

# 450/2022: Online-Schulung: Aufgeweckt und ausgeschlafen! - Gesund und leistungsfähig bleiben im Nachtdienst



## Zielgruppe

Mitarbeitende im Nachtdienst

## ReferentInnen

Ilona Riebe Lehrerin für Pflege,  
Trainerin/Coach

## Termine

01.06.2022

## Leitung / Organisation

Ulrike Kaiser / Birgit Willsch

## Uhrzeit

09:00-12:15 Uhr

## Anmeldung

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

## Kursgebühren

90 €

## Ort

online

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder

70 €

## 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 4 Fortbildungspunkte.

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