

Starker Rücken:

Schmerzen vorbeugen und Hilfsmittel verwenden



Die Pflege von Menschen kann körperlich anstrengend sein, deswegen solltest du etwas für deine Rückengesundheit tun.

Eine rückergechte Arbeitsweise und vor allem das Arbeiten mit Hilfsmitteln sind das beste Rezept, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Darüber hinaus kannst du dich durch ein wenig Training fit halten.

Hilfsmittel am Bett, im Bad und an anderen Stellen einsetzen

Im Laufe deines Praktikums wirst du das Arbeiten mit Hilfsmitteln und eine rückergechte Arbeitsweise ganz praktisch kennenlernen. An dieser Stelle findest du einen Überblick, was alles dazu gehören kann.

Die wichtigsten technischen Hilfsmittel

- Vollständig verstellbares Pflegebett
- Verschiedene Lifter
- Umsetzhilfe
- Höhenverstellbare Badewanne
- Höhenverstellbare Toilette

Die wichtigsten kleinen Hilfsmittel

- Gleitlaken und Gleithandschuh
- Rutschbrett
- Rollbrett
- Gleitmatte und Gleittuch
- Bettzügel und Bettleiter
- Haltegürtel
- Antirutschmatte

Ein bisschen viel auf einmal? Keine Sorge, hier geht es erst einmal darum, dass du dir einen Überblick verschaffst. Eine rückergechte Arbeitsweise kann jeder nur in der Praxis durch viel Übung erlernen. Die Handgriffe und alles, was notwendig ist, wird dir im Arbeitsalltag gezeigt und beigebracht.