

Vorwort

Die Gesundheit in der Pflege stärken.

Die Arbeit im Schicht- und Nachtdienst ist gesundheitlich belastend. Dieser Fakt lässt sich nicht weg reden. Umso wichtiger ist es daher, die gesundheitlichen Belastungen abzubremesen. Hier steht die Information am Anfang. Wer um die gesundheitlichen Belastungen weiß, kann besser entgegensteuern. Wer sich selbst im Angesicht des Schichtdiensts besser kennenlernt, kann individuelle Strategien zur Erhaltung der Gesundheit ergreifen. Wer einen Pool an gesundheitsfördernden Maßnahmen kennt, kann diese gezielt auswählen.

Viele Pflegende sehen sich mit der Tatsache und den damit einhergehenden Schwierigkeiten konfrontiert ihren Beruf bis zur Rente auszuüben. Sie benötigen Tipps, um auch im höheren Alter gesund in der Pflege zu bleiben.

Berufsanfänger hingegen benötigen Informationen, Beratung und Unterstützungsangebote um direkt von Anfang an mit dem gesundheitsförderlichen Know how in die Pflegekarriere zu starten. Hier stehen u. a. auch die Bildungseinrichtungen in der Verantwortung das notwendige aktuelle Wissen zu transportieren.

Führungskräfte und Einrichtungen müssen mit großer Sorgfalt gesundheitsförderliche und präventive Angebote nah an der Lebensrealität der im Schichtdienst tätigen Pflegenden generieren.

Sehr gerne habe ich aus diesen und weiteren Gründen den Titel zum Thema »Gesundheit im Schichtdienst« geschrieben.

Mein herzlicher Dank geht an Susanne Moritz und Frau Busch stellvertretend für den Springer-Verlag, Frau Nitschmann vom Lektorat, Frau Styrsky für die gelungenen Illustrationen und vor allem Ihnen, den Leserinnen und Lesern für den Kauf dieses Buches.

Ich wünsche Ihnen die nötige Portion Motivation, um die oftmals widrigen Umstände des Schichtdiensts zu verändern, gesundheitsförderliches Verhalten in den Alltag einzubetten und eine gute Zeit beim Lesen dieses Buchs.

Jörg Schmal

Waldburg im Mai 2015

Ausgeschlafen? – Gesund bleiben im Schichtdienst für
Gesundheitsberufe

Schmal, J.

2015, X, 162 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-46985-9