

Gesund pflegen – gesund bleiben



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN



Arbeitnehmer · PFLEGE

Gesund pflegen – gesund bleiben

Impressum

Gesund pflegen – gesund bleiben

Erstveröffentlichung 03/2010, Stand 03/2011

© 2010 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege – BGW

Herausgeber

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege – BGW

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37

22089 Hamburg

Tel.: (040) 202 07 - 0

Fax: (040) 202 07 - 24 95

www.bgw-online.de

Bestellnummer

TP-GePF-11

Redaktion

impressum health & science communications

Nico Hohendorf, Christina Schiller, BGW-Kommunikation

Fotos

aboutpixel.de (S. 33); Werner Bartsch (Titel, S. 8 r. u., 9 r. o. + u., 10 l. o. + u., 14 u., 17, 19 o., 20 o. r., 21, 22 u. r., 24 u. r., 26 r., 28 o. l., 31, 32 u. r., 34 u., 36 u., 38, 40, 41, 44, 45, 46 r. o. + u., 48, 50, 53 u.); fotolia (S. 16, 20 o. l., 28 u. l., 29 r., 42, 51 r., 52 u., 53 o., 54); Kröger/Gross (S. 9 o., 18, 19 u., 24, 26, 34); MEV (S. 25, 27, 35, 47, 51 l., 52 o.); panthermedia (S. 29 u. l.); PhotoDisc (S. 39); plonsker media (S. 10, 12); Bertram Solcher (S. 8, 32); weitere: BGW

Gestaltung und Satz

Matthias Hugo, Konturenreich, Köln

Druck

BEISNER DRUCK GmbH & Co. KG, Buchholz/Nordheide

Gedruckt auf Profisilk – chlorfrei, säurefrei, recyclingfähig,
biologisch abbaubar nach ISO-Norm 9706.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 7 |
| Gesunde Haut | 8 |
| So beugen Sie wirksam vor | 8 |
| Das sind Alarmsignale | 12 |
| Was Sie jetzt tun sollten | 13 |
| So hilft die BGW | 14 |
| Informationsmedien der BGW | 15 |
| Starker Rücken. | 16 |
| So beugen Sie wirksam vor | 16 |
| Das sind Alarmsignale | 21 |
| Was Sie jetzt tun sollten | 21 |
| So hilft die BGW | 22 |
| Informationsmedien der BGW | 23 |
| Entspannter arbeiten | 24 |
| So gehen Sie besser mit Stress um | 24 |
| Das sind Alarmsignale | 28 |
| Was Sie jetzt tun sollten | 30 |
| So hilft die BGW | 31 |
| Informationsmedien der BGW | 31 |
| Gewalt begegnen | 32 |
| So beugen Sie Gewalt wirksam vor | 32 |
| So erkennen Sie Gefahren | 34 |
| Was tun in einer Gefahrensituation? | 35 |
| So hilft die BGW | 37 |
| Informationsmedien der BGW | 37 |
| Keine Chance für Infektionen | 38 |
| So beugen Sie wirksam vor | 38 |
| Blutübertragbare Krankheiten. | 40 |
| Luftübertragbare Krankheiten. | 42 |
| Durch Kontakt übertragbare Krankheiten | 44 |
| Parasitäre Erkrankungen. | 46 |
| So hilft die BGW | 48 |
| Informationsmedien der BGW | 49 |

| | |
|--|----|
| Sicher unterwegs | 50 |
| So beugen Sie Unfällen wirksam vor | 50 |
| Das sind Alarmsignale | 52 |
| Was tun, wenn es gekracht hat? | 53 |
| So hilft die BGW | 54 |
| Informationsmedien der BGW | 55 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 56 |
| Kontakt | 58 |
| Impressum | 4 |

Vorwort

Gesund pflegen – gesund bleiben

Menschen zu pflegen und zu betreuen ist eine erfüllende Aufgabe – und eine gesellschaftlich sehr verantwortungsvolle. Sie haben sich für den Pflegeberuf entschieden und das ist gut so. Es ist wichtig, dass jetzt und auch in Zukunft viele gut ausgebildete, motivierte Pflegekräfte ihren Beruf gesund und tatkräftig ausüben können. Denn zukünftig wird der Bedarf an Pflegepersonal noch steigen.

Sie werden andererseits schon selbst erfahren haben, dass der Pflegeberuf hohe Anforderungen stellt. Körperlich anstrengende oder psychisch belastende Tätigkeiten gehören dazu, das ist kein Geheimnis.

Als Ihre gesetzliche Unfallversicherung ist es unser Anliegen, dass Sie Ihren Beruf lange in guter Gesundheit ausüben können. Denn wir unterstützen Sie nicht nur, wenn es um Unfälle, sondern generell wenn es um die Gesundheit am Arbeitsplatz geht.

Schon eine Hauterkrankung oder ein Beinbruch nach einem Stolperunfall können einen längeren Arbeitsausfall verursachen oder gar die weitere Berufsausübung unmöglich machen. In Deutschland sind alle Arbeitnehmer über ihren Arbeitgeber gegen solche Unfälle gesetzlich unfallversichert.

Für Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, die von privaten oder frei gemeinnützigen Trägern betrieben werden, sind wir, die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), zuständig.

Wir setzen uns aber nicht erst ein, wenn etwas passiert ist. Fast noch wichtiger ist es, die gesundheitlichen Risiken bereits im Vorweg zu erkennen und auszuschalten.

In dieser Broschüre informieren wir Sie über die häufigsten und typischen Gefahren in Ihrer Branche: Hauterkrankungen, Rückenbeschwerden, Stressbelastung, Gewalterfahrungen, Infektionsgefahren und die Risiken des Straßenverkehrs in der mobilen Pflege.

Sie erfahren, wie Sie Gefahren erkennen und sich davor schützen und was Sie tun können, wenn Sie dennoch erkrankt sind. Dazu geben wir Ihnen eine Übersicht über unsere Präventionsangebote und Informationsmedien.

Wenn es um Ihre Gesundheit bei der Arbeit geht, wenden Sie sich in allen Belangen gern an uns. Denn wir setzen uns ein – für Ihr gesundes Berufsleben.

Ihre BGW

Gesunde Haut



Bei rund einem Drittel der Meldungen des Verdachts auf eine Berufskrankheit, die die BGW aus Pflegeeinrichtungen erhält, geht es um ein Hautproblem: Juckreiz, Ekzeme, Allergien. Die Ursache dafür sind nicht nur Seifen, Reinigungs- und Desinfektionsmittel. Vor allem ist es – Wasser. Pflegekräfte, die einen großen Teil ihrer Arbeitszeit damit verbringen, Patienten zu waschen, gefährden ihre Haut. Häufig nasse Hände zu haben, reicht bereits aus, um die Hautbarriere so stark zu schädigen, dass Fremdstoffe besser eindringen können. Dies führt oft zu Entzündungen und in einigen Fällen schließlich zu einer allergischen Reaktion.

So beugen Sie wirksam vor

Zuerst Hautschutzcreme auftragen

Sie können viel dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu einer Hautschädigung kommt. Bevor Sie sich an die Arbeit machen, sollte Ihre erste Handlung an jedem Tag sein, die Hände mit einer Hautschutzcreme einzucremen. Sie unterstützt die Barrierefunktion Ihrer Haut. Verwenden Sie ein Produkt ohne Duft- und möglichst auch ohne Konservierungsstoffe. Tragen Sie die Creme auf die trockene Haut auf und achten Sie besonders auf die Handgelenke, Fingerzwischenräume, Fingerkuppen und Nagelfalze. Massieren Sie die Creme ein, bis sie gut eingezogen ist.

Bei der Auswahl des geeigneten Produkts helfen Ihnen der Betriebsarzt oder Ihr Hautarzt. Die Schutzcreme sollten Sie auch vor dem Überstreifen von Schutzhandschuhen auftragen und nach längeren Arbeitspausen erneuern.

Schmuck, Tattoos und Piercings

Tragen Sie generell während der Arbeit keinen Schmuck an Händen und Unterarmen. Er erschwert das Eincremen. Außerdem staut sich darunter Feuchtigkeit und es sammeln sich Keime, Chemikalien und Seifenreste an, die die Haut angreifen. Im Bereich von Piercings und Tattoos ist die Haut besonders empfindlich, so dass Sie sie dort auch besonders schützen müssen. Am besten ist es, wenn Sie von vornherein darauf verzichten. Ihre Haut wird es Ihnen sicher danken.



Nehmen Sie Schmuck vor dem Arbeiten immer ab.

Nasse Hände vermeiden

Vermeiden Sie generell nasse oder feuchte Hände über längere Zeit hinweg. Wechseln Sie nach Möglichkeit Feucht- und Trockenarbeiten ab. Prüfen Sie, ob Sie zwischen Feuchtarbeiten andere Tätigkeiten schieben können, bei denen Ihre Hände an der Luft sind und sich erholen können.



Bei Feuchtarbeit sollten Sie stets Handschuhe tragen.

Schutzhandschuhe

Bei längeren Arbeiten im feuchten Milieu streifen Sie bitte immer Schutzhandschuhe über:

- Einmalhandschuhe zum Schutz vor Kontamination durch Sekrete und zur Körperpflege der Bewohner und Patienten. Nach Gebrauch entsorgen und nicht mehrmals verwenden!
- Wiederverwendbare Haushaltshandschuhe beim Arbeiten mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln. Sie müssen immer wasserdicht, chemikalienbeständig und reißfest sein. Achten Sie auf die DIN-Norm DIN EN 374. Damit kein Wasser hineinläuft, sollten sie lange Stulpen haben, die nach außen umgeschlagen werden. Stülpen Sie wiederverwendbare Schutzhandschuhe nach der Benutzung um und hängen Sie sie zum Trocknen auf. Benutzen Sie keine Exemplare, die innen noch nicht wieder völlig trocken sind.

Tipps zu Schutzhandschuhen

1. Vorsicht bei Latex-Handschuhen

Sie können Allergien auslösen. Benutzen Sie lieber Modelle aus Vinyl (PVC) oder, für ein feineres Tastgefühl, aus Nitril.



2. Handschuhe zum Unterziehen

Hände schwitzen mit der Zeit in Handschuhen. Dagegen schützen dünne Baumwollhandschuhe, die unter den Schutzhandschuhen getragen werden. Arbeiten Sie trotzdem nicht ununterbrochen in Handschuhen, sondern lassen Sie zwischendurch Luft an die Haut.

3. Der BGW-Handschuhtrockner

Bei der BGW kann Ihr Arbeitgeber einen praktischen Handschuhtrockner bestellen, auf dem Sie wiederverwendbare Handschuhe bequem von innen trocknen können.



Bestellmöglichkeit:
www.bgw-online.de,
Suchwort
„Handschuhtrockner“
eingeben

Wie die Haut reagiert

Es klingt paradox: Wasser trocknet die Haut aus. Es schwemmt die hauteigenen Fette aus der obersten Hautschicht heraus.

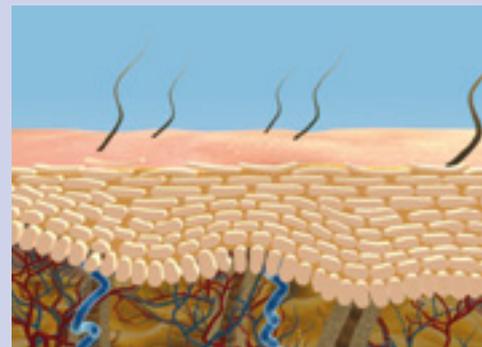


Risikofaktor Wasser: Es laugt die Haut aus, sie trocknet aus und wird durchlässig für Schadstoffe.

Verstärkt wird dieser Effekt durch Seife. Ständiges Waschen von Patienten mit Seifenlauge bringt selbst gesunde Haut aus dem Gleichgewicht. Wenn die Hautfette fehlen, lässt der Zusammenhalt zwischen den Zellen nach – bis hinein in die tiefen Hautschichten. Fremdstoffe können nun tief eindringen und das Immunsystem reagiert mit einer Entzündung.

Die gesunde Haut besitzt eine stabile Barriere gegen Schadstoffe: Die Oberhaut schützt tiefer liegendes Gewebe vor Verletzungen, Krankheitserregern und Schadstoffen aus der Umwelt.

Außerdem befindet sich auf dieser obersten Hautschicht ein Film aus einer Wasser-Fett-Emulsion, der als „Säureschutzmantel“ Bakterien abwehrt. Behandeln Sie Ihre Haut pfleglich, ist sie also von Natur aus recht gut geschützt.



So sieht gesunde Haut im Querschnitt aus. Sie besteht aus mehreren Schichten, die zusammen zwischen 1,5 und 4 mm dick sind.

Desinfektion schont die Haut und ist wirksamer als ständiges Händewaschen.



Hände desinfizieren statt waschen

Allzu häufiges Händewaschen sollten Sie vermeiden. Waschen genügt, wenn die Hände sichtbar verschmutzt sind. Für zwischendurch ist eine Händedesinfektion viel schonender für den natürlichen Hautschutzfilm und wirksamer. Müssen die Hände jedoch gewaschen werden, dann bitte mit einem hautneutralen Wasch-Syndet (pH-Wert 5,5) ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Auf Schrubben und Bürsten sollten Sie verzichten, da dies der Haut winzige Verletzungen zufügt, durch die Schadstoffe eindringen können.

Nach dem Waschen tupfen Sie die Hände mit einem weichen Einmalhandtuch behutsam und gründlich ab. Bitte nicht die Privathandtücher der Pflegebedürftigen benutzen!

Nach der Arbeit: Hautpflege

Nach Arbeitsende, aber auch in den Pausen und nach jedem Händewaschen, sollten Sie Ihren Händen Gutes tun: Cremen Sie sie mit einer schnell einziehenden Pflegecreme oder Lotion ein, die Ihrer Haut die ausgewaschenen Fette zurückgibt.

Auch hier sollten Sie Produkte ohne Zusatzstoffe wählen und beim Eincremen die empfindlichen Stellen wie Fingerzwischenräume und Nagelfalze nicht vergessen.



Gönnen Sie Ihren Händen regelmäßige Fürsorge mit hautneutralen Pflegeprodukten.

Der Schutzfilm der Haut wird wiederhergestellt – pflegende Öle machen die Haut wieder weicher und geschmeidiger und reparieren den angegriffenen Zellverband in der Hornhaut. Feuchtigkeitsbindende Substanzen verringern die erneute Austrocknung der Haut und sie gewinnt einen Teil ihres natürlichen Schutzes zurück.

Hautschutzplan beachten

In jeder Einrichtung muss ein Hautschutzplan für die Beschäftigten ausgehängt werden. Der BGW-Hautschutzplan zeigt in übersichtlichen Tabellen auf, bei welchen Tätigkeiten Sie die Hände mit welchen Produkten schützen, reinigen und pflegen sollten.



Bestellmöglichkeit: www.bgw-online.de, Suchwort „TP-HSP-11“ eingeben

Idealerweise hängt der Plan direkt am Hautpflegeplatz der Beschäftigten. Falls es in Ihrem Arbeitsbereich keinen Plan gibt, sprechen sie Ihren Arbeitgeber darauf an. Er kann ihn bei der BGW kostenlos anfordern.

Checkliste Hautschutz !

- vor der Arbeit Hautschutzcreme auftragen
- kein Schmuck bei der Arbeit
- Hautschutzplan beachten
- regelmäßig zwischen Feucht- und Trockenarbeiten wechseln
- bei Fechtarbeiten Schutzhandschuhe tragen
- Hände desinfizieren statt waschen
- nach der Arbeit Pflegecreme verwenden

Das sind Alarmsignale

Gerötete, schuppige, juckende Haut

Es beginnt meist in den Fingerzwischenräumen: Die Haut ist rot, schuppt sich und juckt. Das sind Anzeichen dafür, dass sie überlastet ist und mit einer Entzündung reagiert – die erste Stufe eines sogenannten Abnutzungsekzems.

Spätestens jetzt müssen Sie reagieren und Hautschutzmaßnahmen einhalten (siehe vorige Seiten). Wie weiter vorzugehen ist, erfahren Sie auf der nächsten Seite.



Zeigt Ihre Haut trockene, rote, rissige Stellen, sollten Sie mit Schutzmaßnahmen und Pflege reagieren.



Wer bei Ekzemen der Haut nicht sofort handelt, der riskiert auf Dauer den Berufsausstieg.

Ekzeme

Bleibt die Haut weiterhin nicht vor schädlichen Einflüssen geschützt, kann das Ekzem kaum abheilen und entwickelt sich zur chronischen Hauterkrankung. Die Hände sind geschwollen, es bilden sich Bläschen und schlecht heilende Risse. Wird jetzt nicht gehandelt, ist der unfreiwillige Berufsausstieg fast unvermeidlich.

info

Allergie

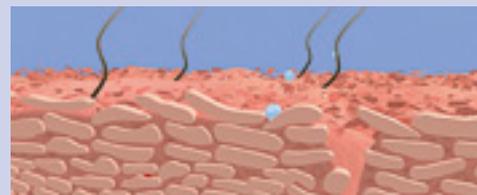
Manchmal stuft das Immunsystem Fremdstoffe wie Chemikalien, Duft- oder Konservierungsstoffe irrtümlich als gefährlich ein und bildet Abwehrstoffe gegen den nächsten vermeintlichen Angriff.

Bei erneutem Kontakt können dann binnen weniger Minuten, aber auch erst nach bis zu 72 Stunden, Hautreaktionen wie Rötungen, Schwellungen, Juckreiz, Quaddeln oder Bläschen entstehen.

Diese Sensibilisierung wirkt meist lebenslanglich und kann bei weiteren Stoffen eintreten, die bisher vertragen wurden. Während Ekzeme heilbar sind, bleibt eine Allergie meist ein Leben lang bestehen.



Harmlose Stoffe oder gefährliche Auslöser für eine Allergie? Darüber entscheidet unser Immunsystem.



Abnutzungsekzeme öffnen die Hautschichten für Krankheitserreger und Allergene.

Was Sie jetzt tun sollten

Arbeitgeber informieren

Stellen Sie bei sich Symptome einer Hautreizung fest, informieren Sie bitte Ihren Arbeitgeber. Er sollte bei der BGW den Verdacht auf eine Berufskrankheit anzeigen. Dies ermöglicht es uns, geeignete Sofortmaßnahmen zu ergreifen, mit denen in den meisten Fällen verhindert werden kann, dass sich die Hauterscheinungen zu einer chronischen Hauterkrankung entwickeln. Das entsprechende Formular können Sie unter www.bgw-online.de, Stichwort „Anzeige Berufskrankheit“, herunterladen.

Das Bild zeigt ein Formular mit dem Titel 'Anzeige des Unternehmens bei Anhaltspunkten für eine Berufskrankheit'. Ein gelbes Feld enthält den Hinweis: 'Bitte beachten Sie die Produktivität des Unternehmens vorrangig, ersucht im Ausnahmefall um die vollständige Beurlaubung.' Das Formular enthält verschiedene Abschnitte für die Angabe von Daten und die Unterschrift des Unternehmens.

Betriebsarzt einschalten

Sie können auch den Betriebsarzt Ihrer Einrichtung zu Rate ziehen. Jedes Unternehmen ist verpflichtet, mit einem Betriebsarzt zusammenzuarbeiten. Name und Anschrift müssen am Schwarzen Brett ausgehängt sein. Vereinbaren Sie einen Termin; der Besuch ist für Sie kostenlos, und es fällt auch keine Praxisgebühr an. Der Betriebsarzt nimmt eine Erstuntersuchung vor und schaltet gegebenenfalls einen Facharzt (Dermatologen) oder direkt die BGW ein.

Schützen Sie sich!

Natürlich sollten Sie, sobald Sie erste Hautveränderungen an sich beobachten, sofort die Hautschutz-Maßnahmen gewissenhaft einhalten, die wir auf den vorhergehenden Seiten vorgestellt haben.

Hautarzt aufsuchen

Es ist natürlich auch möglich, direkt zu einem Hautarzt zu gehen. Kommt er zu dem Schluss, dass Ihre Hautprobleme beruflicher Natur sind, informiert er mit einem speziellen Hautarztbericht die BGW. Dann wird alles Notwendige automatisch in die Wege geleitet.

Termin im BGW schu.ber.z vereinbaren

Scheuen Sie nicht die direkte Kontaktaufnahme mit uns! Informieren Sie Ihre zuständige BGW-Bezirksverwaltung (Anschriften und Zuständigkeitsgebiete siehe S. 58). In fast jeder Bezirksverwaltung unterhält die BGW ein spezielles Schulungs- und Beratungszentrum (siehe nächste Seite, BGW schu.ber.z).

BGW schu.ber.z

Checkliste Alarmsignale



Wenn Sie ...

- gerötete, juckende, schuppige Haut an den Händen
- besonders in Fingerzwischenräumen bemerken

dann ...

- Arzt (Betriebsarzt, Hautarzt) und Arbeitgeber einschalten
- BGW informieren (Verdachtsanzeige Berufskrankheit, BGW schu.ber.z)
- Hautschutzmaßnahmen beachten

So hilft die BGW

BGW schu.ber.z

Wenn Sie beruflich verursachte Hautprobleme haben, können Sie sich in unseren Schulungs- und Beratungszentren in einer „Dermatologischen Sprechstunde“ medizinisch beraten lassen. Unsere Hautexperten untersuchen Sie und geben Ihnen Empfehlungen für das weitere Vorgehen. Für einen Termin bei der „Dermatologischen Sprechstunde“ ist eine telefonische Voranmeldung erforderlich. Kontaktdaten siehe S. 58.

BGW-Seminar „Haut-nah erleben“

Stellt sich in der „Dermatologischen Sprechstunde“ ein eindeutiger beruflicher Zusammenhang heraus, erhalten sie eine Einladung zu diesem Hautschutz-Seminar. Es kann Ihnen helfen, Ihr Hautproblem so weit in den Griff zu bekommen, dass Sie – unter Beachtung der Präventionsmaßnahmen – Ihren Beruf weiter ausüben können.

Jährlich bietet die BGW für Gesundheitsberufe ungefähr 160 „Haut-nah erleben“-Seminare mit maximal zwölf Teilnehmern an Standorten in ganz Deutschland an. Auch in Ihrer Nähe. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Im Seminar lernen Teilnehmer mit angegriffener Haut, Schutz und Pflege wirksam im Alltag umzusetzen.



„BGW schu.ber.z“ nennen sich die zehn Schulungs- und Beratungszentren Ihrer Berufsgenossenschaft.

info

Stress-Management-Seminare

Hauterkrankungen sind oft auch psychisch sehr belastend. Und psychische Faktoren führen wiederum häufig dazu, dass sich eine Hautkrankheit verschlimmert.

Als zusätzlichen Baustein zu „Haut-nah erleben“ bietet die BGW daher ein weiteres, zweitägiges Seminar an: „Stress juckt mich nicht mehr“.

Hier lernen die Teilnehmer, wie sie die psychischen Belastungen des Pflegeberufs – vor allem Stress – erkennen und reduzieren und den Teufelskreis von Juckreiz und Kratzen durchbrechen können.

Informationsmedien der BGW

Hauptsache Hautschutz
Bestellnummer M650



Broschüre mit vielen vertiefenden Informationen über die Haut, ihre Gefährdungen, Alarmsignale und Schutzmaßnahmen

Gesunde Haut durch Schutz und Pflege
Bestellnummer TP-HAP-11



Eine Broschüre rund um die Haut speziell für Beschäftigte in der Altenpflege

Achtung Allergiegefahr
Bestellnummer M621



Informationen über die Allergiegefahr von Latexhandschuhen, insbesondere von gepuderten. Mit Produktübersicht (Handschuhe mit niedriger Proteinkonzentration sowie alternative Materialien)

Retten Sie Ihre Haut
Bestellnummer TS-FRH



Informationsflyer zu den BGW-Hautschutzseminaren „Haut-nah erleben“ und „Stress juckt mich nicht mehr“

Hautschutz- und Händehygieneplan
Bestellnummer TP-HSP-11



Dieser Plan ist speziell auf Hygiene- und Hautschutzanforderungen in der Kranken- und Altenpflege abgestimmt. Mit Tipps zu Hautschutz, Handschuhen, Händewaschen und Handpflege

Tipp

Alle Schriften können Sie als PDF von unserer Internetseite www.bgw-online.de herunterladen. Geben Sie einfach im Suchfeld die Bestellnummer ein.

Starker Rücken



Es ist kein Berufsgeheimnis: Die Pflege von Menschen kann körperlich und seelisch anstrengend sein. Pflegekräfte klagen oft über Beschwerden im Rücken oder Schulter-Nacken-Bereich, aber auch in den Beinen und Füßen. Eine rückerrechte Arbeitsweise und vor allem das Arbeiten mit Hilfsmitteln sind das beste Rezept, um sich zu schützen. Darüber hinaus kann sich jede Pflegekraft durch ein wenig Training fit halten.

So beugen Sie wirksam vor

Das Rückenschutz-Konzept der BGW

Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems können unterschiedlichste Ursachen haben, die sich oft gegenseitig beeinflussen. Damit Ihr Rücken dauerhaft gesund bleibt, ist es daher nicht mit gelegentlichen Einzelmaßnahmen getan – nach dem Prinzip: Eine Rückenschule macht alles wieder gut. Entscheidend ist der gesamte (Arbeits-)Alltag.

Das Konzept „TOPAS_R“ der BGW basiert auf dem Wissen, dass es bei den Maßnahmen zum Arbeitsschutz und zur Gesundheitsförderung eine Hierarchie gibt (siehe unten): „T“ vor „O“ vor „P“. „AS_R“ bedeutet „Arbeitsschutz Rücken“.

Hierarchie der Maßnahmen

T wie technische/ bauliche Maßnahmen

- ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Anschaffung von technischen und kleinen Hilfsmitteln

O wie organisatorische Maßnahmen

- Fortbildungen, Unterweisungen
- Arbeitsorganisation (Personalschlüssel, Arbeitszeiten, Dienstpläne, Arbeitsabläufe, ...)

P wie personenbezogene Maßnahmen

- rückerrechte Arbeitsweise
- konsequentes Nutzen von Hilfsmitteln
- Aktivierung der Bewohner/Patienten
- Tragen von geeigneten Arbeitsschuhen

Ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze

Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze sind eine der wichtigsten Voraussetzungen für gesundes Arbeiten: zum Beispiel ausreichend Platz für eine rückengerechte Arbeitsweise sowie kurze, ebene und barrierefreie Wege.

Türen sollten sich automatisch öffnen und breit genug für den Transport von Lasten oder Betten sein. Höhenverstellbare Arbeitsflächen und ergonomisch gestaltete Bildschirmarbeitsplätze erleichtern die Dokumentationstätigkeiten. Technische und kleine Hilfsmittel müssen am Bedarf ausgerichtet sein und arbeitsplatznah – am besten direkt im Bewohnerzimmer – zur Verfügung stehen. Natürlich können Sie die Arbeitsverhältnisse selbst oft nicht beeinflussen. Stellen Sie Defizite fest, dann sprechen Sie diese jedoch zum Beispiel in Dienstbesprechungen an.

Technische Hilfsmittel

Technische Hilfsmittel erleichtern das Bewegen, die Mobilisation und den Transfer von Bewohnern erheblich. Doch auch wenn sie vorhanden sind, werden sie oft nicht eingesetzt. Das liegt auch daran, dass sich die Pflegekräfte in ihrer Handhabung nicht immer sicher fühlen. Sprechen Sie solche Aspekte aktiv an und helfen Sie mit, Lösungen zu finden.

Kleine Hilfsmittel

Kleine Hilfsmittel sind ein fester Bestandteil der Pflegepraxis: Gleithilfen zum Beispiel reduzieren den Reibungswiderstand. So wird die Bewegung leichter – sowohl für Sie als auch für den Bewohner – und zugleich hautschonend im Sinne der Dekubitus-Prophylaxe. Kleine Hilfsmittel sollten bewohnerbezogen eingesetzt werden, also möglichst im Bewohnerzimmer bereitliegen.

Die wichtigsten technischen Hilfsmittel

- vollständig elektrisch verstellbares Pflegebett
- Lifter: Deckenschienensystem, Wandlifter, mobiler Lifter, Badelifter



Mit technischen Hilfsmitteln – wie beispielsweise einem Lifter – sollten sich alle Pflegekräfte auskennen.

- Umsetzhilfe
- höhenverstellbare Badewanne
- höhenverstellbare Toilette

Die wichtigsten kleinen Hilfsmittel

- Gleitlaken/Gleithandschuh
- Rutschbrett
- Rollbrett
- Gleitmatte/Gleittuch



Kleine Hilfsmittel wie Gleitmatten oder -tücher erleichtern die Bewegung.

- Bettzügel/Bettleiter
- Haltegürtel
- Antirutschmatte



Wenn Pflegebedürftige Hilfe von zwei Pflegern benötigen, muss der Dienstplan darauf ausgerichtet sein.

Organisatorische Veränderungen

In der Pflegeplanung sollte festgelegt werden, welche Bewohner zu zweit betreut werden müssen, wie die Pflegeaktivität gestaltet und mit welchem Hilfsmittel gearbeitet werden muss. Damit Sie zu zweit arbeiten können, muss dies im Dienstplan natürlich entsprechend berücksichtigt sein. Arbeitsabläufe sollten so gestaltet sein, dass die Arbeit abwechslungsreich ist und Belastungen gleichmäßig über die Schicht und auf alle Pflegekräfte verteilt sind.

Bewohner einbeziehen

Entlasten Sie sich, indem Sie die Ressourcen Ihrer Bewohner kennenlernen, nutzen und fördern. Orientieren Sie sich an den individuellen Bewegungsmustern und Fähigkeiten des jeweiligen Pflegebedürftigen und lassen Sie ihn selbst das Tempo bestimmen.

Erklären Sie zuvor den geplanten Bewegungsablauf. Geben Sie Impulse und Unterstützung. Diese Vorgehensweise gibt dem Bewohner Orientierung und erleichtert Ihnen die gemeinsame Bewegung. So können Sie die Gesundheit der Menschen, die Sie pflegen, fördern und zugleich sich selbst entlasten.

Rückengerecht arbeiten

Durch eine rückengerechte Arbeitsweise sowohl in der Pflege und Betreuung als auch bei anderen Tätigkeiten wie dem Sitzen am PC oder dem Bewegen von Lasten können Sie viel für Ihre Rückengesundheit tun. Die Grundprinzipien der rückengerechten Arbeitsweise helfen Ihnen dabei (siehe S. 19).



Wenden Sie rückengerechte Arbeitstechniken an und sprechen Sie vorher mit dem Pflegebedürftigen den Bewegungsablauf durch.

Grundprinzipien der rückergebenen Arbeitsweise

1. Ergonomisches Arbeitsumfeld

- Gestalten Sie Ihr Arbeitsumfeld ergonomisch: Schaffen Sie ausreichend Bewegungsfreiraum und stellen Sie zum Beispiel das Bett auf die geeignete Arbeitshöhe ein.



- Halten Sie die benötigten Hilfsmittel bereit – wie Gleitmatte, Haltegürtel oder Rutschbrett.
- Stimmen Sie sich mit dem Bewohner und gegebenenfalls mit der Kollegin über die geplante Aktivität ab.



2. Körpernah arbeiten

- Arbeiten Sie körpernah, um die Hebelwirkung gering zu halten.



- Arbeiten Sie in einem ruhigen, für den Bewohner angemessenen Tempo.
- Bewegen Sie den Bewohner, statt ihn zu heben. Entlasten Sie Ihren Rücken, indem Sie die Bewegungen über eine Gewichtsverlagerung aus den Beinen begleiten.
- Arbeiten Sie mit einer aufrechten Körperhaltung.



- Richten Sie Ihre Ausgangsstellung an der geplanten Bewegungsrichtung aus, ohne den Oberkörper zu verdrehen.

Fit bleiben

Wenn Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit durch gezieltes Training verbessern, kommen Sie leichter durch den Arbeitsalltag. Dafür bieten sich funktionelle Gymnastik, eine Rückenschule sowie Kurse im Sportverein oder Fitness-Studio an. Sorgen Sie auch für Ausgleich zu den beruflichen Anforderungen, zum Beispiel durch gezielte Entspannungsübungen.

Gezieltes Training hilft, die beruflichen Belastungen auszugleichen.



Sicher auf Schritt und Tritt

Tragen Sie geeignete Arbeitsschuhe: Wählen Sie Schuhe, die rundherum geschlossen sind und eine feste Fersenführung haben. Vor dem Ausrutschen schützt Sie eine rutschhemmende Sohle. Eine gute Dämpfung und ein Fußbett helfen, Ihre Gelenke zu entlasten.

Tipps zu geeigneten Schuhen für Pflegekräfte finden Sie auf www.bgw-online.de, Suchbegriffe „sichere Arbeitsschuhe“.

Gute Arbeitsschuhe sind ein Muss. Sie sollten rutschfest sein und Standsicherheit geben.



Wer sich weiterbildet, lernt stets die neuesten Erkenntnisse zu gesundem Arbeiten.

Fortbildung lohnt sich

Bleiben Sie auf dem Laufenden: Besuchen Sie inner- und außerbetriebliche Fortbildungen, in denen Sie die rückengerechte Arbeitsweise und den Umgang mit Hilfsmitteln erlernen.

Rückenschulen zeigen übrigens auch, wie rückenfreundliches Privatleben aussieht.

Checkliste Rückenprävention



- rückengerecht arbeiten
- Hilfsmittel nutzen
- zu zweit arbeiten, wenn es notwendig und sinnvoll ist
- Ressourcen der Patienten erkennen und nutzen
- für die eigene Fitness sorgen
- sichere, geeignete Schuhe tragen
- Fortbildungen besuchen

Das sind Alarmsignale

Rückenbeschwerden

Beschwerden im Rücken oder Schulter-Nacken-Bereich, aber auch in Beinen und Füßen, kennen viele Pflegekräfte. Verspannungen oder Kopfschmerzen, ausgelöst durch die täglichen Anstrengungen und Belastungen bei der Pflege und Betreuung, können die Vorboten ernsthafter Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems sein.

Psychische und soziale Faktoren spielen eine zusätzliche Rolle. Schnell entsteht ein Schmerzkreislauf, der sich durch hohe Anforderungen am Arbeitsplatz weiter verselbstständigen kann.



Vermeiden Sie bei Rückenbeschwerden starke körperliche Anstrengung – aber bewegen Sie sich trotzdem, denn völlige Ruhe bringt meist keine Besserung.

Was Sie jetzt tun sollten

In Bewegung bleiben

Nehmen Sie Rückenbeschwerden ernst; Bettruhe bringt meist jedoch keine Verbesserung. Bleiben Sie in Bewegung und versuchen Sie, Ihren Alltag so normal wie möglich zu gestalten. Starke körperliche Anstrengungen sollten Sie allerdings vermeiden. Wärme kann den Schmerz lindern und Verspannungen lösen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt mögliche therapeutische Maßnahmen.

Betriebsarzt und Arbeitgeber informieren

Bei wiederkehrenden Rückenbeschwerden stellt sich die Frage, ob sie mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zusammenhängen. Wenn Sie einen solchen Verdacht haben, informieren Sie den Betriebsarzt Ihrer Einrichtung (siehe Hinweise auf S. 13), der den Arbeitgeber zu den erforderlichen ergonomischen Maßnahmen am Arbeitsplatz berät. Mithilfe einer arbeitsplatzbezogenen Gefährdungsbeurteilung kann geklärt werden, ob spezielle Maßnahmen ergriffen werden müssen, um die Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Termin im BGW schu.ber.z vereinbaren

Scheuen Sie nicht die direkte Kontaktaufnahme mit uns! Informieren Sie Ihre BGW-Bezirksverwaltung (Anschriften und Zuständigkeitsgebiete siehe S. 58/59). An fast allen Standorten unterhält die BGW ein spezielles Schulungs- und Beratungszentrum (BGW schu.ber.z, siehe S. 58).

Checkliste Alarmsignale



Wenn Sie ...

- chronisch wiederkehrende Rückenschmerzen, besonders in der Lendenwirbelsäule, bemerken

dann ...

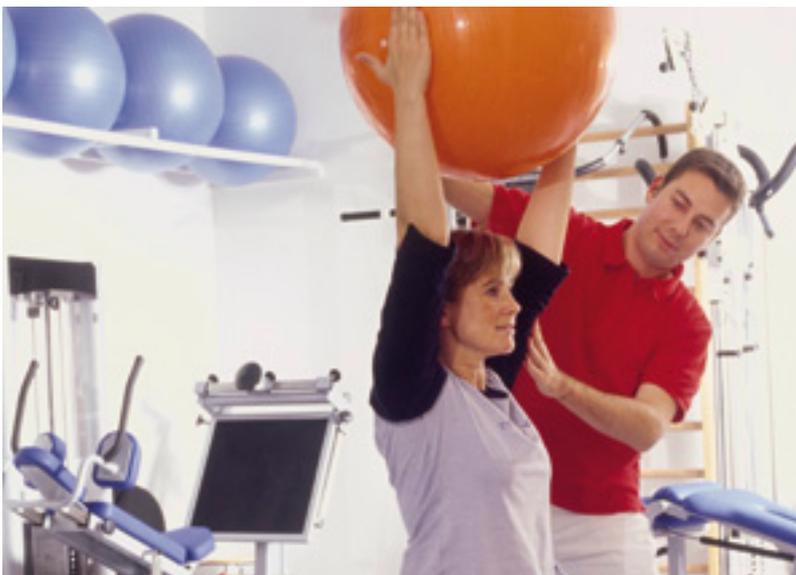
- Arzt (Betriebsarzt) und Arbeitgeber einschalten
- BGW informieren

So hilft die BGW

Rückensprechstunde

Wenn Sie wiederkehrende Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule haben, können Sie sich in unseren Schulungs- und Beratungszentren (BGW schu.ber.z) in der Rückensprechstunde ärztlich untersuchen und beraten lassen. Anhand der Ergebnisse und weiterer möglicherweise vorliegender Befunde besprechen wir mit Ihnen das weitere Vorgehen. Liegt ein konkreter beruflicher Zusammenhang vor, wird zum Beispiel der Besuch des Rückenkollegs empfohlen.

Die BGW berät präventiv zu Maßnahmen gegen Muskel- und Skeletterkrankungen und bietet ein Rückenkolleg für Pflegekräfte an.



BGW-Rückenkolleg

Das dreiwöchige BGW-Rückenkolleg wurde speziell für Pflegekräfte konzipiert. Es verbindet Therapie- und Präventionsmaßnahmen, die helfen sollen, einen Berufsausstieg nachhaltig zu verhindern.

Nach dem Kolleg bieten wir an, dass ein Experte Sie zwei Tage lang am Arbeitsplatz begleitet und Sie dabei unterstützt, die im Rückenkolleg erlernten Maßnahmen in die Praxis umzusetzen. Den Abschluss bildet ein Auswertungsgespräch, in dem wir auch Ihre Einrichtung dazu beraten, was sie zur Prävention von Rückenbeschwerden beitragen kann.

BGW-Seminare

Für Pflegekräfte mit Leitungsfunktion bietet die BGW das Grundseminar „Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege und Betreuung“ an. Hier lernen die Teilnehmer die Grundlagen der Prävention und die Maßnahmenvielfalt kennen.

Das anschließende Aufbauseminar unterstützt sie bei der Umsetzung der Maßnahmen in ihrer Einrichtung. Gibt es bei Ihnen mehrere Kolleginnen oder Kollegen mit Rückenbeschwerden, ist es sehr sinnvoll, wenn sich eine Leitungskraft zunächst zum Grundseminar anmeldet.

Beratung

Der Präventionsdienst der BGW berät Pflegeeinrichtungen auch vor Ort zum Thema Maßnahmen zur Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen.

Darüber hinaus bietet die BGW Beratungsprojekte sowohl zum Thema „Prävention von Rückenbeschwerden“ an als auch zu Themen, die damit in engem Zusammenhang stehen wie „Betriebliche Gesundheitsförderung“ oder „Arbeitsorganisation in der Altenpflege“.



Berater der BGW-Präventionsdienste stehen Pflegeeinrichtungen zur Seite – zum Beispiel, wenn es um betriebliche Gesundheitsförderung geht.

Informationsmedien der BGW

Spannungsfeld Rücken
Bestellnummer M655



Informationen für Führungskräfte und Mitarbeiter über die Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege und Betreuung

Leitfaden – Prävention von Rückenbeschwerden in der stationären Altenpflege
Bestellnummer EP-LRü-11



Spezielle Informationen für Arbeitgeber über Maßnahmen zur Prävention von Rückenbeschwerden in der stationären Altenpflege

Dresscode Sicherheit
Bestellnummer M658



Praktische Hinweise zu geeigneter Arbeitskleidung in der Pflege mit einem Kapitel über empfehlenswerte Arbeitsschuhe

Plakat „Auf die Plätze, fertig, rund!“
Bestellnummer PI3005



Einfache Rückengymnastik-Übungen zum Ausgleich von Arbeitsbelastungen

Plakat „Fit mit dem Übungsband“
Bestellnummer PI3000



Übungen zur Stärkung der Schulter- und Rückenmuskulatur

Tipp

Alle Medien können Sie als PDF von unserer Internetseite www.bgw-online.de herunterladen. Geben Sie einfach im Suchfeld die Bestellnummer ein.

Entspannter arbeiten



Stress – der ganz normale Wahnsinn: In Pflegeberufen gehören Zeitdruck, Hektik, Schichtarbeit, Konflikte und ein manchmal erdrückendes Arbeitspensum häufig zum Alltag. Auch wer glaubt, ein robustes Nervenkostüm zu besitzen und viel wegstecken zu können, ist vor den langfristigen Folgen einer dauerhaften Stressbelastung nicht gefeit. Die heißen oft: chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Depressionen und Sucht – oder auch psychosomatische Symptome wie Haut- und Rückenerkrankungen. Doch es gibt Möglichkeiten, Stress zu reduzieren und zu vermeiden, um insgesamt entspannter arbeiten zu können.

So gehen Sie besser mit Stress um

Die innere Grundeinstellung

Sie üben eine sehr wertvolle Tätigkeit aus, die eine hohe gesellschaftliche Bedeutung hat. Seien Sie sich dessen bewusst und vergessen Sie über Belastungen und mögliche negative Gefühle auch die Erfolgs- und Zufriedenheitsmomente nicht, die Sie bei Ihrer Arbeit haben. Wenn Dinge Sie belasten, stellen Sie sich die Frage: Was kann ich ändern, damit ich wieder mehr Spaß an meiner Arbeit habe? Wer könnte mir dabei helfen? Versuchen Sie, Ihren Arbeitsbereich und auch Ihre Aufgaben so zu gestalten, dass Sie sich insgesamt wohlfühlen. Nutzen Sie aktiv die Handlungs- und Entscheidungsspielräume, die Sie in Ihrer Position haben. Sich selbst nur als Befehlsempfänger zu sehen, macht auf Dauer unzufrieden.

Zeit planen

Häufiger Zeitdruck verursacht in der Pflege den meisten Stress. Überlegen Sie einmal: Müssen Sie alles sofort auf Zuruf erledigen – oder können Sie sich in Ihrem Arbeitstag bestimmte Zeiten auch selbst einteilen? Dann kann ein grober Tagesplan sinnvoll sein. Er hilft Ihnen, den Überblick zu bewahren, was alles zu tun ist und wie viel Zeit zur Verfügung steht. Setzen Sie Prioritäten, damit Sie die wichtigen Aufgaben auf jeden Fall erledigt bekommen und nicht ständig durch Nebensächliches aufgehalten werden. Überdenken Sie Ihre Arbeitsabläufe: Können Sie Tätigkeiten bündeln und am Stück abarbeiten? Auch Zeitmanagement-Kurse können hilfreiche Anregungen geben.



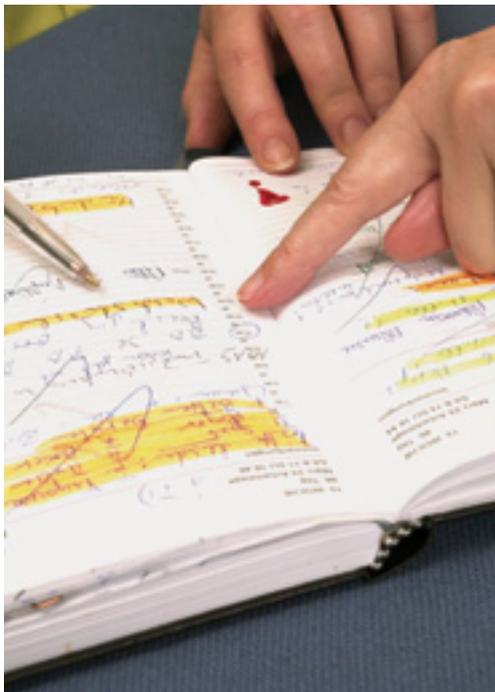
Überlegen Sie gemeinsam, wo die Prioritäten liegen.

Dienstpläne

Schicht- und Nachtarbeit, hoher Zeitdruck bei Arbeitsspitzen, häufige Wechselschichten und ungeplante Vertretungseinsätze bei Personalausfall bringen immer wieder die Vereinbarkeit des Berufs mit Familie und Freizeit durcheinander und führen damit zu erheblichem Stress.

In den vergangenen Jahren wurden neue, flexiblere Formen der Arbeitszeitgestaltung entwickelt, bei denen die Mitarbeiter den Dienstplan mitgestalten können. In Einrichtungen, die diese neuen Wege gehen, ist Untersuchungen zufolge die Arbeitszufriedenheit am höchsten.

Auch die BGW hat solche Modelle entwickelt und kann Ihre Einrichtung entsprechend beraten und begleiten. Bringen Sie dies gegebenenfalls einmal in Ihre Teambesprechung ein, wenn es um Dienstplangestaltung und Veränderungen in der Arbeitsorganisation geht.



Wer seine Zeit geschickt plant, schafft mehr: Ein Tagesplan hilft dabei. Auch mit flexiblen Dienstplänen lässt sich Stress vermeiden.

Weiterbildung

Treten Sie nicht auf der Stelle, sondern qualifizieren Sie sich weiter – innerbetrieblich oder extern. Damit erweitern Sie nicht nur Ihren Horizont, Sie erhöhen auch Ihre Chancen auf anspruchsvolle Aufgaben.

Signalisieren Sie aktiv Ihr Weiterbildungsinteresse – nur so erkennt der Arbeitgeber, dass Sie weiterkommen wollen.



Nehmen Sie an Fortbildungen teil und qualifizieren Sie sich damit für anspruchsvolle Aufgaben.

Sich abgrenzen lernen

Gerade Beschäftigten in helfenden Berufen fällt es oft schwer, „nein“ zu sagen. Dies muss zum Selbstschutz aber sein. Haben Sie den Mut, Wünsche – in einem freundlichen Ton – auch mal abzulehnen.

Schrauben Sie auch die Erwartungshaltung an sich selbst herunter. Gute Arbeit zu machen heißt nicht zwangsweise, alles selbst zu erledigen, immer perfekt und jedem zu Diensten sein zu müssen.

Schwierige Situationen meistern

Der Umgang mit körperlichem und geistigem Verfall, mit menschlichem Leid und Tod belastet viele Pflegekräfte auch nach jahrelanger Berufstätigkeit emotional stark. Deswegen brauchen sie Unterstützung – etwa durch Supervision oder Balint-Gruppen. Diese werden jedoch nicht überall angeboten.

In der Weiterbildung „BGW gesu.per“ (siehe S. 31) werden verschiedene persönliche Kompetenzen geschult, unter anderem auch, mit solchen Belastungen konstruktiv umzugehen.

Klima, Kommunikation, Konflikte

Mit einem guten Arbeitsklima, respektvollem Umgang und Teamgeist lassen sich anstrengende und belastende Situationen besser durchstehen. Tragen Sie mit Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und einer klaren Kommunikation dazu bei.

Doch auch Konflikte gehören zum Leben und zum Arbeitsalltag. Fressen Sie Frust nicht in sich hinein, sondern sprechen Sie Dinge, die Sie unzufrieden machen, offen, aber sachlich an. Humor und Diplomatie können dabei helfen.



Klare Kommunikation und Teamgeist schaffen ein freundliches Arbeitsklima.



Wer sich während der Pause regelmäßig eine wirkliche Auszeit in angenehmer Atmosphäre nimmt, der schöpft dabei neue Kraft.

Pausen

Weder Maschinen noch Menschen können andauernd auf Hochtouren laufen. Fahren auch Sie Ihren Motor regelmäßig herunter und gönnen Sie sich echte Pausen – in denen Sie nicht telefonieren, Kurzbesprechungen abhalten oder Einkäufe erledigen. Gestaffelte Pausenzeiten tragen dazu bei, dass wirklich jede und jeder eine ungestörte Pause verbringen kann.

Verlassen Sie während der Pause bewusst die Einrichtung oder suchen Sie zumindest den Pausen- oder Sozialraum auf. Eine kurze Siesta oder ein Spaziergang an der frischen Luft laden die Batterien wieder auf.

Wenn Sie während Ihrer Pause essen, achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Fette, kalorienreiche Mahlzeiten machen den Körper anfälliger für Stress.

Entspannung

Achten Sie auf ausreichend Schlaf und Bewegung. Mit Yoga, autogenem Training oder anderen Techniken können Sie lernen, sich aktiv zu entspannen. Denken Sie außerdem nicht nur an die anderen, denken Sie vor allem auch mal an sich selbst.

Gönnen Sie sich regelmäßig etwas Gutes – einen Besuch in einem netten Restaurant, einen Abend in der Badewanne oder ein Wellness-Wochenende. Belohnen Sie sich! Das hebt die Stimmung und lässt Sie Belastungen besser ertragen.



Gönnen Sie sich regelmäßig Entspannung, zum Beispiel durch autogenes Training, Yoga oder eine Wellness-Behandlung.

Privater Ausgleich

Sorgen Sie für eine einigermaßen ausgeglichene „Life Balance“ – ein Gleichgewicht von Spannung und Entspannung, von Arbeit und Privatleben. Leben Sie nicht nur für den Beruf, sondern suchen Sie sich bewusst Ausgleich und persönliche Freiräume.

Soziale Gemeinschaften wie Familie, Partner und Freunde sollten Sie nicht vernachlässigen. Gehen Sie Ihren Interessen und Hobbys nach – aber vermeiden Sie Freizeitstress!



Familie und Freunde, erfüllende Hobbys und gemeinsame Unternehmungen helfen Ihnen beim Abschalten von der Arbeit.

Checkliste Stressprävention



- Dienstpläne flexibler gestalten
- Zeitmanagement, beispielsweise Tagesplanung
- Eigeninitiative und Weiterbildung
- emotionale Unterstützung einholen, zum Beispiel durch Supervision
- sich abgrenzen lernen
- klare Kommunikation; Konflikte nicht verdrängen – Lösungen suchen
- gestaffelte Pausenzeiten einführen, Pausen zur Erholung nutzen
- auf privaten Ausgleich und Entspannung achten

Das sind Alarmsignale



Unter Druck bleibt die Eigeninitiative schnell auf der Strecke.

Wenn Stress überhand nimmt ...

... dann können Sie dies mit etwas Selbstbeobachtung relativ früh feststellen: Sie reden zum Beispiel nur noch ungern oder eher zynisch über Ihre Arbeit, distanzieren sich von Ihrer Einrichtung, den Kollegen und Bewohnern, machen Dienst nach Vorschrift und bringen keine Eigeninitiative mehr ein. Ihr Umgangston ist latent gereizt und Sie fahren schon wegen kleinerer Unstimmigkeiten aus der Haut (siehe auch Kasten rechts).

Nehmen Sie solche Warnzeichen lieber ernst, bevor es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt.



Zu viel Stress wirkt sich auch auf das Schlafverhalten aus: Sie können plötzlich nicht mehr richtig ein- oder durchschlafen.

Schlafstörungen

Viele kennen das: Sie wälzen sich im Bett von einer Seite auf die andere. Die Gedanken drehen sich im Kreis um die Ereignisse des Tages und Sie finden keine Ruhe.

Deutliche Anzeichen für zu viel Stress sind Ein- und Durchschlafprobleme, verursacht durch Nicht-abschalten-können und intensives Grübeln über berufliche, aber auch private Sorgen. Der fehlende Nachtschlaf macht den folgenden Arbeitstag zur Tortur, und die Angst, in der folgenden Nacht trotzdem wieder nicht schlafen zu können, verstärkt die Schlafstörungen noch.

info

Sieben eindeutige Stress-Signale

Es gibt einige deutliche Anzeichen, dass die Stress-Ampel auf Gelb steht:

1. Sie fühlen sich spürbar gereizt und reagieren schon bei nichtigen Anlässen unangemessen.
2. Sie können sich nicht mehr entspannen, kommen nur schwer zur Ruhe und fühlen sich auch in der Freizeit zu dauernder Aktivität verpflichtet.
3. Sie merken, dass Ihnen immer häufiger keine Freude mehr bereitet, was Ihnen bislang Spaß gemacht hat.
4. Sie fühlen sich innerlich gehetzt.
5. Sie können auf Gespräche nicht mehr eingehen; es fällt Ihnen schwer, anderen zuzuhören.
6. Ihre innere Unruhe überlagert Ihr Interesse an sozialen Beziehungen; Sie vernachlässigen familiäre und freundschaftliche Kontakte.
7. Sie beginnen, sich der Außenwelt zu verschließen, und ziehen sich immer mehr zurück.

Psychosomatische Erkrankungen

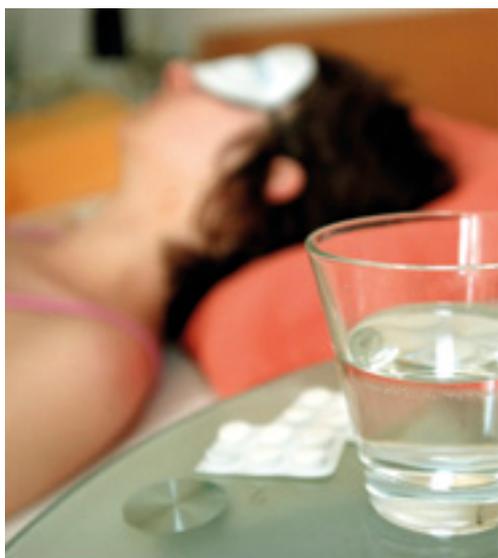
Bei vielen Menschen führt chronischer Stress zu psychosomatischen Erkrankungen – also zu körperlichen Beschwerden aufgrund psychischer Einflussfaktoren.

Verbreitet sind Herz-Kreislauf- (etwa Bluthochdruck) und Magen-Darm-Beschwerden (Reizmagen, Reizdarm), Schmerzsymptome ohne körperliche Befunde, Rückenschmerzen, Ekzeme und Atembeschwerden.

Suchtmittel-Missbrauch

Um „herunterzukommen“ greifen viele Menschen zu Suchtmitteln – Zigaretten, Alkohol oder Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungstabletten, aber auch zu Aufputzmitteln, um wieder einsatzfähig zu sein.

Was die meisten dabei nicht wahrhaben wollen: Die Gefahr der Abhängigkeit besteht keinesfalls nur, wenn diese Mittel gelegentlich konsumiert werden, um den Arbeitsalltag bewältigen zu können. Auch wer sie zur Entspannung in seiner Freizeit braucht, ist bereits abhängig.



Vorsicht – gewöhnen Sie sich nicht daran, gegen Stress Schlaf- oder Beruhigungsmittel einzunehmen! Es besteht Suchtgefahr.

Depression

Wenn Niedergeschlagenheit zu einem Dauerzustand wird, das Interesse und die Freude an normalen Aktivitäten und Vergnügen stark nachlässt, sich immer häufiger Antriebslosigkeit, gleichzeitig aber auch quälende Unruhe einstellen, dann deutet dies auf eine Depression hin. Hinzu kommen oft Schuldgefühle, geringes Selbstbewusstsein, Konzentrationsschwierigkeiten, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen.



Chronischer Stress kann schlimmstenfalls zu Depression oder Burn-out führen.

info

Emotionale Erschöpfung („Burn-out“)

Ein Burn-out trifft vor allem Menschen, die mit sehr viel Engagement bei der Arbeit sind, sich ein gewaltiges Pensum aufbürden, sich jedoch häufig nicht genügend anerkannt fühlen.

Es kommt zu einem teils drastischen Leistungsabfall, zum Rückzug auch im privaten Bereich, gekoppelt mit anderen Alarmzeichen, die auf dieser Doppelseite genannt sind. Apathie, Verzweiflung und Depression sind oft mit einer hohen Suizidgefahr verbunden.

Was Sie jetzt tun sollten

Stressfaktoren reduzieren

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Stress Sie krank macht, versuchen Sie ihn zu verringern. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, insbesondere wenn Sie wenig Einfluss auf die betrieblichen Rahmenbedingungen haben.

Doch wenn Sie einige unserer Hinweise „So gehen Sie besser mit Stress um“ (siehe S. 24) beherzigen, kann Ihnen das vielleicht schon etwas helfen.

Kommunikation

Arbeiten Sie sich nicht allein mit Ihrem Stress ab, sondern reden Sie, wenn das Vertrauensverhältnis gegeben ist, mit Ihrem Arbeitgeber und mit Kollegen. Beschreiben Sie, was Sie stresst und welche Beschwerden es bei Ihnen auslöst.

Auch Supervision, kollegiale Beratung und Balint-Gruppen, sofern sie angeboten werden, sind ein geeignetes Forum, um Stress zu thematisieren und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.



Ein Supervisionsgespräch hilft, die Stressauslöser zu erkennen und Lösungen zu finden.

Betriebsarzt einschalten

Können oder wollen Sie nicht mit dem Arbeitgeber sprechen, so haben Sie jederzeit das Recht, den Betriebsarzt Ihrer Einrichtung um Rat zu bitten.

Jedes Unternehmen ist verpflichtet, mit einem Betriebsarzt zusammenzuarbeiten. Name und Anschrift müssen am Schwarzen Brett ausgehängt sein. Der Besuch ist für Sie kostenlos, und es fällt auch keine Praxisgebühr an.

Der Betriebsarzt überweist Sie gegebenenfalls an einen Facharzt oder Therapeuten. Er steht dem Arbeitgeber gegenüber unter Schweigepflicht.

Checkliste Alarmsignale



Wenn Sie ...

- zunehmende Gereiztheit
- häufige Schlafstörungen
- hohen Zigaretten-, Alkohol- oder Medikamenten-Konsum
- häufige Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit
- psychosomatische Beschwerden (hoher Blutdruck, Rückenschmerzen, Reizmagen/-darm, Ekzeme, ...) feststellen

dann ...

- Tipps zur Stressprävention beachten
- Stressbelastung im Teamgespräch thematisieren
- Arzt (Betriebsarzt) einschalten

So hilft die BGW

BGW-Seminare für Führungskräfte

Wenn Stress für viele in Ihrer Einrichtung ein Thema ist, dann empfiehlt es sich, dass eine Leitungskraft das BGW-Seminar „Arbeits- und Gesundheitsschutz durch Stressmanagement“ besucht. Dort werden Stressursachen, -reaktionen und -auswirkungen analysiert und Strategien zur Vermeidung von Stress auf betrieblicher und persönlicher Ebene entwickelt. Das Seminar wird als Grund- und Aufbau-seminar angeboten.



Was Stress begünstigt und wie man ihn vermeiden kann, lernen die Teilnehmer im BGW-Seminar.

Qualifizierungsprogramm „BGW gesu.per“

Das BGW-Programm „Gesundheitsförderung durch Personalentwicklung“ (BGW gesu.per) ist ein Trainingsprogramm für Führungskräfte und Mitarbeiter in der Pflege. Es stärkt die Kompetenzen von Pflegekräften im Umgang mit Belastungen: Zeit- und Selbstmanagement, Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie Selbstwahrnehmung. Die Bausteine lassen sich individuell auf die Bedürfnisse der Einrichtung abstimmen.

Seminar „Stress juckt mich nicht mehr“

Wenn Sie unter einer Hauterkrankung leiden, die möglicherweise im Zusammenhang mit beruflichem Stress steht, so gibt es die Möglichkeit, zusätzlich zum Seminar „Haut-nah erleben“ (siehe S. 14) ein weiteres Seminar zu besuchen, das den Zusammenhang zwischen Hauterkrankungen und Stress zum Schwerpunkt hat.

Informationsmedien der BGW

Diagnose Stress

Bestellnummer M656



Die Broschüre zeigt sowohl auf persönlicher als auch auf betrieblicher Ebene Möglichkeiten, Stress zu vermeiden und mit vorhandenem Stress besser umzugehen.

Tip

Diese Broschüre können Sie als PDF von unserer Internetseite www.bgw-online.de herunterladen. Geben Sie einfach im Suchfeld die Bestellnummer ein.

Gewalt begegnen



Erfahrungen mit aggressiven Patienten oder Bewohnern hat fast jeder Beschäftigte in Pflegeeinrichtungen schon gemacht. Eine solche Situation kann schnell eskalieren und es kommt zu gewalttätigen Übergriffen auf das Betreuungspersonal. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in solchen Momenten hilflos und nicht ausreichend geschult. Dabei genügen häufig schon einige einfache Maßnahmen, um mit heiklen Lagen und schwierigen Patienten umzugehen.

So beugen Sie Gewalt wirksam vor

Notfallplan kennen

In einer Konfliktsituation selbstsicher und souverän handeln kann nur, wer seine Kompetenzen kennt und weiß, wie er sich zu verhalten hat. Hierfür sind ein durchdachter Notfallplan und klare, eindeutige Handlungsanweisungen erforderlich. Diese zu erstellen, allen Beschäftigten zu vermitteln und regelmäßig trainieren zu lassen, ist Aufgabe des Arbeitgebers.

Alarmsystem tragen

Um schnellstmöglich Hilfe rufen zu können, bietet sich eine Personen-Notsignal-Anlage an. Sie ist erforderlich, wenn man in gefährlicher Umgebung allein arbeitet und auch kein Kollege in der Nähe ist. Sie können ein solches Notrufsystem am Körper tragen und jederzeit einen stillen Alarm auslösen. Manche Geräte sind mit Zusatzfunktionen ausgestattet. Sie werden automatisch aktiviert, wenn sich der Träger gar nicht mehr oder ganz schnell wie auf der Flucht bewegt.



Mit einem Notrufsystem am Körper holen Sie Hilfe, ohne gleich die Flucht antreten zu müssen.

Deeskalationsstrategien einüben

Wie man mit aggressiven Patienten umgehen sollte, kann man lernen. Ihr Arbeitgeber steht in der Pflicht, Ihnen entsprechendes Wissen zu vermitteln. Solche Deeskalationsstrategien tragen dazu bei, dass sich gewalttätige Übergriffe seltener ereignen. Kommt es dennoch zu einem unerwünschten Zwischenfall, verläuft dieser meist weniger schlimm. Je eher sich geschulte Mitarbeiter in eine konfliktbeladene Entwicklung einschalten, desto besser.

Befreiungstechniken lernen

Richtig angewendet, schützen professionelle Befreiungs- und Fixierungstechniken Anwender und Angreifer vor Verletzungen. Voraussetzung ist jedoch eine gute Ausbildung und regelmäßiges Üben. An Arbeitsplätzen, an denen häufiger mit Übergriffen zu rechnen ist, sollten entweder alle Mitarbeiter oder spezielle Personengruppen (Interventionsteams) geschult werden. Wer in der Lage ist, angemessen auf plötzliche Übergriffe zu reagieren, hat weniger Angst vor einer Gewaltsituation und stärkt damit auch sein Selbstbewusstsein. Selbstverteidigungstechniken, die in Kampfschulen gelehrt werden, eignen sich jedoch nicht, denn sie lassen das besondere Verhältnis zwischen Pfleger und Patient außer Acht.

Funktionale Arbeitskleidung

Manchmal ist eine schnelle Flucht besser als eine handgreifliche Auseinandersetzung mit einem Patienten. Tragen Sie daher immer geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle. Sie gewähren auch einen sicheren Stand, etwa wenn Sie sich mit einer Befreiungstechnik aus der Umklammerung lösen wollen.

Für Brillenträger sind Brillen mit bruchsicheren Kunststoffgläsern sinnvoll. Auch auf Schmuck (Halsketten, Ohr- und Fingerringe), Armbanduhr oder lange Fingernägel sollten Sie verzichten; sie erhöhen die Verletzungsgefahr.



Eine Checkliste für sichere Arbeitsschuhe finden Sie auf www.bgw-online.de im Artikel „Gut zu Fuß im Pflegeberuf“.

info

Vermeiden von Infektionen

Aggressive Patienten beißen gelegentlich auch zu: Laut Statistik kommt es bei jedem fünften Übergriff zu einer Bissverletzung und damit zu einer möglichen Ansteckung. Beschäftigte in Heil-, Pflege- und Betreuungsberufen sind auch unabhängig von solchen Attacken besonderen Infektionsgefahren ausgesetzt, weil sie häufig mit potenziell infektiösen Körperflüssigkeiten wie Blut, Speichel oder Ausscheidungen in Kontakt kommen. Beugen Sie vor: Ihr Arbeitgeber muss eine kostenlose Impfung für in Frage kommende Krankheiten wie Hepatitis B anbieten.



Schützen Sie sich vor Infektionen durch Bisswunden, indem Sie sich impfen lassen.

Checkliste Gewaltprävention



- Notfallplan, Deeskalationsstrategien und Befreiungstechniken regelmäßig trainieren
- Alarmsystem tragen
- sichere Schuhe tragen
- Impfung, insbesondere gegen Hepatitis B

So erkennen Sie Gefahren

Entwicklung beobachten

Schwestern und Betreuer kennen ihre Patienten oft schon längere Zeit und wissen, wer aggressiv werden könnte. Die persönlichen Lebensumstände und die Situation in der Einrichtung spielen bei dieser Entwicklung eine bedeutende Rolle. Gewalttätige Übergriffe kündigen sich fast immer an – durch Gesten, Worte oder Handlungen.

Informieren Sie neue Kolleginnen und Kollegen über die Situation in Ihrer Einrichtung. Wenn Sie selbst den Job wechseln, erkundigen Sie sich bei einer erfahrenen Pflegekraft Ihres neuen Arbeitgebers.



Erkundigen Sie sich bei einem Jobwechsel bei Ihren Kollegen nach den Eigenarten der Pflegebedürftigen.

Nicht zu lange warten

Kommt Ihnen jemand suspekt vor, sollten Sie nicht den Mutigen spielen. Holen Sie bereits bei geringsten Anzeichen für eine drohende gewalttätige Auseinandersetzung Hilfe. Einfacher wird dies, wenn Sie Kolleginnen oder Kollegen in Ihrer Nähe wissen.

Sprechen Sie sich, wenn Sie mit potenziell gewalttätigen Personen zu tun haben, möglichst immer ab, dass Sie gegenseitig im Blickfeld bleiben. Halten Sie sich in Sichtweite voneinander auf und lassen Sie die Türen offen stehen. Wenn Sie doch einmal allein zu einem Patienten gehen müssen, informieren Sie Ihre Kollegen und sagen Ihnen auch, warum Sie dies tun.



Achten Sie auf die typischen Anzeichen von Aggression in der Mimik des Patienten.

Angriffszeichen

Gefährlich wird es, wenn typische Angriffszeichen im Gesicht des Patienten ablesbar sind. Dazu gehören weit aufgerissene Augen, ein hastiger, ungleichmäßiger Atemrhythmus und ein rasender Puls, der mitunter an den Schläfen sichtbar wird. Häufig fängt der Betroffene stark an zu schwitzen und starrt ausdruckslos.

Beobachten Sie Ihre Patienten unauffällig, das heißt: Fixieren Sie Ihr Gegenüber nicht mit Blicken! Bewegen Sie sich ruhig und koordiniert – plötzliche Bewegungen können als Drohgesten verstanden werden. Versuchen Sie, gleichmäßig zu atmen, einen entspannten Gesichtsausdruck zu wahren und gelassen zu bleiben.

Was tun in einer Gefahrensituation?

Umsichtig handeln

Menschen mit hohem Adrenalin Spiegel reagieren nicht mehr objektiv. Wenn Sie Zeuge oder Beteiligter eines Konflikts werden, holen Sie sich so rasch wie möglich Hilfe durch Kollegen. Schicken Sie Unbeteiligte, etwa Besucher oder andere Patienten, aus dem Zimmer.

Stellen Sie sicher, dass die aggressive Person keine Waffen oder Gegenstände, die sie als Waffen benutzen könnte, bei sich trägt. Gehen Sie im Gespräch auf den Patienten ein. Wenn Sie Anweisungen geben, müssen diese kurz und verständlich sein. Achten Sie darauf, dass Ihnen notfalls ein Fluchtweg offensteht.

Erlernte Techniken anwenden

Im Notfall müssen die erlernten Deeskalationsstrategien, Fixierungs- und Befreiungstechniken sofort abrufbar sein. Deshalb ist es wichtig, dass Sie durch regelmäßiges Training so viel Routine wie möglich gewinnen. Auch die Bedienung der Alarmsysteme sollte wie selbstverständlich ablaufen. Wenn ein körperliches Eingreifen unumgänglich wird, ist es umso wichtiger, dass Sie vorher möglichst Schmuck, Kugelschreiber und ähnliche Gegenstände mit Verletzungsgefahr abgelegt haben.



Zeigen Sie durch Mimik und Gesten, dass Sie Ihr Gegenüber verstehen. Ruhige Kommunikation hilft, Konflikte friedlich zu lösen.

Das Gespräch suchen

Eine gute Kommunikation ist von entscheidender Bedeutung, um eine kritische Situation zu entschärfen. Sprechen Sie ruhig und in angemessener Lautstärke, fallen Sie der aggressiven Person nicht ins Wort. Zeigen Sie Verständnis für ihre Äußerungen, sprechen Sie sie mit ihrem Namen an und stellen Sie offene Fragen.

Schreien, Beschimpfungen oder Drohgebärden führen zu nichts und bewirken meist das Gegenteil von dem, was man erreichen möchte. Hektik und plötzliche Bewegungen wirken auf den Patienten bedrohlich. Zeigen Sie nicht mit dem Finger auf Ihr Gegenüber und ballen Sie nicht die Faust – solche Gesten werden leicht als aggressiv missverstanden.

Vorgesetzte und BGW informieren



Informieren Sie nach einem Übergriff umgehend Kollegen und Vorgesetzte. Wenn Sie angegriffen wurden und deswegen mehr als drei Tage arbeitsunfähig sind, müssen Sie oder Ihr Arbeitgeber dies der BGW melden.

Im Sinne des Sozialgesetzbuchs VII ist ein Übergriff ein Arbeitsunfall. Für Arbeitsunfälle ist die gesetzliche Unfallversicherung zuständig – in Ihrem Fall also die BGW.

Ein vertrauensvolles Gespräch mit Kollegen hilft, einen Übergriff zu verarbeiten.



Erste Hilfe leisten

Leisten Sie umgehend Erste Hilfe, wenn jemand aus dem Kollegenkreis bei einem Übergriff verletzt wird. Sorgen Sie auch dafür, dass rasch eine ärztliche Versorgung ermöglicht wird. Denn der Betroffene kann Knochenbrüche oder innere Verletzungen haben, die auf den ersten Blick nicht zu erkennen sind. Häufig steht das Opfer auch unter Schock, ohne es selbst zu merken. Es sollte nur in Begleitung nach Hause oder zum Arzt fahren.



Informieren Sie sich, wo es in Ihrer Einrichtung einen Erste-Hilfe-Kasten gibt.

Als Ansprechpartner anbieten

Wenn eine Kollegin oder ein Kollege unmittelbar nach einem Angriff zu Ihnen kommt, stellen Sie sich als Gesprächspartner zur Verfügung. Seien Sie einfühlsam und verständnisvoll.

Fragen Sie nach dem Tathergang, aber nicht nach dem Warum; dies kann der Betroffene als Vorwurf auffassen. Schenken Sie ihm die volle Aufmerksamkeit; schweifen Sie nicht ab und erzählen Sie keine selbst erlebten oder ähnlich dramatischen Geschichten.

Auch Kritik am Verhalten ist bei einem ersten Aufganggespräch unangebracht; sie kann die psychische Belastung des Opfers verstärken.

Checkliste Gewaltsituation



Wenn Sie ...

- zu Gewalt neigende Patienten oder Bewohner betreuen
- typische Angriffszeichen in Gesicht und Körperhaltung bemerken

dann ...

- bei Angriff sofort Hilfe herbeirufen, Alarmsystem benutzen
- deeskalierend einwirken: ruhig bleiben und sprechen, keine Drohgebärden
- zur Abwehr Fixierungs- und Befreiungstechniken anwenden
- Angriffsoffern Erste Hilfe leisten
- Aufganggespräch anbieten
- Vorgesetzte und BGW einschalten

So hilft die BGW

Seminar „Umgang mit Gewalt“

Die BGW hat ein spezielles Seminar zum Thema Gewalt in Heil-, Pflege- und Betreuungseinrichtungen entwickelt. Es richtet sich in erster Linie an Führungskräfte und kann auch von ausgewählten Mitarbeitern besucht werden. Das dreitägige Seminar „Professioneller Umgang mit Gewalt und Aggression“ vermittelt einen Überblick über die Ursachen von Gewalt und über Präventionsansätze.

Qualifizierung zum Deeskalationstrainer

Die BGW bezuschusst im Rahmen einer Pilotphase eine Ausbildung, die ausgewählte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu innerbetrieblichen Deeskalationstrainern qualifiziert. Sie werden dazu ausgebildet, Schulungen durchzuführen und das erworbene Wissen an ihre Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben.

Neben Hintergründen zu Gewalt, Aggression, Angst, Selbstwert und Deeskalation lernen sie, wie man ein professionelles Deeskalationsmanagement aufbaut. Der Umgang mit aggressiven Verhaltensweisen von Patienten, verbale Deeskalationstechniken sowie patientenschonende Abwehr- und Fluchttechniken sind einige Bestandteile der Ausbildung.

Reha für Gewaltopfer

Nicht immer erkennt man sofort, welche Folgen ein Übergriff beim Angegriffenen auslöst. Häufig treten bei Opfern körperlicher Gewalt seelische Beeinträchtigungen auf: Schlafstörungen, Ängste und Depressionen können so schwer sein, dass die oder der Betroffene längere Zeit arbeitsunfähig ist. In solchen Fällen sollte unmittelbar Kontakt mit der zuständigen BGW-Bezirksverwaltung (Telefonnummern siehe S. 58) aufgenommen werden.

Informationsmedien der BGW

Gewalt und Aggression in in Betreuungsberufen

Bestellnummer TP-PUGA

Die Broschüre enthält ausführliche Informationen unter anderem über Deeskalationsstrategien, Verhalten bei Akutgefahr und Hilfe für Betroffene nach einem Übergriff.



Tipp

Diese Broschüre können Sie als PDF von unserer Internetseite www.bgw-online.de herunterladen. Geben Sie einfach im Suchfeld die Bestellnummer ein.

Keine Chance für Infektionen



In Pflegeberufen kommen Beschäftigte in engen Kontakt mit Patienten oder Bewohnern. Ansteckende Krankheiten können übertragen werden – über das Blut, die Atemluft, die Schleimhäute und andere Wege. Dabei kann es sich keineswegs nur um eine harmlose Erkältung handeln, sondern auch um schwere Krankheiten wie Hepatitis B. Ein effektiver Infektionsschutz des Pflegepersonals in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen ist daher absolut wichtig.

So beugen Sie wirksam vor

Allgemeine Schutzmaßnahmen

Unabhängig von möglichen Übertragungswegen sollten Sie grundsätzlich immer allgemeine Schutz- und Hygienemaßnahmen einhalten.

In den meisten Pflegeberufen haben es die Beschäftigten mit vielen, häufig wechselnden Patienten zu tun. Es ist daher nicht immer bekannt, ob ein Patient infektiös ist. Deshalb sollten Sie sich stets so verhalten, als ob Infektionsgefahr bestünde und sich bei nahem körperlichen Kontakt wie etwa dem Waschen oder Eincremen von Patienten entsprechend schützen.

Hierbei sollten Sie ebenso Schutzhandschuhe tragen wie bei der Reinigung und Desinfektion von Flächen und Gegenständen im Umfeld von Patienten – auch wenn keine direkte Verschmutzung sichtbar ist.

Händedesinfektion

Schutzhandschuhe machen eine Händedesinfektion nicht entbehrlich. Ihre Hände sollten Sie immer vor und nach dem Waschen oder der Behandlung eines Patienten mit einem geeigneten Mittel gründlich desinfizieren, ebenso nach der Reinigung von Flächen und Gegenständen.

Die Händedesinfektion ist wirksamer als häufiges Händewaschen, das zudem die Haut strapaziert und auf Dauer Ekzeme hervorrufen kann. Desinfizieren Sie auch alle anderen Hautstellen, mit denen Sie Patientenkontakt hatten.

Essen und trinken dürfen sie nur mit desinfizierten Händen sowie natürlich nur in den dafür vorgesehenen (Pausen-)Räumen, niemals aber in Patientenzimmern.

Persönliche Schutzausrüstung

Der Arbeitgeber muss bereitstellen:

- medizinische Einmalhandschuhe nach DIN EN 455 in verschiedenen Größen. Bitte beachten Sie die Hinweise zum Tragen von Handschuhe auf Seite 9.
- flüssigkeitsdichte Schürzen oder Schutzkittel, wenn damit zu rechnen ist, dass die Kleidung kontaminiert oder durchnässt wird
- Augen- oder Gesichtsschutz, wenn mit Verspritzen von Körperflüssigkeiten zu rechnen ist, etwa bei:
 - operativen Eingriffen
 - endoskopischen Untersuchungsverfahren
 - diagnostischen und therapeutischen Punktionen
 - In- und Extubationen
 - Trachealkanülenpflege und -wechsel
 - Anlage, Pflege und Entfernen von Kathetern
 - hustenden oder spuckenden Patienten
 - Reinigung kontaminierter Instrumente von Hand oder mit Ultraschall

Umgang mit Wäsche

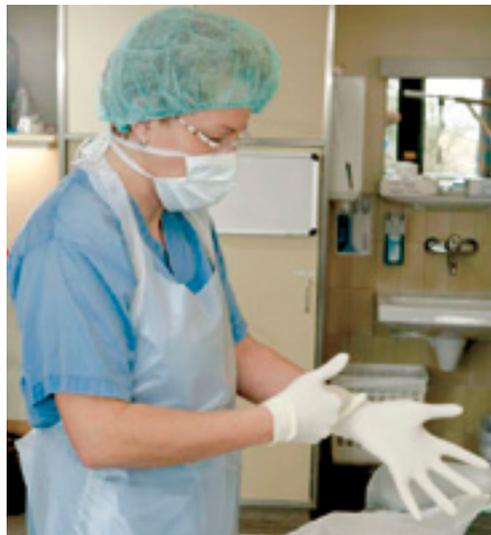
Wäsche, die bei infektionsgefährdenden Tätigkeiten anfällt oder die mit Körperausscheidungen durchtränkt ist, müssen Sie in stabilen und dichten Textil- oder Kunststoffsäcken gesondert einsammeln.

Bis zur Abgabestelle dürfen die Wäschesäcke nur geschlossen transportiert, nicht geworfen und auch nicht zusammengequetscht werden. Auch beim Wäscheeinsammeln müssen Sie persönliche Schutzausrüstung tragen.

Entsorgung und Aufbereitung

Abfälle, die mit potenziell infektiösen Ausscheidungen und Körperflüssigkeiten kontaminiert sind, müssen separat und sicher entsorgt werden. Werfen Sie solche Abfälle keinesfalls in den normalen Müll und fassen Sie sie nur mit Hilfsmitteln an.

Gebrauchte Geräte und Instrumente, die wiederverwendet werden, sollten in geschlossenen Systemen gereinigt werden, die eine unreine (Eingabe) und eine reine Seite (Ausgabe) haben. Eine manuelle Instrumentenreinigung muss in einem speziellen Aufbereitungsraum erledigt werden. Bei allen Entsorgungs- und Wiederaufbereitungsarbeiten müssen Sie Schutzausrüstung tragen.



Ihr Arbeitgeber muss Schutzausrüstung wie Handschuhe und Schürze bereitstellen.

Checkliste allgemeine Infektionsprophylaxe



- bei nahem Körperkontakt immer Schutzausrüstung tragen
- Waschen von Patienten nur mit Schutzhandschuhen
- kontaminierte Flächen desinfizieren (mit Schutzhandschuhen)
- Instrumente in geschlossenen Systemen (rein/unrein) desinfizieren
- infektiöse oder nasse Wäsche separat einsammeln
- Händedesinfektion

Blutübertragbare Krankheiten

Verletzungen und Blutspritzer

Der Kontakt mit Blut birgt ein hohes Infektionsrisiko. Ein Stich mit einer Kanüle, ein Ritzer mit einer scharfen Klinge – jede noch so kleine Verletzung, auch wenn sie nicht einmal blutet, müssen Sie ernst nehmen. Sie genügt, dass Krankheitserreger in die Blutbahn gelangen können.

Ebenso verhält es sich mit einem Spritzer Blut, der Sie ins Gesicht trifft. Erreger können aktiv die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen durchdringen.

Die blutübertragbaren Infektionskrankheiten bleiben oft zunächst symptomlos, sodass Sie nicht erkennen können, ob Sie sich infiziert haben. Sie müssen daher immer nach einer Verletzung oder nach einer Kontamination der Schleimhäute Sofortmaßnahmen ergreifen.

Hepatitis B

Die häufigste blutübertragbare Infektionskrankheit ist Hepatitis B. Etwa ein Drittel aller Infizierten bemerkt die Infektion jedoch gar nicht. Bei den anderen zeigen sich nach zwei bis sechs Monaten Symptome einer Gelbsucht mit leichtem Fieber, Gelbfärbung der Augen, hellem Stuhl und dunklem Urin.

Nach der akuten Phase tritt in über 90 Prozent der Fälle eine vollständige Genesung ein. Bei bis zu zehn Prozent entwickelt sich aus einer akuten Hepatitis B jedoch eine chronische Leberentzündung, die zu Leberzirrhose und -krebs führen kann.

Eine Impfung ist der wichtigste Schutz, wird allerdings immer noch selten in Anspruch genommen. Der Arbeitgeber muss sie anbieten und die Kosten dafür tragen.

Aids

Eine Aids-Infektion durch die Tätigkeit in einem Gesundheits- und Pflegeberuf kommt zwar sehr selten vor, kann aber schwerwiegende Folgen haben. Das HI-Virus schädigt oder zerstört Zellen der körpereigenen Immunabwehr.

Die Symptome variieren von Patient zu Patient und hängen vom Stadium der Erkrankung ab. Erst ein bis drei Monate nach der Infektion sind Antikörper im Blut nachweisbar.



Unachtsam in den Müll geworfene Kanülen können Unbeteiligte verletzen und infizieren. Achten Sie darauf, Spritzen fachgerecht zu entsorgen.

Vorsicht Verletzungsgefahr

Gehen Sie mit Kanülen und anderen spitzen und scharfen Gegenständen immer fachgerecht und vorsichtig um, damit Sie weder sich noch Patienten verletzen. Ihr Arbeitgeber muss Sie regelmäßig unterweisen. Ein großes Verletzungsrisiko besteht bei der Entsorgung benutzter Instrumente. Beachten Sie daher folgende Vorsichtsmaßnahmen:

- Schutzkappe nie auf die benutzte Kanüle stecken – extremes Verletzungsrisiko!
- Spezielle sichere Instrumente verwenden, zum Beispiel Injektionsnadeln, die sich nach Gebrauch in eine Schutzhülle zurückziehen oder einen anderen Stickschutz haben. Auf den Internetseiten der BGW finden Sie ein Verzeichnis sicherer Instrumente.



Sichere Instrumente haben einen Stickschutz.

- Alle scharfen, spitzen und zerbrechlichen Gegenstände nur in bruch- und durchstichsicheren Behältern entsorgen. Nehmen Sie solche Abwurfbehälter gegebenenfalls zum einzelnen Bewohner oder Patienten mit. Denken Sie daran, dass sich Mitarbeiter, die den Müll entsorgen, leicht verletzen und infizieren können, wenn Sie Nadeln in einen Müllsack werfen.



Benutzte Kanülen gehören immer in einen speziellen Abwurfbehälter.

- Einwegartikel nach Gebrauch sofort entsorgen und keinesfalls nochmals benutzen. Wiederverwendbare Instrumente immer zur Desinfektion oder Sterilisation geben – egal ob der damit behandelte Patient erkrankt ist oder nicht.

Sofortmaßnahmen im Infektionsfall

Haben Sie sich verletzt, desinfizieren Sie die Wunde schnell mit Hautdesinfektionsmittel und schützen Sie sie mit einem Verband. Haben Blut- oder Sekretspritzer Ihr Gesicht getroffen, spülen Sie die Stellen umgehend mit destilliertem Wasser oder physiologischer Kochsalzlösung ab.

Wunde Hautstellen, die kontaminiert wurden, sollten Sie mit PVP-Jod desinfizieren. Um jedes Risiko auszuschließen, desinfizieren Sie kontaminierte Stellen der intakten Haut mit einem alkoholischen Präparat.

Arzt aufsuchen

Informieren Sie nach einer Schnitt- oder Stichverletzung oder nach einer vermuteten Schleimhaut-Kontamination umgehend den Betriebsarzt. Er entscheidet über das weitere Vorgehen.

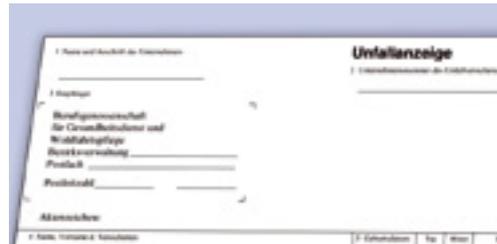
In einigen Fällen, etwa bei einer HIV-Infektion, gibt es die Möglichkeit einer medikamentösen Postexpositionsprophylaxe (PEP). Sie sollte möglichst innerhalb von zwei Stunden nach der Verletzung erfolgen und kann eine Erkrankung verhindern, auch wenn bereits Erreger in die Blutbahn gelangt sind. Wegen der starken Nebenwirkungen muss ein Spezialist die Entscheidung treffen.

Bei Hepatitis B ist innerhalb von sechs Stunden nach einer Stich- oder Schnittverletzung eine passive Immunisierung möglich.

Arztliches Meldeformular:
www.bgw-online.de,
Suchwort „U3100“ eingeben

Verletzung melden

Eine Stich- oder Schnittverletzung ist ein Arbeitsunfall – melden Sie ihn immer der BGW.



Die Dokumentation des Vorfalls ist wichtig, da einige Infektionskrankheiten wie Hepatitis B zunächst ohne besondere oder mit nur leichten Symptomen verlaufen und erst sehr viel später gesundheitliche Folgen aufweisen können. Dann ist es wichtig, dass die berufliche Ursache nachgewiesen ist, damit die gesetzliche Unfallversicherung den Fall übernehmen kann.

Checkliste blutübertragbare Krankheiten



Schutzmaßnahmen

- Schutzimpfung (Hepatitis B)
- persönliche Schutzausrüstung (Handschuhe, Schutzkittel, Schürze, Gesichtsschutz)
- Händedesinfektion
- sichere Instrumente verwenden
- sichere Abwurfbehälter verwenden
- Desinfektion von Mehrwegartikeln, Gegenständen und Oberflächen

Sofortmaßnahmen

- Wunde desinfizieren
- sofort Arzt kontaktieren
- Arbeitsunfall der BGW melden

Luftübertragbare Krankheiten

Influenza

Die mit Abstand häufigste Infektionskrankheit, die beim Husten, Niesen oder auch nur Sprechen per Tröpfcheninfektion übertragen wird und in Gesundheitsberufen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko mit sich bringt, ist Influenza (Grippe).

Sie tritt gehäuft in der typischen Grippezeit von Dezember bis April auf und ist sehr ansteckend – nach Angaben des Robert Koch-Instituts verursacht die jährliche Grippezeit in Deutschland bei 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung eine Infektion.

Beschäftigte in Gesundheitsberufen sind aufgrund des häufigen Kontakts zu Erkrankten besonders ansteckungsgefährdet. Die Grippezeiten unterscheiden sich von Jahr zu Jahr deutlich voneinander. Globale Epidemien (Pandemien) kommen alle 10 bis 15 Jahre vor.



Grippezeiten treffen Pflegekräfte meist besonders, da sie häufigen Kontakt zu Erkrankten haben.

Schutzimpfung gegen Influenza

Beschäftigten in Pflegeberufen wird empfohlen, sich jährlich vor Beginn der Influenza-Saison, also zwischen September und November, gegen das aktuelle Virus impfen zu lassen. Der Arbeitgeber muss die Impfung anbieten und die Kosten tragen. Der Schutz setzt etwa zwei Wochen nach der Impfung ein.

Kinderkrankheiten

Die meisten Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps und Windpocken werden durch die Luft übertragen. Wer diese Krankheiten in der Kindheit nicht durchgemacht hat, sollte sich impfen lassen.

Tuberkulose

Beschäftigte in Lungenkliniken und -abteilungen sowie in Bereichen wie Bronchoskopie, Endoskopie oder Beatmung haben ein erhöhtes Risiko, sich mit Tuberkulose zu infizieren.

Nur etwa 50 Prozent der Infizierten entwickeln Symptome an der Lunge. Typische Beschwerden sind dann Husten und „Hüsteln“; im fortgeschrittenen Stadium auch das Husten von Blut.

Hygienemaßnahmen

Patienten mit luftübertragbaren Krankheiten müssen frühzeitig isoliert und ihr Umfeld muss regelmäßig desinfiziert werden. Achten Sie außerdem auch auf eine konsequente Händedesinfektion.

Patienten, die häufig husten und niesen, sollten einen geeigneten Mund-Nasen-Schutz erhalten. Halten Sie bei akuten Nies- und Hustenstößen außerdem mindestens 1,5 Meter Abstand zum Patienten ein.

Atemschutz

Herkömmliche Mund-Nasen-Schutzmasken (chirurgische OP-Masken) bieten keinen ausreichenden Schutz. Bei nahem Kontakt mit infektiösen Patienten sollten Sie Atemschutzmasken der FFP-Klassen 2 oder 3 tragen (FFP = Filtering Face Piece).

Achten Sie auf Passgenauigkeit, damit möglichst wenig Leckagen (durchlässige Stellen) entstehen. Der Arbeitgeber muss Atemschutzmasken in verschiedenen Größen zur Verfügung stellen.



Tragen Sie bei nahem Kontakt mit infektiösen Patienten sogenannte FFP-Schutzmasken.

Checkliste luftübertragbare Infektionen



- empfohlene Impfungen
- konsequente Händedesinfektion
- Desinfektion patienten-naher Flächen
- persönliche Schutzausrüstung
- Sicherheitsabstand zu infektiösen Patienten beim Husten/Niesen

Durch Kontakt übertragbare Krankheiten



Direkter Kontakt begünstigt die Übertragung von Infektionskrankheiten. Schützen Sie sich!

Enger Kontakt

Naher Kontakt zwischen Menschen begünstigt die Ausbreitung von Infektionskrankheiten. Bei Kontakt- und Schmierinfektionen können Mikroorganismen durch ungewaschene Hände, kontaminierte Flächen und Gegenstände, selbst über kontaminierte Kleidung übertragen werden.

Die Erreger gelangen durch kleine Wunden oder über die Schleimhäute in den Körper. Die häufigste Infektion dieser Art sind Durchfallerkrankungen, aber auch Erkrankungen aufgrund einer Infektion mit dem Methicillin-resistenten *Staphylococcus aureus* (MRSA) zählen dazu.

Durchfallerkrankungen

Plötzlich auftretender Brechdurchfall ist typisch für eine Salmonellen-Erkrankung, eine Infektion mit dem Noro- oder mit dem Rotavirus. Rotaviren befallen Erwachsene allerdings seltener und weniger heftig, sondern eher Kinder, deren Immunsystem noch nicht ausgereift ist.

Noro- und Rota-Virusinfektionen können, im Gegensatz zur bakteriellen Salmonellen-Erkrankung, auch mit Fieber verbunden sein. Für Salmonellen wie für Rota- und Noroviren-Erkrankungen besteht Meldepflicht beim Gesundheitsamt. Erkrankte dürfen auf keinen Fall in Gemeinschaftseinrichtungen arbeiten.

MRSA

Seit einigen Jahren sind in Deutschland immer mehr Infektionen mit dem Methicillin-resistenten *Staphylococcus aureus* (MRSA) zu beobachten. Viele *Staphylococcus*-Stämme sind – aufgrund der häufigen Verwendung von Antibiotika selbst bei harmlosen Erkrankungen – multiresistent geworden und können mit gängigen Antibiotika nicht mehr bekämpft werden.

Besonders Beschäftigte in Gesundheitsberufen, etwa auf Intensivstationen und in Altenpflegeeinrichtungen, sind gefährdet: Weltweit verursacht *Staphylococcus aureus* die meisten im Krankenhaus und in der Pflege erworbenen Infektionen.



Vor allem Mitarbeiter in Kliniken – besonders auf Intensivstationen – sind der Gefahr multiresistenter Erreger ausgesetzt.

Die Besiedelung (Kolonisierung) ist zunächst symptomfrei. Erst eine Infektion kann unterschiedliche Symptome hervorrufen: Haut- und Weichteil-Infektionen, Lungenentzündungen, Furunkel, Karbunkel und Abszesse in verschiedenen Organen, Eiteransammlungen und Blutvergiftung. Häufig dauert es lange, bis die richtige Diagnose gestellt ist. Wird in Einrichtungen des Gesundheitswesens eine Kolonisierung des Personals festgestellt, so ist eine – recht aufwändige – Sanierung erforderlich. Diese sollte nur in Zusammenarbeit mit infektiologisch erfahrenen Ärzten erfolgen. MRSA-Infektionen müssen bei der zuständigen Gesundheitsbehörde gemeldet werden.

Wichtigster Schutz: Desinfektion

Die größte Infektionsgefahr ist die Übertragung durch kontaminierte Hände. Deswegen ist eine Desinfektion der eigenen Hände vor und nach jedem Hautkontakt der wirksamste Schutz, ebenso stets nach Kontakt mit der Patienten-umgebung.

Alle Flächen und Gegenstände in Patientennähe sollten täglich mit einem Desinfektionsreiniger gewischt werden, also etwa Bettgestell, Nachttisch, Nassbereich und Türgriffe. Alle benutzten Geräte und Instrumente müssen nach Gebrauch vorschriftsmäßig desinfiziert und Abfälle in getrennten Sammelbehältern entsorgt werden.

Schutzhandschuhe und -kleidung

Schutzhandschuhe nach DIN EN 455 sind unverzichtbar, wenn Kontakt zu möglicherweise infektiösem Material besteht (Stuhl, Urin, Sekrete), also zum Beispiel beim Waschen von Patienten, beim Wechseln von Inkontinenz-Einlagen, Verbänden und Urindrainage-Systemen, bei der Pflege von Bewohnern mit Diarrhö und bei der Wundversorgung.

Wenn eine Kontamination der Berufskleidung wahrscheinlich ist, sind flüssigkeitsdichte Schürzen oder Schutzkittel zu empfehlen. Bei einem hohen Infektionsrisiko kommen sogar Schutzbrillen und Mund-Nasenschutz in Betracht.

Isolierung von infektiösen Patienten

Sind Bewohner oder Patienten nachweislich infektiös, sollten sie in einem Isolierzimmer untergebracht sein, in dem besondere Schutzmaßnahmen zu beachten sind: So müssen Sie Schutzhandschuhe noch im Isolierzimmer entsorgen und Schutzkleidung dort ablegen.



Besonders wichtig: Desinfizieren Sie benutzte Geräte und patientennahe Gegenstände regelmäßig ebenso wie Ihre Hände.

Die Pflege infektiöser Bewohner und Patienten sollte immer erst stattfinden, nachdem alle anderen Patienten versorgt wurden. Hilfsmittel sollten patientenbezogen eingesetzt, Transporte infektiöser Personen innerhalb der Einrichtung auf ein Minimum reduziert sowie Untersuchungen und Behandlungen nur im Isolierzimmer vorgenommen werden.

Checkliste Kontakt-/Schmier-Infektionen



- konsequente Händedesinfektion
- konsequente Desinfektion von patientennahen Flächen und Gegenständen
- persönliche Schutzausrüstung (Handschuhe, Schutzkittel, Schürzen, Gesichtsschutz)
- Isolierung infektiöser Patienten

Parasitäre Erkrankungen

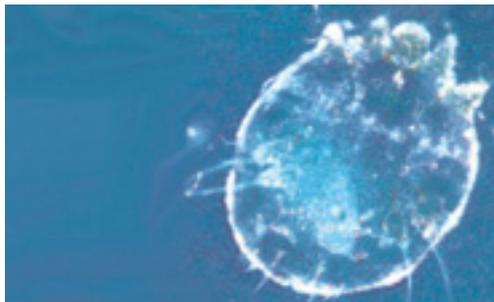
Krätze (Scabies)

In Pflegeeinrichtungen kommt es immer wieder zu Befall mit Parasiten. Meist ist dann die ganze Einrichtung betroffen – einschließlich Personal. Es handelt sich dabei fast immer um die Krätze (Scabies), eine Hautkrankheit, die Krätzmilben verursachen, die sich in die Haut eingraben.

Das charakteristische Symptom eines Krätzebefalls ist der starke Juckreiz, vor allem bei Nacht in Bettwärme. Zusätzlich tritt oft ein Hautausschlag auf – eine allergische Reaktion auf den Kot der Milben in den Grabegängen.

Die am meisten betroffenen Stellen sind Gelenke und Gelenkbeugen, Fingerzwischenräume, Genitalien, Achseln, Brustwarzen und Hautfalten. Durch das meist automatische heftige Kratzen entzünden sich die befallenen Hautareale oft zusätzlich und eitern.

Der Ausbruch einer Krätze-Epidemie in einer Gemeinschaftseinrichtung ist meldepflichtig.



Krätzmilben breiten sich oft aus, wo viele Menschen zusammenkommen.

Schutzhandschuhe und -kittel

Krätzmilben haben nicht unbedingt etwas mit unhygienischen Lebensverhältnissen zu tun, sondern breiten sich dort aus, wo viele Menschen zusammenkommen. Ist Ihre Einrichtung von einem Krätzebefall betroffen, schützen Sie sich konsequent mit Schutzhandschuhen und Schutzkittel. Ohne diese sollte keinerlei Körperkontakt stattfinden.



Alle Gegenstände, die mit Krätze infizierte Personen berührt haben, müssen gründlich desinfiziert werden.

Hygienemaßnahmen

Alle Artikel, die krätzeinfizierte Personen zur Körperpflege verwenden, sowie Bettwäsche müssen täglich gewechselt werden – und zwar bis zum Abschluss der Behandlungsmaßnahmen. Wäsche muss bei mindestens 60°C gewaschen werden. Gegenstände und Geräte, zu denen direkter Körperkontakt bestand, müssen entweder gründlich desinfiziert (Blutdruckmanschetten, Thermometer) oder verlässlich entsorgt werden.



Auch Geräte wie Blutdruckmanschetten müssen Sie nach jedem Gebrauch desinfizieren.

Eine Alternative, etwa bei Schuhen, ist auch das mindestens 24-stündige Einfrieren oder eine mindestens 14-tägige Lagerung in fest verschlossenen Plastiksäcken. Teppichböden und Polster sollten häufig und gründlich gesaugt werden.



Der Betriebsarzt oder ein Facharzt leitet bei Krätze-symptomen die nötigen Maßnahmen zur Therapie ein.

Einrichtungsleitung und Betriebsarzt einschalten

Wenn Sie an Patienten, Bewohnern oder an sich selbst die typischen Krätze-Symptome feststellen, zögern Sie nicht und benachrichtigen Sie umgehend die Leitung Ihrer Einrichtung, damit eine weitere Ausbreitung möglichst noch verhindert werden kann.

Der Betriebsarzt Ihrer Einrichtung sollte sofort mit den Therapiemaßnahmen beginnen. Falls er sich mit Krätze nicht gut auskennt, sollte er auf jeden Fall einen Facharzt hinzuziehen.

Antikrätze-Bad oder -Spray

Krätze wird mit einem Ganzkörper-Bad, dem ein Anitkrätze-Präparat zugesetzt ist, oder mit einem Antikrätze-Spray behandelt. Die Behandlung muss in der folgenden Nacht und gegebenenfalls in weiteren Nächten wiederholt werden.

Die Milben können bereits nach wenigen Stunden, aber auch erst nach einigen Tagen, in besonders schweren Fällen sogar erst nach ein bis drei Wochen, abgetötet sein. Während dieser Zeit – bis zur vom Arzt festgestellten völligen Milbenfreiheit – müssen die Schutz- und Hygienemaßnahmen streng eingehalten werden.

Kontaktpersonen mitbehandeln

Wegen der hohen Ansteckungsgefahr genügt es nicht, nur die sichtbar Erkrankten zu behandeln. Es müssen alle Kontaktpersonen wie Mitbewohner, Pflegepersonal und Angehörige, die kurz vor dem Ausbruch der Krankheit körperlichen Kontakt mit der erkrankten Person hatten, einbezogen werden.

Checkliste parasitäre Infektionen



- **sofort Betriebsarzt einschalten**
- **persönliche Schutzausrüstung (Handschuhe, Schutzkittel) tragen**
- **Wäsche bei 60° C waschen**
- **Gegenstände, Geräte desinfizieren/ 2 Wochen in Plastiksäcke packen oder 1 Tag einfrieren**
- **Therapie mit Anti-Krätze-Bad/-Spray**
- **alle Kontaktpersonen immer mitbehandeln**

So hilft die BGW



Die BGW vermittelt in ihren Seminaren Wissenswertes zu den Themen Hygiene und Infektionsprophylaxe.

Seminare zur Infektionsprophylaxe

In zwei praxisbezogenen dreitägigen Seminaren schulen wir Beschäftigte in Heil- und Pflegeberufen, die in ihrer Einrichtung mit Fragen der Arbeitssicherheit und Hygiene betraut sind. Hier werden auch Fragen der Infektionsprophylaxe behandelt. Die Seminare sind:

- Grundkurs für Hygiene und Arbeitsschutz
- Aufbauseminar Pflege (für Sicherheitsbeauftragte)

Sie können sich zu den Seminaren direkt auf unserer Internetseite www.bgw-online.de anmelden – Suchbegriff „Seminare“.

Heilbehandlung und medizinische Rehabilitation

Die BGW organisiert und finanziert die erforderlichen Heil- und Rehabilitationsmaßnahmen, wenn sich Beschäftigte in Heil- und Pflegeberufen bei ihrer beruflichen Tätigkeit beispielsweise mit Hepatitis, HIV oder Tuberkulose infizieren.

Bei Krätzeausbrüchen übernimmt die BGW die Behandlung des infizierten Personals, wenn sie von der betroffenen Einrichtung eine entsprechende Meldung erhält.

Informationsmedien der BGW

**Risiko Virusinfektion
Übertragungsweg Blut**
Bestellnummer M612/613



Kompakte Informationen zu blutübertragbaren Virusinfektionen, Übertragungswegen, Risiken und Schutzmaßnahmen

Liste sicherer Produkte
Bestellnummer M612/613-Li



Informationen über Produkte zum Schutz vor Schnitt- und Stichverletzungen mit kurzer Beschreibung und Herstellerkontakten

**Influenzapandemie –
Risikomanagement
in Arztpraxen**
Bestellnummer TP-IPan-1U



Gemeinsame Handlungsanleitung der BGW, der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung

**BGR 250/TRBA 250
Biologische Arbeitsstoffe
im Gesundheitswesen und
in der Wohlfahrtspflege**
Bestellnr. BGR 250/TRBA 250



Berufsgenossenschaftliche Regel zur Unterstützung bei der Umsetzung staatlicher Arbeitsschutz- und Unfallverhütungsvorschriften

Tipp

Alle Broschüren können Sie als PDF von unserer Internetseite www.bgw-online.de herunterladen. Geben Sie einfach im Suchfeld die Bestellnummer ein.

Sicher unterwegs



Eine – erhebliche – Gesundheitsgefahr für Pflegekräfte wird häufig vergessen: die eines Verkehrsunfalls von Kolleginnen und Kollegen in der ambulanten Pflege. Sie legen jeden Tag oft eine stattliche Zahl an Kilometern zurück – dazu auch noch in Zeitnot und unter Stress. Verkehrsunfälle können unterschiedlichste Folgen haben: vom Schleudertrauma bis zu komplizierten Knochen- und Schädelbrüchen und anderen schweren – mitunter tödlichen – Verletzungen. Die Informationen dieses Kapitels sind auch für alle nützlich, die täglich mit dem Auto zur Arbeit und zurück nach Hause fahren.

So beugen Sie Unfällen wirksam vor

Sicheres Fahrzeug

Achten Sie darauf, dass das Fahrzeug, mit dem Sie unterwegs sind, wirklich verkehrssicher ist. Das heißt zum Beispiel: regelmäßige Inspektionen, funktionierende Bremsen und Sicherheitsgurte, Kopfstützen, Airbag, genügend Profil auf den Reifen, Wechsel von Sommer- und Winterreifen, freie, saubere Scheiben und Scheinwerfer, intakte Wischerblätter, Warndreieck, Warnweste und Verbandskasten.

Im Auto herumliegende Gegenstände können beim scharfen Bremsen zu gefährlichen Geschossen werden.

Denken Sie daran, dass Sie mit einem nicht verkehrstüchtigen Fahrzeug nicht nur Ihr eigenes Leben gefährden, sondern auch das von anderen Verkehrsteilnehmern.

Sprechen Sie die Fuhrparkverantwortlichen Ihrer Einrichtung immer gleich auf Mängel am Fahrzeug an. Auch bei Teambesprechungen kann dies ein fester Punkt sein. Die Mängel sollten schnellstmöglich behoben werden.



Ambulante Pflegekräfte verbringen viel Zeit im Auto – oft genug unter Stress.

Volle Konzentration auf den Verkehr

Fahrten zwischen Patienten werden oft als Pausen genutzt, während derer man essen oder rauchen kann. Doch wenn Sie fahren, dann fahren Sie – und tun bitte nichts anderes.

Konzentrieren Sie sich auf den Verkehr. Telefonieren Sie nicht, schon gar nicht ohne Freisprechanlage. Versuchen Sie auch, sich gedanklich nicht mit dem letzten oder dem nächsten Patienten zu befassen.



Wenn Sie durch schnelles Fahren Zeit sparen möchten, riskieren Sie neben einem Unfall auch einen Strafzettel.

Bei aller Eile: Regeln beachten

Auch wenn Sie in Zeitnot sind – das gibt Ihnen nicht das Recht, sich über Verkehrsregeln hinwegzusetzen und andere, womöglich schwächere Verkehrsteilnehmer zu gefährden.

Fahren Sie trotz Stressbelastung defensiv, halten Sie sich an Geschwindigkeitsbegrenzungen und versuchen Sie keine riskanten Überholmanöver. Durch schnelles Fahren kann man – bei den meist ohnehin nicht besonders weiten Wegen in der ambulanten Pflege – sowieso kaum einen Zeitgewinn herausfahren.



Bleiben Sie am Steuer gelassen – wer sich aufregt, kommt auch nicht schneller ans Ziel.

Emotionen im Griff

Regen Sie sich nicht über den langsamen Fahrer vor Ihnen auf, die auf Rot springende Ampel oder die alte Dame, die den Zebrastreifen betritt. Es bringt nichts und kostet unnötig Nerven. Üben Sie sich in Gelassenheit – auch ohne „Hindernisse“ würden Sie nur unwesentlich früher am Ziel sein.

Einsatzplanung

Auch wenn es nicht in Ihrer Hand liegt – eine realistische Zeit- und Fahrtenplanung für Patientenbesuche mit einkalkulierten Pufferzeiten hilft erheblich, das Unfallrisiko zu vermindern. Das können Sie bei einer Teambesprechung durchaus thematisieren.

Schützen Sie sich beim Fahrradfahren mit einem Helm.



Mit dem Fahrrad unterwegs

Viele ambulante Pfleger sind mit dem Rad unterwegs. Ihr Risiko, einen Unfall zu erleiden, ist deutlich erhöht: Sie werden leicht von Autofahrern übersehen und haben keine Knautschzone.

Stürze haben oft schwere, bisweilen tödliche Folgen. Fahren Sie daher umsichtig und mit voller Konzentration – Musikbeschallung aus Ohrhörern mindert diese zum Beispiel erheblich. Tragen Sie einen Helm, benutzen Sie Radwege und meiden Sie die Fahrbahnen stark befahrener Straßen.

Achten Sie auf die Verkehrssicherheit Ihres Rads, insbesondere auf Bremsen, Bereifung, Reflektoren. Und: Verkehrsregeln gelten auch für Radler! Manche Pflegedienste statten Ihre Radfahrer übrigens mit reflektierenden Warnwesten aus.

Checkliste Verkehrssicherheit



- defensive Fahrweise
- verkehrssicheres Kfz oder Fahrrad
- volle Konzentration, keine Telefonate
- Verkehrsregeln einhalten
- realistische Fahrtenplanung mit Zeitpuffern

Das sind Alarmsignale

Riskante Fahrweise

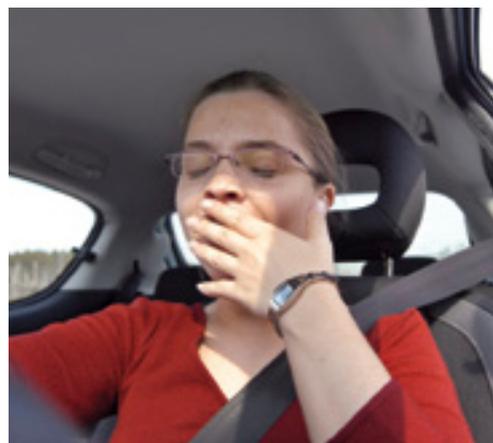
Ertappen Sie sich immer wieder dabei, dass Sie zu schnell fahren oder aggressiv reagieren? Kasieren Sie vermehrt Strafzettel? Hatten Sie in letzter Zeit Beinahe- oder kleinere Unfälle?

Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es früher oder später richtig kracht. Seien sie sich dessen bewusst und ändern Sie Ihren Fahrstil – rechtzeitig, bevor etwas Schlimmeres geschieht!

Müdigkeit am Steuer

Viele Unfälle ereignen sich durch Sekundenschlaf. Für einen Augenblick am Steuer weggenickt – und schon ist es passiert.

Wenn Sie sich beim Fahren sehr müde fühlen, sollten Sie rechts ranfahren, sich eine Weile ausruhen und am besten kurz schlafen. Alles andere ist lebensgefährlich. Nehmen Sie keine Aufputschmittel, um wach zu bleiben. Das Fahren unter Medikamenteneinfluss ist verboten.



Riskieren Sie kein Unglück – fahren Sie nie in übermüdetem Zustand!

Was tun, wenn es gekracht hat?

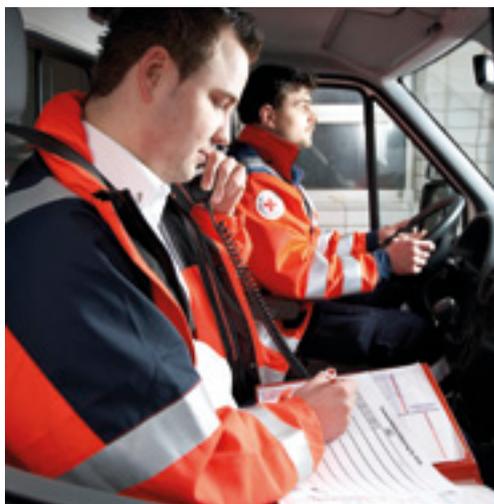


Helfen Sie so schnell wie möglich anderen, wenn Sie bei einem Unfall selbst nur leicht verletzt sind.

Rettungsdienst rufen

Wenn es Verletzte gibt, Sie selbst aber nicht oder nur leicht verletzt sind, rufen Sie als erstes die Notruf-Leitstelle (bundesweite Nummer: 112) an. Für den Notruf gibt es als Faustregel die „fünf Ws“, die Sie im Kopf haben sollten:

- Was ist passiert?
- Wo ist es passiert?
- Wie viele Verletzte?
- Welche Art von Verletzungen?
- Warten auf Rückfragen – nicht auflegen!



Rufen Sie den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112 an und machen Sie die wichtigsten Angaben zum Unfallort und den Verletzten.

Um Verletzte kümmern

Sichern Sie schnellstmöglich die Unfallstelle mit dem Warndreieck ab, damit nicht noch mehr passiert. Kümmern Sie sich dann um die anderen Unfallbeteiligten und leisten Sie Erste Hilfe. Deswegen ist es sinnvoll und notwendig, regelmäßig die entsprechenden Kenntnisse aufzufrischen (siehe S. 54).

Meldung bei der BGW

Verkehrsunfälle im Dienst oder auf dem Arbeitsweg sollten Sie oder Ihr Arbeitgeber immer der BGW melden. Das sollten Sie auch tun, wenn Sie nicht verletzt worden sind, damit Sie bei eventuellen Spätfolgen Ihre Ansprüche geltend machen können.

Bei allen beruflich bedingten Wegeunfällen – dazu gehören auch Unfälle auf dem Arbeitsweg – übernimmt die Gesetzliche Unfallversicherung die Heilbehandlung und Rehabilitation.

Auf www.bgw-online.de, der Internetseite der BGW, können Sie ein Meldeformular für Wegeunfälle herunterladen. Geben Sie als Suchbegriff „U3100“ ein. Füllen Sie das Formular aus und schicken oder faxen Sie es an die zuständige BGW-Bezirksstelle (Kontakt Daten siehe S. 58).

Checkliste Verhalten bei einem Verkehrsunfall



- 112 wählen, Angaben zu den „fünf Ws“ machen
- Unfallstelle absichern
- Verletzte versorgen
- Meldung bei BGW

So hilft die BGW

BGW-Seminare

Für Führungskräfte und Fuhrparkverantwortliche bietet die BGW Seminare zur Verkehrssicherheit an, in denen Unfallursachen, typische Gefährdungen sowie gesundheitsfördernde und Stress abbauende Maßnahmen thematisiert werden:

- „Sichere mobile Pflege“ (speziell für sozialpflegerische Dienste, dreitägig)
- „Betriebliche Maßnahmen zur Verkehrssicherheit“ (dreitägig)

Fahrsicherheitstraining

Richtiges Verhalten in kritischen Situationen können Sie trainieren. Die Trainings dauern einen Tag. Nach einer Theorieauffrischung lernen Sie auf speziell ausgerüsteten Übungsplätzen, mit dem eigenen Auto Gefahrensituationen zu erkennen, Straßenverhältnisse einzuschätzen, richtig zu bremsen, auszuweichen und ein Ausbrechen des Fahrzeugs zu verhindern.

Mit der Durchführung der Fahrsicherheitstrainings sind spezielle, von der BGW ausgewählte Veranstalter beauftragt. Die BGW bezuschusst die Teilnahme an Fahrsicherheitstrainings nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR). Eine bundesweite Veranstalterliste finden Sie in der Informationsmappe „Fahrtraining“ (siehe rechts unter Informationsmedien).

Details zu den Seminarterminen und -orten sowie zur Anmeldung finden Sie auf www.bgw-online.de.



Nehmen Sie an einem Training zur Fahrsicherheit teil.

Erste-Hilfe-Kurse

In jedem Unternehmen, das bei der BGW versichert ist, muss mindestens ein Beschäftigter für Notfälle in Erster Hilfe ausgebildet sein. Die Anzahl dieser Ersthelferinnen und Ersthelfer richtet sich nach Größe und Art des Unternehmens.

Die Ausbildung besteht aus einem Grundkurs mit acht Doppelstunden. Hier werden auch Erste-Hilfe-Situationen im Straßenverkehr thematisiert. In der Regel muss alle zwei Jahre eine Fortbildung in Form eines vierstündigen Auffrischungs-Trainings erfolgen.

Die BGW bietet keine eigenen Kurse an, bezuschusst aber Teilnehmer versicherter Betriebe. Detail-Informationen über zugelassene Anbieter von Erste-Hilfe-Kursen sowie weiteres Wissenswertes über die Erste Hilfe finden Sie auf www.bgw-online.de (Suchwort „Erste Hilfe“).



In jedem Betrieb sollte mindestens ein Beschäftigter Erste Hilfe leisten können.

Heilbehandlung und Rehabilitation

Melden Sie uns einen Verkehrsunfall im Dienst oder auf dem Arbeitsweg, organisieren und finanzieren wir die Heilbehandlung und Rehabilitation. Die Berufsgenossenschaften unterhalten dafür unter anderem ein bundesweites Netz von spezialisierten Unfallkliniken.

Informationsmedien der BGW

Fahrtraining – Ihr Weg zu mehr Verkehrssicherheit

Bestellnummer TP-SHT0



Informationen zum Fahrsicherheitstraining mit Veranstalterliste

Anleitung zur Ersten Hilfe

Bestellnummer BGI503



Beschreibung von Erste-Hilfe-Maßnahmen nach aktuellem Stand

Plakat: Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen

Bestellnummer BGI510-1



Das Poster zeigt Erste-Hilfe-Maßnahmen, die bei einem Unfall die Erstversorgung Verletzter sichern

Sichere betriebliche Mobilität Reihe Ratgeber Gesundheitsmanagement

Bestellnummer RGM7



Der Ratgeber erläutert, wie Verkehrssicherheitsarbeit im Betrieb organisiert werden kann. Mit Checklisten und Arbeitshilfen

Gesundheitsworkshops am Beispiel von ambulanten Diensten

Bestellnummer RGM5



Ratgeber zum Durchführen von Gesundheitsworkshops in kleineren Betrieben, auch zum Thema Verkehrssicherheit

Tipp

Alle Broschüren können Sie als PDF von unserer Internetseite www.bgw-online.de herunterladen. Geben Sie einfach im Suchfeld die Bestellnummer ein.

Stichwortverzeichnis

Thema Haut

Allergie, allergisch 8, 9, 12, 15, 46
Dermatologische Sprechstunde der BGW 14
Ekzem 8, 12, 29, 30, 38
Händedesinfektion 10, 38, 39, 42, 43, 45
Hautarzt 8, 13
Hautpflege 11
Hautschutzcreme 9
Hautschutzplan 12, 15
Schutzhandschuhe 8, 9, 12, 38, 39, 45, 46

Thema Rücken

Arbeitsschuhe 16, 20, 23
BGW-Rückenkolleg 22
BGW-Rückensprechstunde 22
ergonomisch 16, 17, 19, 21
Kleine Hilfsmittel 16, 17, 18, 19, 20, 45
Rückengerechtes Arbeiten 16, 17, 18, 19, 20
Rückenschmerzen, Rückenbeschwerden
7, 20, 21, 22, 23, 29, 30
Rückenschule 16, 20
Technische Hilfsmittel 16, 17, 20

Thema Stress

BGW gesu.per 26, 31
Burn-out 29
Depression 24, 29, 37
Dienstpläne 16, 18, 25, 27
Entspannung 20, 27, 29
Kommunikation 26, 27, 30, 35
Konflikte 24, 26, 27, 32, 35
Pausen 8, 11, 26, 27, 38, 51
Psychosomatische Erkrankungen 25, 29, 30
Schichtarbeit 18, 24, 25
Schlafstörungen 24, 28, 29, 30, 37
Sucht 24, 29
Supervision 26, 27, 30
Weiterbildung 25, 27
Zeitdruck, -not, -management, -planung
24, 25, 27, 31, 50, 51

Thema Gewalt

Alarmsysteme, Personen-Notsignal-Anlagen
32, 33, 35
Auffanggespräch 36
Befreiungstechniken 33, 35, 36
Deeskalation 32, 33, 37
Erste Hilfe 36
Infektionsgefahr 33
Notfallplan 32, 33

Thema Infektionen

Abfälle, infektiöse 39, 45
Abwurfbehälter 41, 42
Aids, HIV 40, 41, 48
Atemschutz 43
Desinfektion 41, 42, 43, 45, 46
Durchfallerkrankungen 44
Händedesinfektion 38, 39, 42, 43, 45
Hepatitis B 33, 38, 40, 41, 42, 48
Hygienemaßnahmen 38, 43, 46
Impfungen 33, 40, 42, 43
Influenza (Grippe) 42, 43, 49
Krätze (Scabies) 46, 47, 48
MRSA 44
Mund-Nasen-Schutz 43, 45
Schutzhandschuhe 38, 39, 45, 46
Schutzkittel, -kleidung 39, 42, 45, 46, 47
Sichere Instrumente 41, 42
Sofortmaßnahmen 40, 41, 42
Stich- und Schnittverletzungen 40, 41, 42, 49
Tuberkulose 43, 48

Thema Verkehr

Erste Hilfe 53, 54, 55
Fahrrad 52
Fahrsicherheitstraining 54, 55
„fünf Ws“ 53
Wegeunfall-Meldung 53

Kontakt – Ihre BGW Kundenzentren

So finden Sie Ihr zuständiges Kundenzentrum

Auf der Karte sind die Städte verzeichnet, in denen die BGW mit einem Standort vertreten ist. Die farbliche Kennung zeigt, für welche Region ein Standort zuständig ist. Jede Region ist in Bezirke unterteilt, deren Nummer den ersten beiden Ziffern der dazugehörenden Postleitzahl entspricht. Ein Vergleich mit Ihrer eigenen Postleitzahl zeigt, welches Kundenzentrum der BGW für Sie zuständig ist.

Auskünfte zur Prävention erhalten Sie bei der Bezirksstelle, Fragen zu Rehabilitation und Entschädigung beantwortet die Bezirksverwaltung Ihres Kundenzentrums.

Berlin · Spichernstraße 2–3 · 10777 Berlin

| | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (030) 896 85 - 208 | Fax: - 209 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (030) 896 85 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (030) 896 85 - 303 | Fax: - 501 |

Karlsruhe · Philipp-Reis-Straße 3 · 76137 Karlsruhe

| | | |
|-------------------|----------------------------|--------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (0721) 97 20 - 55 55 | Fax: - 55 76 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (0721) 97 20 - 0 | Fax: - 55 73 |
| schu.ber.z* | Tel.: (0721) 97 20 - 55 27 | Fax: - 55 77 |

Bochum · Universitätsstraße 78 · 44789 Bochum

| | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (0234) 30 78 - 401 | Fax: - 425 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (0234) 30 78 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (0234) 30 78 - 650 | Fax: - 651 |
| studio78 | Tel.: (0234) 30 78 - 780 | Fax: - 781 |

Köln · Bonner Straße 337 · 50968 Köln

| | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (0221) 37 72 - 440 | Fax: - 445 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (0221) 37 72 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (0221) 37 72 - 368 | Fax: - 525 |

Delmenhorst · Fischstraße 31 · 27749 Delmenhorst

| | | |
|-------------------|-------------------------|------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (04221) 913 - 401 | Fax: - 509 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (04221) 913 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (04221) 913 - 701 | Fax: - 705 |

Magdeburg · Keplerstraße 12 · 39104 Magdeburg

| | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (0391) 60 90 - 608 | Fax: - 606 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (0391) 60 90 - 5 | Fax: - 625 |

Dresden · Gret-Palucca-Straße 1 a · 01069 Dresden

| | | |
|--|--------------------------|--------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (0351) 86 47 - 402 | Fax: - 424 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (0351) 86 47 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (0351) 86 47 - 801 | Fax: - 840 |
| BGW Akademie | Tel.: (0351) 457 - 28 00 | Fax: - 28 25 |
| Königsbrücker Landstr. 4 b · Haus 8 01109 Dresden | | |

Mainz · Göttemannstraße 3 · 55130 Mainz

| | | |
|-------------------|-------------------------|------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (06131) 808 - 201 | Fax: - 202 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (06131) 808 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (06131) 808 - 324 | Fax: - 545 |

Hamburg · Schäferkampsallee 24 · 20357 Hamburg

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------|--------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (040) 41 25 - 648 | Fax: - 645 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (040) 41 25 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (040) 73 06 - 34 61 | Fax: - 34 03 |
| Bergedorfer Straße 10 · 21033 Hamburg | | |

München · Wallensteinplatz 3 · 80807 München

| | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (089) 350 96 - 141 | Fax: - 149 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (089) 350 96 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (089) 350 96 - 550 | Fax: - 528 |

Hannover · Anderter Straße 137 · 30559 Hannover

Außenstelle von Magdeburg

| | | |
|---------------|-----------------------------|-----------|
| Bezirksstelle | Tel.: (0511) 563 59 99 - 91 | Fax: - 99 |
|---------------|-----------------------------|-----------|

Würzburg · Röntgenring 2 · 97070 Würzburg

| | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| Bezirksstelle | Tel.: (0931) 35 75 - 501 | Fax: - 524 |
| Bezirksverwaltung | Tel.: (0931) 35 75 - 0 | Fax: - 525 |
| schu.ber.z* | Tel.: (0931) 35 75 - 700 | Fax: - 777 |

*schu.ber.z = Schulungs- und Beratungszentrum

Ihre BGW Standorte

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege – BGW

Hauptverwaltung
Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg
Tel.: (040) 202 07 - 0
Fax: (040) 202 07 - 24 95
www.bgw-online.de

Versicherungs- und Beitragsfragen

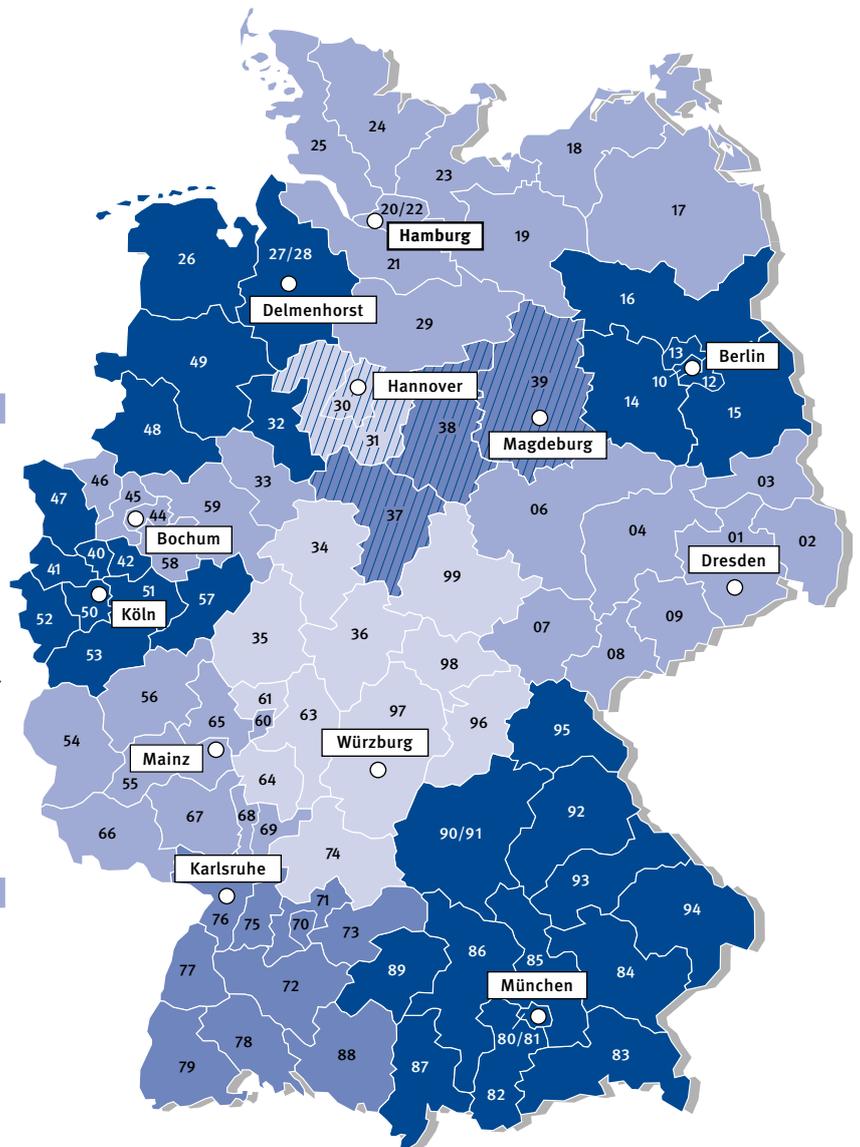
Tel.: (01803) 670 671
Dieser Anruf kostet aus dem Inlands-Festnetz
0,09 Euro pro Minute, aus Inlands-Mobilfunk-
netzen maximal 0,42 Euro pro Minute.

Tel.: (040) 202 07 - 11 90
Dieser Anruf ist für Nutzer einer Flatrate
inländischer Festnetz- oder Mobilfunkanbieter
kostenlos.

E-Mail:
beitraege-versicherungen@bgw-online.de

Annahme von Medienbestellungen

Tel.: (040) 202 07 - 97 00
Fax: (040) 202 07 - 34 97
E-Mail: medienangebote@bgw-online.de





Der Pflegeberuf verlangt den Pflegekräften viel ab: Körperlich anstrengende oder psychisch belastende Tätigkeiten gehören zum Arbeitsalltag. Dieser praxisnahe Ratgeber hilft Beschäftigten in Pflegeberufen, Gefahren und Risiken bei der Arbeit zu erkennen und sich vor ihnen zu schützen – mit Tipps zu den Themen Haut, Rücken, Stress, Gewalt, Infektionen und Fahrsicherheit. Inklusive übersichtlicher Checklisten, Hinweise auf Seminare sowie auf nützliche Info-Medien der BGW. So bleiben Pflegekräfte rundum fit!