



## *gesund pflegen*

Die Arbeit in der Pflege fordert den vollen Körpereinsatz. Patienten und Bewohner müssen bewegt und gelagert werden, was nicht immer folgenlos für die Pflegenden bleibt: Rückenschmerzen sind für viele Pflegekräfte eher die Regel als Ausnahme, krankheitsbedingte Ausfalltage haben oft hier ihre Ursachen.

Auch mit Blick auf den demografischen Wandel, ist eine *Ent-lastung* der Pflegenden anzustreben.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Pfllegetätigkeiten so organisieren, dass psychische und physische Belastungen vermieden werden können und Sie nachhaltig motiviert und gesund arbeiten können

### **Für wen:**

Pflegekräfte, Führungskräfte und Mitarbeiter/innen aus Pflegeeinrichtungen, Kliniken

### **Wo:**

Bei Ihnen in der Einrichtung oder an jedem anderen Ort bundesweit, den Sie wünschen

### **Wie lange:**

Workshop ( 4 Stunden) oder Tagesveranstaltung ( 8 Stunden)

### **Was wird geboten:**

- Arbeitsplatzanalysen
- Rückengerechter Patiententransfer ( z.b. Bobath, Kinästhetik, mit und ohne Hilfsmittel, Lagerung und Transfer)
- Training on the Job ( Arbeitstechniktraining)
- Mentales -Aktivierungs –Training MAT ( Brain Walking, Brain Fitness)
- Fit for Stress ( Stressbewältigung und Stressreduktion)
- Tut-Gut-Training, das schnelle und effektive Fitnessprogramm
- Effektive Ausgleichsbewegungen für den Arbeitsplatz
- Gesund essen im Job
- Entspannt in den Feierabend

### **Wer bietet das an:**

Anne-Marie Glowienka, Fa. **hochForm**

Ergonomie –u. Arbeitsplatzberatung,

Physiotherapie-Beratung,

Demografie- Beratung

Referentin der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin( BAuA)

Tel. 04433 / 939 014, Jasminweg 23, 27801 Dötlingen

info@hochform-zentrum.de

www.hochform-zentrum.de

