

# „ Was kann ich für mich tun? - Reflexion des individuellen Selbstpflegekonzeptes“

Trier, 12. Mai. 2011

Anja Schabacker

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier  
Pflegedirektion  
Projekt-/ Praxisbegleitung  
Nordallee 1  
54292 Trier



Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Seite 1

## Für den Vortrag wurde folgende Literatur verwendet:

- „Zeitdruck in der Pflege reduzieren“ Positionspapier der Initiative Neue Qualität der Arbeit c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Initiativkreis Gesund Pflegen, 2. Auflage, Juni 2010
- „Pflegethermometer“ 2009, Eine bundesweite Befragung von Pflegekräften zur Situation der Pflege und Patientenversorgung im Krankenhaus, Studie des Deutschen Institutes für angewandte Pflegeforschung e.V. in Köln, 2009
- „Balance halten im Pflegealltag – Was Sie selbst tun können, um bei Ihrer Arbeit im Krankenhaus gesund zu bleiben“ herausgegeben vom Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) in Berlin, Mai 2010



Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Seite 2

- „Gesundheitsförderung in der Pflege – Ein Lehr- und Lernbuch zur Gesundheit“ von Marianne Brieskorn-Zinke, 3. Auflage, 2006, Kohlhammer Verlag



## Gliederung

**Einführung**  
**Veränderte Rahmenbedingungen**  
**Zusammenfassung**  
**Belastende Arbeitsbedingungen**  
**Beispiele gelungener Praxis**  
**Fazit und Ausblick**  
**Literaturverzeichnis**



## Einführung

- **Arbeiten im Krankenhaus macht krank**
- **bessere Arbeitsbedingungen sind dringend erforderlich**
- **starke gesundheitliche Belastungen entstehen durch Schicht-, Wochenend- und Nachtdienste und erhebliche körperliche Anforderungen**



- **Pflegekräfte haben deutlich höhere Krankheitsausfälle als der Durchschnitt der Versicherten**
- **sie sind von Krankheiten und Gesundheitsstörungen betroffen wie z. B.:**
  - **Erkrankungen des Bewegungsapparates**
  - **psychische Störungen**


([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011)



- 
- **steigende Anforderungen und die alltägliche Überbelastung sind die Realität im pflegerischen Alltag – dies führt beim Personal häufig zu Ratlosigkeit und teilweise auch zu Resignation**



## Veränderte Rahmenbedingungen

- 
- **durch den enormen Kostendruck kommt es zu einer massiven Arbeitsverdichtung im Pflegebereich (im Gesundheitswesen)**
  - **in den letzten 10 Jahren wurden rund 20000 Ärzte zusätzlich eingestellt und gleichzeitig wurden 50000 Stellen im Pflegesektor abgebaut**  
([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011)
  - **in den Jahren von 1996 bis 2008 wurden laut Pflegethermometer 2009 insgesamt rund 50000 Vollkraftstellen in der Krankenhauspflege abgebaut**



- **jede 7. Stelle wurde abgebaut, dies entsprach einem Minus von 14,2%**
- **2008 gab es eine Wende, Bundesweit wurden 1840 Vollkräfte zusätzlich im Pflegedienst beschäftigt**
- **Personalaufbau um 0.7%**
- **ein weiterer Personalabbau scheint zunächst gestoppt bzw. verhindert**  
([http://www.dip.de/fileadmin/data/pdf/material/dip\\_Pflege-Thermometer\\_2009.pdf](http://www.dip.de/fileadmin/data/pdf/material/dip_Pflege-Thermometer_2009.pdf), 10.05.2011)



- **Kürzere Verweildauern bedeuten nicht weniger Arbeit, sondern eher mehr!**
- **Die Fallzahlen der Versorgung von vollstationären Patienten ist um 12% gestiegen.**
- **Um 78% angestiegen ist die vor- und nachstationäre Versorgung.**  
([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balancenhalten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balancenhalten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011)



## Zusammenfassung:

- chronischer Pflegemangel besteht im Krankenhaus
- Krankenhauspflege altert schneller
- Belastungen steigen weiter an – jeder Fünfte ist hoch belastet
- Mängel in der Patientenversorgung nehmen zu
- weniger Nachwuchs bei bestehendem Fachkräftemangel
- Berufsbild Gesundheits- und Krankenpflege ändert sich

## Alles spricht für einen chronischen Pflegemangel im Krankenhaus!

([http://www.dip.de/fileadmin/data/pdf/material/dip\\_Pflege-Thermometer\\_2009.pdf](http://www.dip.de/fileadmin/data/pdf/material/dip_Pflege-Thermometer_2009.pdf), 10.05.2011)

## **Belastende Arbeitsbedingungen**

- **Zeitdruck**
- **Fehlende Pausen**
- **Mehrarbeit und Überstunden**
- **Körperliche Belastungen**
- **Psychische Belastungen**




### **Hauptursachen für Zeitdruck sind:**


- **knapp bemessene Personaldecke**
- **Mängel in der Arbeitsorganisation**
- **Mangel an Kenntnissen über Techniken, welche den Arbeitsalltag erleichtern**
- **uneinheitliche Arbeitsmittel**

([http://www.inqa.de/Inqa/Redaktion/Zentralredaktion/PDF/Publikationen/pflege-hh1-zeitdruck\\_property=pdf,bereich=inqa,sprache=de,rwb=true.pdf](http://www.inqa.de/Inqa/Redaktion/Zentralredaktion/PDF/Publikationen/pflege-hh1-zeitdruck_property=pdf,bereich=inqa,sprache=de,rwb=true.pdf), 10.05.2011)



- 
- „Standards nicht eingehalten,
  - Hygienevorschriften missachtet,
  - Sicherheitsmaßnahmen außer Acht gelassen,
  - Arbeiten unterbrochen und dann nicht zu Ende geführt,
  - Gespräche nur zwischen Tür und Angel stattfinden,



- 
- Missverständnisse entstehen,
  - Fehler gemacht werden“

([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011).



## Interventionen im Umgang mit Zeitdruck

- Halten Sie sich an Standards, arbeiten Sie damit. Standards schaffen Qualität, Verbindlichkeit und Einheitlichkeit.
- Nutzen Sie Fortbildungsangebote/ Qualifizierungsangebote um z.B. Ihre Kenntnisse über Techniken, welche den Arbeitsalltag erleichtern, zu erweitern.
- Knappe Personalressourcen müssen sinnvoll genutzt werden, z.B. durch eine Reduzierung der Fehlzeiten, durch möglichst gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen, rationaler Umgang mit den vorhandenen Personal – sinnvolle Einsatzplanung



## Fehlende Pausen

- **Pausen werden in der Regel genommen wenn Zeit dafür ist.**
  - **Pausen werden oft unterbrochen durch:**
    - **Patienten die klingeln**
    - **Telefonanrufe**
    - **Besucher**
    - **Anforderungen der Funktionsbereiche**
    - **Ärzte (Anordnungen, Nachfragen)**
- („Gesundheitsförderung in der Pflege – Ein Lehr- und Lernbuch zur Gesundheit“ von Marianne Brieskorn-Zinke, 3. Auflage, 2006, Kohlhammer Verlag)



➤ **Pausen werden häufig nicht genommen weil:**

- **man gemeinsam Pause machen möchte (um Gemeinsamkeiten zu pflegen – Zeit für Gespräche zu haben)**
- **dann Arbeit anfällt, die unverzüglich erledigt werden muss**


([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011).



## **Interventionen im Umgang mit fehlenden Pausenzeiten**

- **Organisieren Sie Ihre Pausen selbst.**
- **Legen Sie Pausenzeiten fest.**
- **Fordern Sie Pausenablösung an, wenn es auf Grund der Schichtbesetzung nicht möglich ist. Der Arbeitgeber muss eine Pausenablösung organisieren, auch in der Nacht.**
- **Um eine wirklich ungestörte Pause zu haben verlassen Sie Ihren Arbeitsbereich.**



- 
- **Machen Sie aktive Pausen.**
  - **Ernähren Sie sich gesund.**
  - **Sein Sie Vorbild – machen Sie die gesetzlich vorgeschriebenen Pausenzeiten. Fördern Sie Ihre Gesundheit.**

([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balancenhalten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balancenhalten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011)

## Mehrarbeit und Überstunden



**Täglich fallen Mehrarbeit und Überstunden an weil:**

- **das Arbeitsaufkommen sehr hoch ist**
- **Schicht- und Pausenzeiten nicht eingehalten werden**
- **noch zu erledigende Arbeitsaufgaben, nicht liegen bleiben soll für die kommende Schicht**
- **eingesprungen wird für erkrankte Kollegen**

## Interventionen im Umgang mit Mehrarbeit und Überstunden

Eine Analyse der anfallenden Arbeiten im Tagesablauf ist erforderlich.

- Wann fallen welche Arbeiten an?
- Wo und wann treten sogenannte Arbeitsspitzen auf?
- Wie viel Zeit wird tatsächlich gebraucht für einzelne Verrichtungen?
- Wann treten Störungen auf und wodurch?
- Wer übernimmt in welchem Ausmaß welche Tätigkeiten?



## Körperliche Belastungen

Körperliche Belastungen entstehen durch:

- häufiges Heben und Tragen
- Zwangshaltungen bei der Verrichtung von pflegerischen Arbeiten welche patienten- bzw. situationsbedingt sind
- viel zu langes Stehen
- unzureichend Hilfsmittelausstattung, inklusive der unzureichenden Einweisung im Umgang mit diesen Hilfsmitteln



## Interventionen im Umgang mit körperlichen Belastungen

- ✓ konsequentes Anwenden von Hilfsmitteln
- ✓ konsequente Rücken schonende Arbeitsweise
- ✓ Besuch von Fortbildungen/ Schulungen zu den Themen Rücken schonende Arbeitstechniken, Anwendung von Hilfsmitteln



**Nur die konsequente Anwendung von**

**Hilfsmitteln und Rücken schonenden**

**Arbeitstechniken kann berufsbedingten**

**Muskel-und Skeletterkrankungen vorbeugen!**

([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011)



## Psychische Belastungen

- parallel zu den körperlichen Belastungen existieren auch die psychischen Belastungen

hierzu zählen:

- unzureichende Wertschätzung,
- Arbeiten unter ständigem Zeitdruck, Stress, hohe Arbeitsauslastung,
- hoher Erwartungsdruck,
- Teamkonflikte

## Interventionen im Umgang mit psychischen Belastungen

- ❖ **Sprechen Sie über die psychischen Belastungen!!!**
- ❖ **Nutzen Sie Supervisionen, Fallbesprechungen, Teamcoaching, Förder- und Entwicklungsgespräche!**
- ❖ **Thematisieren Sie Ihre Überbelastung**  
([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balancenhalten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balancenhalten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011)

## Beispiele gelungener Praxis



## Fazit und Ausblick

- **Werden Sie aktiv, bleiben Sie nicht in der Opferrolle.**
- **Nur Aktive können die Zukunft verändern und mit gestalten.**
- **Sie selbst müssen Ihre Interessen vertreten – niemand übernimmt das für Sie.**
- **Leben Sie die Leitbilder. Setzen Sie um, was in ihnen steht.**
- **Nutzen Sie regelmäßige Fort- und Weiterbildungen.**
- **Organisieren Sie sich berufspolitisch.**



**"So viele Wandlungen bereiten sich vor, und ernste Aufgaben warten unser. [...] Unsere Krankenhäuser werden in späteren Zeiten sein, was wir Schwestern heute aus ihnen machen. [...]"**

**Will die Schwester nicht wie bisher Amboss sein, muss sie eiligst anfangen, Hammer zu werden und ihr Geschick nicht willenlos aus den Händen anderer zu nehmen, sondern es zu gestalten."**

**AGNES KARLL, Begründerin des DBfK (1868-1927)**

([http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag\\_final2010-09-02.pdf](http://www.dbfk.de/verband/bags/BAG-Pflege-im-Krankenhaus/Balance-halten-im-Pflegealltag_final2010-09-02.pdf), 10.05.2011)

**Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**

Anja Schabacker  
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier  
Pflegedirektion  
Nordallee 1  
54292 Trier

Tel.: 0651/208-981513  
E-Mail: A.Schabacker@bk-trier.de

[www.bk-trier.de](http://www.bk-trier.de)  
[www.pflegetutgut.de](http://www.pflegetutgut.de)