

## Entspannt arbeiten in der Pflege

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

- Sie ist bequem, elastisch und atmungsaktiv, lässt Armen und Beinen viel Bewegungsfreiheit. Sie ist mindestens eine Konfektionsgröße größer als normal.
- Schuhe für Pflegekräfte sind flach, vorn und hinten geschlossen, haben eine feste Fersenkappe sowie eine rutschhemmende und großflächig aufliegende Sohle. Sie geben besonders bei plötzlichen Bewegungen Halt und Sicherheit. Empfehlenswert sind Schuhe aus strapazierfähigem und atmungsaktivem Material. Eine weiche Innensohle, in die sich der Fuß seine Form hineinritt, mit gedämpfter Ferse sorgt für zusätzlichen Komfort. Es ist von Vorteil, mindestens zwei Paar Schuhe im Wechsel zu tragen und auch dem Schuh eine Pause zu gönnen.



Foto: Fotolia.com / LeslieAnn

### 2. Gute Arbeitsorganisation schützt vor Überlastung

- Anstrengende und leichte Tätigkeiten im Team möglichst gleichmäßig verteilen.
- Dienstpläne so anpassen, dass eine Pflegekraft jederzeit jemanden zu Hilfe holen kann.
- Arbeitszeitmodelle individuell anpassen.
- Regelmäßig Fortbildungsangebote zu rückengerechter Arbeitsweise sowie fachgerechtem Umgang mit Hilfsmitteln wahrnehmen.

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

- Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren. Bei Anzeichen für dauerhafte Belastung gegensteuern.
- Rechtzeitig Unterstützung einfordern.
- Die Arbeit regelmäßig und konsequent durch Entspannungs- oder Aktivpausen unterbrechen: einige Minuten bewusst atmen und den Blick schweifen lassen, einen Spaziergang an der frischen Luft oder ein paar Rückenübungen einschieben.
- Nach Feierabend aktiven Ausgleich suchen, zum Beispiel moderat Sport treiben, einen Rückenschul- oder Yogakurs besuchen, mit der Familie oder mit Freunden eine Fahrradtour unternehmen.