

## Entspannt arbeiten in der Pflege

Eine rückengerechte Arbeitsweise und der fachgerechte Einsatz von Hilfsmitteln am Pflegearbeitsplatz sind überaus wichtig, damit der Rücken gesund bleibt. Aber ist das alles? Wie beurteilen Sie das Verhalten der Kollegin, die in hauchdünnen Ballerinas und superengem Outfit Pflegebedürftige versorgt? Und ist es okay, wenn eine



Foto: Fotolia.com/LeslieAnn

Pflegekraft im Team immer die schweren, alle anderen hingegen die leichten Aufgaben erledigen? Was würden Sie dem Kollegen raten, der ständig an der Grenze seiner Belastbarkeit arbeitet nach dem Motto „Augen zu und durch!“? – Bitte überlegen Sie sich in Ihrer Arbeitsgruppe Kriterien für geeignete Arbeitskleidung sowie eine bestmögliche Arbeitsorganisation im Pflegejob. Sammeln Sie Kriterien für eine sinnvolle Selbstfürsorge, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf und Freizeit.

### 1. Geeignete Arbeitskleidung ist ein Wohlfühlfaktor und gibt Sicherheit

.....

.....

.....

### 2. Gute Arbeitsorganisation schützt vor Überlastung

.....

.....

.....

### 3. Das tut der Seele gut und stärkt den Rücken

.....

.....

.....