



## Bewegung im Krankenhaus



Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser gem. e. V.  
Ein Netz der WHO

Die Potenziale der Menschen sind auch in der modernen Arbeitswelt unverzichtbar. Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Motivation sind Gesundheit, Wohlbefinden und Anerkennung. INQA zeigt, wo's langgeht!

INQA verbindet Menschen und Ideen, macht Arbeit sicher und sichert Arbeit, sorgt für wettbewerbsfähige und zukunftsfähige Unternehmen. INQA steht für eine neue Qualität der Arbeit durch eine neue Qualität der Unternehmenskultur – eben ›Wertschöpfung durch Wertschätzung‹!

Fragen zu INQA?

|          |                                  |                                           |
|----------|----------------------------------|-------------------------------------------|
| Telefon  | <b>0231 9071-2171</b>            | Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.30 Uhr |
| Fax      | <b>0231 9071-2070</b>            |                                           |
| E-Mail   | <b>info-zentrum@buaa.bund.de</b> |                                           |
| Internet | <b>www.inqa.de</b>               |                                           |



## Bewegung im Krankenhaus

## Inhalt

|    |          |                                                                                                                                                                                |
|----|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  |          | <b>Vorwort</b>                                                                                                                                                                 |
| 5  |          | <b>Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser</b>                                                                                                                   |
| 7  | <b>1</b> | <b>Aktiv und gesund</b><br>Das Duisburger Malteser Krankenhaus St. Anna bietet ein umfassendes Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention für Patienten und Beschäftigte |
| 10 |          | <b>Bewegung wahrnehmen: Kinästhetik</b>                                                                                                                                        |
| 13 | <b>2</b> | <b>Ein Gespür für Bewegung entwickeln</b><br>Ein neues Bewegungskonzept schont den Rücken der Pflegenden und die Kräfte der Patienten                                          |
| 17 | <b>3</b> | <b>Nachhaltige Verbesserungen</b><br>Regensburger Krankenhaus Barmherzige Brüder führte Ergonomie-Projekt durch                                                                |
| 21 | <b>4</b> | <b>Neue Wege in der Gesundheitsförderung</b><br>Vom klassischen Krankenhaus zum modernen Gesundheitszentrum                                                                    |
| 25 | <b>5</b> | <b>Gesundheitsförderung als Ganzjahresprogramm</b><br>›Bewegte‹ Jahre am Klinikum Heidenheim                                                                                   |
| 30 |          | <b>Selbstpflege für Pflegende</b>                                                                                                                                              |
| 33 | <b>6</b> | <b>Gesundheitsförderung für alle</b><br>Erfolgreicher Gesundheitstag in der St. Josefsklinik Offenburg                                                                         |
| 37 | <b>7</b> | <b>›Wieseln‹ für die Gesundheit</b><br>Rund um einen Staffellauf werden im Marien-Hospital Wesel gesundheitliche Aktivitäten für die Belegschaft organisiert                   |
| 41 | <b>8</b> | <b>›Roadshow‹ zum Thema Gesundheit</b><br>Das Katharinen-Hospital Unna geht mit der ›medTrend-Tour‹ auf Informationsreise in die Region                                        |
| 47 | <b>9</b> | <b>Fit bleiben während der Arbeit</b><br>Die Kreiskliniken Aschersleben-Staßfurt bringen Bewegung ins Krankenhaus – und in die Region                                          |
| 51 |          | <b>Resümee</b><br>Bewegung im Krankenhaus – gute Ideen sind gefragt                                                                                                            |

# Vorwort



Felix Bruder (DNGfK)



Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser gem. e. V.  
Ein Netz der WHO

## Es bewegt sich was – wie Krankenhäuser körperliche Aktivität fördern können

›Gesundheitsfördernde Krankenhäuser? Sind das nicht alle?‹ Wer sich mit der Förderung von Gesundheit in Krankenhäusern beschäftigt, wird diese Frage aus dem Bekannten- und Freundeskreis sehr häufig zu hören bekommen. Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser e. V. (DNGfK) engagiert sich – seinem Namen entsprechend – dafür, dass Krankenhäuser nicht nur bei Krankheit intervenieren, sondern die Gesundheit aktiv fördern. Eines unserer Anliegen ist es, den abstrakten Begriff ›Gesundheitsförderung‹ durch konkrete Beispiele und Projekte mit Leben zu füllen und für alle Beteiligten erfahrbarer zu machen. In seiner über 10-jährigen Geschichte hat das Netz dabei einen weiten, letztlich erfolgreichen Weg zurückgelegt.

Ausgehend von der Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung, die am 21. November 1986 verabschiedet wurde, begann die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Anfang der 1990er-Jahre eine internationale Initiative, um Krankenhäuser bei der Einführung von gesundheitsfördernden Projekten zu unterstützen. Gesundheitsförderung im Krankenhaus richtet sich an die Patienten und deren Angehörige, an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und an andere Akteure im Gesundheitswesen im Sinne einer stärkeren regionalen Vernetzung. Doch welche Maßnahmen oder Projekte sind eigentlich unstrittig gesundheitsfördernd? In den letzten Jahren haben sich Bewegung, Ernährung, soziales Wohlbefinden und Tabakkontrolle als wesentliche Themen der Gesundheitsförderung herauskristallisiert.

Das Jahr 2006 stand für das DNGfK unter dem Motto ›Gesundheit braucht Bewegung‹. Unser Ziel war es, das Thema Bewegung und körperliche Aktivität in das Krankenhaus zu bringen. Dabei wurde schnell deutlich, dass die Einrichtungen ganz unterschiedliche Herangehensweisen und Lösungen gefunden haben. Unserem Aufruf, gute Ideen zu sammeln, sind 24 Mitgliedshäuser gefolgt, die am Ende über 60 Projekte eingereicht haben. Die neun Beispiele, die in dieser

Broschüre zusammengefasst sind, stellen die Bandbreite des Themas ›Bewegung im Krankenhaus‹ vor. Die vorgestellten Ideen reichen vom Gesundheitstag für die Mitarbeiter bis zum Gesundheitszentrum, das ein breit gefächertes Angebot für die Bevölkerung bereithält, von der ergonomischen Arbeitsgestaltung bis zur medizinischen Roadshow für die Bevölkerung in der Region.

Immer mehr Häuser erkennen, dass ihre große Gesundheitskompetenz nicht nur bei der Heilung akuter Krankheiten hilfreich ist, sondern auch in der Prävention. Ihre Angebote richten sich dementsprechend nicht nur an Patienten, ehemalige Patienten oder Mitarbeiter, sondern zunehmend auch an die Bevölkerung in der Region. Doch das beste Angebot nützt nichts, wenn es nicht angenommen wird. Zum Thema Motivation findet sich deshalb ebenfalls die eine oder andere Anregung in dieser Broschüre. So ist es beispielsweise wichtig, dass auch die Geschäftsführung die Aktivitäten unterstützt. Auch eine gemeinsame Vorbereitung auf einen sportlichen Wettbewerb erhöht die Motivation und stärkt den Teamgeist, übrigens nicht nur beim Sport.

Fazit: Die hier gesammelten Beispiele zeigen, dass sich in unseren Krankenhäusern im Hinblick auf Gesundheitsförderung einiges bewegt.



# Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser

Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser arbeitet daran, Konzepte, Werte und Standards der Gesundheitsförderung in die Organisationsstruktur und -kultur des Krankenhauses zu integrieren. Die Arbeit des Netzwerkes basiert auf einem gemeinsamen Verständnis von Gesundheitsförderung, wie es durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit der Ottawa-Charta 1986 entwickelt wurde. Ziel ist es, die Gesundheit von Patienten und Mitarbeitern zu fördern und aktive Kooperationen regional zu entwickeln. Dadurch werden Krankenhäuser in die Lage versetzt, zielgerichtet zur öffentlichen Gesundheit beizutragen. Gesundheitsförderung in Krankenhäusern dient nicht nur Patienten, Mitarbeitern und der Bevölkerung in der Region, sondern hat sich auch als Managementstrategie bewährt, die den Menschen und die Entwicklung seines Potenzials in den Vordergrund stellt.

Seit Herbst 2006 liegt ein Selbstbewertungs-Instrument der WHO vor, mit dessen Hilfe fünf Standards für Gesundheitsförderung im Krankenhaus eingeführt werden sollen. Diese Selbstbewertung wird zukünftig die Voraussetzung für eine Aufnahme im DNGfK sein. Sie führt im Idealfall zu einem Maßnahmenplan zur Qualitätsverbesserung, stärkeren Mitarbeiterorientierung und besseren Vernetzung der Einrichtung. Dadurch wird letztlich auch die Wettbewerbsstellung eines Krankenhauses gestärkt.

Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser lebt vom Austausch der Mitglieder. Wer sich aktiv in die Diskussionen einbringt und die gemeinsamen Ziele unterstützt, wird auch entsprechend profitieren. Die Geschäftsstelle nimmt dabei eine Dienstleistungs- und Schnittstellenfunktion ein. Hier laufen die Fäden zusammen und von hier aus werden Ideen weiterentwickelt.

## Deutsches Netz

### Gesundheitsfördernder Krankenhäuser gem. e.V.

Saarbrücker Straße 20/21

10405 Berlin

Telefon 030 8179858-10

Fax 030 8179858-29

E-Mail [info@dngfk.de](mailto:info@dngfk.de)

[www.dngfk.de](http://www.dngfk.de)



Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser gem. e.V.



Health  
Promoting  
Hospitals

Ein Netz der  
Weltgesundheitsorganisation  
(WHO)



# 1 Aktiv und gesund

## Das Duisburger Malteser Krankenhaus St. Anna bietet ein umfassendes Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention für Patienten und Beschäftigte

**Die selbst gesteckten Ziele des Malteser Krankenhauses St. Anna sind hoch: Die Malteser möchten ihren Patienten und der Bevölkerung in der Region ein Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention anbieten, das deutlich über die Regelversorgung hinausgeht. Davon profitieren nicht zuletzt auch die Beschäftigten, denen die vielfältigen Kursangebote offen stehen. Mehr als hundert von ihnen haben ihr persönliches Gesundheitsprogramm gefunden.**

Die Idee, das Krankenhaus nicht nur als einen Ort der Heilung zu sehen, sondern als ein Zentrum für Gesundheitsförderung, wurde in Duisburg bereits in den 1990er-Jahren geboren. Gemeinsam mit Stadtsporthaus und AOK wurden 1996 die ersten Kurse angeboten. Im Laufe der Jahre wuchs das Angebot immer weiter. Seit März 2007 ist Saluvital am Start: Ein Zentrum für Gesundheitsförderung, das bewährte und neue Angebote mit einem einzigartigen Konzept verbindet. Kern dieses Konzepts ist es, ein Gesundheitstraining anzubieten, das die individuellen Voraussetzungen jedes einzelnen Teilnehmers berücksichtigt und auf eine langfristige Änderung des Lebensstils hinwirkt. Faktoren wie Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht, Vorerkrankungen, erblich bedingte Risiken und natürlich auch die Lebenssituation (z. B. Stressbelastung und Suchtverhalten) werden bei der Ausarbeitung des Trainingsplans berücksichtigt. Dabei hilft ein wissenschaftlich fundiertes Computerprogramm. Es erstellt aus den Gesundheitsdaten der Teilnehmer (Alter, Größe,

Gewicht, Vorerkrankungen, Blutbild, Blutdruck und Körpergewicht) einen Gesundheitsbericht, der Risiko- und Schutzfaktoren nennt. Daraus lassen sich Empfehlungen für ein bestimmtes Gesundheitstraining wie auch für einen Lebensstil ableiten, der bestimmte Risiken vermeidet und die Ressourcen stärkt.

Vom Gesundheitstraining für alle zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für die Beschäftigten war es in Duisburg nur ein kleiner Schritt. »Wir haben bei uns eine



Arbeitsgemeinschaft Gesundheit eingerichtet, die sich um Betriebliche Gesundheitsförderung und Arbeitsplatzanalysen kümmert. Durch eine Mitarbeiterbefragung konnten wir sehr genau sehen, wo die Problembereiche sind«, schildert Gesundheitstrainer Oliver Fimmers die Aktivitäten. Ein Konzept für mehr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz wurde ausgearbeitet. Qualifizierung und Stressabbau standen bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ganz oben auf der Prioritätenliste. Viel Aufmerksamkeit wird bei den Maltesern auch den richtigen Hebeltechniken beim Mobilisieren von Patienten gewidmet. Eine Kinästhetiktrainerin sorgt seit einiger Zeit dafür, Patienten mit möglichst wenig Körpereinsatz und mehr Effizienz zu bewegen. Ein Pflegeworkshop vermittelt die neuesten Erkenntnisse aus diesem Bereich.

Am Ende gibt es nur Gewinner: Mitarbeiter, Patienten und die Menschen in der Region profitieren gleichermaßen vom vielfältigen Sport- und Bewegungsangebot der Klinik. Das Krankenhaus ist stärker denn je in der Region verwurzelt und verbucht einen beträchtlichen Imagegewinn.

**Fitness für alle: Krankenhausmitarbeiter und Bevölkerung treffen sich zum Training im Malteser Krankenhaus St. Anna.**



**Chancen und Risiken: Gesundheitstrainer Oliver Fimmers bespricht mit einer Kursteilnehmerin das Ergebnis des Gesundheits-Check-UPS. Auf individuelle Betreuung wird in Duisburg viel Wert gelegt.**



### Die Einrichtung

Das Malteser Krankenhaus St. Anna ist eine moderne Klinik der Akut- und Schwerpunktversorgung mit 341 Planbetten. Es arbeiten 740 Mitarbeiter im Klinikum, sie versorgen jährlich rund 13.700 stationäre und etwa doppelt so viele ambulante Patienten. 119 Schüler und Auszubildende werden in der Krankenpflege-, in der Logopädieschule und im kaufmännischen Bereich ausgebildet.

Folgende Fachabteilungen gibt es:

- Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Unfallchirurgie mit Malteser Gefäßzentrum Duisburg
- Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Palliativmedizin und Schmerztherapie
- Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe/anerkanntes Brustzentrum
- Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie, plastische Operationen
- Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Gastroenterologie (Darmzentrum)
- Abteilung für klinische Neurologie
- Abteilung für Phoniatrie und Pädaudiologie
- Abteilung für Radiologie/Neuroradiologie
- Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)

Versorgungsschwerpunkte des Klinikums liegen in der Maximalversorgung im HNO-Bereich, im Brustzentrum, in der Gastroenterologie/Onkologie und der Viszeral-/Gefäßchirurgie. Außerdem gibt es einen psychoonkologischen Dienst, eine Seelsorge und einen Sozialdienst. Weitere wichtige Einrichtungen im Krankenhaus sind der tagesklinische Bereich für ambulante Operationen und Therapien, das pathologische Institut sowie das Therapiezentrum mit ambulanter Rehabilitation und dem Saluvital – Zentrum für Gesundheitsförderung. Das Malteser Krankenhaus St. Anna ist Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und im Netz Rauchfreier Krankenhäuser.

Darüber hinaus ist das Malteser Krankenhaus St. Anna organisatorisch eingebunden in eine von sechs regionalen Betriebsgesellschaften der MTG, Malteser Trägergesellschaft. Neben dem Malteser Krankenhaus St. Anna werden ein weiteres Akutkrankenhaus, sechs Pflegezentren, ein Hospiz und ein ambulanter Pflegedienst durch die Betriebsgesellschaft der Malteser St. Anna gGmbH geführt. Sie bündelt als regionaler Rechtsträger die Gesundheitsangebote der Malteser im westlichen Ruhrgebiet.

### Ansprechpartner im Unternehmen

Oliver Fimmers  
Leitung Therapiezentrum  
Telefon 0203 755-1237  
oliver.fimmers@malteser.de  
Malteser St. Anna gGmbH  
Albertus-Magnus-Straße 33  
47259 Duisburg



## Bewegung wahrnehmen: Kinästhetik

Bewegungen wahrnehmen – so etwa lässt sich der Begriff Kinästhetik übersetzen. Jeder kennt das Phänomen ›Mehlsack‹: Wenn man eine Last nicht in den Griff bekommt, erfordert es scheinbar die doppelte Kräfte, um sie auch nur einige Zentimeter zu bewegen. Hat man den richtigen Hebel gefunden, geht es viel leichter und rückschonender.

Dies ist gewissermaßen die physikalische Seite der Kinästhetik. Weil man es im Krankenhaus aber nicht mit Gewichten, sondern mit Patientinnen und Patienten zu tun hat, kommt es bei der Kinästhetik auch auf das richtige Gespür, die richtige Wahrnehmung von Bewegungen an. Das Konzept der Kinästhetik baut darauf, die Kräfte der Pflegenden und die Bewegungsmöglichkeiten ihrer Patienten möglichst so effizient zu nutzen, dass beide davon profitieren.

Um ein Gefühl für die Bewegungen und Bewegungsmöglichkeiten von Patientinnen und Patienten zu bekommen, ist ein intensives Training – wie hier im Malteser Krankenhaus St. Anna – notwendig. Dort wird, wie in vielen anderen Krankenhäusern, Kinästhetik regelmäßig trainiert.



Ein Gefühl für Bewegung bekommen:  
Kinästhetik-Training in Duisburg und  
in der Kreisklinik Roth (rechte Seite).





## 2 Ein Gespür für Bewegung entwickeln

### Ein neues Bewegungskonzept schont den Rücken der Pflegenden und die Kräfte der Patienten

**Über einen Mangel an Bewegung in ihrem Beruf werden sich viele Pflegekräfte kaum beschweren können. Beim Bewegen und Mobilisieren der Patienten werden die körperlichen Fähigkeiten häufig sogar über Gebühr strapaziert. Die Folge: Rückenerkrankungen gehören leider zu den beruflichen Begleitern in der Pflege. Aber es gibt auch vielversprechende Ansätze der Prävention. Die Kreisklinik im fränkischen Roth hat sich intensiv mit dem Thema Kinästhetik beschäftigt.**

Das Konzept der Kinästhetik kommt aus den USA. Es basiert darauf, die Bewegungen der Patienten und deren Reaktionen genau zu erspüren, zu antizipieren und in eigene Bewegungen umzusetzen. In der Kreisklinik Roth lernen die Pflegekräfte deshalb, die individuellen Bewegungsmuster ihrer Patienten zu verstehen und sie bei Aktivitäten wie Aufsitzen, Aufstehen oder beim Bewegen im Bett so zu unterstützen, dass diese ihre Möglichkeiten der Bewegung so weit wie möglich ausschöpfen, erhalten und sogar erweitern.

»Unser Ziel ist es, dass alle Patientinnen und Patienten am Ende unserer Aus- und Weiterbildung von allen Pflegekräften kinästhetisch bewegt werden können«, sagt Dieter Debus, der stellvertretende Pflegedienstleiter der Kreisklinik Roth.

Begonnen wurde bereits im Jahr 2001 mit der Auswahl eines Mitarbeiters, der in zwei Jahren zum Kinästhetik-Trainer ausgebildet wurde. Während dieser noch mit seiner Ausbildung beschäftigt war, fand einmal im Jahr ein Kurs durch einen externen Trainer im Krankenhaus statt. Seither wurde die Zahl der Kurse auf zwei pro Jahr erhöht.

Ein monatlicher Kinästhetiktreff hilft den Beschäftigten nun, das Erlernte unter Aufsicht zu üben und zu vertiefen. Die Übungsinhalte werden jeweils kurz protokolliert.

Ein Kinästhetik-Aufbaukurs für Interessierte wird von einem externen Trainer durchgeführt und ergänzt das Angebot im Zweijahres-Rhythmus. Auch in der Ausbildung der Einrichtung gehört Kinästhetik inzwischen zum Programm. Ein 4-tägiger Grundkurs führt die Pflegeschülerinnen und -schüler an das Thema heran. So lernen sie von vornherein, die Patienten richtig zu bewegen. Jährliche Reflexionstage helfen wiederum, das Gelernte aufzufrischen und zu vertiefen. An den Schulungen nehmen alle Pflegekräfte des Klinikums, Physiotherapeuten, MTAs der



Röntgenabteilung und Schüler der Berufsfachschule für Krankenpflege teil.

Nach den ersten Erfolgen dachte man in Roth weiter. Denn auch Pflegekräfte weiterversorgender Einrichtungen, z. B. in Altenpflegeheimen und ambulanten Pflegediensten, stehen vor dem Problem, ständig Patienten bewegen zu müssen. Auch sie können inzwischen an den Kinästhetik-Kursen teilnehmen. Geplant ist die Ausbildung von Kinästhetik-Mentoren, die den Kinästhetik-Trainer künftig im Bereich der Pflege unterstützen sollen. Und auch an die pflegenden Angehörigen wurde gedacht. Sie können zweimal jährlich eine Kinästhetik-Kurzfortbildung besuchen und erhalten gezielte Beratung.



Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krankenhauses wird es künftig sogar ein eigenes Intranet-Nachschlagewerk zum Thema Kinästhetik geben. Mit ihm lassen sich Fragen schnell vom Stationscomputer aus klären, und das Wissen wird auf diese Weise vertieft.

Der Erfolg der Kinästhetik-Initiative wurde in der Kreisklinik Roth noch nicht statistisch ermittelt, eine Mitarbeiterbefragung ist geplant. Eine Reihe von positiven Rückmeldungen von Patienten, insbesondere von denen, die sich nur schwer mobilisieren lassen, zeigt jedoch, dass man auf dem richtigen Weg ist. Hilfsmittel und Mobilisationstechniken werden viel häufiger angewendet, was die Genesung fördert und die Folgen des langen Liegens lindert. Auch von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kam ein positives Echo, besonders von denjenigen, die bereits von Rückenproblemen geplagt werden. Eine besondere Erfolgsgeschichte ist die Rückkehr einiger Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, für die das Berufsleben nach schwerwiegenden Bandscheibenproblemen bis hin zur Operation zu Ende schien. Sie können mithilfe dieser Bewegungstechnik wieder in eine berufliche Zukunft blicken.

**Mit vereinten Kräften: Kinästhetik mobilisiert Patienten und schont die Kräfte der Pflegenden.**

### Die Einrichtung

Die Kreisklinik Roth verfügt über 300 Betten (270 Akutbetten und 30 geriatrische Rehabetten) und wird von der Kommune getragen. In der Klinik sind 450 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt. Hauptabteilungen sind die innere Medizin mit Kardiologie und Gastroenterologie sowie die geriatrische Rehabilitation, Palliativmedizin, Chirurgie mit Gefäßchirurgie und Unfallchirurgie, Radiologie und Nuklearmedizin, Anästhesie und Intensivmedizin. Eine Krankenpflegeschule mit 60 Ausbildungsplätzen ist ebenfalls angegliedert. Die Kreisklinik Roth versteht sich als Gesundheitsdienstleisterin für den Landkreis Roth und auch darüber hinaus. Ziel ist es, einen größtmöglichen Gesundheitsgewinn für Patienten, Angehörige, Mitarbeiter und Menschen in der Region zu erreichen. Deshalb werden im Gesundheitszentrum der Klinik jährlich über 100 verschiedene Vorträge und praktische Schulungen über Themen wie

- gesunde Ernährung,
- junge Familie und Geburt,
- aktiv und fit in jedem Alter,
- medizinische Fachthemen und
- allgemeine und spezielle Pflege durchgeführt.

Darüber hinaus finden Gesundheitsangebote der örtlichen Krankenkassen mit Kursen und Vorträgen statt. Die Mitarbeiter des Klinikums können zudem am Betriebssport teilnehmen und sich z. B. zum Fußball oder zum Laufen treffen. Seit 2001 ist die Kreisklinik Roth Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (DNGfK) sowie im Netz Rauchfreier Krankenhäuser. Im November 2005 wurde das Haus nach KTQ zertifiziert, was den Anspruch auf Qualität und Nachhaltigkeit unterstreicht.

### Ansprechpartner im Unternehmen

Dieter Debus  
Stv. Pflegedienstleiter  
Telefon 09171 802307  
debus@kreisklinik-roth.de



Herr Heinz Hofer  
Kinästhetik-Trainer  
Telefon 09171 802455  
hofer@kreisklinik.roth.de

Kreisklinik Roth  
Weinbergweg 14  
91154 Roth  
www.kreisklinik-roth.de

### Ansprechpartner zum Thema Kinästhetik

Herr Stephan Posse, Diakon  
Kinästhetik-Trainer  
Rummelsberger Anstalten  
bildung@rummelsberger.net  
www.rummelsberg.de



### 3 Nachhaltige Verbesserungen

#### Regensburger Krankenhaus Barmherzige Brüder führte Ergonomie-Projekt durch

**Die Pflege von Patienten ist immer mit körperlicher Anstrengung verbunden. Häufige Fehlzeiten durch Rücken-erkrankungen sind die Folge. Im Regensburger Krankenhaus Barmherzige Brüder startete man deshalb Ende 2004 ein Projekt für eine gesündere Arbeitsplatzgestaltung. Mit Unterstützung der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) konnten gute Lösungen für die Praxis erarbeitet werden.**

Auch vor dem Start des Projekts war man in Regensburg in Sachen Mitarbeitergesundheit nicht untätig. So existierte bereits ein Arbeitszirkel zum Thema Sucht. Kinästhetikkurse und Rückenschule wurden angeboten, um die Pflegerinnen und Pfleger buchstäblich zu entlasten. »Die Ergebnisse haben uns aber nicht so zufriedengestellt. Wir haben uns deshalb überlegt, das Problem auf einigen Stationen grundlegender anzugehen«, sagt Gerhard Harrer, Pflegedirektor von St. Hedwig, einem Standort des Krankenhauses.

Man beschloss ein Projekt und suchte den Kontakt zur BGW. Die unterstützte das Vorhaben mit einer freien Mitarbeiterin, die über Erfahrung im Projektmanagement verfügt. Ein Steuerkreis, dem der Pflegedirektor, der Personalleiter, ein Mitarbeiter-Vertreter, der Qualitätsmanagementbeauftragte und der Arbeitssicherheitsbeauftragte angehörten, leitete das Projekt. Zunächst wurde eine Bestandsaufnahme gemacht. Je zwei Mitarbeiter wurden auf den Stationen Gynäkologie und Kinderchirurgie/ Kinderurologie zur Arbeitssituation befragt. Nach der Auswertung der Interviews bildeten sich verschiedene Pro-

jektgruppen in den unterschiedlichen Stationen. Die Beschäftigten selbst, also Pflegepersonal und Mitarbeiter besonderer Funktionsbereiche wie beispielsweise der Haustechnik, erarbeiteten Lösungen, die dem Steuerkreis präsentiert wurden. Dieser konnte sich anhand der präsentierten Ergebnisse, Umsetzungsmöglichkeiten und Kostenkalkulationen ein realistisches Bild machen und am Ende eine fundierte Entscheidung treffen.

Ziel aller Maßnahmen war es, den Beschäftigten mehr Wissen und Können zu rückengerechtem Arbeiten zu vermitteln. Umfassendere Kinästhetikkurse und Rücken-



**Der blaue Balken macht den Unterschied: Der Wickeltisch wurde um die entscheidenden Zentimeter erhöht. Mit geradem Rücken lässt es sich viel besser und gesünder arbeiten. Auch die Untersuchungs-liege (siehe große Abb. links) lässt sich auf die richtige Höhe bringen. Einfache Verbesserungen, die sich nachhaltig auf die Gesundheit der Beschäftigten auswirken.**

schulungsprogramme, die speziell auf die Anforderungen am Arbeitsplatz zugeschnitten sind, waren ein erstes Ergebnis der Projektarbeit. Neben dem Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden natürlich auch die Verhältnisse im Krankenhaus auf den Prüfstand gestellt. Durch erhöhte Wickeltische, höhenverstellbare Untersuchungsliegen und Schreibtische zeigen sich die Arbeitsmittel nun »entgegenkommender« als zuvor. Neue Hilfsmittel, wie Umlagerungshilfen und Antirutschmatten, wurden ebenfalls angeschafft.

Beim Planen und Umsetzen der Veränderungen legte man großen Wert darauf, die Beschäftigten einzubeziehen, um eine allseitige Akzeptanz für die geplanten Veränderungen zu erreichen. Dabei erwiesen sich das Zusammenspiel von strukturiertem Projektmanagement und Unterstützung durch die BGW wie auch die Einbindung der Mitarbeitervertretung und Personalverwaltung als hilfreich. Die beabsichtigten Maßnahmen konnten so schnell in die Praxis umgesetzt werden.

Nicht nur die Beschäftigten, sondern auch die Patienten profitierten von den gesundheitsfördernden Maß-

nahmen. Zahlreiche positive Rückmeldungen auf der Abschlussveranstaltung des Projektes zeigten, dass sich die Mühen und Kosten für das Projekt gelohnt haben. Auch wenn die empirischen Belege noch fehlen, ist bei vielen Mitarbeitern die Botschaft »spürbar« angekommen: Viele kleine und manche großen Verbesserungen helfen, die Gesundheit auf Dauer zu erhalten.

**Kleines Hilfsmittel, große Wirkung: Der Teller auf dem Boden gibt Halt und erleichtert gleichzeitig die weiteren Arbeitsschritte. Leichte Drehung – schon fällt das Setzen in den Rollstuhl leichter. Die Pflegekräfte leisten zwar Hilfestellung, werden aber körperlich entlastet.**



### Die Einrichtung

Der Krankenhausträger des Barmherzige Brüder Krankenhauses Regensburg ist die Bayerische Ordensprovinz des Hospitalordens vom Hl. Johannes von Gott, genannt Barmherzige Brüder. Die Versorgung der Patienten findet an zwei Standorten in Regensburg statt. In der St. Hedwig Klinik befindet sich das Fachkrankenhaus für Frauen und Kinder. In dieser Klinik befinden sich 232 Betten, davon sind 108 in der Pädiatrie, jeweils acht in der Kinderonkologie und HNO, 38 in der Kinderurologie und 70 in der Gynäkologie/Geburtshilfe. 2.000 Mitarbeiter kümmern sich im gesamten Klinikum um die Patienten. ›Menschen für Ihre Gesundheit‹ lautet das Motto der Klinikmitarbeiter. Die Kranken sollen dabei im Geiste christlicher Nächstenliebe unter dem modernsten Stand der Medizintechnik betreut werden. Das Umweltmanagementsystem des Krankenhauses ist seit 1999 am Standort Prüfeninger Straße nach DIN EN ISO 14001 zertifiziert. Die Zertifizierung des Standortes Klinik St. Hedwig ist seit 2003 nach DIN EN ISO 14001 erfolgt. Das Krankenhaus ist seit 1996 Mitglied im deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser.

### Ansprechpartner im Unternehmen

Gerhard Harrer  
Telefon 0941 369-5150  
gerhard.harrer@barmherzige-regensburg.de  
Krankenhaus Barmherzige Brüder  
Regensburg  
Klinik St. Hedwig  
Steinmetzstraße 1–3  
93049 Regensburg



### Kooperationspartner

Ruth Reichenbach  
Telefon 089 8117190  
ruth.reichenbach@web.de  
Prävention und Gesundheitsförderung  
in Unternehmen





## 4 Neue Wege in der Gesundheitsförderung

### Vom klassischen Krankenhaus zum modernen Gesundheitszentrum

Das Konzept der Gesundheitsförderung richtet sich von seinem Ursprung her nicht an eine bestimmte Zielgruppe, sondern zielt darauf, alle Bürgerinnen und Bürger zu verantwortungsbewusstem Umgang mit ihrer Gesundheit zu befähigen. Im Evangelischen Krankenhaus Köln-Weyertal (EVK) entschloss man sich daher 1996 für die ›große Lösung‹, die Schaffung eines ganzheitlichen Gesundheitszentrums für Patienten, Mitarbeiter und Menschen der Region.

Zwischen großen Entwürfen und der praktischen Durchführung klafft häufig eine Lücke. Beim EVK ging man sehr praktisch daran, das gesteckte Ziel zu erreichen. Die gerade hereinbrechende Fitness- und Wellness-Welle signalisierte, dass es eine Nachfrage nach Dienstleistungen rund um die Gesundheit gibt. Gleichzeitig stellte man fest, dass das Krankenhaus über ungenutzte Ressourcen verfügte. Gymnastikraum, ehemaliger Speisesaal und auch das Schwimmbad wurden zumeist nur bis 16.30 Uhr genutzt. Mit der Einstellung eines Sportlehrers legte man den Grundstein für ein attraktives Angebot, das sich über Kursgebühren sogar refinanzieren ließ. Und man kam so auf dem Weg zum Gesundheitszentrum einen riesigen Schritt voran. Das ›Zentrum für Sport und Medizin‹ wurde eröffnet. »Vor zehn Jahren sind wir mit 27 Kursen gestartet. Heute nehmen in den Klinikräumen jährlich 4.000 Kinder und Erwachsene an den ca. 400 Veranstaltungen teil«, freut sich Jörg Gommersbach-Löffler vom Zentrum für Sport und Medizin am Evangelischen Krankenhaus Köln-Weyertal.

Die Kurse werden von zwei hauptamtlichen und ca. 60 freiberuflichen Kräften geleitet. Die Schwerpunkte liegen



in den Bereichen

- Bewegung (hier besteht die größte Nachfrage),
- Entspannung und Stressmanagement,
- Ernährung (Abnehmkurse, Richtig kochen und essen) und
- Sucht (Raucherentwöhnung).

Der ›Runde Tisch Gesundheitszentrum‹, an dem alle Führungskräfte der Klinik vertreten sind, steuert das Zentrum für Sport und Medizin konzeptionell, das heißt, er stimmt das Angebotsspektrum und die Gesundheitsförderungspolitik einmal jährlich ab. Eine gezielte Öffent-

**Aufatmen: In der Lungensportgruppe sind Beschäftigte und externe Kursteilnehmer gleichermaßen aktiv.**

**Manchmal reicht auch ein Vorraum für sportliche Aktivitäten. Wirbelsäulengymnastik im EVK.**



lichkeitsarbeit macht die Angebote in der Region bekannt. Ermutigend ist die wirtschaftliche Bilanz nach zehn Jahren: Die eigenständige Refinanzierung des Zentrums konnte erreicht werden, vor allem durch Einnahmen aus Bewegungskursen wie Herzsport, Diabetessport, COPD-Lungensport, Schlaganfallsport usw.

Doch das Gesundheitszentrum ist nicht nur Einnahmequelle, sondern steht auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Krankenhauses offen. Die Erfahrung zeigt, dass die Angebote auch von den Beschäftigten genutzt werden. Die Zahl der Raucher unter den Mitarbeitern verringert sich nach Erhebungen der Klinik pro Jahr um etwa sieben. Und auch die verschiedenen Präventionskurse werden von den Beschäftigten besucht.

Großen Wert hat man in Köln auf die Rückkopplung mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gelegt. Und das Feedback auf die unterschiedlichen Veranstaltungen kann sich sehen lassen und bestätigt das Gefühl der Verantwortlichen: Das »Zentrum für Sport und Medizin« ist eine runde Sache geworden und wird von Patienten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und den Menschen der Region getragen.

### Die Einrichtung

Das Zentrum für Sport und Medizin (ZSM) ist eine Einrichtung des Evangelischen Krankenhausvereins, der sich 1996 nach fast 100-jähriger Geschichte in seiner Satzung entschlossen hat, sich zu einem ganzheitlich orientierten Gesundheitszentrum zu entwickeln. Zu den ZSM-Aufgaben gehören hierbei u. a. die systematische Organisation von Präventionskursen, ambulantem Rehasport, Medizinvorträgen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

Die Evangelische Krankenhaus Köln-Weyertal gGmbH (EVK) ist ein Unternehmen des Evangelischen Krankenhausvereins 1898 e. V. zu Köln. Sie liegt im Herzen von Köln im Ortsteil Lindenthal und in unmittelbarer Nachbarschaft der Universität Köln. Zurzeit verfügt das Krankenhaus über 247 Betten und beschäftigt rund 450 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Das Krankenhaus mit seinem Leistungsspektrum als Akutkrankenhaus, das Zentrum für Sport und Medizin mit seinen Vor- und Nachsorgekursen und die Häusliche Krankenpflege bilden das »Gesundheitszentrum Weyertal«, das sich der Gesundheitsförderung für Patienten, Mitarbeiter und die Menschen in der Region verpflichtet hat.

Das Krankenhaus ist seit 1994 anerkanntes Gesundheitsförderndes Krankenhaus der WHO und Mitglied im DNGfK sowie seit 2005 mit Silber zertifiziertes Rauchfreies (Akut-)Krankenhaus und Mitglied im Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser (DNRfK) sowie im European Network for Smokefree hospitals (ENSH).

### Ansprechpartner im Unternehmen

Jörg Gommersbach-Löffler  
 Telefon 0221 4792340  
 Fax 0221 4792225  
 loeffler@evk-koeln.de  
 www.zsm-evk.de  
 Zentrum für Sport und Medizin am Evangelischen Krankenhaus Köln-Weyertal  
 Weyertal 76  
 50931 Köln

### Kooperationspartner

Netzwerk Gesundheitsbildung Köln  
 Netzwerk mit ca. 50 Einrichtungen des Gesundheitswesens in Köln  
 Adresse: siehe [www.netzwerk-gesundheitsbildung.de](http://www.netzwerk-gesundheitsbildung.de)

Telefon 0221 314838  
 Sprecherin des Netzes: Sabine Steiniger-Bollmann  
 E-Mail: [steiniger@fbs-koeln.de](mailto:steiniger@fbs-koeln.de)

### Literatur

**Stefan Puhl:** Diplomarbeit »Gesundheitsökonomische Neuorientierung im Akutkrankenhaus – Das Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)« am Evangelischen Krankenhaus Köln-Weyertal (Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportökonomie und Sportmanagement), 1998

**Jörg Gommersbach-Löffler:** Artikel »Gesundheit braucht Bewegung« (Nachrichten 01/06 – Zeitschrift des »Deutschen Netzes Gesundheitsfördernder Krankenhäuser DNGfK«)

**ZSM-Pressespiegel:** 1996 bis 2006 beim ZSM



## 5 Gesundheitsförderung als Ganzjahresprogramm

### ›Bewegte‹ Jahre am Klinikum Heidenheim

**Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung, Gesundheitscheck:** Dies sind nur einige der Schwerpunkte der ersten beiden Ganzjahresprogramme zur Gesundheitsförderung des Klinikums Heidenheim. Mit Unterstützung der AOK Heidenheim wurde den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein umfangreiches Programm zur gesundheitsfördernden Lebensführung im Beruf und im privaten Bereich angeboten.

Die Kliniken Landkreis Heidenheim gGmbH gehören zu den profilierten Häusern in Deutschland, was die betriebliche Gesundheitsförderung betrifft. Bereits 1996 trat man dem Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (DNGfK) bei, einem Netzwerk der Weltgesundheitsorganisation. Seither wurde eine Vielzahl von Projekten zur Gesundheitsförderung und Prävention durchgeführt, zunächst vorrangig mit Blick auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Gesundheitsförderung wird im DNGfK aber noch weiter gefasst: Auch Patienten und deren Angehörige sollen von den Programmen profitieren. Mehr Gesundheitsbewusstsein und Eigenverantwortung für die eigenen gesundheitlichen Belange – dies sind die Ziele, die man sich in Heidenheim gesetzt hat.

Die Idee des Ganzjahresprogramms zur Gesundheitsförderung entstand beim Blick auf das vielfältige Programm. »Wir brauchten bei der Vielzahl von Projekten eine Klammer und haben diese mit dem Ganzjahresprogramm gefunden«, fasst Pflegedirektor Klaus M. Rettenberger die Intentionen der Klinik zusammen. Durch die Bündelung aller Projekte in einem einheitlichen Gesund-



Krankenhausalltag: Versorgung der Patienten



Krankenhausalltag: Arbeit im Labor

heitsprogramm stieg die Aufmerksamkeit für das Thema Gesundheit. Zudem konnte eine Verstetigung und Verbreiterung des Angebots erreicht werden, das sich sehr stark an den Bedürfnissen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter orientiert. Erfreulicherweise zeigte sich, dass in einer großen Organisation wie einem Krankenhaus viele Potenziale schlummern, die geweckt werden wollen. Bei der internen Suche nach lizenzierten Übungsleitern für die Kurse wurde man in viel größerem Ausmaß als vermutet fündig, sodass nur wenige externe Übungsleiter benötigt wurden. Durch niedrige Kosten für die Übungsleiter und einen Zuschuss des Krankenhauses konnten die Kursgebühren mit 15 bis 20 Euro sehr günstig gestaltet werden.

Bei der Planung des Programms wurden Schwerpunkte gebildet. Zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung gab es die unterschiedlichsten Angebote:



Ob in der Krankenhausküche oder im Kochkurs: Auf die richtige Ernährung kommt es an.

- Nordic-Walking
- Beckenbodentraining
- Pilates
- Entspannungstechniken
- Informationsveranstaltungen zum Umgang mit Belastungssituationen
- Kochkurse zur kalorienreduzierten Ernährung

In einem Krankenhaus durfte die medizinische Vorsorge natürlich nicht fehlen: Gripeschutzimpfungen, Sehtests und Schilddrüsenultraschall runden das Ganzjahresprogramm ab.

Unter »Bewegung« werden in Heidenheim nicht nur Lauffreize und Bolzrunden verstanden. Auch Themen wie Körpergefühl und Haltung haben ihren Platz in dem Ganzjahresprogramm. Das Beispiel Beckenbodentraining

zeigt, dass hinter den Angeboten oft mehr steckt, als man zunächst vermuten würde. Es geht hierbei auch um Fitness, die dem Erhalt von Muskelmasse dient und Gelenkschäden vorbeugt. Gleichzeitig werden Gesundheitskompetenzen bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern geschaffen, die nach erfolgter Anleitung ohne großen Aufwand ihr Training selbstständig fortsetzen können.

Die meditative Bewegungsübungen des Qi Gong vermitteln den Teilnehmern des Kurses Wege zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen erwiesen sich bei Verspannungen im Schulter-, Hals- und Nackenbereich, aber auch bei Konzentrations- und Koordinationsstörungen und bei stressbedingten Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Nervosität und Rückenschmerzen als sehr wirksam. Mit der Einführung in die Kunst des Qi Gong lernten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, besser mit



Mitarbeitergruppe beim Pilates-Training:  
die Muskulatur gezielt stärken.

Stress umzugehen. Es ist geplant, die Einführungskurse bei entsprechendem Interesse und Bedarf auch als fest etablierte und fortlaufende Kurse anzubieten.

Zu sportlichen Aktivitäten gehört auch die richtige Ernährung, und so war ein Kurspaket zu diesem Thema nur folgerichtig. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernten darin, kalorienbewusst, gesund und trotzdem schmackhaft zu kochen. Die Räumlichkeiten mit den entsprechenden Kochgelegenheiten stellte die Krankenkasse zur Verfügung.

Entspannungstechniken helfen nicht nur nach einem anstrengenden, nervenaufreibenden Tag, sondern können auch in akuten Stresssituationen den Druck nehmen. Insofern bildete dieses Angebot eine wichtige Ergänzung zu den beiden anderen Schwerpunkten. Die Teilnehme-

rinnen und Teilnehmer lernten verschiedene, einfach durchzuführende und alltagstaugliche Entspannungstechniken. Im zweiten Teil der Veranstaltung hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, unter Anleitung einer Ergotherapeutin, ihre Entspannung beim Seidenmalen zu vertiefen.

In Heidenheim zieht man eine positive Bilanz der ersten beiden Ganzjahresprogramme. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten sich von dem umfassenden Angebot begeistert. Offenbar ist es gelungen, den Blick auf die eigene Gesundheit in überzeugender und auch praktikabler Form zu vermitteln. Die gestiegene Eigenverantwortung der Beschäftigten für ihre gesundheitlichen Belange ist spürbar und zunehmend kommen auch Anfragen nach den Angeboten von außerhalb.



Entspannung und Stärkung der gesundheitlichen Kompetenzen: Mitarbeiterinnen beim Yoga.

### Die Einrichtung

Die Kliniken Landkreis Heidenheim gGmbH blicken auf eine über 120-jährige Tradition in der Krankenversorgung in der Region Ostwürttemberg zurück. Seit Januar 2006 wird der Eigenbetrieb als gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung geführt. Alleingesellschafter ist der Landkreis Heidenheim.

Die Klinikgesellschaft besteht aus dem Klinikum Heidenheim, einem Haus der Zentralversorgung mit derzeit 623 Betten und Plätzen und der geriatrischen Rehaklinik in Giengen an der Brenz, mit 30 Betten. Insgesamt sind rund 1.500 Mitarbeiter in 16 Fachabteilungen beschäftigt. Des Weiteren ist das Krankenhaus ein Ausbildungsbetrieb mit über 100 Ausbildungsplätzen in verschiedenen Berufen. Versorgungsschwerpunkte liegen in der kompletten Onkologie einschließlich der Palliativmedizin und Pflege, der Endoprothetik, der Geriatrie und der Behandlung von Schlaganfallpatienten.

Bereits zu Beginn der 1990er-Jahre wurde am damaligen Kreis-krankenhaus das Qualitätsmanagement eingeführt und entsprechende Strukturen gebildet. Dazu gehören eine Qualitätskommission und eine Stabsstelle mit Mitarbeitern aus den verschiedenen Professionen der Einrichtung.

Die Gesundheitsförderung wurde bereit 1999 als zentraler Baustein des Managements im Leitbild des Klinikums verankert. Zur weiteren operativen Umsetzung wurde ein Steuerkreis Gesundheitsförderung durch die Geschäftsleitung eingesetzt. Der Steuerkreis hat eine entsprechende Satzung, die ihn dazu verpflichtet, ständig Projekte aus dem Bereich der Gesundheitsförderung zu generieren. Der Steuerkreis ist mit Vertretern aller Berufsgruppen des Klinikums besetzt und direkt der Geschäftsleitung unterstellt.

### Ansprechpartner im Unternehmen

Klaus M. Rettenberger  
Pflegedirektor  
Telefon 07321 332581  
klaus.retttenberger@Kliniken-Heidenheim.de



Uta-Sophie Bemann, Mitarbeiter IBF  
Telefon 07321 332959  
utasophie.bemann@Kliniken-Heidenheim.de  
Klinikum Heidenheim  
Schloßhaustraße 100  
89522 Heidenheim



### Kooperationspartner

AOK Heidenheim

## Selbstpflege für Pflegende

Kranke Menschen zu betreuen ist ein harter Job, der den Pflegenden psychisch und physisch vieles abverlangt. Die eigene Person gerät dabei schnell ins Hintertreffen. Dabei ist die Gesundheit und das Wohlbefinden der Pflegenden eine wichtige Voraussetzung, um den Anforderungen des Berufs auf Dauer gewachsen zu sein. Im Rahmen des Ganzjahresprogramms zur Gesundheitsförderung in Heidenheim wurde für Mitarbeiterinnen deshalb die ›Selbstpflege für Pflegende‹ angeboten.

Die Teilnehmer erfahren in dem Seminar, wie sie sich mit einfachen, natürlichen Mitteln und vertretbarem Zeitaufwand selbst verwöhnen, entspannen und pflegen können.

Ziel ist es, die eigenen Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu stärken. Dazu gehört es, einen liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper zu pflegen, das eigene Körpergefühl, die Wahrnehmung und die Sinne zu aktivieren.

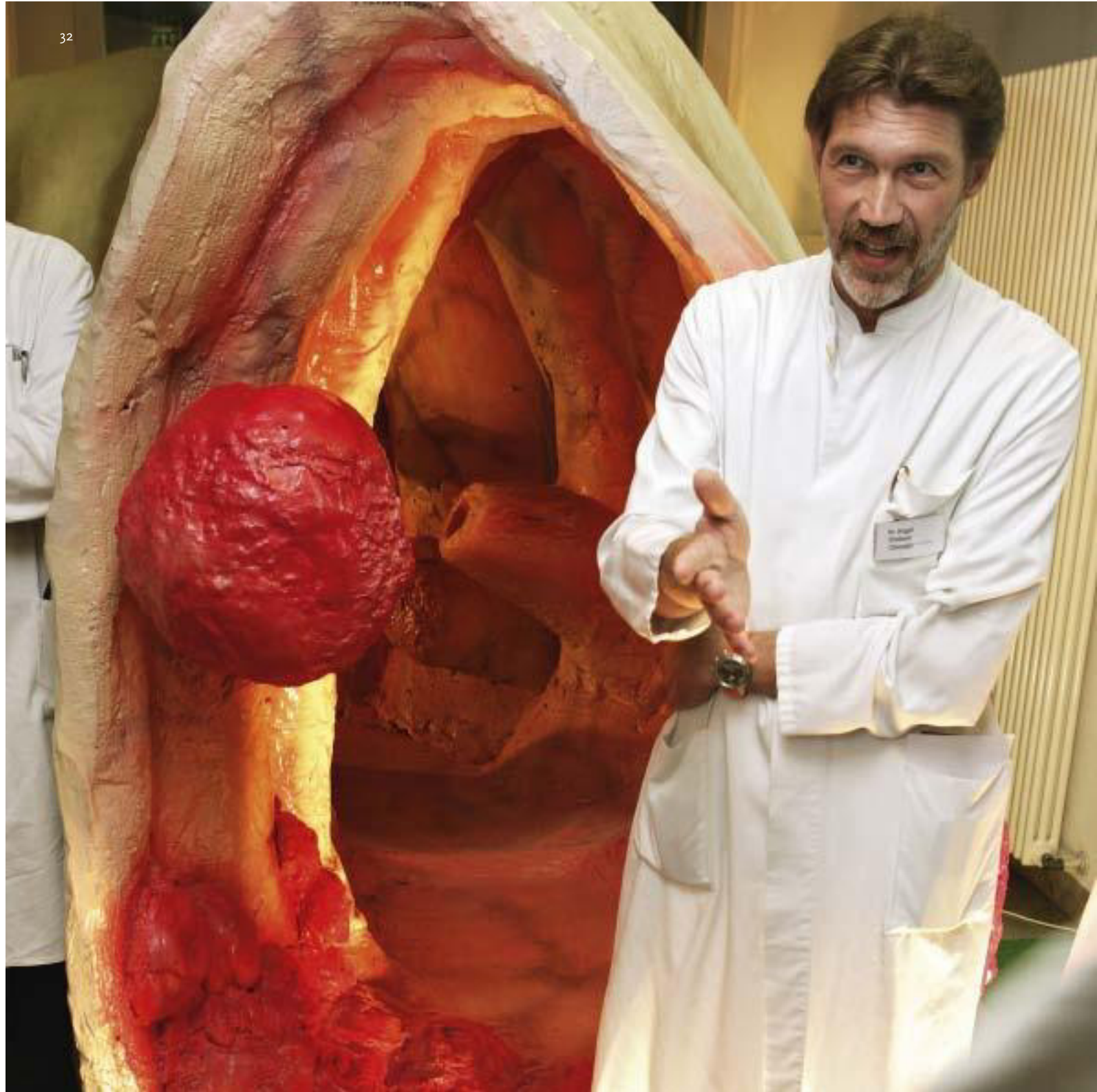
Mit dem Erlernen einfacher und wirkungsvoller Entspannungstechniken erfahren die Teilnehmerinnen, sich auf sanfte und natürliche Weise zu entspannen.





**Aus dem Programm des Seminars:**

- entspannende, pflegende Handmassage mit ätherischen Ölen für Pflegekräfte
- Bein- und Venenpflege mit kühlender Lotion im Sommer oder durchblutungsfördernde Fuß- und Beineinreibungen mit Extrakten aus Rosmarin
- Augenpflege mit Augentrost für Beschäftigte an Bildschirmarbeitsplätzen
- meditative Entspannung für alle
- wohltuende Ölkompresen – ein wahrer Duft- und Wärmegenuss, besonders in der kalten Jahreszeit
- »Gute Nacht« – einfache und natürliche Hilfen für einen gesunden Schlaf



## 6 Gesundheitsförderung für alle

### Erfolgreicher Gesundheitstag in der St. Josefsklinik Offenburg

**Krankenhäuser sind in erster Linie dazu da, die Gesundheit ihrer Patienten zu fördern. Doch immer mehr Kliniken beschäftigen sich intensiv mit der Gesundheitsförderung für ihre Beschäftigten. Die Offenburger St. Josefsklinik stellt bei einem jährlichen stattfindenden Gesundheitstag ihre Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt – für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und für Patienten und Besucher.**

Beim Thema Gesundheitsförderung nehmen Krankenhäuser gegenüber anderen Betrieben eine Sonderstellung ein. Meist gibt es schon eine Reihe von Aktivitäten und Veranstaltungen, die sich mit Gesundheitsthemen beschäftigen, sich aber in erster Linie an die Patienten richten. So auch in der St. Josefsklinik in Offenburg. »Wir wollten ursprünglich ein Handbuch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schreiben, eine Art Nachschlagewerk für die Gesundheit«, erzählt Verwaltungsdirektor Dr. Franz Hahn. Ziel war es, damit das Bewusstsein der Beschäftigten für die eigenen gesundheitlichen Belange zu schärfen und konkrete Hinweise auf Angebote im Krankenhaus wie Rückenschule oder Ernährungsberatung zu geben.

Bei der Konzeption des Handbuchs entstand die Idee, einen Schritt weiterzugehen und mit einem Gesundheitstag gleichsam ein Zeichen dafür zu setzen, dass Gesundheit auch und gerade für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Krankenhauses eine wichtige Voraussetzung für die tägliche Arbeit ist. Ziel war es, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an diesem Tag ein paar Impulse für ein besseres Gesundheitsbewusstsein zu geben und konkrete Hilfen anzubieten. Als Kooperationspartner für den Gesundheitstag konnten die Berufsgenossenschaft für

Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), die AOK sowie der Kneipp-Verein Offenburg gewonnen werden.

Eine hausinterne Informationskampagne leitete den Gesundheitstag ein. Alle 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhielten mit ihrer Gehaltsabrechnung vorab alles Wissenswerte über den Ablauf des Tages. Am Gesundheitstag selbst drehte sich schließlich alles um Gesundheit und Bewegung.

**Wie funktioniert eigentlich der Darm – im begehbaren Modell konnte man sich selbst ein Bild machen. Bluttests für Mitarbeiter und Patienten gaben erste Hinweise auf mögliche Erkrankungen.**



Ein Fahrradergometer stand zum Test der persönlichen Fitness bereit. Nach dem Kreislauftest standen an der Station ›Gesundheits-Check‹ Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin auf dem Prüfstand. Die Physiotherapie kümmerte sich an diesem Tag nicht nur um die Mobilisierung von Patienten, sondern informierte die Kolleginnen und Kollegen über richtiges Heben und Tragen im Alltag und verriet einige Kniffe zum rückschonenden Arbeiten. Um die richtige Haltung und vor allem Bewegung im Büro ging es am Stand mit den Bürostühlen. So wichtig das dynamische Sitzen auch für die Rückengesundheit ist – als sportlicher Ausgleich eignet es sich weniger. Deshalb präsentierte die AOK das Thema Nordic Walking und hielt zwei Einführungskurse ab.

Jenseits des Leitthemas Bewegung im Krankenhaus ging es noch um einige andere Themen, die im übertragenen Sinn bewegen. ›Ausgebrannt – Hilfen bei Burnout‹, lautete der Titel eines Vortrags, in dem dieses für die Pflegeberufe heiße Eisen angepackt wurde. Schließlich informierte die Berufsgenossenschaft für Gesundheits-

dienst und Wohlfahrtspflege über das Thema Hautschutz. Schwerpunkt war dabei das Thema Einmalhandschuhe.

Durch die terminliche Gestaltung des Gesundheitstags – die Veranstaltungen fanden am Vor- und Nachmittag statt – konnten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den verschiedenen Schichtdiensten an den Veranstaltungen teilnehmen.

Der erste Gesundheitstag 2006 wurde in der St. Josefsklinik von den Teilnehmern so positiv aufgenommen, dass man ihn 2007 wiederholte. Mancher Impuls hat sofort gewirkt, beispielsweise gründete sich spontan eine Nordic-Walking-Gruppe. Nach dem erfolgreichen Start 2006 richtete sich der Gesundheitstag 2007 auch an externe Besucher: Gesundheitsförderung für alle.

**Das Thema Bewegung war auf vielfältige Weise vertreten: Beckenbodentraining, Aqua-Aerobic und Ergometertraining waren nur einige der zahlreichen Angebote.**



### Die Einrichtung

Die St. Josefsklinik Offenburg ist ein katholisches Krankenhaus der Zentralversorgung. Sie befindet sich in kirchlicher Trägerschaft der Kongregation der Franziskanerinnen vom Göttlichen Herzen Jesu in Gengenbach.



In der Klinik sind 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt. Es gibt 195 Betten, davon befinden sich 75 in der Inneren Medizin, 55 in der Chirurgie und 65 in der Gynäkologie.

Die St. Josefsklinik Offenburg ist zertifiziert nach proCum Cert, dem Qualitätsmanagementsystem KTQ

sowie nach den Richtlinien der Berufsgenossenschaft (MAAS-BGW für KTQ).

Eine Besonderheit der St. Josefsklinik ist die grenzüberschreitende Krankenhauskooperation mit dem französischen Centre Hospitalier in Sélestat. Der Informations- und Erfahrungsaustausch der Mitarbeiter/-innen beider Krankenhäuser in fachlicher und persönlicher Hinsicht im Rahmen der Fort- und Weiterbildung steht hierbei im Mittelpunkt. Daraus sind z. B. regelmäßige Hospitationen der Auszubildenden in der Kooperationsklinik und ein deutsch-französisches Krankenhausvokabular entstanden. Derzeit läuft ein grenzüberschreitendes Projekt zur Vermeidung von Nadelstichverletzungen.

### Ansprechpartner im Unternehmen

Dr. rer. pol. Franz Hahn  
Verwaltungsdirektor  
Telefon 0781 471-1101  
hahn@josefsklinik.de  
St. Josefsklinik  
Weingartenstraße 70  
77654 Offenburg

### Kooperationspartner

AOK Offenburg  
Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege  
Kneipp-Verein Offenburg



## 7 »Wieseln« für die Gesundheit

### Rund um einen Staffellauf werden im Marien-Hospital Wesel gesundheitliche Aktivitäten für die Belegschaft organisiert

Die Beschäftigten des Marien-Hospitals Wesel bieten einmal im Jahr sportliche Höchstleistung. Ein großer Teil der Belegschaft geht beim Dreiwiesel-Staffellauf an den Start. Die Vorbereitung auf dieses sportliche Ereignis und die regelmäßigen Lauftreffs stärken die gesundheitlichen Widerstandskräfte der Beschäftigten und die sozialen Kontakte innerhalb des Krankenhauses. Das Berufsgruppen- und hierarchieübergreifende Freizeitvergnügen zeigt aber noch andere Wirkungen: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind motivierter und identifizieren sich stärker mit ihrem Arbeitsplatz.

»Wieseln« ist zumindest in Westdeutschland ein gern gebrauchtes Synonym für das Laufen oder Rennen. Was lag also näher, als die drei Wappentiere der niederrheinischen Stadt auch zu Namenspatronen für ein sportliches Event heranzuziehen. Einmal im Jahr steht der Dreiwiesel-Staffellauf als besonderes Ereignis im Mittelpunkt der Klinikaktivitäten, sowohl bei den Sportbegeisterten als auch bei vielen anderen Mitarbeitern. Zum Beginn eines Jahres wird der Termin des Dreiwiesellaufes im Weseler Marien-Hospital bekannt gegeben. Das ist der Startschuss für die Vorbereitung: Ein Einführungskurs ins Joggen unterstützt Ungeübte und Wiedereinsteiger beim Training.

Die Beschäftigten wurden erstmals im Frühjahr 1998 motiviert, unter Anleitung mit einem moderaten Ausdauertraining zu beginnen, um an dem vom Weseler Turnverein veranstalteten Staffellauf teilzunehmen. Eine engagierte Geschäftsführung und ein Chefarzt waren von Anfang an dabei und unterstützen seitdem als Vorbilder die Lauftreffs.



**Training im Wald – Besprechung im Chefbüro:  
Die Arbeit an dem »Gemeinschaftsprojekt«  
Dreiwiesellauf stärkt nicht nur die Gesundheit,  
sondern auch den Zusammenhalt.**

Zunächst war es das Ziel, beim Dreiwiesellauf mit möglichst vielen Dreierteams für das Hospital zu starten. Schnell erkannte man die Chance, dies als Motivationsinstrument zum dauerhaften Sporttreiben für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu nutzen. Ziel war es nie, so schnell wie möglich laufen zu können, sondern das eigene

›gesunde‹ Lauftempo zu finden, um mit möglichst vielen Beschäftigten an den Start zu gehen.

Die Organisation der Krankenhausbeteiligung am Staffellauf übernimmt das Gesundheitszentrum. Außerdem unterstützt die Geschäftsführung die Teilnahme sowohl durch eigene Beteiligung als auch durch die Kostenübernahme (Startgeld, T-Shirts, Bezahlung eines Trainers). Am Lauf selbst können auch Familienmitglieder und Freunde der Belegschaft teilnehmen. Aus den Vorbereitungen zum Dreiwiesel-Staffellauf entwickelte sich bereits ein offener und vielbesuchter Lauftreff, der den Beschäftigten ganzjährig, unter fachkundiger Anleitung, zur Verfügung steht. Darüber hinaus wurden Beschäftigte zur Betreuung der Laufgruppen qualifiziert, die nun die Lauftreffs anleiten.

»Für viele Nicht-Läufer ist der Tag des Dreiwiesellaufes eine willkommene Abwechslung und eine gute Gelegenheit zum Gespräch mit Kollegen. Die sportliche Veranstaltung wird gleichzeitig als kleines ›Betriebsfest‹ genutzt«, zieht Organisatorin Mechthild Lacher-Lehmann eine Zwi-

schenbilanz nach den ersten acht Staffellauf-Jahren. Die Identifikation mit dem Krankenhaus, das Kennenlernen der Beschäftigten untereinander und die Kommunikation würden gestärkt, das Krankenhaus sei nun noch stärker in der Region verwurzelt.

Mit der regelmäßigen Vorbereitung und der Teilnahme am Dreiwiesel-Staffellauf schafft das Krankenhaus für seine Beschäftigten eine Möglichkeit, kontinuierlich Ausdauertraining zu betreiben und so Krankheiten vorzubeugen. Gleichzeitig bieten sich Anknüpfungspunkte an die Angebote des angeschlossenen Gesundheitszentrums, das vielfältige Themen rund um die Gesundheit unterbreitet.



**Zwei Staffelläufer von vielen:  
Chefarzt und Verwaltungsdirektor**

### Die Einrichtung

Das Marien-Hospital Wesel ist eine Einrichtung der Holdinggesellschaft ›pro homine – Krankenhäuser und Senioreneinrichtungen Wesel-Emmerich/Rees gGmbH‹. Es ist katholisch geprägt und in der christlichen Tradition verankert. Neben der Ärzteschaft und dem Pflegepersonal tragen außerdem Psychologen, Sozialarbeiter und Seelsorger dazu bei, dem Anspruch auf ganzheitliche Versorgung Rechnung zu tragen. Das Krankenhaus hat viele unterschiedliche Bereiche, z. B. ein Darmzentrum, ein Endoprothesenzentrum, eine ausdifferenzierte Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, und ist ein Standort des Brustzentrums Wesel.

Es unterhält 427 Betten, 1.200 Mitarbeiter sind beschäftigt. Jährlich werden durchschnittlich 16.500 Patienten betreut. Zur Sicherung der Qualität im Krankenhaus hat sich das Marien-Hospital in April 2006 nach den Vorgaben der KTQ zertifizieren lassen. Seit dem Jahr 2002 ist es Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser. Es verfügt über ein Gesundheitszentrum, welches ein breit gefächertes Kursprogramm zur Gesundheitsförderung für Patienten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Weseler Bevölkerung bereithält. Damit möchte man Menschen anregen und ermutigen, für die eigene Gesundheit und die ihrer Familien aktiv zu werden. Die Programmpalette reicht von Entspannungs- und Fitnessangeboten und gesunder Ernährung über Eltern-Kind-Kurse, Angebote für Kinder und Jugendliche bis hin zum Rehabilitationssport sowie zu Selbsthilfegruppen und themenbezogenen Vorträgen und Gesprächskreisen.

Das Krankenhaus führt verschiedene Gesundheitstage durch, organisiert im zweijährigen Rhythmus eine Berufs-Informationsbörse für Schülerinnen und Schüler (Infobörse live) und hat ein Schulungs- und Beratungszentrum für Patienten und Angehörige (SchuBAP).

### Ansprechpartner im Unternehmen

Mechtild Lacher-Lehmann  
Diplomsportlehrerin  
Leiterin des Gesundheitszentrums  
Gesundheitszentrum des Marien-Hospitals  
Telefon 0281 163896-10 oder -13  
Marien-Hospital Wesel  
Pastor-Janssen-Straße 8–38  
46483 Wesel  
[mechtild.lacher-lehmann@marien-hospital-wesel.de](mailto:mechtild.lacher-lehmann@marien-hospital-wesel.de)



### Kooperationspartner

Weseler Turnverein von 1860 e.V.  
Reeser Landstraße 1  
46483 Wesel  
Telefon 0281 26576  
[info@weseler-tv.de](mailto:info@weseler-tv.de)



## 8 »Roadshow« zum Thema Gesundheit

### Das Katharinen-Hospital Unna geht mit der »medTrend-Tour« auf Informationsreise in die Region

Der Gesundheitsbereich ist zu einem vielfältigen, für manchen aber auch unübersichtlichen Komplex zusammengewachsen. Im Kreis Unna kommt das Krankenhaus jetzt zu Patienten, Angehörigen und Interessierten, um das Informationsbedürfnis zu stillen. Das Katharinen-Hospital organisiert eine »Roadshow« zum Thema Gesundheit. Auf der »medTrend-Tour« gehen Experten auf Menschen zu, informieren und erreichen so neue Zielgruppen. Doch nicht nur die Menschen in der Region profitieren von der medTrend-Tour, für Mediziner und Pflegekräfte sorgt sie für Abwechslung im Krankenhausalltag und für das motivierende Gefühl, präventiv tätig sein zu können.

Gesundheit ist ein wichtiges Thema. Trotzdem wissen viele Menschen sehr wenig darüber, wie ihr Körper funktioniert und was man tun muss, um gesund zu bleiben. »Im Tagesgeschäft der Klinik wurde immer wieder deutlich, dass Wissensdefizite, aber auch der Wunsch nach Informationen bei den Menschen bestehen. Gerade bei jüngeren Menschen muss einiges an Überzeugungsarbeit geleistet werden«, sagt Karin Riedel, die im Katharinen-Hospital Unna für die Unternehmenskommunikation zuständig ist.

Dieser Herausforderung wollte man sich in Unna stellen und so erarbeitete eine Arbeitsgruppe aus Ärzten, Pflegenden, Management, Gastronomie und Technik in einem Ideen-Workshop erste Ansätze für ein Informationsprojekt. Die Idee der »medTrend-Tour« wurde geboren. In einer vierwöchigen Tour sollte das Feld der Information

über Gesundheitsthemen in der Region gründlich beackert werden. Für jeden Aktionstag wurden Verantwortliche benannt, die die Stationen vor Ort planten, Themen und Bedürfnisse erfragten. So organisierten die Beschäftigten

Krankenhaus on Tour: Informieren, Beraten, Überzeugen



des Hospitals selbstverantwortlich die Projektwochen, was auch für eine willkommene Abwechslung im Klinikalltag sorgte und das Aufgabenfeld der Beschäftigten um interessante Schwerpunkte erweiterte.

Jeder Tour-Tag erhielt eine individuelle Struktur, die sich an der Zielgruppe orientierte. In Schulen wurden Klassen betreut, bei Pflgetagen zum Thema Demenz geschult oder im Möbelhaus eine Rückenberatung durchgeführt. Natürlich gehört zu einer Roadshow auch ein

entsprechendes Gefährt, das die Aufmerksamkeit auf sich zieht und Gelegenheit zur Kommunikation bietet. In Unna baute man einen amerikanischen Schulbus zum »med-Trend-Mobil« um, stylte das Äußere in den Farben des Hauses und rüstete es mit Informationsmaterial aus. Stehtische, Sonnenschirme und Pavillons erweitern die Möglichkeiten vor dem Bus. Mit an Bord sind Module zur Ernährungsberatung, Fahrradergometer, ein Laufband mit Monitoring, Pezzi-Bälle und Material für Gesundheits-



checks sowie Lautsprecher Systeme für Kurzvorträge.

Die vierwöchige Tour fand 2005 zum ersten Mal statt. Im Mai 2006 ging das Mobil zum zweiten Mal auf »Roadshow« und auch 2007 ist man im Kreis Unna wieder auf Tour. Jede Veranstaltung wird als Bushaltestelle für die »Linie Gesundheit« in einen Fahrplan aufgenommen. Besucht werden Kindergärten, Grund- und weiterführende Schulen, Bildungseinrichtungen, öffentliche Plätze wie Wochenmärkte oder Möbelhäuser, Firmen und Betriebe,

Partner aus der Gesundheitsbranche oder kommunale Einrichtungen wie Seniorentreffs.

Auch das Krankenhaus selbst wird als Veranstaltungsort integriert. Themen für Fachpublikum, z. B. für die Pflegekräfte, sind dabei ebenfalls im Portfolio. Für die jeweiligen Zielgruppen werden passgenau die Themen Prävention, Bewegung und Ernährung von Experten aus Medizin, Pflege und Therapie aufbereitet. Nach vorheriger Vorbereitung geht man auch auf »Wunschthemen« der



**Schlafberatung und ein Blick in den menschlichen Körper: Das Katharinen-Hospital Unna geht zur Bevölkerung in der Region.**



Teilnehmer ein. Vom Katharinen-Hospital wurden Schwerpunkte im Bereich Bewegung gesetzt: Lauf- und Sportikonen wie Dr. Thomas Wessinghage und Frank Busemann konnten als Referenten gewonnen werden.

Im Haus sind Geschäftsführung und die Stabsstelle Unternehmenskommunikation beteiligt. Alle Chefarzte und ihre Teams, Pflegedirektion und -leitung, Mitarbeiter der Physikalischen Therapie und die Abteilungen für Technik, EDV und Medizintechnik sind in die Planung und Durchführung eingebunden. Eine Agentur hat den Ideen-Workshop moderiert und die Layouts sowie die grafische Umsetzung des begleitenden ›medTrend-Magazins‹ übernommen.

Das Projekt wird darüber hinaus von Partnern des Katharinen-Hospitals unterstützt. Dazu zählen zahlreiche Sportvereine, Schulen, Firmen, Lieferanten, Bildungseinrichtungen, die Stadt Unna, externe Gesundheitsexperten wie niedergelassene Ärzte und Therapeuten und viele mehr – z. B. auch die Kirchengemeinde als Träger des Krankenhauses.

**Koordinierung der Bewegung und Gleichgewicht:** Auf dem sogenannten Posturomed kann jeder seine Fähigkeiten messen und die Körperhaltung verbessern.

### Die Einrichtung

Das Katharinen-Hospital Unna wird von der katholischen Kirchengemeinde St. Katharina getragen, es verfügt über 340 Betten und 14 Dialyse-Plätze und arbeitet nach den neuesten Diagnose- und Behandlungsmethoden. Rund 700 hoch qualifizierte Mitarbeiter betreuen in den verschiedenen Dienstbereichen im Jahr ca. 14.500 Patienten. Acht Hauptabteilungen, zwei Belegabteilungen und weitere, dem Haus angeschlossene Einrichtungen, sichern das hohe Qualitätsniveau der Patientenversorgung. Die Hauptabteilungen sind:

- Anästhesie/Schmerzambulanz/Palliativmedizin
- Chirurgie
- Dermatologie
- Gynäkologie/Geburtshilfe
- Hand-/Plastische Chirurgie
- Innere Klinik I/Magen-Darm
- Innere Klinik II/Kardiologie
- Radiologie

Im Frühjahr 2002 wurde das Medical Center auf dem Gelände des Katharinen-Hospitals eröffnet. Es stellt die Verknüpfung der ambulanten Versorgung mit der stationären Betreuung dar. Insgesamt 18 verschiedene Fachärzte, Therapeuten und Gesundheitsdienstleister sind im Medical Center ansässig. In vielen Fällen ist es möglich, ambulant zu operieren und zu behandeln, d. h. eine stationäre Aufnahme ist dann nicht mehr notwendig. Das Krankenhaus ist seit 1999 Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser, ist nach dem Umweltmanagementsystem EMAS und außerdem nach proCumCert zertifiziert.

### Ansprechpartner im Unternehmen

Karin Riedel  
Unternehmenskommunikation  
Telefon 02303 100-2754  
riedel@katharinen-hospital.de  
Katharinen-Hospital Unna  
Obere Husemannstraße 2  
59423 Unna



# Anmeldung und Kostenbeiträge

| Kurs              | 1 Zehnerkarte            |
|-------------------|--------------------------|
| Fitnessstraining* | vgl. Mitarbeiterbeiträge |
| Spinning*         |                          |
| Muscle Power*     |                          |
| Stieltraining*    |                          |

## 9 Fit bleiben während der Arbeit

### Die Kreiskliniken Aschersleben-Staßfurt bringen Bewegung ins Krankenhaus – und in die Region

**Mehr Bewegung und bessere Ernährung: Auf diesen kurzen Nenner lassen sich zwei wichtige gesundheitspolitische Ziele des Landes Sachsen-Anhalt bringen. Die dortige Landesregierung hat ein Programm gestartet, welches das Gesundheitsbewusstsein der Beschäftigten und der Bevölkerung insgesamt stärken soll. Im Landkreis Aschersleben-Staßfurt spielen die Kreiskliniken dabei eine wichtige Rolle.**

Unter dem Motto ›Fit bleiben während der Arbeit‹ starteten die Kreiskliniken Aschersleben-Staßfurt im Jahre 2005 ihr Projekt, das von der Landesregierung unterstützt wird und bis 2010 laufen soll. Zunächst stand die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kreiskliniken im Vordergrund. »Unsere Beschäftigten benötigen einen körperlichen Ausgleich, um den hohen Anforderungen im Beruf auf Dauer gewachsen zu sein«, fasst Oberarzt und Projektleiter Dipl.-Med. Olaf Haberecht die Intentionen der Klinikleitung zusammen. Betriebssport war eine naheliegende Lösung, um die Fitness der Beschäftigten zu verbessern. Gleichzeitig sollte aber auch die soziale Funktion des Sports genutzt werden, um das Zusammenhörigkeitsgefühl unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu stärken. Gemeinsame sportliche Aktivitäten schweißen zusammen und verbessern Kommunikation und Teamfähigkeit.

»Natürlich ging es uns auch darum, Risikofaktoren im Arbeitsalltag zu analysieren und durch gezielte Verbesserungen den Krankenstand in unserem Haus zu senken«, so Dipl.-Med. Haberecht, der für das Projekt an den Kreis-

kliniken gemeinsam mit Geschäftsführung und Betriebsrat verantwortlich ist. Zunächst entschloss man sich in den Kliniken zu einer Mitarbeiterbefragung. Eine Datenanalyse zur Arbeitsunfähigkeit der Beschäftigten ergänzte die ›Diagnose‹. Ergebnis: Ein gesundheitliches Vorsorgeprogramm wurde für die Klinik konzipiert, Sportangebot, Rückenschule und Entspannungstherapie inklusive.

Großer Wert wurde dabei auf individuelle Betreuung gelegt. Jeder Teilnehmer erhält nach einem Eingangs-Check-up sein individuelles Bewegungsprogramm. Zur



Auswahl stehen Nordic Walking, Walking, Jogging, Aqua-jogging, Spinning, Hanteltraining, Step-Aerobic, Fitness an Geräten, Koordinationstraining, Muskelpower, Rückenschule und Entspannungstherapie. Eine Ernährungsberatung sorgt dafür, dass das Fitnesstraining nicht durch falsches Essen konterkariert wird.

Das Angebot wurde in Zusammenarbeit mit dem Sportverein ›Lokomotive Aschersleben‹ und dem Landessportbund Sachsen-Anhalt organisiert. Die Kurse finden in Gesundheits- und Fitnesszentren der Region statt. Sie werden hauptsächlich von Beschäftigten der Kliniken geführt. Neun der zehn Übungsleiter sind Krankenhausangestellte. Durch eine Ausbildung beim Landessportbund haben sie die Lizenz zum Übungsleiter erworben. Für die Organisation und das Projektmanagement erhielt man fachkundige Beratung bei der Landesvereinigung für Gesundheit des Landes Sachsen-Anhalt und der Hochschule Magdeburg-Stendal. Die Beschäftigten erhalten Informationen zum Angebot über das Intranet der Krankenhäuser und durch Handzettel auf den Stationen.

Mehr Bewegung im Krankenhaus ist gut, eine bewegte Region Aschersleben-Staßfurt ist besser, dachten sich die Organisatoren und versuchen nun, dass entstandene Netzwerk auch nach außen zu öffnen. Das Projekt soll in Zukunft nicht nur den Beschäftigten der Kreiskliniken zu mehr Gesundheit und Aktivität verhelfen, sondern regional ausgeweitet werden. Ziel ist es, Chancengleichheit für alle in Bezug auf die Teilnahme am Gesundheitssport herzustellen und Krankheitsrisiken umfassend vorzubeugen.

Die Krankenkassen und die Kreiskliniken unterstützen die Gesundheitsmaßnahmen. Die regelmäßige Teilnahme an den Kursen wird zweimal pro Jahr mit bis zu 75 Euro bezuschusst. Die Kliniken stellen eine Stunde bezahlte Arbeitszeit in der Woche für den Betriebssport zur Verfügung.

**Physiotherapie und Pflege fordern oft Höchstleistungen von den Beschäftigten. Der Sport im Klinikum sorgt für Entspannung und Ausgleich – und er stärkt den Zusammenhalt.**



### Die Einrichtung

Die Kreisklinik Aschersleben-Staßfurt ist ein Krankenhaus der Regelversorgung und befindet sich in öffentlicher Trägerschaft. Die Klinik bildete sich am



01.07.1997 aus den bisher eigenständigen Krankenhäusern Aschersleben und Staßfurt. Es gibt 580 Planbetten sowie 70 teilstationäre Plätze. Weiterhin existieren eine

eigene Kurzzeitpflege und ein ambulanter Pflegedienst. 999 Mitarbeiter sind in der Klinik derzeit beschäftigt. Jährlich werden über 20.000 stationäre und 10.000 ambulante Patientinnen und Patienten betreut. Nach der Inbetriebnahme der neuen Bettenhäuser und Funktionstrakte im Jahr 1997 gibt es 10 Bettenstationen, 6 Operationssäle und eine Ausstattung mit modernster Medizintechnik. Die Klinik ist akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Fakultät der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. Im Jahr 2000 fand die Zertifizierung der Küchen nach RAL und Steris nach DIN ISO statt. Die Kreisklinik ist seit 2005 nach KTQ zertifiziert. Das Krankenhaus ist Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser. Die Mitgliedschaft im Netz Rauchfreier Krankenhäuser wird in Zukunft angestrebt. Das Krankenhaus erachtet die Zertifizierungen als wichtigen Bestandteil qualitativ hochwertiger Versorgung.

### Ansprechpartner im Unternehmen

Oberarzt Dipl.-Med. Olaf Haberecht  
Telefon 03473 971213  
o.haberecht@kkl-as.de  
Kreiskliniken Aschersleben-Staßfurt  
Eislebener Straße 7a  
06449 Aschersleben



### Kooperationspartner

Landessportbund Sachsen-Anhalt ›Sport in Vereinen‹  
Maxim-Gorki-Straße 12  
06114 Halle  
Telefon 0345 5279-0  
halle@lsb-sachsen-anhalt.de

Landkreis Aschersleben-Staßfurt – Frau Brehmer  
Ermslebener Straße 77  
06449 Aschersleben  
Telefon 03473 955-0, Fax 03473 955-1323  
landkreis@aschersleben-staßfurt.de

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. – Dr. Schwabe  
Badestraße 2  
39114 Magdeburg  
Telefon 0391 8364111, Fax 0391 8364110  
magdeburg@lvg-lsa.de

Hochschule Magdeburg-Stendal (FH) – Prof. Dr. Wendt  
Breitscheidstraße 2  
39114 Magdeburg

Landesverband Sachsen-Anhalt für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e. V. – Dipl.-Med. Olaf Haberecht  
c/o Kreiskliniken Aschersleben-Staßfurt  
Eislebener Straße 7a  
06449 Aschersleben

Kreissparkasse Aschersleben-Staßfurt – Herr Köhler  
Lehrter Straße 15  
39418 Staßfurt



# Resümee

## Bewegung im Krankenhaus – gute Ideen sind gefragt

**Die neun Beispiele in dieser Broschüre zeigen, dass Bewegung und körperliche Aktivität auf ganz unterschiedliche Weise für unterschiedliche Zielgruppen und mit differenzierten Zielstellungen in den Krankenhausalltag integriert worden sind.**

Es ist mittlerweile unstrittig und durch zahlreiche Studien belegt, dass Bewegung und körperliche Aktivität zum einen der Entstehung von Krankheiten vorbeugen, zum anderen aber auch zur Beschleunigung des Heilungsprozesses dienen können. Fitness und Wellness sind auf dem ausufernden Gesundheitsmarkt, der den Bedarf einer älter werdenden Bevölkerung zunehmend erkennt, austauschbare Begriffe geworden. Für Krankenhäuser bietet sich hier die Chance, sich durch Kompetenz und Qualität von anderen Angeboten zu unterscheiden und damit nicht zuletzt neue Geschäftsfelder zu erschließen.

Für die Zielgruppe der Patienten geht es dabei nicht nur um therapiebezogene Bewegungsangebote, sondern auch um Angebote, die über die Krankheit hinaus der allgemeinen Prävention dienen können. Gerade Akutkrankenhäuser machen in dieser Hinsicht nur wenige Angebote, weil sie der Ansicht sind, dass aufgrund der kurzen Verweildauer eine nachhaltige Beeinflussung des Lebensstils nicht möglich ist. Dabei ist in Krankenhäusern eine hohe Kompetenz gebündelt, die man Patienten, ehemaligen Patienten, Mitarbeitern, aber auch der Bevölkerung zugänglich machen kann. In der Broschüre findet sich ein gutes Beispiel für ein Gesundheitszentrum, das an das Akutkrankenhaus angegliedert ist. Tages- oder Wochenendseminare, Kursangebote oder Kooperationen mit Vereinen zu Themen wie Gehen und Laufen, Rückenfitness, Abnehmkurse oder Diabetesschulung: Die Vielfalt der möglichen Themen ist groß, die Chancen für das Krankenhaus, sich regional stärker zu verankern ebenfalls.

Mit der Erkenntnis über die gesunde Wirkung von Sport und Bewegung ist der innere Schweinehund noch längst nicht überwunden. Ein erfolgreiches Bewegungsprojekt, egal ob für Patienten, Mitarbeiter

oder die Bevölkerung, muss die Menschen deshalb motivieren, um nicht zu sagen: überlisten.

Zunächst ist es deshalb wichtig, dass die Geschäftsführung die Aktivitäten unterstützt und mögliche Hindernisse aus dem Weg räumt. Dies kann durch die Bereitstellung von Räumen, finanzielle Unterstützung bis hin zur Freistellung von Mitarbeitern geschehen. Doch wie kann die Zielgruppe am besten erreicht werden? Nicht immer ist die Breite des Angebots entscheidend. Das Beispiel des Marienhospitals in Wesel zeigt, dass ein Einzelprojekt mit einem klar definierten Ziel (hier: die erfolgreiche Teilnahme an einem traditionellen Sportereignis in der Stadt) sehr motivationsfördernd sein kann. Durch die Aussicht auf einen wie auch immer gearteten sportlichen Erfolg, der auch als persönlicher Erfolg gesehen wird, lassen sich Menschen motivieren und bleiben vielleicht auch dauerhaft dabei.

Stichwort Erfolg: Natürlich muss auch der Erfolg des gesamten Projekts überprüft werden. Wie viele Menschen konnten erreicht werden? Führt das Projekt zu einer dauerhaften Veränderung des Verhaltens? Stimmt die Kosten-Nutzen-Relation? Wie auch immer eine Aktion durchgeführt wird, sie sollte kontinuierlich evaluiert werden, um die Nachhaltigkeit zu überprüfen.

Die hier vorgestellten Beispiele können jedenfalls für sich in Anspruch nehmen, die gesteckten Ziele erreicht zu haben. Sie sind Vorbild und zugleich Ansporn, für mehr Bewegung im Krankenhaus zu sorgen – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

## Impressum

### Bewegung im Krankenhaus

Fachliche Beratung und Redaktion:  
Stephan Schwarzwälder, BAuA Dresden

Thematischer Initiativkreis ›Gesund Pflegen‹ – INQA-Pflege  
der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)  
c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dresden  
Proschhübelstraße 8 01099 Dresden  
Telefon +49 351 5639-5443 Fax +49 351 5639-5210 [gesundpflegen@baua.bund.de](mailto:gesundpflegen@baua.bund.de) [www.inqa-pflege.de](http://www.inqa-pflege.de)

Projektpartner:  
Felix Bruder, Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser gem. e.V. (DNGfK), Berlin  
Saarbrücker Straße 20/21 10405 Berlin  
Telefon +49 30 8179858-10 Fax +49 30 8179858-29 [www.dngfk.de](http://www.dngfk.de)

Recherche und Dokumentation:  
Susanne Schäfer, DNGfK, Berlin [BueroDNGFK@dngfk.de](mailto:BueroDNGFK@dngfk.de)



Geschäftsstelle der Initiative Neue Qualität der Arbeit  
Friedrich-Henkel-Weg 1–25 44149 Dortmund  
Telefon +49 231 9071-2250 Fax +49 231 9071-2363 [inqa@baua.bund.de](mailto:inqa@baua.bund.de) [www.inqa.de](http://www.inqa.de)



Herausgeber:  
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin  
Friedrich-Henkel-Weg 1–25 44149 Dortmund  
Telefon +49 231 9071-0 Fax +49 231 9071-2454 [poststelle@baua.bund.de](mailto:poststelle@baua.bund.de) [www.baua.de](http://www.baua.de)

Text: KonText – Oster&Fiedler, Hattingen  
Gestaltung: GUD – Helmut Schmidt, Braunschweig  
Foto: Uwe Völkner – FOX-Fotoagentur, Lindlar/Köln  
Herstellung: DruckVerlag Kettler, Bönen/Westfalen

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Zustimmung  
der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

2. unveränderte Auflage, März 2008  
ISBN 978-3-88261-596-8

## Gute Ideen verbinden.

Zu hoher Krankenstand, alternde Belegschaften, Einführung neuer Technologien? Vor solchen und anderen Herausforderungen standen viele Unternehmen – und haben vorbildliche Lösungen gefunden.

Profitieren Sie von diesen Erfahrungen und dem Know-how anderer! Die **INQA-Datenbank Gute Praxis** sammelt Vorbildliches rund um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Leistungsstarke Suchfunktionen sorgen dafür, dass Sie schnell die passenden Antworten auf Ihre Fragen erhalten:

|          |                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Telefon  | 030 51548-4231 und -4215                                                       |
| Fax      | 030 51548-4743                                                                 |
| E-Mail   | <a href="mailto:gutepraxis.inqa@baua.bund.de">gutepraxis.inqa@baua.bund.de</a> |
| Internet | <a href="http://gutepraxis.inqa.de">http://gutepraxis.inqa.de</a>              |

