



Illustration: Tina Emmen

**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Vollstationäre Pflege | Ergonomieschulung

# Ergonomisch arbeiten mit der AOK Ergo-Box

Pflegekräfte sind in ihrem beruflichen Alltag **hohen körperlichen Belastungen** ausgesetzt, die zu **Muskel-Skelett-Erkrankungen** führen können. Diese sind die häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit in der Pflege. Eine bewusste **ergonomische Arbeitsweise** kann dazu beitragen, diese Belastungen zu reduzieren und Pflegekräfte langfristig gesund zu erhalten. Um das ergonomische Arbeiten nachhaltig in Ihrem Pflegebe-

trieb zu unterstützen, hat die AOK Niedersachsen eine **Kartenbox als praktische Hilfestellung speziell für die vollstationäre Pflege** entwickelt. Anhand der AOK Ergo-Box schulen unsere Experten für Ergonomie und Bewegung ausgewählte Beschäftigte als **Multiplikatoren**. Im Anschluss an die Schulungen verbleibt die Kartenbox **dauerhaft in Ihrer Einrichtung**.

## Wählbare Varianten:

### Kurzangebot

- Workshop: Einführung der Kartenbox
- Abschlussworkshop (optional): Reflexion des Umsetzungserfolges

### Vertiefendes Angebot

- Analyse ergonomischer Rahmenbedingungen
- Workshop: Einführung der Kartenbox
- Unterstützung Ihrer Multiplikatoren bei internen Schulungen
- Abschlussworkshop: Reflexion des Umsetzungserfolges

## Zielgruppe

Pflegekräfte und Pflegeassistenzen Ihres Betriebes

## Fachliche Begleitung

Beratende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

## Dauer

- Einführung der Kartenbox: 3-4 Stunden an 2 Tagen / 6-8 Stunden an 1 Tag
- Abschlussworkshop: 3 Stunden
- Analyse: 3-6 Stunden
- Unterstützung der Multiplikatoren: 3-6 Stunden an max. 2 Terminen

## Organisatorisches

- Dauerhafte Bereitstellung der AOK Ergo-Box
- Begleitung von bis zu 12 Multiplikatoren möglich
- Vor Ort in Ihrer Pflegeeinrichtung oder digital

## Kontakt

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.  
Pflegekoordination Prävention  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

## Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder  
0441 93641 - 16187

✉ [pflegekoordination@nds.aok.de](mailto:pflegekoordination@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitgeber/nds](http://aok.de/arbeitgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**