

# Mit 50plus im Pflegeberuf

Tipps für den Arbeitsalltag



# Inhalt

Editorial	<b>1</b>
Vorwort der AG 50plus	<b>3</b>
Verbesserungen gemeinsam angehen	<b>5</b>
Den Arbeitsplatz gestalten	<b>7</b>
Die Arbeit organisieren	<b>12</b>
Sich selbst pflegen	<b>15</b>

# Editorial

**Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,**

mit 50plus gehören wir zu einer der größten Altersgruppen sowohl bei uns im Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) als auch insgesamt unter den beruflich Pflegenden. Wir sind erfahrene Profis in der Pflege, haben unsere Kompetenz über die Jahre vielfach eingebracht, stetig erweitert und mit jüngeren Kolleginnen und Kollegen geteilt. All das sind Vorteile von 50plus. Man kann aber nicht verschweigen, dass neben dem Mehr an Erfahrung mit dem Älterwerden auch ein paar Nachteile einhergehen: Die körperliche

Leistungsfähigkeit ist einfach nicht mehr die Gleiche wie mit 20, die Sehkraft kann nachlassen, der Rücken schmerzt und der Schichtdienst ist oft nicht mehr so leicht wegzustecken.

Damit der Beruf aber auch mit 50plus noch erfüllend ist und Spaß macht, gibt es Unterstützungsangebote. Die Kolleginnen und Kollegen der AG 50plus im DBfK haben für Sie Tipps und Angebote zusammengestellt. Ich möchte Ihnen diese mit unserem Checkheft gerne ans Herz legen.

Bei individuellen Fragen oder Beratungsbedarf wenden Sie sich jederzeit auch an Ihren Regionalverband im DBfK, die Kolleginnen und Kollegen helfen Ihnen gerne weiter.

Bleiben Sie gesund und geben Sie die Tipps gerne an ihr Team weiter!

### **Ihre Christel Bienstein**

*Präsidentin des Deutschen Berufsverbandes  
für Pflegeberufe*



# Vorwort AG 50plus

Die Bevölkerung im Erwerbsalter wird in Deutschland in den nächsten 20 Jahren deutlich zurückgehen. Die Zahl der Menschen im Alter ab 67 Jahren stieg bereits in den letzten knapp 20 Jahren um 54 Prozent von 10,4 Millionen auf 15,9 Millionen an. Sie wird bis 2039 um weitere fünf bis sechs Millionen auf mindestens 21 Millionen wachsen. Das wird auch in der Pflege deutlich spürbare Auswirkungen haben. Umso wichtiger ist es, langjährige erfahrene Mitarbeitende zu binden und ihre vielfältigen Kompetenzen bis zu deren Renteneintritt zu nutzen.

Wir beruflich Pflegenden der Generation 50plus

haben in unseren Dienstjahren bereits eine Menge geleistet. Wir verfügen über einen großen Erfahrungsschatz und möchten diesen selbstverständlich auch bis zum Berufsaustritt erweitern und einsetzen. Weil körperliche Ressourcen begrenzter werden, müssen wir auf uns Acht geben, uns fit halten, physische und psychische Belastungen und vor allem Belastungsgrenzen erkennen – und dafür gezielt Unterstützung einfordern. Und wir wollen ja möglichst gesund unseren wohlverdienten Ruhestand genießen!

Die Attraktivität des Pflegeberufs zu steigern, heißt auch, unserer Generation 50plus gute und

alter(n)sgerechte Arbeitsbedingungen zu ermöglichen, ebenso wie Entwicklungsmöglichkeiten und alternative Beschäftigungsmodelle, wenn die Belastungen zu groß werden. Um diese Möglichkeiten aufzuzeigen, haben wir uns als Arbeitsgruppe 50plus im DBfK zusammengefunden. Wir sind überwiegend selbst in der Altersgruppe vertreten und richten dieses Papier an die Kolleginnen und Kollegen der Generation 50plus. Wir haben Tipps zu Hilfsmitteln sowie Beratungs- und Unterstützungsangeboten zusammengestellt, die sich in unserem Arbeitsalltag bewährt haben und die wir Ihnen gern weitergeben wollen. Und wir möchten Sie damit auffordern:

Informieren Sie sich, schließen Sie sich im Team zusammen, um Veränderungen umzusetzen, holen Sie sich Unterstützung und fordern Sie aktiv Hilfen ein!

### **Ihre AG 50plus**

**Petra Giannis, Anja Kathrin Hild, Sonja Hohmann,  
Michael Huneke, Ivonne Köhler-Roth, Bettina  
Nowakowski und Bettina Schmitkunz**

# Verbesserungen gemeinsam angehen

Gute Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz braucht natürlich nicht allein die Generation 50plus. Verbesserungen werden leichter im Team geschaffen und Probleme kann man am besten gemeinsam lösen.

## 1. Verbündete finden

Wenn Sie Probleme feststellen, die ein gesundes Arbeiten behindern, sprechen Sie dies im Team an. Gemeinsam können Sie Ihrem Arbeitgeber Lösungen vorschlagen und diese durchsetzen.

## 2. Interessenvertretung ansprechen

Wenden Sie sich an die Stellen in Ihrer Einrichtung, die für die Arbeitnehmenden eintreten: Personal- oder Betriebsrat, Gleichstellungs- oder Schwerbehindertenbeauftragte sowie die Fachkraft für Arbeitssicherheit sind mögliche Ansprechpersonen.

## 3. Gefährdungen anzeigen

Wenn Sie Gefährdungen feststellen, die auch die Sicherheit der Menschen mit Pflegebedarf betreffen, wenden Sie sich schriftlich an den Arbeitgeber. Wenn dies erfolglos ist, können Sie eine Gefährdungsanzeige nutzen.

## Schon gewusst?

Hinweise zu Gefährdungsanzeige, CIRS und Whistleblowing finden Sie in unserer Broschüre „Achtung – Risiko!“:



# Den Arbeitsplatz gestalten

Die Arbeitsplätze in den Pflegeberufen sind unterschiedlich: Pflegefachpersonen arbeiten in vielen unterschiedlichen Bereichen von der neonatologischen Intensivstation bis hin zur Privatwohnung in der häuslichen Pflege. Jede dieser Arbeitsumgebungen sollte den Anforderungen der beruflich Pflegenden angepasst werden. Die folgenden Maßnahmen helfen, den Arbeitsplatz gesundheitsfördernd zu gestalten.

## 1. Arbeitsplatz beurteilen

Die Gefährdungsbeurteilung ist der erste Schritt, um die Sicherheit des Arbeitsplatzes zu analysieren. Es lohnt sich auch in kleinen Einrichtungen, systematisch zu erfassen, in welchen Arbeitsbereichen, bei welchen Tätigkeiten und für welche Personen Gefährdungen vorliegen.

## Schon gewusst?

- Die rechtlichen Regelungen sind im Arbeitsschutzgesetz und Arbeitssicherheitsgesetz getroffen.
- Zuständig ist der Arbeitgeber – Betriebsärztin/-arzt und die Fachkraft für Arbeitssicherheit können unterstützen.
- Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) bietet Materialien speziell für die Pflege an:



- Regen Sie die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) bei Ihrem Arbeitgeber an: Ein komplettes Betriebliches Gesundheitsmanagement kann beispielsweise kostengünstig über die BGW oder die Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) implementiert werden.

Mehr zum BGM finden Sie hier:



## **2. Arbeitsplatz anpassen**

In den Einrichtungen vom Pflegeheim bis zum Krankenhaus sollte die Arbeitsumgebung bereits so gestaltet sein, dass rückenfreundliches Arbeiten selbstverständlich ist. Ein Bereich, der bei der gesundheitsförderlichen Gestaltung leicht vergessen wird, sind die Computerarbeitsplätze: Monitore und Beleuchtung sollten beispielsweise angepasst werden, damit die Sehkraft geschont wird.

In der ambulanten Pflege kann die Situation anders aussehen: Motivieren Sie die Menschen mit Pflegebedarf, sich über die möglichen Förderungen bei ihrer Pflegeversicherung beraten zu lassen. Pflegebetten, Hilfsmittel und Umbauten für barrierefreie Bäder schützen auch Sie bei der Arbeit.

## Schon gewusst?

- Die Gefährdungsbeurteilung dient auch dazu, bauliche Risiken zu ermitteln, um sie beheben zu können.
- Menschen mit Pflegebedarf können „Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen“ bei ihrer Pflegekasse beantragen. Umbauten werden einmalig mit bis zu 4.000 Euro bezuschusst. In einer Pflege-WG addiert sich der Zuschuss auf maximal 16.000 Euro.



### 3. Hilfsmittel einfordern und nutzen

Die Mobilisierung von Menschen mit Pflegebedarf gehört zu den besonders beanspruchenden Tätigkeiten. Kleine Hilfsmittel, die zum Transfer oder zur Mobilisierung eingesetzt werden können, erleichtern die Arbeit sehr. Nutzen Sie vorhandene Hilfsmittel und informieren Sie sich über nützliche Hilfsmittel und deren Anwendung. Eine gute Beratung für persönliche Hilfsmittel wie Brillen oder Orthesen bietet die Rentenversicherung.

### Schon gewusst?

- Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, wenn die Gefährdungsbeurteilung zeigt, dass diese Sie bei der Arbeit entlasten können.
- Für die Pflege in der Häuslichkeit können Hilfsmittel bei der Pflegekasse beantragt werden. Dazu beraten die Pflegestützpunkte.
- Videos zur richtigen Anwendung von Hilfsmitteln gibt es hier:



# Die Arbeit organisieren

Wenn sich die Bedürfnisse ändern, können veränderte Arbeitszeiten und individuelle Entwicklungsmöglichkeiten den Beruf weiterhin attraktiv halten.

## 1. Personalentwicklung erfahrungsgerecht konzipieren

Personalentwicklung ist in jedem Stadium des Arbeitslebens wichtig, damit man weiterhin mit Spaß arbeitet und die eigenen Fähigkeiten und Interessen optimal einsetzen kann. Es ist Aufgabe des Managements, die individuellen Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten der Mitarbeitenden zu erkennen, zu fördern und auszubauen.

### Schon gewusst?

- Spezialisierungen beispielsweise im Schmerz- oder Wundmanagement, als Hygienefachkraft oder in anderen Gebieten können gerade für Mitarbeitende 50plus spannend sein, da sie Erfahrung fordern und neue Arbeitszeiten ermöglichen.
- Der Wechsel in einen anderen Bereich kann ebenfalls zur persönlichen Entwicklung und zur Entlastung ein guter Schritt sein.
- Beratung für Ihre Karriere in jedem Alter bekommen Sie auch in Ihrem DBfK Regionalverband.

## 2. Arbeitszeitmodelle und Ruhezeiten planen

Mit veränderten Arbeitszeiten, Teilzeit oder der Reduzierung einzelner Schichten lässt sich die Arbeit der persönlichen Lebenssituation anpassen. Besprechen Sie in Ihrem Unternehmen, welche Modelle möglich sind und bitten Sie um eine Proberechnung, falls sich die Änderungen auf Ihr Gehalt auswirken.

### Schon gewusst?

- Einen guten Überblick können Sie sich in den Broschüren „Familienbewusste Arbeitszeiten“ des Bundesfamilienministeriums (BMFSFJ)



und „Flexible Arbeitszeitmodelle - Überblick und Umsetzung“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) verschaffen.



### 3. Renteneintritt vorbereiten

Ab 50plus kann man sich langsam Gedanken über den Renteneintritt machen: Denken Sie beispielsweise über Altersteilzeit nach, um den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand gleitend vorzunehmen? Auch hier gibt es verschiedene Modelle.

### Schon gewusst?

- Auf unserer Website finden Sie eine Übersicht mit Informationen rund um das Thema Rente:
- 
- Lassen Sie sich frühzeitig von der Rentenversicherung beraten: Telefonisch unter der kostenlosen Servicenummer **0800 1000 480 70**, per E-Mail: **meinefrage@drv-bund.de**, im Rentenversicherungs-Chat oder vor Ort bei einer Beratungsstelle.

# Sich selbst pflegen

Auf sich selbst zu achten, Unterstützung einzufordern und Hilfe anzunehmen fällt vielen schwer.

Aber: Wer sich nicht um sich selbst sorgt, kann auf Dauer auch nicht professionell für andere da sein.

## 1. Gesundheitsfreundlich arbeiten

Rückenschmerzen, Stress, gereizte Haut – in den Pflegeberufen sind diese gesundheitlichen Folgen keine Seltenheit. Gerade wenn man im Stress ist, vergisst man schnell die Selbstsorge. In Schulungen kann man Wissen auffrischen und auch neue Techniken lernen.

## Schon gewusst?

- Sie sind die stärkste Ressource: Achten Sie auf Ihre Gesundheit und nehmen Sie sie ernst. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut und wie Sie Ihre Gesundheit pflegen können. Ernährung, Bewegung, Entspannung sind wichtig und Sie sollten sich diese Zeit einräumen.
- Über Belastungen zu sprechen hilft Ihnen und es hilft den anderen Kolleg/innen im Team: Machen Sie Ihre Gesundheit zum Thema, tauschen Sie sich aus und unterstützen Sie sich gegenseitig.

Ein gutes Klima im Team trägt enorm zum Wohlbefinden am Arbeitsplatz bei.

- Die BGW bietet für Mitglieder kostenfreie Workshops, Strategietage und Beratungen zum Gesundheitsschutz für beruflich Pflegende an. Mehr erfahren Sie hier:



## 2. Risiken einschätzen und Schäden vorbeugen

Die physischen und psychischen Risiken in Ihrer Einrichtung können über die Gefährdungsbeurteilung ermittelt und dann angegangen werden. Um individuelle Risiken zu erkennen, können Sie die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt ansprechen.

### Schon gewusst?

- Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen werden zu einem großen Teil von der Betriebsärztin/ dem Betriebsarzt oder der Krankenversicherung übernommen.
- Rauchen gehört zu den individuellen Gesundheitsrisiken, die Sie vermeiden können. Hilfe auf dem Weg zur Rauchfreiheit bietet die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA):



- Die BGW bietet verschiedene Handreichungen und Publikationen rund um die psychische Gesundheit an. Für Pflegelehrende gibt es Unterrichtsmaterialien zum Thema TAKE CARE - Stressprävention in Pflegeberufen, die man auch individuell beispielsweise zur Ermittlung von Stressoren nutzen kann:



### 3. Unterstützung annehmen

„Fünf Minuten Hilfe ersparen zwei Wochen Rückenschmerzen“ – diesen Satz haben Sie alle sicher seit Ihrer Ausbildung tausendfach gehört und oft ignoriert. Der Satz ist aber so wahr, wie er alt ist. Hilfe und Unterstützung einzufordern, ist eine Stärke. Insbesondere Pflegende mit langjähriger Erfahrung können Probleme selbstbewusst ansprechen und damit das gesamte Team voranbringen. Wichtig ist, sich immer wieder zu fragen, ob die eigenen Leistungsmaßstäbe noch stimmen oder ob man die Anforderungen an sich selbst anpassen muss.

### Schon gewusst?

- Bei chronischen Erkrankungen oder Schwerbehinderung gibt es auch Hilfe: Vielleicht kommt eine Rehabilitationsmaßnahme für Sie infrage. Die Indikation stellt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt und sie können sich beim Träger Ihrer Rentenversicherung über die Beantragung von Rehabilitationsmaßnahmen informieren.
- Wenn Sie als Kollegin oder Kollege mit Erfahrung sich helfen lassen, setzen Sie damit einen Standard im Team und sind Vorbild für die jüngeren Kolleginnen und Kollegen.

**All diese Informationen und Tipps  
sind nicht nur für die Generation 50plus hilfreich.  
Je früher die Gesundheitsförderung beginnt,  
umso besser!**

**Deutscher Berufsverband  
für Pflegeberufe**

**– DBfK Bundesverband e. V.**

Alt-Moabit 91, 10559 Berlin

Telefon: +49 (0)30-2191570

Telefax: +49 (0)30-21915777

E-Mail: [dbfk@dbfk.de](mailto:dbfk@dbfk.de)

[www.dbfk.de](http://www.dbfk.de)

[www.facebook.com/dbfk.de](https://www.facebook.com/dbfk.de)

[@DBfK\\_Pflege](https://www.instagram.com/DBfK_Pflege)

