

■ ■ wissner-  
■ ■ bosserhoff



## CARE BOOKLET

Ergonomisches Arbeiten in Pflegeberufen





Koen de Doncker  
Physiotherapeut,  
Osteopath und Ergonom



Die Arbeit im Gesundheitswesen ist körperlich sehr anstrengend und gefährlich. Es kann vorkommen, dass eine Pflegekraft in einer Schicht insgesamt bis zu 1,8 Tonnen heben muss. Alleine in den USA erleiden jährlich 35.000 Pfleger durch zu hohe Belastung eine Verletzung des Bewegungsapparates. Viele Tätigkeiten in der Pflege weisen ein gemeinsames Problem auf: Sie werden in nach vorne gebeugter Haltung durchgeführt – der ungünstige Winkel belastet die Pflegerinnen und Pfleger körperlich übermäßig und führt häufig zu Rückenschmerzen und anderen Beschwerden. Gerade dann, wenn die vorgebeugte Haltung der Normalfall ist und immer wieder größere Lasten zu bewegen sind. Vor allem bei Tätigkeiten während der Grund-

# VORWORT

pflege müssen die Pflegekräfte sich häufig vorneigen, um zum Beispiel Beine oder Füße der Patienten waschen zu können. Dabei werden oftmals hohe Gewichte bewegt und der Körper reagiert auf ungünstige Arbeitswinkel mittel- und langfristig mit Symptomen und Verletzungen – eine Folge Überforderung und einseitiger Belastungen beim Heben und Umpositionieren.

Durch die ergonomische Optimierung wichtiger Arbeitsschritte und der Benutzung von Hilfsmitteln lassen sich anfallende Belastungen auf Seiten der Pfleger aber zumindest reduzieren und verträglicher gestalten. Dieses Handbuch gibt Tipps und Anleitungen zur ergonomischen Durchführung von täglichen Arbeitsgängen in der Pflege.



# INHALT



Vorwort .....	3
Unsere Vision .....	6
Drehung des Bewohners in Richtung des Pflegers .....	8
Drehung des Bewohners in Richtung des Pflegers <u>weitere Varianten</u> .....	10
Drehung des Bewohners vom Pfleger weg .....	12
Umlagerung des Bewohners mit zwei Pflegekräften .....	14
Seitliche Umlagerung mit Gleitlaken .....	16
Seitliche Umlagerung bariatrischer Bewohner mit Gleitlaken .....	18
Horizontale Umlagerung mit Gleitlaken .....	20
Horizontale Umlagerung mit Hilfe eines Handtuchs .....	22
Umlagerung auf aktiven oder weichen Matratzen .....	24
Horizontale Umlagerung mit Kopfstütze für den Bewohner .....	26

Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte durch zwei Pflegekräfte .....	28
Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte durch eine Pflegekraft .....	30
Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte und eines Gleitlakens .....	32
Entfernung der Gleitmatte .....	34
Umlagerung mit Unterstützung des Bewohners .....	36
Aufrichtung des Bewohners in die Sitzposition .....	38
Aufrichten von Bewohnern mit Rückenproblemen .....	42
Aufrichten des Bewohners ohne dessen Hilfe .....	46
Aufrichten des Bewohners mit Hilfe der Rückenlehne .....	48
Hinlegen eines sitzenden Bewohners mit dem Schultergriff .....	50
Hinlegen eines sitzenden Bewohners mit dem Rückengriff .....	52

Hinlegen eines sitzenden Bewohners ohne Druck auf den Abdomenbereich .....	54
Hinlegen eines sitzenden Bewohners mit dessen Unterstützung .....	56
Aufrichten eines sitzenden Bewohners .....	58
Aufrichten eines sitzenden Bewohners mit Unterstützung .....	60
Aufrichten eines sitzenden Bewohners mit zwei Pflegekräften .....	62
Aufrichten eines sitzenden Bewohners ohne Unterstützung .....	64
Aufstehen mit Hilfe von zwei Pflegern .....	66
Unterstützung beim Sitzplatzwechsel .....	68
Unterstützung beim Sitzplatzwechsel mit Hilfe eines Handtuchs .....	72
Unsere Produkte .....	76
Index .....	78



## Unsere Vision

Liebe Kunden,  
die Pflege eines Patienten oder eines Bewohners ist für das Pflegepersonal häufig sehr anstrengend und belastend. Diese Belastung äußert sich oftmals in Überlastungsschäden, wie Rücken- und Nackenbeschwerden. Sie werden durch eine Kombination von schlechten Arbeitshaltungen und -bewegungen, dem falschen Gebrauch von Hilfsmitteln, dem Pflegezustand des Patienten und den sonstigen Arbeitsbedingungen verursacht.

Doch diese Beschwerden können vermieden oder zumindest verringert werden, indem man die Risikofaktoren minimiert. Allerdings gibt es im Gesundheitswesen keine Standardsituationen, so dass es unmöglich ist jedem Patienten mit den gleichen Techniken zu helfen. Die Methoden müssen immer individuell an die jeweilige Situation angepasst werden.

Dabei ist es wichtig, immer einige Grundprinzipien zu berücksichtigen, welche die Belastung des Körpers auf ein Minimum reduzieren können:



- Verwenden Sie so viele Hilfsmittel wie möglich, wie z. B. ein höhenverstellbares Bett oder eine Gleitmatte
- Sorgen Sie für ausreichenden (Bewegungs-) Raum
- Lassen Sie sich vom Patienten oder Bewohner so weit wie möglich helfen, ohne diesen zu sehr zu beanspruchen
- Schieben Sie den Patienten vorsichtig über die Matratze, anstatt ihn anzuheben
- Stellen Sie das Bett immer auf eine für Sie angenehme Arbeitshöhe ein
- Bitten Sie gegebenenfalls einen Kollegen um Hilfe
- Halten Sie Ihren Rücken gerade
- Heben Sie immer aus Ihren Beine heraus
- Verwenden Sie Ihr Körpergewicht bei der Verlagerung eines Patienten
- Finden Sie eine stabile Haltung (z. B. durch seitliche oder versetzt stehende Beine)
- Machen Sie die Bewegungen, indem Sie Ihr Körpergewicht in dieselbe Richtung verlagern
- Arbeiten Sie so viel wie möglich mit gestreckten Armen

- Halten Sie die Handflächen nach unten, um die Belastung für Arme und Rücken möglichst klein zu halten
- Vermeiden Sie Rückenschmerzen durch einen festen und stabilen Stand

**In diesem Handbuch beschreiben wir einige grundlegende Bewegungsabläufe aus dem Pflegealltag, in denen die o.g. Grundprinzipien so weit wie möglich berücksichtigt werden. Scannen Sie die abgebildeten QR-Codes, um die dazugehörigen Videos zu sehen.**

Schon jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass einige Tipps Ihren Alltag erleichtern können!

Koen de Doncker  
Physiotherapeut, Osteopath und Ergonom

## Drehung des Bewohners in Richtung des Pflegers

### Vorbereitung des Bewohners

- Das hintere Bein wird über das vordere Bein des Patienten gekreuzt (Bild 1) oder aufgestellt (Bild 2)
- Die vordere Hand des Patienten wird auf die gegenüberliegende, hintere Schulter gelegt (Bild 3)

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Die Hände werden auf Hüfte und Schulter des Patienten gelegt (Bild 4)
- Die Arme werden dabei durchgestreckt (Bild 4)
- Der Rücken wird gerade gehalten, dabei geht der Blick geradeaus (Bild 4)
- Die Beine stehen versetzt (Bild 4)

### Drehung des Bewohners

- Das Körpergewicht wird nach hinten verlagert und der Patient dabei gedreht (Bild 5)
- Die Arme bleiben dabei durchgestreckt (Bild 5)

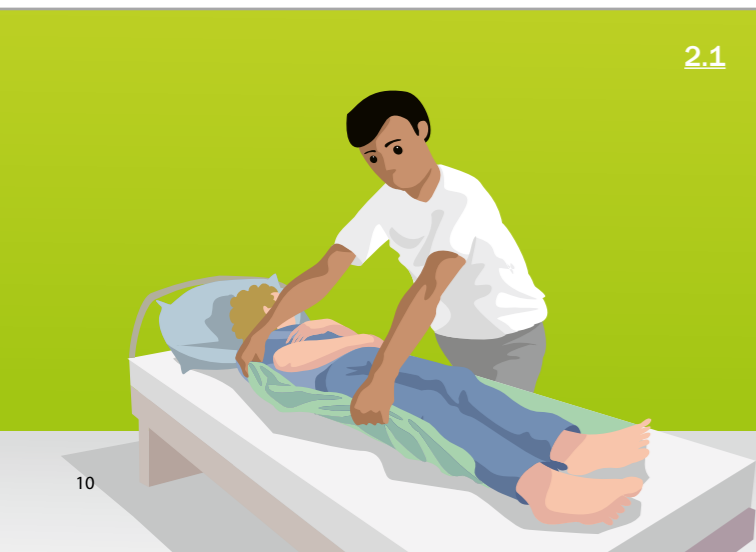




1.1



1.2



2.1



2.2



3.1



3.2

## Drehung des Bewohners in Richtung des Pflegers weitere Varianten

### 1. Daumen-Daumen-Griff

- Das hintere Bein des Bewohners wird aufgestellt
- Der Pfleger greift die Hand des Patienten im Daumen-Daumen-Griff (Bild 1.1), dabei wird der Ellbogen des Pflegers eng am Oberkörper gehalten (Bild 1.2)
- Mit der anderen Hand greift der Pfleger den Bewohner an der Hüfte (Bild 1.2)
- Das Körpergewicht wird nach hinten verlagert. Hierdurch wird die Drehbewegung eingeleitet.

### 2. Mit Hilfe eines Gleitlakens

- Das hintere Bein wird über das vordere Bein gekreuzt
- Der Pfleger fasst das Gleitlaken auf Höhe der Schulter und der Hüfte (Bild 2.1)
- Der Pfleger verlagert sein Körpergewicht nach hinten, dabei bleibt der Rücken gerade und die Arme gestreckt (Bild 2.2)

### 3. Mit Hilfe eines Kissens

- Ein Kissen wird unter das hintere, und über das vordere Knie gelegt (Bild 3.1)
- Der Pfleger greift ein Ende des Kissens und fasst den Bewohner mit der anderen Hand an der Schulter (Bild 3.2)
- Der Pfleger verlagert sein Körpergewicht nach hinten, dabei bleibt der Rücken gerade



## Drehung des Bewohners vom Pfleger weg

### Vorbereitung des Bewohners

- Das vordere Bein wird aufgestellt (Bild 1)
- Die hintere Hand des Bewohners wird auf die gegenüberliegende/vordere Schulter gelegt (Bild 1)

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Beide Knie werden gebeugt und ein Abstand von 10 cm zum Bett eingehalten (Bild 2)
- Die ausgestreckten Arme berühren den Patienten an Hüfte und Schulter (Bild 3/4)

### Drehung des Bewohners

- Der Pfleger verlagert sein Körpergewicht nach vorne, dabei bleiben die Arme gestreckt (Bild 5)
- Drehung des Bewohners während des Aufrichtens (Bild 6)
- Die Hände werden zum Bewohner gedreht (Bild 7/8)



## Umlagerung des Bewohners mit zwei Pflegekräften

### Vorbereitung des Bewohners

- Das vom drückenden Pfleger aus gesehen vordere Bein des Patienten wird aufgestellt (Bild 1)
- Die vom ziehenden Pfleger aus gesehene, vordere Hand des Patienten, wird auf die gegenüberliegende/hintere Schulter gelegt

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Der drückende Pfleger kniet mit einem Bein neben dem und stellt das andere Bein im rechten Winkel dazu auf (Bild 1)
- Die Handinnenflächen des drückenden Pflegers werden auf der Hüfte und der Schulter des Patienten positioniert (Bild 1)
- Der andere Pfleger, auf der gegenüberliegenden Seite des Bettes, legt seine Handinnenflächen ebenfalls auf die Hüfte und die Schulter des Patienten (Bild 1)

### Drehung des Bewohners

- Das Anfangssignal wird vom drückenden Pfleger gegeben
- Der zweite Pfleger fängt erst an, wenn der drückende Pfleger Kontakt mit Hüfte und Schulter des Patienten hat (Bild 2)
- Das Körpergewicht des drückenden Pflegers wird nach vorne und das des anderen Pflegers nach hinten verlagert (Bild 3)



## Seitliche Umlagerung mit Gleitlaken

### Vorbereitung des Bewohners

- Das vordere Bein wird in Richtung der geplanten Drehung gelegt, um Druck auf den Rücken des Bewohners zu vermeiden (Bild 1)

### Umlagerung des Bewohners

- Das sich unter dem Bewohner befindende Gleitlaken wird mit beiden Händen auf Höhe der Hüfte gegriffen (Bild 2)
- Der Pfleger verlagert das Körpergewicht bei versetzter Beinstellung nach hinten
- Die Arme bleiben durchgestreckt und der Rücken gerade (Bild 3)
- Der gleiche Bewegungsablauf wird auf Höhe der Schulter wiederholt (Bild 4)



1



2



3



4



### Seitliche Umlagerung bariatrischer Bewohner mit Gleitlaken

#### Vorbereitung des Bewohners

- Das vordere Bein wird in Richtung der geplanten Drehung gelegt, um Druck auf den Rücken des Bewohners zu vermeiden (Bild 1)

#### Umlagerung des Bewohners

- Die Bewegungsabläufe sind dieselben wie bei der vorherig beschriebenen Umlagerung, mit der einzigen Ausnahme, dass die Pfleger die Bewegungsabläufe nun gleichzeitig ausführen (Bild 1/2)
- Das Körpergewicht der Pfleger wird gleichzeitig nach hinten verlagert (Bild 3/4)

## Horizontale Umlagerung mit Gleitlaken

### Vorbereitung des Bewohners

- Beide Beine des Bewohners werden aufgestellt (Bild 1)
- Ein Gleitlaken liegt unter dem Becken und den Schultern (Bild 4)
- Der Blick des Bewohners geht in Richtung Bauchnabel (Bild 4)

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Beide Pfleger stellen sich an das Kopfende des Bettes und stehen versetzt (Bild 5)
- Ihre Füße zeigen in Richtung des Fußendes (Bild 5)
- Die zum Bett nähere Hand greift das Gleitlaken auf Höhe der Schultern (Bild 3/4)
- Die andere Hand greift das Gleitlaken so nah wie möglich am Becken (Bild 2/5)

### Umlagerung des Bewohners

- Das Körpergewicht wird langsam nach hinten verlagert, dadurch wird der Bewohner in Richtung des Kopfendes verschoben (Bild 5/6)

### Hinweis

- Falls vorhanden kann die Trendelenburg-Beckenhochlagerung (am Pflegebett elektrisch einstellbar) den Vorgang vereinfachen



## Horizontale Umlagerung mit Hilfe eines Handtuchs

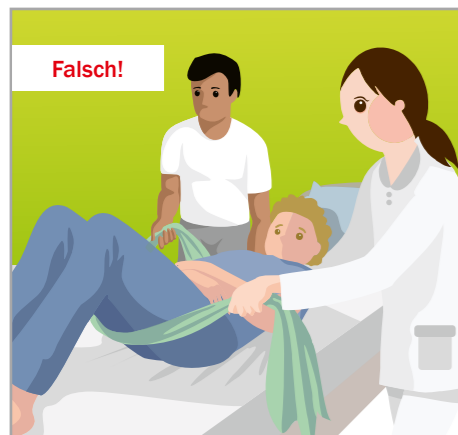
### Vorbereitung des Bewohners

- Beide Beine des Bewohners werden aufgestellt (Bild 1)
- Ein Handtuch wird aufgerollt und unter dem Gesäßbereich platziert (Bild 1)
- Der Blick des Bewohners geht Richtung Bauchnabel (Bild 1)

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Beide Pfleger stellen sich an das Kopfende des Bettes und stehen versetzt (Bild 2)

### Bitte beachten:



- Die Füße zeigen in Richtung des Fußendes
- Das Handtuch wird mit der bettfernen Hand so nah wie möglich am Bewohner gegriffen (Bild 1)
- Die andere Hand wird unter die Schulter des Bewohners geschoben (Bild 2)

### Umlagerung des Bewohners

- Die Arme bleiben gestreckt (Bild 2)
- Das Körpergewicht wird nach hinten verlagert (Bild 3)



2



3





1



2



3



4



## Umlagerung auf aktiven oder weichen Matratzen

### Vorbereitung des Bewohners

- Beide Beine des Bewohners werden aufgestellt (Bild 2)
- Ein Gleitlaken liegt unter dem Becken und den Schultern
- Der Blick des Bewohners zeigt in Richtung Bauchnabel (Bild 2)

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Beide Pfleger stellen sich an das Kopfende des Bettes und stehen versetzt (Bild 3)
- Die Füße zeigen in Richtung des Fußendes (Bild 3)
- Der zum Bett nähere Arm greift unter den Brustkorb des Bewohners (Bild 1/2)
- Die andere Hand greift das Gleitlaken so nah wie möglich am Becken des Bewohners (Bild 3)

### Umlagerung des Bewohners

- Das Körpergewicht wird langsam und diagonal nach hinten verlagert (Bild 4)

## Horizontale Umlagerung mit Kopfstütze für den Bewohner

### Vorbereitung des Bewohners

- Beide Beine des Bewohners werden aufgestellt (Bild 3)
- Ein Gleitlaken liegt unter dem Becken und dem Kopf (Bild 1)

### Vorbereitung des Pflegepersonals

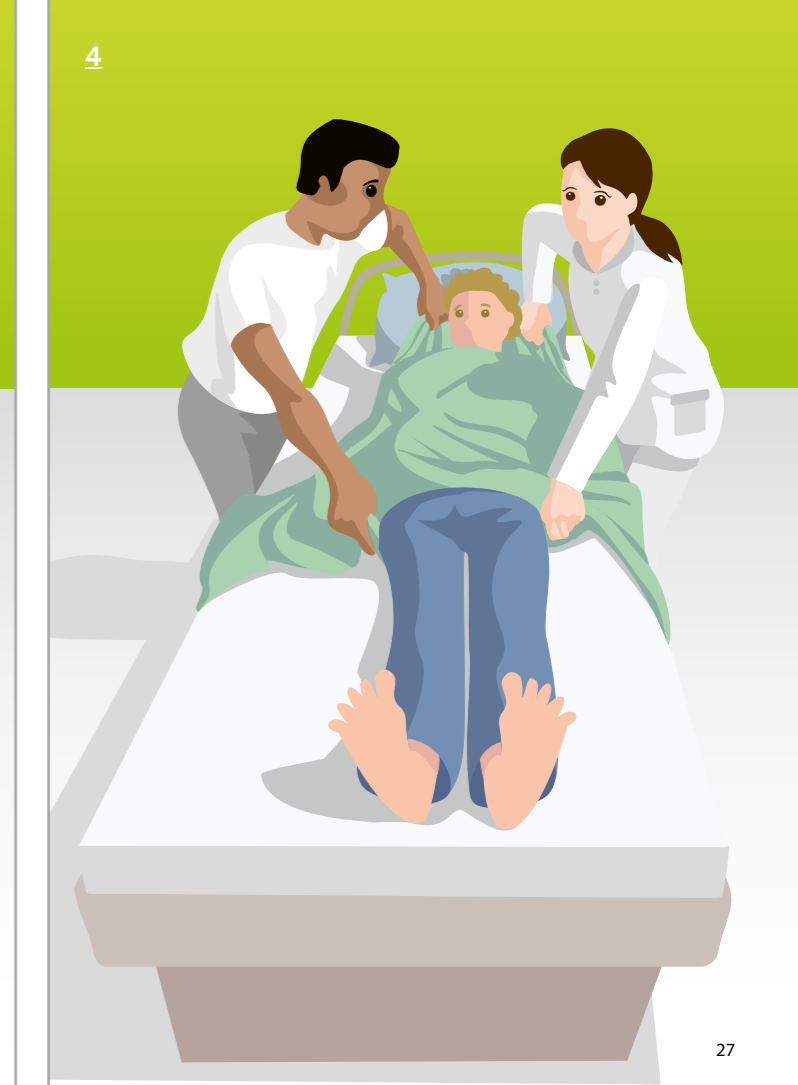
- Beide Pfleger stellen sich an das Kopfende des Bettes und stehen versetzt (Bild 3)
- Die Füße zeigen in Richtung des Fußendes
- Um den Kopf zu unterstützen, greifen die Pfleger das Gleitlaken so nah wie möglich am Kopf des Bewohners (Bild 1) oder einer der beiden Pfleger legt seinen Arm schräg unter den Oberkörper des Bewohners (Bild 2)
- Die Handinnenflächen der Pfleger zeigen nach unten (Bild 1)
- Die andere Hand greift das Gleitlaken so nah wie möglich am Becken des Bewohners (Bild 3/4)

### Umlagerung des Bewohners

- Der Kopf wird leicht angehoben (Bild 1/3)
- Das Körpergewicht wird nach hinten verlagert (Bild 4)



zum Video



1



2



### Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte durch zwei Pflegekräfte

#### Platzierung der Gleitmatte

- Der Bewohner wird in Richtung einer der beiden Pfleger gedreht (Bild 2)
- Eine Gleitmatte wird doppelt gefaltet und gegen den Rücken des Bewohners gelegt (Bild 2)
- Der Bewohner wird auf die andere Seite gedreht und die Matte wird auf der anderen Seite herausgezogen (Bild 3/4)

#### Umlagerung des Bewohners

- Der Bewohner wird durch Gewichtsverlagerung in die gewünschte Richtung verschoben



3



4

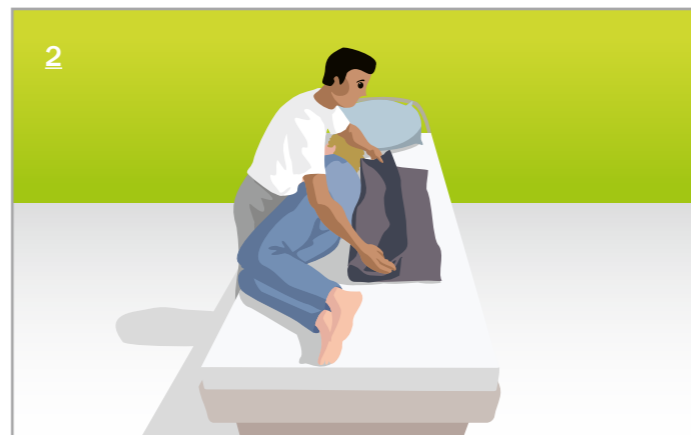




## Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte durch eine Pflegekraft

### Platzierung der Gleitmatte

- Der Bewohner wird in Richtung des Pflegers gerollt (Bild 1)
- Eine Gleitmatte wird in der Mitte gefaltet und gegen den Rücken des Bewohners gelegt (Bild 2)
- Der Bewohner wird zurück auf den Rücken gedreht (Bild 3)
- Die Schulter des Bewohners wird angehoben, damit die Matte gegriffen werden kann (Bild 3/4)





## Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte und eines Gleitlakens

### 1. Alternative

#### Platzierung der Gleitmatte

- Ein Gleitlaken wird zwischen den Bewohner und die Gleitmatte gelegt, dafür werden die, in der vorherigen Übung beschriebenen, Schritte berücksichtigt (Bild 1)

#### Umlagerung des Bewohners

- Die unteren Enden des Gleitlakens werden auf Hüfthöhe über den Bewohner gekreuzt (Bild 1/2) und vom Pfleger gegriffen, dabei zeigen seine Handinnenflächen nach unten (Bild 1/2)
- Mit der anderen Hand erfasst er das Gleitlaken an der Schulter (Bild 3)
- Durch Verlagerung des Körpergewichtes wird der Bewohner nach oben verschoben (Bild 4)



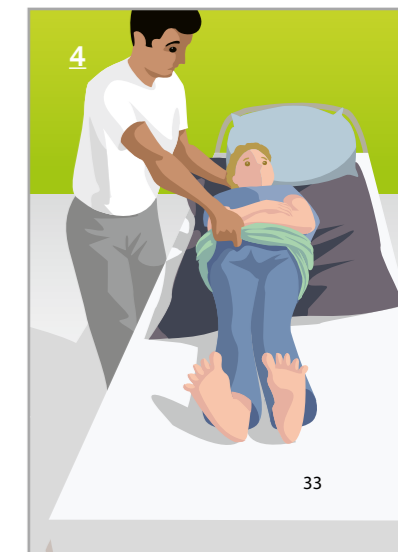
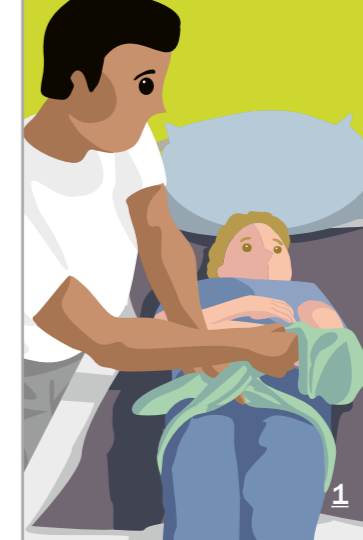
### 2. Alternative

#### Platzierung der Gleitmatte

- Ein Gleitlaken wird gerollt und unter die Oberschenkel des Bewohners gelegt (Bild 1)

#### Umlagerung des Bewohners

- Pfleger greift die beiden Enden des Gleitlakens, dabei zeigen die beiden Handinnenflächen nach unten (Bild 2)
- Die andere Hand schiebt er unter das Schulterblatt des Bewohners (Bild 3)
- Durch Verlagerung des Körpergewichtes wird der Bewohner nach oben verschoben (Bild 4)





### Entfernung der Gleitmatte

#### Entfernung der Gleitmatte

- Der Pfleger fasst auf Höhe der Beine unter dem Bewohner hindurch, greift die Gleitmatte und zieht diese zu sich hin (Bild 1/2)
- Die Position des Bewohners wird dadurch nicht verändert (Bild 3)



## Umlagerung mit Unterstützung des Bewohners

### Umlagerung des Bewohners

- Der Bewohner ergreift den Aufzugsbügel – die Handflächen zeigen zu ihm (Bild 2)
- Der Pfleger legt seine Hand unter das Becken des Bewohners und die andere unter das Schulterblatt
- Während der Bewohner sich nach oben zieht, schiebt der Pfleger diesen durch Gewichtsverlagerung in die gewünschte Richtung (Bild 4)

### Hinweis

Falls vorhanden kann die Trendelenburg-Beckenhochlagerung (am Pflegebett elektrisch einstellbar) den Vorgang vereinfachen



3



4





## Aufrichtung des Bewohners in die Sitzposition

### Vorbereitung des Bewohners

- Die vordere Hand des Bewohners wird auf den Bauch (Bild 1) oder die hintere Schulter gelegt (Bild 5)
- Das vordere Bein wird über das hintere gekreuzt und beide Beine werden zur Bettkante geschoben (Bild 1)

### Vorbereitung des Pflegepersonals

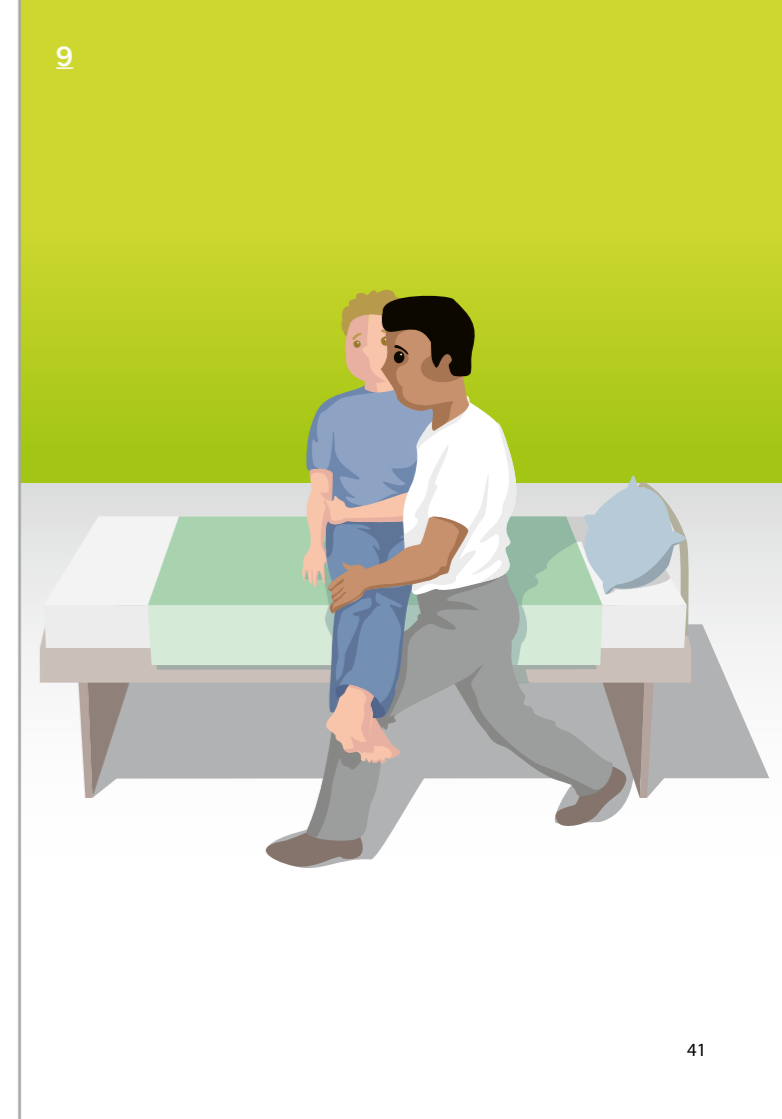
- Eine Hand wird auf das Knie - und die andere unter die Schulter gelegt (Bild 2/3)
- Eine stabile Standposition ist dabei wichtig (Bild 4)

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)



### Aufrichtung des Bewohners (Fortsetzung)

- Der Bewohner greift mit seiner hinteren Hand zur hinteren Schulter des Pflegers (Bild 7)
- Der Pfleger zieht die Beine des Bewohners vom Bett, dadurch wird der Bewohner in die Sitzposition geführt (Bild 7/8)
- Die Beine des Bewohners werden durch die Oberschenkel des Pflegers gestützt (Bild 9)
- Bei dem ganzen Bewegungsablauf ist es wichtig, dass der Bewohner die Spannung in den Beinen hält

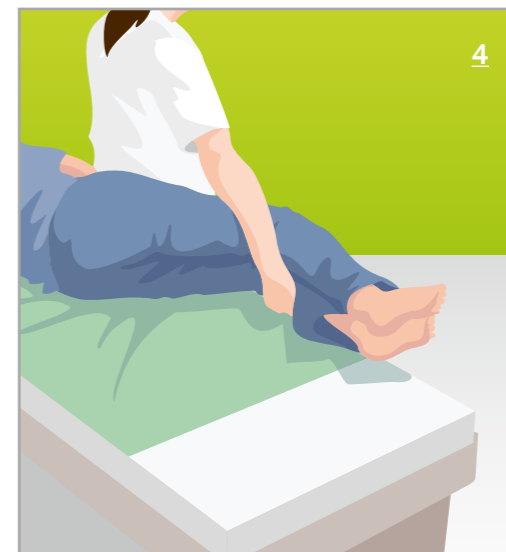


## Aufrichtung eines Bewohners mit Rückenproblemen

### Vorbereitung des Bewohners

- Beide Beine werden aufgestellt (Bild 1)
- Der Bewohner wird in Richtung des Pflegers gedreht (Bild 2)

*(Fortsetzung auf der nächsten Seite)*



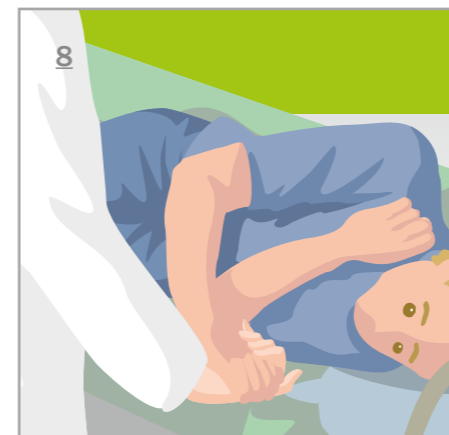
6

7



#### Aufrichtung des Bewohners (Fortsetzung)

- Die Hand des Pflegers liegt auf Schulterhöhe unter der Hand des Bewohners (Bild 3)
- Die Beine werden vom Bett geschoben und vom Knie des Pflegers gehalten (Bild 4/5)
- Der Bewohner stützt sich auf Hand des Pflegers (Bild 8/9/10)
- Der Pfleger gibt die Beine des Bewohners frei und unterstützt ihn beim Aufrichten (Bild 6/7)



## Aufrichtung des Bewohners ohne dessen Hilfe

### Vorbereitung des Bewohners

- Beide Beine werden aufgestellt
- Der Bewohner wird in Richtung des Pflegers gedreht

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Der Pfleger nimmt eine stabile, leicht gebückte Standposition parallel zum Bett ein (Bild 1)
- Die Hand des Bewohners liegt auf der Schulter des Pflegers (Bild 2)

### Aufrichtung des Bewohners

- Knie und Füße des Bewohners werden vom Bett geschoben (Bild 4)
- Dann verlagert der Pfleger sein Körpergewicht nach vorne und richtet dabei den Bewohner in eine Sitzposition auf (Bild 4/5)



5



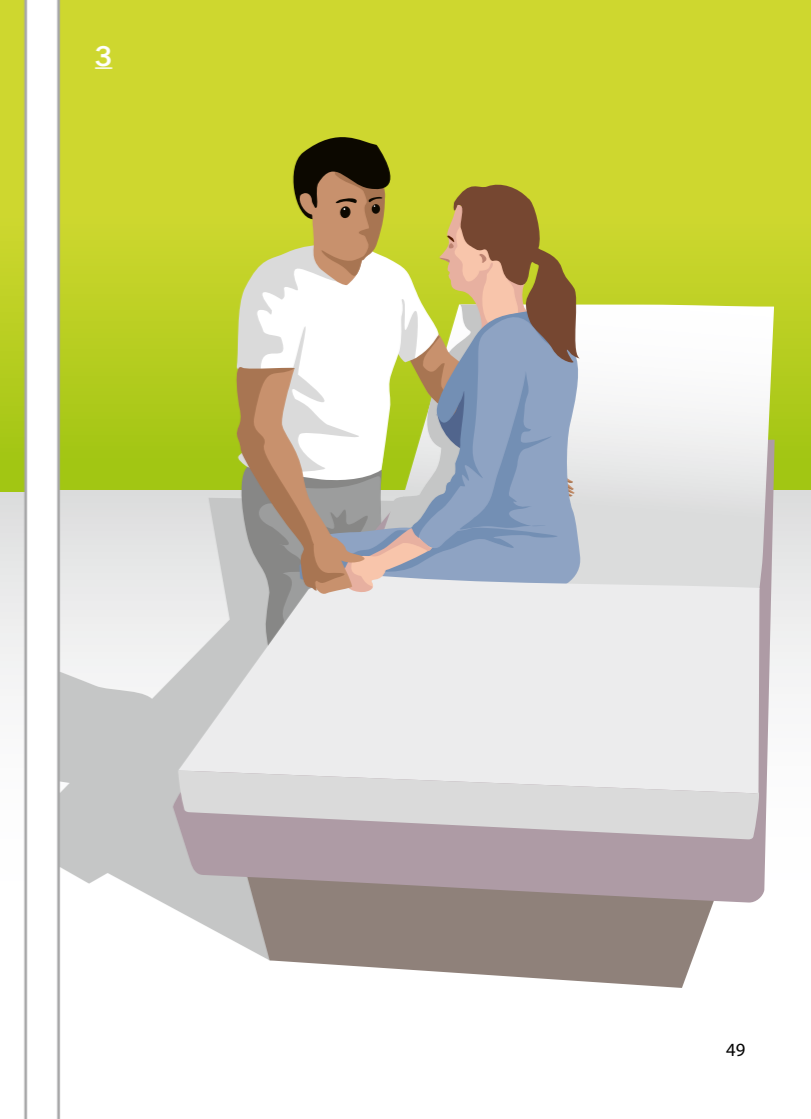
## Aufrichtung des Bewohners mit Hilfe der Rückenlehne

### Aufrichtung des Bewohners

- Die Rückenlehne des Bettes wird hochgestellt (Bild 1)
- Der Bewohner lehnt sich etwas nach vorne
- Der Pfleger zieht beide Beine langsam aus dem Bett und dreht den Bewohner (Bild 2/3)



zum Video





### Von der Sitz- in die Liegeposition mit Hilfe des Schultergriffes

#### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Mit seinem dem Bewohner näherem Arm fasst der Pfleger den Bewohner an der gegenüberliegenden Schulter (Bild 1)
- Seine andere Hand liegt am Knie des Bewohners (Bild 2)
- Die Beine stehen versetzt – das vordere Bein stützt dabei die Oberschenkel des Bewohners (Bild 2)

#### Bewegung des Bewohners

- Die Schulter des Bewohners wird nach hinten gedrückt bis sich seine Beine von der Matratze heben (Bild 3)
- Der Schultergürtel wird in Richtung des Pflegers gezogen (Bild 4)
- Die Beine werden auf das Bett gehoben (Bild 5/6)

## Von der Sitz- in die Liegeposition mit Hilfe des Rückengriffes

### Vorbereitung des Bewohners

- Der Bewohner sitzt auf der Bettkante (Bild 1)
- Seine Hände liegen auf den Oberschenkeln (Bild 1)

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Die Beine stehen versetzt – das vordere Bein stützt den Oberschenkel des Bewohners (Bild 3)
- Mit seinem dem Bett näheren Arm fasst der Pfleger den Bewohner am Rücken (Bild 2)
- Die andere Hand liegt seitlich auf dem Knie des Bewohners (Bild 1)

### Bewegung des Bewohners

- Der Oberkörper wird leicht in Richtung der Matratze gezogen (Bild 3/4)
- Die Beine werden auf das Bett gedrückt (Bild 4/5/6)



## Von der Sitz- in die Liegeposition ohne Druck auf den Abdomenbereich

### Bewegung des Bewohners

- Ein Handtuch wird unter den Oberschenkeln platziert (Bild 1)
- Der Bewohner greift das Handtuch, dabei liegen die Ellenbogen nahe am Oberkörper (Bild 1)
- Das Kinn wird auf die Brust gelegt (Bild 2)
- Der Pfleger platziert eine Hand auf der Schulter des Bewohners und die andere Hand seitlich an dessen Knie (Bild 3)
- Der Pfleger drückt den Bewohner langsam an der Schulter nach hinten auf das Bett (Bild 3)
- Der Pfleger drückt gegen die Beine und dreht somit den Bewohner in die Liegeposition (Bild 3/4)





1



2



3

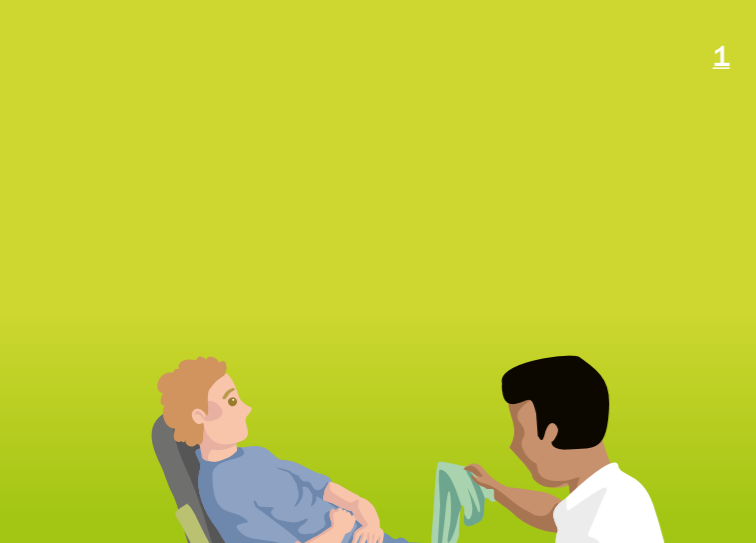
### Von der Sitz- in die Liegeposition mit der Unterstützung des Bewohners

#### Bewegung des Bewohners

- Der Bewohner sitzt auf der Bettkante und hält seine Füße so eng wie möglich mit einem Gleitlaken fest (Bild 1/2)
- Der Pfleger drückt den Bewohner langsam nach hinten (Bild 3)
- Der Pfleger drückt gegen die Beine des Bewohners und dreht ihn somit langsam aufs Bett (Bild 3/4)



4



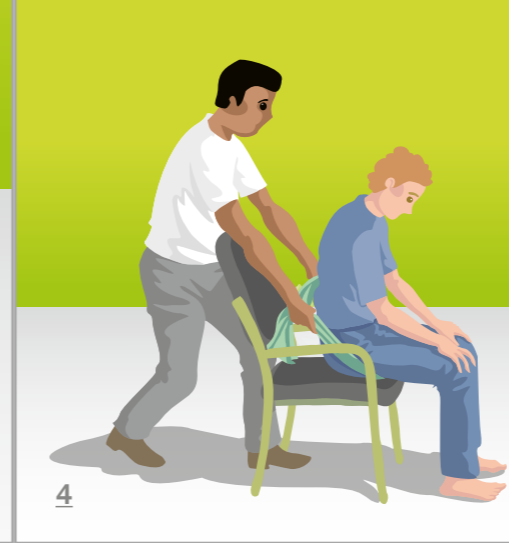
1



2



3



4



5



6

### Aufrichtung eines sitzenden Bewohners

#### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Ein Handtuch wird unter den Oberschenkeln des Bewohners positioniert (Bild 1/2)
- Der Pfleger steht hinter dem Stuhl – seine Füße befinden sich nahe am Stuhl (Bild 3)

#### Aufrichtung des Bewohners

- Der Oberkörper des Bewohners wird leicht nach vorne gedrückt (Bild 4)

- Der Pfleger greift mit beiden Händen das Handtuch und verlagert sein Körpergewicht dabei nach hinten – die Arme bleiben die ganze Zeit gestreckt (Bild 5/6)



## Aufrichtung eines sitzenden Bewohners mit Unterstützung

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Ein Handtuch wird unter den Oberschenkeln des Bewohners platziert (Bild 1)
- Das Handtuch wird von beiden Pflegern eng am Bewohner ergriffen (Bild 1)
- Die Pfleger nehmen einen festen Stand seitlich des Stuhles ein (Bild 2)
- Der Rücken bleibt gerade – der Blick geht nach vorn (Bild 2/3)

### Aufrichtung des Bewohners

- Der Bewohner wird leicht nach vorne gebeugt und die Pfleger haken sich unter der Armbeuge des Bewohners ein (Bild 1/2)
- Die Pfleger strecken ihre Beine langsam durch, bis der Bewohner aufgerichtet ist (Bild 2)
- Die Pfleger gehen wieder langsam in die Hocke, bis der Bewohner wieder auf dem Stuhl sitzt – dabei bleibt der Rücken gerade (Bild 4)



1



2



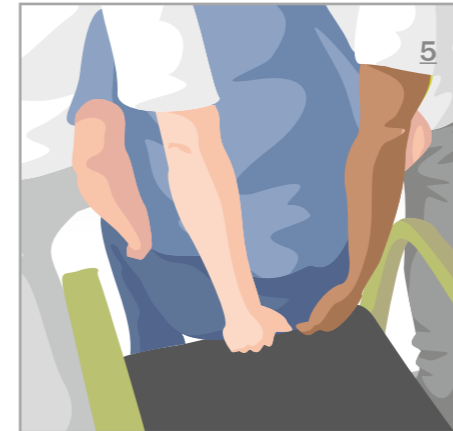
3



4



5



### Aufrichtung eines sitzenden Bewohners mit zwei Pflegekräften

#### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Die Pfleger nehmen einen festen Stand seitlich des Stuhles ein (Bild 1)
- Eine Hand liegt auf dem Knie, die andere unter dem Gesäß des Bewohners (Bild 4/5)
- Der Rücken bleibt gerade, der Blick geht nach vorn (Bild 2)

#### Aufrichtung des Bewohners

- Der Oberkörper des Bewohners wird nach vorne gedrückt bis sich das Gesäß vom Sitz hebt (Bild 3/5)
- Seine Knie werden nach unten und nach hinten gedrückt bis der Bewohner wieder aufrecht an der Rückenlehne sitzt (Bild 5)

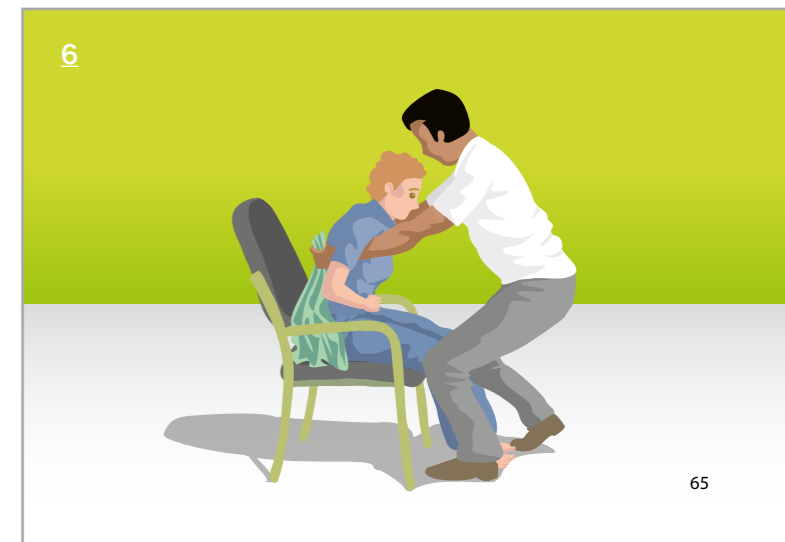
## Aufrichtung eines sitzenden Bewohners ohne Unterstützung

### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Die Füße des Bewohners werden nahe am Stuhl platziert (Bild 1)
- Der Pfleger nimmt einen festen, leicht versetzten Stand ein – dabei werden mit den Knien die Beine des Patienten leicht zusammengedrückt (Bild 2)
- Ein Handtuch wird um den Rücken des Bewohners gelegt und mit beiden Händen so eng wie möglich gegriffen (Bild 3)

### Aufrichtung des Bewohners

- Der Pfleger verlagert sein Körpergewicht nach hinten (Bild 4/5)
- Hebt sich das Gesäß des Bewohners, drückt der Pfleger seine Knie nach vorne bis der Bewohner auf der Sitzfläche weiter hinten wieder zum sitzen kommt (Bild 6)



## Mobilisation unterstützt durch zwei Pflegekräfte

### Ablauf

- Die Füße des Bewohners stehen etwas versetzt (Bild 4)
- Die Pfleger stehen seitlich vor dem Patienten, halten eine Hand im Daumen-Daumen-Handgriff und stützen mit der anderen den Oberarm (Bild 1/2)
- Der Bewohner wird so langsam nach vorne gezogen (Bild 4/5)
- Wenn der Bewohner aufrecht steht, stützen die Pfleger diesen an der Hüfte (Bild 3)





### Unterstützung beim Sitzplatzwechsel

#### Vorbereitung des Bewohners

- Der Fuß welcher sich in der gewünschten Bewegungsrichtung befindet wird nach vorne gestellt, der andere nach hinten (Bild 1)
- Das nun vorne liegende Knie wird durch die Knie des Pflegers stabilisiert (Bild 2/3)



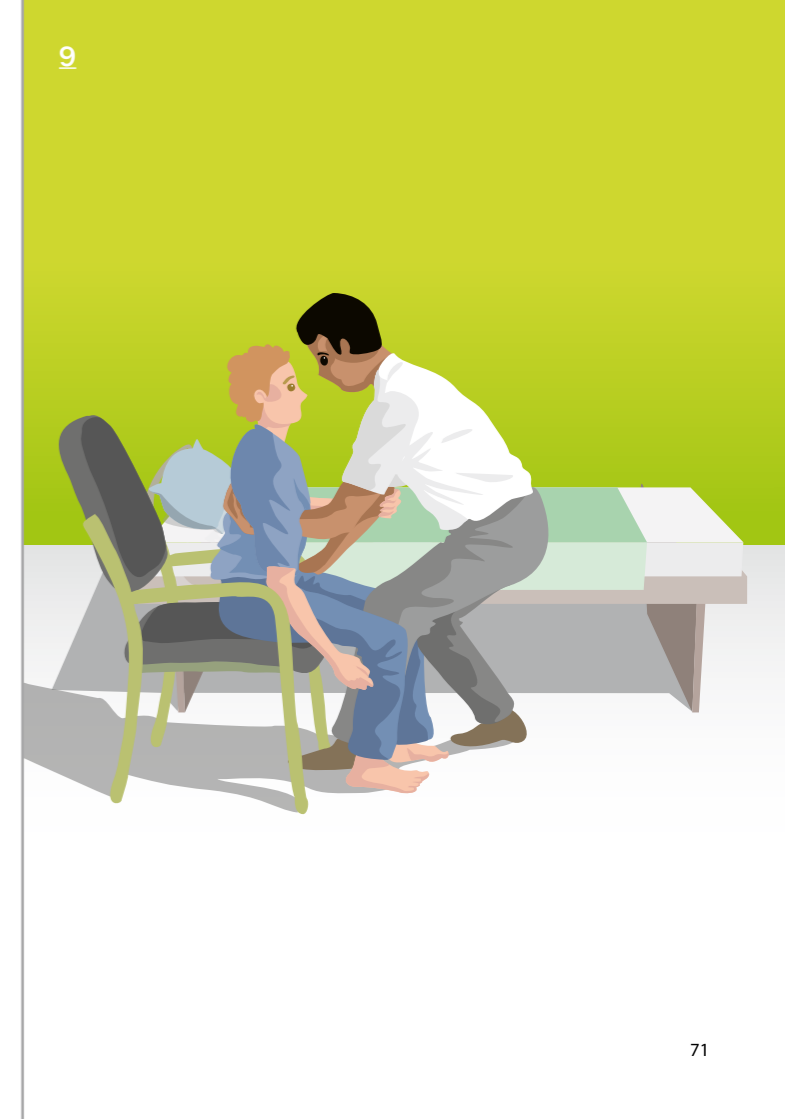
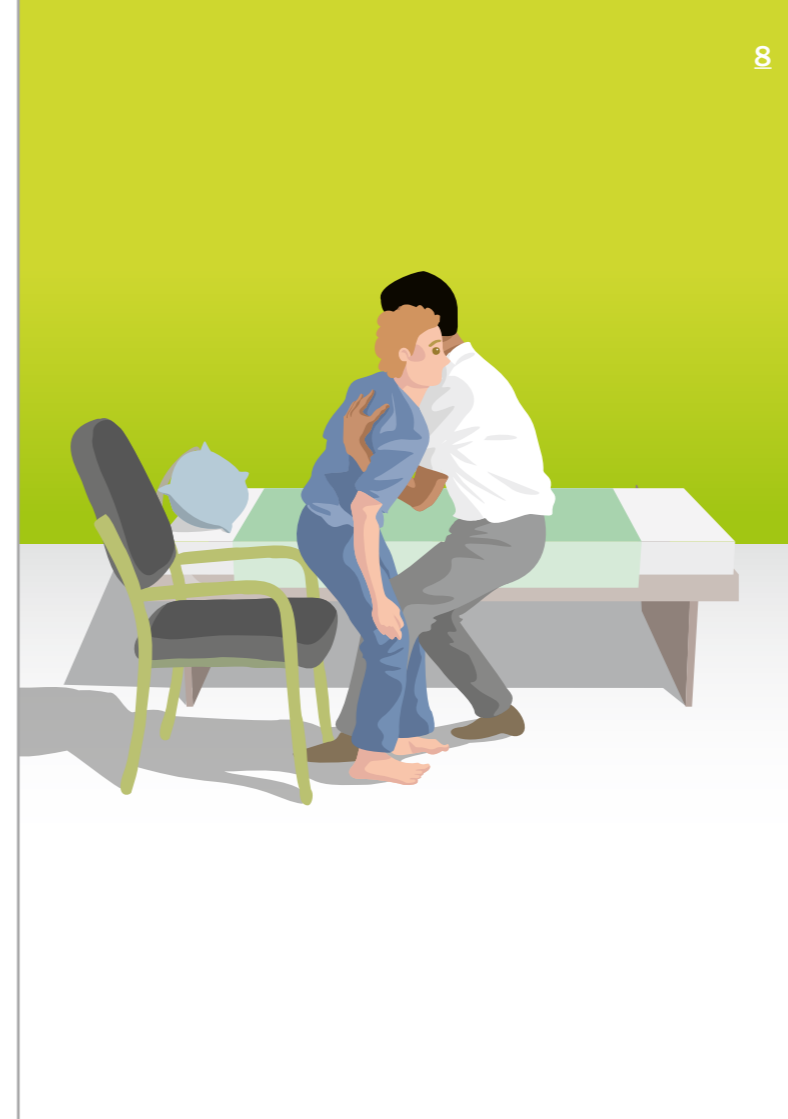
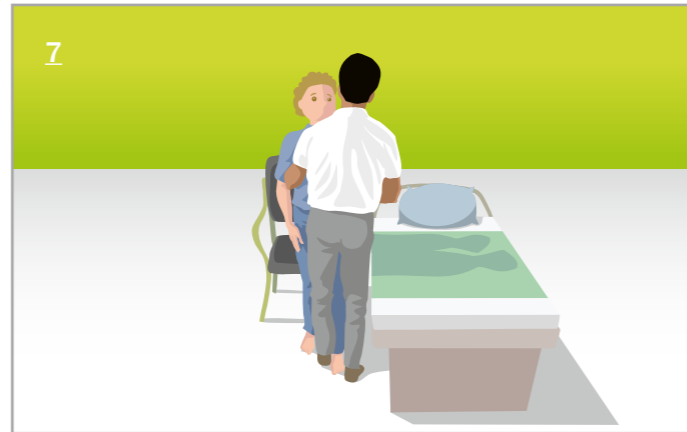
#### Vorbereitung des Pflegepersonals

- Versetzter, leicht gehockter Stand (Bild 6)
- Der, von der Bewegungsrichtung aus gesehene, hintere Arm wird unter die Armbeuge gelegt (Bild 4)
- Der Oberkörper des Bewohners wird nach vorne gelehnt (Bild 6)
- Der Oberkörper des Pflegers wird so nah wie möglich gegen den Schultergürtel des Bewohners gelegt (Bild 5)

(Fortsetzung vonauf der nächsten Seite)

#### Ausführung des Sitzplatzwechsel (Fortsetzung)

- Das Körpergewicht des Pflegers wird nach hinten verlagert (Bild 6)
- Sobald sich das Gesäß des Bewohners anhebt, erhebt sich der Pfleger (Bild 6)
- Der Pfleger dreht sich auf den Füßen in Richtung des neuen Sitzplatzes (Bild 7)
- Der Pfleger drückt die Hüfte des Bewohners dabei langsam nach hinten um diesen wieder hinzusetzen (Bild 8/9)



## Unterstützung beim Sitzplatzwechsel mit Hilfe eines Handtuchs

### Vorbereitung des Bewohners

- Der Fuß welcher sich in der gewünschten Bewegungsrichtung befindet, wird nach vorne gestellt, der andere nach hinten (Bild 1)
- Der Stuhl und das Bett werden in einem 90° Winkel aufgestellt

### Vorbereitung des Pflegepersonals

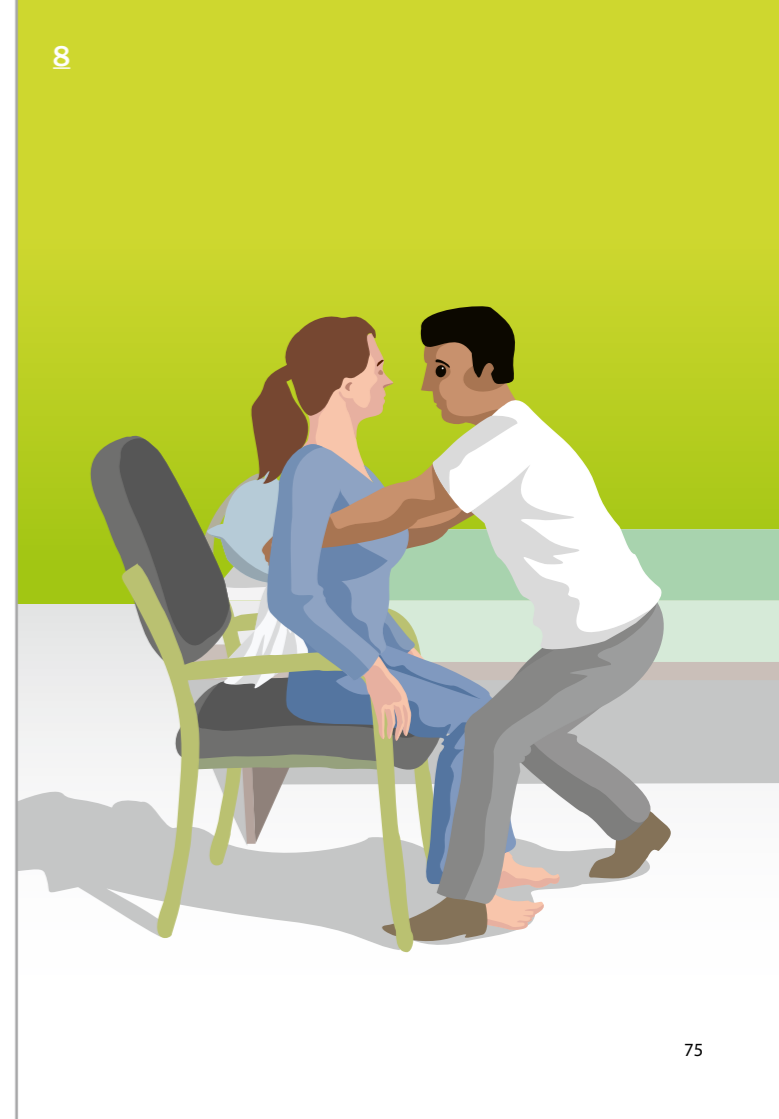
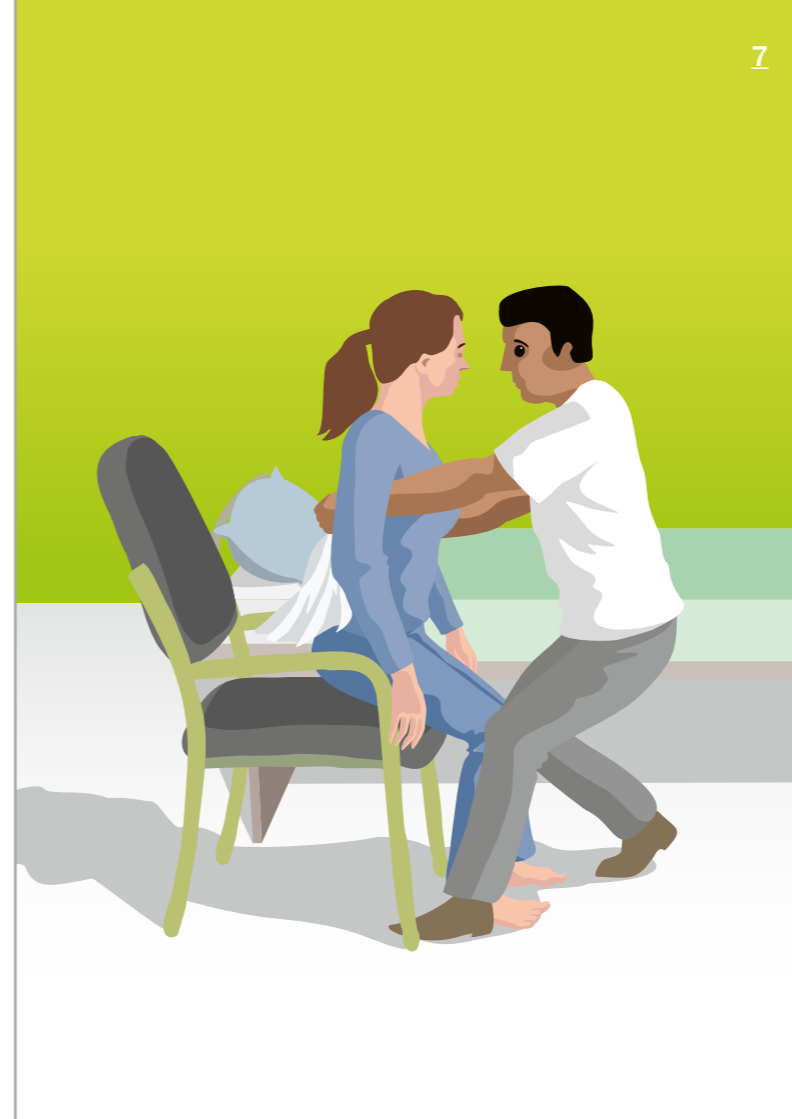
- Beide Knie stabilisieren die Knie des Patienten (Bild 2)
- Ein Handtuch wird um den Rücken des Patienten gelegt und an beiden Seiten so eng wie möglich gegriffen (Bild 3/4)
- Versetzter leicht gehockter Stand

*(Fortsetzung auf der nächsten Seite)*



#### Ausführung des Sitzplatzwechsel (Fortsetzung)

- Der Pfleger verlagert sein Körpergewicht langsam nach hinten bis sich das Gesäß des Patienten hebt (Bild 5)
- Knie bleiben fest zusammen (Bild 5)
- Der Pfleger dreht seine Füße langsam in die gewünschte Bewegungsrichtung (Bild 6)
- Das Körpergewicht wird langsam nach hinten und unten verlagert, bis der Bewohner wieder sitzt – dabei bleiben die Arme durchgehend gestreckt (Bild 7/8)



# Unsere Produkte

Bei allen Produkten und Serviceleistungen von wissner-bosserhoff steht die nachhaltige Steigerung des Kundennutzens im Fokus. Der funktionale Aspekt mit technologischen Innovationen ist dabei ebenso wichtig, wie der hohe Anspruch an das Design. Davon profitieren unsere Kunden in mehrfacher Hinsicht:

- Die Selbstständigkeit der Bewohner bleibt erhalten, der Pflegealltag wird vereinfacht.
- Serviceeinsätze werden auf ein notwendiges Maß beschränkt.
- Die Wirtschaftlichkeit wird für den Betreiber nach ihrer Budgetvorgabe gesteigert.



# INDEX

Aufrichtung des Bewohners in die Sitzposition .....	38
Aufrichtung des Bewohners mit Hilfe der Rückenlehne .....	48
Aufrichtung des Bewohners ohne dessen Hilfe .....	46
Aufrichtung eines sitzenden Bewohners .....	58
Aufrichtung eines Bewohners mit Rückenproblemen .....	42
Aufrichtung eines sitzenden Bewohners mit Unterstützung .....	60
Aufrichtung eines sitzenden Bewohners mit zwei Pflegekräften .....	62
Aufrichtung eines sitzenden Bewohners ohne Unterstützung .....	64
Drehung des Bewohners in Richtung des Pflegers .....	8
Drehung des Bewohners in Richtung des Pflegers (weitere Varianten) .....	10
Drehung des Bewohners vom Pfleger weg .....	12
Entfernung der Gleitmatte .....	34

Horizontale Umlagerung mit Gleitlaken .....	20
Horizontale Umlagerung mit Hilfe eines Handtuchs .....	22
Horizontale Umlagerung mit Kopfstütze für den Bewohner .....	26
Mobilisation unterstützt durch zwei Pflegekräfte .....	66
Seitliche Umlagerung bariatrischer Bewohner mit Gleitlaken .....	18
Seitliche Umlagerung mit Gleitlaken .....	16
Umlagerung auf aktiven oder weichen Matratzen .....	24
Umlagerung des Bewohners mit zwei Pflegekräften .....	14
Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte durch eine Pflegekraft .....	30
Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte durch zwei Pflegekräfte .....	28
Umlagerung mit Hilfe einer Gleitmatte und eines Gleitlakens .....	32
Umlagerung mit Unterstützung des Bewohners .....	36

Unterstützung beim Sitzplatzwechsel .....	68
Unterstützung beim Sitzplatzwechsel mit Hilfe eines Handtuchs .....	72
Von der Sitz- in die Liegeposition mit der Unterstützung des Bewohners .....	56
Von der Sitz- in die Liegeposition mit Hilfe des Rückengriffes .....	52
Von der Sitz- in die Liegeposition mit Hilfe des Schultergriffes .....	50
Von der Sitz- in die Liegeposition ohne Druck auf den Abdomenbereich .....	54

# ■ ■ wissner- ■ ■ bossenhoff

Member of LINET Group

## wissner-bosserhoff GmbH

Hauptstraße 4-6 | 58739 Wickede (Ruhr)

Tel.: +49 2377 784-0 | info@wi-bo.de | wi-bo.de

