



Pflege Dich selbst!

Gesundheitskompetenzen entwickeln. Gesundheitshebel und Entlastungsprozess

Prävention im Wandel der Arbeitswelt
01. März 2012

Manfred Fleck
Qualitätsmanagementbeauftragter, Pressesprecher
Alice-Hospital Darmstadt



Das Alice-Hospital in Darmstadt

146 Betten

12.000 Patienten/Jahr

278 Beschäftigte

40 Belegärzte

6000 Operationen/Jahr

2000 Herzkatheteruntersuchungen

900 Geburten/Jahr



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser



Health
Promoting
Hospitals

Ein Netz der
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)

Das Alice-Hospital in Darmstadt

4 Ärzthäuser mit 15 Praxen

Größte Pflegeschule Hessens

Ambulante Kardiologische Rehabilitation

Kinderklinik mit 100 Betten

über 100.000 Patienten pro Jahr auf dem Gelände des Alice-Hospitals



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser



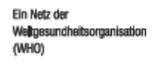
Health
Promoting
Hospitals

Ein Netz der
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)

Die Arbeitgeber-Marke Alice-Hospital

Den Berufspflegerinnen ist „ein den Leistungen entsprechendes, von Jahr zu Jahr festzustellendes Honorar“ zu bewilligen. ... „Im Interesse des Dienstes und der Erhaltung ihrer Kräfte“ wurden die Pflegerinnen verpflichtet, „sich täglich mindestens eine Stunde Bewegung in freier Luft zu machen“

Aus den Statuten des Alice-Frauenvereins 1869



Die Arbeitgeber-Marke Alice-Hospital

Gesund trotz Arbeit

Gesundheit aus Tradition – dieser Slogan ist bei der Alice-Schwwesterschaft vom RK Darmstadt e.V. und beim Alice-Hospital Programm.



■ Mit einem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekt soll nun die Gesundheitsförderung von Pflegenden noch besser werden.
Rückenschmerzen durch Heben

Aus: Die Rotkreuzschwester 2007



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser



Health
Promoting
Hospitals

Ein Netz der
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)

Säulen der Gesundheitsförderung

Entwicklung von
Gesundheits-
kompetenzen

Schulungs-, Sport-
und
Entspannungs-
möglichkeiten
Wohlfühlangebote

Gesunde
Ernährung



ALICE-HOSPITAL



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser



Health
Promoting
Hospitals

Ein Netz der
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)

Erlernen von Gesundheitskompetenzen



Prävention durch **P**artizipation in der **P**flege

Forschungsprojekt

Gefördert durch Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schwerpunkte:

Entlastungstreffen, Entlastung in sechs Schritten,
Entlastungsformular, Gesundheitshebel



Gesundheitskompetenz



... ist die Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person, die eigene Gesundheit fördern, erhalten und wiederherstellen zu können.



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser



Health
Promoting
Hospitals

Ein Netz der
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)

Gesundheitskompetenz



Dabei beinhaltet Gesundheitskompetenz im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung die Fähigkeit,

- Belastungen zu erkennen,
- zu bewerten,
- Strategien zur Vermeidung bzw. Reduktion zu entwickeln,
- diese Strategien umzusetzen und
- ihre Wirksamkeit zu reflektieren und in Gesundheitsroutinen zu verankern.



Gesundheitshebel und Entlastungsprozess

- Hilfsmittel um Belastungssituationen zu erkennen und zu differenzieren und bieten gleichzeitig einen Weg an, um Lösungsmöglichkeiten zu finden.
- Sie befähigen Beschäftigte, ihre Routinen positiv zu verändern und die Arbeitsorganisation zu überdenken.
- Geben klare, für alle gültige Struktur vor und fördern damit die zielgerichtete Kommunikation.
- Sind für Jeden nachvollziehbar.



Entlastung in 6 Schritten

1. **Benennen der Belastungen und Beschreiben der Ursachen**
2. **Abstimmung im Team, welche Belastungen vermindert werden sollen**
3. **Einschätzung der Belastungshöhe und Belastungshäufigkeit im Team**
4. **Erarbeiten von Lösungen mit Hilfe der Gesundheitshebel**
5. **Verantwortliche Personen für die Umsetzung festlegen**
6. **Lösung regelmäßig überprüfen**



Das Konzept der Gesundheitshebel

Handlungs- und Kompetenzfelder bezüglich der Veränderung von Belastungen

- Prioritäten setzen
- Handhabung von Abweichungen
- Zusammenarbeit und Kommunikation
- Organisationsarbeit
- Qualitätsarbeit
- Handhabung von Beanspruchungen (Erholung)



Prioritäten setzen

- Entscheidung über die Reihenfolge der Verrichtung einzelner Arbeitsaufgaben bei erhöhter Arbeitsansammlung
- Überblick zwischen kurzfristig und langfristig zu erledigenden Aufgaben herstellen sowie Abstimmung über die Reihenfolge der Verrichtung von Arbeitsaufgaben innerhalb des Teams



Handhabung von Abweichungen

Abweichung = unerwartete Situation, z.B. Störungen im geplanten Ablauf/ Routine

Belastungen, die zu Stress, Ärger, etc. führen können

- Entdecken und Lösen von akuten Störungen
- Zielvorstellung: Lösen der unerwarteten Situation und Vermeidung ähnlicher Situationen in der Zukunft



Zusammenarbeit und Kommunikation

Zusammenarbeit ist ein Mittel, um Arbeitsaufgaben gemeinsam effektiv ausführen zu können.

Die Zusammenarbeit wird von folgenden Faktoren beeinflusst:

- gemeinsame Ziele
- emotionale Faktoren
- Kommunikation

Dient der Klärung der Ziele und der Aufgaben des Einzelnen bei der Zusammenarbeit.



Handhabung organisat. Rahmenbedingungen

Organisationsarbeit beschreibt organisatorische Voraussetzungen, unter denen Arbeitsaufgaben ausgeführt werden. Dazu gehören:

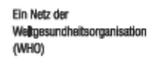
- Arbeitsverteilung zwischen verschiedenen Personen und verschiedenen Funktionen
- zeitliche Vorgaben
- inhaltliche Vorgaben.

Bisherige Rahmenbedingungen sollen in Frage gestellt und auf aktuelle Gültigkeit überprüft werden.



Qualitätsarbeit

- Reflektieren der eigenen Qualitätsansprüche und der der Kollegen
- Reflektieren der offiziellen und inoffiziellen Qualitätsvorgaben
- Definieren der gewünschten Qualität



Erholung

Abbau von Beanspruchungen (aufgrund zu hoher Belastungen) durch Maßnahmen während und außerhalb der Arbeitszeit, z.B.

- erholsame Pausen,
- aktive Freizeitgestaltung,
- gesunder Schlaf,
- sich Herausforderungen stellen



Entlastung in 6 Schritten

1. Benennen der Belastungen und Beschreiben der Ursachen
2. Abstimmung im Team, welche Belastungen vermindert werden sollen
3. Einschätzung der Belastungshöhe und Belastungshäufigkeit im Team
4. Erarbeiten von Lösungen mit Hilfe der Gesundheitshebel
5. **Verantwortliche Personen für die Umsetzung festlegen**
6. **Lösung regelmäßig überprüfen**



Rahmenbedingungen

- Regelmäßige, idealerweise 1x wöchentliches Treffen für ca. 30 Min., fest im Arbeitsalltag verankert
- Dokumentation im Entlastungsformular
- Regelmäßige Info an die Leitung
- Mindestens die Hälfte des Teams beteiligt sich
- Die erarbeiteten Lösungsvorschläge werden von allen umgesetzt
- Auswahl von 2-3 Paten (Multiplikatoren) pro Abteilung, die für die Umsetzung des Projektes sorgen und an einem übergreifenden Austausch teilnehmen.



Chancen und Grenzen

- Es wird **Handwerkszeug** vermittelt - es werden **keine Lösungen** präsentiert.
- Die Umsetzung **kostet Zeit** - kann aber auf Dauer Zeit einsparen
- Kostet **Energie** und **Motivation**, kann aber viel **kreatives Potential** freisetzen.



Chancen und Grenzen

- Schafft zunächst **Verwirrung** und **Unruhe**, die sich in Ordnung, Routinen und Klarheit umkehren können.
- **persönliche Empfindlichkeiten treten** in den Hintergrund und die Sachebene in den Vordergrund.
- Erarbeitete **Lösungssätze** werden umgesetzt, da Verantwortliche dafür benannt werden.
- Man kann die **Stressursachen** klarer erkennen und dann auch Veränderungen herbeiführen, aber es wird weiterhin stressige Dienste geben.



ALICE-HOSPITAL



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser



Health
Promoting
Hospitals

Ein Netz der
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)

Beispiele Bearbeitete Belastungen

- Ungestörte Pause
- Patientenaufnahme
- Zeitpunkt und Informationsfluss
- Vergabe von „Nebenarbeiten“
- Übergabe mit dem Patienten
- Versorgung isolierte Patienten
- Ordnung im Flur
- Kommunikation zwischen Röntgen, Transportdienst und Station



Äußerungen von Pflegenden

„Mit den Entlastungstreffen gibt es einen klar vorgegebenen Zeitpunkt, an dem das Team gemeinsam über eine Belastung diskutiert und alle an der Lösungsfindung beteiligt sind.“

„Das Entlastungsformular stellt einen roten Faden dar, der hilft eine Belastung zu bearbeiten. „Animositäten“ gegenüber Kolleginnen sind seltener, da die Sachebene im Vordergrund steht.“



Äußerungen von Pflegenden

„Durch den Austausch im Team erkennt man, dass man mit einigen Belastungen gar nicht alleine dasteht.“

„Es entwickelt sich zum Teil eine ganz enorme Gruppendynamik im Team.“

„Die Umsetzung des Konzeptes braucht ganz schön viel Energie und vor allen Dingen Disziplin. Gerade an stressigen Tagen neigt man eher mal dazu ein Treffen abzusagen.“



Zufriedenheit der Mitarbeiter



Alles in allem kann ich sagen, dies hier ist ein sehr guter Arbeitsplatz.

Alice-Hospital 2012 84%

Alice-Hospital 2010 83%

Alice-Hospital 2008 67%



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser



Health
Promoting
Hospitals

Ein Netz der
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)

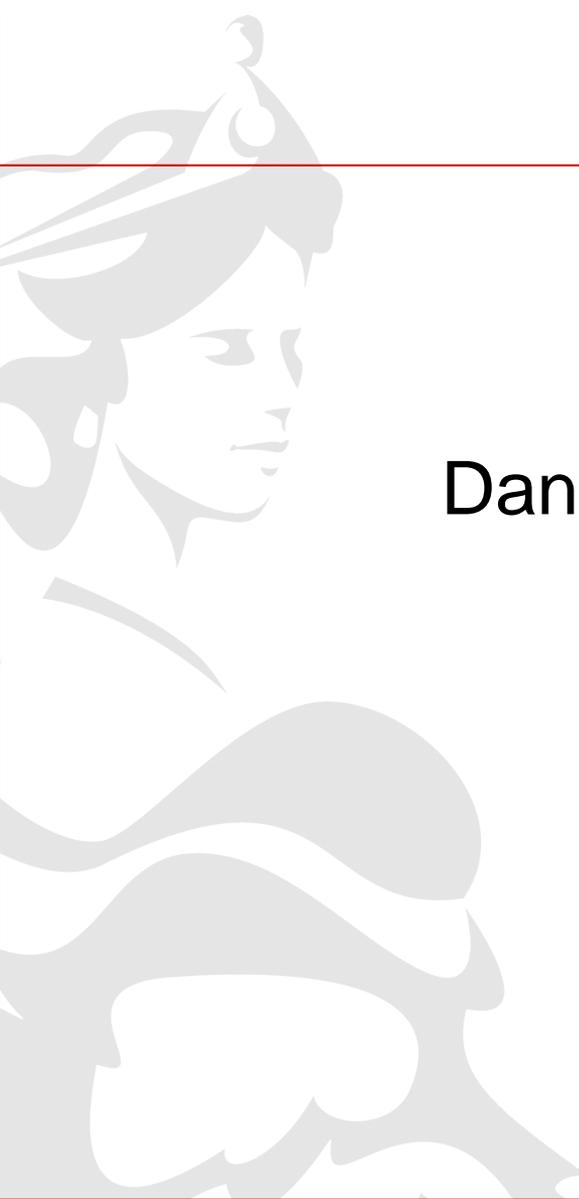
Preise

Gesundheitspreis
der Berufsgenossenschaft 2009
dotiert mit 20.000 Euro



Beste Arbeitgeber
im Gesundheitswesen
2008/2010/2012





Danke für Ihre Aufmerksamkeit

AliceGute



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder
Krankenhäuser



Health
Promoting
Hospitals

Ein Netz der
Weltgesundheitsorganisation
(WHO)