

303/2026: Rückenschonender Patiententransfer leicht gemacht



Zielgruppe

Pflegefach- und Pflegehilfskräfte,
Fachkräfte in der sozialen Betreuung
sowie Interessierte

Dozent:in

Katharina Grübler Dozentin für
Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin
für Physiotherapie

Termine

06.05.2026 - 07.05.2026

Kursleitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

Kursgebühren

345 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

270 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

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

Endlich schmerzfrei leben - das wünschen sich viele Mitarbeitende in der Pflege, die unter berufsbedingten Rückenschmerzen leiden. Häufigste Ursache von Rückenschmerzen in der Pflege sind Überlastungen der Wirbelsäule durch falsche Bewegungsabläufe in der täglichen beruflichen Praxis. Der gezielte und sachgerechte Einsatz von Pflegehilfsmitteln trägt maßgeblich zur Entlastung des Rückens von Pflegekräften bei und fördert zudem natürliche Bewegungsmuster und die Aktivität der Pflegebedürftigen. Neben einer rückengerechten Arbeitsweise ist auch ein regelmäßiges Fitnessstraining entscheidend für einen dauerhaft gesunden Rücken.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden kennen rückschonende Maßnahmen und Hilfsmittel für den Pflegealltag und sind in der Lage rückschonende Bewegungs-, Haltungs- und Hebetechniken anzuwenden. Durch das Erlernen alltagstauglicher Übungen stärken und trainieren sie die Rückenmuskulatur und können Rückenverspannungen selbständig lösen.

Alle Übungen werden während des Kurses durch Selbsterfahrung praktisch erarbeitet.

Schwerpunkte

- anatomischer Aufbau des Rückens
- Ursachen und Entstehung von Rückenproblemen
- Körperhaltungen im Alltag
- Techniken für eine rückengerechte Arbeitsweise in der Pflege
- rückschonender Einsatz von Transfer- und Umlagerungshilfen
- Kinesiologie im Pflegealltag
- effektives Fitness- und Mobilitätstraining zur Stärkung des Rückens
- gezielte Übungen zur Rückenentspannung und Zentrierung
- praktische Übungen zur Selbsterfahrung

Registrierung beruflich Pflegender: Für die Teilnahme erhalten Sie 10 Fortbildungspunkte. Info und Anmeldung: www.regbp.de

Die Weiterbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI und nach §§ 39, 45b SGB XI i.V.m. 113 Abs. 1 SGB XI (gemäß der RL nach § 53b SGB XI).

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte folgendes mitbringen:

- 1 Badetuch
- 1 Sofadecke
- 1 Gymnastikmatte
- bequeme Kleidung für praktische Übungen
- dicke Socken, wer schnell friert
- 1 großes Kopftuch
- 1 alte Tageszeitung
- Buntstifte
- Murmeln
- 1 Gymnastikseil