

Fit durch die Schicht

Patientinnen und Patienten umlagern, Betten schieben, stehen, bücken, heben – viele Arbeiten in der Pflege können den Rücken belasten. Müssen es aber nicht. Ein paar einfache Tipps helfen, die Wirbelsäule zu schonen.

Wichtig:
Achten Sie immer auf Ihre Haltung – auch kleine Belastungen können in der Summe Ihrem Rücken schaden.

Aufrecht und rückengerecht

- Stellen Sie sich so nah wie möglich an die Last, die Sie hochheben möchten.
- Beugen Sie Knie- und Hüftgelenke und heben Sie die Last mit geradem Rücken. Dasselbe gilt beim Absetzen.
- Tragen Sie schwere Dinge dicht am Körper.



Hocken statt beugen

- Gehen Sie in die Hocke, wenn Sie am Boden arbeiten. Halten Sie den Rücken dabei gerade.



Visitenwagen für alle Fälle

- Benutzen Sie zur Visite einen Wagen mit verstellbarer Schreibplatte und Ablagefächern, statt Akten zu tragen.



Die richtige Höhe macht's

- Lagern Sie Materialien, die Sie häufig benutzen, in Griffhöhe.
- Treten Sie in Schrittstellung an den Schrank heran.
- Bei Materialien, die unten lagern: Gehen Sie in die Hocke und halten Sie den Rücken gerade.



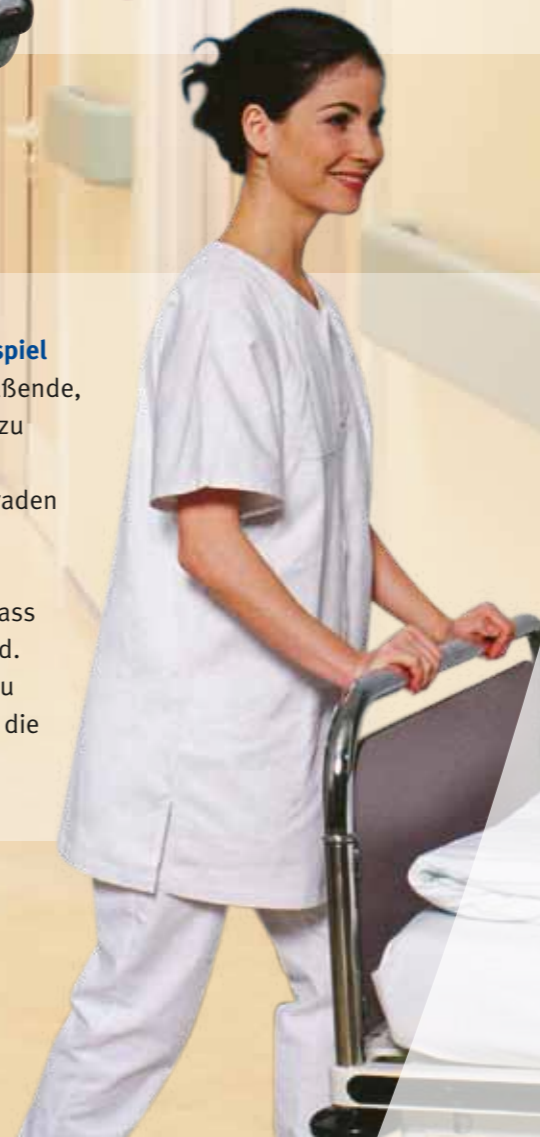
Fahren statt tragen

- Transportieren Sie schwere Lasten wie Essentablets, Getränke oder Apothekenkisten mit einem Wagen.



Betten schieben – ein Kinderspiel

- Schieben Sie das Bett am Fußende, um den Blickkontakt halten zu können.
- Fixieren Sie bei längeren geraden Strecken ein Rad mit dem Feststeller.
- Sorgen Sie in Kurven dafür, dass alle Räder frei beweglich sind.
- Arbeiten Sie wenn möglich zu zweit – eine Person schiebt, die andere lenkt.



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN