

- [Diakademie - Ihr Partner für Fort- und Weiterbildung](#) /
- [Kurse](#) /
- Kursdetails

 [Anmeldung](#)

## **142/2020: Aufgeweckt und ausgeschlafen! - Gesund und leistungsfähig bleiben im Nachtdienst**

Zielgruppe

Mitarbeitende im Nachtdienst

Termine

16.10.2020

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Ort

Diakonische Akademie für  
Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

Leitung

Ulrike Kaiser

ReferentInnen

Ilona Riebe

Lehrerin für Pflege, Trainerin/Coach

Kursgebühren

**Kursgebühren**

95,00 Euro

**Kursgebühren für Mitglieder (Diakademie)**

70,00 Euro

**Beschreibung**

Die Rund-um-die-Uhr-Versorgung von Kranken und Pflegebedürftigen in unserer Gesellschaft ist ohne Schichtdienst undenkbar. Bekannt ist, dass Schichtdienst grundsätzlich ungesund und belastend für die Leistungserbringer ist, aber welche konkreten Belastungen sind das eigentlich?

In dieser Fortbildung soll über typische Gefahren des Schichtdienstes sowie über selbstschädigende Verhaltensweisen informiert werden. Ziel ist eine realistische individuelle Einschätzung von gesundheitsgefährdenden Aspekten und wie man diese „ausbremsen“ kann.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden werden befähigt, eine individuelle Strategie für sich zu entwickeln, um die körperlichen und psychosozialen Herausforderungen, die der Schichtdienst mit sich bringt, besser zu

bewältigen.

## Schwerpunkte

- Schichtdienst-Modelle und arbeitswissenschaftliche Empfehlungen zur Schichtdienstgestaltung
- arbeitsrechtliche Grundlagen
- gesundheitliche Belastungen und typische körperliche Beschwerden
- Erkennen der eigenen Schichtdiensttoleranz
- Finden von Ruhe und Schlaf trotz Schichtdienst
- Ernährung und Bewegung
- Wege zur schrittweisen Entspannung
- Besonderheiten des Nachtdienstes
- Ideen-Pool zur Selbstpflege

---

Wir werden bei der Registrierungsstelle für beruflich Pflegende für diesen Kurs Fortbildungspunkte beantragen.  
Info und Anmeldung: [www.regbp.de](http://www.regbp.de)



[ANMELDUNG](#)



PDF DRUCKEN

**142/2020: Aufgeweckt und  
ausgeschlafen! - Gesund und**

# leistungsfähig bleiben im Nachtdienst



## Zielgruppe

Mitarbeitende im Nachtdienst

## ReferentInnen

Ilona Riebe  
Lehrerin für Pflege,  
Trainerin/Coach

## Termine

16.10.2020

## Leitung

Ulrike Kaiser

## Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot  
unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren

95,00 Euro

## Ort

Diakonische Akademie für  
Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder (DAFW)

70,00 Euro

## Beschreibung

Die Rund-um-die-Uhr-Versorgung von Kranken und Pflegebedürftigen in unserer Gesellschaft ist ohne Schichtdienst undenkbar. Bekannt ist, dass Schichtdienst grundsätzlich ungesund und belastend für die Leistungserbringer ist, aber welche konkreten Belastungen sind das eigentlich?

In dieser Fortbildung soll über typische Gefahren des Schichtdienstes sowie über selbstschädigende Verhaltensweisen informiert werden. Ziel ist eine realistische individuelle Einschätzung von gesundheitsgefährdenden Aspekten und wie man diese „ausbremsen“ kann.

## Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden werden befähigt, eine individuelle Strategie für sich zu entwickeln, um die körperlichen und psychosozialen Herausforderungen, die der Schichtdienst mit sich bringt, besser zu bewältigen.

## Schwerpunkte

- Schichtdienst-Modelle und arbeitswissenschaftliche Empfehlungen zur Schichtdienstgestaltung
- arbeitsrechtliche Grundlagen
- gesundheitliche Belastungen und typische körperliche Beschwerden
- Erkennen der eigenen Schichtdiensttoleranz
- Finden von Ruhe und Schlaf trotz Schichtdienst
- Ernährung und Bewegung
- Wege zur schrittweisen Entspannung
- Besonderheiten des Nachtdienstes
- Ideen-Pool zur Selbstpflege

---

Wir werden bei der Registrierungsstelle für beruflich Pflegende für diesen Kurs Fortbildungspunkte beantragen.

Info und Anmeldung: [www.regbp.de](http://www.regbp.de)

