

# DIE SCHWANGERSCHAFT IM PFLEGEBEREICH IM KRANKENHAUS ODER IN DER HEIMPFLERGE WELCHE RISIKEN? WELCHE PRÄVENTION?



SERVICE DE SANTÉ  
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL



## EINE SCHWANGERSCHAFT IST KEINE KRANKHEIT

Die mit Ihrer Arbeit zusammenhängenden Risiken sind nicht immer größer, als die Ihres täglichen Lebens!

**Während der Schwangerschaft im Pflegebereich zu arbeiten ist nicht kontraindiziert.**

Es kann aber, im Verlauf gewisse Veränderungen bzw., wenn nötig, einen Wechsel des Arbeitsplatzes (Versetzung) erforderlich machen.

### **Was sind die Risiken? Was können Sie tun?**

#### → **Physische Belastungen**

##### **Das Tragen schwerer Lasten**

Das Heben von Personen beinhaltet eine erhebliche Lastenhandhabung, welche nicht erlaubt ist für schwangere Frauen: die Körperpflege einer komplett hilfsbedürftigen Person alleine ist untersagt. Sie können Ihre Kollegen begleiten und ihnen bei der Körperpflege behilflich sein, wenn Sie die Personentransfers vermeiden.

##### **Langes Stehen**

Ruhephasen sind unerlässlich, sowohl zu Hause, als auch auf der Arbeit. Es ist wichtig, regelmäßige Sitzzeiten einzuhalten, zum Beispiel:

- alle zwei Stunden: 10 Minuten
- nach der Hälfte des Arbeitstages: 30 Minuten

##### **Das Risiko, angegriffen zu werden**

Das Risiko, angegriffen zu werden, ist zu vermeiden: falls Sie mit dementen und/oder aggressiven Personen arbeiten, ist es vorzuziehen, Ihnen eine andere Aufgabe zuzuteilen.

#### → **Chemische Substanzen**

In einem Pflegeheim/Altenheim ist dieses Risiko wenig präsent. Es ist z.B. nicht kontraindiziert, dass eine schwangere Frau sich um die Medikamente und deren Austeilung kümmert. Einzig das Vorbereiten der Infusionen für die Chemotherapie ist verboten.



### **WAS TUN VOR IHRER SCHWANGERSCHAFT?**

**Konsultieren Sie Ihren Arzt: er wird Ihre Immunität gegen den Hepatitis-Virus, gegen Windpocken und gegen Gürtelrose überprüfen. Wenn nötig, wird er Sie impfen.**

- Die Gripeschutzimpfung wird empfohlen für Frauen, die eine Schwangerschaft wünschen oder schon schwanger sind.
- Einige Impfungen sind äußerst wichtig, selbst wenn Sie dieser Krankheit durch Ihren Beruf nicht ausgesetzt sind. z.B.: Röteln.

# DIE SCHWANGERSCHAFT IM PFLEGEBEREICH IM KRANKENHAUS ODER IN DER HEIMPFLEGE WELCHE RISIKEN? WELCHE PRÄVENTION?

## → Krankheitserreger



Die meisten infektiösen Substanzen und Krankheitserreger sind ungefährlich für die Schwangerschaft: der **MRSA** (Methicillin resistenter Staphylococcus aureus) ist einer von ihnen.

In Pflegeheimen für ältere Personen, muss man vorsichtig sein bezüglich folgender Infektionen:

	KRANKHEITSERREGER	WAS TUN	PRÄVENTION
	Windpocken- und Gürtelrosen-Virus (Herpes Zoster)	Immunitätskontrolle der schwangeren Frau.	Vermeiden Sie die Pflege von Patienten mit einer Gürtelrose.
	Hepatitis B und C Virus	Impfung gegen Hepatitis B vor der Schwangerschaft. Kontrolle der Immunität bei schwangeren Frauen.	Vermeiden Sie Blutabnahmen und alle Pflegeaktivitäten, für die schneidende oder stechende Utensilien benötigt werden, welche einen Kontakt mit Blut mit sich bringen können.
	Hepatitis A Virus	Impfung vor der Schwangerschaft Immunitätskontrolle bei schwangeren Frauen.	Achten Sie auf eine gründliche Handhygiene. Tragen Sie während der Pflege und der Hilfe beim Gang zur Toilette stets Handschuhe.
	Winter- Infektionen	Impfung gegen Grippe.	Vermeiden Sie, wenn möglich, den Kontakt mit Personen mit Fieber oder im infektiösem Zustand. Im Fall eines Kontaktes, tragen Sie einen Mundschutz und halten sie die Hygienevorschriften ein.

## DIE ÜBLICHEN REGELN SIND ENTSCHEIDEND:

### RESPEKTIEREN SIE DIESE AUF DER ARBEIT UND ZU HAUSE!



- **Hygienevorschriften** : achten Sie vor allem auf eine gründliche Handhygiene !
- **Präventionsvorschriften**: achten Sie auf eine gründliche Desinfektion, tragen Sie Handschuhe, Arbeitskittel und Mundschutz, wenn nötig!

## → Die mentale Belastung

Es wird empfohlen, Überstunden zu vermeiden und eine tägliche Ruhephase von 12 Stunden einzuhalten.

Der Umgang mit Notfällen führt zu einer höheren mentalen Belastung, welche mit der Schwangerschaft nicht kompatibel ist. Alleine zu arbeiten sollte also vermieden werden.

## DIE HYGIENEVORSCHRIFTEN

- Waschen Sie sich oft die Hände 30 Sekunden lang mit Wasser und Seife, vor allem vor dem Essen und Trinken bzw. wenn Sie etwas in Richtung Mund führen.
- Waschen Sie sich die Hände vor und nachdem Sie zur Toilette gehen und vor und nach jedem Pflegeakt, selbst wenn Sie Handschuhe tragen.
- Reiben Sie sich die Hände oft mit einer alkoholhaltigen Lösung ein.
- Vermeiden Sie nahen Kontakt mit Personen, die krank und/oder fiebrig sind.
- Tragen Sie eine Atemschutzmaske, wenn ein Patient Träger eines Keimes ist, der über Luftwege übertragen werden kann.