

Gut für den Rücken!

Lisa hat ihren ersten Arbeitstag als Pflegekraft in einer Altenpflegeeinrichtung hinter sich. Ihre Vorgesetzte hat sie durch die Stationen geführt, mit Kolleginnen und Kollegen bekannt gemacht und ihr viele Hinweise für rückengerechtes Arbeiten gegeben. Besonders betont hat sie,

- den Körper bei der Pflegearbeit möglichst gerade und aufrecht zu halten,
- beim Ziehen und Schieben von Transportmitteln den Rücken so wenig wie möglich und gleichmäßig zu belasten,
- vor Beginn der Versorgung Pflegebedürftiger die Arbeitsumgebung ergonomisch einzurichten und beim Bewegen von Menschen und schweren Gegenständen Hilfsmittel zu nutzen.



Illustration: Michael Hüter

Alles, was dabei zu beachten ist, hat sich Lisa bei dem Rundgang grob gemerkt. Jetzt möchte sie sich die wichtigsten Kriterien für rückengerechtes Arbeiten auf einem Merkblatt notieren, das ihr dann später als Gedächtnisstütze dienen soll.

Welche Hinweise enthält Lisas Merkblatt? Nutzen Sie für Ihre Notizen bitte auch die Rückseite des Arbeitsblatts.

Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege

- Merkblatt -

Körperhaltung

.....

.....

Ziehen und Schieben

.....

.....

Arbeitsumgebung

.....

.....