

# Wer andere pflegt, muss auch seine eigene Gesundheit im Blick behalten!

Die Träger der Unfallversicherung und Krankenkassen unterstützen Sie bei der Selbstfürsorge



Informationsoffensive PFLEGE

Artikel 6

# Wer andere pflegt, muss auch seine eigene Gesundheit im Blick behalten!

Die Träger der Unfallversicherung und Krankenkassen unterstützen Sie bei der Selbstfürsorge

## **„...Im Falle eines Druckabfalls setzen Sie sich bitte zuerst die aus der Decke fallende Sauerstoffmaske auf, und kümmern sich dann um Ihren Nachbarn!“**

*Diese Sicherheitsregel gilt auf jedem Flug aus gutem Grund, denn nur dann, wenn es uns gut geht, können wir uns auch gut um andere kümmern. Dies trifft auch auf Pflegekräfte zu. Wenn Sie erschöpft von Ihrer Tätigkeit sind und keine Energie mehr haben, wirkt sich dies auf die Qualität Ihrer Arbeit und die Beziehung zu Ihren Patientinnen und Patienten aus. Daher ist es wichtig, gesunde Arbeitsbedingungen zu schaffen und den betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz umzusetzen. Aber auch die persönliche Selbstfürsorge darf nicht zu kurz kommen.*

### **Gesunde Arbeitsbedingungen fördern**

Welche Bedingungen für die Beschäftigten der Pflege herrschen, wirkt sich auf die Gesundheit der Beschäftigten aus: Diese reichen von der Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsumgebung, Arbeitsorganisation, Führungsverhalten über die Arbeitszeitgestaltung, Personalausstattung, gelebte betriebliche Mitbestimmung und dem Betriebsklima. Ein funktionierender Arbeits- und Gesundheitsschutz kann maßgeblich dazu beitragen, gesundheitliche Beschwerden bei schwerer körperlicher und emotional stark belastender Arbeit zu reduzieren. Auf der anderen Seite können bestimmte und belastende Arbeitsbedingungen ein zentraler Faktor bei der Entstehung von berufsbedingten Erkrankungen sein.

Die Verantwortung für die Gesundheit von Beschäftigten liegt dabei nicht ausschließlich bei Ihrem Arbeitgeber oder Arbeitgeberin, sondern auch bei Ihnen und Ihrem eigenen Engagement. Anderen zu helfen, ist bei vielen Pflegekräften eine wichtige, sinnstiftende Motivation für die Arbeit. Dabei die eigene Gesundheit aus dem Blick zu verlieren, kann zu physischen Krankheiten oder psychischen Belastungen – im schlimmsten Fall sogar einen Burnout – führen. Damit es nicht so weit kommt, ist es wichtig, die individuelle und die organisationale Resilienz, also die Fähigkeit Ihrer Einrichtung sich laufend neuen gesellschaftlichen oder pflegerischen Anforderungen anzupassen, zu stärken. Neben einer ausreichenden Personalausstattung und einem gelebten Gesundheitsschutz, stärken wechselseitige Achtsamkeit im Team, eine gute Kommunikation, aber auch Ihre aktive Beteiligung bei gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen und Prozessen diese Widerstandsfähigkeit.

### *Werden Sie aktiv!*

Wer kennt das in der Pflege nicht? Kurzfristige Übernahme von Schichtdiensten, fehlende Pausen, Zeitdruck, Rückenbeschwerden – diese Belastungen können sich negativ auf die Gesundheit der Beschäftigten auswirken. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sind alle im Betrieb aufgefordert, den Anstoß für gesündere Arbeit zu geben. Denn Pflegekräfte und ihre Interessensvertretungen wissen oft am besten, was sich positiv und negativ auf ihre Gesundheit auswirkt. Daher ist es wichtig, dass auch Sie in Fragen der Gesundheit am Arbeitsplatz aktiv werden.

---

### *Wie können Sie aktiv werden?*

Alle Belastungen und Gefahren, die durch die Arbeitsbedingungen entstehen, sollten offen thematisiert werden. Eine gute Möglichkeit, um das Thema Arbeits- und Gesundheitsschutz im Betrieb anzusprechen und Belastungen sowie Gefahren am Arbeitsplatz zu lokalisieren, sind Teamsitzungen mit Ihren Vorgesetzten und den betrieblichen Interessenvertretungen.

---

### *Systematische und nachhaltige Gesundheitsförderung im Betrieb*

Immer mehr Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen erkennen, dass ihre Beschäftigten ein unersetzliches Gut darstellen und führen ein systematisches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ein, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Beschäftigten zu fördern. BGM umfasst alle Aktivitäten im Bereich des gesetzlichen Arbeits- und Gesundheitsschutzes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die mittels Managementmethoden gesteuert und koordiniert werden.

---

### *Partizipation ist unerlässlich für ein qualitätsorientiertes BGM*

Partizipation bedeutet im BGM einerseits die aktive Beteiligung der Beschäftigten am gesamten BGM-Prozess und andererseits deren Befähigung zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten. Gesundheitsaktivitäten in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen sollten immer auf einer Bedarfsanalyse und den Wünschen der Beschäftigten aufbauen. Sonst besteht die Gefahr der Ablehnung und/oder einer geringen Inanspruchnahme. Für den Erfolg eines BGM ist ausschlaggebend, dass alle Beschäftigten möglichst weitgehend an Planungen und Entscheidungen beteiligt werden und sie ihre Mitwirkungsmöglichkeiten auch tatsächlich nutzen. Denn viele gesundheitsbeeinträchtigende Faktoren sind weder von der Leitungsebene noch von außen ersichtlich oder veränderbar. Das Erfahrungswissen der Beschäftigten ist hier von hoher Bedeutung.

Damit die Beteiligung nicht ins Leere läuft, muss sie organisiert werden, zum Beispiel durch regelmäßige Informationen zum Stand des BGM im Rahmen von Personalversammlungen oder durch Infoblätter, Zeitungen, Schwarze Bretter oder im Intranet. Die direkte Beteiligung der Beschäftigten in Form von Mitarbeiterbefragungen, Gesundheitszirkeln oder im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilungen hat sich bewährt und erfolgreich etabliert. Hier sind die Arbeitsschutzstandards der zuständigen Berufsgenossenschaften zu beachten.

## Gesunde Selbstfürsorge

Unternehmen sind verpflichtet, auf die Gesundheit der Beschäftigten zu achten, aber auch die Beschäftigten stehen in der Verantwortung für sich zu sorgen. Schaffen Sie sich Möglichkeiten zum Auftanken. Achten Sie auf regelmäßige Pausenzeiten, gesunde Mahlzeiten, gönnen Sie sich bewusst ab und an etwas Gutes und achten Sie auf ein für Sie ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Privatleben. Entspannungstechniken wie Yoga oder Achtsamkeitstraining können dabei helfen, zu entspannen und die Gesundheit zu schützen.

Krankenkassen und Berufsgenossenschaften bieten in allen Fragen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und der Selbstfürsorge Beratung und Unterstützung an.

Eine Vielzahl von Gesundheitsangeboten der Krankenkassen finden Sie im Internet unter: [https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten\\_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp)

Weitere Informationen zur Partizipation erhalten Sie in den Artikeln



### Artikel 1

**So profitieren Betriebe von gesunden und sicheren Arbeitsbedingungen in der Pflege**

### Artikel 3

**Hilfe beim Umgang mit Gewalt und Aggression in der Pflege**