

4



THEMA

SCHICHTDIENST

- 4** **Dauerhaft im Jetlag**
Der Kampf gegen die innere Uhr
- 6** **Ausgeglichen trotz Schichtdienst?**
Wie Sie die richtige Haltung entwickeln und lernen, Ihre Ressourcen zu nutzen.
EVA HOKENBECKER-BELKE
- 10** **Wenn die Nacht zum Tag wird**
Psychosoziale Auswirkungen von Schichtarbeit auf das Pflegepersonal
MARTINA MARCHER
- 12** **Schlafen Sie gut!**
Tricks für den Umgang mit Wechselschichten
DR. HANS-GÜNTER WEESS
- 14** **Mitternachtssnack oder Frühstück?**
So funktioniert eine gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
PROF. DR. MANFRED BETZ
- 16** **Zeit für Familie, Freunde, Hobbys & Co.**
Gute Freizeitplanung bei Wechselschichten

22



MITEINANDER

ROLLEN UND KONFLIKT

- 18** **Gute Kommunikation für das Miteinander**
Wie Pflegende und Ärzte es schaffen können, die gleiche Sprache zu sprechen
DR. DANA JANAS
- 22** **Lachen statt schimpfen**
MARIA GUNDOLF
Kommunikation verändert sich mit einer entspannteren Haltung

PFLEGEPRAXIS

MULTIMORBIDITÄT

- 24** **Engere Verzahnung zwischen ärztlichem Dienst und Pflege**
Multimorbide Patienten im Klinikalltag
PROF. DR. FRANK M. BAER
- 26** **Flexibel sein und Kompetenzen ausbauen**
DANIELA SAPPOK
Tipps für den Umgang mit multimorbiden Patienten

SELBSTPFLEGE

28 Tanken Sie Energie!
Jeder Mensch braucht Kraftquellen
SILKE WÜSTHOLZ

30 Gesunde Snacks
So können Sie Ihr Essverhalten verbessern
SUSANNE LEITZEN

32 Yoga für mich
Übungen für lockere Muskeln
EVA WEUTHEN



Unser EXTRA
für Sie
in der Heftmitte:
Poster zum Auf-
hängen und Ideen
sammeln



Ihre Ideen für
einen schönen

Sommer

Schöne Unternehmungen sind immer möglich, auch wenn Sie gerade keinen Urlaub haben! Sammeln Sie hier Ihre Ideen, damit Sie tolle Möglichkeiten immer vor Augen haben, ob alleine oder gemeinsam mit Kollegen. Einige Anregungen haben wir auf der Rückseite für Sie zusammengestellt.

1 Ein touristisches Highlight in der Heimatstadt entdecken

2

3

4

5

6

7



gesund
pflegen

Augen vom Bildschirm oder der langen
Arbeit zu müde sind, legt Ihnen eine
charmantere Sommer- oder Herbstzeit vor.

erwarten, dass der Körper
beim jungen Glückshormone produziert.
Brauchen Sie noch ein Argument?



Ihre Lesereise bereitet Sie gerne.
E-Mail: 05 11 74 00 94 - 150
Fax: 05 11 74 00 94 - 170
leser@gesund-pflegen.net

Gleich bestellen unter
www.gesund-pflegen.net

MAGAZIN

35 Für Sie ausgewählt
Bücher, DVD

36 Generalistische Ausbildung im Fokus
Das Pflegeberufereformgesetz
CHRISTINE VOGLER

38 Klare Kompetenzen in Österreich
Ein Blick auf die neu geregelte Pflege-
ausbildung im Nachbarstaat

40 Infos, Tipps & Termine

41 Impressum /Vorschau