



Foto: Esser

Muskel-Skelett-Erkrankungen in der Altenpflege

Den Rücken nicht alt aussehen lassen

Das Betreuen alter und pflegebedürftiger Menschen bringt viele Belastungen mit sich. Körper und Geist von Altenpflegern werden oft auf eine harte Probe gestellt. Eine integrierte Kombination von Präventionsmaßnahmen kann vor allem die physische Beanspruchung deutlich reduzieren.

Heute Morgen fällt Frau M. das Aufstehen wieder besonders schwer. Daran, dass es als Altenpflegerin dazugehört, in der Frühdienstwoche den Tag um kurz vor fünf zu beginnen, hat sie sich im Laufe der Jahre gewöhnt. An die zunehmenden Rückenschmerzen, die sie oft direkt beim Aufwachen quälen, nicht. Dazu sind die Beschwerden zu stark. Ihre Hausärztin konnte die genaue Ursache der Schmerzen bisher nicht herausfinden und spricht immer nur von „Verschleiß“. Kurzzeitig helfen Frau M. die Spritzen gegen die Schmerzen, die sie ab und zu von ihrer Ärztin bekommt. Doch morgens um fünf nützt ihr das wenig. Frau M. hat trotz Schmerzen keine Wahl: Sie muss zur Arbeit – die Kollegin ist sonst allein auf dem Wohnbereich. So bleibt Frau M. nichts anderes übrig, als sich irgendwie aus dem Bett und zur Arbeit zu quälen.

Frau M. ist kein Einzelfall. Die Arbeit in der Alten- und Krankenpflege sowie in der Betreuung von Menschen mit Behinderung ist durch unterschiedliche Belastungsfaktoren geprägt. Das schwere Heben und Tragen bei der Pflege alter und kranker Menschen führt in Verbindung mit psychischen Belastungen oft zu Rückenproblemen. So ist es nicht verwunderlich, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen bei Pflegekräften die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit sind.

Auf dieses Problem reagieren viele Arbeitgeber mit Präventionsmaßnahmen durch die Bereitstellung von Hilfsmitteln wie zum Beispiel einem Patientenlifter, dem Angebot von Schulungsmaßnahmen zum Erlernen rückengerechter Arbeitsweisen oder der Unterstützung von Möglichkeiten zum Gesundheits-sport für ihre Mitarbeiter. Oft wirken die Angebote aber nicht sehr nachhaltig; Hilfsmittel werden von den Beschäftigten nicht oder nur ungenügend mit dem Argument eingesetzt, dass „zur Benutzung die Zeit fehle“; Schulungsangebote werden oft nicht hinreichend wahrgenommen oder in Kursen erworbenes Wissen wird aufgrund ungenügender Praxisbegleitung in der Einübungsphase nicht angewendet. Muskel-Skelett-Erkrankungen entstehen meist durch verschiedene Faktoren. So führen manuelle Handhabungen wie das Umlagern und Mobilisieren von Bewohnern und Patienten selten als alleinige Ursache zu Rückenbeschwerden.

Zusätzliche Faktoren wie Zeitdruck, insbesondere bei ungelertem Hilfspersonal, mangelnde Qualifikation oder eine einseitige Arbeitsorganisation tragen entscheidend zu ihrer Entstehung bei. Durch die Unterschiedlichkeit der Belastungen müssen vorbeugende Maßnahmen systematisch miteinander verzahnt werden. Zur Früherkennung und Verhinderung von Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems dient bei der arbeitsmedizinischen Vorsorge der Berufsgenossenschaftliche Grundsatz G46.

Hilfe durch Hilfsmittel

Es ist Aufgabe des Unternehmers, gewartete technische Hilfsmittel wie höhenverstellbare Pflegebetten oder Patientenlifter sowie kleine Hilfsmittel, zum Beispiel

Gleitmatten oder Rutschbretter, bereitzustellen. Er hat sie entsprechend der Lastenhandhabungsverordnung in angemessener Stückzahl zur Verfügung zu stellen und durch regelmäßige praktische Unterweisungen dafür zu sorgen, dass die Hilfsmittel rückengerecht verwendet werden. Auch wenn es gerade in der ambulanten und stationären Altenpflege häufig mit erhöhtem Organisationsaufwand verbunden sein kann, Hilfsmittel bereitzustellen, entbindet dies den Unternehmer nicht von seiner Verpflichtung, den Beschäftigten gesundheitsgerechte Arbeitsplätze zur Verfügung zu stellen. Aufgabe der Beschäftigten ist es jedoch, die zur Verfügung gestellten Arbeitsmittel bestimmungsgemäß zu benutzen.

Qualifikation der Mitarbeiter

Die Kenntnis der Mitarbeiter im Bereich von Bewegungs- und Präventionskonzepten wie Aktivitas Pflege®, Kinaesthetics®, Rückengerechter Patiententransfer oder Rückenschule durch Schulungsangebote zu fördern, ist ebenfalls Aufgabe des Unternehmers. Die Beschäftigten hingegen sind angehalten, die Angebote zu nutzen und erworbenes Wissen auch umzusetzen. Hierbei darf jedoch nicht davon ausgegangen werden, dass es ausreicht, einzelne Mitarbeiter zu schulen und ihnen die Verantwortung für die Vermittlung von Schulungsinhalten an alle Kollegen zu übertragen. Bewegungs- und Präventionskonzepte wirken nur dann nachhaltig, wenn ein großer Teil aller Mitarbeiter in die Schulungen einbezogen wird. Nur so wird ein einheitlich hoher Kenntnisstand geschaffen, der in der täglichen Arbeit umgesetzt werden kann und damit auch die Pflegequalität steigert. Die Schulung betriebseigener Multiplikatoren über diesen allgemeinen Kenntnisstand hinaus sichert das Wissen und bündelt Kompetenzen im eigenen Betrieb, die ansonsten zumeist über externe Anbieter immer wieder eingeholt werden müssten. In Bewegungs- und Präventionskonzepten geschulte Mitarbeiter sind meist besser in der Lage, eine an den Ressourcen der Bewohner und Patienten orientierte Pflege durchzuführen. Sowohl Krankenpflege- als auch Pflegeversicherungs-gesetz fordern dies als Qualitätsanspruch. Insbesondere im Bereich des Bewehens anderer Menschen führt die Orientierung an noch vorhandenen Fähigkeiten nicht nur dazu, die Pflegequalität zu steigern. Die Mitwirkung der Patienten und Bewohner durch eigene Bewegung ist nicht nur für sie wichtig, sondern führt auch zur körperlichen Entlastung der Pflegekräfte.

Unternehmer steht in der Verantwortung

Der Einsatz angemessener Personal- und Materialressourcen liegt vornehmlich in der Verantwortung des Unternehmers und der Führungskräfte. Somit tragen sie auch die Verantwortung für den Aufbau und die Beibehaltung einer gesundheitsorientierten Arbeitsorganisation. Unter dem Gesichtspunkt körperlicher Belastungen hat sich das Arbeiten in rein funktionalen, tätigkeitsbezogenen Pflegeorganisationsformen, in denen zum Beispiel eine Pflegekraft alle Bewohner wäscht, eine andere sich ausschließlich um die Doku-

mentation kümmert, als ungünstig erwiesen. Prozessorientierte Arbeitsweisen wie die „Ganzheitliche Bezugspflege“, in denen der einzelne Beschäftigte eine geringere Anzahl von Personen umfassend betreut, reduzieren körperliche Belastungen. Gleichzeitig wird hierbei in vielen Fällen die Motivation und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter durch das „ganzheitlichere“ Arbeiten erhöht. In Situationen, in denen aufgrund einer dünnen Personaldecke wie zum Beispiel im Nachtdienst oder in der ambulan-

Freistellung Pflegenden Angehöriger

Zum 1. Juli 2008 trat das „Gesetz zur strukturellen Weiterentwicklung der Pflegeversicherung“ in Kraft – die erste weitreichende Reform der Pflegeversicherung nach dreizehn Jahren. Für Pflegebedürftige, die zu Hause gepflegt werden, und für pflegende Familienangehörige bringt die Reform einige positive Veränderungen mit sich.

Völlig neu ist die Pflegezeit: Hier haben berufstätige pflegende Angehörige Anspruch auf eine bis zu sechsmonatige Freistellung von ihrer Arbeit, wenn sie in einem Betrieb mit mehr als fünfzehn Beschäftigten tätig sind. Diese Pflegezeit können sie entweder teilweise oder vollständig nehmen. In dieser Zeit beziehen sie zwar kein Gehalt, bleiben jedoch sozialversichert und haben ein Recht zur Rückkehr in ihren Betrieb. Wird ein naher Angehöriger akut pflegebedürftig oder verschlechtert sich sein Zustand kurzfristig, so können sich die Pflegenden bis zu zehn Tage von der Arbeit freistellen lassen, ebenfalls ohne Gehalt, aber mit Sozialversicherung. Für diese kurzzeitige Freistellung ist die Zahl der Mitarbeiter unerheblich. Für beide Fälle gilt: Die pflegenden Angehörigen stehen ab Ankündigung bis zur Beendigung des pflegebedingten Arbeitsausfalls unter Kündigungsschutz.

Menschen, die zuhause einen pflegebedürftigen Angehörigen betreuen, sorgen mit hohem persönlichem Einsatz dafür, dass er weiterhin am vertrauten Familienleben teilnehmen kann. Die Situation ist für die pflegenden Angehörigen jedoch nicht immer einfach. Pflegenden Angehörige sind oft stärker und ganz anders belastet als professionelle Pflegekräfte. Neben psychischen und körperlichen Problemen können auch materielle und zeitliche Belastungen bei den pflegenden Angehörigen hinzukommen. Gleichzeitig entlasten sie aber durch ihre Pflegetätigkeit die solidarisch finanzierten Sozialsysteme und die öffentlichen Haushalte. Der Gesetzgeber unterstützt das Engagement all derer, die ihre Angehörigen nicht erwerbsmäßig zuhause pflegen und stellt sie deshalb unter den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Sie sind unter bestimmten Voraussetzungen bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei gegen die Folgen von Unfällen und Berufskrankheiten versichert, wenn der pflegebedürftige Angehörige einer Pflegestufe zugeordnet ist.

ten Pflege die Gefahr besteht, dass Pflegekräfte allein vor schwierige Situationen gestellt sind, muss organisatorisch sichergestellt sein, dass eine zweite Pflegekraft gerufen werden kann und dass entsprechende Hilfsmittel zur Verfügung stehen.

Das passende Umfeld schaffen

Die Gestaltung der Arbeitsumgebung ist ebenfalls wichtig. Um rückengerechtes Arbeiten zu ermöglichen, sind unverstellte Wege, beidseitige Zugänglichkeit zum Pflegebett, ausreichende Platzverhältnisse, rutschsichere Fußböden ohne Höhenunterschiede und eine ausreichende Beleuchtung notwendig. Dies ist einerseits durch den Unternehmer



Pflegekräfte sollten die Ressourcen der Bewohner nutzen.

einzurichten. Andererseits ist jede einzelne Pflegekraft dazu verpflichtet, sich ihr direktes Arbeitsumfeld entsprechend zu gestalten. Dies kann zum Beispiel durch das Wegräumen störender Gegenstände oder das Anpassen des höhenverstellbaren Pflegebettes auf eine angemessene Arbeitshöhe erfolgen.

Richtige Kleidung schützt

Die Auswahl geeigneter Arbeitskleidung und Arbeitsschuhe ist im Zusammenhang mit rückengerechtem Arbeiten nicht zu unterschätzen. Wer körperlich schwer arbeitet, muss Kleidung tragen, die ein rückengerechtes Arbeiten ermöglicht. Für den Bereich der Pflege und Betreuung sollte die Kleidung ausweichend bewegungsfreudig, aber auch nicht zu weit gewählt werden. Darüber hinaus sollte die Kleidung atmungsaktiv und den hygienischen Ansprüchen entsprechend zu waschen sein. Dies sind Anforderungen, die sowohl Unternehmer als auch Mitarbeiter bei der Auswahl entsprechender Arbeitskleidung zu beachten haben. Stellt der Unternehmer die Arbeitskleidung nicht zur Verfügung, sollte dies über eine Dienstanweisung geregelt sein. Zum Beispiel werden im Bereich der Pflege und Betreuung Arbeitsschuhe meist nicht vom Arbeitgeber gestellt. Auch hier sollten über eine Dienstanweisung die Mindestanforderungen genau geregelt sein. Vollständig geschlossene Schuhe mit einer stoßdämpfenden und rutschhemmenden

Sohle sollten bei rückenbelastenden Pflegetätigkeiten – insbesondere beim Bewegen anderer Menschen – immer getragen werden. Vom Arbeitgeber auf jeden Fall zu stellende Schutzkleidung muss die nötigen Anforderungen selbstverständlich ebenfalls erfüllen.

Selbstpflege – Ausgleich für Körper und Seele

Alle Menschen, die ein belastendes Berufsleben haben, brauchen einen Ausgleich zur Arbeit. Besonders wer andere pflegt, darf sich selbst nicht vergessen. Allerdings bedeutet das nicht nur das entspannte „Auf-dem-Sofa-liegen“. Obwohl auch dies wichtig ist, beinhaltet die Selbstpflege auch aktive Aspekte. Meistens sind die beruflich bedingten Belastungen sehr einseitig. Ausgleichssport, aber auch Spaziergehen oder andere entspannende Bewegungsarten sind sehr wichtig für alle, die körperlich hart arbeiten. Arbeitgeber können diesen Ausgleich zum Beispiel durch Betriebssport fördern.

Die betrachteten Aspekte zeigen deutlich, dass Einzelmaßnahmen zur Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen nicht geeignet sind. Die Komplexität der Einflussfaktoren verlangt eine systematische, integrierende Bearbeitung. „Rückenprävention“ ist zudem nicht ausschließlich Aufgabe der Beschäftigten, aber auch nicht ausschließlich reine Führungsaufgabe. Gerade im Bereich der Pflege darf zudem nicht vergessen werden, dass rückengerechte Arbeitsweisen und -bedingungen die Pflegequalität steigern. Präventionsmaßnahmen zu Muskel-Skelett-Erkrankungen in der Pflege kommen daher nicht nur Beschäftigten und Unternehmern, sondern auch Patienten, Bewohnern und deren Angehörigen zugute.

*Martin Schieron,
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf*

Weitere Informationen

- Unter www.gesundheitsdienstportal.de ist unter der Rubrik „Medien“ die CD-ROM „Rückengerechtes Arbeiten im Gesundheitsdienst“ kostenlos zu starten
 - GUV-I 8557 „Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege und Betreuung – damit der Mensch nicht zur Last wird“
 - GUV-I 8514 „Rückengerechtes Arbeiten“
 - GUV-I 8609 „Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege und Betreuung – Information für Unternehmer und Führungskräfte“
 - GUV-I 8511 „Unfallversicherungsschutz für Pflegenden“
 - GUV-I 8535 „Rückengerechter Patiententransfer in der Kranken- und Altenpflege“
 - GUV-I 8515 „Kleine Hilfsmittel“
 - GUV-I 8608 „Belastungen bei der Pflege“
 - G46 „Belastungen des Muskel- und Skelettsystems“
- Alle GUV-Informationen sind auf der Internet-Seite www.dguv.de (Webcode: d2236) im Regelwerk der Unfallkassen zu finden.