

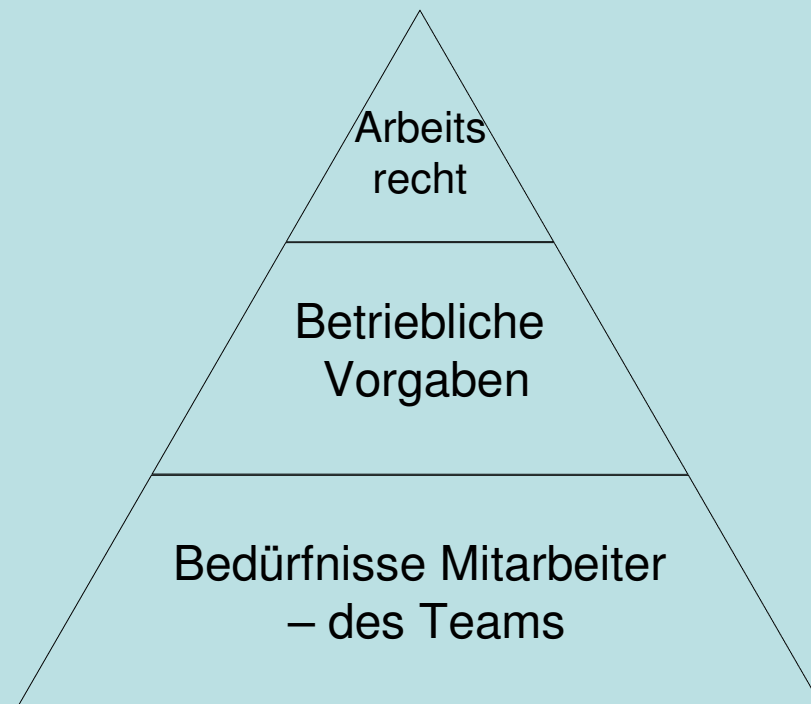
Pausenkultur im Krankenhaus / Pflegeheim

Was tut mir gut ? –
Was braucht unser Team ?

Arbeitspausen

Sichtweisen + Bedeutung

- **Pausen – ein gutes Wohlfühlprogramm ?**
- Arbeitsrechtliche Vorgaben – Gesundheitsschutz
- Betriebliche Vorgaben – Arbeitsschutz
- Pausenbedürfnisse – was brauche ich? – was braucht mein Team?



Arbeitsrechtliche Vorgaben

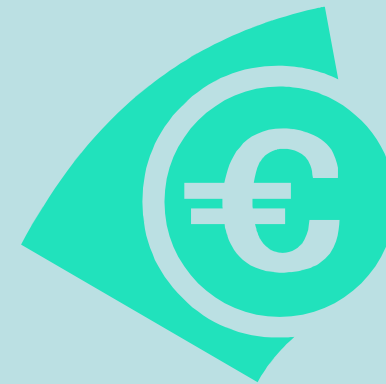
- **§ 4 ArbZG – Ruhepausen:**
- Nach mehr als 6 Stunden Arbeitszeit - eine Pause von mindestens 30 Minuten
- Bei mehr als 9 Stunden Arbeitszeit mind. eine Pause von 45 Minuten – Zeitabschnitte von 15 Minuten sind möglich !

Besonderheiten JuArbSchG §11: nach 6 Std.
60 ´ Pause – MuSchG - Schutzbestimmungen

Pausen – Arbeitsschutzmaßnahme

- Gesundheitsschutz
- Kraft tanken
- Unfallgefahren ↓
(DGUV belegt es)

- Konzentration ↑
- Fehler /Mängel ↓



Betriebliche Vorgaben- Prioritäten?

- Arbeitsabläufe - was ist (nicht) steuerbar ?
- Wo gibt es zwingende Zeitvorgaben?
- Wer / was entscheidet über Dringlichkeit ?
- Wieviel Personalnot wird akzeptiert ?
- Notfallsituationen Bewohner / Patienten
- Ambulanzen / OPs
- Ärzte –Therapeuten-
Pflegekräfte – Patient
- Zuviel – Personalnot der GF nicht transparent vermittelt

Pausenbedürfnisse - individuell

Wann und wie lange?

Abhängig von Schicht-
dienstmodellen

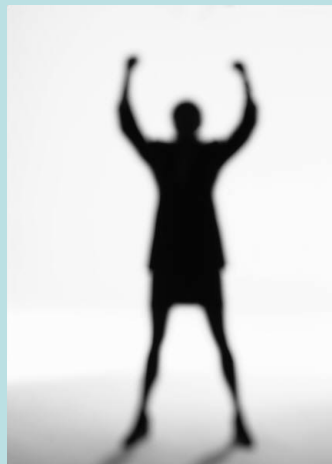
Abhängig vom Bio-
rhythmus – Lerchen
und Eulen !

Wo will ich meine
Pause verbringen?

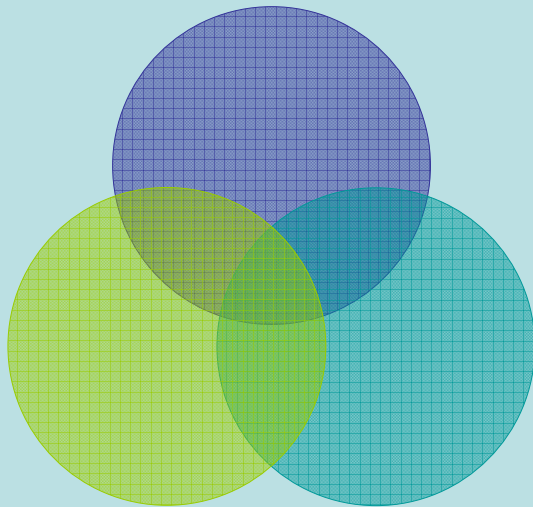
Wie / womit will ich sie
verbringen ?



Diverse Pausenbedürfnisse

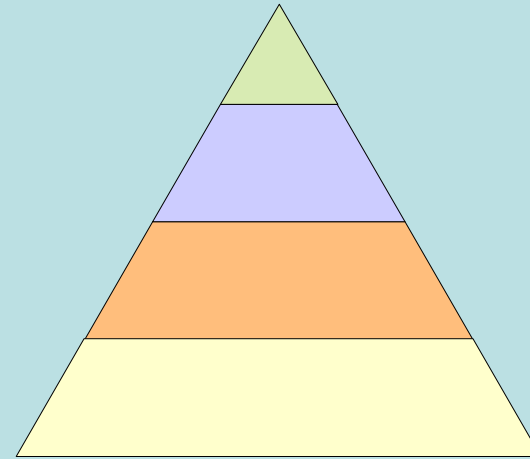
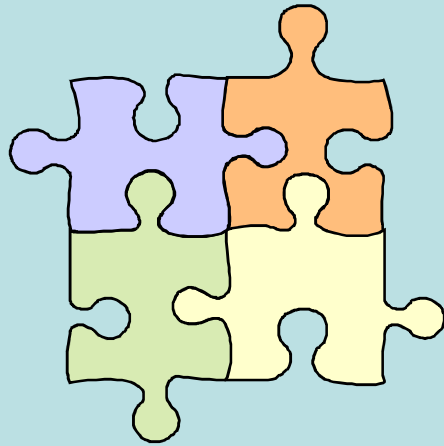


Pausenbedürfnisse eines Teams ?



- Sich austauschen
- Gemeinsam essen und trinken (rauchen)
- Wir-Gefühl
- Motivationsstärkung
- Ventil für erlebte Stresssituationen
- Interprofessionelle Kommunikation

Individuell oder im Team



- Klärung der individuellen Bedürfnisse des MA
- Klärung der betrieblichen Ablauforganisation
- Pause = immer ohne Bereitschaftstelefon!

Gestaltung der Pause - - Räume

- Wohlfühlraum für 15 – 30 – 45 Minuten
- Arbeitsphysiologische Aspekte – arbeitspsychologische Empfehlungen wie:
- Decken/ Wandfarben – Raumklima – Ruhemöglichkeiten – Mobiliar
- Entspannungsmöglichkeiten – z.B. Musik, Zeitung – Getränke –warm- kalt – Obst
- Ruhesessel / Liegen f.Beinhochlagerung

Stressoren ausschalten, wie...

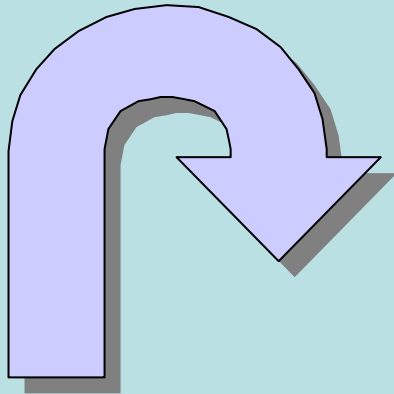


- nebenbei e-mails beantworten –SMS
- Sich am Arbeitsplatz unnötig aufhalten –
- Fehlende Absprache wer macht wann Pause ?
- Missachtung eigener Bedürfnisse z.B. Tee statt Kaffee – Ruhe o. Musik statt Gespräche

Pausenkultur - für gesunde Mitarbeiter + Teams

- „Die Art und Weise, wie Teams in Krankenhäusern und Pflegeheimen ihre Pausen organisieren und eine Pausenkultur pflegen, sollte eine **Quelle der Gesundheit** und nicht der Krankheit sein!“
- Angelehnt an ein Zitat der Weltgesundheitsbehörde (WHO) zur Arbeit und Arbeitsbedingungen

Pausenkultur – was tut mir gut - was braucht unser Team ?



Ideen zusammentragen !



Pausenkultur leben!

**Damit das Mögliche entsteht, muss immer
wieder, das Unmögliche versucht werden.**

- Hermann Hesse -

Danke -
für Ihre Aufmerksamkeit !

**Viel Erfolg für auf dem Weg zu
einer (neuen) Pausenkultur!**