

Jetzt komplett  
lieferbar!

# Unverzichtbares Handwerkszeug immer rasch bei der Hand!



Koffer nicht im Lieferumfang enthalten!

- 2.922 Seiten
- 1.203 Abbildungen
- 358 Tabellen

Es ist soweit: Das neue LPN ist da – jetzt noch besser und ergänzt um einen eigenen Band zu Anatomie und Physiologie. In erstmals 6 Bänden vermittelt **das Grundlagenwerk** sämtliche Lehrinhalte für die sichere Bewältigung der täglichen und nicht alltäglichen Einsätze von Rettungsassistenten in Ausbildung und Praxis: **anschaulich, fundiert, verständlich** und perfekt abgestimmt auf das RA-Curriculum. 1-5 + A für alle: effektiv und übersichtlich für schnelle und nachhaltige Lernerfolge. Effektiv und übersichtlich als Nachschlagewerk für den erfahrenen Rettungsdienstler.

LPN 1-5 + A = DAS Lehrbuch für präklinische Notfallmedizin

Hrsg.: K. Enke, A. Flemming, H.-P. Hündorf, Peer G. Knacke, R. Lipp und P. Rupp  
- 4., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage + Anatomieband  
- Bd. 5 mit 857 Prüfungsfragen u. -antworten  
- demnächst auch mit Online-Portal  
- auch Einzelbände lieferbar:  
35,00 € LPN A + 1 – 4; 24,90 € LPN 5

Best.-Nr. 900 • € 119,00

**S+K**

Stumpf+Kossendey  
Verlag

service@skverlag.de  
www.skverlag.de

Autor:

Dr. des.  
**Peter Poguntke**  
Landhausstr. 263,  
70188 Stuttgart,  
rd.sued@gmx.de

*Das Problem ist bekannt: Unter der beruflichen Tätigkeit im Rettungsdienst leidet oftmals die Gesundheit der Retter. Ursachen sind die mit der Arbeit verbundenen physischen und psychischen Belastungen, vor allem aber auch die ständige Schichtarbeit. Sie erschwert die Organisation des Privatlebens und steht in vielen Fällen einer ausgewogenen Ernährung ebenso entgegen wie regelmäßiger sportlicher Betätigung. Die DRF Luftrettung hat auf diesem Gebiet im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements nun einen gänzlich neuen Weg beschritten.*

Unter der Bezeichnung „Q-Fitness“ wurde ein Programm in die turnusmäßige Fortbildung der Rettungsassistenten integriert, das zu gesundheitsgerechtem Verhalten befähigen und motivieren soll. Successive ist geplant, dieses Programm auch den anderen Mitarbeitergruppen der Luftrettungsorganisation anzubieten.

Die Zielrichtung: Verbesserung des Body-Mass-Index (BMI) bei den Teilnehmern, falls notwendig die Reduzierung des Körpergewichts und die Steigerung der Fitness. Der renommierte Fitnesscoach und ehemalige Spitzensportler Niels Teichmann gestaltet und begleitet das Programm professionell und berät jeden Teilnehmer nach dessen individuellen Bedürfnissen.

## Alles ohne Zwang

Bekommt nun jeder DRF-Retter jede Woche seinen persönlichen Speise- und Trainingsplan ausgehändigt, den

# Leichter, sportlicher, gesünder:



Abb. 1: Sportliche Übungen gehören von nun an zum

er peinlich genau einzuhalten hat? Nein, absolut nicht, erklärt Christian Müller-Ramcke, stellvertretender Leiter Medizin und Leiter HEMS Crew Members bei der DRF Luftrettung: „Das Ganze ist freiwillig und es gibt keinerlei Zwang.“ „Q-Fitness“ ist vielmehr eingebettet in die regelmäßigen Pflichtfortbildungen. Jeder Teilnehmer bekommt dort vom Fitnesstrainer einen Fragebogen überreicht und kann diesen, wenn er mitmachen will, beantwortet zurückgeben. Die Antworten bleiben anonym und werden nur dem Fitnesstrainer bekannt.

Will ein Retter nun aktiv etwas an seiner Gesundheit verbessern oder präventive Maßnahmen ergreifen, legt der Trainer auf der Grundlage des ausgewerteten Fragebogens gemeinsam mit dem Teilnehmer die geeigneten Schritte fest. Dabei handelt es sich um Elemente des Ausdauertrainings, Kräftigungsübungen für einzelne Körperpartien, z.B. die so genannte Rückenschule, und natürlich um Ratschläge zur Optimierung der Ernährung. „Wichtig ist uns ein auf den Teilnehmer abgestimmtes, intelligentes Training“, betont Müller-Ramcke.

# Neue Wege im betrieblichen DRF-Gesundheitsmanagement



Pflichtprogramm jeder RettAss-Fortbildung der DRF Luftrettung


## Ermutigende Ergebnisse

„Q-Fitness“ läuft bei der DRF Luftrettung bereits im zweiten Jahr. Die Akzeptanz in der Belegschaft ist nach wie vor sehr hoch und die Ergebnisse sind nach einem Jahr durchweg ermutigend. 2008 unterzogen sich 95 Personen dem Test, im laufenden Jahr kamen noch einmal 37 hinzu. Bei 32% wurde damals ein günstiger BMI, bei 68% ein eher ungünstiger mit einem Durchschnittswert über 25 festgestellt. Nach einem Jahr Laufzeit sieht die Bilanz deutlich besser aus. Bei 65% der Teilnehmer hat sich der BMI nachweislich verbessert und gar bei 70% die Fitness. Im nächsten Schritt des Programms werden die erzielten Erfolge nun über die Fortführung des Ausdauertrainings sowie das Stabilisations- und Ausgleichstraining gesichert.

Die Philosophie hinter „Q-Fitness“: Zum einen soll das Angebot den Rettern ermöglichen, ihre Dienstzeit bei möglichst guter Gesundheit zu absolvieren, zum anderen soll darin die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers für die Gesundheit der Mannschaft zum Ausdruck kommen. Übrigens profitieren auch diejenigen zumindest zu

einem kleinen Teil davon, die für eine langfristige Teilnahme an „Q-Fitness“ weniger zu begeistern sind. Denn jeder Tag der einwöchigen Fortbildung enthält zur Auflockerung sportliche Übungen und „Outdoor-Anteile“, die zum Pflichtprogramm für alle gehören.

## Hessen als Vorbild

Das Bodycoaching ist nicht der einzige innovative Ansatz der RettAss-Fortbildung bei der DRF Luftrettung. Entwickelt wurde sie anhand eines Vergleichs aller Rettungsdienstgesetze in Deutschland nach dem Vorbild des hessischen Regelwerks. Dieses schreibt 35 Stunden jährlich vor und bildet damit die längste gesetzlich festgelegte Fortbildung. Mit integriert wurde auch die luftfahrtrechtlich vorgeschriebene Schulung nach JAR-OPS 3, so dass dafür keine eigenen Veranstaltungen nötig sind. Immer wiederkehrender Bestandteil der Lehrgänge sind zudem die im Patienten-Sicherheits- und Informationssystem Pasis dokumentierten Fälle, die bei der Fortbildung diskutiert und häufig zur Entwicklung neuer, praxisorientierter „Standing Operating Procedures“ (SOPs) dienen. 

in Vorbereitung

# Fit für die Prüfung!



- üben
- prüfen
- bestehen

Erfolgreich durch die Prüfung für Rettungssanitäter mit der neuen Fragensammlung! Abgestimmt auf das LPN-San ist sie das ideale Übungsbuch: übersichtlich und klar gegliedert, mit 448 Fragen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und ebenso vielen Kapitelverweisen zum Nachschlagen im LPN-San.

**Die Prüfung für Rettungssanitäter**  
Bearbeiter: Hans-Peter Hündorf,  
Roland Lipp, Steffen Lipp, Johannes Veith  
- ca. 194 Seiten  
- 448 Fragen  
- zweifarbig  
- Broschur

**S+K**  
Stumpf+Kossendey  
Verlag