

# 386/2023: Aufgeweckt und ausgeschlafen! - Gesund und leistungsfähig bleiben im Nachtdienst



## Zielgruppe

Mitarbeitende im Nachtdienst

## ReferentInnen

Ilona Riebe Lehrerin für Pflege,  
Trainerin/Coach

## Termine

08.12.2023

## Leitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Gabriele  
Rosinsky

## Kursgebühren

160 €

## Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

## Anmeldung

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

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## Ort

Diakonische Akademie für  
Fort- und Weiterbildung e.V.  
im Haus der Diakonie  
Paulsenstr. 55-56  
12163 Berlin

## Informationen

Tel.: 030 - 82097 117

## Bemerkungen zu den Kosten

## 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](http://www.regbp.de)

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen

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