

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2016)
Heft: 3

Artikel: Gesunder Rücken hilft gegen Fachkräftemangel
Autor: Meier, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-822919>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesunder Rücken hilft gegen Fachkräftemangel



Gesunde Pflegende, die länger ihren Beruf ausüben, würden den Fachkräftemangel massiv entschärfen.

Bild: istock

Pflegefachfrauen haben ein erhöhtes Risiko für Rückenbeschwerden. Zum Schutz ihrer Mitarbeitenden hat die H+ Branchenlösung Arbeitssicherheit deshalb das Projekt «Gesunder Rücken in der Pflege» initiiert. Dieses entwickelt Good Practice für rücksenschonende Patiententransfers und evaluiert diese in Pilotbetrieben.

Mitarbeitende in Gesundheitsberufen sind im Vergleich zu anderen Berufsgruppen besonders gefährdet für Rückenprobleme: Gemäss dem Staatssekretariat für Wirtschaft, SECO, leiden 41,5 Prozent aller Mitarbeitenden im Gesundheits- und Sozialwesen an Rücken- oder Kreuzbeschwerden. Nur in der Landwirtschaft ist dieser Prozentsatz noch höher. Besonders betroffen sind Pflegende im Schichtbetrieb, die nach einer SECO-Studie ein rund 10-fach höheres Risiko für Rückenprobleme haben. In einer Umfrage der H+ Branchenlösung gaben 60 Prozent der befragten Pflegekräfte an, in den letzten vier Wochen an Rückenschmerzen gelitten zu haben.

Das erhöhte Risiko für Rückenschmerzen in der Pflege ist auf die hohen Belastungen bei der Arbeit zurückzuführen. Risikofaktoren sind insbesondere schmerzhafte oder ermüdende Körperhaltungen, das Tragen oder Bewegen

von schweren Lasten oder von Personen sowie eine schlechte Vereinbarkeit von Beruf und Familie aufgrund unregelmässiger Arbeitszeiten. Auch Leistungsdruck, Mobbing und unbefriedigende Arbeitsbedingungen begünstigen das Entstehen von Rückenproblemen.

Unterste Bandscheibe wird überbeansprucht

In den Pflegeberufen kommt den Patiententransfers eine Schlüsselrolle zu, denn sie führen zu einer starken Belastung der untersten Bandscheibe. In Deutschland wurde die Bandscheibenbelastung für 30- und 50-jährige Mitarbeiterinnen aus der Pflege beim Patiententransfer ermittelt. Die Resultate sind ernüchternd: Konventionell ausgeführte Patiententransfers bei immobilen Patienten überschreiten die Festigungsgrenze der Bandscheibe selbst bei den jüngeren Frauen. Dies gilt für alle Arten von Transfers: das Höherlagern zum Kopfende hin – sowohl von der Längsseite wie auch vom Kopfende her –, das Verlagern seitwärts wie auch das Umsetzen von der Bettkante auf den Stuhl. Eine kinästhetische Arbeitsweise reduziert zwar den Druck auf die Bandscheibe deutlich, führt bei 50-jährigen Frauen aber immer noch zu einer übermässigen Beanspruchung. Selbst der Einsatz von kleinen Hilfsmitteln wie einem Rutschbrett schafft bei hochbelastenden Transfers nur ungenügend Abhilfe. Solche Patiententransfers können nur mit einem Patientenlifter rückenschonend und sicher ausgeführt werden.

Um die Gesundheit der Pflegekräfte besser zu schützen, hat die H+ Branchenlösung die Firma AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene in Zürich mit dem Projekt «Gesunder Rücken in der Pflege» (GRIP) betraut. Die Initiative ist nicht ganz uneigennützig: Rückenbeschwerden sind mit ein Grund, dass Mitarbeiter aus der Pflege den Beruf wechseln. Ein längerer Verbleib im Beruf hätte hingegen klare Vorteile, sagt GRIP-Projektleiter Samuel Schluep: «Würden die Pflegemitarbeitenden im Durchschnitt ein Jahr länger im Beruf bleiben, wäre der Fachkräftemangel behoben.» Die Vermeidung von Berufsaufgaben wegen Rückenbeschwerden ist deshalb ebenfalls ein Ziel von GRIP. Das Projekt strebt zudem eine bessere Einhaltung gesetzlicher Pflichten an: Arbeitgeber sind gemäss Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz dazu verpflichtet, Arbeitsmittel zur Verfügung zu stellen, die eine gesundheitsschonende Handhabung von Lasten ermöglichen. Das breit abgestützte Projekt GRIP wird sozialpartnerschaftlich von H+ Die Spitäler der Schweiz, vom Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK, vom Verband Schweizerischer Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte VASO und vom Verband des Personals öff-

fentlicher Dienste VPOD mitgetragen und durch die Suva und das SECO unterstützt.

Alle Hierarchiestufen sind gefordert

In der ersten Projektphase hat das GRIP-Projektteam das dreiteilige Leitbild «Gesunder Rücken in der Pflege» konzipiert. Es verpflichtet Mitarbeitende auf allen Hierarchiestufen zu einem gesundheitsschonenden Patiententransfer: erstens Geschäftsleitung und Direktion, zweitens Vorgesetzte und drittens Mitarbeitende. «Es braucht ein Engagement auf allen Ebenen, damit die rückenschonende Arbeitsweise nachhaltig verankert werden kann», sagt Samuel Schluep. Das oberste Kader ist beispielsweise angehalten, geeignete Räume und Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen. Die Vorgesetzten sorgen dafür, dass die Massnahmen in ihrem Bereich umgesetzt werden und die Mitarbeitenden entsprechend geschult sind. Die Mitarbeitenden wiederum bekennen sich dazu, den Patiententransfer rückenschonend zu planen und die zur Verfügung gestellten Hilfsmittel auch einzusetzen. Das Leitbild wurde auf der Website von H+, www.hplus.ch, veröffentlicht.

Mitarbeiterinnen profitieren ab 2018

In der zweiten Projektphase hat das GRIP-Projektteam internationale Erfahrungen für Good Practice in einem Handbuch zusammengestellt. Dabei wurde ein mehrdimensionaler Ansatz verfolgt: Das Projekt setzt auf technischer, organisatorischer und personenbezogener Ebene an. Tech-

nische Aspekte sind etwa die Hilfsmittel für den Patiententransfer, aber auch ausreichender Platz in den Räumen. Die organisatorische Ebene umfasst u.a. die Planung der Pflegeeinsätze und die Verankerung der

Grundsätze des rückenschonenden Patiententransfers im Betrieb. Die Schulung und Weiterbildung der Mitarbeitenden in der Pflege wiederum spielt sich auf der personenbezogenen Ebene ab.

Mittlerweile befindet sich das Projekt bereits in der dritten Phase: In einem Akutspital und einer Langzeitpflegeinstitution wird ein Pilotprojekt durchgeführt. Im Mai und Juni wurden die betreffenden Mitarbeitenden von Spezialisten für einen ergonomischen Patiententransfer geschult. Bis Ende 2017 sollen die Massnahmen in einer vierten Phase evaluiert und allenfalls angepasst werden. Ab 2018 beginnt die fünfte Phase: die Umsetzung der Good-Practice-Anleitungen in den Spitälern, Kliniken und Heimen der H+ Branchenlösung.

Karin Meier