

Rückengerecht arbeiten in der ambulanten Pflege

Checkliste für einen ergonomischen Berufsalltag

Bestell-Nr.: BGW 07-00-009 · 09/2018 · LT/MHu

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



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



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



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



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



[www.sicheres-krankenhaus.de/apps/
hilfsmitteldatenbank/index.php](http://www.sicheres-krankenhaus.de/apps/hilfsmitteldatenbank/index.php)



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



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



Rückengerecht arbeiten in der ambulanten Pflege

Checkliste für einen ergonomischen Berufsalltag

Wir möchten, dass Sie und Ihre Beschäftigten gesund und sicher arbeiten – zu Ihrem Wohl und für eine gute Pflege- und Betreuungsqualität. Deshalb: Gestalten Sie die Arbeit in der Kundenwohnung so, dass Gefährdungen und Belastungen möglichst vermieden beziehungsweise hinreichend minimiert werden. Dabei helfen Ihnen Maßnahmen auf verschiedenen Ebenen: technisch-bauliche, organisatorische und personenbezogene. Beachten Sie, dass die Maßnahmen in dieser Reihenfolge umgesetzt werden. Als Basis dient immer die Gefährdungsbeurteilung; sie zeigt Ihnen, wo Handlungsbedarf besteht.

Ermitteln und nutzen Sie vor allem die Ressourcen des pflegebedürftigen Menschen. Dies hilft, unnötige körperliche Arbeiten zu vermeiden, und aktiviert die zu pflegende Person. Dabei können zum Beispiel kleine Hilfsmittel helfen. Eine Übersicht über diese Hilfsmittel finden Sie auf dem Einleger.

Um Ihnen als verantwortliche Leitung die Arbeit zu erleichtern, haben wir für Sie diese Checkliste vorbereitet. Sie greift die wichtigsten Maßnahmen auf, die die BGW für eine gesunde Arbeitsweise empfiehlt. So verlieren Sie, insbesondere beim Erstgespräch in der Kundenwohnung, nicht den Überblick!

	Maßnahmen	Beispiele	Vorhanden/ berücksichtigt
	Nutzen und fördern Sie die Ressourcen des zu pflegenden Menschen		
Technische und bauliche Ebene	Bauliche und räumliche Gestaltung (Barrierefreiheit)	<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichend breite Türen und Flure • Ausreichend Bewegungsfreiraum im Pflegezimmer • Ebener Boden (z. B. keine Schwellen, Stolperstellen) • Ausreichende Beleuchtung und erreichbare Schalter • Haltegriffe (z. B. im Toilettenbereich) • Angemessenes Raumklima (z. B. Temperaturschwankungen vermeiden) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Bereitstellung erforderlicher* technischer Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Elektrisch verstellbares Pflegebett (Höhe, Kopfteil) • Mobile Lifter (z. B. Decken- oder Wannelifter) • Aufstehhilfe • Dusch- und Toilettenstuhl • Rollstuhl, Rollator 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Bereitstellung erforderlicher* kleiner Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Gleitmatte, Gleittuch, Rollstuhlgleitmatte • Antirutschmatte • Bettzüge • Haltegurt, Beingurt • Rutschbrett • Anziehhilfe • Fußstuhl 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Bereitstellung erforderlicher* Hilfsmittel zur Positionsunterstützung	<ul style="list-style-type: none"> • Lagerungsschlangen • Körperorientierte Lagerungskissen • Rollen, Keile • Rollen zur Mikrounterstützung • Anatomische Kopfkissen 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Organisatorische Ebene	Arbeitsorganisation/ergonomische Gestaltung der Arbeitsabläufe	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeidung/Reduzierung von Zeitdruck (z. B. durch konkrete Absprachen, Tourenplanung) • Gute Erreichbarkeit der Hilfsmittel • Störungsfreier, aufeinander abgestimmter Ablauf • Einführung einer sicheren, einheitlichen Arbeitsweise • Bei stark übergewichtigen Personen nur mit technischen Hilfsmitteln arbeiten 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Organisation und Durchführung von regelmäßigen Unterweisungen und Qualifizierungen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterweisung (mindestens jährlich), Erstunterweisung und Qualifizierung aller beteiligten Personen (ergonomische/sichere/ressourcenorientierte Arbeitsweise und richtige Anwendung der Hilfsmittel) 	<input type="checkbox"/>
	Regelmäßige Prüfung und Wartung der Medizinprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Vor Gebrauch Sichtprüfung (ordnungsgemäßer Zustand und Funktionsfähigkeit) • Prüfung gemäß DGUV Vorschrift 3, Herstellerangaben, Betriebssicherheitsverordnung, Medizinprodukte-Betreiberverordnung 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Personenbezogene Ebene	Konsequente Umsetzung einer ergonomischen und sicheren Arbeitsweise	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsumgebung individuell gestalten (z. B. auf die richtige Arbeitshöhe achten) • Nutzung der Hilfsmittel in Kombination z. B. mit dem Handlungskonzept der Kinästhetik • Einschätzung der eigenen Belastbarkeitsgrenzen • Regelmäßige Fort- und Weiterbildung • Tragen sicherer Arbeitsschuhe 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

* Abhängig vom Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung/Pflegebedarfserhebung

Basisausstattung kleine Hilfsmittel

Hilfsmittel	Tipps zum Einsatz	Vorzüge	Bei der Anwendung beachten
Gleitmatte gepolstert  <p>Erhältlich</p> <ul style="list-style-type: none"> als offenes oder geschlossenes System als Einmal- oder Mehrwegprodukt gepolstert/ungepolstert 	<ul style="list-style-type: none"> Unterstützt beim Bewegen von Personen im Bett Kann auch für andere Transfers genutzt werden  <p>Gleitmatte ungepolstert</p>	<ul style="list-style-type: none"> Erleichtert das Bewegen einer Person im Bett, z. B. beim Transfer in Richtung Kopfende Reduziert durch das glatte, gleitfähige Material die Reibung Ungepolsterte Matten sind hygienisch leichter aufzubereiten als gepolsterte 	<ul style="list-style-type: none"> Darauf achten, dass die Gleitmatte in Schubrichtung geschlossen ist Unter dem Oberkörper der Person einbetten Größe der Matte so wählen, dass Körperschwerpunkte (Becken und Schultergürtel) unterlagert sind und in Schubrichtung mindestens 10 cm frei liegen Person auf der Matte verschieben, nicht an der Matte ziehen
Antirutschmatte 	<ul style="list-style-type: none"> Wird unter die Füße bzw. Fersen einer Person gelegt 	<ul style="list-style-type: none"> Unterstützt den Transfer Richtung Kopfende im Bett Verhindert das Wegrutschen der Füße auf der Matratze 	<ul style="list-style-type: none"> Beine sollten im Kniegelenk optimal gebeugt sein, circa 70 bis 110 Grad Nicht im Nassbereich nutzen: Rutschgefahr
Bettzügel 	<ul style="list-style-type: none"> Kann am Fuß- oder Kopfende des Betts befestigt werden Fußende: Person kann sich am Bettzügel in den Sitz hochziehen oder sich im Sitzen daran festhalten Kopfende: Person kann sich beim Transfer im Bett Richtung Kopfende ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> Ermöglicht ein sicheres Festhalten an und zwischen den Knoten Flexible Befestigung je nach Bewegungsrichtung Unterstützt den physiologischen Bewegungsablauf 	<ul style="list-style-type: none"> Den Bettzügel nur an festen Teilen des Betts, z. B. am Bett Rahmen, befestigen, sodass er beim Hochziehen nicht verrutschen oder nachgeben kann Eher seitlich fixieren, damit die Zugrichtung optimal ist Zur Handhabung beide Hände nutzen Das Hochstellen des Kopfteils erleichtert das Aufrichten
Haltegürtel 	<ul style="list-style-type: none"> Kann von der Pflegekraft oder der betroffenen Person getragen werden Pflegekraft: Ermöglicht der Person, sich beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen an den Griffen festzuhalten Person: Ermöglicht es der Pflegekraft, die Person beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen sicher zu führen 	<ul style="list-style-type: none"> Griffe geben Sicherheit und erleichtern es, den Bewegungsablauf zu steuern Verhindert das plötzliche Festhalten an Gegenständen oder an der Pflegekraft Verhindert die Führung der Person am Hosengürtel 	<ul style="list-style-type: none"> Haltegürtel eng um das Becken schnallen (z. B. wie einen Wanderrucksack), da er sonst während des Transfers unter die Achseln rutschen könnte Der Gürtel wird nur zum Führen und Festhalten genutzt. Die Person in keinem Fall heben
Rutschbrett 	<ul style="list-style-type: none"> Eignet sich für den Transfer, wenn die Person kleinere Höhenunterschiede oder Distanzen überwinden muss, z. B. von der Bettkante in den Stuhl 	<ul style="list-style-type: none"> Gibt Sicherheit, da der Transfer in kleinen Schritten erfolgen kann Die Person kann auf dem Brett mit wenig Kraftaufwand rutschen oder beim Rutschen unterstützt werden 	<ul style="list-style-type: none"> Möglichst mit einem Gefälle arbeiten Rutschbrett muss beidseitig stabil aufliegen Transfer nur bekleidet oder mit Stoffunterlage durchführen Der zu überbrückende Abstand darf max. 10 bis 20 cm betragen, je nach Länge des Bretts Standfestigkeit der Sitzgegenstände, z. B. des Rollstuhls, vor Transfer sicherstellen