SAFE AT WORK

Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Pflege

Schulungsleitfaden

April 2025

Inhalt

Warum dieser Leitfaden? 11 Arbeitsblätter	3
Arbeitsblatt – Modul 1 Safety First – Sicherheit geht vor	5
Arbeitsblatt – Modul 2 Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen	14
Arbeitsblatt – Modul 3 Umgang mit Aggression und Wahrung der persönlichen Integrität	23
Arbeitsblatt – Modul 4 Hautschutz – Prävention für gesunde Haut	33
Arbeitsblatt – Modul 5 Gefahrstoffe & Reinigungsmittel sicher handhaben	41
Arbeitsblatt – Modul 6 Heben und Tragen – Rückenschonend bewegen	51
Arbeitsblatt – Modul 7 Stolpern, Ausrutschen, Stürzen vermeiden	59
Arbeitsblatt – Modul 8 Psychosoziale Risiken – Persönlicher Umgang & Bewältigung	67
Arbeitsblatt – Modul 9 Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und Untersuchungen	80
Arbeitsblatt – Modul 10 Sicher unterwegs - Externe Arbeitseinsätze & Strassenverkehr	89
Arbeitsblatt – Modul 11 CMR-Medikamente sicher handhaben	96
Ansprechpartner/Links	106

WARUM DIESER LEITFADEN? 11 ARBEITSBLÄTTER

Dieser Leitfaden dient der Förderung des Arbeitnehmerschutzes in der gesamten Pflegebranche. Die Präventionskampagne wurde von der Marke SAFE AT WORK im Jahr 2025 in Zusammenarbeit mit der H+ Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz ins Leben gerufen.
Im Rahmen dieser Kampagne werden die 11 häufigsten Unfall- bzw. Gesundheitsschwerpunkte gezeigt, sowie Hilfsmittel entwickelt, um die Pflegebranche beim Arbeitnehmerschutz zu unterstützen.

An wen richtet sich dieser Leitfaden im Besonderen?

Dieser Leitfaden richtet sich an alle Akteure, die das Thema Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Pflegebranche behandeln, sei es im Rahmen von Instruktionen in den Betrieben oder im Berufsschulunterricht. Zur Zielgruppe gehören beispielsweise folgende Personen:

- Verantwortliche für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz in Unternehmen
- Berufsbildner in Lehrbetrieben
- Lehrkräfte in Berufsfachschulen
- Vorgesetzte

Was wird mit dem Leitfaden bezweckt?

Dieser Unterrichtsleitfaden ist ein Dokument, das den Sicherheitsverantwortlichen und den Ausbildnern an die Hand gegeben wird. Er dient der Unterstützung, Anleitung und Motivation der Zielgruppe, sich systematisch und kompetent mit diesen 11 Unfall- und Gesundheitsschwerpunkten in der Pflegebranche zu beschäftigen und auseinanderzusetzen.

Dieser Leitfaden soll die Verantwortlichen bei der Sensibilisierung des Pflegepersonals unterstützen und zur Verminderung von Arbeitsausfällen beitragen. Er zeigt Mittel und Wege für die Bearbeitung dieser Themen. Darüber hinaus wird auf weitere Hilfsmittel und weiterführende Dokumente verwiesen.

WELCHES MATERIAL STEHT ZUR VERFÜGUNG?

Der Unterrichtsleitfaden

Dieses Dokument ist sozusagen das Bordbuch des Vermittlers/Ausbildners. Darin sind die verschiedenen Elemente beschrieben, aus denen sich die Ausbildungsmassnahmen in Betrieben des Gesundheitswesens zusammensetzen. Es kann auf der Website von SAFE AT WORK (https://www.safeatwork.ch/branchen/pflegebereich) heruntergeladen werden.

11 Lernmodule

Die Lernmodule setzen sich aus nachstehenden Hilfsmitteln zusammen:

- Arbeitsblatt mit Kommentaren für den Vermittler/Ausbildner
- PDF-Präsentation
- Präventionsfilm (nicht bei allen Modulen)

Die Lernmodule wurden für eine Dauer von 15 – 45 Minuten konzipiert (je nach Dauer der Übungen). Sie können angepasst und direkt am Arbeitsplatz oder im Ausbildungsraum erteilt werden.
Diese Hilfsmittel können auf der Website von SAFE AT WORK (https://www.safeatwork.ch/branchen/pflegebereich) heruntergeladen werden.

Online-Lernplattform

Unterstützend zum Schulungskit von SAFE AT WORK steht ab September 2025 eine Lern-Plattform zur Verfügung, die es ermöglicht, Inhalte aus unserem Schulungskit nachhaltig zu vermitteln und mit einer automatischen Lernkontrolle bestätigen zu lassen.

Insgesamt werden in 20 - 25 Lektionen Inhalte vermittelt und mit Multiple-Choice-Fragen abgefragt – jeder Nutzer kann sich bei einem Lernerfolg von 80% richtig beantworteter Fragen einen persönlichen Lernkontroll-Nachweis in PDF-Format erstellen lassen.

Die Online Lernplattform steht in 3 Sprachen zur Verfügung. Sie kann zur Lernkontrolle (mit Nachweis), aber auch zur Übung und Vertiefung des Wissens mehrere Male durchgeführt werden (https://www.safeatwork.ch/branchen/pflegebereich).

11 ARBEITSBLÄTTER

Die Ausbildungsmassnahme beinhaltet 11 Arbeitsblätter. Sie dienen dem Vermittler / Ausbildner als Orientierung in seinem Unterricht. Die Arbeitsblätter sind in der Regel folgendermassen aufgebaut:

1. Vorstellung des Themas
2. Einführung / Sensibilisierung
3. Bearbeitung des Themas
4. Je nach Modul: Praktische Anwendung / Verbesserung
5. Weiterführende Links

Einige Module enthalten Filme, welche gezeigt und besprochen werden können.

Die Arbeitsblätter sind mit Piktogrammen versehen, die auf die Bestandteile des Ausbildungsblocks verweisen.

? Fragen an die Teilnehmenden Tipps/Vorschläge/Ideen

Gendergerechte Formulierung

Dieser Leitfaden enthält geschlechtsneutrale oder geschlechtergerechte Formulierungen. Aus stilistischen Gründen wurde jedoch mehrheitlich auf die gendergerechte Formulierung verzichtet. Die maskuline Form ist daher als generisches Maskulinum zu verstehen und bezieht sich sowohl auf Frauen wie auch auf Männer.

Wie bereitet man eine Lerneinheit vor?

- Arbeitsblatt für das gewählte Modul ausdrucken/durchlesen und sich damit befassen
- Die sonstigen Hilfsmittel (Film, PDF-Präsentation) auf der Website von SAFE AT WORK (https://www.safeatwork.ch/branchen/pflegebereich) herunterladen
- Lerneinheit mit einer Dauer von rund 15 – max. 45 Minuten (je nach Modul) mit den betreffenden Mitarbeitenden planen
- Lerneinheit entsprechend den zur Verfügung stehenden Mitteln vorbereiten; ggf. Möglichkeit, den Film zu zeigen
- Gegebenenfalls zu dem Thema recherchieren
- Gegebenenfalls die Örtlichkeiten besichtigen und Probleme und/oder Lösungen im Zusammenhang mit dem zu bearbeitenden Thema identifizieren
- Gegebenenfalls Fotos im Betrieb machen, um das Thema zu veranschaulichen und in der Lerneinheit darüber zu sprechen
- Schulung der Lerneinheit mittels Schulungsnachweis festhalten

Wichtig: Was nicht mittels Unterschrift dokumentiert wurde, hat offiziell auch nicht stattgefunden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 1

Safety First – Sicherheit geht vor!

Arbeitsblatt – Modul 1

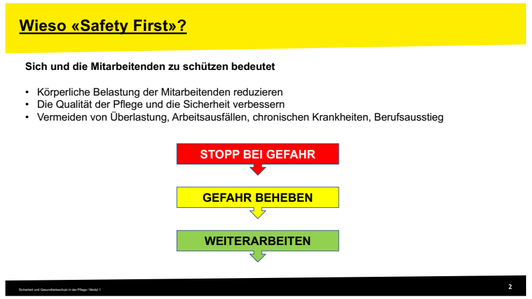
Safety First – Sicherheit geht vor

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.
Hinweis auf die Dauer des Moduls: 25 -30 Minuten

Einführung des Themas (~ 2')



Slide 2

Unfälle geschehen nicht nur den Menschen, welche wir pflegen. Auch uns kann ein Unfall oder Beinahe-Unfall passieren.
Sei es, dass wir aus einem Regal weit oben ein Paket Verbandsstoff herausnehmen möchten (= Handlung),
wir keine Trittleiter (= Bedingung) haben und uns dadurch das Paket auf den Boden fallen könnte (= unsichere Handlung).

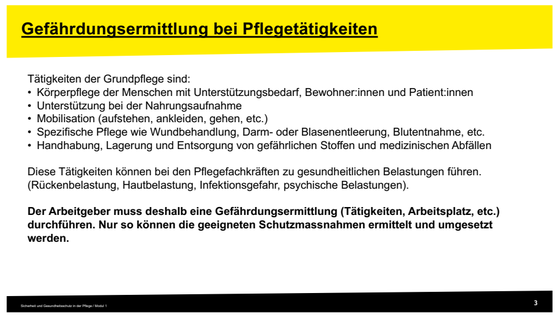
Wer kann voraussagen, zu welchem Zeitpunkt und mit welchen Folgen ein Ereignis / ein Unfall abläuft?

Unfälle geschehen nicht einfach - sind nicht einfach Zufall - sondern werden verursacht. **Zufall ist der Zeitpunkt, in dem sich der Unfall ereignet** und der daraus resultierende Schaden. Es gibt:

- ein Unfall mit Todesfolge
- ein ordentlicher Unfall (= Unfall mit einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als 3 Tagen)
- ein Bagatellunfall (= Unfall mit einer Arbeitsunfähigkeit von weniger als 3 Tagen)
- ein Beinaheunfall

Was können wir prioritär tun?

1. Stopp sagen bei Gefahr
2. Gefahr beheben, je nach Fall durch eine Fachperson bzw. weitere Unterstützung
3. Erst weiterarbeiten, wenn die Gefahr behoben ist

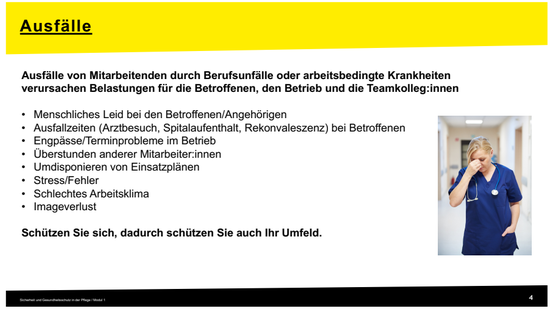


Sensibilisierung (~ 2’)

Slide 3

Die Tätigkeiten der Grundpflege können bei den Pflegefachkräften zu gesundheitlichen Belastungen führen. (Rückenbelastung, Hautproblemen, Infektionsgefahr, psychische Belastungen).

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, seine Mitarbeitenden vor Gefahren am Arbeitsplatz zu schützen. Dies kann er nur, wenn er weiss, wo welche Gefährdungen bestehen, so dass er entsprechende Schutzmassnahmen vornehmen kann.
Der Arbeitgeber kann diese Aufgaben selbst vornehmen oder dies an eine Person delegieren. **Unterstützen Sie diese Person bei der Ermittlung der Gefährdungen, sei dies durch Checklisten, Meldungen oder Begehungen**. Es dient Ihnen und allen im Team, um Unfälle und daraus folgende Ausfälle zu vermeiden.



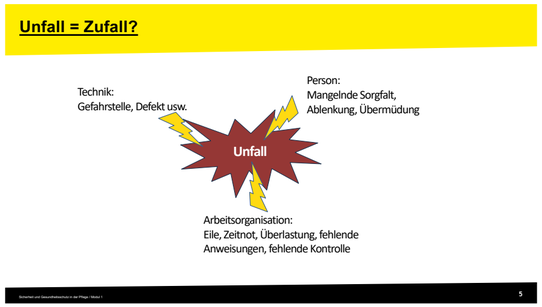
Bearbeitung des Themas (~ 4’)

Slide 4

Ausfälle von Mitarbeitenden durch Berufsunfälle oder arbeitsbedingte Krankheiten verursachen Belastungen für die betroffene Person, den Betrieb und die Teamkolleg:innen.

Wollen wir Unfälle vermeiden, ist es wichtig zu wissen, wo mit Prävention angefangen werden kann. Aus statistischen Auswertungen weiss man, dass auf einen Unfall mit Arbeitsausfall rund 30 Bagatellverletzungen, 300 Sachschäden und 3000 Ereignisse ohne Folgen kommen.
Nehmen wir an, Sie stolpern. Nur in einem von 341 Fällen verletzen Sie sich so schwer, dass Sie am nächsten Tag nicht mehr arbeiten können.

Was unternimmt Ihr Betrieb, um Arbeitsausfälle zu vermeiden?



Bearbeitung des Themas (~ 5')

Slide 5

Ein Unfall hat fast immer mehrere Ursachen: Technik – Person - Arbeitsorganisation

Der wichtigste Aspekt ist die Technik. Die Technik birgt häufig Gefahrenstellen oder andere Gefahren.

- Nadeln (sich stechen),
- Technische Hilfsmittel wie Lifter (eingeklemmt werden),
- Reinigungsmittel (verätzen)

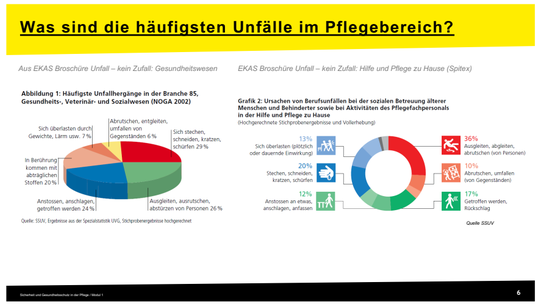
stellen potenzielle Unfallursachen dar.

Glücklicherweise führt nicht jedes Unfallpotenzial zu einem Unfall: In der Regel ist die Arbeit so organisiert, dass Unfälle vermieden werden und die Mitarbeitenden sind so geschult, dass sie sicher handeln und keine Unfälle verursachen.

Bei den meisten Unfällen ist es nun aber so, dass eine Gefahr (Technik) vorhanden ist und diese in Verbindung mit persönlichen Faktoren und / oder organisatorischen Mängeln zum Ereignis führt.

Wer von Ihnen ist schon einmal bei der Arbeit verunfallt? Wer von Ihnen war schon einmal von einem Beinaheunfall betroffen?
Fragen Sie nach, wie es zum Unfall / Beinaheunfall gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).

Überlegen Sie sich ein Unfallszenario, das Sie erzählen können, was die Ursachen für den Unfall waren, wenn die Teilnehmenden selbst noch nie bei der Arbeit verunfallt sind.



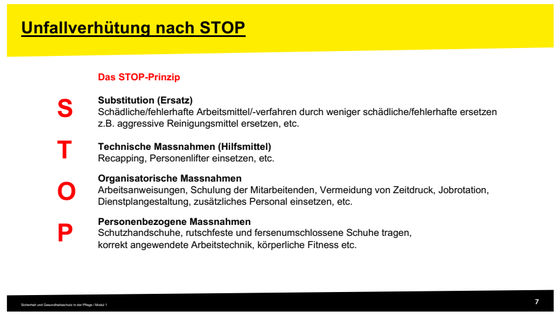
Bearbeitung des Themas (~ 2’)

Slide 6

Es gibt keine spezifische Statistik, welche Berufsgruppen im Gesundheitswesen wo und wie oft verunfallen. Fragen Sie in Ihrem Betrieb nach, ob diese Daten erfasst werden.

Aus diesem Grunde beziehen sich die Angaben hier auf die zwei EKAS Broschüren Unfall - kein Zufall, welche spezifisch für „Gesundheitswesen“ und für die „Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex)“ erarbeitet wurden.
Dies zwei EKAS-Broschüren sind umfangreich und geben Ihnen wertvolle Hinweise in Bezug auf Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz der verschiedenen Tätigkeiten und Aufgaben in der Pflege.

Es lässt sich nicht verallgemeinern, dass Stich- und Schnittverletzungen in stationären Betrieben am häufigsten vorkommen. Dies ist abhängig von der Tätigkeit und Ausbildung der Pflegenden.
Unbestritten ist, dass sich viele Unfälle durch Stolpern, Stürzen oder Ausrutschen ereignen sowie das sich Stossen an Gegenständen.



Bearbeitung des Themas (~ 3')

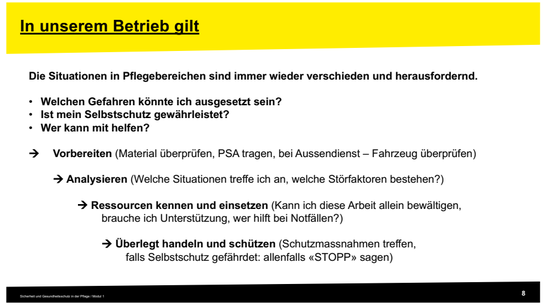
Slide 7

Unfällen vorbeugen erfolgt nach dem Prinzip STOP:

- **Gefahren erkennen,**
- **Gefahren beurteilen,**
- **Gefahren beheben**

Wo eine Gefahr droht, gibt es meistens auch eine Möglichkeit, sie zu bannen, nämlich durch:

- **Substitution (Ersatz)**
  Gefährliche Stoffe sind nach Möglichkeit durch weniger gefährliche zu ersetzen.
  Prüfen Sie die Möglichkeiten bspw. mit Ihrem Lieferanten.
- **Technische Massnahmen (Hilfsmittel)**
  Prüfen Sie, wie die Gefahr durch technische Massnahmen reduziert werden kann.
  Zum Beispiel mit Multi-Safe Entsorgungsboxen, Personenlifter, etc.
- **Organisatorische Massnahmen**
  Prüfen Sie, wie die Gefahr durch organisatorische Massnahmen reduziert werden kann.
  Beispiele sind das Vermeiden von Zeitdruck beim Umgang mit Gefahr- und Reinigungsstoffen, die Schulung der Mitarbeitenden oder auch Arbeitsanweisungen, die angeben, wie die Arbeit ausgeführt werden muss.
- **Personenbezogene Massnahmen**
  Persönliche Schutzmassnahmen (PSA): Falls noch Risiken bestehen, die nicht reduziert werden konnten, bleibt zum Schluss noch die Möglichkeit, die Mitarbeitenden mit Handschuhen, Schutzbrillen, etc. zu schützen. Dabei ist es wichtig, dass alle sich an die Massnahmen halten!
  Zur Erhöhung der Akzeptanz sollten die Mitarbeitenden an der Auswahl der PSA beteiligt werden.

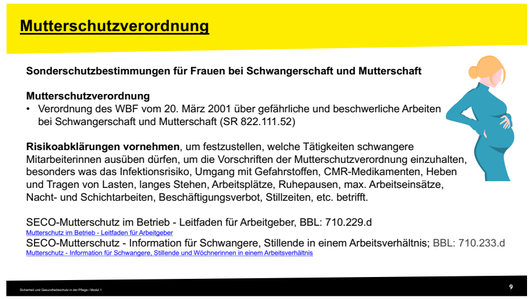


Praktische Anwendung (~ 3’)

Slide 8

Was gilt in Ihrem Betrieb? Wie können Sie sich auf einen Einsatz vorbereiten?
Überlegen Sie sich, welche Gefahren/Herausforderungen Sie antreffen könnten.
- Wie können Sie sich schützen?
- Wer kann ihnen im Notfall, oder wenn Sie Unterstützung benötigen, weiterhelfen?

Überlegen Sie, wie Sie sich auf den Einsatz / die Tätigkeit vorbereiten können.
- Bin ich über die auszuführenden Aufgaben und wichtige Informationen zum Patienten informiert?
- Habe ich alles Material dabei, dass ich benötige?
- Sind bei externen Einsätzen das Material und das Fahrzeug sicher und in einsatzfähigem Zustand?
- Trage ich die notwendige Schutzausrüstung?



Sensibilisierung (~ 3’)

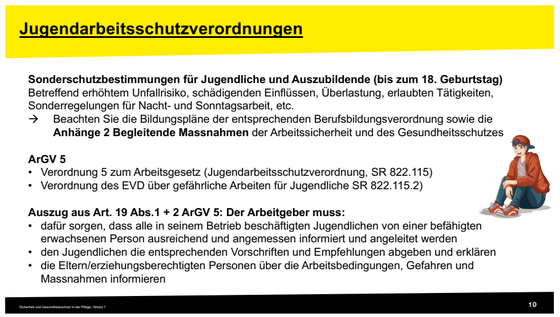
Slide 9

Mutterschutzverordnung

Für schwangere und stillende Frauen gelten besondere Schutzbestimmungen.
Wichtig ist, eine **Risikoabklärung zum Arbeitsplatz** schon vor dem Einsatz einer Frau vorzunehmen, bei Stellenantritt die Frauen diesbezüglich zu informieren und die Vorschriften der Mutterschutzverordnung einzuhalten.
Eine Schwangere gilt grundsätzlich als arbeitsfähig, ausser wenn sie krank ist oder durch die Arbeit eine Gefährdung für das ungeborene Kind oder die Schwangere selbst besteht. Diese Gefährdungen sind in den beiden erwähnten SECO-Broschüren sowie in der Mutterschutzverordnung definiert.

@ Mitarbeiterinnen: Sollten Sie schwanger sein, so wenden Sie sich an Ihre Vorgesetze, die Person in Ihrem Betrieb, welche für die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz zuständig ist, Ihr HR oder lesen Sie den SECO-Leitfaden für Schwangere, Stillende und Wöchnerinnen in einem Arbeitsverhältnis. **Ihr Betrieb kann sie nur schützen, wenn er informiert ist.**

Sensibilisierung (~ 2’)



Slide 10

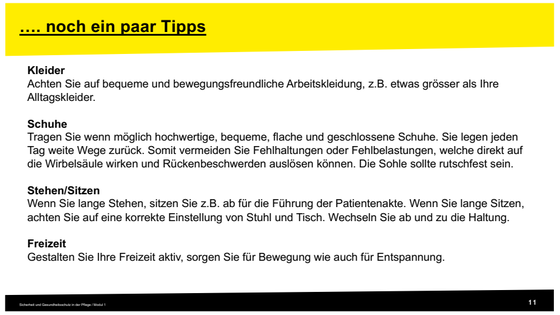
Jugendarbeitsschutzverordnung

Für Jugendliche und Auszubildende bis zu deren 18. Geburtstag gelten ebenfalls Sonderbestimmungen. Dies sind für alle Berufe, welche besondere Gefährdungen (z.B. Arbeiten mit gesundheitsgefährdenden biologischen Agenzien) aufweisen (d.h. was für die Pflege zutrifft), in den Anhängen 2 „Begleitende Massnahmen“ der Berufsbildungsverordnungen geregelt.

Der Arbeitgeber muss:

- dafür sorgen, dass alle in seinem Betrieb beschäftigten Jugendlichen von einer befähigten erwachsenen Person ausreichend und angemessen informiert und angeleitet werden
- den Jugendlichen die entsprechenden Vorschriften und Empfehlungen abgeben und erklären
- die Eltern / erziehungsberechtigten Personen über die Arbeitsbedingungen, Gefahren und Massnahmen informieren werden

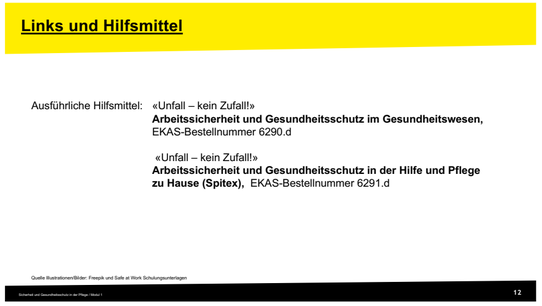
Praktische Anwendung (~ 2’)



Slide 11

Vier einfache Tipps

- Meist sind die Kleider gemäss den betrieblichen Gegebenheiten vorgegeben. Nehmen Sie nicht die knappste Kleidergrösse: Bewegungsfreiheit ist für die Arbeit von Vorteil.
- Investieren Sie in gute Schuhe – Ihre Füsse und auch der Rücken sind Ihnen dankbar.
- Wechseln Sie nach Möglichkeit die Arbeitshaltung, d.h. stehen Sie ab und zu auf oder sitzen Sie nach Möglichkeit ab, wenn Sie lange gestanden sind.
- Sorgen Sie für eine ausgleichende Freizeitgestaltung mit Bewegung und Entspannung.



Slide 12

Links und Hilfsmittel
Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Für alle, die mehr wissen möchten, gibt es die EKAS-Broschüre «Unfall – kein Zufall!»

- Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Gesundheitswesen, EKAS-Bestellnummer 6290.d
- Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in der Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex), EKAS-Bestellnummer 6291.d

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 2

Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen

Arbeitsblatt – Modul 2

Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen

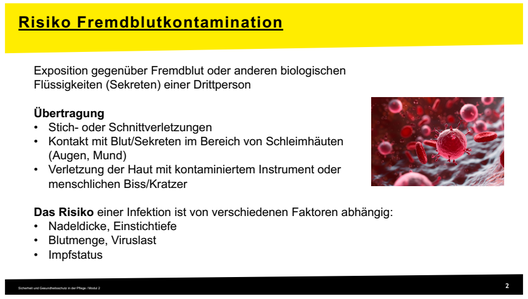
Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.
Hinweis auf die Dauer des Moduls: 20 - 25 Minuten.

Arbeitsblatt – Modul 2

Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen



Einführung des Themas (~ 2')

Slide 2

Wie Sie wissen, gibt es eine Vielzahl von potenziell gefährlichen Krankheitserregern, mit denen wir uns anstecken können.

Sind Sie schon in der äusserst unangenehmen Lage gewesen, mit kontaminiertem Material in Berührung zu kommen oder sich gestochen zu haben? Wie haben Sie das Prozedere danach erlebt?

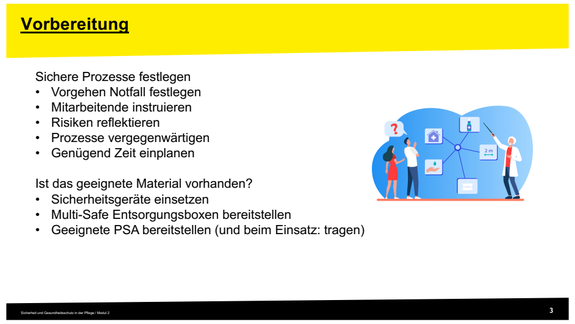
Die Übertragung findet bekanntlich über verschiedene Wege statt:
- Tröpfcheninfektion
- Partikel aus der Luft
- Kontakt (z.B. über Hände)
- über kontaminiertes Wasser
- Infektion über Blut oder Gewebe (Schleimhäute)

Eine Kontamination kann entweder über die Schleimhäute, z.B. bei Spritzern in die Augen, oder durch Verletzung der Haut, z.B. Stichverletzung mit kontaminierter Nadel, erfolgen.
Durch strikte Einhaltung der betrieblichen Standardvorgehen kann dieses Risiko massiv reduziert werden.

Das Übertragungsrisiko ist nicht bei jedem Erreger gleich gross. Zudem hängt das Risiko von weiteren Faktoren ab wie:
- Nadeldicke, Einstichtiefe
- Blutmenge, Viruslast
- Impfstatus

Alle diese Faktoren spielen eine Rolle, um das Risiko einschätzen zu können.

Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen



Einführung des Themas (~ 3’)

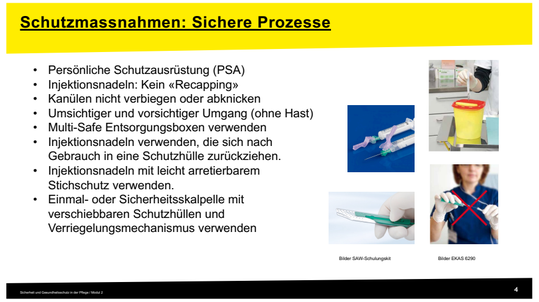
Slide 3

Nadelstich- und Schnittverletzungen zählen zu den häufigsten Arbeitsunfällen im Gesundheitswesen. Viele solcher Verletzungen sind mit Expositionen gegenüber Blut und anderen Körperflüssigkeiten verbunden und stellen für die Beschäftigten ein Infektionsrisiko dar. Insbesondere bezüglich Hepatitis C (HCV), Humanes Immundefizienz-Virus (HIV) und – sofern kein ausreichender Impfschutz besteht – bezüglich Hepatitis B (HBV).

Eine gute Vorbereitung und sichere Prozesse helfen den Mitarbeitenden, sicher zu arbeiten.

Ist eine ruhige Arbeitsweise für heikle Tätigkeiten in Ihrem Betrieb möglich?
Haben Sie die Möglichkeit, darauf einzuwirken (Mitwirkung möglich)?

Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen



Bearbeitung des Themas (~ 3')

Slide 4

Wenn immer möglich, sind stichsichere Instrumente einzusetzen.
Auch wenn das Risiko klein erscheint – schützen Sie sich in jedem Fall!

Die Verhütung von infektionsgefährdenden Verletzungen ist ein wichtiges Anliegen der Arbeitssicherheit. Technische Schutzmassnahmen sind dabei vorrangig, da sie von individuellen Entscheidungen und Geschicklichkeiten der Mitarbeitenden unabhängig sind. Dass sich Verletzungen mit Infektionspotential durch den Einsatz von sogenannten «Sicheren Instrumenten» oder «**Sicherheitsinstrumenten**» (Safety Devices) verringern lassen, wurde mehrfach nachgewiesen.

Aktive Sicherheitsinstrumente:
Der Anwender muss den Sicherheitsmechanismus einhändig selbst auslösen.

Passive Sicherheitsinstrumente:
Der Sicherheitsmechanismus aktiviert sich automatisch unmittelbar nach dem Gebrauch.

? **Welche Sicherheitsinstrumente stehen Ihnen im Einsatz zur Verfügung**?

Nehmen Sie Sicherheitsinstrumente und Multi-Safe-Entsorgungsboxen als Muster mit.

Arbeitsblatt – Modul 2

Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen

Bearbeitung des Themas (~ 2')

Slide 5

Die regelmässige Schulung der Mitarbeitenden zur Einhaltung der Sicherheitsregeln hilft mit, Unfälle und Ausfälle zu verhindern.

Spitalwäsche / Wäschesortierung / Abfälle / Kehricht

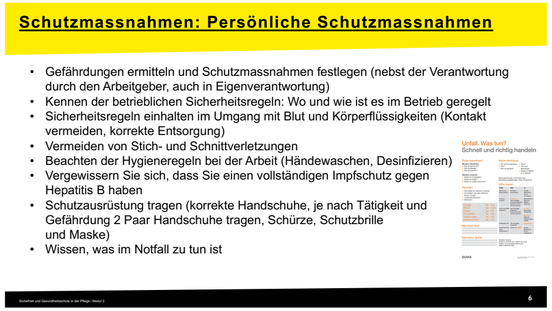
- Personal im korrekten Umgang und Entsorgung schulen
- Spitze/gefährliche Gegenstände immer sofort korrekt entsorgen (Taschen leeren)
- Schmutzwäsche rasch in entsprechenden Behältnissen zur Reinigung geben
- Mit Blut- oder Körperflüssigkeiten verschmierte Wäsche nur mit Schutzhandschuhen anfassen
- Abfall nicht zusammendrücken oder komprimieren
- Geeignete Schutzausrüstung tragen (Handschuhe, eventuell Maske)
- Auf sichere Entsorgung von kontaminiertem Einwegmaterial und medizinischen Abfällen achten
- Auswechseln der Entsorgungsbehälter, beachten der Füll-Linie auf dem Behälter

Leeren Sie Ihre Taschen immer, bevor Sie diese in die Reinigung geben!
So schützen Sie auch diejenigen, welche die Reinigung vornehmen.

Arbeitsblatt – Modul 2

Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen

Praktische Anwendung (~ 4’)



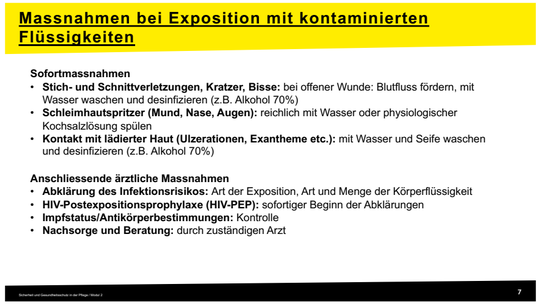
Slide 6

In der Eile ereignen sich häufiger Unfälle. Halten Sie die Standardprozesse ein.

- Sicherheits- und Hygieneregeln einhalten
- Tragen der je nach Tätigkeit notwendigen Schutzausrüstung
- Keine defekten Arbeitsmittel verwenden
- Die für das Arbeitsmaterial zuständige Person über defekte Arbeitsmittel informieren

Kennen Sie die Sicherheitsregeln Ihres Betriebes?
Welche Schutzausrüstung tragen Sie z.B. bei einer Blutentnahme? (Weitere Beispiele je nach Tätigkeit abfragen).

Praktische Anwendung (~ 4’)



Slide 7

Massnahmen bei einer Exposition mit kontaminierten Flüssigkeiten

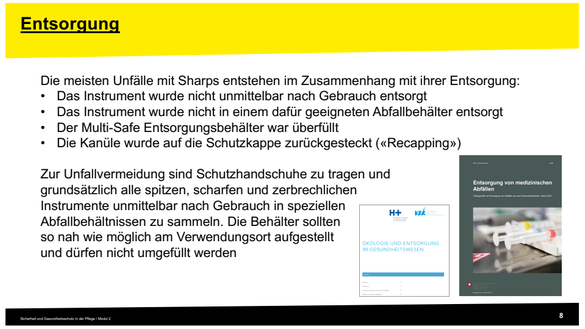
Hat Ihr Betrieb Sie darüber informiert, was in einem Notfall zu tun ist?

Sofortmassnahmen

- Stich- und Schnittverletzungen, Kratzer, Bisse: bei offener Wunde: Blutfluss fördern, mit Wasser waschen und desinfizieren (z.B. Alkohol 70%)
- Schleimhautspritzer (Mund, Nase, Augen): reichlich mit Wasser oder physiologischer Kochsalzlösung spülen
- Kontakt mit lädierter Haut (Ulzerationen, Exantheme etc.): mit Wasser und Seife waschen und desinfizieren (z.B. Alkohol 70%)

Falls die Erstversorgung nicht durch einen Arzt stattgefunden hat, empfiehlt es sich, rasch einen Arzt aufzusuchen, um das Infektionsrisiko abzuklären.

Vermeiden von Stich- und Schnittverletzungen



Sensibilisierung (~ 2’)

Slide 8

Die Entsorgung ist grundsätzlich ein wichtiges Thema. Kontaminiertes Material ist für die Umwelt äusserst schädlich und muss separat entsorgt werden.

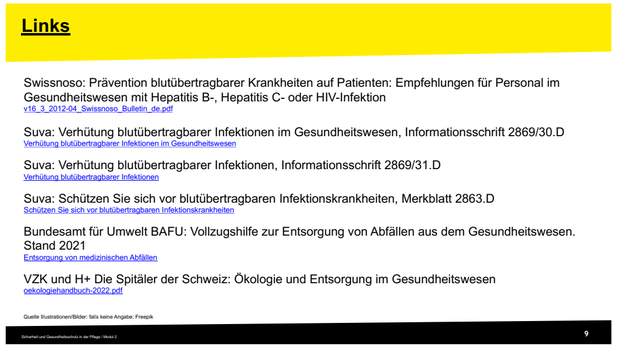
In Grossbetrieben stehen normalerweise die notwendigen Behälter für Sharpes, kontaminiertes Material, Wäsche, etc. zur Verfügung.

Bei der ambulanten Pflege stellen sich oftmals grössere Herausforderungen zur fachgerechten Entsorgung bzw. Reinigung (Wäsche) von kontaminierten Materialen.

Sicherheitsboxen dürfen nicht im Haushaltkehricht entsorgt werden.

Fragen Sie Ihre Vorgesetzten, die im Betrieb für die Entsorgung zuständige Person oder bei Ihren Lieferanten nach.

Hilfreiche Informationen zur Entsorgung finden sich bei
- Entsorgung von medizinischen Abfällen des Bundesamts für Umwelt (BAFU)
- Ökologie und Entsorgung im Gesundheitswesen (H+ Die Spitäler der Schweiz und VZK)



Links

Swissnoso: Prävention blutübertragbarer Krankheiten auf Patienten: Empfehlungen für Personal im Gesundheitswesen mit Hepatitis B-, Hepatitis C- oder HIV-Infektion
v16_3_2012-04_Swissnoso_Bulletin_de.pdf

Suva: Verhütung blutübertragbarer Infektionen im Gesundheitswesen, Informationsschrift 2869/30.D
Verhütung blutübertragbarer Infektionen im Gesundheitswesen

Suva: Verhütung blutübertragbarer Infektionen, Informationsschrift 2869/31.D
Verhütung blutübertragbarer Infektionen

Suva: Schützen Sie sich vor blutübertragbaren Infektionskrankheiten, Merkblatt 2863.D
Schützen Sie sich vor blutübertragbaren Infektionskrankheiten

Bundesamt für Umwelt BAFU: Vollzugshilfe zur Entsorgung von Abfällen aus dem Gesundheitswesen. Stand 2021
Entsorgung von medizinischen Abfällen

VZK und H+ Die Spitäler der Schweiz: Ökologie und Entsorgung im Gesundheitswesen
oekologiehandbuch-2022.pdf

Quelle Illustrationen/Bilder: falls keine Angabe: Freepik

Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Pflege / Modul 2 9

Slide 9

Links und Hilfsmittel

Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 3

Umgang mit Aggression und Wahrung der persönlichen Integrität

Arbeitsblatt – Modul 3

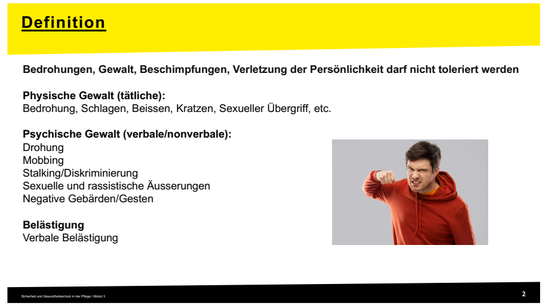
Umgang mit Aggression und Wahrung der persönlichen Integrität

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: ca. 35 - 40 Minuten.



Einführung des Themas (~ 2')

Slide 2

Es gibt verschiedene Arten von Bedrohung, Belästigung oder Verletzung der Persönlichkeit. Keine davon darf toleriert werden!

- Physische (tätliche) Gewalt
- Psychische (verbale/nonverbale) Gewalt
- Belästigung

Fragen Sie die Teilnehmenden zu ihren bisherigen Erfahrungen.

- **Wurden Sie in Ihrer Tätigkeit schon bedroht oder belästigt?**
- **Wie gehen Sie in einem konkreten Fall (z.B. verbale Belästigung) damit um?**
- **Wie geht Ihr Betrieb damit um**?

Die Themen dieses Moduls sind sehr umfangreich und werden hier nicht abschliessend behandelt.

Einführung des Themas (~ 2’)

Slide 3

Wesentlich ist, so weit wie möglich die Risikofaktoren und möglichen Auslöser zu erfassen.

Die Auslöser für Übergriffe und Gewalt sind nicht immer der zur Gewalt neigende Charakter des Aggressors. So kann es vorkommen, dass ein Patient erschrickt, wenn er angesprochen wird, weil er vielleicht kurz eingedöst ist. Oder die Patientin hat Schmerzen. Auch können psychische Erkrankungen, medizinische Ursachen oder einfach der erhöhte Stresszustand Gewalt auslösen

Es ist uns allen bekannt, dass Patienten und ihr Umfeld unterschiedlich auf uns reagieren können. Es ist wichtig, die Risiken zu kennen, die auf Angriffe hindeuten können. So sind alkoholisierte und unter Drogen stehende Personen nicht automatisch aggressiv, aber diese Substanzen fördern das Aggressionspotenzial.

Bearbeitung des Themas (~ 6')

Slide 4

Aggression und Gewalt durch Dritte am Arbeitsplatz kann viele Gründe haben.

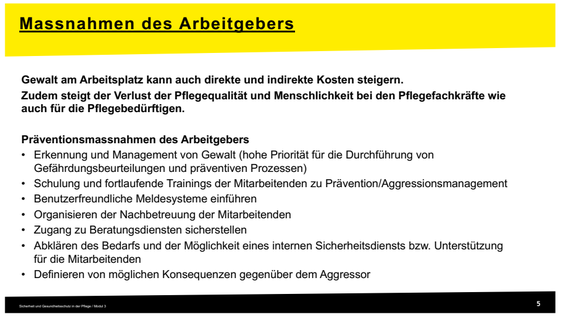
- Hat der Patient Angst, fühlt er sich nicht verstanden oder verletzt?
- Befindet sich der Patienten in einem ungewohnten Umfeld?
- Bestehen bei Ihrem Arbeitgeber organisatorische Hindernisse, d.h. tritt laufend eine neue Pflegeperson an den Patienten heran?

Das Wissen zu den näheren Umständen ermöglicht es dem Pflegepersonal, sich besser auf den Patienten einzustellen und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen (Beratend oder durch weiteres Pflegepersonal).

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Um welche Art von Übergriff/Persönlichkeitsverletzung geht es?
- Gab es vorgängig wahrnehmbare Anzeichen?
- Was hilft den Betroffenen?
- Wie ist das weitere Vorgehen für die Betroffenen (und das Team)?

Diskutieren Sie über persönliche Erfahrungen der Teilnehmenden oder bereiten Sie einzelne Beispiele vor.

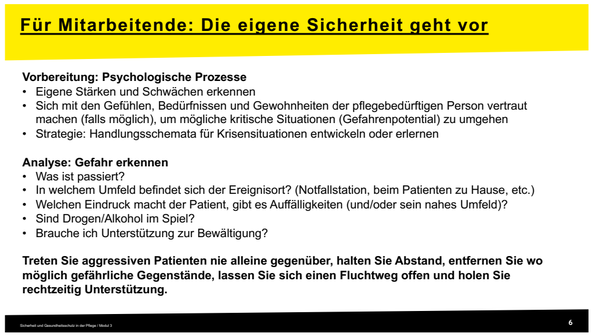


Information (~ 2')

Slide 5

Welche Massnahmen kann der Arbeitgeber treffen, um seine Mitarbeitenden zu schützen?

1. Gefährdungsermittlung durchführen
2. Massnahmenplan erstellen (z.B. Schulungen, Sicherheitsdienst anfordern, keine Alleinarbeit) und terminieren, bis wann diese umzusetzen sind.
3. Kontrolle der Umsetzung.



Sensibilisierung (~ 3’)

Slide 6

Welche Massnahmen kann der Mitarbeitende treffen, um sich, soweit möglich, selbst zu schützen?

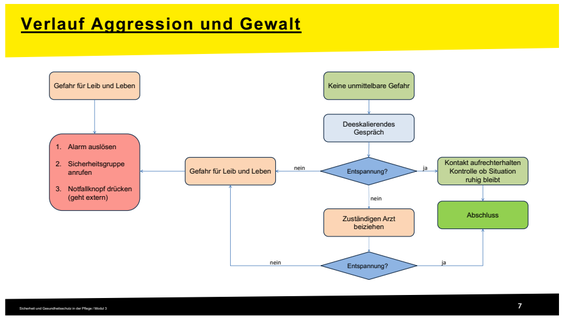
Kommunikation:
Formulieren Sie Ich-Botschaften, z.B. „Ich empfinde Ihr Verhalten als bedrohlich.“ Lassen Sie positive Bemerkungen einfliessen, z.B. „Ich freue mich, dass Sie auf meinen Vorschlag eingetreten sind.“

Eigene Aggressionen vermeiden:
Versuchen Sie in der Situation Gelassenheit, Ruhe, Souveränität zu bewahren und den Überblick zu behalten.

Fremde Aggressionen vermeiden:
Versuchen Sie einen aggressiven Ausbruch des Gegenübers zu mildern oder gar vermeiden, indem Sie Kommunikations- und Konfliktbewältigungsstrategien einsetzen, z.B. das Gespräch freundlich, höflich und mit Einfühlungsvermögen eröffnen; den Konflikt identifizieren; gut zuhören; Bedürfnisse und Ziele des Gegenübers erfassen; Lösungsorientiert und verständlich argumentieren; Sinn und Zweck der vorgesehenen Massnahmen oder Entscheide darstellen; auf Einwände eingehen und das Gegenüber ernst nehmen.

➔Wenn die Gefahr zu gross ist, treten Sie den Patienten nie allein gegenüber!

Umgang mit Aggression und Wahrung der persönlichen Integrität



Praktische Anwendung (~ 3')

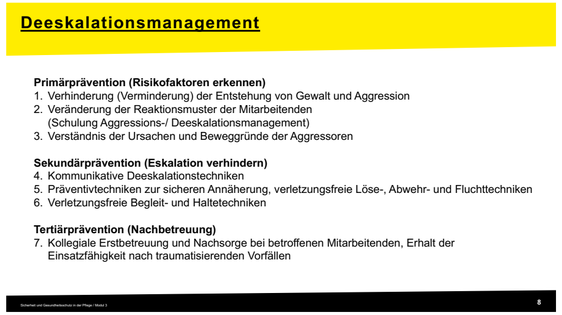
Slide 7

Wie könnte das Vorgehen bei einem Vorfall von Aggression oder Gewalt sein?
Auf diesem Prozessablauf finden Sie ein mögliches Vorgehen.

Die erste Frage ist stets: Besteht eine Gefahr für Leib und Leben des Mitarbeitenden?

- Falls „JA“, dann ist umgehend Alarm auszulösen und Spezialisten sind beizuziehen.
- Falls „NEIN“, kann ein deeskalierendes Gespräch stattfinden, lässt sich die erregte Person beruhigen?

Haben Sie in Ihrem Betrieb eine Information, wie bei solchen Vorfällen das Vorgehen ist?



Praktische Anwendung (~ 3')

Slide 8

Es gibt verschiedene Deeskalationsmanagements. Das ProDeMa Stufenmodell ist eine Möglichkeit. Wichtig ist:

Primärprävention (Risikofaktoren erkennen)

- Die äusseren Rahmenbedingungen erkennen, welche aggressionsauslösenden Einfluss haben.
- Sich von der momentanen Befindlichkeit und Aggressionen des Patienten abgrenzen.
- Durch Kenntnis der Ursachen und Wahrnehmung der aktuellen Bedürfnisse versuchen, den Kontakt mit dem zu Betreuenden aufzunehmen.

Sekundärprävention (Eskalation verhindern)

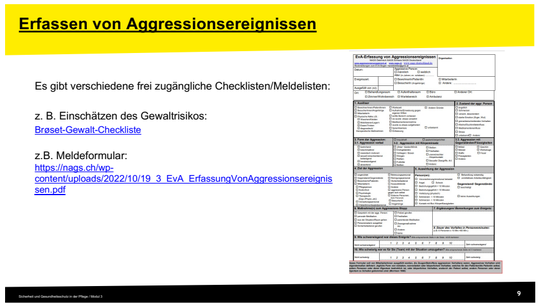
- Eine Deeskalation ist dann erfolgreich, wenn die innere Not des Patienten abnimmt, indem Lösungen gefunden werden.
- Der Einsatz von körperlicher Abwehrtechniken sollte das letzte Mittel sein, um das Unfallrisiko für alle Beteiligten zu vermeiden.
- Patientenschonende Haltetechniken dienen z.B. auch bei der Begleitung von verwirrten Patienten und werden auch zur Vermeidung von Selbstgefährdung eingesetzt.

Tertiärprävention (Nachbetreuung)

- Eine gut organisierte Nachbetreuung vermindert das Leid und die Belastung der betroffenen Mitarbeitenden.

Umgang mit Aggression und Wahrung der persönlichen Integrität

Praktische Anwendung (~ 2’)



Slide 9

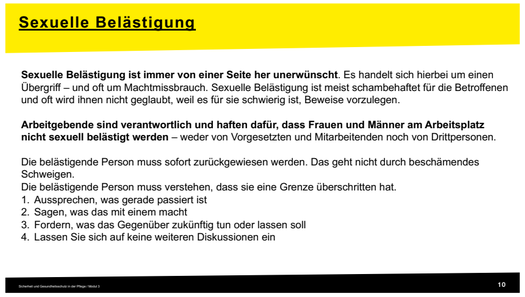
Was können wir tun?
Es gibt verschiedene Checklisten, welche frei verfügbar sind. Sei es als Meldeformular intern im Betrieb oder auch um eine Risikoeinschätzung vorzunehmen und mögliche Massnahmen für die betroffene(n) Mitarbeitende(n) aufzuzeigen.

Beispiele verschiedener Stufen von Aggressionsereignissen:

Anzeichen:	**Massnahme:**
• lautes Reden, Widerstand	→ Konflikt ernst nehmen
• Beschimpfen, Abmachungen missachten	→ Konsequente Grenzsetzung
• Drohung, Sachbeschädigung, Tritt, Kratzen	→ Beizug von Hilfspersonen, Information an Arzt
• Gefährliche Körperverletzung, Waffen	→ sofortiger Alarm, Beizug der Polizei und Arzt

Sie können mit den Teilnehmenden bei Bedarf auch solche Listen gemeinsam bearbeiten. Vielleicht existieren auch solche in den einzelnen Betrieben?

Sensibilisierung (~ 4’)



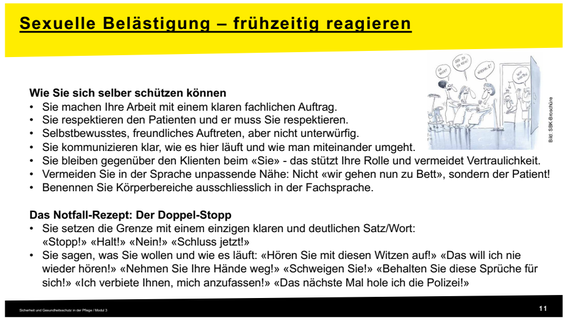
Slide 10

Sexuelle Belästigung ist in keiner Art und Weise gegenüber dem Pflegepersonal zu dulden. Sei dies von den zu pflegenden Personen, Mitarbeitenden oder durch Vorgesetzte.

Sexuelle Belästigung ist immer von einer Seite her unerwünscht. Es handelt sich hierbei um einen Übergriff – und oft um Machtmissbrauch. Sexuelle Belästigung ist meist schambehaftet für die Betroffenen und oft wird ihnen nicht geglaubt, weil es für sie schwierig ist, Beweise vorzulegen.

Haben Sie auch schon solche Situationen erlebt?
Was hat ihr Betrieb dazu unternommen?

Umgang mit Aggression und Wahrung der persönlichen Integrität

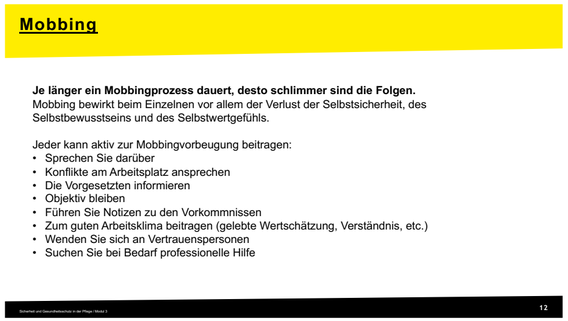


Praktische Anwendung (~ 2’)

Slide 11

Sind pflegebedürftige Personen zu betreuen, welche verbal oder nonverbal übergriffig sind bzw. werden könnten, ist es hilfreich, sich vorgängig damit zu befassen, wie zu reagieren wäre. Sprechen Sie solche Themen und Vorkommnisse im Team, mit einer vorgesetzten Person oder einer Vertrauensperson an.
Notfalls: **Bleiben Sie sprachlich klar und bestimmt gegenüber der Sie belästigenden Person**. Erklären Sie kurz und bündig, wie die Regeln sind. Achten Sie auf Ihre Sprache und bleiben Sie beim „Sie“ mit den Patienten.

Viele gute Tipps finden Sie mit SBK-Leitfaden: „Verstehen Sie keinen Spass, Schwester“. Ein Leitfaden zum Schutz vor sexueller Belästigung für Pflegefachpersonen und andere Erwerbstätige im Gesundheitswesen.



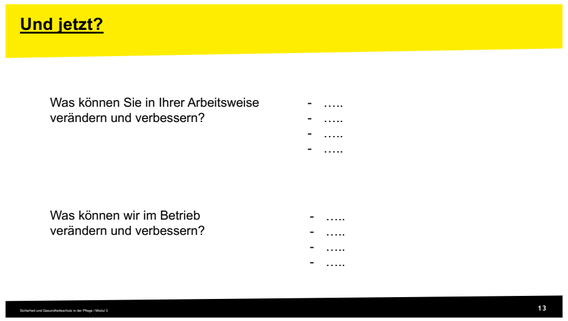
Sensibilisierung (~ 2’)

Slide 12

Ebenfalls in keiner Art und Weise zu dulden ist Mobbing. Sei dies von den zu pflegenden Personen, unter den Mitarbeitenden oder durch Vorgesetzte.

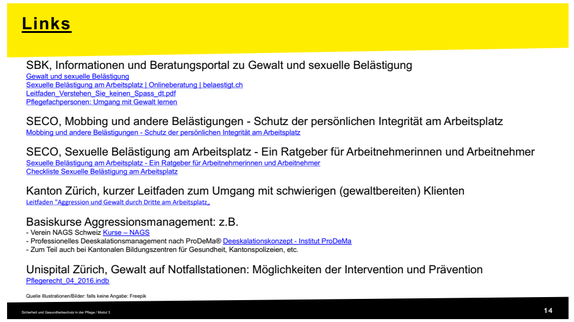
Jeder kann aktive zur Mobbingvorbeugung beitragen:
- Konflikte wahrnehmen und ansprechen
- Konfliktlösungen suchen und finden
- Zum guten Arbeitsklima beitragen durch
  - Gelebte Wertschätzung
  - Verständnis
  - Akzeptanz
  - Klarheit und Struktur
  - Einfordern von Rahmenbedingungen und Kompetenzen
- Teamgeist fördern
- Positives Vorbild sein

Verbesserung (~ 4’)



Slide 13

Fragen Sie die Teilnehmenden nach möglichen Verbesserungen der eigenen Arbeitsweise aber auch zu den Möglichkeiten im Team und im Betrieb.



Slide 14

Links und Hilfsmittel

Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 4

Hautschutz – Prävention für gesunde Haut

Arbeitsblatt – Modul 4

Hautschutz – Prävention für gesunde Haut

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 15 - 20 Minuten.

Einführung des Themas (~ 3')

Slide 2

Die Gefahr, an einem berufsbedingten Hautleiden zu erkranken, wird in der Arbeitswelt noch allzu oft unterschätzt. Der Umgang mit vielen Reinigungs- und Desinfektionsmitteln und anderen flüssigen oder pastösen Produkten wird häufig als ungefährlich angesehen. Viele Mitarbeitende in Betrieben der verschiedensten Branchen haben aber oft täglich Kontakt mit diesen Stoffen, die möglicherweise die Haut nicht akut gefährden, sie aber über viele Jahre hinweg nachhaltig schädigen können.

Hautkrankheiten machen rund einen Viertel aller insgesamt in der Schweiz erfassten Berufskrankheiten aus. Sie sind häufig mit vielen Ausfalltagen am Arbeitsplatz und mit grossen Schmerzen und Einschränkungen für die Betroffenen verbunden. **Da sie sich meist über Jahre entwickeln, sind sie in der Regel auch schwer behandelbar. Durch die Arbeit erworbene Allergien zwingen häufig zu einem Berufswechsel.** Sie haben somit einschneidende persönliche Konsequenzen.

Hautkrankheiten sind häufiger als man denkt

- Rund 500 Fälle von anerkannten beruflichen Hautkrankheiten verzeichnen die Unfallversicherer in der Schweiz – Jahr für Jahr.
- Die Dunkelziffer ist beträchtlich. Viele melden beruflich bedingte Hautbeschwerden aus Unwissenheit nicht dem Unfallversicherer.
- Der Übergang von leichten und selbst behandelbaren Hautbeschwerden bis hin zu einer Berufskrankheit mit massiven Beeinträchtigungen ist fliessend. Studien lassen vermuten, dass die wahre Anzahl berufsbedingter Hautbeschwerden pro Jahr mehrere Tausend beträgt.
- Hautkrankheiten sind oft langwierig und teuer. Die Unfallversicherer zahlen für einen Fall im Durchschnitt deutlich über 10'000 Franken.

Sensibilisierung (~ 3')

Slide 3

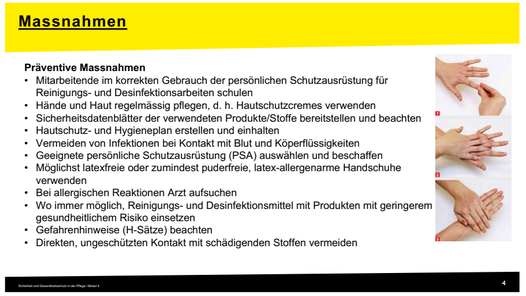
In jedem Beruf sind die Hände verschiedenen Reizungen ausgesetzt. Die Wirkungen summieren sich jeweils und können zu folgenden Symptomen führen:

- rote, trockene Hände mit Rissen

Auch in der Pflegebranche sind kumulative Hautreizungen vorhanden:
Häufige Handdesinfektion, wiederholtes Händewaschen oder das Tragen von Latexhandschuhen können zu Belastungen der Haut führen oder Allergien verursachen.

So entstehen Hautschäden
Zu beruflich bedingten Hautschäden kommt es **durch chemische und physikalische Einwirkungen. Meist sind chemische Stoffe die Ursache. Aber auch viele pflanzliche Stoffe, tierische Produkte und mit Krankheitserregern infiziertes Material können zu beruflich bedingten Hauterkrankungen führen. Zudem sind die Anzahl und die Art der Kontakte bedeutsam:**

- Andauernde Feuchtigkeit (z.B. durch langes Tragen von luftundurchlässigen Handschuhen) stellt ein Problem für die Haut dar.
- Ein- oder mehrmaliger direkter Kontakt mit aggressiven Chemikalien wie Chlor, Ameisensäure, etc.
- Häufiger, ungeschützter Kontakt mit Chemikalien, die als wenig/nicht gefährlich wahrgenommen werden, z.B. Desinfektionsmittel.
- Sehr häufiger Kontakt mit Produkten, welche die Haut beanspruchen, z.B. Seife oder Reinigungsmittel.



Bearbeitung des Themas (~ 4')

Slide 4

Die Hände sind in der Pflege eines der wichtigsten Arbeitsmittel!

Die Haut übernimmt vielerlei Funktionen. Sie fühlt, sie atmet und sie reguliert die Körpertemperatur. Sie schützt uns auch vor Krankheitserregern. Aber nur eine gesunde Haut kann ihre Aufgaben wahrnehmen. **Geschädigte Haut ist anfällig für Krankheiten und Allergien.** Die Haut kann sich auch regenerieren, aber sie verzeiht nicht alles.

Wenn die natürliche Schutzschicht der Haut beschädigt ist, dringen die chemischen Bestandteile der verschiedensten Stoffe in die Haut ein und rufen eine Entzündung hervor.

Achtung: Eine trockene, gerötete, empfindliche und entzündete Haut ist ein Alarmzeichen. Dieser Zustand kann sich zu einem unheilbaren Ekzem entwickeln, was die weitere Ausübung des Berufs verunmöglicht.

Wer von Ihnen hat oder hatte schon einmal Hautbeschwerden in Zusammenhang mit der Arbeit?
Fragen Sie nach, wie es dazu kam (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).

Welche präventiven Massnahmen treffen Sie?

Überlegen Sie sich ein Szenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmer selbst noch keine Hautbeschwerden in Zusammenhang mit der Arbeit haben oder hatten.

Bearbeitung des Themas (~ 3')

Slide 5

Wenn Sie bei Ihrer Arbeit Reinigungs- und Desinfektionsmittel oder andere schädigende Stoffe verwenden, ist es wichtig, dass Sie Ihre Hände richtig schützen. Damit vermeiden Sie Entzündungen und Allergien. Schützen Sie wenn nötig auch andere exponierte Hautpartien. Befolgen Sie die Hinweise auf den Produkten und den Gebrauchsanweisungen. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Vorgesetzten oder den Sicherheitsbeauftragten.

Drei Tipps für gesunde Hände

Schützen: Vermeiden Sie, wenn immer möglich, den Kontakt mit schädigenden Stoffen. Ist dies nicht möglich, schützen Sie sich mit geeigneten Handschuhen oder Hautschutzcremen. Es gibt heute für jede Tätigkeit bequeme und passende Handschuhe. Geeignete Handschuhe müssen folgende Eigenschaften haben:

- Wirksamer Schutz gegen das betreffende Risiko. Die Piktogramme (Kennzeichnungen) geben an, vor welchen Gefahren der Handschuh schützt.
- Ausführung der Tätigkeit mit sicherem Griff.
- Richtige Grösse, nicht zu gross und nicht zu klein.
- Lassen sich leicht an- und ausziehen.
- Entsprechen den Sicherheitsnormen.

Reinigen: Waschen Sie vor jeder Pause und vor Feierabend die Hände mit einem schonenden Mittel.

Pflegen: Pflegen Sie Ihre Hände regelmässig mit einer geeigneten Creme. So kann sich die Haut regenerieren.

Praktische Anwendung (~ 5’)

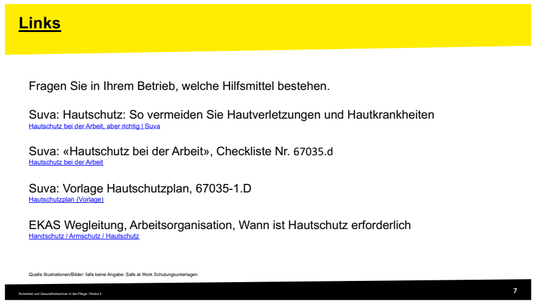
Slide 6

So waschen und desinfizieren Sie die Hände richtig:

1. Hände mit Wasser oder Desinfektionsmittel befeuchten.
2. Handfläche auf Handfläche reiben.
3. Rechte Handfläche über linken Handrücken reiben und umgekehrt.
4. Handfläche auf Handfläche legen und in den Fingerzwischenräumen verreiben.
5. Aussenseite der Finger auf gegenüberliegender Handfläche reiben.
6. Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der linken Handfläche und umgekehrt.
7. Kreisendes Reiben der rechten Fingerkuppen in der linken Handfläche und umgekehrt.
8. Kreisendes Reiben beider Handgelenke.

Waschen Sie die Hände mindestens 15 Sekunden. Desinfizieren Sie die Hände mindestens 30 Sekunden.

Sie können das Waschen und desinfizieren der Hände an einem Waschbecken oder bei einem Dispenser vor Ort in Zweiergruppen üben.



Slide 7

Links und Hilfsmittel
Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 5

Gefahrstoffe & Reinigungsmittel sicher handhaben

Arbeitsblatt – Modul 5

Gefahrstoffe & Reinigungsmittel sicher handhaben

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 25 - 35 Minuten.

Einführung des Themas (~ 3')

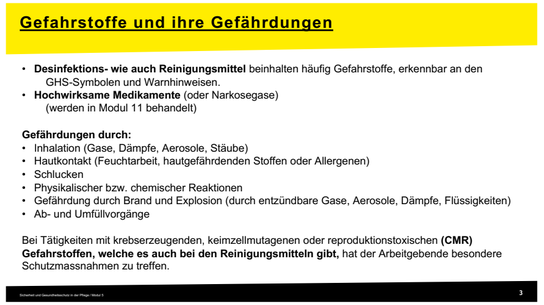
Slide 2

Gefahrstoffe im Gesundheitswesen

Einige Beispiele:

- Desinfektionsmittel (z.B. Ethanol, 2-Propanol, quartäre Ammoniumverbindungen, Alkylamine, Peroxide, Glutaraldehyd, Formaldehyd)
- Konzentrierte Reinigungsmittel (z.B. Tenside, Ethanol, 2-Propanol, Glykolether)
- Laborchemikalien (z.B. Lösungsmittel, Xylol, Formaldehyd, Iod, Methanol, Reagenzien)
- Inhalationsanästhetika (Lachgas, Isofluran, Sevofluran, Desfluran)
- Formaldehyd als Sterilisationsgas
- Entzündbare Flüssigkeiten
- Medizinische Gase wie Sauerstoff und Stickstoff
- Knochenzemente
- Kunststoffverbände
- Raumbeduftung

Arzneimittel (z.B. Antibiotika, Steroide, Zytostatika, monoklonale Antikörper) und Medizinprodukte (z.B. Stützverbände auf Basis von Polyurethanen)



Sensibilisierung (~ 3’)

Slide 3

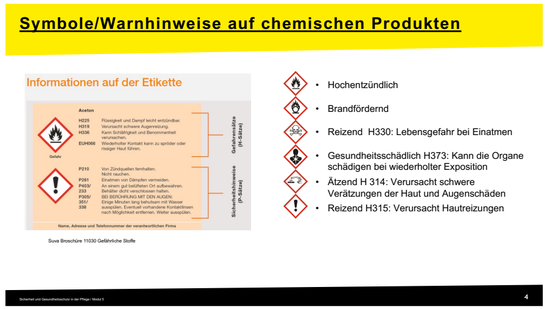
In der Pflegebranche kommen verschiedenste chemische Stoffe zum Einsatz. Dazu gehören:
- Reinigungsmittel
- Desinfektionsmittel
- Und andere mehr

Solche Stoffe stellen eine Gefahr dar. Es kann auch sein, dass Gefahrstoffe vorhanden sind, welche nicht sofort erkannt werden können (Gase, Aerosole, Flüssigkeiten, etc.).

Gefährdungen durch:
- Inhalation (Gase, Dämpfe, Aerosole, Stäube)
- Hautkontakt (Feuchtarbeit, hautgefährdenden Stoffen oder Allergenen)
- Schlucken
- Physikalischer bzw. chemischer Reaktionen
- Gefährdung durch Brand und Explosion (durch entzündbare Gase, Aerosole, Dämpfe, Flüssigkeiten)
- Ab- und Umfüllvorgänge

Bei Tätigkeiten mit krebserzeugenden, keimzellmutagenen oder reproduktionstoxischen (CMR) Gefahrstoffen, welche es auch bei den Reinigungsmitteln gibt, hat der Arbeitgebende besondere Schutzmassnahmen zu treffen.

Bei den Medikamenten finden sich keine Gefahrensymbole. Dies bedeutet jedoch nicht, dass keine Gefährdung von diesen Produkten ausgeht.
Die Tätigkeiten mit CMR-Medikamenten werden separat in Modul 11 behandelt.



Bearbeitung des Themas (~ 4')

Slide 4

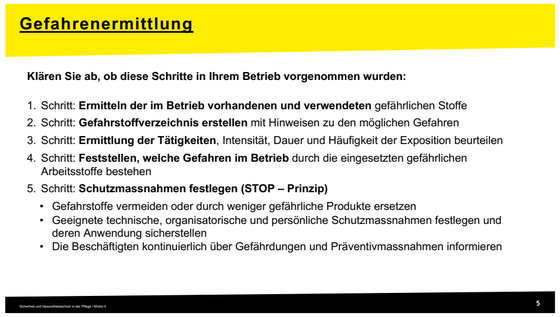
Kennen Sie die Symbole und Warnhinweise der chemischen Produkte?
Auf der Etikette finden Sie relevante Informationen.

Die wichtigsten Gefahren sind:

- **Brandgefahr:**
  - **Entzündlich:** der Stoff brennt sehr leicht
  - **Brandfördernd:** der Stoff wirkt als Oxidationsmittel, ein Brand wird stark beschleunigt
- **Gesundheitsgefahr**
  - **Ätzend:** der Stoff verletzt die Haut und die Schleimhäute (Augen, …)
  - **Gesundheitsschädlich:** der Stoff schädigt die Organe (z.B. Krebsrisiko)
  - **Reizend:** der Stoff schädigt die Atemwege beim Einatmen
- **Umweltgefahr** (nicht weiter behandelt)

Es ist daher wichtig, die Gefahrstoffe angemessen zu lagern und auf einen sicheren Umgang zu achten.

Kommt es vor, dass Sie Stoffe in einer PET-Flasche oder einem Glasbehälter aufbewahren?
Kommt es vor, dass Sie Stoffe umfüllen?

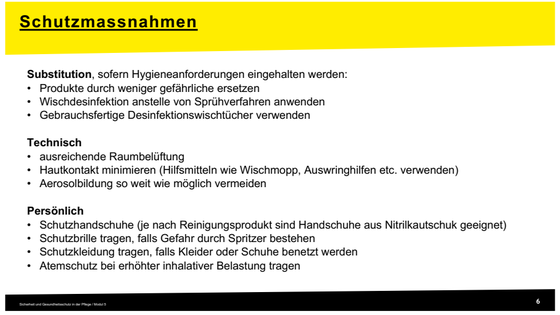


Information zur Gefahrenermittllung (~ 2’)

Slide 5

Die Gefahrenermittlung ist eine Tätigkeit, für welche Ihr Arbeitgeber zuständig ist. Meist wird diese Aufgabe an eine(n) Sicherheitsverantwortliche(n) übertragen.
Klären Sie ab, ob diese Schritte in Ihrem Betrieb vorgenommen wurden und unterstützen Sie die damit beauftragte Person bei der Durchführung dieser Aufgabe.

Auch wenn diese Aufgaben an eine zuständige Person delegiert sind, entbindet dies die Mitarbeitenden nicht von Mitwirkung der Ermittlungen und Einhaltung der Schutzmassnahmen.



Sensibilisierung (~ 2’)

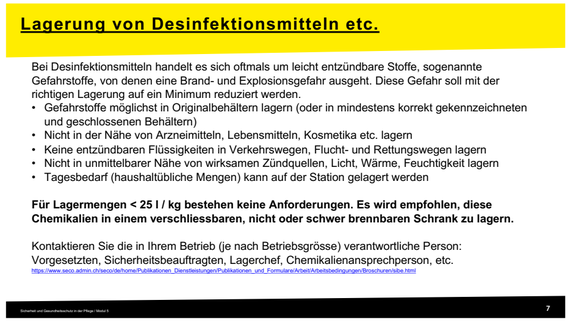
Slide 6

Bei der Reduktion der Risiken ist das STOP-Prinzip anzuwenden. (Die organisatorischen Massnahmen werden hier absichtlich nicht erwähnt.)

S = Substitution (Ersatz): Gefährliche Stoffe sind nach Möglichkeit durch weniger gefährliche zu ersetzen. Prüfen Sie die Möglichkeiten bspw. mit Ihrem Lieferanten.

T = Technische Massnahmen: Prüfen Sie, wie die Gefahr durch technische Massnahmen reduziert werden kann. Aerosolbildung vermeiden, eine gute Raumlüftung.

P = Persönliche Schutzmassnahmen (PSA): Falls noch Risiken bestehen, die nicht reduziert werden konnten, bleibt zum Schluss noch die Möglichkeit, die Mitarbeitenden mit Schutzbrillen, Handschuhen etc. zu schützen. Dabei ist es wichtig, dass alle sich an die Massnahmen halten!
Zur Erhöhung der Akzeptanz sollten die Mitarbeitenden an der Auswahl der PSA beteiligt werden.



Lagerung von Desinfektionsmitteln etc.

Bei Desinfektionsmitteln handelt es sich oftmals um leicht entzündbare Stoffe, sogenannte Gefahrstoffe, von denen eine Brand- und Explosionsgefahr ausgeht. Diese Gefahr soll mit der richtigen Lagerung auf ein Minimum reduziert werden.

- Gefahrstoffe möglichst in Originalbehältern lagern (oder in mindestens korrekt gekennzeichneten und geschlossenen Behältern)
- Nicht in der Nähe von Arzneimitteln, Lebensmitteln, Kosmetika etc. lagern
- Keine entzündbaren Flüssigkeiten in Verkehrswegen, Flucht- und Rettungswegen lagern
- Nicht in unmittelbarer Nähe von wirksamen Zündquellen, Licht, Wärme, Feuchtigkeit lagern
- Tagesbedarf (haushaltübliche Mengen) kann auf der Station gelagert werden

Für Lagermengen < 25 l / kg bestehen keine Anforderungen. Es wird empfohlen, diese Chemikalien in einem verschliessbaren, nicht oder schwer brennbaren Schrank zu lagern.

Kontaktieren Sie die in Ihrem Betrieb (je nach Betriebsgrösse) verantwortliche Person: Vorgesetzten, Sicherheitsbeauftragten, Lagerchef, Chemikalienansprechperson, etc.
https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/abe.html

Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Pflege / Modul 5 7

Lagerung: Bearbeitung des Themas (~ 3’)

Slide 7

Eine falsche Lagerung chemischer Stoffe kann zu Brand, Explosion oder auch zu Vergiftungen führen.
Oftmals stellt der Umgang mit diesen Stoffen auch ein Gesundheitsrisiko dar.

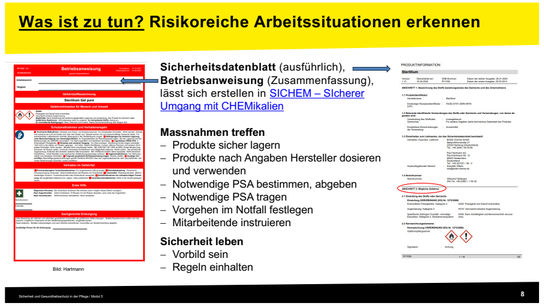
Bei der Lagerung ist insbesondere auf Folgendes zu achten:

- Vorrat an gefährlichen Stoffen reduzieren, indem nur die tatsächlich benötigten Mengen gekauft werden.
- Stoffe nur in Originalbehältern lagern.
- Niemals gefährliche Flüssigkeiten in Lebensmittelbehälter umfüllen (Verwechslungsgefahr!).
- Die Behälter müssen richtig gekennzeichnet sein:
    - Name des Stoffs
    - Gefahrensymbole
    - Gefährdungen (H-Sätze) und Sicherheitshinweise (P-Sätze)
    - Signalwörter («Warnung» oder «Gefahr»)

Für Lagermengen < 25 l / kg („Tagesbedarf“) bestehen keine besonderen Lagerungsanforderungen. Es wird empfohlen, diese Chemikalien in einem verschliessbaren, nicht oder schwer brennbaren Schrank zu lagern.

In den meisten Betrieben erfolgen der Einkauf und die Lagerung zentral und über eine dafür verantwortliche Person.

Gefahrstoffe & Reinigungsmittel sicher handhaben



Praktische Anwendung (~ 5')

Slide 8

Ein **Sicherheitsdatenblatt** ist umfassend und beinhaltet standardmässig 16 Punkte. Die wichtigsten 5 dieser 16 Punkte sind:
2) Mögliche Gefahren / Klassierungen / H-Sätze
4) Erste Hilfe-Massnahmen
5) Massnahmen zur Brandbekämpfung
6) Massnahmen bei unabsichtlicher Freisetzung
8) Begrenzung der Expsition / persönliche Schutzausrüstung

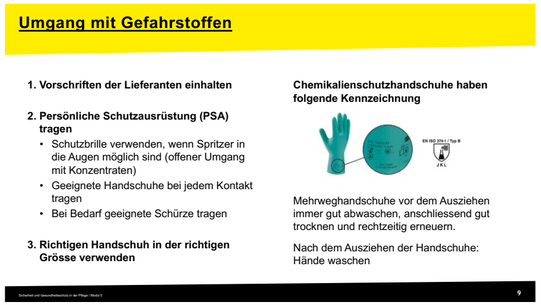
Die wesentlichen Informationen für die Mitarbeitenden, welche diese Produkte benützen bzw. in Kontakt damit kommen, werden in vielen Betrieben auf einer **Betriebsanweisung** (meist eine A4-Seite) zusammengefasst.

Sie können den Teilnehmenden folgende Fragen stellen:
Auf der Folie ist links eine Betriebsanweisung sichtbar. Welche Gefahren sind erkennbar?

Im Betrieb:
Sie können über das Thema bspw. auch direkt im Betrieb sprechen und mit den Teilnehmenden die zu ergreifenden Massnahmen vor Ort erörtern.
Nehmen Sie 1-2 Sicherheitsdatenblätter bzw. 1-2 Betriebsanweisungen aus Ihrem Betrieb und schauen Sie diese gemeinsam an.

Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule):
Bereiten Sie Sicherheitsdatenblätter, Betriebsanweisungen, anderes Material oder Fotos vor, die Sie zeigen wollen.

Gefahrstoffe & Reinigungsmittel sicher handhaben



Handhabung: Praktische Anwendung (~ 3')

Slide 9

Was ist beim Umgang mit Gefahrstoffen zu beachten?

- Vorschriften der Lieferanten einhalten
- Regeln des Sicherheitsdatenblattes beachten
- Persönliche Schutzausrüstung (PSA) tragen:
    - Eine Schutzbrille ist zu verwenden, wenn Spritzer in die Augen möglich sind (bei offenem Umgang mit Konzentraten).
    - Geeignete Handschuhe sind bei jedem Kontakt mit Gefahrstoffen zu tragen.
    - Bei Bedarf eine geeignete Schürze zu tragen.

Beim Umgang mit Chemikalien sind **Chemikalienhandschuhe** mit der entsprechenden Kennzeichnung zu tragen.

Wo haben wir Handlungsbedarf? Was können wir verbessern?

Schutzhandschuhe: Praktische Anwendung (~ 2')

Slide 10

So werden Handschuhe richtig ausgezogen:

1. Handschuh von aussen greifen,
2. überstülpen
3. Handschuh von innen fassen,
4. überstülpen

Bereiten Sie Handschuhe vor und lassen Sie das Ausziehen in Zweiergruppen üben.

Was ist im Notfall zu tun (~ 3’)

Slide 11

Kontamination bezeichnet ganz allgemein die Verunreinigung von Flächen, Gegenständen etc. mit schädlichen Stoffen. Handeln Sie in einem Notfall richtig:

Bei Hautkontakt

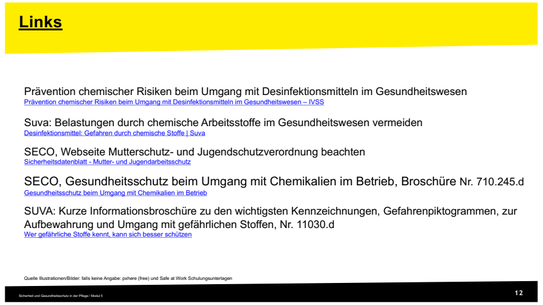
- Dekontamination (Entfernen von gefährlichen Verunreinigungen an Personen, Objekten oder ungeschützten Flächen).
- Bei Kontakt mit hautresorptiven Stoffen muss die Reinigung der Haut schnell erfolgen.
- Bei chemischen Verätzungen oder Verbrennungen muss die Haut mindestens 10 Minuten mit Wasser gespült werden.

Bei Augenkontakt:

- Kontaktlinsen wenn möglich entfernen.
- Augen mit viel Flüssigkeit spülen (10-15 Minuten).
- Augenarzt aufsuchen, beiziehen.

Bei Verschlucken:

- Kein Erbrechen auslösen!
- Mund umgehend ausspülen.
- Giftnotrufzentrale (Telefon 145) und Rettungsdienst kontaktieren.



Slide 12

Links und Hilfsmittel
Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 6

Heben und Tragen – Rückenschonend bewegen

Arbeitsblatt – Modul 6

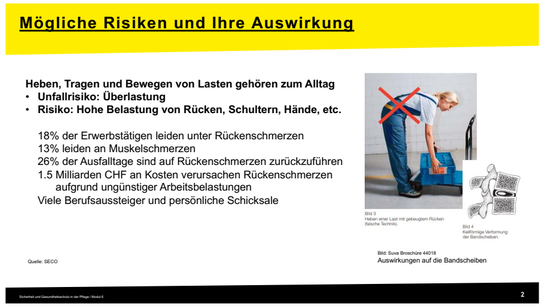
Heben und Tragen – Rückenschonend bewegen

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 35 - 40 Minuten.



Einführung des Themas (~ 2)

Slide 2

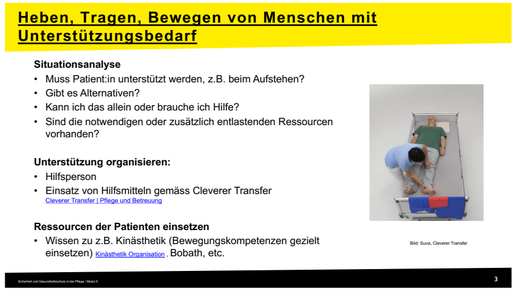
Rücken- und Muskelbeschwerden sind bei Erwerbstätigen leider keine Seltenheit.
Ausfälle bedeuten für die Betroffenen immer Leid und Schmerzen. Zudem muss bei Ausfalltagen in Betracht gezogen werden, dass andere Personen die Arbeit erledigen müssen, was Zusatzdienste, Überstunden, Ersatzmitarbeitende usw. bedeutet. So werden noch mehr Mitarbeitende belastet, Motivation und Toleranz sinken.

Nebst dem Unfallgeschehen beim Heben, Tragen und Bewegen von Lasten von Hand, leiden 18% der Erwerbstätigen unter Rückenschmerzen und 13% an Muskelschmerzen. **26% der Ausfalltage sind durch muskuloskelettale Erkrankungen zu erklären** (100 Millionen Absenztage pro Jahr in der Schweiz)[1]. Die Kosten für Rückenschmerzen aufgrund ungünstiger Arbeitsbelastungen belaufen sich auf CHF 1,5 Milliarden[2] (800 Mio. CHF betriebliche Kosten, 700 Mio. direkte Gesundheitskosten).

1) «Leitfaden Prüfmittel Gesundheitsrisiken» (SECO, Nr. 710.070)
2) «Gesundheitskosten hoher Arbeitsbelastungen» (SECO, Thomas Läubli)

Arbeitsblatt – Modul 6

Heben und Tragen – Rückenschonend bewegen



Bearbeitung des Themas (~ 4')

Slide 3

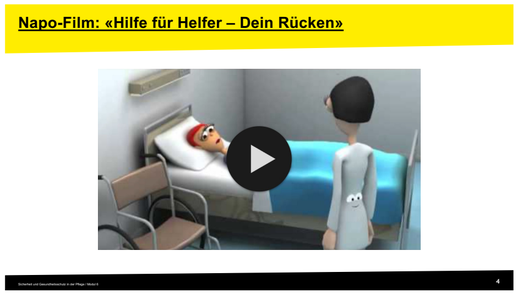
In der Pflege und Betreuung kann der Transfer von Menschen mit Unterstützungsbedarf die Mitarbeitenden körperlich schwer belasten. Fassen Sie die Risiken beim Heben und Tragen von Lasten zusammen:

Fordern Sie die Teilnehmenden auf, zu den einzelnen Risiken weitere praktische Beispiele aus dem Betrieb zu nennen.

Fragen Sie dann, durch welche konkrete Massnahmen Unfälle und Rückenbeschwerden beim manuellen Heben, Tragen und Bewegen von Menschen mit Unterstützungsbedarf vorgebeugt werden kann.

Analysieren:

- Welche Tätigkeiten sind gefordert: Kann dies allein bewältigt werden oder braucht es Unterstützung durch weitere Personen oder Hilfsmittel?
- Wie gut kann die pflegebedürftige Person unterstützen?



Film (~ 5')

Slide 4

Napo Film „Denk an mich. Dein Rücken". Szene 4: "Hilfe für Helfer" (Start Minute 2:30)
Viele neigen dazu, rasch aktiv zu helfen, da die Zeit drängt oder Hilfsmittel nicht griffbereit stehen. Der Mensch eignet sich nicht als Transportmittel. Lasten sollten nach Möglichkeit immer mit technischen Hilfsmitteln bewegt werden.

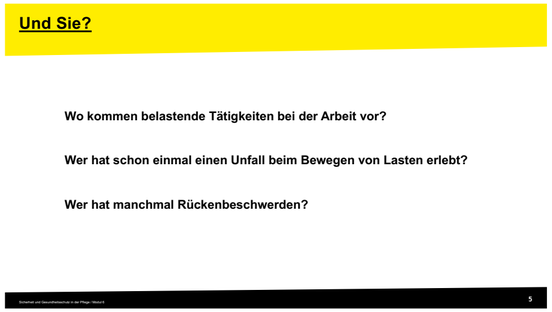
Tipps für die Vorgesetzten:

- Prüfen Sie, ob die im Betrieb vorhandenen Hilfsmittel für das Bewegen von Menschen mit Unterstützungsbedarf geeignet sind.

Tipps für die Mitarbeitenden:

- Nicht «die Starken» spielen und sich nicht überschätzen. Nach Möglichkeit immer die vorhandenen Hilfsmittel einsetzen.
- Wenn Sie spezielle Hilfsmittel benötigen, informieren Sie Ihre Vorgesetzen.
- Die Kollegen helfen in der Regel gerne.

Heben und Tragen – Rückenschonend bewegen



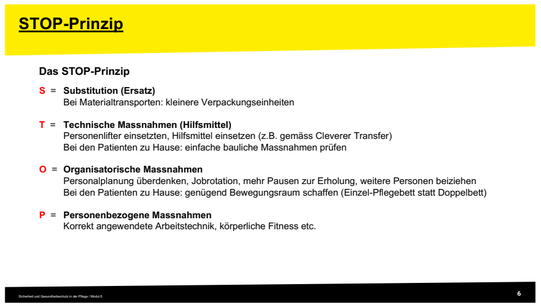
Bearbeitung des Themas (~ 3’)

Slide 5

- **Wo kommen belastende Tätigkeiten bei der Arbeit vor?**
- **Wer von Ihnen hatte schon einmal einen Unfall beim manuellen Heben, Tragen oder Bewegen von Menschen mit Unterstützungsbedarf (oder beim von Lasten)?**
- **Wer hat manchmal Rückenbeschwerden?**

Fragen Sie nach, wie es zum Unfall oder den Rückenbeschwerden gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).

Überlegen Sie sich ein Szenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmenden selbst noch keinen Unfall oder keine Rückenbeschwerden hatten.

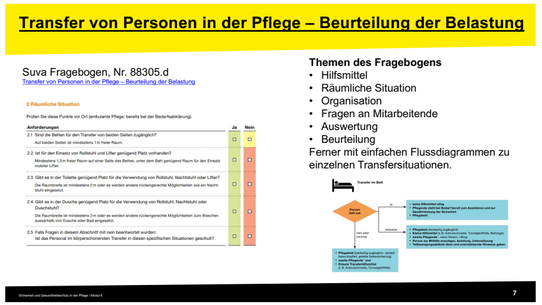


Praktische Anwendung – STOP-Prinzip (~ 3’)

Slide 6

Erläutern Sie den Teilnehmenden das STOP-Prinzip, welches eine Vielzahl von Möglichkeiten aufzeigt.

Welche Möglichkeiten bieten sich in den jeweiligen Betrieben / zu Hause beim Patienten?



Praktische Anwendung – Cleverer Transfer (~ 5')

Slide 7

Die SUVA hat zum Thema Heben, Tragen und Bewegen von Menschen mit Unterstützungsbedarf in Zusammenarbeit mit zahlreichen Institutionen des Schweizer Gesundheitswesens den „**Cleverer Transfer**“ Cleverer Transfer | Pflege und Betreuung entwickelt.

Beschwerden an Rücken und Schultern sind in den Pflege- und Betreuungsberufen weit verbreitet. Sie führen zu vielen Ausfalltagen und zwingen häufig zum Berufsausstieg. Doch Sie können Ihre Mitarbeitenden davor bewahren und gleichzeitig die Qualität der Pflege und Betreuung steigern.

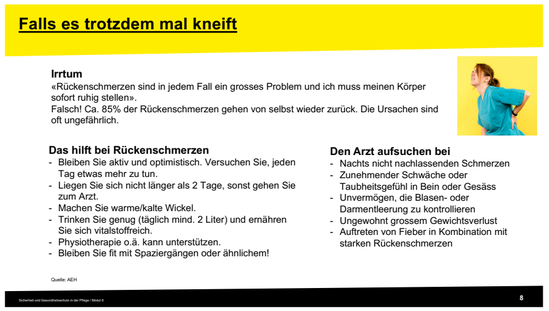
Beim Cleveren Transfer geht es um folgende Punkte:

- **Planen Sie den Gesundheitsschutz Ihrer Mitarbeitenden.** Mit dem Cleveren Transfer schützen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden und vermeiden körperliche Überlastungen und Beschwerden.
- **Stellen Sie Hilfsmittel bereit.** Der Clevere Transfer steht für den systematischen Einsatz von Hilfsmitteln beim Transfer, kombiniert mit einer präventions- und ressourcenorientierten Arbeitsweise: drei Elemente – ein Prinzip.
- **Schulen Sie die Mitarbeitenden in der richtigen Arbeitsweise.** In 3 x 3 Schritten führen Sie den Cleveren Transfer in Ihrem Betrieb ein.

Mit dem Fragebogen „**Beurteilung der Belastung**“ werden verschiedene Themen (Hilfsmittel, räumliche Situation, Organisation, etc.) evaluiert. Zudem finden sich einfach Prozessvorgaben, bei welchen Tätigkeiten nach Möglichkeit welche Transferart anzuwenden ist.

Der Fragebogen kann ausgedruckt, abgegeben und gemeinsam besprochen werden.

Heben und Tragen – Rückenschonend bewegen



Sensibilisierung (~ 3’)

Slide 8

Falls der Rücken trotzdem mal schmerzt:
Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden. In der Mehrheit der Fälle (85%) treten die Schmerzen nur vorübergehend auf und gehen von selbst wieder zurück. Die Ursachen sind meistens ungefährlich. Man spricht von „unspezifischen“ Rückenschmerzen.

Was hilft bei Rückenschmerzen?

- Bleiben Sie aktiv trotz Schmerzen. Eine geeignete Aktivität, bei der der Rücken nicht zu stark belastet wird, ist zum Beispiel das Gehen.
- Wenden Sie je nach Situation Wärme oder Kälte an (Wärmeflasche, wärmende oder kühlende Sportsalbe, Eisbeutel etc.). Das kann entspannend und schmerzlindernd wirken.
- Physiotherapie, Chiropraktik etc. können vielseitig unterstützen.

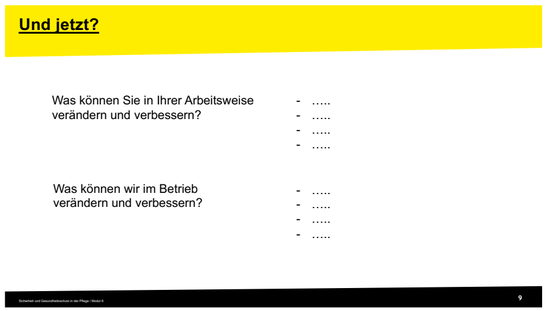
Wann zum Arzt?

Den Arzt sollten Sie aufsuchen, wenn folgende Anzeichen auftreten:

- Sie haben starke Schmerzen - vor allem nachts - die nicht nachlassen.
- Sie haben eine zunehmende Schwäche oder Taubheitsgefühl in den Beinen oder im Gesäss.
- Sie haben Probleme beim Wasserlassen, können Blasen- oder Darmentleerung nicht kontrollieren (Arzt sofort aufsuchen).
- Sie haben einen ungewohnt hohen Gewichtsverlust.
- Sie haben starke Rückenschmerzen in Kombination mit Fieber.

Wenn Sie trotzdem zu Hause bleiben müssen....

- Führen Sie ihr gewohntes Leben so gut wie möglich weiter. Versuchen Sie jeden Tag etwas mehr zu tun. Bleiben Sie optimistisch!
- Bleiben Sie in regelmässigem Kontakt mit Ihrem Vorgesetzten. Planen Sie bei Besserung den Wiedereinstieg, zusammen mit Ihrem Vorgesetzten.



Verbesserung (~ 10')

Slide 9

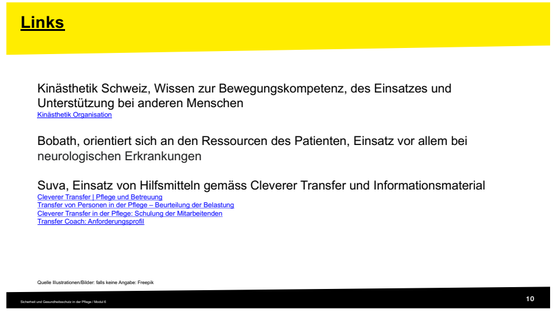
Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern? Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?

Im Betrieb:
Wählen Sie zwei praktische Arbeitsplätze im Betrieb aus:
- Zuerst einen Arbeitsplatz, bei welchem das «richtige» Heben einfacher ist (z.B. Materialtransport).
- Dann einen Arbeitsplatz, bei welchem das «richtige» Heben nicht einfach umsetzbar ist (z.B. Patiententransfer). Ziel ist es, gemeinsam eine bessere Lösung für die Arbeitstechnik zu finden.

Üben Sie gemeinsam
- Eine Person die Tätigkeit ausführen lassen, gemeinsam die Haltungen beobachten
- Lösungsmöglichkeiten zusammen erarbeiten
- Alle die Tätigkeit mit der erarbeiteten Lösung ausführen lassen

Notieren Sie sich offene Fragen (um sie später zu beantworten oder wieder aufzugreifen).

Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule):
Für Ausbildner ausserhalb des Betriebs: Seien Sie vorbereitet auf Fragen wie «Was soll ich machen, wenn mein Arbeitgeber uns keine Hilfsmittel zur Verfügung stellt?».



Slide 10

Links und Hilfsmittel
Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 7

Stolpern, Ausrutschen, Stürzen vermeiden

Arbeitsblatt – Modul 7

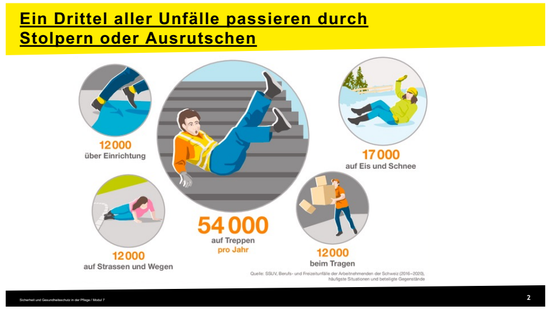
Stolpern, Ausrutschen, Stürzen vermeiden

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 20 - 25 Minuten.



Einführung des Themas (~ 2')

Slide 2

Gehen ist für die meisten von uns ein automatisierter Bewegungsablauf. Gehen scheint ungefährlich. Doch die Realität sieht anders aus: Die Unfallgefahr beim Gehen wird massiv unterschätzt.

Stolpern und Stürzen ist Unfallursache Nummer eins in der Schweiz. Pro Jahr stolpern und verunfallen mehr als 65 000 Menschen während der Arbeit. Das ist jeder vierte Berufsunfall!

Im Alltag (in der Freizeit ohne Sportunfälle) sind es sogar rund 135'000 Personen.
(Quelle: Suva Webseite, SSUV, Berufs- und Freizeitunfälle der Arbeitnehmenden der Schweiz 2016-2020)

In der Regel werden Stolper- und Sturzunfälle je nach Ursache in zwei Kategorien eingeteilt: Unfälle mit umwelt- und Unfälle mit personenbedingten Ursachen.

- **Zu den umweltbedingten Ursachen gehören schlechte Bedingungen bezüglich Sicherheit und Sauberkeit**: technische Defekte, glatte Böden, fehlende oder defekte Beleuchtung, fehlender Handlauf usw.
- **Die personenbedingten Ursachen beziehen sich auf das eigene Verhalten:** geringes Gefahrenbewusstsein, Eile, mangelnde Aufmerksamkeit.

Arbeitsblatt – Modul 7

Stolpern, Ausrutschen, Stürzen vermeiden

Einführung des Themas (~ 1')

Slide 3

Die Folgen sind z. B. Prellungen, Verstauchungen, Brüche oder Gehirnerschütterungen.

Bearbeitung des Themas (~ 2')

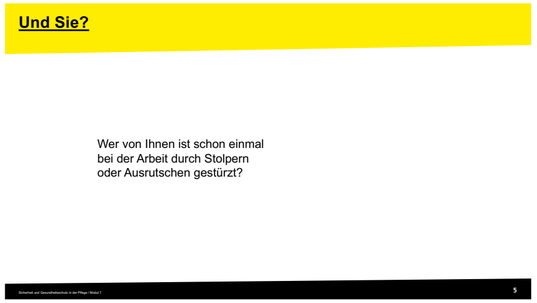
Slide 4

Die Ursachen für Stolperunfälle sind vielfältig. Technische Mängel im Gebäude, mangelhafte Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz sowie fehlende Aufmerksamkeit der Mitarbeitenden.

Beim Stolpern, Ausrutschen und Stürzen handelt es sich um einen Unfall auf gleicher Ebene, nicht um ein Fallen aus der Höhe. Letzteres wäre ein Absturz. Wir sprechen von einem Sturzunfall, wenn die verletzte Person das Gleichgewicht verloren hat, ohne Arbeiten in der Höhe ausgeführt zu haben.

In der Pflegebranche kann sich ein solcher Unfall ereignen, wenn die Person:
- auf nassem oder verunreinigtem Boden ausrutscht
- über ein Kabel, über eine Schwelle usw. stolpert
- gegen entgegenkommende Mitarbeitende oder gegen Einrichtungen stösst
- auf Treppen stolpert
- ungeeignetes Schuhwerk trägt
- abgelenkt ist

Im Betrieb und bei den Klienten zu Hause gibt es viele Stolperstellen, die den Mitarbeitenden zum Verhängnis werden können.



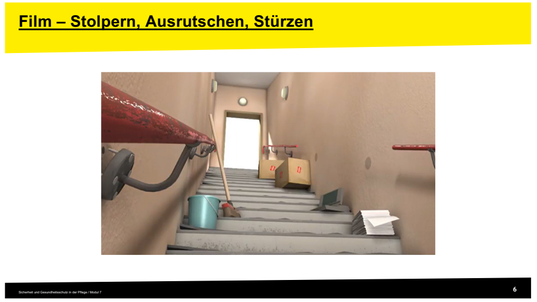
Bearbeitung des Themas (~ 3’)

Slide 5

Wer von Ihnen ist schon einmal bei der Arbeit durch Stolpern oder Ausrutschen gestürzt?

Fragen Sie nach, wie es zu dem Stolperunfall oder zum Ausrutschen gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).

Überlegen Sie sich ein Unfallszenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmenden selbst noch nie bei der Arbeit gestolpert oder ausgerutscht sind.



Film (~ 4’)

Slide 6

Wir schauen uns nun die Szene 2 aus dem Film «NAPO: Kein Grund zum Lachen» an. In diesem Film werden beispielhaft Situationen geschildert, in denen es zu Stolper- und Sturzunfällen kommen kann.

Szene 2: Vom Zahn der Zeit (Start Minute 2:15)
Selbst an einem ursprünglich perfekt eingerichteten Treppenhaus nagt der Zahn der Zeit. Zudem neigen wir dazu, Treppen als Lager- und Abstellflächen zu missbrauchen. Kommt dann noch eine schummrige Beleuchtung hinzu oder lässt die Reinigung zu wünschen übrig, kann das Treppensteigen zur gefährlichen Höhlenexpedition werden.

Bearbeitung des Themas (~ 2')

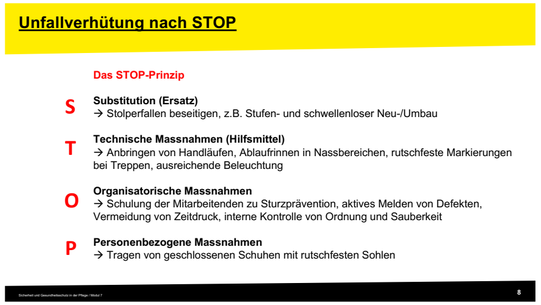
Slide 7

Treppen können gefährlich sein! Hier passieren die meisten Stolper- und Sturzunfälle. Jedes Jahr verletzten sich über 54 000 Menschen durch Fehltritte auf einer Treppe – mehr als ein Viertel aller Stolper- und Sturzunfälle. Die Hauptursachen hierfür sind der fehlende Handlauf, eine schlechte Beleuchtung, Gegenstände auf den Stufen oder mangelnde Aufmerksamkeit, beispielsweise durch die Benutzung des Smartphones auf der Treppe.

Legen Sie bei Treppenhäusern und Gehwegen Wert auf sorgfältige Instandhaltung.

- Missbrauchen Sie Wege und Treppen nicht als Abstellflächen
- Sorgen Sie für helle Beleuchtung, damit Treppenstufen und allfällige Hindernisse gut sichtbar werden
- Rüsten Sie oft begangene Treppen und Wege mit Bewegungssensoren für das automatische Einschalten der Beleuchtung aus
- Markieren Sie die kritischen Stellen gut sichtbar
- Sorgen Sie für saubere und rutschfeste Böden

Darauf sollte auch bei der externen Spitalpflege geachtet werden. Es ist von Vorteil für das Pflegepersonal und die zu betreuenden Patienten! Sprechen Sie Missstände mit Ihren Vorgesetzten und den zu betreuenden Personen bzw. deren Angehörigen an.



Praktische Anwendung – STOP-Prinzip (~ 2')

Slide 8

Unfällen vorbeugen erfolgt nach dem Prinzip STOP:

- **Gefahren erkennen,**
- **Gefahren beurteilen,**
- **Gefahren beheben**

Wo eine Gefahr droht, gibt es meistens auch eine Möglichkeit, sie zu bannen, nämlich:

Substitution (Ersatz)
z.B. Stolperfallen beseitigen

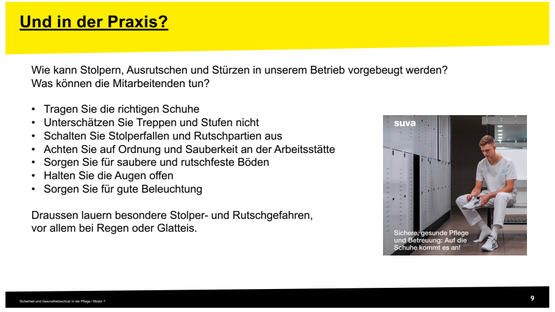
Technische Massnahmen (Hilfsmittel)
z.B. Anbringung einer besseren Beleuchtung

Organisatorische Massnahmen
z.B. Aufstellen von betriebsinternen Regeln

Personenbezogene Massnahmen
Persönliche Schutzausrüstung (PSA): In Bezug auf das Stolpern/Stürzen sind dies geschlossenen Schuhe mit rutschfesten Sohlen.

Arbeitsblatt – Modul 7

Stolpern, Ausrutschen, Stürzen vermeiden



Praktische Anwendung (~ 2‘)

Slide 9

Wie kann Stolpern, Ausrutschen und Stürzen in unserem Betrieb vorgebeugt werden?

Im Betrieb:

Sie können über das Thema auch direkt im Betrieb sprechen und mit den Teilnehmern die zu ergreifenden Massnahmen vor Ort erörtern.

Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule):

Bereiten Sie Material oder Fotos vor, die Sie zeigen können (siehe bspw. www.suva.ch, Suchbegriff „Stolpern“ eingeben).

Links

BFU: Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung (von Fachpersonen für Fachpersonen)
Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung | BFU
Sturzprävention in Spitex und Pflege: aktiv vor Ort | BFU

BFU: Stürze verhindern
Stürze verhindern – Stürze können jeden treffen | BFU
Checkliste für ein sicheres Zuhause – die Sicherheit hält Einzug | BFU

Suva: 10 Tipps
10 Tipps, damit sich weniger Menschen bei Stolperunfällen verletzen

Quelle Illustrationen/Bilder: Suva Checkliste 67178 und Suva Webseite Stolpern Stürzen

Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Pflege / Modul 7 10

Slide 10

Links und Hilfsmittel

Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 8

Psychosoziale Risiken – Persönlicher Umgang & Bewältigung

Arbeitsblatt – Modul 8

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung

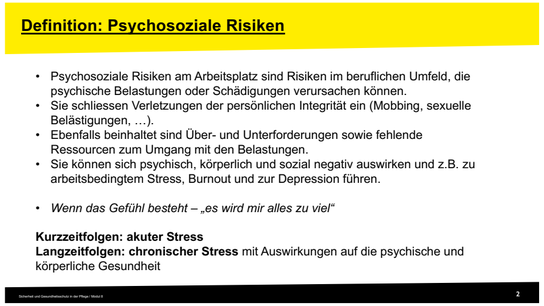
Einführung (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 25–30 Minuten.

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung



Einführung des Themas (~ 2')

Slide 2

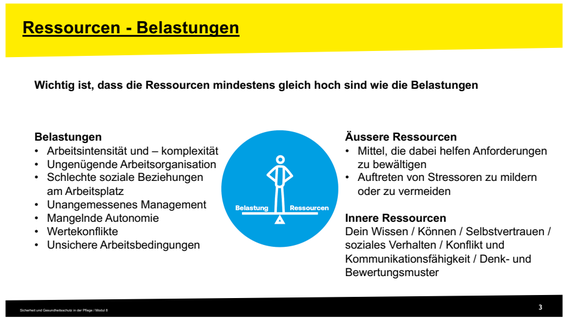
Der Fokus liegt hier im beruflichen Umfeld, welches die psychische und physische Gesundheit beinträchtigen kann. Eingeschlossen Belästigungen, welche die persönliche Integrität verletzen (z.B. Diskriminierung, Mobbing, sexuelle Belästigung, Gewalt).

Die psychosozialen Risiken (PSR) können sich psychisch, physisch und sozial negativ auswirken und z.B. zu arbeitsbedingtem Stress, Alkoholkonsum, Burnout und zur Depression führen.

- Auf der psychischen Ebene z.B. verschlechtertes Selbstbewusstsein, Motivationsprobleme, Arbeitsunzufriedenheit
- Auf der körperlichen Ebene z.B. Muskelbeschwerden, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Verletzungen
- Auf der sozialen Ebene z.B. Konflikte, Machtmissbrauch im Sinne von Mobbing/ sexueller Belästigung/Gewalt

Menschen sind gestresst, wenn sie erfahren oder wenn sie denken, dass sie nicht erreichen können, was sie sich wünschen.

- Kurzzeitfolgen: **akuter Stress**
- Langzeitfolgen: **chronischer Stress** mit Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit.



Bearbeitung des Themas: Ressourcen - Belastungen (~ 3')

Slide 3

Wesentlich verantwortlich für unsere Gesundheit sind neben unserer eigenen Biologie die äusseren Einflüsse. Erkrankungen bei Erwerbstätigen werden zirka zu einem Drittel durch die Arbeit verursacht, genauer durch die damit verbundenen Belastungen.

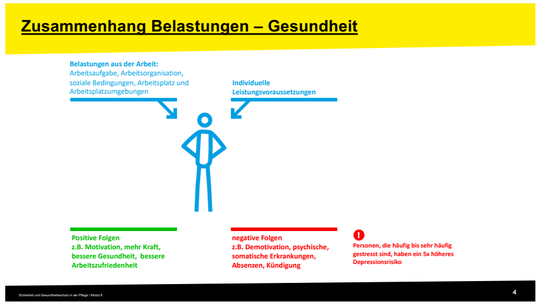
Wichtig für die Gesundheit ist, dass den Belastungen immer mindestens gleich viele Ressourcen gegenüberstehen, wie zum Beispiel

- Einbezug bei der Aufgabenplanung → auch bei unangenehmen/beschwerlichen Arbeiten
- hoher Entscheidungsspielraum → bei verantwortungsintensiven Tätigkeiten
- gute Weiterbildungsmöglichkeiten → bei unsicheren Arbeitsplätzen

Über kurze Zeitspannen kann auch ein Ungleichgewicht bezüglich Belastungen bei der Arbeit durch private Ressourcen ausgeglichen werden. Als Vorgesetzte oder Vorgesetzter ist es zielführend, die Mitarbeitenden durch den Aufbau von Ressourcen und den Abbau von Belastungen bei der Arbeit zu unterstützen. Suchen Sie gemeinsam mit dem Mitarbeiter oder der Mitarbeiterin nach Lösungen.

Wenn vor allem private Belastungen vorhanden sind, wie zum Beispiel Probleme in der Partnerschaft, dann unterstützen Sie die Mitarbeitenden mittels aktiven Zuhörens. Auch hier kann das Fördern von Ressourcen, z.B. eine zeitliche Entlastung am Arbeitsplatz, für die betroffene Person hilfreich sein.

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung



Bearbeitung des Themas: Zusammenhang Belastung - Gesundheit (~ 2')

Slide 4

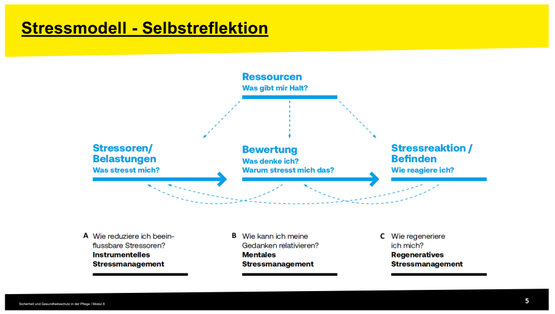
Nicht alle Menschen reagieren mit denselben gesundheitlichen Problemen oder überhaupt mit Gesundheitsproblemen auf dieselben Belastungen. Einige können ohne Weiteres zusätzliche Arbeiten übernehmen, andere fühlen sich rascher ausgelaugt. Die Erklärung dafür ist, dass Menschen sehr unterschiedlich sein können – bei ihrer Einstellung, ihrem Verhalten, ihrer Biologie, aber auch bezüglich ihres Ausbildungsstands, Glauben oder ihrem sozialen Umfeld.

Positiven Folgen:
Die Übernahme von weiteren Aufgaben kann für eine Person auch bedeuten, neue Themengebiete kennenzulernen. Sie erlebt keine weiteren negativen Folgen und ihre Vorgesetzte ist ihr dankbar. Sie weiss, dass sie auch mit erhöhten Belastungen gut fertig wird. Darauf ist sie auch ein bisschen stolz.

Negative Folgen:
Die Übernahme der zusätzlichen Aufgaben ist für eine andere Person anstrengend, da z.B. private Verpflichtungen zu kurz kommen. Die Person fühlt sich angeschlagen und fällt selbst für ein paar Tage aus. Die Vorgesetzte ist dankbar. Dennoch nimmt sich diese Person vor, beim nächsten Mal nicht mehr einzuspringen.

Dass Stress sowohl die Psyche wie auch den Körper schädigen kann, ist seit Längerem bekannt. Meistens oder immer Stress zu haben, führt z.B. zu einem fünffach höheren Risiko, an einer Depression zu erkranken.

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung



Sensibilisierung: Was ist Stress (~ 3')

Slide 5

Was ist Stress?

A) Belastung (Instrumentales Stressmanagement)
Unangenehm wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen.
Stress ist ein Prozess, welcher auf drei Ebenen angegangen werden kann. Der gleiche Stressor / die gleichen Belastungen kann für zwei Individuen sehr unterschiedlich erlebt werden, das hängt davon ab, wie die Situation bewertet wird und welche Ressourcen zur Verfügung stehen.

B) Bewertung (Mentales Stressmanagement)
Hilfreich in Situationen, wo der Stressor nicht ausgeschaltet werden kann, ist die **Veränderung der Einstellung**,
- indem ich mich z.B. frage, wieso es mich so stört
- indem ich mir überlege, was ich in einem Jahr über diese Situation denken werde

Die Veränderung der Bewertung/ Einstellung ist schwierig, weil diese uns oftmals gar nicht bewusst ist und sie durch das Leben und unsere Erfahrungen geprägt wird.

C) Befinden (Regeneratives Stressmanagement)
Welche Auswirkungen hat z.B. der Ärger? Was kann ich tun, damit physische, geistige und gefühlsmässige Verhaltensreaktionen (z.B. Fluchen, Schlafprobleme, etc.) reduziert oder möglichst rasch abgebaut werden?

Die Rückkoppelungspfeile zeigen an, dass sich die drei Ebenen gegenseitig beeinflussen. Wenn ich z.B. das Gedankenkreisen abschalten kann, kann ich mich besser damit beschäftigen, wie ich die Situation verbessern kann (Pfeil von Stressreaktion zu Stressor).

Wichtig sind die Ressourcen: Das soziale Umfeld, personelle Ressourcen, Erfahrungen, Strategien, Familie, arbeitsbezogene Ressourcen, Biographie, etc.

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung

Bearbeitung des Themas: Instrumentale Strategie (~ 3’)

Slide 6

A) Instrumentale Strategie
Den Stressor auszuschalten oder zumindest zu verkleinern ist die erste Strategie, welche gewählt werden sollte. Ohne Stressor, kein Stress.

- **Fachliche Kompetenzen erweitern**
  Im Zusammenhang mit der Arbeit ist es möglich, drei Bereiche zu stärken, um Stress oder Belastungen zu reduzieren. Handelt es sich um fehlende Fähigkeiten, ist es möglich, die Belastungen zu beseitigen, indem die Kompetenzen durch Informationen, Schulungen oder auch durch den Austausch von Wissen mit Kollegen erweitert werden.

- **Arbeitsorganisation optimieren**
  Wenn der Stressor oder die Belastung von der Arbeitslast ausgeht, ist es auch möglich, diese zu reduzieren, indem man versucht, Aufgaben nach Prioritäten zu ordnen, Aufgaben zu planen, realistische Ziele zu setzen oder zu delegieren.

- **Sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln**
  Wir können auch unsere Kommunikationsfähigkeiten stärken, indem wir Grenzen setzen und öfter mal auf etwas verzichten, weil wir nicht mehr können, oder wir holen uns Unterstützung durch Kollegen.

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung

Bearbeitung des Themas: Mentale Strategie (~ 3’)

Slide 7

B) Mentale Strategie
Wie kann ich meine Einstellung verändern?
Im Zusammenhang mit der Arbeit ist es möglich, drei Bereiche zu stärken, um Stress oder Belastungen zu reduzieren.

- **Emotionale Introspektion**
  Eigene Emotionen und Schwierigkeiten wahr- und ernstnehmen reduziert Stress.

- **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kultivieren**
  Verständnis und Mitgefühl für sich selbst haben. Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist für viele eine effektive Hilfe, mit der Hektik und den Anforderungen des Alltags besser zurechtzukommen. Denn durch Achtsamkeit kann man eine gewisse Gelassenheit entwickeln, indem man den Moment und sich selbst besser wahrnehmen kann.

- **Situation als Herausforderung verstehen**
  Auf Alarmismus verzichten, reduziert die Anfälligkeit für neurologische Krankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Herausforderungen regen zum Handeln an und fördern Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung

Bearbeitung des Themas: Regeneratives Stressmanagement (~ 3')

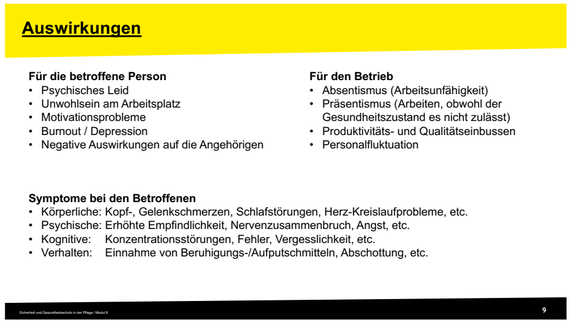
Slide 8

C) Regeneratives Stressmanagement

Der Stressor mit der anschliessenden Bewertung löst eine Reaktion in uns aus. Daher müssen Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress gefunden werden.

- **Regelmässige Bewegung,** ist der billigste Stimmungsaufheller überhaupt und verbessert viele kognitive Funktionen. Etwas unternehmen, dass Spass macht. Den Puls in die Höhe treiben ohne sich zu überfordern. Sport wirkt sogar gegen schwere Depression.
- **Sozialer Kontakt** ist wichtig, denn der Mensch ist ein prosoziales Wesen. Wenn man mit Menschen zu tun hat, die man mag, ist es leichter, sich zu erholen.
- **Positive Einstellung,** denn das Glück liegt in den kleinen Dingen. Dankbar zu sein und sich auf das Positive zu konzentrieren, hilft, sich zu erholen und abschalten.
- **Entspannungstechniken**, die mit fliessenden Bewegungen arbeiten oder mit einem Wechsel von Muskelanspannung und –entspannung, verringern die Belastungen.
- **Unterstützung holen bei Fachspezialisten,** wenn man nicht mehr über die notwendigen Ressourcen verfügt.

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung



Bearbeitung des Themas. Auswirkungen (~ 4’)

Slide 9

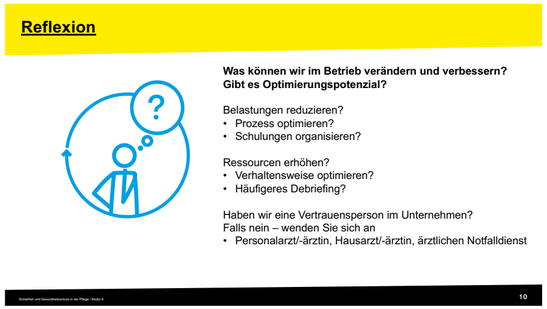
Die Auswirkungen zeigen sich auf beiden Seiten: bei der betroffenen Person wie auch im Betrieb.

Typische Auswirkungen bei der betroffenen Person können sein:

- Körperliche Beschwerden
- Psychisches Leid
- Unwohlsein am Arbeitsplatz
- Motivationsprobleme
- Burnout / Depression
- Negative Auswirkungen auf die Angehörigen und die Arbeitskolleg:innen

Für den Betrieb und das involvierte Team bedeutet dies meistens Mehrstunden und Qualitätseinbussen.

Wurden Sie in Ihrem Betrieb auch schon mit ähnlichen Situationen konfrontiert?
Was hat der Betrieb als Massnahmen unternommen?



Verbesserungen (~ 4')

Slide 10

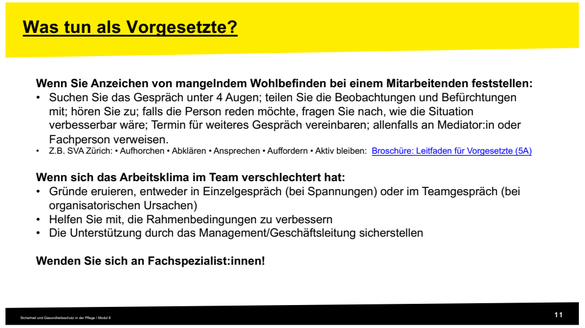
Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?

Im Betrieb:
Wenn die Analyse der Belastungen und Ressourcen abgeschlossen ist und Massnahmen ergriffen wurden, ist zu prüfen, ob diese kontinuierlich wirksam sind. Wenn die Massnahmen nicht wirksam sind, sollten Sie erneut prüfen, wie die Belastungen wirksam verringert werden können. Zum Beispiel die Optimierung eines Prozesses, Schulungen organisieren etc.

Wenn die Belastungen nicht verringert werden können, muss geprüft werden, welche Ressourcen eingesetzt oder optimiert werden können.

Haben Sie eine Vertrauensperson in Ihrem Unternehmen, an die Sie sich bei Problemen wenden können?

Psychosoziale Risiken - Persönlicher Umgang & Bewältigung



Verbesserung: Was können Vorgesetzte tun (~ 3’)

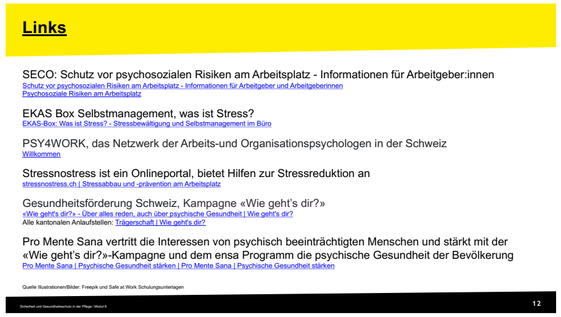
Slide 11

Ein paar Tipps, welche die Vorgesetzten als erste Schritte unternehmen können, aber auch für die Mitarbeitenden von Nutzen sind.

Wenn Sie Anzeichen von mangelndem Wohlbefinden bei einem Mitarbeitenden feststellen:
- Suchen Sie das Gespräch unter 4 Augen
- Teilen Sie Ihre Beobachtungen und Befürchtungen mit
- Hören Sie zu, falls die Person reden möchte
- Fragen Sie nach, wie die Situation verbesserbar wäre
- Termin für weiteres Gespräch vereinbaren
- Allenfalls an Mediator oder Fachperson verweisen

Wenn sich das Arbeitsklima im Team verschlechtert:
- Gründe eruieren, entweder in Einzelgespräch (bei Spannungen) oder im Teamgespräch (bei organisatorischen Ursachen)
- Helfen Sie mit, die Rahmenbedingungen zu verbessern
- Die Unterstützung durch das Management/Geschäftsleitung sicherstellen

Wenden Sie sich an Spezialisten!



Links

SECO: Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz - Informationen für Arbeitgeber:innen
Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz - Informationen für Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen
Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz

EKAS Box Selbstmanagement, was ist Stress?
EKAS-Box: Was ist Stress? - Stressbewältigung und Selbstmanagement im Büro

PSY4WORK, das Netzwerk der Arbeits-und Organisationspsychologen in der Schweiz
Willkommen

Stressnostress ist ein Onlineportal, bietet Hilfen zur Stressreduktion an
stressnostress.ch | Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz

Gesundheitsförderung Schweiz, Kampagne «Wie geht's dir?»
«Wie geht's dir?» - Über alles reden, auch über psychische Gesundheit | Wie geht's dir?
Alle kantonalen Anlaufstellen: Trägerschaft | Wie geht's dir?

Pro Mente Sana vertritt die Interessen von psychisch beeinträchtigten Menschen und stärkt mit der «Wie geht's dir?»-Kampagne und dem ensa Programm die psychische Gesundheit der Bevölkerung
Pro Mente Sana | Psychische Gesundheit stärken | Pro Mente Sana | Psychische Gesundheit stärken

Quelle Illustrationen/Bilder: Freepik und Safe at Work Schulungsunterlagen

Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Pflege / Modul 5 12

Slide 12

Links und Hilfsmittel
Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 9

Nachtarbeit und ihre Risiken –
Beratung und medizinische Untersuchungen

Arbeitsblatt – Modul 9

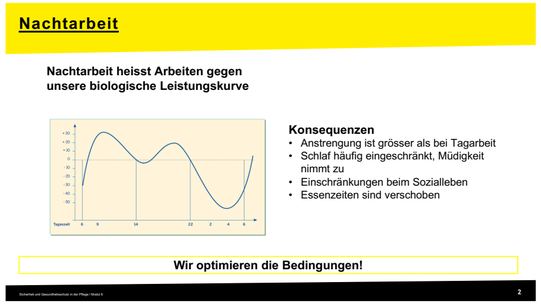
Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und medizinische Untersuchungen

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 20-25 Minuten.



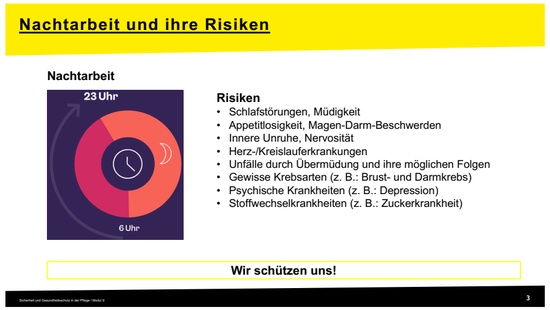
Einführung des Themas (~ 1')

Slide 2

Nachtarbeit kommt in der Pflege häufig vor. Gemeint ist Arbeit im Bereich zwischen 23 und 6 Uhr.
Nachtarbeit ist Arbeit gegen die «innere Uhr», die innere Leistungskurve und kann daher belastend für die Mitarbeitenden sein. Die menschliche Arbeitsleistung unterliegt während dem Tag mehr oder weniger grossen Schwankungen. In der Nacht ist das Leistungsniveau am tiefsten. Arbeit während der Nacht kann sich so negativ auf den Biorhythmus auswirken und die Schlafqualität beeinflussen. Weitere Konsequenzen sind veränderte Essenszeiten und ein eingeschränktes Sozialleben.

Arbeitsblatt – Modul 9

Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und medizinische Untersuchungen



Einführung des Themas (~ 2’)

Slide 3

Nachtarbeit wird nicht durch alle Mitarbeitenden gleich wahrgenommen. Je nach Disposition, Alter und sozialer Situation wird Schichtarbeit anders wahrgenommen. Grundsätzlich sind folgende Aspekte relevant:

Chronotyp:
Frühaufsteher (Lerchen) vs. Abendmenschen (Eulen)
- Lerchen fällt es einfacher um 4 oder 5 aufzustehen
- Eulen sind grundsätzlich besser geeignet für Nachtarbeit

Alter:
ab ca. 45 Jahren belastet Nachtarbeit mehr

Soziale Situation:
Leben in Partnerschaft / mit Schulkindern

So steigert Nachtarbeit die folgenden Risiken:
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden
- Innere Unruhe, Nervosität
- Herz-/Kreislauferkrankungen
- Unfälle durch Übermüdung und ihre möglichen Folgen
- Gewisse Krebsarten (z. B.: Brust- und Darmkrebs: Der Zusammenhang ist umstritten!)
- Psychische Krankheiten (z. B.: Depression)
- Stoffwechselkrankheiten (z. B.: Zuckerkrankheit)

Damit wir alle gesund bleiben, ist es also wichtig, Schichtarbeit geeignet zu organisieren und uns zu schützen.

Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und medizinische Untersuchungen

Bearbeitung des Themas: Vor- und Nachteile (~ 3’)

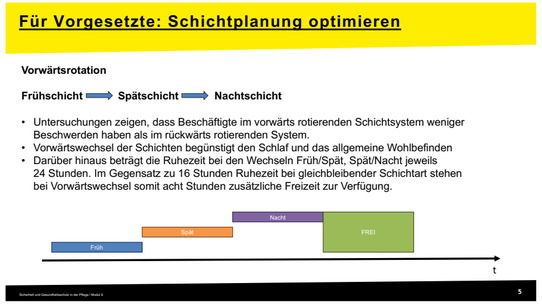
Slide 4

Neben den aufgeführten Risiken und Konsequenzen kann Nachtarbeit auch Vorteile haben

Tauschen Sie sich aus, was bedeutet Nachtarbeit / Schichtarbeit für Sie? Was ist positiv? Was ist negativ?
Können die Nachteile durch die Vorteile ausgeglichen werden?

Wie die Auswirkungen der Nachteile gemindert werden, besprechen wir auf den folgenden Seiten.

Teilen Sie persönliche Erfahrungen von Teilnehmenden oder dem Kursleiter. Diese können die Vor- und Nachteile besser verständlich machen.



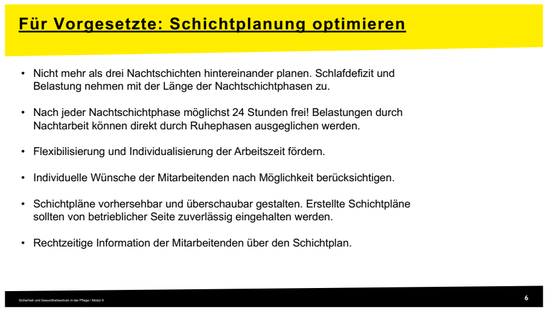
Bearbeitung des Themas: Optimale Schichtplanung (~ 2’)

Slide 5

Eine optimale Schichtplanung kann die Auswirkungen der Nachtarbeit vermindern.

Bei der Schichtplanung soll ein vorwärts rotierendes Schichtsystem angewendet werden.
Beim Vorwärtswechsel wird von Früh- zu Spät- zu Nachtschicht gewechselt. Vorwärtswechsel begünstigen den Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden.
Beim Vorwärtswechsel beträgt die Ruhezeit bei Schichtwechseln jeweils 24 Stunden, bei einer Rückwärtsrotation ist die Ruhezeit signifikant kürzer und schränkt die Erholung ein.
Auf Dauernachtschicht ist aus gesundheitlichen Gründen zu verzichten.

Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und medizinische Untersuchungen

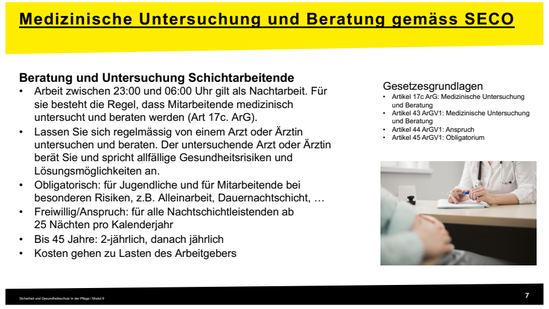


Bearbeitung des Themas: Optimale Schichtplanung (~ 3’)

Slide 6

Schichtarbeit soll flexibel und planbar gelebt werden. Mit regelmässigen Wechseln können die Belastungen der Nachtarbeit ausgeglichen werden. Ruhepausen nach Nachtschichtphasen wirken sofort und können Schlafdefizite ausgleichen.
Eine langfristige Planung ermöglicht es den Mitarbeitenden, die privaten Termin auf die Schichtplanung abzustimmen.

Diskutieren Sie die Situation im Betrieb. Passt Ihr Modell oder liesse es sich optimieren?



Sensibilisierung: Medizinische Untersuchungen (~ 2’)

Slide 7

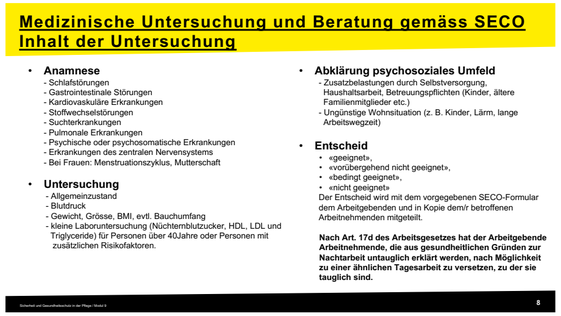
Wer regelmässig in der Nacht arbeitet, hat Anspruch auf eine medizinische Untersuchung.

Die Kosten werden vom Arbeitgeber getragen.

Das Arbeitsgesetz sieht eine medizinische Untersuchung und Beratung für Personen vor, die mehr als 25 Nächte pro Kalenderjahr Nachtarbeit verrichten. Der untersuchende Arzt oder Ärztin berät anschliessend die betroffene Person und spricht allfällige Gesundheitsrisiken und Lösungsmöglichkeiten an.

- Freiwillig: ab 25 Nächte pro Kalenderjahr für Mitarbeitende ohne besondere Risiken.
- Obligatorisch: für Jugendliche und für alle anderen Arbeitnehmenden bei besonderen Risiken, z.B. Alleinarbeit, Dauernachschichten.

Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und medizinische Untersuchungen



Sensibilisierung: Inhalte der Untersuchungen (~ 3’)

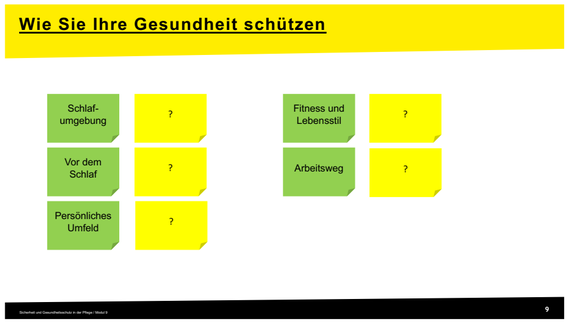
Slide 8

Die medizinische Untersuchung führt der Arzt aufgrund der Vorgaben des Seco durch. Dabei werden die Risikofaktoren geprüft und es erfolgt eine Beratung.

Der Entscheid wird dem Arbeitgeber mitgeteilt, medizinische und persönliche Informationen darf der Arzt nicht an den Arbeitgeber weiterleiten.

Wer aus gesundheitlichen Gründen für die Nachtarbeit als untauglich erklärt wird, hat Anspruch auf eine ähnliche Tagarbeit, für die er tauglich ist.

Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und medizinische Untersuchungen



Sensibilisierung: Tipps, um die Gesundheit zu schützen (~ 5’)

Slide 9

Besprechen Sie in der Gruppe, wie jeder einzelne mit den Herausforderungen bei der Schichtarbeit umgeht.

Schichtarbeit bringt Risiken mit sich. Schützen Sie Ihre Gesundheit um auch nach 65 noch fit zu sein. Als Schicht- und Nachtarbeiter/in müssen Sie sich mehr um eine geregelte Lebensführung kümmern als eine Person, die ausschliesslich am Tag arbeitet. Hier einige Vorschläge:

Für einen erholsamen **Schlaf**:
- Keine anstrengende körperliche Tätigkeit vor dem Schlafengehen
- Kein Fernsehen / Bildschirm vor dem Schlafengehen (Blaulicht weckt)
- Kein Koffein (Kaffee, Energy-Drinks) 4h vor dem Schlafengehen
- Leichter Snack vor dem Schlafengehen, nicht hungrig einschlafen
- Keinen Alkohol trinken
- Keine Schlafmittel regelmässig einnehmen, da sie suchtgefährdend sind

Hinweise zur **Schlafumgebung**:
- Schlafzimmer für Schlaf reservieren: Kein TV, essen oder arbeiten
- Dicke Vorhänge verwenden oder Augenklappe aufsetzen
- Telefon ausschalten und Anrufbeantworter einschalten
- Familie um Ruhe bitten, wenn man schläft
- Nachbarn um Nachsicht bitten
- Ohrenpfropfen, „weisses Rauschen“-Generator oder Hintergrundmusik, um Geräusche auszublenden
- Raum vor dem Schlafengehen lüften
- Möglichst für kühle Schlaftemperatur sorgen

Nachtarbeit und ihre Risiken – Beratung und medizinische Untersuchungen

Hinweise zum **persönlichen Umfeld**:

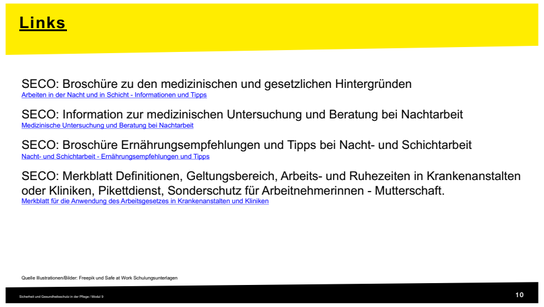
- Eine Mahlzeit täglich gemeinsam mit der Familie einnehmen
- Bedürfnisse mit den Angehörigen abstimmen
- Frühzeitig über mögliche gemeinsame Zeiten informieren
- Kontakt mit Freunden pflegen
- Auf sich und eigene Bedürfnisse achten
- Persönliche Interessen verfolgen
- Gemeinsame Aktivitäten mit dem/r Partner:in, den Kindern und Freunden planen: Spielplatz, Tierpark, Schwimmbad, Kino, Sport mit Arbeitskolleg:innen etc.
- Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung abklären
- Hausarbeit und Schicht- und Nachtarbeit planen. Der Schlaf sollte nicht zu kurz kommen

Hinweise zu **Fitness und Lebensstil**

- 30 Min. körperliche Aktivität pro Tag einplanen und machen
- Regelmässig und gesund essen
- Rauchen aufgeben
- Alkohol reduzieren
- Hausärztin oder -arzt über Schicht- und Nachtarbeit informieren

Hinweise zum **Arbeitsweg**:

- Vor ungewolltem Einschlafen am Steuer schützen:
  - Fahrzeugheizung nur auf tiefer Stufe einstellen, ggf. Fenster etwas offenlassen
  - Lautsprecher laut stellen und mitsingen
  - Bei grosser Müdigkeit nicht weiterfahren, Kurzschlaf halten
  - Kurze körperliche Aktivität vor der Heimreise
- Helles Sonnenlicht vermeiden, ggf. Sonnenbrille tragen
- ÖV oder Carsharing benutzen
- Defensiv fahren, sich nicht beeilen



Slide 10

Links und Hilfsmittel

Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 10

Sicher unterwegs –
Externe Arbeitseinsätze & Strassenverkehr

Arbeitsblatt – Modul 10

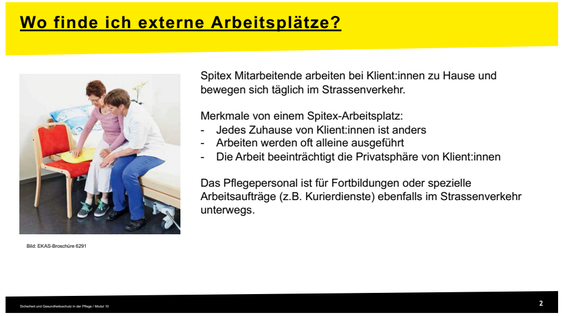
Sicher unterwegs - Externe Arbeitseinsätze und Strassenverkehr

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 25-30 Minuten.



Einführung des Themas (~ 2')

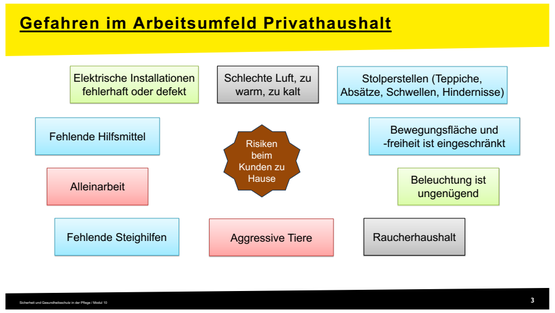
Slide 2

Wo finde ich externe Arbeitsplätze? Welche Gefahren gibt es an externen Arbeitsplätzen?
Pflegearbeit findet traditionell im Spital oder Heim statt. Und seit jeher werden Patienten auch zu Hause gepflegt. Die professionelle Pflege beim Klienten zu Hause durch Spitex-Mitarbeitende bringt einige Herausforderungen mit Auswirkungen auf die Gesundheit und Sicherheit von Spitex-Mitarbeitenden.
Mitarbeitende sind oft allein an der Arbeit, arbeiten im privaten Umfeld vom Klienten und treffen den Klienten in einer vulnerablen Situation an.

Für die Wege zwischen den Klientenbesuchen ist das Pflegepersonal mit Velo und Auto im Strassenverkehr unterwegs. Auch für andere Aktivitäten wie Fortbildungen oder Kurierdienste ist das Pflegepersonal ab und zu im Strassenverkehr anzutreffen und muss die bestehenden Regeln kennen und beachten.

Die Arbeit beim Klienten zu Hause erfordert eine gute Vorbereitung und Absprache. Auf Änderungen muss oft selbstständig reagiert werden können. Eine sorgfältige Einarbeitung und gute Kundenkenntnisse sind wichtig.

Einführung des Themas (~ 5’)

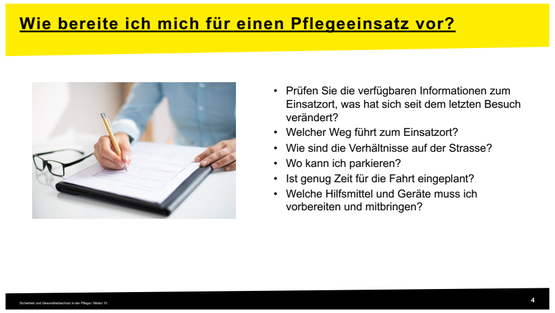


Slide 3

Jede Arbeit ist mit Gefahren verbunden. Im Arbeitsumfeld vom Privathaushalt sind die Gefahrenstellen vielfältig und in jedem Haushalt anders. **Bevor ein Klient durch die Spitex betreut wird, erfolgt immer eine Bedarfsabklärung und eine Beurteilung der Gefahren im Haushalt des Klienten**. Je nach Auftrag ist auch die Bereitstellung von zusätzlichen Hilfsmitteln notwendig. Trotz der Bedarfsabklärung können sich die Verhältnisse im Haushalt ändern oder die Bedürfnisse vom Patienten erfordern zusätzliche Hilfsmittel.
Die Übersicht auf der Folie zeigt nur Gefahren, welche typisch sind für den Privathaushalt. Weitere Gefahren der Pflegearbeit müssen ebenfalls berücksichtigt werden.

Welche Situationen haben Sie bereits angetroffen bei einem Klienten?
- Wie haben Sie diese Situation empfunden?
- Wie haben Sie auf diese Situation reagiert?
- Welche Lehren konnten Sie daraus ziehen und was machen Sie heute anders?

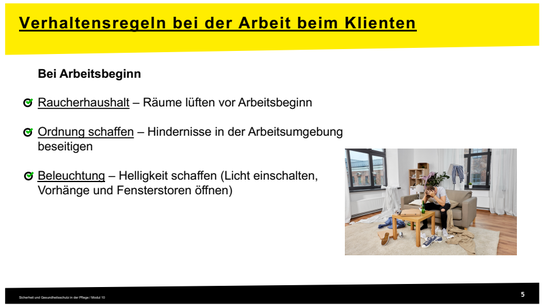
Bearbeiten des Themas (~ 3’)



Slide 4

Vorbereitung auf den Pflegeeinsatz, Verhaltensregeln beim Klienten zu Hause
Jeder Pflegeeinsatz ist anders und erfordert eine gute Vorbereitung. Prüfen Sie die verfügbaren Informationen zum Pflegeeinsatz, dem Einsatzort, dem Klienten. Vielleicht hat sich seit dem letzten Einsatz beim Klienten eine Änderung ergeben. Planen Sie genug Zeit ein für die Anfahrt, beachten Sie die Verkehrsverhältnisse, eventuell wird aufgrund von starken Verkehrsaufkommen oder schlechten Strassenverhältnissen mehr Zeit benötigt. Die Parkplatzsituation kann in einigen Orten schwierig sein. Überlegen Sie schon vor dem Einsatz, wo Sie parkieren können, um Stress bei der Parkplatzsuche zu vermeiden.

Überlegen Sie gemeinsam, welche Hilfsmittel bereitstehen für die Einsatzplanung. Wo sind welche Informationen abgelegt, wer trägt die Informationen ein? Welche Informationen müssen notiert werden?

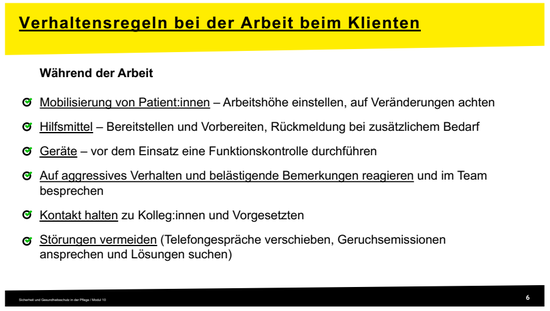


Praktische Anwendung: Beim Klienten zu Hause (~ 2')

Slide 5

Bei der Pflegearbeit beim Klienten zu Hause ist es wichtig, dass einige Verhaltensregeln beachtet werden.
Bei Arbeitsbeginn bereiten wir den Arbeitsplatz vor. Wir schaffen Ordnung, legen die nötigen Hilfsmittel bereit und sorgen für angenehme Verhältnisse (Lüften, Beleuchtung).

Bevor wir ein Gerät oder Hilfsmittel in Betrieb nehmen, prüfen wir die Funktion und schauen auf Beschädigungen.



Praktische Anwendung: Beim Klienten zu Hause (~ 2')

Slide 6

Aggressives Verhalten von Seiten des Patienten/Klienten/Angehörigen muss nicht akzeptiert werden. Reagieren Sie sofort auf unangemessene Sprüche und Belästigungen. Informieren Sie Vorgesetzte und sprechen Sie im Team über mögliche Reaktionen.

Bleiben Sie in Kontakt mit Kollegen und Vorgesetzten, vermeiden Sie aber Telefonate im Bereich des Klienten. Angenehme Verhältnisse während dem Einsatz schaffen ein Vertrauensverhältnis zum Klienten.

Wie in der Küche hilft auch beim Pflegeeinsatz ein gutes «Mise-en place» für einen reibungslosen und speditiven Ablauf.

Arbeitsblatt – Modul 10

Sicher unterwegs - Externe Arbeitseinsätze und Strassenverkehr

Sicher unterwegs mit dem Auto (~ 4’)

Slide 7

Zwischen den Pflegeeinsätzen sind wir mit dem Auto oder Velo unterwegs. Autofahrer tragen eine grosse Verantwortung für ihre eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer. Hauptgefahren im Strassenverkehr sind Ablenkung, überhöhte Geschwindigkeit oder ein zu geringer Sicherheitsabstand. Auch Müdigkeit kann die Reaktionsfähigkeit stark beeinträchtigen. Um Unfälle zu vermeiden, sollten Autofahrer stets aufmerksam fahren, sich an Tempolimits halten und ausreichend Abstand zu anderen Fahrzeugen lassen. Besondere Vorsicht ist an Kreuzungen, Zebrastreifen und in der Nähe von Schulen oder Spielplätzen geboten. Ablenkungen wie Handynutzung sollten vermieden werden, und bei längeren Fahrten sind regelmässige Pausen wichtig. Defensives und vorausschauendes Fahren trägt entscheidend zur Sicherheit im Strassenverkehr bei.

Sicher unterwegs mit dem Velo (~ 3’)

Slide 8

Schauen wir uns gemeinsam das Video der BFU (Beratungsstelle für Unfallverhütung) an. Im Video sind wichtige Tipps für Velofahrer

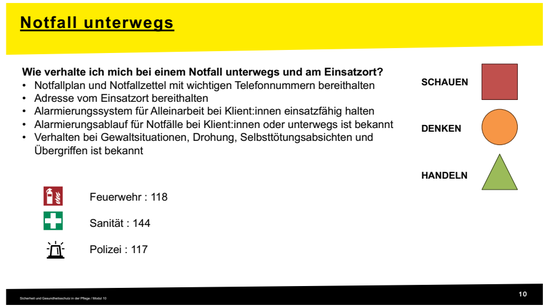
Arbeitsblatt – Modul 10

Sicher unterwegs - Externe Arbeitseinsätze und Strassenverkehr

Sicher unterwegs mit dem Velo (~ 2')

Slide 9

Velofahrer sind besonders gefährdet, da sie im Strassenverkehr weniger geschützt sind als Autofahrer. Hauptgefahren sind unachtsame Autofahrer, plötzlich geöffnete Autotüren, schlechte Sichtbarkeit und riskantes Fahrverhalten. Auch nasse oder unebene Fahrbahnen können zu Stürzen führen.
Um sicher unterwegs zu sein, ist die Funktionstüchtigkeit des Velos vor Fahrtantritt zu kontrollieren. Zudem sollten Velofahrer stets einen Helm tragen, gut sichtbar sein (durch helle Kleidung und Beleuchtung) und vorausschauend fahren. Verkehrsregeln wie Ampeln und Vorfahrtsregelungen gelten auch für sie. Besondere Vorsicht ist beim Überqueren von Kreuzungen und beim Abbiegen geboten. Ein defensiver Fahrstil sowie klare Handzeichen für Richtungswechsel helfen, Missverständnisse mit Autofahrern zu vermeiden und das Unfallrisiko zu senken.



Praktische Anwendung: Was ist im Notfall zu tun (~ 5')

Slide 10

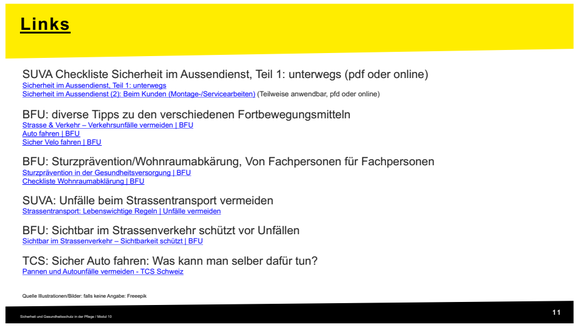
Auch bei der Arbeit im Klientenhaushalt oder unterwegs auf der Strasse kann ein Unfall, Blechschaden oder eine plötzliche Unwohlsituation vorkommen. Wichtig ist, dass so rasch wie möglich Hilfe geholt wird und Rettungskräfte alarmiert werden. Bereiten Sie sich auf mögliche Notfälle vor und besprechen Sie das Vorgehen.

Besprechen Sie den Notfallplan und die Vorgehensweisen mit den Mitarbeitenden. Verteilen Sie aktuelle Notfallkarten oder Notfallzettel mit den wichtigsten Telefonnummern und kurzen Anweisungen für das Vorgehen im Notfall.

Reflektion

Schliessen Sie die Lektion ab mit einer Reflexion. Besprechen Sie in der Gruppe folgende Fragen:

- Welche Situationen sind mir im Strassenverkehr schon aufgefallen?
- Welche Strassenabschnitte oder Zufahrten zu Einsatzorten sind besonders zu beachten?
- Was ist mir an Einsatzorten / bei Klienten schon begegnet, wie bin ich damit umgegangen?
- Wie nehmen Teampartner diese Situationen wahr und gehen damit um?



Links

SUVA Checkliste Sicherheit im Aussendienst, Teil 1: unterwegs (pdf oder online)
Sicherheit im Aussendienst, Teil 1: unterwegs
Sicherheit im Aussendienst (2): Beim Kunden (Montage-/Servicearbeiten) (Teilweise anwendbar, pfd oder online)

BFU: diverse Tipps zu den verschiedenen Fortbewegungsmitteln
Strasse & Verkehr – Verkehrsunfälle vermeiden | BFU
Auto fahren | BFU
Sicher Velo fahren | BFU

BFU: Sturzprävention/Wohnraumabkärung, Von Fachpersonen für Fachpersonen
Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung | BFU
Checkliste Wohnraumabklärung | BFU

SUVA: Unfälle beim Strassentransport vermeiden
Strassentransport: Lebenswichtige Regeln | Unfälle vermeiden

BFU: Sichtbar im Strassenverkehr schützt vor Unfällen
Sichtbar im Strassenverkehr – Sichtbarkeit schützt | BFU

TCS: Sicher Auto fahren: Was kann man selber dafür tun?
Pannen und Autounfälle vermeiden - TCS Schweiz

Quelle Illustrationen/Bilder: falls keine Angabe: Freepik

Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Pflege | Modul 13 11

Slide 11

Links und Hilfsmittel
Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

SAFE AT WORK

Arbeitsblatt – Modul 11

CMR-Medikamente sicher handhaben

Arbeitsblatt – Modul 11

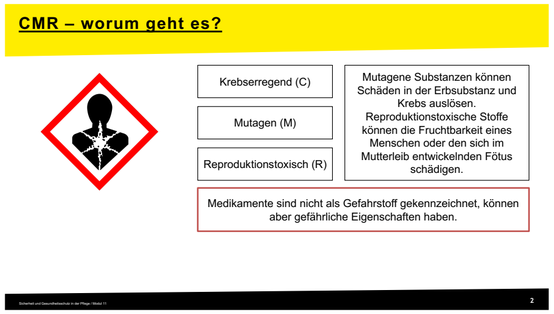
CMR-Medikamenten sicher handhaben

Vorstellung des Themas (~ 1')

Slide 1

Begrüssung der Teilnehmenden. Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 30 - 35 Minuten.



Einführung des Themas: CMR – worum geht es? (~ 2')

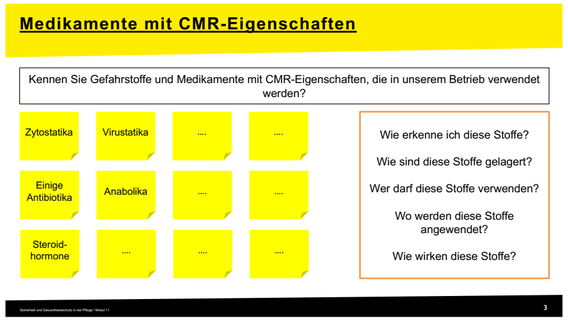
Slide 2

Chemikalien werden nach ihren Gefährdungen in verschiedene Kategorien aufteilt. Der Anwender kann anhand der Symbole auf der Verpackung die Gefahr erkennen und geeignete Schutzmassnahmen treffen.
Auch einige Medikamente können gefährliche Eigenschaften haben, welche beim Pflegemitarbeitenden gesundheitliche Schäden hervorrufen.
Anders als Reinigungsmittel oder andere Gefahrenstoffe sind Medikamente nicht mit den üblichen Symbolen gekennzeichnet, da sie nicht der Kennzeichnungspflicht für Gefahrstoffe (GHS) unterstehen.

Speziell gefährlich sind CMR-Stoffe:
C – cancerogen / krebserregend
M – mutagen / erbgutverändernd
R – reproduktionstoxisch

Bei vielen Medikamenten handelt es sich um CMR-Stoffe. Hier sind besondere Schutzmassnahmen notwendig, um die Anwender vor Gefährdungen zu schützen.
Listen: z.B. NIOSH List of Antineoplastic and other Hazardous Drugs in Healthcare Settings, IARC-Einstufung

CMR-Medikamenten sicher handhaben



Einführung des Themas: Medikamente mit CMR-Eigenschaften? (~ 5’)

Slide 3

Besprechen Sie in der Gruppe, wo an Ihrem Arbeitsplatz Medikamente mit CMR-Eigenschaften vorkommen?

Welche Regeln für den Umgang sind im Team bekannt und werden angewendet? Wie unterscheidet sich die Handhabung im Vergleich mit anderen Präparaten?
Häufig werden Medikamente mit CMR-Eigenschaften in der Tumortherapie eingesetzt. Anwendungen finden sich auch bei Immunsuppressiva, Krankheiten aus dem rheumatischen Formenkreis und Autoimmunkrankheiten.

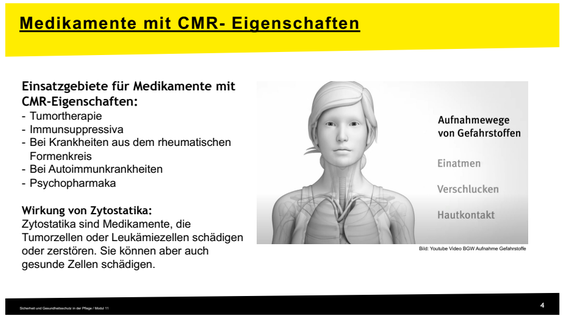
Wie erkenne ich CMR-Stoffe: Beipackzettel, Nachfrage bei der Apotheke, Arzneimittel-Kompendium, oder BGW-Broschüre „Arzneistoffe mit Verdacht auf sensibilisierende und CMR-Eigenschaften“.

Lagerung CRM-Stoffe: Interne Regelung, allgemein gilt die Verpflichtung für eine sichere Lagerung. Der Zugang ist eingeschränkt auf berechtige Personen.

Verwendung CRM-Stoffe: nur für geschulte Personen, gemäss internem Reglement.

Anwendung: diverse Bereiche, Beispiele: Cytostatika, Ribavirin, Progesteron, Phenobarbital, Oxytocin, Bezodiazepine, Mefloquin, Lithiumcarbonat, div. Röntgenkontrastmittel, Fluvastatin, Cyclosporin, ...

Wirkung CRM-Stoffe:
- Sehr unterschiedlich, die Wirkungen sind bei der Apotheke oder in einem Arzneimittel-Kompendium nachzufragen.
- Zytostatika sind Medikamente, die Tumorzellen oder Leukämiezellen schädigen oder zerstören. Sie können aber auch gesunde Zellen schädigen.
- Die Wirkung kann sich somit nicht nur beim Patienten entfalten, sondern auch beim Pflegepersonal, welches das Medikament verabreicht.
- Schon geringe Aufnahmemengen können eine Wirkung entfalten. Wichtig ist daher ein ausreichender Schutz.



Bearbeitung des Themas: Einsatzgebiete und Wirkung (~ 3’)

Slide 4

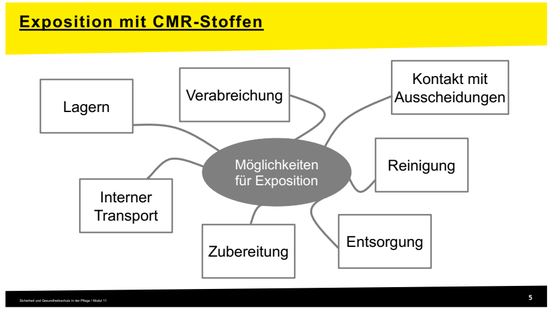
Medikamente mit CMR-Eigenschaften werden für verschiedene Therapien eingesetzt. Je nach Anwendungsform sind verschiedene Aufnahmewege möglich:

- **Inhalative Aufnahme (Einatmen)**
  Werden Medikamente in Pulverform verarbeitet (teilen von Tabletten, mörsern) kann die Umgebungsluft mit Staub oder Aerosolen belastet sein. Diese können eingeatmet werden.
- **Dermale Aufnahmen (Hautkontakt)**
  Ein direkter Hautkontakt kann durch das Tragen von Schutzhandschuhen vermieden werden. Bei einem Kontakt nach einer Oberflächenkontamination ist eine dermale Resorption von geringen Mengen möglich.
- **Orale Aufnahme (Verschlucken)**
  Eine Aufnahme durch Verschlucken kann in der Regel im Umfeld der Pflege ausgeschlossen werden.

Je nach Darreichungsform ist eine Exposition eher möglich:
- Nicht überzogene oder defekte Tabletten
- Arzneimittel in Pulverform
- Flüssige Darreichungsformen (z.B. Injektions- und Infusionslösung, Inhalationslösungen, Sprays, Tropfen, Sirup, u.a.)
- Suppositorien, Vaginaltabletten
- Topische Lösungen und Salben / Cremen
- Transdermale Pflaster

Bei den folgenden Darreichungsformen ist keine Exposition der Mitarbeitenden zu erwarten:
- Überzogene und magensaftresistente Tabletten / Granulate
- Hart- und Weichkapseln

Besprechen Sie konkrete Anwendungen in Ihrem Arbeitsbereich und die möglichen Aufnahmewege.



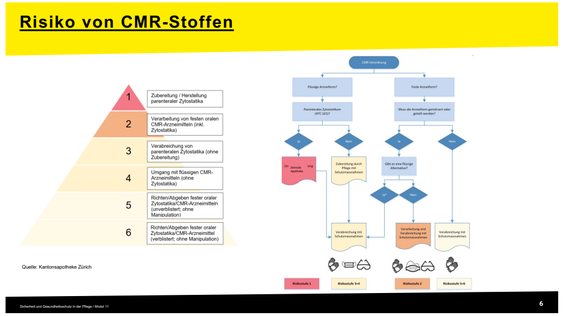
Sensibilisierung: Exposition mit CMR-Stoffen (~ 2')

Slide 5

Eine ungewollte Exposition mit Medikamenten mit CMR-Eigenschaften ist in der ganzen Verwendungskette möglich.

Ein Ersatz der Wirkstoffe (Substitution) ist in der Regel nicht möglich. Es ist aber zu prüfen, ob sicherere Darreichungsformen möglich sind (z.B. oral zu verabreichende Medikamente in fertiger Dosierung oder applikationsfertige Zytostatikalösungen). Solche Vorgehensweise reduzieren die notwendigen hausinternen Arbeiten, was den exponierten Personenkreis einschränkt und weniger Fehlermöglichkeiten bietet.

Schutzmassnahmen sind in jedem Prozessschritt zu treffen und müssen auf die Tätigkeit angepasst sein. Für alle Tätigkeiten ist es zentral, dass die Mitarbeitenden über den korrekten Umgang informiert sind und die Gefahren kennen**. Auch Personen im Bereich der Reinigung oder Gerätewartung sind über die Gefährdungen und Schutzmassnahmen zu informieren.**
(Auf Slide 7 und 8 werden Schutzmassnahmen im Detail beschrieben.)



Sensibilisierung: Risiko von CMR-Stoffen (~ 3')

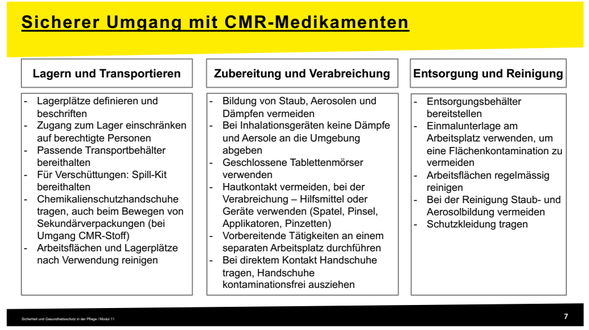
Slide 6

Die Tätigkeiten beim Umgang mit CMR-Arzneimitteln unterscheiden sich beim Risiko für den Anwender. Die Tätigkeiten an der Spitze der Pyramide sind gefährlicher als die Tätigkeiten an der Basis.
Mit dem Flussdiagramm kann die sichere Arbeitsweise für die geplante Tätigkeit ermittelt werden.

➔Tätigkeiten mit sehr hohem Risiko (Zubereitung / Herstellung parenteraler Zytostatika) erfolgen ausschliesslich in einer zentralen Apotheke.

➔Verarbeitung und Verabreichung Zytostatika erfolgt immer mit Schutzmassnahmen.

Besprechen Sie in der Gruppe, welche Tätigkeiten in Ihrem Bereich ausgeführt werden. Legen Sie die nötigen Schutzmassnahmen aufgrund der Angaben im Flussdiagramm fest.



Sicherer Umgang mit CMR-Medikamenten

Lagern und Transportieren	Zubereitung und Verabreichung	Entsorgung und Reinigung
- Lagerplätze definieren und beschriften - Zugang zum Lager einschränken auf berechtigte Personen - Passende Transportbehälter bereithalten - Für Verschüttungen: Spill-Kit bereithalten - Chemikalienschutzhandschuhe tragen, auch beim Bewegen von Sekundärverpackungen (bei Umgang CMR-Stoff) - Arbeitsflächen und Lagerplätze nach Verwendung reinigen	- Bildung von Staub, Aerosolen und Dämpfen vermeiden - Bei Inhalationsgeräten keine Dämpfe und Aersole an die Umgebung abgeben - Geschlossene Tablettenmörser verwenden - Hautkontakt vermeiden, bei der Verabreichung – Hilfsmittel oder Geräte verwenden (Spatel, Pinsel, Applikatoren, Pinzetten) - Vorbereitende Tätigkeiten an einem separaten Arbeitsplatz durchführen - Bei direktem Kontakt Handschuhe tragen, Handschuhe kontaminationsfrei ausziehen	- Entsorgungsbehälter bereitstellen - Einmalunterlage am Arbeitsplatz verwenden, um eine Flächenkontamination zu vermeiden - Arbeitsflächen regelmässig reinigen - Bei der Reinigung Staub- und Aerosolbildung vermeiden - Schutzkleidung tragen

Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Pflege / Modul 11 7

Sensibilisierung: Sicherer Umgang mit Medikamenten (~ 3’)

Slide 7

Werden Medikamente mit CMR-Eigenschaften gehandhabt, sind Schutzmassnahmen zu treffen. Je nach Tätigkeit sind die folgenden Schutzmassnahmen zu beachten:

Lagern und Transportieren:

- Die Schutzmassnahmen müssen beachtet werden, bei allen internen Lager- und Transporttätigkeiten (Wareneingang, Einlagerung, Transport zum Verarbeitungsort, Transport zum Verabreichungsort/Patienten).
- Bei der Lagerung und Transport ist das Arzneimittel immer mit einer zusätzlichen Umverpackung zu schützen.
- Benützen Sie geeignete Transportmittel (z.B. Transportwagen) um eine Beschädigung der Verpackung beim Transport zu vermeiden.

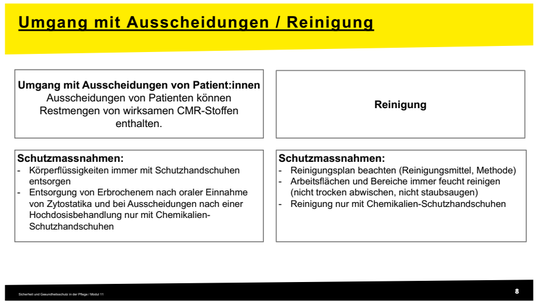
Zubereitung und Verabreichung

- Während der Zubereitung kann der Stoff ungeschützt vorliegen und Hautkontakt und Einatmen ist möglich. Bei der Zubereitung ist deshalb mit erhöhter Vorsicht zu arbeiten. Zytostatika müssen immer in einer Sicherheitswerkbank zubereitet werden.
- Zytostatika sollen an einem zentralen Ort hergestellt werden und von dort verteilt werden. Eine dezentrale Herstellung am Ort der Verabreichung erhöht das Risiko für Fehler, erfordert mehr ausgebildetes Personal und zusätzliche Infrastruktur.
- Der Arbeitsbereich muss vor und nach der Zubereitung gereinigt werden.
- Auch bei der Arbeit mit einer Sicherheitswerkbank muss Schutzkleidung (langarmiger Schutzmantel, Schutzhandschuhe) getragen werden.

Entsorgung und Reinigung

- Stoffe mit CMR-Eigenschaften sollen in bereitgestellten geschlossenen Behältern entsorgt werden.
- Bei der Reinigung die Bildung von Staub und Aerosolen vermeiden. Keine Reinigungsmittel versprühen, sondern auf ein Papier geben und die Oberfläche damit abreiben.

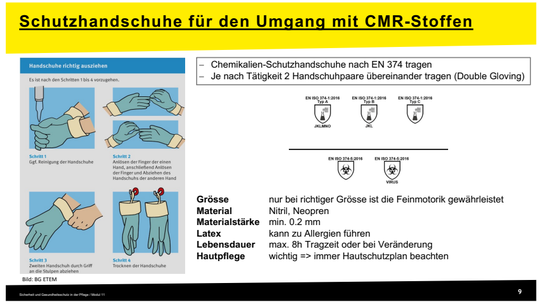
Besprechen Sie in der Gruppe die Schutzmassnahmen und den Ablauf bei der Herstellung und Verteilung von Zytostatika in Ihrer Institution. Gibt es mögliche Szenarien für eine Exposition? Wie wird damit umgegangen?



Umgang mit Ausscheidungen / Reinigung (~ 3')

Slide 8

- Ausscheidungen von Patienten können Restmengen von wirksamen CMR-Stoffen enthalten.
- Arbeiten zur Reinigung von Ausscheidungen müssen deshalb mit den gleichen Schutzausrüstungen und Vorsichtsmassnahmen ausgeführt werden, wie bei der Zubereitung.
- Tragen Sie einen Schutzmantel und Schutzhandschuhe.
- Die Reinigung von Arbeitsflächen und Bereichen, in denen mit Zytostatika gearbeitet wurde, soll nach einem festgelegten Reinigungsplan erfolgen. Der Plan gibt an, welche Reinigungsmittel verwendet werden, in welcher Konzentration, die Häufigkeit der Reinigung und nach welcher Methode gereinigt werden soll.



Schutzhandschuhe für den Umgang mit CMR-Stoffen (~ 3)

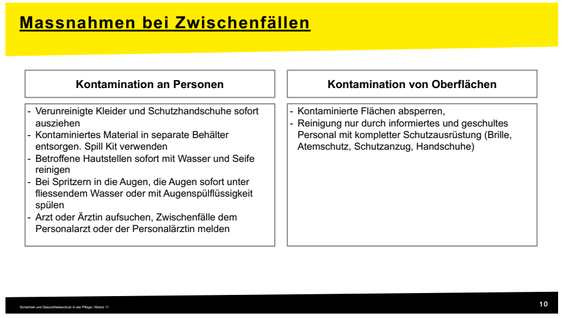
Slide 9

Für den Umgang mit CMR-Stoffen ist es wichtig, dass Schutzhandschuhe getragen werden, welche das passende Schutzniveau aufweisen. Schutzhandschuhe müssen den Vorgaben der EN 374 entsprechen. Die Angabe dazu finden Sie auf der Verpackung.

Schutzhandschuhe sind heute meist aus Nitril oder Neopren. Handschuhe aus Latex sind zu vermeiden, da die häufige Verwendung von Latex das Risiko von Allergien erhöht.

Wer häufig Handschuhe trägt, soll auf eine regelmässige Handpflege achten und Handcreme benutzen. Ebenfalls sollen die Hände nach der Benutzung von Handschuhen gewaschen werden.

Üben Sie gemeinsam in der Gruppe die korrekte Verwendung der Handschuhe (Handschuhe anziehen, ausziehen).
Zeigen Sie den Teilnehmenden welche Handschuhe für welche Tätigkeit geeignet sind.
Zeigen Sie den Teilnehmenden das korrekte Vorgehen beim Händewaschen und -desinfizieren und die Anwendung von Handcreme.



Massnahmen bei Zwischenfällen (~ 6’)

Slide 10

Eine unbeabsichtigte Kontamination kann schwere Auswirkungen haben. Es ist deshalb wichtig, dass rasch reagiert wird.

- Ziehen Sie verunreinigte Kleider und Schutzhandschuhe sofort aus
- Vermeiden Sie beim Ausziehen ein Verschleppen von Flüssigkeiten auf unverschmutzte Kleider, offene Hautstellen oder saubere Bereiche in der Nähe
- Reinigen Sie betroffene Hautstellen sofort mit Wasser und Seife
- Bei Spritzern in die Augen, die Augen sofort unter fliessendem Wasser oder mit Augenspülflüssigkeit spülen
- Suchen Sie ein Arzt auf, melden Sie den Zwischenfall dem Personalarzt
- Die folgenden ärztlichen Abklärungen richten sich hauptsächlich nach der Grösse der betroffenen Fläche und betroffenen Körperteilen:
  - Anamnese
  - Klinischer Status
  - Laboruntersuchungen

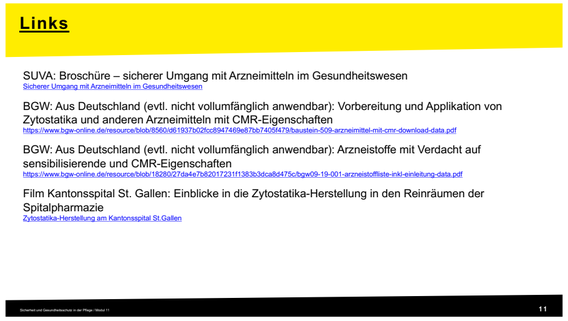
Werden Oberflächen grossflächig kontaminiert, ist es wichtig, dass die Flächen abgesperrt werden. Die Reinigung der betroffenen Flächen soll nur durch informiertes und geschultes Personal erfolgen. Reinigungspersonal muss komplette Schutzausrüstung tragen (Brille, Atemschutz, Schutzanzug, Handschuhe).

An Orten, in denen Zytostatika hergestellt oder verabreicht werden, ist es notwendig, dass genügend «Spill Kits» bereitgestellt werden. Spill Kits beinhalten meist folgende Materialien, welche bei einer unbeabsichtigten Freisetzung eingesetzt werden können:

- Anleitung zum korrekten Verhalten
- Warnschilder/Markierstift zum Absperren und Anzeichnen
- zwei Paar Chemikalien-Schutzhandschuhe (EN 374)
- Atemschutzmaske der Schutzstufe P3
- Schutzbrille
- Flüssigkeitsdichter Overall und Überschuhe
- ausreichende Menge an saugfähigem Material (Zellstoff, Granulat)
- geeignete Instrumente zum Aufnehmen von Glassplittern
- Detergenzien
- geeigneter, durchstichsicherer und flüssigkeitsdichter Abfallbehälter für spitze oder scharfe Gegenstände
- flüssigkeitsdichte Behältnisse zum Aufnehmen der mit Zytostatika kontaminierten Materialien und der verwendeten Schutzausrüstungen.

Besprechen Sie in der Gruppe, was haben Sie heute gelernt?
Was läuft bei uns gut? Wo haben wir Bedarf für Verbesserungen?

Technischer Bereich:	Räumlichkeiten, Zugangskontrolle, notwendige Hilfsmittel (geschlossener Mörser, Applikatoren,) und notwendige PSA vorhanden
Organisation:	Regeln vorhanden, Alle Mitarbeitenden werden regelmässig instruiert,....
Persönlicher Schutz:	Sicheres Verhalten, Verwendung von PSA, Halten von Ordnung



Slide 11

Links und Hilfsmittel
Hier finden Sie weiterführende Informationen zum jeweiligen Modul.

Diese Liste ist ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Follow-up

Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden.

Ansprechpartner/Links

SAFE AT WORK ist die Präventionsmarke der Kantone für mehr Sicherheit am Arbeitsplatz. www.safeatwork.ch

SAFE AT WORK
Haus der Kantone Speichergasse 6
3001 Bern
info@safeatwork.ch
Tel: +41 (0)31 552 52 25

Diese Schulungskit entstand in Zusammenarbeit mit der H+ Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz, da diese in allen Bereichen der Pflegebranche aktiv ist.

Branchenlösungen:
H+ Die Spitäler der Schweiz
Arbeitssicherheit
Lorrainestrasse 4a
3013 Bern
Tel: +41 (0)31 335 35 61
arbeitssicherheit@hplus.ch
https://www.hplus.ch/de/arbeitssicherheit

Weitere zertifizierte Branchenlösungen für das Gesundheitswesen:
- Modelllösung mASA Spitex von AEH: Modelllösung mASA Spitex
- Artiset Securit von AEH: https://www.artisetsecurit.aeh.ch/index.php/de/
- Arbeitssicherheit Schweiz: Startseite | Arbeitssicherheit Schweiz
- Modelllösung Arbeitssicherheit von Swiss Safety Center: https://www.safetycenter.ch/arbeitssicherheit-irm/modellloesung
- Weitere Branchen- und Modelllösungen unter: Verzeichnis überbetriebliche ASA-Lösungen - EKAS

Schulungs-Kit herunterladen:
https://www.safeatwork.ch/branchen/pflegebereich