

Grundsätze

Grundsätze zum rückengerechten Arbeiten bei der Mobilitätsunterstützung von Hilfebedürftigen.

Betriebe sollten Folgendes beachten:

1. Kontrollieren Sie, ob ausreichend Platz für die Bewegung zur Verfügung steht oder ob gegebenenfalls "Hindernisse" beseitigt werden müssen.
2. Prüfen Sie, ob Einsatzmöglichkeiten für kleine oder technische Hilfsmittel bestehen und bereiten Sie diese entsprechend vor. Dies gilt insbesondere dann, wenn es sich um Transfers handelt, die erfahrungsgemäß nicht oder nur bedingt rückengerecht durchführbar sind (z. B. Transfer in die Badewanne; Aufnehmen eines Menschen vom Boden).
3. Prüfen Sie, ob Sie die Unterstützung alleine ausführen können. Arbeiten Sie gegebenenfalls zu zweit und sprechen Sie den Bewegungsablauf vorher ab.
4. Stellen Sie das Bett oder die Liege auf die günstigste Arbeitshöhe ein. Diese richtet sich nach der Ausgangshöhe und der Körpergröße der an der Maßnahme beteiligten Mitarbeiter sowie der beabsichtigten Bewegung.
Bei der Arbeit an Pflegebett oder Pflegeliege wird die Höhe des Bettes/ der Liege auf den kleineren Mitarbeiter eingestellt. Denn der größere Mitarbeiter kann sich z. B. durch Beugen der Knie „kleiner machen“, der kleinere kann jedoch nicht "wachsen".
5. Positionieren Sie sich so, dass Sie in die vorgesehene Bewegungsrichtung arbeiten und sich mit bewegen können. Achten Sie z. B. auf die eigene Beinstellung.
6. Führen Sie die Mobilitätsunterstützung – wann immer möglich – in kleinen Schritten durch. Belasten Sie sich nicht mit dem Gewicht des Hilfebedürftigen.
7. Nutzen Sie die Ressourcen des Hilfebedürftigen. Informieren Sie ihn über den geplanten Bewegungsablauf. Lassen Sie ihm genügend Zeit, die Bewegung (weitestgehend) selbständig durchzuführen.
8. Achten Sie darauf, dass die eigene Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung belassen bleibt. Vermeiden Sie Kombinationsbewegungen in der Wirbelsäule (z. B. Drehbeuge). Die benötigte Kraft wird durch den Einsatz der Beine und durch Gewichtsverlagerung erreicht.
9. Spannen Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur leicht an. Dies trägt zur Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule bei.
10. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und arbeiten Sie in einem kontinuierlichen Bewegungsablauf – nicht ruckartig oder mit Schwung.