

375/2023: Online-Schulung: Aufgeweckt und ausgeschlafen! - Gesund und leistungsfähig bleiben im Nachtdienst



Zielgruppe

Mitarbeitende im Nachtdienst

ReferentInnen

Ilona Riebe Lehrerin für Pflege,
Trainerin/Coach

Termine

09.11.2023

Leitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Silke Beyer

Kursgebühren

100 €

Uhrzeit

09:00-12:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

75 €

Ort

online

Bemerkungen zu den Kosten

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

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 4 Fortbildungspunkte.

Info und Anmeldung: www.regbp.de

Zugangsvoraussetzungen

Zur Teilnahme an der Online-Schulung benötigen Sie am Arbeitsplatz oder zuhause folgende Voraussetzungen:

- PC oder Notebook - stabiles Internet mit guter Verbindung - Lautsprecher am PC/Notebook oder Kopfhörer mit Mikrofon (Headset mit USB zu empfehlen) - Webcam ist optional. Bitte prüfen Sie im Vorfeld die IT-Einstellungen oder fragen Sie Ihre IT-Abteilung. Für die Online-Fortbildung erhalten die Teilnehmenden via E-Mail einen Link zur entsprechenden Veranstaltung und können sich damit zu Seminarbeginn einloggen. Eine Kurzanleitung zur Teilnahme wird der E-Mail beigefügt. Zudem werden die Seminarunterlagen per E-Mail versendet.

Bemerkungen

Bei Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bitte 12 Wochen vor Kursbeginn die Diakademie per Telefon oder per Mail informieren!