#PflegeGoesTopfit

Weil auch eure Gesundheit zählt!

Sie sollen mit Leidenschaft dabei sein, schnell reagieren, ausdauernd sein, mit Stress umgehen können – und das alles mit einem Lächeln und einem guten Sinn für Humor … unseren Pflegekräften wird täglich viel abverlangt. Die Gesundheit dieser Menschen, die sich um andere kümmern, kommt dabei im hektischen Pflegealltag oft viel zu kurz.

Wir von Topfit freuen uns deswegen umso mehr, dass ihr Teil unserer Pflegekampagne #PflegeGoesTopfit sein möchtet: Weil auch eure Gesundheit zählt!

Am 06. September 2021 starten wir deshalb die Pflegekampagne #PflegeGoesTopfit

6 Wochen lang unterstützen wir euch mit gesundheitsfördernden Inhalten, die speziell auf die Anforderungen eures Arbeitsalltags zugeschnitten sind. Dabei ist unsere gesundheitliche Unterstützung ebenso vielseitig angelegt wie der Pflegeberuf mit seinen verschiedenen Herausforderungen.

Unsere Gesundheitsexperten haben in Zusammenarbeit mit Pflegekräften einen umfangreichen Pool an Video- und Blogbeiträgen zu den Themen Bewegung, Ernährung, mentaler Gesundheit und ergonomisches Arbeiten im Pflegealltag für euch entwickelt.

Auf unserer Website pflegegoestopfit.de bekommt ihr täglich neue Gesundheitsimpulse für euren Arbeitsalltag. Zusätzlich habt ihr jede Woche die Möglichkeit, bei attraktiven Gewinnspielen mitzumachen und an abwechslungsreichen Challenges teilzunehmen.

Na, bereit für mehr Gesundheit in eurem Pflegealltag?

Dann startet durch mit #PflegeGoesTopfit!

Abwechslungsreiche Pflegeinhalte

Jede Woche gibt's für euch neue Inhalte – von Blog-Artikeln über Videos bis hin zu Challenges und Gewinnspielen ist alles dabei!
Damit ihr euch schon auf die einzelnen Wochen freuen könnt, findet ihr hier eine Übersicht, mit der ihr euch einen ersten Überblick über die einzelnen Themen verschaffen könnt.

Woche 1

Als Pflegekraft ist man in der Arbeit meist ziemlich viel auf den Beinen. Diese Woche informieren wir euch daraüber, worauf es bei der richtigen Schuhwahl ankommt und wie ihr euch von den körperlichen Belastungen mit kleinen Pausen erholen könnt.

Woche 2

Um die körperlichen Belastungen im Umgang mit Patienten und Pflegebedürftigen zu reduzieren, ist vor allem eine gute Kommunikation ein wichtiger Schlüssel. Wir geben euch diese Woche Tipps, worauf es dabei ankommt, und zeigen euch wie das Umlagern im Bett rückendschonend funktioniert.

Woche 3

In der Schichtarbeit auf eine gesunde Ernährung zu achten, ist manchmal gar nicht so einfach. Wie ihr euch trotz variierenden Arbeitszeiten gesund ernähren und eure Mahlzeiten planen könnt, erfahrt ihr in dieser Woche.

Woche 4

Die Arbeit mit anderen Menschen kann sehr belastend sein. Wir zeigen euch diese Woche wie ihr die Zusammenarbeit mit Teamkollegen positiver gestalten und Hilfsmittel richtig einsetzen könnt.

Woche 5

Der Wechsel zwischen Früh-, Spät- und Nachtschicht kann die innere Uhr ganz schön durcheinanderbringen. Wir geben euch Tipps wie die Anpassung an die Schichtarbeit bestmöglich gelingt.

Woche 6

Überstunden wegen eines Notfalls, Einspringen für einen kranken Kollegen, ständig wechselnde Schichten - meistens ist es nicht so einfach die passenden Zeitfenster für die eigene Erholung zu finden. Diese Woche zeigen wir euch wie ihr euch trotz wenig Zeit gut erholen könnt und welche Handgriffe euch das Arbeiten am Pflegebett erleichtern.