

Das Ergonomico - Konzept

.... für einen schmerzfreien Rücken in der Pflege und Betreuung

Die Unterstützung von Menschen bei der Bewegung in der Pflege und Betreuung sowie bei Aktivitäten des täglichen Lebens wie z.B. Essen, Ankleiden oder dem Gang zur Toilette, kann mit hohen körperlichen Belastungen der Beschäftigten verbunden sein. Diese Aktivitäten aber auch das Heben und Tragen von Lasten, ungünstige Arbeitsumgebung, Arbeitsabläufe oder Stress und Zeitdruck können bei den Beschäftigten zu Rückenbeschwerden, Beschwerden im Schulter-Nackebereich und/oder anderen Beschwerden am Bewegungsapparat führen.

Vorbeugen heißt also die Devise - die körperliche Belastung so gering wie möglich halten, also möglichst alle Tätigkeiten so gestalten, dass sie dem Menschen, insbesondere dem Rücken gerecht werden; eben rücken-gerecht arbeiten. Auch die Gestaltung der Arbeitsumgebung und der Arbeitsabläufe leisten einen Beitrag zur Prävention. Aber wie kann die Umsetzung in die betriebliche Praxis aussehen? Wie kann Nachhaltigkeit gewährleistet werden? Wir stellen Ihnen im Folgenden unser Präventionskonzept **Ergonomico** vor:

Dem **Ergonomico** - Konzept liegt aus pädagogischer Sicht ein *handlungs- und erfahrungsorientierter Ansatz* der Vermittlung im Rahmen z.B. der Seminare und Praxisbegleitungen zugrunde. Um die Umsetzung in den Lebensalltag der Teilnehmenden zu sichern, orientiert es sich für deren Gesundheitsförderung am *Lifestylekonzept*.

Im Sinne der Salutogenese wird erarbeitet *was hält meinen Rücken (bzw. den Bewegungsapparat) gesund?*. Für die Veränderung des Bewegungsverhaltens sind zuerst einmal die Verbesserung der *Körperwahrnehmung* und die *Bewegungs- sowie Koordinationsschulung* elementare Voraussetzungen. Die *Grundprinzipien der Biomechanik* sowie die Entlastung durch den situationsorientierten Einsatz von *Hilfsmitteln* wie z.B. Gleitmatten oder Rutschbrettern oder auch Liftern haben ebenfalls eine besondere Bedeutung.

Es wird auf die Empfehlungen der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) aus ihrem Konzept **TOPAS_R** aufgebaut. Zugrunde gelegt wurden auch die Erkenntnisse aus verschiedenen Forschungsprojekten sowie die europäischen Empfehlungen zur Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege der Arbeitsgruppe *Ergonomie* der Internationalen Vereinigung für Soziale Sicherheit (IVSS); siehe auch

www.rueckenboerse.de.



Um auch die Ressourcen der Patienten/Bewohner/Menschen mit Behinderung zu erhalten und zu verbessern, berücksichtigt das Konzept die Erkenntnisse zu deren Gesundheitsentwicklung sowohl aus dem *Bobath-Konzept* als auch aus *Kinaesthetics*. Durch die Entwicklung und Ausnutzung der Bewegungs- und Wahrnehmungsressourcen der zu Pflegenden werden wiederum auch die Beschäftigten körperlich entlastet. Vorrang vor rehabilitativen bzw. therapeutischen Aspekten hat jedoch die Sicherheit der Beschäftigten und der zu Pflegenden. Die Verknüpfung von Theorie und Praxis steht immer im Mittelpunkt.

Für Funktionsdienste (z.B. OP, Röntgen oder Endoskopie) sowie für die therapeutischen Bereiche (z.B. Physiotherapie, Ergotherapie) gibt es angepasste Seminar-Konzepte.

Im Idealfall sind die Seminare *Sich bewegen - Bewegen von Patienten/Bewohnern* in ein Gesamtkonzept zur Förderung der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz eingebettet, mindestens aber in ein Gesamtkonzept zur Prävention von Muskel- und Skelett-Erkrankungen im Betrieb; denn nur wenn die Rahmenbedingungen entsprechend gestaltet sind, können verhaltensbezogene Maßnahmen wie diese Seminare eine langfristige Wirksamkeit entwickeln. Mögliche Maßnahmen auf der technischen/baulichen und organisatorischen Ebene zur Prävention von Rückenbeschwerden bzw. von körperlichen Beschwerden durch physische Belastungen sollten einbezogen werden.

Seminar für Führungskräfte und Entscheidungsträger

Dieses Seminar dient der Sensibilisierung für das Spannungsfeld *Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen* (MSE) und versetzt die Teilnehmenden in die Lage, ein individuelles betriebsbezogenes Konzept zu entwickeln.

Seminar für Beschäftigte in der Pflege und Betreuung

Im Rahmen dieses Seminars entwickeln die Teilnehmenden individuelle Möglichkeiten, das *Heben und Tragen von Menschen* weitgehend zu vermeiden und durch ein *Bewegen von Menschen* zu ersetzen. Sie entdecken Möglichkeiten, sich unter Berücksichtigung der biomechanischen Aspekte kräftesparend und ergonomisch bei den Pflegeaktivitäten zu bewegen, aber auch unter Berücksichtigung der Erkenntnisse des Bobath-Konzeptes und von *Kinaesthetics* in der Pflege die verbleibenden Wahrnehmungs- und Bewegungs-Ressourcen der zu Pflegenden zu nutzen und zu entwickeln. Es werden sowohl die Sicherheit als auch die Gesundheitsförderung von Pflegekraft und zu Pflegenden angestrebt; auch, indem *Kleine und/oder Technische Hilfsmittel* eingesetzt werden.

Das **Ergonomico** - Konzept fokussiert die *Verknüpfung* der ergonomischen mit der Patientenressourcen-orientierten Arbeitsweise. Im Vordergrund steht die Entwicklung der Kompetenz der Pflegekraft für ein der jeweiligen Situation individuell angepasstes *Verhalten*, d.h. es geht um Situations- und nicht um Methoden-Orientierung.

Durchführung

Durchgeführt werden Grund- und Aufbau Seminare für die verschiedenen Zielgruppen mit einem jeweils entsprechenden Seminarkonzept. Die Inhalte haben eine einheitliche Basis, sind jedoch zielgruppenspezifisch modifiziert.

Diese Seminare werden bundesweit, innerbetrieblich und überbetrieblich durchgeführt. Um eine Nachhaltigkeit zu erzielen, wird angestrebt, möglichst viele Beschäftigte einer Einrichtung zeitnah zu qualifizieren; dazu dienen auch die weiterführenden Praxisbegleitungen, Arbeitsgruppen und Refreshertage. Ergänzend werden Seminare z.B. zur *Positionsunterstützung und Prophylaxe*, zum *Heben und Tragen von Lasten* und zum *Umgang mit Technischen und Kleinen Hilfsmitteln* oder auch eine *Rückenschule* angeboten.

Die Seminare werden ausschließlich von Trainer/-innen des Forum fBB durchgeführt. Diese sind Physiotherapeuten, Ergotherapeuten oder Pflegekräfte. Alle haben an entsprechenden Weiterbildungen, wie z.B. Ergonomico, Kinaesthetics, Bobath, Rückenschule, Ergonomie, Basale Stimulation, Coaching etc. teilgenommen; hinzu kommen Ausbildungen im Bereich Pädagogik (Lehrer für Pflegeberufe, Berufspädagogik) und/oder Beratungstätigkeit. Das Forum fBB bildet selbst auch Trainer/-innen aus.

Qualifizierung zum *CareGoCoach*

Im Rahmen dieser Qualifizierung werden Beschäftigte aus der Pflege/Betreuung/Therapie zu Experten für das Thema *Prävention von MSE* nach dem **Ergonomico** - Konzept ausgebildet.

Der **Caregocoach** unterstützt beispielsweise

- Führungskräfte bei den gesetzlich vorgeschriebenen Unterweisungen nach der Lastenhandhabungsverordnung und der Medizinproduktebetreiberverordnung,
- Kollegen bei der Umsetzung der ergonomischen und ressourcenorientierten Arbeitsweise bei der Bewegungsunterstützung und Mobilisation von Patienten/Bewohnern/Menschen mit Behinderung,
- Kollegen bei der ergonomischen Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes,
- das Team bei der Organisation/Veränderung von Arbeitsabläufen zur Reduzierung der Belastungen,
- das Team bei der Auswahl von geeigneten kleinen oder technischen Hilfsmitteln zur Bewegungsunterstützung und Mobilisation von Patienten/Bewohnern/Menschen mit Behinderung.

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage

www.caregocoach.de.

Das Forum fBB ist ein Unternehmen, dessen Hauptaktivitäten Training und Beratung in den Bereichen *Gesundheitsförderung, Arbeitsschutz* und *Personalentwicklung****? sind. Die Maßnahmen zur Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen umfassen im Sinne einer ganzheitlichen Herangehensweise:

Analyse durch z.B. Arbeitsplatzbeurteilungen, Gesundheitszirkel, Mitarbeiterbefragung in Bezug auf Belastungen/Gefährdungen durch z.B.

- Arbeitsplatzgestaltung
- Arbeitsorganisation
- Kommunikation
- Führungsverhalten
- Bewegungsverhalten

Beratung z.B. zur ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen, zur Auswahl von Arbeits-/Hilfsmitteln, zu Arbeitsabläufen, zur Organisation der Arbeit, zur Entwicklung eines Gesamtkonzeptes

Konzeption von z.B. Workshops oder Seminaren, Projekten

Durchführung von z.B. Gesundheitszirkeln, Aktionstagen, Seminaren, Workshops, Praxisbegleitung, Einzel-Coaching, Projekten

Evaluation z.B. durch Fragebögen und/oder Interviews, unter Verwendung spezieller Analyseinstrumente

Mit dem Thema *Prävention von MSE in der Pflege und Betreuung* werden verschiedene Berufsfelder angesprochen, z.B.:

- Krankenpflege
- Altenpflege
- Ambulante Pflege und Betreuung
- Betreuung von Menschen mit Behinderung
- Betreuung von Kindern mit Behinderung
- Pflege von Angehörigen
- Rettungsdienst und Krankentransport
- Funktionsdienste
- Therapie

Zusammenarbeit

Das Forum fBB arbeitet eng mit der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege, zahlreichen Unfallversicherungsträgern der öffentlichen Hand sowie verschiedenen Krankenkassen und anderen Institutionen im Bereich Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit zusammen.

Fragen und Informationen

Sie möchten mehr wissen? Sprechen Sie uns gerne an. Sie erreichen uns auf folgenden Wegen:

Tel. 040/67941088

Fax 040/67941098

eMail office@forumfbb.de

Internet www.forumfbb.de

Ihre Ansprechpartner sind Barbara-Beate Beck und Michael Ramm.