufeinander abgestimmter Ablauf - Festlegung sicherer, einheitlicher, patientenbezogener Arbeitsweisen - Bei stark übergewichtigen/stark unterstützungsbedürftigen Personen mit technischen Hilfsmitteln arbeiten	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Organisation und Durchführung von regelmäßigen Unterweisungen und Qualifizierungen	Einweisung (vor 1. Anwendung), Unterweisung (wiederholt, mind. jährlich) und Qualifizierung aller beteiligten Personen (ergonomische/sichere/ressourcenorientierte Arbeitsweise und sach- und fachgerechte Anwendung der Hilfsmittel)	☐	☐
	Regelmäßige Prüfung und Wartung der Medizinprodukte	- Vor Gebrauch Sichtprüfung (Zustand/Funktionsfähigkeit) durch Anwendende - Prüfung gemäß DGUV Vorschrift 3, Herstellerangaben, Betriebssicherheitsverordnung, Medizinprodukte-Betreiberverordnung	☐ ☐	☐ ☐
Personen- bezogene Ebene	Konsequente Umsetzung einer ergonomischen und sicheren Arbeitsweise	- Arbeitsumgebung individuell gestalten (z. B. auf die richtige Arbeitshöhe achten) - Nutzung der Hilfsmittel in Kombination mit ergonomischer Arbeitsweise - Einschätzung der eigenen Belastbarkeitsgrenzen - Regelmäßige Fort- und Weiterbildung - Tragen geeigneter Arbeitsschuhe	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

* Abhängig vom Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung/Pflegebedarfserhebung

Basisausstattung kleine Hilfsmittel

Kleines Hilfsmittel	Funktion/bei Anwendung zu beachten	Vorteile für die Unterstützenden	Vorteile für den Menschen mit Unterstützungsbedarf
Gleithilfe Erhältlich - als Tuch oder Tunnel in verschiedenen Größen. - gepolstert oder ungepolstert. 	- Reduziert durch das glatte Material den Reibungswiderstand und erleichtert damit Positionsveränderungen, zum Beispiel im Pflegebett Richtung Kopfende oder seitwärts und im Rollstuhl. - Ungepolsterte Gleitmatten sind hygienisch leichter aufzubereiten als gepolsterte. ! Darauf achten, dass bei den meisten Positionsveränderungen der Tunnel in Bewegungsrichtung geschlossen sein sollte.	- Belastungsreduzierung durch erleichtertes Bewegen des Menschen auf dem Tuch. - Je nach Tätigkeit und Gewicht des zu unterstützenden Menschen kann gegebenenfalls allein gearbeitet werden.	- Ermöglicht dem unterstützungsbedürftigen Menschen den selbstständigen Positionswechsel oder zumindest die Mithilfe. - Ermöglicht schmerzarmes/-freies Bewegen. - Dekubitusprophylaxe durch hautschonendes Bewegen und Reduzierung der Scherkräfte.
Antirutschmatte 	- Unter die Füße beziehungsweise Fersen eines Menschen gelegt, erhöht sie den Reibungswiderstand und verhindert das Wegrutschen der Füße, zum Beispiel bei einer Positionsveränderung im Pflegebett Richtung Kopfende oder beim Anheben des Beckens. - Für die Positionsveränderung ideal in Kombination mit einer Gleithilfe. - Einfach zu handhaben und hygienisch aufzubereiten. ! Nicht im Nassbereich nutzen: Rutschgefahr; hierfür gibt es spezielle Antirutschmatten.	Belastungsreduzierung durch leichteres Bewegen oder Mithilfe des unterstützungsbedürftigen Menschen.	- Sind die Beine leicht im Kniegelenk gebeugt, kann sich der Mensch gut abstoßen. - Mithilfe oder gegebenenfalls selbstständige Positionsveränderung wird dem Menschen ermöglicht.
Bettzüge 	- Unterstützt im Pflegebett, je nachdem ob er am starren Teil des Fuß- oder Kopfendes befestigt ist, das Aufrichten zum Sitzen oder das Bewegen Richtung Kopfende. - Ist als Haltemöglichkeit bei einem Transfer vom Pflegebett in den Stuhl einsetzbar. - Einfach zu handhaben und hygienisch aufzubereiten. ! Nur an festen Teilen des Bettes befestigen. ! Zur Handhabung, wenn möglich, beide Hände benutzen.	- Belastungsreduzierung durch Mithilfe des unterstützungsbedürftigen Menschen. - Belastung wird ganz vermieden, wenn Mensch mit Unterstützungsbedarf sich mit dem Hilfsmittel selbst aufrichten kann.	- Unterstützt den natürlichen Bewegungsablauf und erleichtert damit die Mithilfe beziehungsweise Selbstständigkeit. - Ermöglicht ein sicheres Greifen an und zwischen den Knoten.
Halte- oder Mobilisationsgürtel 	- Kann sowohl dem Menschen mit Unterstützungsbedarf als auch der helfenden Person um das Becken angelegt werden. - Ermöglicht es der helfenden Person, den Menschen beim Aufstehen, Hinsetzen, Umsetzen oder Gehen sicher zu führen. - Kann gegebenenfalls bei nachlassenden Kräften des unterstützungsbedürftigen Menschen zur Sicherung dienen. ! Wird nur zum Führen und Halten des Menschen genutzt – nicht zum Heben.	- Belastungsreduzierung: Die Griffe geben Sicherheit und erleichtern es, den Bewegungsablauf des Menschen zu steuern. - Verhindert das plötzliche Festhalten an Gegenständen oder das Greifen nach Körperteilen der helfenden Person.	- Ermöglicht den natürlichen Bewegungsablauf und erleichtert damit die Mithilfe. - Gibt dem Menschen Sicherheit. - Ermöglicht es dem zu bewegenden Menschen, sich gegebenenfalls beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen an der helfenden Person festzuhalten.
Rutschbrett 	Erleichtert den Transfer eines nicht oder nicht ausreichend stehfähigen Menschen mit Rumpfkontrolle, auch wenn kleinere Höhenunterschiede oder kürzere Distanzen zu überwinden sind, wie zum Beispiel von der Bettkante auf den Stuhl. ! Muss beidseitig stabil aufliegen. ! Transfer nur bekleidet oder mit Stoffunterlage durchführen.	- Belastungsreduzierung: Durch die Übernahme des Gewichts und mithilfe des natürlichen Bewegungsablaufs des Menschen ist eine leichte Transferausführung möglich. - Im Idealfall ist keine Unterstützung durch die pflegende Person erforderlich. Eine Gefährdung wird vermieden. - Gibt Sicherheit, da der Transfer in kleinen Schritten erfolgen kann.	- Ermöglicht den natürlichen Bewegungsablauf und erleichtert damit die Mithilfe beziehungsweise Selbstständigkeit. - Gibt dem Menschen Sicherheit, da der Transfer in kleinen Schritten erfolgen kann. - Transfer erfordert wenig Anstrengung und kann somit auch bei reduzierter Kraft des Menschen durchgeführt werden. - Im Idealfall ist eine selbstständige Bewegung möglich.

Weitere Informationen und die Unterstützungsangebote der BGW rund um das Thema Rückengesundheit finden Sie hier:



[www.bgw-online.de/
ruecken](http://www.bgw-online.de/ruecken)



Informationen zur sicheren Handhabung von Medizinprodukten haben wir hier für Sie zusammengestellt:



[www.bgw-online.de/
medizinprodukte](http://www.bgw-online.de/medizinprodukte)



Die Hilfsmitteldatenbank liefert Ihnen eine Marktübersicht über die in Deutschland erhältlichen technischen und kleinen Hilfsmittel:



<https://hmdb.sicheres-krankenhaus.de>



Die Online-Gefährdungsbeurteilung für die Pflege bietet Ihnen Unterstützung bei der Ermittlung von Gefährdungen, der Beurteilung der Risiken sowie der Auswahl der geeigneten Maßnahmen:



[www.bgw-online.de/gefaehrungs
beurteilung-pflege-ambulant](http://www.bgw-online.de/gefaehrungsbeurteilung-pflege-ambulant)

