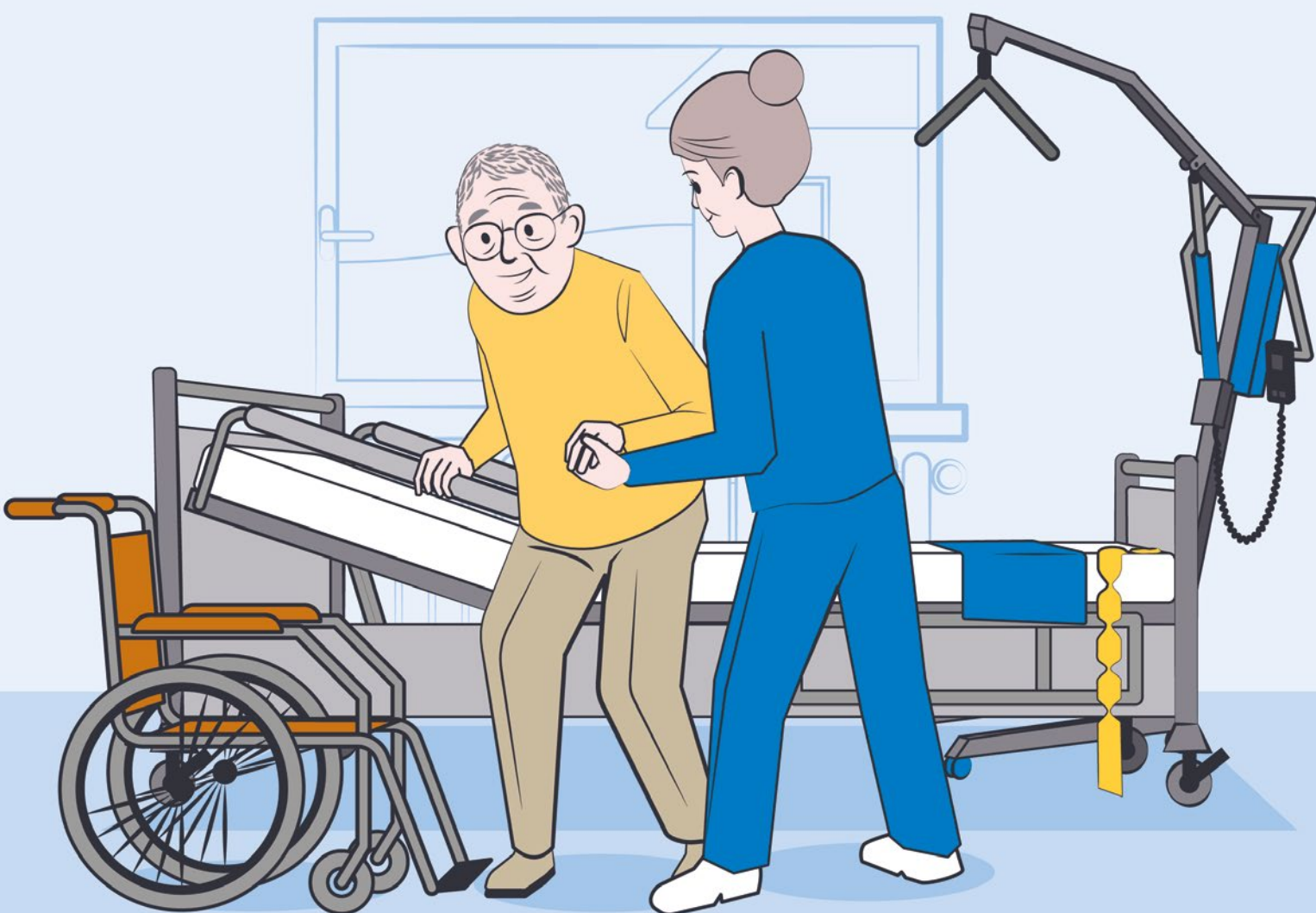


# Rückengerecht arbeiten in der Pflege

Ganzheitlich vorbeugen, gesund bleiben





# Rückengerecht arbeiten in der Pflege

Ganzheitlich vorbeugen, gesund bleiben

# Impressum

## **Rückengerecht arbeiten in der Pflege**

Erstveröffentlichung 04/2024

© 2024 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege (BGW)

## **Herausgegeben von**

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37

22089 Hamburg

Tel.: +49 40 20207-0

Fax: +49 40 20207-2495

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

## **Artikelnummer**

BGW 07-00-110

## **Fachliche Beratung**

Bernd Fischer, BGW

Ilka Graupner, BGW

Susanne Stabel, BGW

Dr. Johannes Wiest, BGW

Stephan Köhler, BGW

## **Redaktion**

Christina Schiller, BGW-Kommunikation

## **Illustrationen**

GUTENTAG

## **Gestaltung und Satz**

Creative Comp. – Iddo Franck

# Inhalt

<b>Muskel-Skelett-Belastungen systematisch vermeiden und vermindern . . . . .</b>	<b>6</b>
Belastungen vermeiden und vermindern: Gefährdungsbeurteilung . . . . .	7
<b>Umgebung gestalten, Hilfsmittel einsetzen . . . . .</b>	<b>9</b>
Hilfsmittel – unerlässlich für gesundes Arbeiten. . . . .	9
Hilfsmittel bereitstellen ist Pflicht. . . . .	10
Wer bezahlt die benötigten Hilfsmittel? . . . . .	10
<b>Belastungen vermindern – durch gute Organisation . . . . .</b>	<b>11</b>
Unterweisung – damit alle fachgerecht arbeiten. . . . .	11
Tipps zum Kauf von Hilfsmitteln. . . . .	12
<b>Persönliche Strategien nutzen . . . . .</b>	<b>13</b>
Rückengerecht arbeiten heißt ... . . . .	13
Gute Schuhe für sicheren Stand. . . . .	14
<b>Unterstützung durch die BGW . . . . .</b>	<b>14</b>
BGW-Seminare . . . . .	14
BGW Ergo-Coach – ergonomisches Arbeiten im Betrieb verankern . . . . .	15
Strategietag Rücken für Pflegeeinrichtungen. . . . .	15
Rückensprechstunde und Rückenkolleg der BGW . . . . .	15
Info-Medien zum Thema Rücken . . . . .	16
Infos im Internet. . . . .	16
<b>Liste kleiner Hilfsmittel zur Bewegungsunterstützung . . . . .</b>	<b>17</b>
Kleine Hilfsmittel mit breitem Einsatzspektrum (Grundausstattung) . . . . .	17
Kleine Hilfsmittel für besondere Einsatzzwecke. . . . .	20
<b>Kontakt . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Impressum . . . . .</b>	<b>4</b>

## Muskel-Skelett-Belastungen systematisch vermeiden und vermindern



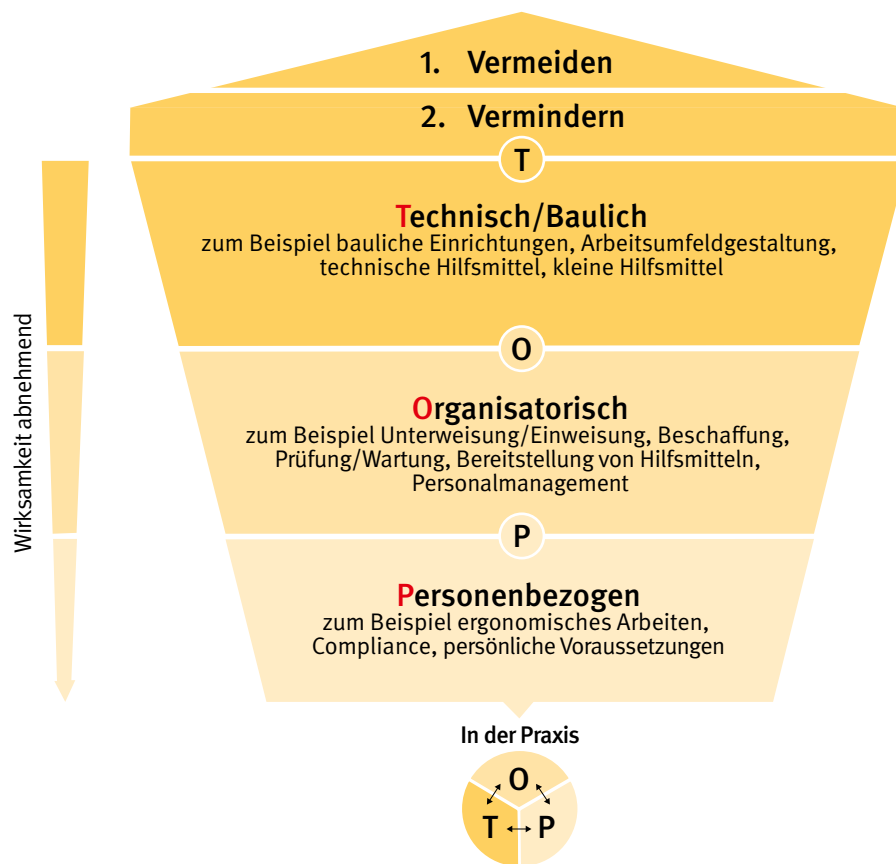
Bewegung hält Ihren Rücken gesund. Eine Überlastung jedoch sollten Sie mit allen geeigneten Mitteln vermeiden. Damit das gelingt, sind Unternehmerinnen und Unternehmer verpflichtet, anhand einer Gefährdungsbeurteilung Maßnahmen zur Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen festzulegen und auf deren Umsetzung zu achten.

Diese Broschüre gibt allen Unternehmensleitungen und Beschäftigten in der Pflege einen Überblick über die wichtigsten Maßnahmen zur Prävention: Belastungen des Muskel-Skelett-Systems reduzieren Sie zum Beispiel durch die ergonomische Gestaltung

des Arbeitsumfeldes, das Arbeiten mit geeigneten Hilfsmitteln, eine verbesserte Arbeitsorganisation und den bewussten Einsatz der eigenen Ressourcen und der Ressourcen der zu pflegenden Menschen.

Die BGW hat dazu einen ganzheitlichen Handlungsrahmen entwickelt – TOPAS\_R. Diese Abkürzung steht für: technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen im Arbeitsschutz zur Prävention von Rückenbeschwerden. Selbstverständlich ist das Ziel, Überlastungen des gesamten Muskel-Skelett-Systems zu vermeiden.

## TOPAS\_R: Der Handlungsrahmen



1. Ziel ist es, Belastungen zu vermeiden. Ist das nicht möglich, soll 2. die Belastung vermindert werden: durch technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen. Die Wirksamkeit der Maßnahmen nimmt von T zu P ab. Gesetzliche Grundlage ist dabei das Arbeitsschutzgesetz in Verbindung mit der Lastenhandhabungsverordnung.

### Belastungen vermeiden und vermindern: Gefährdungsbeurteilung

Im ersten Schritt ermittelt die Unternehmensleitung mithilfe der Gefährdungsbeurteilung, bei welchen Pflorgetätigkeiten in der Einrichtung Belastungen des Muskel-Skelettsystems für die Beschäftigten entstehen. Dann überlegt sie, ob und wie Belastungen vermieden werden können.

Pflege hat das Ziel, die Mobilität der zu Pflegenden zu fördern und zu erhalten – so formuliert es der entsprechende Expertenstandard (siehe Broschüre „Menschen bewegen – sicher und gesund“ in der Randspalte). Gelingt dies, unter anderem durch das Bereitstellen und Anwenden von Hilfsmitteln, kann das die Pflegenden bereits

wesentlich entlasten. Jede Ressource, die erhalten oder gefördert werden kann, verbessert die Lebensqualität der zu Pflegenden und vermeidet die Belastung der Pflegenden.

Reichen die vorhandenen Ressourcen der pflegebedürftigen Person nicht aus, müssen die Pflegenden die jeweils erforderliche Bewegung unterstützen. Dabei sollen sie Hilfsmittel einsetzen, um die noch vorhandenen Ressourcen der Person zu verstärken. Unsere Liste ab Seite 17 erklärt die gängigsten Hilfsmittel. Verfügen die Pflegebedürftigen nicht mehr über ausreichende Ressourcen, sind technische Hilfsmittel wie Lifter oder Positionswechselhilfen anzuwenden (= T in der Abbildung).

### Expertenstandard und Arbeitsschutz



„Menschen bewegen – sicher und gesund. Handlungsleitfaden zur Verknüpfung des Expertenstandards Mobilität in der Pflege mit dem Arbeitsschutz“, Download unter: [www.bgw-online.de/menschenbewegen](http://www.bgw-online.de/menschenbewegen)

Damit die richtigen Maßnahmen umgesetzt werden können, muss die Unternehmensleitung organisieren, dass:

- die notwendigen Hilfsmittel entsprechend der Gefährdungsbeurteilung und Pflegeplanung am Einsatzort bereitgestellt werden,
- die Hilfsmittel jederzeit in einem einwandfreien Zustand sind,
- das qualifizierte Personal eingewiesen ist und regelmäßig unterwiesen wird.

Dienstplangestaltung, Arbeitszeiten und Arbeitsabläufe berücksichtigen die Möglichkeiten und Fähigkeiten des Personals, das im Rahmen der Personalentwicklung

entsprechend den Aufgaben qualifiziert wird (= O in der Abbildung Seite 7).

Die Beschäftigten sollten in der Lage sein, ergonomisch, insbesondere rückengerecht, zu arbeiten. Sie wissen die Ressourcen der Pflegebedürftigen zu fördern und zu erhalten und sind in der Lage, jeweils geeignete Hilfsmittel einzusetzen. Alle tragen für Bewegung geeignete Kleidung und Schuhe (= P in der Abbildung Seite 7).

## Tipp:

### Infos der DGUV als Hilfen

Wie Sie die verbindlich umzusetzende Lastenhandhabungsverordnung auf die Tätigkeiten in der Pflege und Betreuung anwenden, zeigt die DGUV Information 207-022 „Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Hilfestellung zur Gefährdungsbeurteilung nach der Lastenhandhabungsverordnung“.

Die DGUV Information 207-033 „Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen“ erläutert, wie Sie

gefährdende Tätigkeiten und Belastungen zuverlässig ermitteln, bewerten und das Risiko für eine Überlastung beurteilen können. Sie erhalten auch Hinweise, welche Maßnahmen der Prävention Sie umsetzen sollen.

Weitere Hinweise inklusive einer Vorstellung aller technischen und kleinen Hilfsmittel finden Sie in der DGUV Information 207-010 „Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Prävention von Muskel- und Skelett-Erkrankungen“.

[www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)



# Umgebung gestalten, Hilfsmittel einsetzen



Die Basis für gesunde Pflege und ergonomisches Arbeiten sind geeignete Räumlichkeiten. Dazu gehören ausreichend Platz für Bewegung und Transfers, geeignetes Raumklima und eine gute Beleuchtung.

Beachten Sie dafür:

- Sind alle Zimmer und Wege ohne Schwellen oder Stufen barrierefrei zugänglich?
- Sind die Fußböden rutschhemmend und frei von Teppichen und Hindernissen?
- Lassen sich Türen automatisch öffnen, und sind sie breit genug, um Betten/ Lifter hindurchzuschieben?
- Gibt es ausreichend Bewegungs- und Rangierfläche, sodass Sie beispielsweise Betten und Lifter im Raum bewegen können?
- Können Rollstühle ungehindert fahren?
- Sind die Betten von beiden Seiten zugänglich, oder können sie gegebenenfalls leicht von der Wand abgerückt werden?

- Gibt es Abstellmöglichkeiten für Lifter und sind sie leicht zugänglich?

Für spezielle Arbeitsbereiche, etwa bariatrische Stationen und OP-Räume, gelten eigene bauliche Anforderungen. Allgemein sollten Sie bei Um- oder Neubauten auf jeden Fall Fachleute einbeziehen.

## Hilfsmittel – unerlässlich für gesundes Arbeiten

Notwendig für gesunde Pflege sind technische und kleine Hilfsmittel – etwa für den Transfer oder zur Mobilisation und Bewegungsunterstützung von Pflegebedürftigen. Sie sollten immer direkt dort verfügbar sein, wo sie benötigt werden.

### Tipps:

Wenn Sie Umbaumaßnahmen oder ein neues Gebäude planen, berücksichtigen Sie beispielsweise die jeweiligen Hinweise in der Broschürenreihe „Neu- und Umbauplanung im Krankenhaus“ (DGUV Information 207-016 und 207-017). Umfassende Infos finden Sie zudem in den Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR).

Zu den technischen Hilfsmitteln zählen zum Beispiel vollständig elektrisch verstellbare Betten, mobile Lifter und Positionswechsellösungen, Deckenschienensysteme, elektrisch höhenverstellbare Pflegestühle oder Duschwagen.

Zu den kleinen Hilfsmitteln gehören beispielsweise Gleitmatten, Antirutschmatten, Bettzüge, Rutschbretter und Haltegurte, die jede pflegende Person kennen sollte. Darüber hinaus gibt es noch einige kleine Hilfsmittel für besondere Anwendungen, etwa Strumpfanziehhilfen. Eine Hilfsmittelliste mit Anwendungsbeschreibung finden Sie ab Seite 17.

## Hilfsmittel bereitstellen ist Pflicht

Die Unternehmensleitung ist gesetzlich verpflichtet, nötige Hilfsmittel bereitzustellen sowie sie regelmäßig überprüfen und warten zu lassen. Der Zeitabstand für die Wartung ist produktabhängig. Medizinproduktbeauftragte im Betrieb und Wartungsverträge sorgen für klare Verhältnisse. Die gesetzlichen Regelungen finden sich in der Lastenhandhabungsverordnung und in der Medizinprodukte-Betreiberverordnung. Wer wissen will, wie sich die Verordnungen in der Praxis umsetzen lassen, findet Hilfe in der DGUV Information 207-022.

## Wer bezahlt die benötigten Hilfsmittel?

- In der Regel muss die Unternehmensleitung Hilfsmittel anschaffen, wenn die Gefährdungsbeurteilung ergibt, dass technische oder kleine Hilfsmittel die Belastungen der Beschäftigten beim Bewegen von Lasten oder Menschen verringern (siehe Lastenhandhabungsverordnung). Diese Hilfsmittel sind Medizinprodukte und Betriebseigentum. Die Kosten dafür trägt das Unternehmen.
- In der ambulanten Versorgung können Hilfsmittel auch durch die Kostenträger bewilligt werden, wenn sie zum Beispiel eine Behinderung ausgleichen (§ 33 SGB V). Pflegefachkräfte können im Rahmen ihrer Leistungserbringung geeignete Hilfsmittel auch selbst beim Kostenträger empfehlen (§ 40 Absatz 6 SGB XI). Einer ärztlichen Verordnung bedarf es dabei nicht. Unter anderem können Dekubitusprophylaxe und Erhalt der Mobilität den Einsatz von Hilfsmitteln begründen. Formulare hierfür bietet zum Beispiel der GKV Spitzenverband auf seiner Seite an. Auch wenn diese Hilfsmittel nicht dem Pflegedienst gehören, müssen die Pflegekräfte in der Anwendung unterwiesen sein und sich vor der Anwendung vom einwandfreien Zustand des Medizinproduktes überzeugen.

# Belastungen vermindern – durch gute Organisation



Ist ergonomisches Arbeiten gut organisiert, liegt darin häufig der Schlüssel zum gelungenen Umsetzen. Denn es kann nur erfolgreich sein, wenn sichergestellt ist, dass:

- mithilfe einer qualifizierten Gefährdungsbeurteilung die Gefährdungen für die Pflegekräfte erkannt und Maßnahmen festgelegt wurden, um diese zu vermeiden oder zu vermindern,
- die Pflegenden eingewiesen und unterwiesen sind,
- die geeigneten Hilfsmittel mit den Beschäftigten zusammen ausgewählt wurden,
- die Hilfsmittel jederzeit am Einsatzort einwandfrei zur Verfügung stehen,
- Probleme gemeldet werden.

## Unterweisung – damit alle fachgerecht arbeiten

Wer mit Hilfsmitteln arbeitet, muss sich vorab zeigen lassen und üben, wie man sie richtig einsetzt. Die Ersteinweisung bei neuen Hilfsmitteln kann durch den Fachhandel oder durch den Vertrieb der Hersteller unterstützt werden. Regelmäßige Unterweisungen für die Beschäftigten muss der Betrieb durchführen – mindestens einmal im Jahr oder bei Bedarf öfter. So ist sichergestellt, dass alle wissen, wie sie die Hilfsmittel fachgerecht anwenden.

Die Dienstplangestaltung sollte dazu beitragen, dass jederzeit ausreichend qualifizierte Beschäftigte sich gegenseitig unterstützen

können. Denn Pflegekräfte sollten jemanden zu Hilfe holen können, wenn Hilfsmittel einzusetzen nicht ausreicht, um einen Transfer sicher auszuführen. Allen Pflegenden ist arbeitsmedizinische Vorsorge anzubieten, wenn sie regelmäßig Menschen bewegen oder unterstützen.

Regelmäßige Qualifizierungen stellen sicher, dass die Pflegenden mit dem notwendigen Fachwissen ausgestattet sind. Hilfreich ist zum Beispiel das Angebot BGW Ergo-Coach: Pflegekräfte werden zu Ergo-Coaches quali-

fiziert, um ihr Kollegium beim ergonomischen Arbeiten zu unterstützen. Sie haben kontinuierlich rückengerechte Arbeitsweisen und die Arbeitsplatzgestaltung im Blick, geben Impulse, motivieren und stehen ihren Kolleginnen und Kollegen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um die Gesundheit des Rückens geht. Mehr unter:

**[www.bgw-online.de/ergo-coach](http://www.bgw-online.de/ergo-coach)**

### Tipps zum Kauf von Hilfsmitteln

- Lassen Sie sich von den Herstellenden fachkundig beraten.
- Probieren Sie die Hilfsmittel über längere Zeit im Team aus. So finden Sie heraus, welche geeignet sind und wie viele für Ihren Betrieb benötigt werden.
- Prüfen Sie mit Ihrer Hygienefachkraft, wie die hygienische Aufbereitung der Produkte möglichst einfach, sicher, umweltschonend und kostengünstig machbar ist.
- Schaffen Sie ausreichend viele Hilfsmittel an, sodass Sie diese vor Ort personenbezogen nutzen können. Planen Sie großzügig: Bedenken Sie dabei, dass sich immer einige Hilfsmittel in der hygienischen Aufbereitung befinden.
- Stellen Sie sicher, dass bereits mit dem Einkauf die entsprechende Logistik bereitsteht, um die Hilfsmittel aufzubereiten und zu lagern.
- Im Rahmen von BGW test prüft die BGW regelmäßig Medizinprodukte, auch Produkte, die beim ergonomischen Arbeiten unterstützen (etwa Lifter, Betten, Betten-schiebegeräte). Hier finden Sie Ergebnisse und Hinweise zur Produktauswahl: **[www.bgw-online.de/test](http://www.bgw-online.de/test)**

# Persönliche Strategien nutzen



Sind auf technischer und organisatorischer Ebene alle Verbesserungsmöglichkeiten berücksichtigt, bleibt noch Ihr persönlicher Einsatz. Arbeiten Sie systematisch nach ergonomischen Gesichtspunkten – und beziehen Sie die zu unterstützenden Menschen dabei ein.

Die Kenntnis und das Können ergonomischer Prinzipien und Arbeitsweisen kann Ihre Belastung zusätzlich verringern – beispielsweise Konzepte wie Kinästhetik, Bobath, rückengerechter Patiententransfer, Ergonomico, Aktivitas und so weiter.

## Rückengerecht arbeiten heißt ...

- ausreichend Platz für die geplante Bewegung schaffen,
- Betthöhe auf Arbeitshöhe einstellen, Hilfsmittel konsequent nutzen,
- vorhandene Bewegungsressourcen nutzen: Bewegungsablauf erklären und die Betroffenen mithelfen lassen,

- körpernah arbeiten, um die Hebelwirkung gering zu halten,
- Ausgangsstellung an geplanter Bewegungsrichtung ausrichten, ohne den Oberkörper zu verdrehen,
- Bewegungen über eine Gewichtsverlagerung aus den Beinen begleiten,
- in ruhigem, für die Pflegebedürftigen angemessenem Tempo vorgehen – ohne „Hauruck“ und Schwung.

### Unser Tipp: BGW-Podcast „Herzschlag“

Reinhören unter [www.bgw-online.de/podcast](http://www.bgw-online.de/podcast): Besonders empfehlenswert für Pflegekräfte sind die Themen „Kinästhetik in der Pflege: Bewegungsressourcen nutzen“ (Folge #69) und „Den Rücken im Pflegealltag richtig belasten, aber wie?“ (Folge #25).



[www.bgw-online.de/podcast69](http://www.bgw-online.de/podcast69)



[www.bgw-online.de/podcast25](http://www.bgw-online.de/podcast25)

## Gute Schuhe für sicheren Stand

Ergonomisches Arbeiten beginnt mit einem sicheren Stand. Wenn Sie als Pflegekraft anderen Menschen Halt für eine sichere Bewegung geben wollen, müssen Sie selbst sicher stehen. Deshalb sind gute Schuhe

eine Grundlage des ergonomischen Arbeitens. Der Schuh sollte vorne und hinten geschlossen sein, eine rutschfeste Sohle haben, atmungsaktiv sein, in der Weite dem Fuß angepasst werden können und so weiter. Ausführliche Kriterien für geeignete Pflegeschuhe finden Sie unter:



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



## Unser Tipp: BGW-Podcast „Herzschlag“



Sorgen Sie gemeinsam im Team für ein gutes und unterstützendes Arbeitsklima – auch das fördert das Wohlbefinden aller Beschäftigten. Eine gesunde Lebensweise stärkt ebenso Pflegekräfte für ihren Berufsalltag. Das schließt eine gesunde Ernährung – auch während der Arbeit – ein. Ideen für bessere Ernährung trotz stressigem Arbeitsalltag gibt Folge #28 des BGW-Podcasts „Herzschlag“.



[www.bgw-online.de/podcast28](http://www.bgw-online.de/podcast28)

# Unterstützung durch die BGW

Die BGW als Ihre Berufsgenossenschaft engagiert sich intensiv für die Prävention – weil es leichter und angenehmer ist, einer Erkrankung vorzubeugen, als sie zu heilen. Dafür bieten wir Ihnen verschiedene Optionen wie Seminare, Medien oder Beratungen an. Wir sichern alle Beschäftigten aber auch gegen die Folgen einer Berufskrankheit ab. Wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme haben, helfen wir Ihnen, die bestmögliche Behandlung zu bekommen, damit Sie in Ihrem Beruf bleiben können.

## BGW-Seminare

Für Führungskräfte bietet die BGW ein Grund- und ein Aufbau-seminar zum Thema „Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen in der Pflege und Betreuung“ an. Die Teilnehmenden lernen, konkrete Arbeitssituationen zu beurteilen sowie Strategien, wie sie ergonomische Arbeitsbedingungen in ihrem Betrieb umsetzen. Alle Seminare der BGW sind buchbar unter [www.bgw-online.de/seminare](http://www.bgw-online.de/seminare)

## BGW Ergo-Coach – ergonomisches Arbeiten im Betrieb verankern

Wie kann es gelingen, ergonomisches Arbeiten im Betrieb dauerhaft zu etablieren und nachhaltig im Unternehmen zu verankern? Um das zu erreichen, bietet die BGW ein kombiniertes Beratungs- und Qualifizierungskonzept an. Zielgruppen sind stationäre Altenpflegeeinrichtungen, Krankenhäuser und Wohnheime für Menschen mit Behinderungen.



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



## Strategietag Rücken für Pflegeeinrichtungen

Als Einstieg in die Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen empfiehlt die BGW Pflegeeinrichtungen den Strategietag Rücken. In einem eintägigen Workshop erkennen die Teilnehmenden, wo ihre Einrichtung in puncto Rückenbelastungen steht. Unterstützt durch die BGW-Beratung entwickeln sie eine praxisnahe Strategie zur Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen – inklusive konkreter Maßnahmen passend zu ihrem Betrieb.



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



## Rückensprechstunde und Rückenkolleg der BGW

Rückenschmerzen sind kein Berufsrisiko, mit dem Sie sich abfinden müssen. Wenn Sie Beschwerden haben, können wir Sie wirksam unterstützen. Reagieren Sie auf erste Symptome: Bei einem persönlichen Termin mit eingehender ärztlicher Untersuchung gehen wir in der Rückensprechstunde Ihren Beschwerden auf den Grund. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Strategien, wie Sie Ihre Gesundheit und Arbeitsfähigkeit dauerhaft erhalten können. Das kann zum Beispiel die Teilnahme an unserem dreiwöchigen Angebot im BGW-Rückenkolleg sein.



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



## Info-Medien zum Thema Rücken

Alle BGW-Medien finden Sie unter der jeweiligen Artikelnummer auf [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

- „Rückengerecht arbeiten in der ambulanten Pflege – Checkliste für einen ergonomischen Berufsalltag“. Damit Beschäftigte gesund und sicher in der häuslichen Pflege arbeiten. Artikelnummer: BGW 07-00-009
- Plakat „Fit im Büro“. Artikelnummer: BGW 23-00-002
- Plakat „Fit durch die Schicht“. Artikelnummer: BGW 23-00-000
- Broschüre „Menschen bewegen – sicher und gesund. Handlungsleitfaden zur Verknüpfung des Expertenstandards Mobilität in der Pflege mit dem Arbeitsschutz“. Artikelnummer: BGW 09-14-115
- Broschüre „Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Prävention von Muskel- und Skelett-Erkrankungen“. Bestellnummer: DGUV Information 207-010
- Broschüre „Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Hilfestellung zur Gefährdungsbeurteilung nach der Lastenhandhabungsverordnung“. Bestellnummer: DGUV Information 207-022
- Broschüre „Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen“. Bestellnummer DGUV Informationen 207-033
- „Neu- und Umbauplanung im Krankenhaus unter Gesichtspunkten des Arbeitsschutzes – Basismodul“. Bestellnummer: DGUV Information 207-016
- Neu- und Umbauplanung im Krankenhaus unter Gesichtspunkten des Arbeitsschutzes – Anforderungen an Funktionsbereiche“. Bestellnummer: DGUV Information 207-017

Die DGUV-Publikationen erhalten Sie unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

## Infos im Internet

- Themenseite „Gesunder Rücken“: [www.bgw-online.de/ruecken](http://www.bgw-online.de/ruecken)
- BGW-Podcast „Herzschlag“: verschiedene Folgen zum Thema „Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege“ sowie zu weiteren pflegerelevanten Themen
- [www.sicheres-krankenhaus.de](http://www.sicheres-krankenhaus.de), Portal der Unfallkasse NRW und der BGW rund um Sicherheit und Gesundheitsschutz im Krankenhaus
- [www.sichere-pflegeeinrichtung.de](http://www.sichere-pflegeeinrichtung.de), Portal der Unfallkasse NRW und der BGW rund um Sicherheit und Gesundheitsschutz in der stationären Pflege



# Liste kleiner Hilfsmittel zur Bewegungsunterstützung

Setzen Sie kleine Hilfsmittel ein, reduziert das deutlich Ihre körperliche Belastung. Und: Sie fördern und erhalten gleichzeitig die Mobilität der Pflegebedürftigen. Diese Hilfsmittel sind vielfältig anwendbar und unterstützen die häufigsten und wichtigsten Bewegungsabläufe. Wann und bei welchen Personen sie erforderlich sind, ergibt sich aus dem individuellen Unterstützungsbedarf und der Gefährdungsbeurteilung.

## Kleine Hilfsmittel mit breitem Einsatzspektrum (Grundausstattung)

Die fünf folgenden Hilfsmittel gehören in ausreichender Anzahl zur Ausstattung jeder Einrichtung, in der Menschen bewegt oder in ihrer Bewegung unterstützt werden.


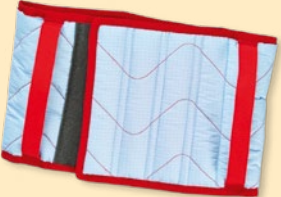
Kleines Hilfsmittel	Funktion / bei Anwendung zu beachten	Vorteile für die Unterstützenden	Vorteile für den Menschen mit Unterstützungsbedarf
<p><b>Gleithilfe</b></p> <p>Erhältlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>als Tuch oder Tunnel in verschiedenen Größen.</li> <li>gepolstert oder ungepolstert.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduziert durch das glatte Material den Reibungswiderstand und erleichtert damit Positionsveränderungen, zum Beispiel im Pflegebett Richtung Kopfende oder seitwärts und im Rollstuhl.</li> <li>Ungepolsterte Gleitmatten sind hygienisch leichter aufzubereiten als gepolsterte.</li> </ul> <p><b>! Darauf achten, dass bei den meisten Positionsveränderungen der Tunnel in Bewegungsrichtung geschlossen sein sollte.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungsreduzierung durch erleichtertes Bewegen des Menschen auf dem Tuch.</li> <li>Je nach Tätigkeit und Gewicht des zu unterstützenden Menschen kann gegebenenfalls allein gearbeitet werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mithilfe oder gegebenenfalls selbstständige Positionsveränderung wird dem Menschen ermöglicht.</li> <li>Ermöglicht schmerzarmes/-freies Bewegen.</li> <li>Dekubitusprophylaxe durch hautschonendes Bewegen und Reduzierung der Scherkräfte.</li> </ul>

Kleines Hilfsmittel	Funktion / bei Anwendung zu beachten	Vorteile für die Unterstützenden	Vorteile für den Menschen mit Unterstützungsbedarf
<p><b>Antirutschmatte</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unter die Füße beziehungsweise Fersen eines Menschen gelegt, erhöht sie den Reibungswiderstand und verhindert das Wegrutschen der Füße, zum Beispiel bei einer Positionsveränderung im Pflegebett Richtung Kopfende oder beim Anheben des Beckens.</li> <li>• Für die Positionsveränderung ideal in Kombination mit einer Gleithilfe.</li> <li>• Einfach zu handhaben und hygienisch aufzubereiten.</li> </ul> <p><b>! Nicht im Nassbereich nutzen: Rutschgefahr; hierfür gibt es spezielle Antirutschmatten.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungsreduzierung durch leichteres Bewegen oder Mithilfe des unterstützungsbedürftigen Menschen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind die Beine leicht im Kniegelenk gebeugt, kann sich der Mensch gut abstoßen.</li> <li>• Mithilfe oder gegebenenfalls selbstständige Positionsveränderung wird dem Menschen ermöglicht.</li> </ul>
<p><b>Bettzügel</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützt im Pflegebett, je nachdem ob er am starren Teil des Fuß- oder Kopfendes befestigt ist, das Aufrichten zum Sitzen oder das Bewegen Richtung Kopfende.</li> <li>• Ist als Haltemöglichkeit bei einem Transfer vom Pflegebett in den Stuhl einsetzbar.</li> <li>• Einfach zu handhaben und hygienisch aufzubereiten.</li> </ul> <p><b>! Nur an festen Teilen des Bettes befestigen.</b> <b>! Zur Handhabung, wenn möglich, beide Hände benutzen.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungsreduzierung durch Mithilfe des unterstützungsbedürftigen Menschen.</li> <li>• Belastung wird ganz vermieden, wenn Mensch mit Unterstützungsbedarf sich mit dem Hilfsmittel selbst aufrichten kann.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützt den natürlichen Bewegungsablauf und erleichtert damit die Mithilfe beziehungsweise Selbstständigkeit.</li> <li>• Ermöglicht ein sicheres Greifen an und zwischen den Knoten.</li> </ul>

Kleines Hilfsmittel	Funktion / bei Anwendung zu beachten	Vorteile für die Unterstützenden	Vorteile für den Menschen mit Unterstützungsbedarf
<p><b>Halte- oder Mobilisationsgürtel</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann sowohl dem Menschen mit Unterstützungsbedarf als auch der helfenden Person um das Becken angelegt werden.</li> <li>• Ermöglicht es der helfenden Person, den Menschen beim Aufstehen, Hinsetzen, Umsetzen oder Gehen sicher zu führen.</li> <li>• Kann gegebenenfalls bei nachlassenden Kräften des unterstützungsbedürftigen Menschen zur Sicherung dienen.</li> </ul> <p><b>! Wird nur zum Führen und Halten des Menschen genutzt – nicht zum Heben.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Belastungsreduzierung:</b> Die Griffe geben Sicherheit und erleichtern es, den Bewegungsablauf des Menschen zu steuern.</li> <li>• Verhindert das plötzliche Festhalten an Gegenständen oder das Greifen nach Körperteilen der helfenden Person.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermöglicht den natürlichen Bewegungsablauf und erleichtert damit die Mithilfe.</li> <li>• Gibt dem Menschen Sicherheit.</li> <li>• Ermöglicht es dem zu bewegenden Menschen, sich gegebenenfalls beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen an der helfenden Person festzuhalten.</li> </ul>
<p><b>Rutschbrett</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleichtert den Transfer eines nicht oder nicht ausreichend stehfähigen Menschen mit Rumpfkontrolle, auch wenn kleinere Höhenunterschiede oder kürzere Distanzen zu überwinden sind, wie zum Beispiel von der Bettkante auf den Stuhl.</li> </ul> <p><b>! Muss beidseitig stabil aufliegen.</b> <b>! Transfer nur bekleidet oder mit Stoffunterlage durchführen.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Belastungsreduzierung:</b> Durch die Übernahme des Gewichts und mithilfe des natürlichen Bewegungsablaufs des Menschen ist eine leichte Transferausführung möglich.</li> <li>• Im Idealfall ist keine Unterstützung durch die pflegende Person erforderlich. Eine Gefährdung wird vermieden.</li> <li>• Gibt Sicherheit, da der Transfer in kleinen Schritten erfolgen kann.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermöglicht den natürlichen Bewegungsablauf und erleichtert damit die Mithilfe beziehungsweise Selbstständigkeit.</li> <li>• Gibt dem Menschen Sicherheit, da der Transfer in kleinen Schritten erfolgen kann.</li> <li>• Transfer erfordert wenig Anstrengung und kann somit auch bei reduzierter Kraft des Menschen durchgeführt werden.</li> <li>• Im Idealfall ist eine selbstständige Bewegung möglich.</li> </ul>

## Kleine Hilfsmittel für besondere Einsatzzwecke

Die folgenden kleinen Hilfsmittel sind ebenfalls vielfältig einsetzbar. Sie unterstützen in besonderen Transfer- oder Bewegungssituationen beziehungsweise in speziellen Bereichen.

Kleines Hilfsmittel	Funktion / bei Anwendung zu beachten	Vorteile für die Unterstützenden	Vorteile für den Menschen mit Unterstützungsbedarf
<p><b>Rollbrett</b></p> <p>In verschiedenen Ausführungen erhältlich: zum Beispiel mit Verbreiterung oder als kurze Version für den Rettungsdienst.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eignet sich für den sicheren, reibungsarmen Transfer von liegenden Menschen, zum Beispiel von Bett zu Bett, auf den OP-Tisch, die Transport- oder Duschliege.</li> <li>Ermöglicht, geringe Höhenunterschiede und Distanzen zu überwinden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungsreduzierung, indem der Mensch bewegt werden kann, anstatt ihn zu heben.</li> <li>Weites Vorbeugen wird vermieden.</li> <li>Erhöht die Sicherheit für den Menschen beim Transfer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ermöglicht schmerzarmes/-freies Bewegen.</li> <li>Dekubitusprophylaxe durch hautschonendes Bewegen und Reduzierung der Scherkräfte.</li> <li>Erhöht die Sicherheit für den Menschen beim Transfer und nimmt damit die Angst.</li> </ul>
<p><b>Beingurt</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erleichtert den Bewegungsablauf beim Transfer, zum Beispiel vom Rollstuhl zum Bett, indem die Beine der zu bewegenden Person beim Transfer stabilisiert werden.</li> <li>Wird Menschen mit Unterstützungsbedarf unterhalb der Kniegelenke angelegt. Die zu unterstützende Person benötigt Stehfähigkeit.</li> <li>Der Beingurt kann sehr gut mit dem Halte- oder Mobilisationsgürtel kombiniert werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durch den Kontakt mit dem Gurt stabilisieren sich die Beine der zu bewegenden Person, sodass diese den Bewegungsablauf besser unterstützen kann.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ermöglicht die Mithilfe beziehungsweise Nutzung der verbliebenen Ressourcen des Menschen beim Transfer.</li> <li>Gibt Sicherheit, da der Transfer in kleinen Schritten erfolgen kann.</li> </ul>

Kleines Hilfsmittel	Funktion / bei Anwendung zu beachten	Vorteile für die Unterstützenden	Vorteile für den Menschen mit Unterstützungsbedarf
<p><b>Footstool</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird dem Menschen mit Unterstützungsbedarf unter die Füße gelegt, wenn seine Füße beim Sitzen an der Bettkante / auf dem Rollstuhl / der Toilette den Boden nicht berühren.</li> <li>• Erleichtert stehfähigen Menschen das Aufstehen, wenn das Bett zu hoch ist, um Bodenkontakt mit den Füßen zu haben; gegebenenfalls in Kombination mit dem Halte- oder Mobilisationsgürtel.</li> </ul> <p><b>! Die Füße müssen korrekt auf dem Footstool positioniert sein. Es besteht sonst die Gefahr, danebenzutreten.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Belastungsreduzierung:</b> Durch die Übernahme des Gewichts und mithilfe des natürlichen Bewegungsablaufs des Menschen ist ein leichteres Aufstehen oder Umsetzen in den Rollstuhl möglich.</li> <li>• Erlaubt ein körpernahes und sicheres Umsetzen des Menschen durch die Aussparung für den Fuß der helfenden Person.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schafft festen Boden unter den Füßen.</li> <li>• Stabilisiert die Sitzposition und gibt Sicherheit im Sitzen.</li> <li>• Erhöht die Mithilfemöglichkeit beziehungsweise Selbstständigkeit beim Aufstehen beziehungsweise Umsetzen.</li> </ul>
<p><b>An- und Ausziehhilfe für geschlossene und offene Kompressionsstrümpfe</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleichtert das An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduziert durch das glatte Material die Reibung und senkt den Kraftaufwand beim An- und Ausziehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduziert durch das glatte Material die Reibung und wirkt somit hautschonend.</li> <li>• Verbessert den Sitz der Strümpfe und erhöht die komprimierende Wirkung und den Tragekomfort.</li> <li>• Ermöglicht im Idealfall das selbstständige An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe.</li> </ul>

# Kontakt – Ihre BGW-Standorte und Kundenzentren

## Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung  
Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg  
Tel.: +49 40 20207-0  
Fax: +49 40 20207-2495  
www.bgw-online.de

Diese Übersicht wird bei jedem Nachdruck aktualisiert.  
Sollte es kurzfristige Änderungen geben, finden Sie  
diese hier:



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

### Berlin · Spichernstraße 2–3 · 10777 Berlin

Bezirksstelle	Tel.: +49 30 89685-3701	Fax: -3799
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 30 89685-0	Fax: -3625
schu.ber.z*	Tel.: +49 30 89685-3696	Fax: -3624

### Bochum · Universitätsstraße 78 · 44789 Bochum

Bezirksstelle	Tel.: +49 234 3078-6401	Fax: -6419
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 234 3078-0	Fax: -6249
schu.ber.z*	Tel.: +49 234 3078-0	Fax: -6379
studio78	Tel.: +49 234 3078-6478	Fax: -6399

### Bochum · Gesundheitscampus-Süd 29 · 44789 Bochum

campus29	Tel.: +49 234 3078-6333	Fax: –
----------	-------------------------	--------

### Delmenhorst · Fischstraße 31 · 27749 Delmenhorst

Bezirksstelle	Tel.: +49 4221 913-4241	Fax: -4239
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 4221 913-0	Fax: -4225
schu.ber.z*	Tel.: +49 4221 913-4160	Fax: -4233

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

Bezirksverwaltung	Tel.: +49 351 8647-0	Fax: -5625
schu.ber.z*	Tel.: +49 351 8647-5701	Fax: -5711
Bezirksstelle	Tel.: +49 351 8647-5771	Fax: -5777
	Königsbrücker Landstraße 2 b · Haus 2 01109 Dresden	
BGW Akademie	Tel.: +49 351 28889-6110	Fax: -6140
	Königsbrücker Landstraße 4 b · Haus 8 01109 Dresden	

### Hamburg · Schäferkampsallee 24 · 20357 Hamburg

Bezirksstelle	Tel.: +49 40 4125-2901	Fax: -2997
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 40 4125-0	Fax: -2999
schu.ber.z*	Tel.: +49 40 7306-3461	Fax: -3403
	Bergedorfer Straße 10 · 21033 Hamburg	
BGW Akademie	Tel.: +49 40 20207-2890	Fax: -2895
	Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg	

### Hannover · Anderter Straße 137 · 30559 Hannover

Außenstelle von Magdeburg  
Bezirksstelle Tel.: +49 391 6090-7930 Fax: -7939

### Karlsruhe · Philipp-Reis-Straße 3 · 76137 Karlsruhe

Bezirksstelle	Tel.: +49 721 9720-5555	Fax: -5576
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 721 9720-0	Fax: -5573
schu.ber.z*	Tel.: +49 721 9720-5527	Fax: -5577

### Köln · Bonner Straße 337 · 50968 Köln

Bezirksstelle	Tel.: +49 221 3772-5356	Fax: -5359
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 221 3772-0	Fax: -5101
schu.ber.z*	Tel.: +49 221 3772-5300	Fax: -5115

### Magdeburg · Keplerstraße 12 · 39104 Magdeburg

Bezirksstelle	Tel.: +49 391 6090-7920	Fax: -7922
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 391 6090-5	Fax: -7825

### Mainz · Göttelmannstraße 3 · 55130 Mainz

Bezirksstelle	Tel.: +49 6131 808-3902	Fax: -3997
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 6131 808-0	Fax: -3998
schu.ber.z*	Tel.: +49 6131 808-3977	Fax: -3992

### München · Helmholtzstraße 2 · 80636 München

Bezirksstelle	Tel.: +49 89 35096-4600	Fax: -4628
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 89 35096-0	Fax: -4686
schu.ber.z*	Tel.: +49 89 35096-0	

### Würzburg · Röntgenring 2 · 97070 Würzburg

Bezirksstelle	Tel.: +49 931 3575-5951	Fax: -5924
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 931 3575-0	Fax: -5825
schu.ber.z*	Tel.: +49 931 3575-5855	Fax: -5994

\*schu.ber.z = Schulungs- und Beratungszentrum

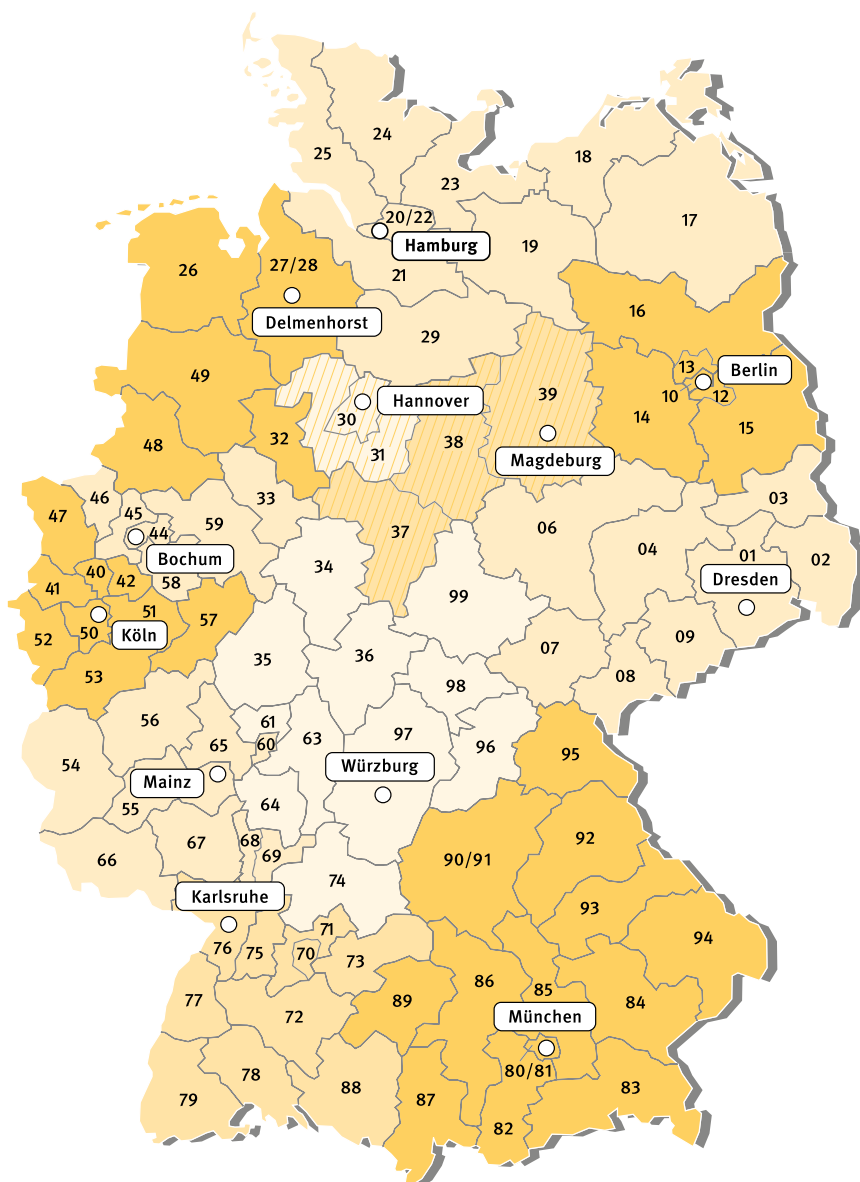
## So finden Sie Ihr zuständiges Kundenzentrum

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.



## Beratung und Angebote

### Versicherungs- und Beitragsfragen

Tel.: +49 40 20207-1190

E-Mail: [beitraege-versicherungen@bgw-online.de](mailto:beitraege-versicherungen@bgw-online.de)

Unsere Servicezeiten finden Sie unter:



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



### BGW-Medien

Tel.: +49 40 20207-4846

E-Mail: [medienangebote@bgw-online.de](mailto:medienangebote@bgw-online.de)

Das umfangreiche Angebot finden Sie online in unserem Medien-Center.



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



### BGW-Beratungsangebote

Tel.: +49 40 20207-4862

Fax: +49 40 20207-4853

E-Mail: [gesundheitsmanagement@bgw-online.de](mailto:gesundheitsmanagement@bgw-online.de)

