

199/2024: Aufgeweckt und ausgeschlafen! - Gesund und leistungsfähig bleiben im Nachtdienst



Zielgruppe

Mitarbeitende im Nachtdienst

ReferentInnen

Ilona Riebe Lehrerin für Pflege,
Trainerin/Coach

Termine

23.10.2024

Leitung / Organisation

Maria Ziesche / Karin Friedrich

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren

170 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

130 €

Bemerkungen zu den Kosten

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

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

Registrierung beruflich Pflegender:

Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte.

Info und Anmeldung: www.regbp.de

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen