

G´ sund Aktiv Leistungsfähig



von Christine Zoubek

Gesundheitsförderung in den Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen des Wiener Krankenanstaltenverbundes:

Die Bedeutung dieses Schlagwortes ist uns allen bewusst. Viele Vorsätze, wie das Aufhören mit dem Rauchen, gesünder essen, mehr Sport betreiben oder regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind uns gegenwärtig und werden sogar manchmal in die Tat umgesetzt.

Ausreden, dies aber nicht zu tun, kennen wir auch alle nur zu gut. Ich habe gar keine Zeit, keine Motivation oder keinen entsprechenden Leidensdruck, mich um diese oft auch zeit- und kraftraubenden Dinge zu kümmern. Also lasse ich alles wie es ist, es wird schon gut gehen.

Gerade MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen sind enormen Belastungen ausgesetzt wie z.B. Rückenproblemen, Suchtproblemen, Burnout, Depressionen u.v.a.m.

Obwohl wir über diese Probleme sehr gut Bescheid wissen gelingt uns die Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen nicht besser oder schlechter als Anderen. Führungskräfte sollten mit Vorbildwirkung auftreten und nicht nach dem Spruch handeln, „Wasser predigen und Wein trinken“.

Auch der Arbeitgeber hat dabei eine wichtige Funktion zu erfüllen, nämlich Arbeit und Gesundheit zu fördern. Das heißt die Zeit und das Geld dafür in ausreichendem Maße zur Verfügung zu stellen.

Beispiele dafür sind:

- Einrichtung und Finanzierung eines Fitnessraumes für MitarbeiterInnen
- Veranstaltung gemeinsamer gesundheitsfördernder Aktivitäten (Strategie der Gesundheitsförderung im KAV)
- Gestaltung eines harmonischen und gesundheitsfördernden Umfeldes am Arbeitsplatz
- Ein Lob am richtigen Platz wirkt oft Wunder und stärkt das seelische Wohlbefinden der MitarbeiterInnen

- Anreize für ausgezeichnete Leistungen bieten (Förderungen, Belohnungen, Geld Freizeit, etc.)
- u.v.a.m.

Allerdings muss betont werden, dass jede(r) MitarbeiterIn im Gesundheitswesen auch eine diesbezügliche hohe Eigenverantwortung tragen muss. Gesundheitsförderung kann nicht nur nach oben oder unten delegiert werden.

Als weitere Aspekte sind noch anzuführen:

- Gesundheitsförderung kann Mittel einsparen (Reduktion von Fehlzeiten, Leistungssteigerungen....)
- Gesundheitsförderung kann Qualität verbessern (Vitalität steigern, Leistungsfähigkeit steigern,...)
- Gesundheitsförderung kann Zufriedenheit steigern (weniger Burnout, mehr Lebensfreude,.....)
- Gesundheitsförderung kann Motivation fördern (weniger Fluktuation, mehr Fitness, Kraft und besseres Aussehen, ...)

Im Moment können wir die Gesundheitsförderung für uns selbst und unsere Organisation noch weitgehend selbst gestalten. Andernfalls müssen wir in Zukunft, wie z.B. beim Rauchen, mit generellen Verboten, Vorgaben und Gesetzen rechnen, die dies für uns exakt regeln.

Deswegen ist es höchst an der Zeit den inneren Schweinehund zu besiegen und frei nach dem Motto „Es gibt nichts gutes, außer man tut es“ handeln.

Wenn man erst, wie es leider sehr oft in unserem Umfeld passiert, eine mehr oder weniger schwere Krankheit miterleben muss oder sogar selbst betroffen ist – dann ist es manchmal sehr spät und hoffentlich nicht zu spät entsprechende Gegenmaßnahmen zu treffen.

Ideen sind erwünscht, gefragt und werden sehr begrüßt und im Rahmen der Arge diskutiert und hoffentlich auch umgesetzt.

Ein Gesundheitsquiz mit netten Preisen wäre auch eine Möglichkeit den Anreiz für Gesundheitsförderung zu steigern (z.B. ein schöner Obst- oder Gemüsekorb, Bioprodukte, 1 Gesundheitstag für unsere MitarbeiterInnen u.v.a.m.).

Ein Beispiel aus dem KES:

- Projekt im Rahmen der Gesundheitsförderung im KAV
Titel: „Gesund arbeiten ohne Grenzen 2“

Die Pilotierung erfolgte an der Semmelweislinik und im Kaiser Franz Josef Spital. Nach erfolgreicher Beendigung wird das Projekt im Kaiserin Elisabeth Spital, im Krankenhaus Hietzing sowie in der Serviceeinheit Wäsche und Reinigung des KAV im Jahr 2008 umgesetzt.



Gesundheitsförderung im KAV

Hausarbeiterinnen im Mittelpunkt der Gesundheitsförderung

Interkulturelles und geschlechtsspezifisches Projekt der betrieblichen Gesundheitsförderung im Kaiserin Elisabeth-Spital

Für den Wiener Krankenanstaltenverbund steht fest, dass Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen an oberster Stelle steht. Derzeit fokussiert die Spitalsleitung des Kaiserin Elisabeth-Spitals mit dem Projekt „Gesund arbeiten ohne Grenzen“ in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum FEM Süd auf eine MitarbeiterInnen-Gruppe, die oft zu wenig Beachtung findet: Hausarbeiterinnen.

Hausarbeiterinnen sind eine multikulturelle Zielgruppe, oft mit geringer Bildung und sozial benachteiligt. Dadurch sind sie von erheblichen gesundheitlichen Belastungen betroffen, weiß auch Arbeitsmedizinerin Dr.in Cornelia Schiefert. Krankmacher sind vor allem Stress, Doppel- bzw. Mehrfachbelastung, finanzielle Probleme, Kommunikationsschwierigkeiten und ihre Arbeit am untersten Ende der Hierarchie. Bei herkömmlichen Projekten der betrieblichen Gesundheitsförderung finden sie aufgrund von Sprachschwierigkeiten oftmals keinen Zugang.

Wegen dieser Ausgangslage haben die Expertinnen des FEM Süd das mehrsprachige, kultur- und frauenspezifische Projekt „Gesund arbeiten ohne Grenzen“ entwickelt. Die Finanzierung erfolgt durch den Fonds Gesundes Österreich, das Wiener Programm für Frauengesundheit und die Wiener Gebietskrankenkasse.

Professionelle Trainerinnen finden gemeinsam mit den betroffenen Frauen heraus, was sie krank macht und gesund erhält. Wunschgemäß und an die Bedürfnisse der Frauen angepasst wurde ein breites Programm erarbeitet: Vorträge zu Stress und Konflikten, Entspannungstraining, Erziehungsberatung, Ernährungsvorträge, Sozialberatung und Yoga für die Wirbelsäule. Alle Angebote sind zweisprachig, kostenlos und finden direkt im KES statt.

„Wir freuen uns sehr über dieses Projekt, da es wichtig ist, einmal für die Hausarbeiterinnen etwas Gutes zu tun“, begrüßt auch die Personalvertreterin Karoline Jedelsky die Aktivitäten. „Davon profitieren wir hier alle.“, meint die diplomierte Krankenhaus-Betriebswirtin, Frau Christine Zoubek, Verwaltungsdirektorin des KES.

- *Das Wiener Programm für Frauengesundheit*

Ausgangslage

Steigende Belastungen am Arbeitsmarkt, Druck und psychosoziale Belastungen und die damit verbundenen vermehrten Krankenstände führen dazu, dass betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz immer breiteren Raum einnimmt und auch seitens der ArbeitgeberInnen unterstützt wird. Unter dem Gesichtspunkt der zunehmenden Diversität im Arbeitskontext ist es wesentlich, frauen- und kulturspezifische Aspekte in die betriebliche Gesundheitsförderung zu integrieren. Bislang gibt es kaum Projekte, die explizit die Bedürfnisse von Frauen unter Einbeziehung ihres Migrationshintergrundes adressieren. Bei herkömmlichen Gesundheitsförderungsprojekten haben diese bei geringen Sprachkenntnissen meist keinen Zugang.

Dies betrifft insbesondere Frauen mit geringem Einkommen. Wissenschaftliche Studien weisen hier die höchsten psychosozialen Belastungen nach.

Zielgruppe	Hausarbeiterinnen in Wiener Gemeindespitälern sowie MitarbeiterInnen von zuarbeitenden Betrieben, Focus auf Frauen mit Migrationshintergrund
-------------------	--

Die MitarbeiterInnen wurden mittels Fragebogen zu verschiedenen Themen befragt wie z.B. Stress, Konflikte, Gesundheitliche Probleme, Familie, Finanzen etc. Alle Ergebnisse der Befragung die darauf aufbauenden Gesundheitszirkel sowie Lösungen und Maßnahmen wurden in einer multihierarchischen Runde besprochen und aufgearbeitet.

Ein Beispiel für die Achtung und Wertschätzung dieser im Krankenhaus wichtigen Berufsgruppe ist, dass man die HausarbeiterInnen nicht automatisch mit „Du“ anspricht, wie das schon vorgekommen sein soll.

Dieses Projekt, dessen Ergebnisse noch nachhaltig in die Routine übergeben werden, ist sicher für die anderen Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen interessant und nachahmenswert.

Nähere Informationen darüber sind im FEM Süd Gesundheitszentrum einzuholen.

Rückfragen bitte an:

Mag.^a Huberta Haider

Frauengesundheitszentrum FEM Süd

Projektleitung „Gesund arbeiten ohne Grenzen“²

huberta.haider@wienkav.at