



Abschlussbericht

Projekt Rücken AKTIV

Projektzeitraum
01.08.2006–31.07.2009

Projektleitung
Maria Peter-Saleh

Projektmitarbeiter
Axel Tuszewski, Michaela Ellis, B.Sc. Andrea Alice Malo

Abschlussbericht

Inhalt Überblick

Vorwort

Evaluationsbericht

Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung

Auswertung der Befragungsergebnisse

Checklisten

- für Stationsleitungen und Mitarbeiter
- für arbeitsmedizinische und sicherheitstechnische Begehungen

Projektflyer

Plakate

- zum Aushang auf den Stationen
- Übersicht über Maßnahmen und Ablauf des Projektes

Veröffentlichungen

- in Arbeits- Sozial- Umweltmedizin
- in die Schwester, der Pfleger

Kooperationspartner/Unterstützer

Vorwort

Das Projekt Rücken AKTIV wurde zum 31.07.2009 fristgerecht abgeschlossen.

Als Projektleitung freue ich mich diesen Abschlussbericht vorlegen zu können, der die vielfältigen Maßnahmen des Projektes beschreibt, die erreichten Veränderungen erläutert sowie die Ergebnisse zusammenfasst. Des Weiteren finden Sie die im Projektzeitraum entwickelten Informationsmaterialien. Nicht beigefügt werden konnte die von den Projektmitarbeitern erstellte Broschüre als Nachschlagewerk für die Mitarbeiter. Akribisch genau werden hier einzelne Transfertechniken in Wort und Bild beschrieben. Die Broschüre entstand mit und für pflegende Mitarbeiter und bringt sowohl die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema als auch die grundlegenden Prinzipien der Technik des Rückengerechten Patiententransfer zum Ausdruck.

Von der Idee, im Unternehmen Abläufe zu implementieren mit dem Ziel, etwas für die Rückengesundheit der pflegenden Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu tun, hin zu strukturiert ablaufenden Maßnahmen auf der Verhaltens- und Verhältnisebene; das ist der zurückgelegte Weg des Projektes Rücken AKTIV.

Nicht immer war es ein leichter Weg und es ist der Verdienst gleichermaßen aller Projektbeteiligten einschließlich der Mitarbeiter in den Piloteinrichtungen Wenckebach Klinikum und Forum für Senioren, Haus Teichstrasse 44. An vielen Stellen dieses Weges war die Leitung des Vivantes Institut für betrieblichen Gesundheitsschutz Initiator und Motor der Weiterentwicklung des Projektes.

Es war eine Herausforderung für das Pflegedirektorat und die Heimleitung, Mitarbeiter für die Schulungen freizustellen. Es war das Können der Projektmitarbeiter, die das Projekt mit entwickelt, Schulungskonzepte erstellt und umgesetzt haben. Und nicht zuletzt wäre dies alles nicht möglich gewesen ohne das eindeutige Votum der Vivantes Geschäftsführung und unserer Kooperationspartner, die uns finanziell und mit viel know how begleitet haben.

Darüber hinaus war es für das Team Rücken AKTIV wichtig, in ein förderndes Umfeld eingebunden zu sein, wie es durch die organisatorische Eingliederung ins Vivantes Institut für betrieblichen Gesundheitsschutz gegeben war.

Auf der letzten Seite finden Sie namentlich genannt diejenigen Personen und Bereiche, welche die Entstehung und Entwicklung des Projektes vorangetrieben und gefördert haben.

Maria Peter-Saleh
Projektleitung
Betriebsärztin
15.10.2009

Projekt Rücken AKTIV

Muskel und Skeletterkrankungen treten bei Krankenpflegekräften überdurchschnittlich häufig auf. Die Ursachen dafür sind zum einen die sich wiederholende Rückenbelastung durch Heben und Tragen, zum anderen führen zunehmende Arbeitsdichte, Zeitdruck und Organisationsdefizite zur erhöhten Stressbelastung, welche sich auch auf die Häufigkeit von Rückenbeschwerden und Rückenleiden auswirkt.

„Rücken AKTIV“ ist ein Projekt zur nachhaltigen Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen in der Pflege. Es stellt gleichzeitig einen Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung dar. Kernpunkte des Projekts sind Arbeitsplatz- und Mitarbeiterorientierung sowie ein ganzheitlicher Ansatz der Maßnahmenauswahl und deren Durchführung. Analyse und Maßnahmen nehmen Bezug auf die multifaktorielle Genese der Erkrankung. Ein dritter wesentlicher Punkt ist die Vernetzung betrieblicher Bereiche untereinander mit dem Ziel „Den Rücken wichtig nehmen“ und „Gesundheitsbewusstsein fördern“ (Leitsätze Rücken AKTIV). Perspektivisch soll über den betrieblichen Rahmen hinaus der Bogen zu pflegenden Angehörigen geschlagen werden, die im Rahmen von Workshops/Seminaren in alle Maßnahmen von Rücken AKTIV einbezogen werden sollen.

Im Pilotprojekt wurden Mithilfe eines Fragebogens in der anfänglichen Analysephase die körperlichen und psychischen Belastungen erfasst. Die Ergebnisse und die möglichen Lösungswege sind Inhalt der hierfür eingerichteten Arbeitsgruppen und Gesundheitszirkel.

Zur Reduzierung der Wirbelsäulenbelastung wurden die Pflegekräfte der Projektbereiche in der Technik des „Rückengerechten Patiententransfers“ geschult. (2003 evaluiert durch eine von der Bundanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Auftrag gegebenen Studie).

Zielgruppenübergreifend wurden die Physiotherapeuten der teilnehmenden Projektstationen sowie die Lehrkräfte der Vivantes Krankenpflegeschule geschult.

Die auf den Projektstationen eingesetzten Pflegeschüler und Pflegeschülerinnen werden im nächsten Schulungszyklus mit eingebunden. Zur Zeit wird im Lehrgremium an der Umsetzung zur Implementierung der Transfertechnik in den Lehrplan gearbeitet. Des Weiteren erstellt die Schule ein Konzept zur Gestaltung der Schnittstelle zu Rücken AKTIV.

(Verbesserte Interaktion zwischen Schülern und Stationen im Hinblick auf Wahrnehmung und Umgang mit Belastungen, themenspezifisches Feedback aus der Praxis).

Die von uns vorgeschlagene Schulung der Mitarbeiter des Patientenbegleitservices scheiterte aus rechtlichen Gründen.

Im zweiten Projektdrittel wurde eine Zwischenbefragung bei den Mitarbeitern durchgeführt. Es zeigte sich bereits zu diesem Zeitpunkt ein überdurchschnittlich gutes Ergebnis, welches in Bezug auf die Projektziele erreicht werden konnte:

- Hilfsmittel werden häufiger eingesetzt, neue Hilfsmittel wurden angeschafft.
- Das Bewusstsein für den eigenen Rücken und die Motivation Schwierigkeiten zu bewältigen steigerte sich und nahm deutlichen Einfluss auf die Pflegequalität (schonende Pflege).
- Das miteinander Arbeiten verbesserte sich.

Evaluation nach 3-jähriger Projektphase:

Ergebnisse: Alle Projektziele konnten erreicht werden. Es wurden Grundsteine gelegt für stabilisierende und weiter auszubauende Maßnahmen. Rücken AKTIV war erfolgreich im Hinblick auf:

- Verbesserung der Rückengesundheit
- Verbesserung Gesundheitsbewusstsein
- Belastungsadäquates Selbsthilfeverhalten und Reflexion für das eigene Bewegungsverhalten.
- Verbesserung von Arbeitsorganisation und Arbeitsalltag
- Verbesserung der Teamarbeit

Zielerreichung: Sicherung der Nachhaltigkeit:

- Es sind Multiplikatoren in der Technik des rückengerechten Patiententransfers geschult, die nach Abschluss des Projektes die Mitarbeiter in ihren Bereichen weiterbetreuen und neue Mitarbeiter in der Technik einweisen werden.
- Die eingerichteten Arbeitsgruppen (mittelfristig Gesundheitszirkel) wurden schon während der Projektphase von den Projektbereichen in eigener Regie (Direktorat Pflege) weitergeführt und werden auch nach Beendigung des Projektes installiert bleiben.
- Die Lehrkräfte der Krankenpflegeschule sind geschult, sie nehmen die Technik in den Lehrplan auf.
- Die im Rahmen der Projektarbeit entstandene Broschüre „Rückengerechte Arbeiten beim Patiententransfer“ dient als Nachschlagewerk für die Mitarbeiter.
- Anhand von Checklisten sowohl für arbeitsmedizinische und sicherheitstechnische Begehungen als auch für Stationsleitungen wird die erfolgreiche Umsetzung der Projektinhalte regelmäßig erhoben.
- Plakate zum rückengerechten Patiententransfer zur Sensibilisierung der eigenen Rückengesundheit wurde entwickelt und werden auf den Stationen aufgehängt.
- Die Erarbeitung eines Konzeptes zur Erfassung psychischer Belastungen durch die Betriebsärzte und den Betriebsrat ist in Planung
- Regelmäßige Veröffentlichungen (Intranet, Vivantes News, Betriebsratstelegramm) halten das Thema Gesunder Rücken im Gespräch
- Aufgrund der erfolgreichen Projektphase hat die Geschäftsführung drei Vollzeitstellen für Rückencoaches in Vollzeit bewilligt
- Der Flyer Rücken AKTIV erklärt die Inhalte der Maßnahme und wirbt um interessierte Mitarbeiter, die eingerichteten Schulungsangebote zu nutzen.
- Die Schulungsangebote werden auf pflegende Angehörige und Mitarbeiter ambulanter Pflegedienste ausgeweitet.
- Es sollen Instruktoressen im Betrieb ausgebildet werden.

Zusammenfassung:

Rücken AKTIV folgt einem ganzheitlichen Denkansatz. Demzufolge resultierten im Rahmen des Projektes auf der Maßnahmenebene Interventionen, die sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventiv wirksam waren. Es bestand weiterhin der hohe Anspruch auf der Bewusstseins-ebene das Thema „den Rücken wichtig nehmen“ zu besetzen. Der Fokus der Mitarbeiter wurde durch Schulungen, wiederholte Präsenz von Sicherheitstechnikern, Betriebsärzten und Rückencoaches am Arbeitsplatz, Öffentlichkeitsarbeit, Plakate usw., auf das Thema Rückengesundheit ausgerichtet. Gleichzeitig wurden durch einen Gesundheitszirkel auch psychische Belastungen thematisiert, nach Lösungen gesucht und Verbesserungsmaßnahmen eingeleitet.

Der Erfolg der Maßnahmen lässt sich durch die nun vorliegenden Daten belegen. Auch wenn bei den konkreten Fragestellungen Verbesserungen von nur wenigen Prozentpunkten erzielt werden konnten, so ist das Ergebnis bei allgemeiner Fragestellung deutlich positiv. 80 % der Mitarbeiter (n = 62) gaben an, dass im Verlauf des Projektes sowohl positive Veränderungen am Arbeitsplatz, als auch für das eigene Befinden spürbar seien. Erstaunlich ist, dass ca. 87 % der Mitarbeiter angaben, positive Veränderung in der Versorgung der Patienten wahrzunehmen.

Das Bewusstsein für die Anwendung, sowie die Häufigkeit der Benutzung der Hebe- und Tragehilfen ist gestiegen. So wird bei den freien Formulierungen deutlich, dass auch der Anspruch auf eine fachkundige Einweisung sowie auf das Vorhandensein und die Nutzungsbedingungen adäquater technischer Hilfsmittel gestiegen ist. Deren Neuanschaffung ist ein mittel- bis längerfristiger Prozess. Bzgl. Bedarfsermittlung, Nutzung von Geräten zur Testung, Aufnahme in die Finanzierungsplanung sind Weichen gestellt und erste Schritte gemacht.

Aufgrund dieser positiven Projektergebnisse und der insgesamt positiven Reaktionen auf die Maßnahmen sowohl bei Mitarbeitern als auch bei Führungskräften, beschloss die Geschäftsführung der Vivantes GmbH, die Inhalte des Projektes innerhalb der nächsten fünf Jahre im gesamten Unternehmen umzusetzen. Damit werden weitere 8 Kliniken mit ca. 3700 MA an 8 Klinikstandorten in die Maßnahmen eingebunden. Zur Umsetzung hat Vivantes drei neue Stellen (sog. Rückencoaches) in Vollzeit eingerichtet. Somit wird „Rücken AKTIV“ fester Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Unternehmenskultur. Mit dieser Entscheidung setzt Vivantes als Deutschlands größtem Krankenhauskonzern ein Signal für die Gesundheit seiner Mitarbeiter, für eine bereichs- und konzernübergreifende Kommunikation und Interaktion.

Vivantes Team Rücken AKTIV: 15. Oktober 2009

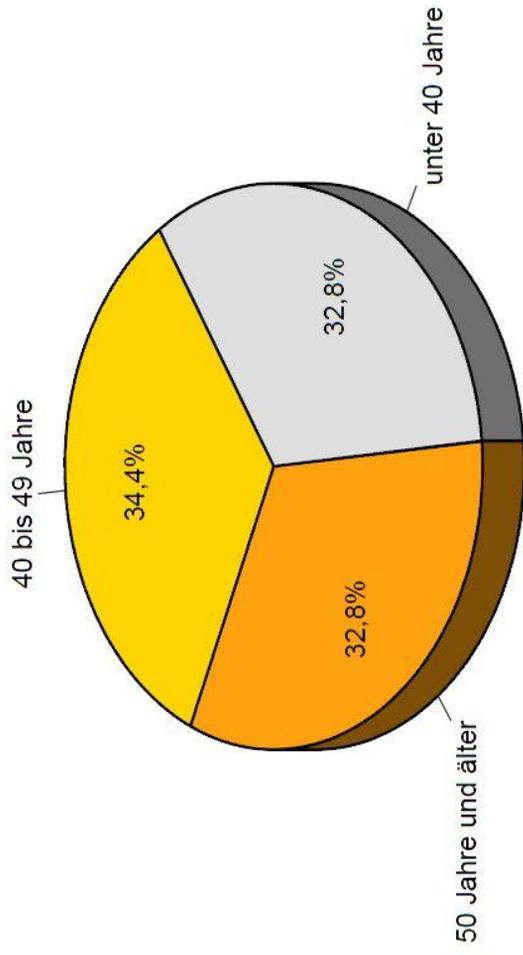
Mitarbeiterbefragung

Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH
(Zeitraum: Sommer 2009)
- Gesamtauswertung -

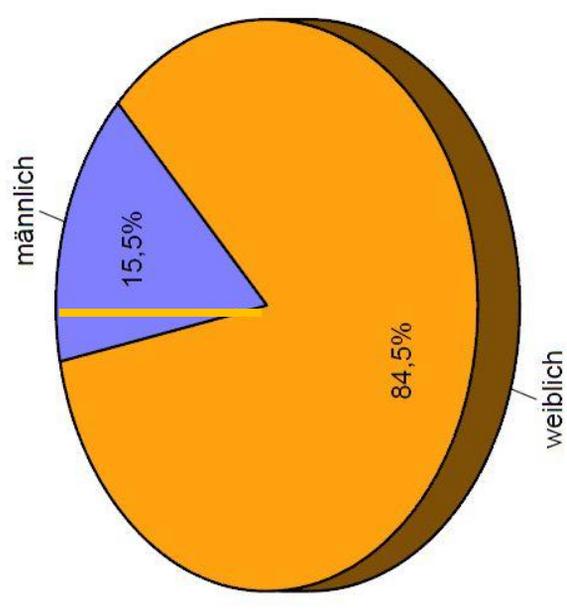


Ausgegebene Fragebögen: 215
Rücklauf: 61 Fragebögen
Rücklaufquote: 28,3 %

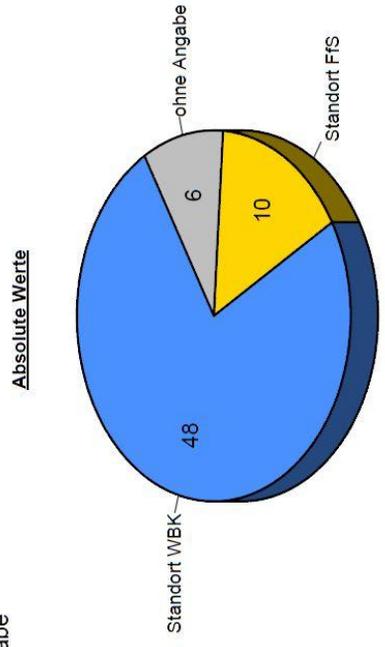
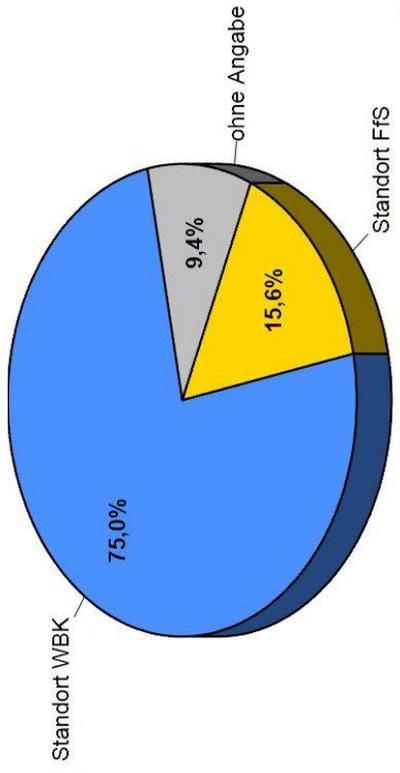
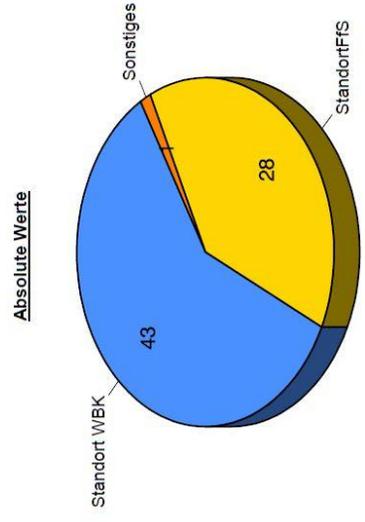
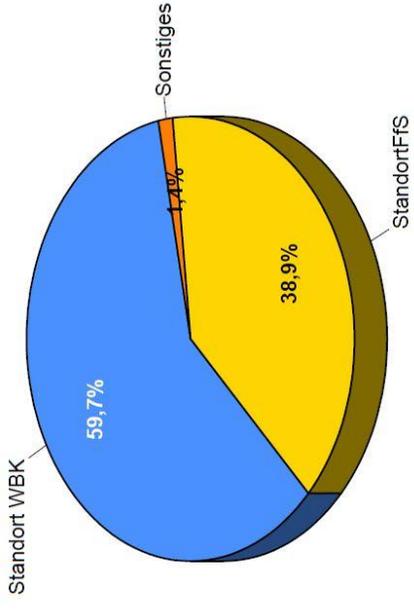
Alter n= 61



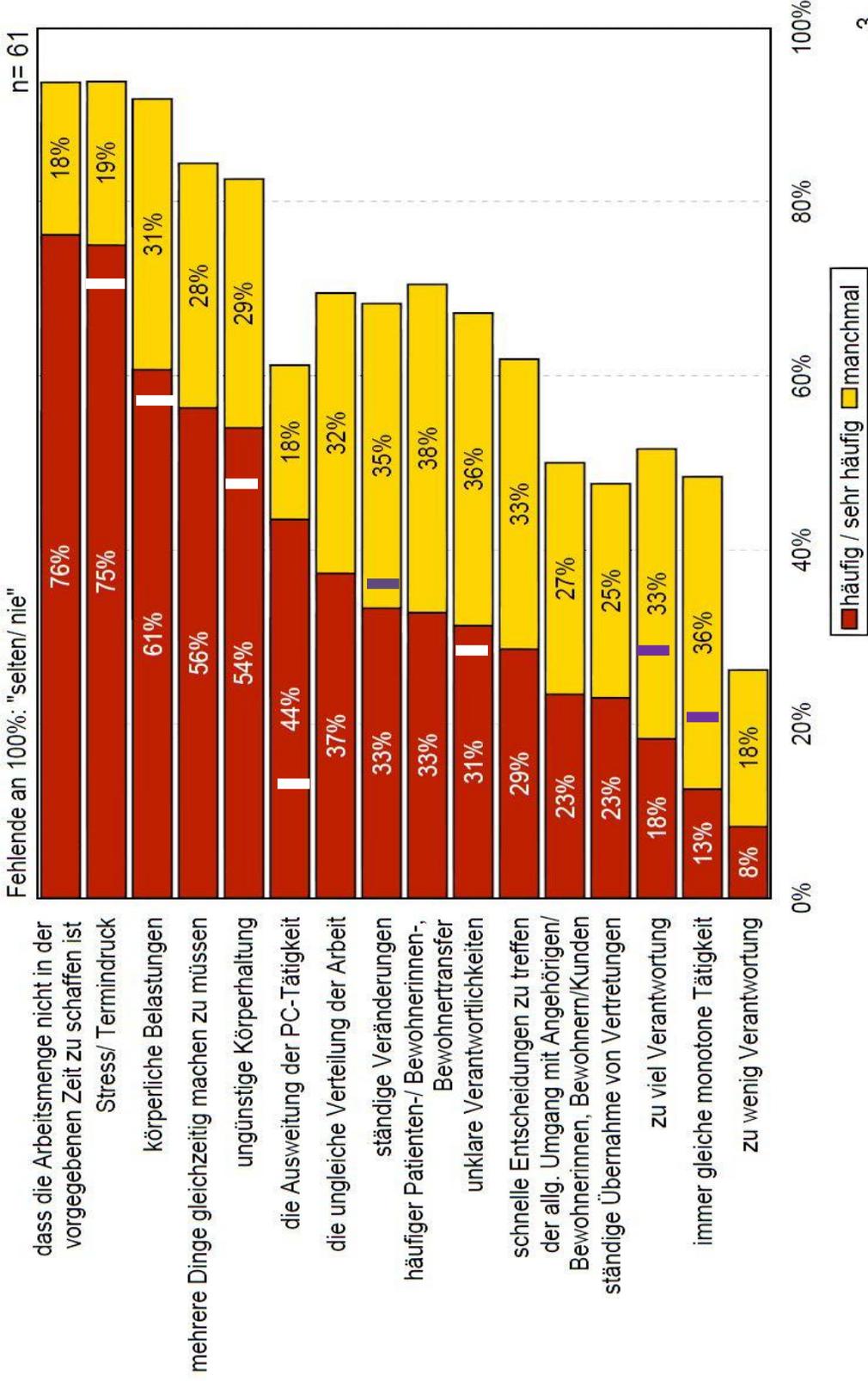
Geschlecht n= 58



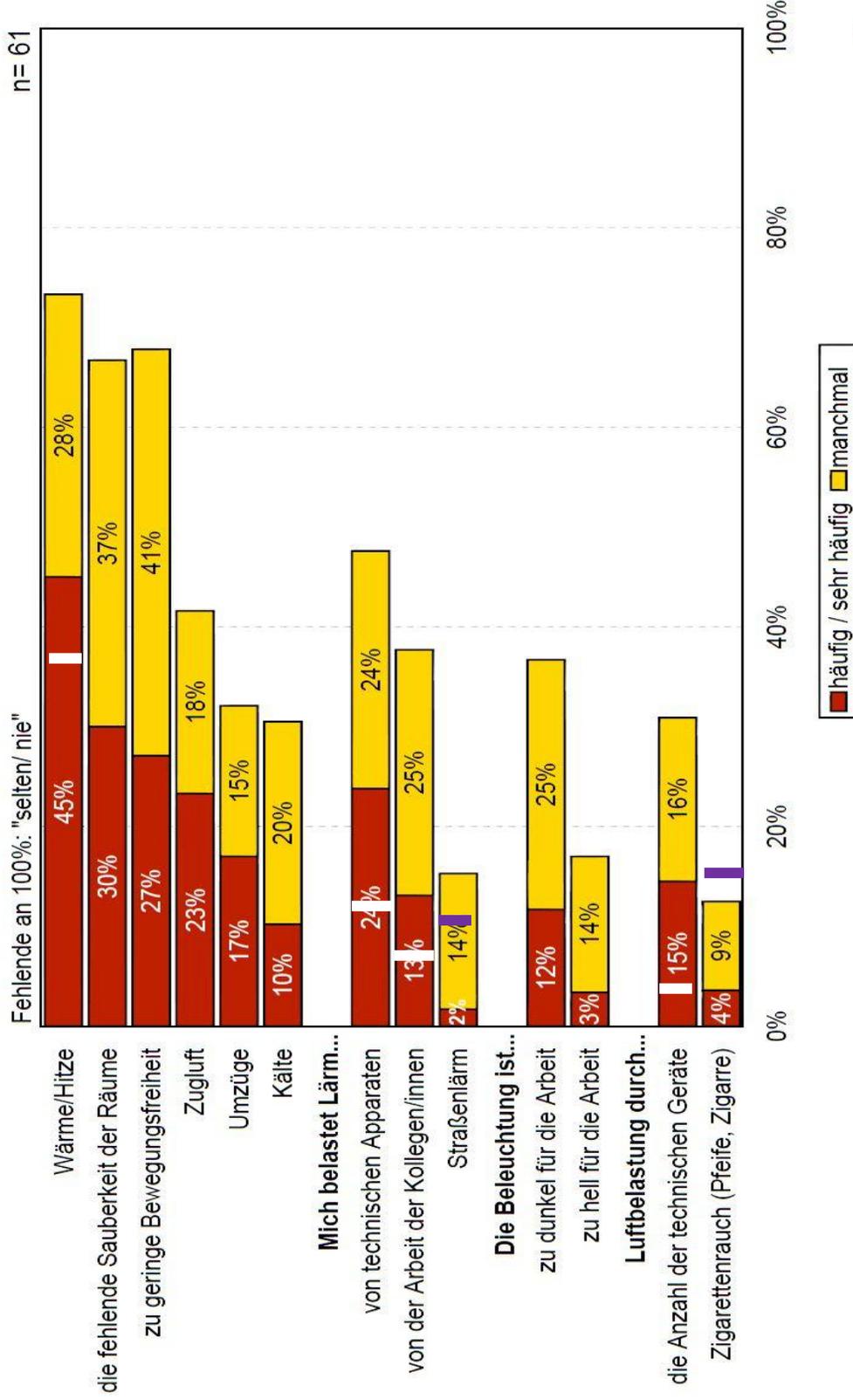
Arbeitsbereich n= 72



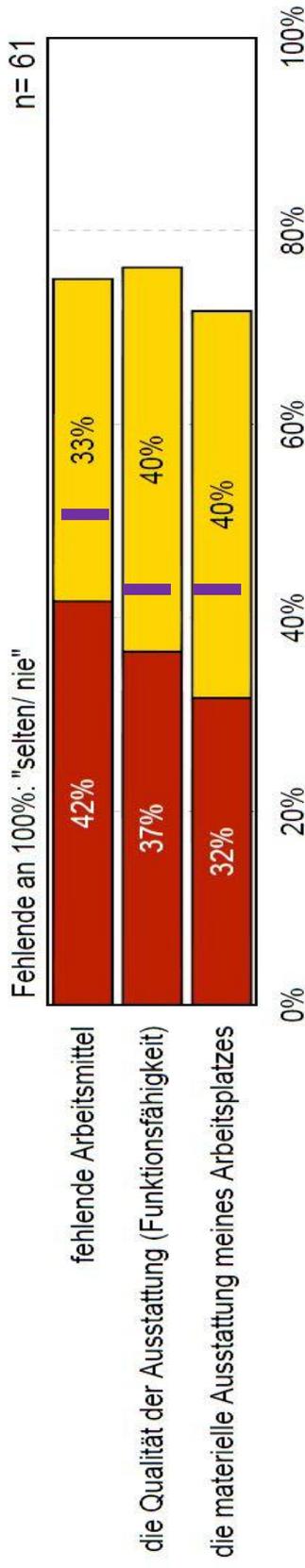
Arbeitstätigkeiten: Mich belastet / mich belasten ...



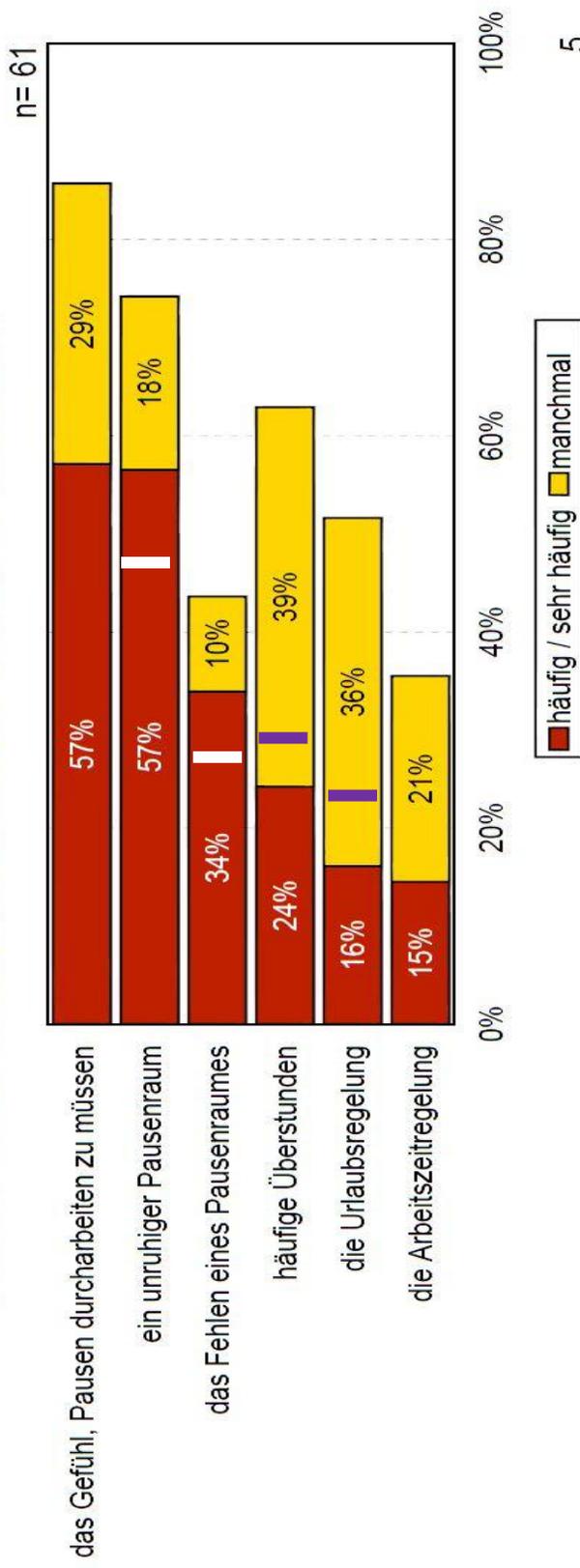
Arbeitsbedingungen: Mich belastet / mich belasten ...



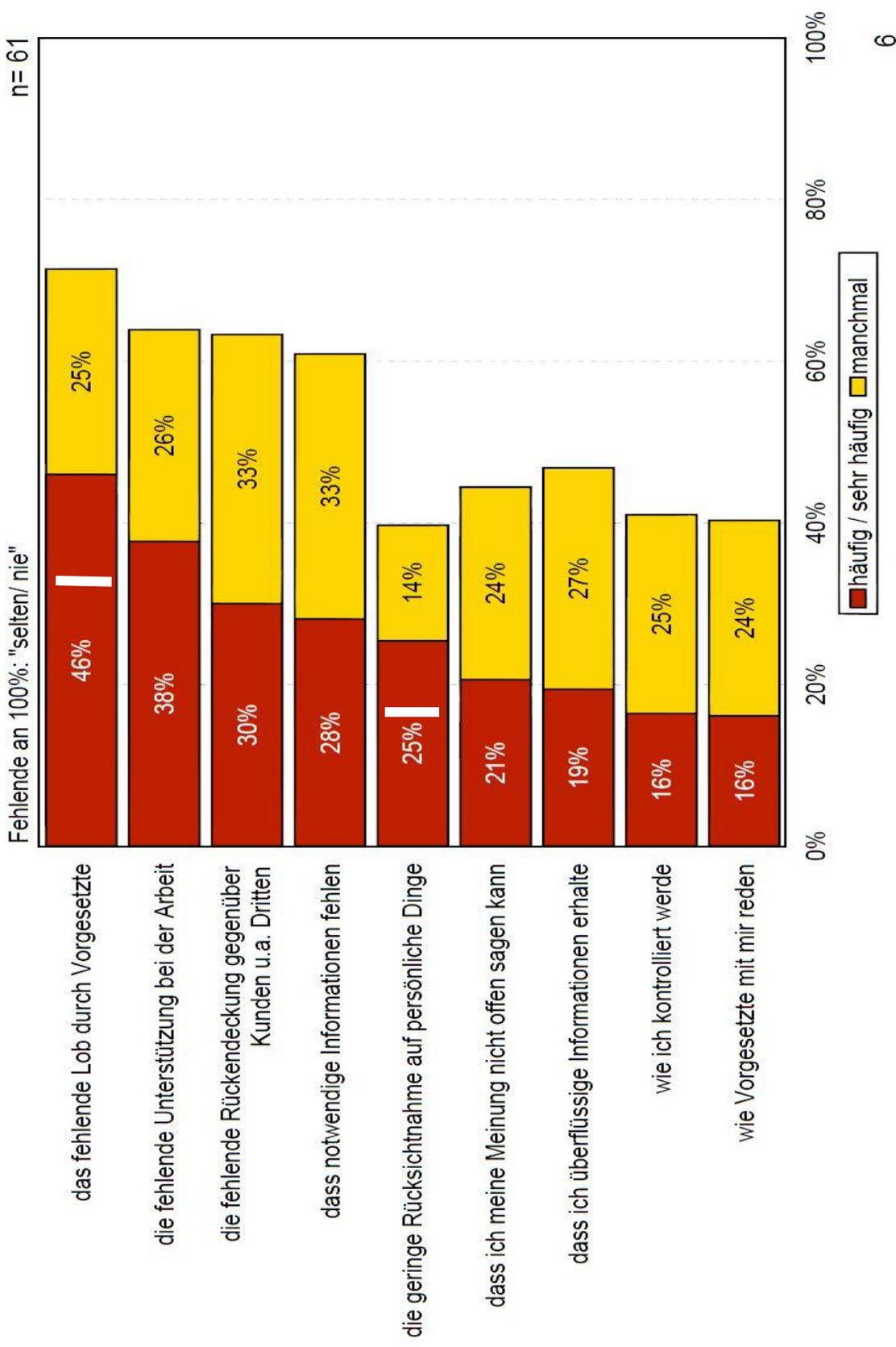
Arbeitsmittel: Mich belastet / mich belasten ...



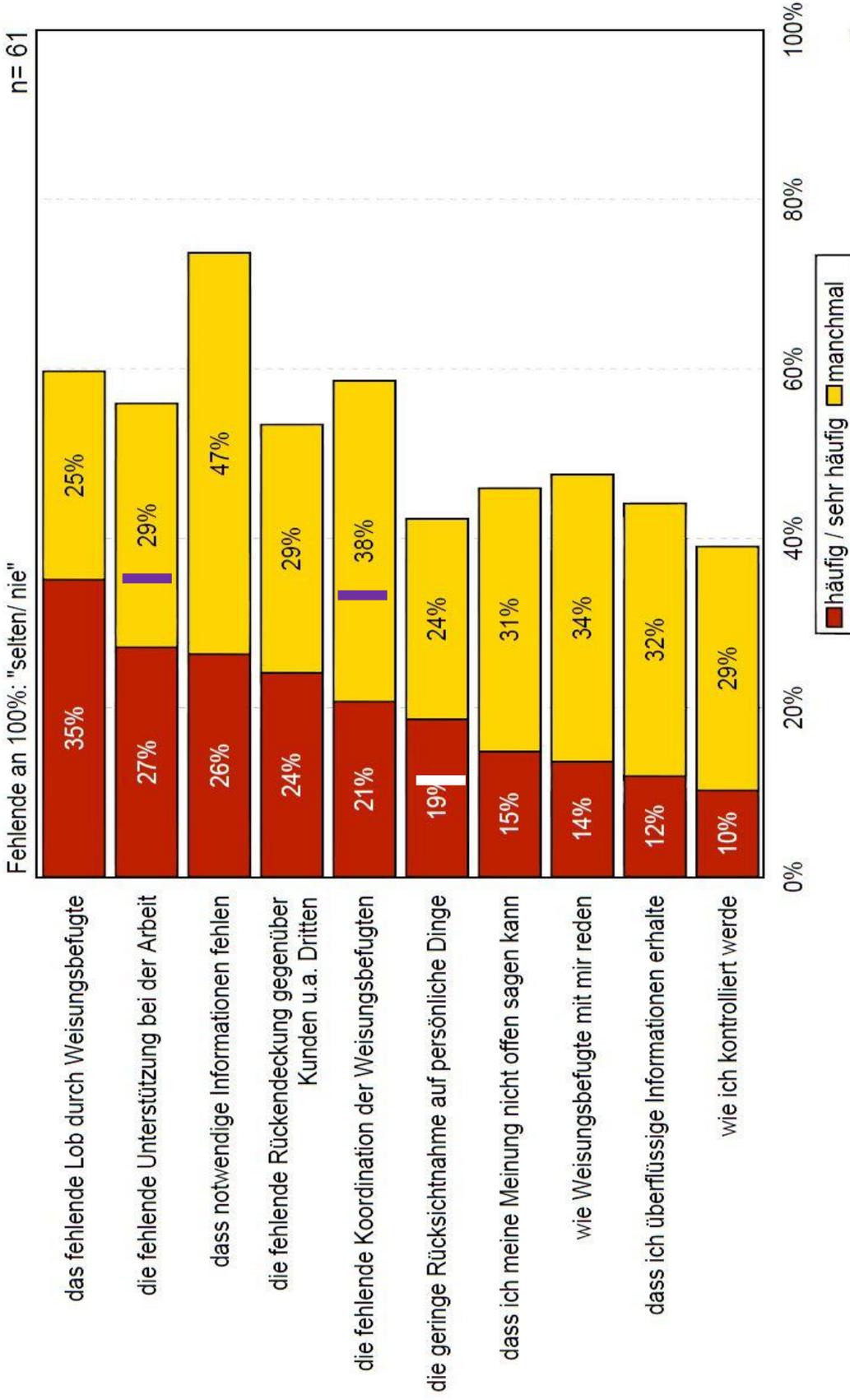
Arbeitszeit: Mich belastet / mich belasten ...



Beziehung zum unmittelbaren Vorgesetzten: Mich belastet/ stört ...

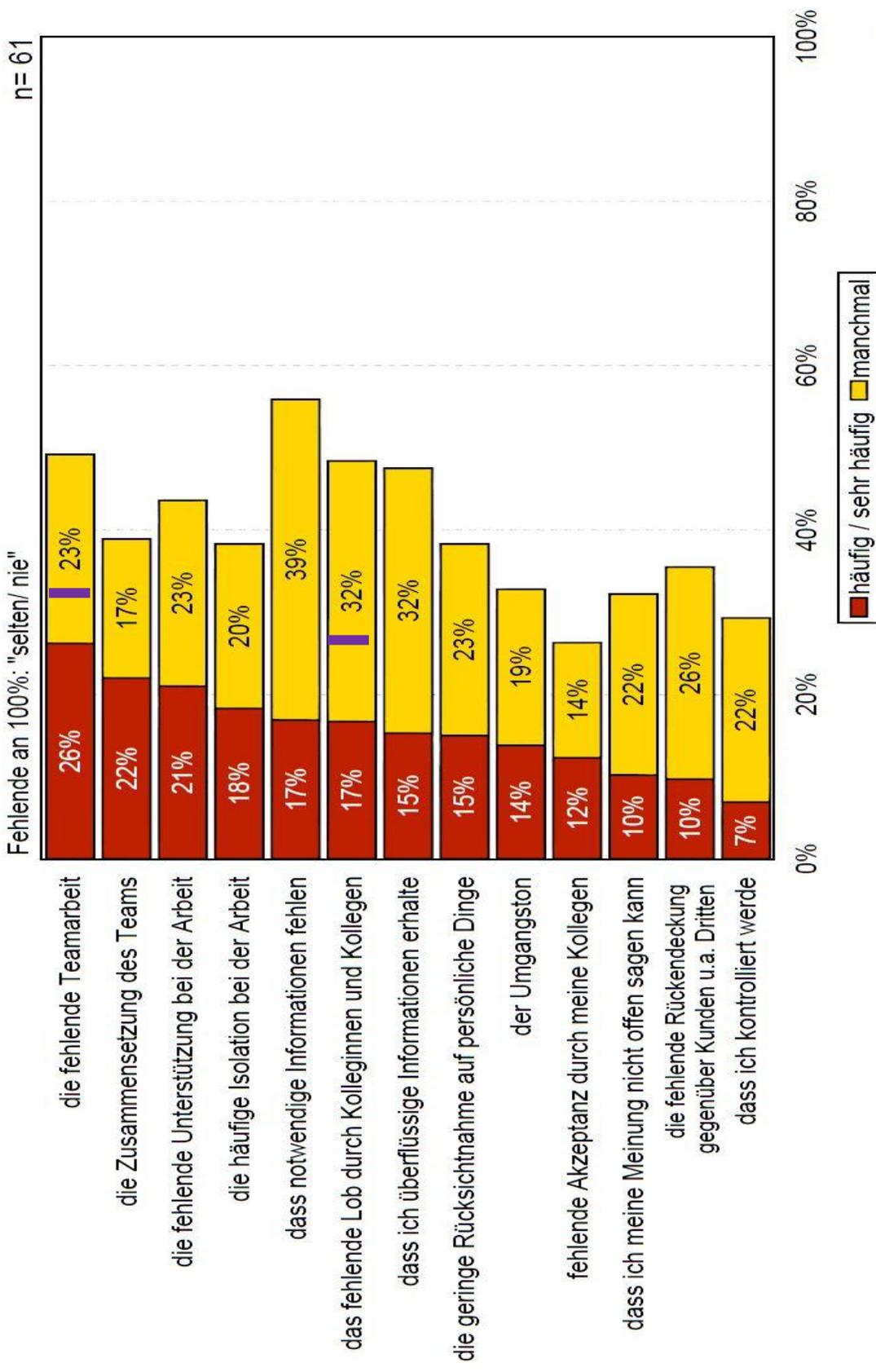


Beziehung zu Weisungsbefugten: Mich belastet/ stört ...



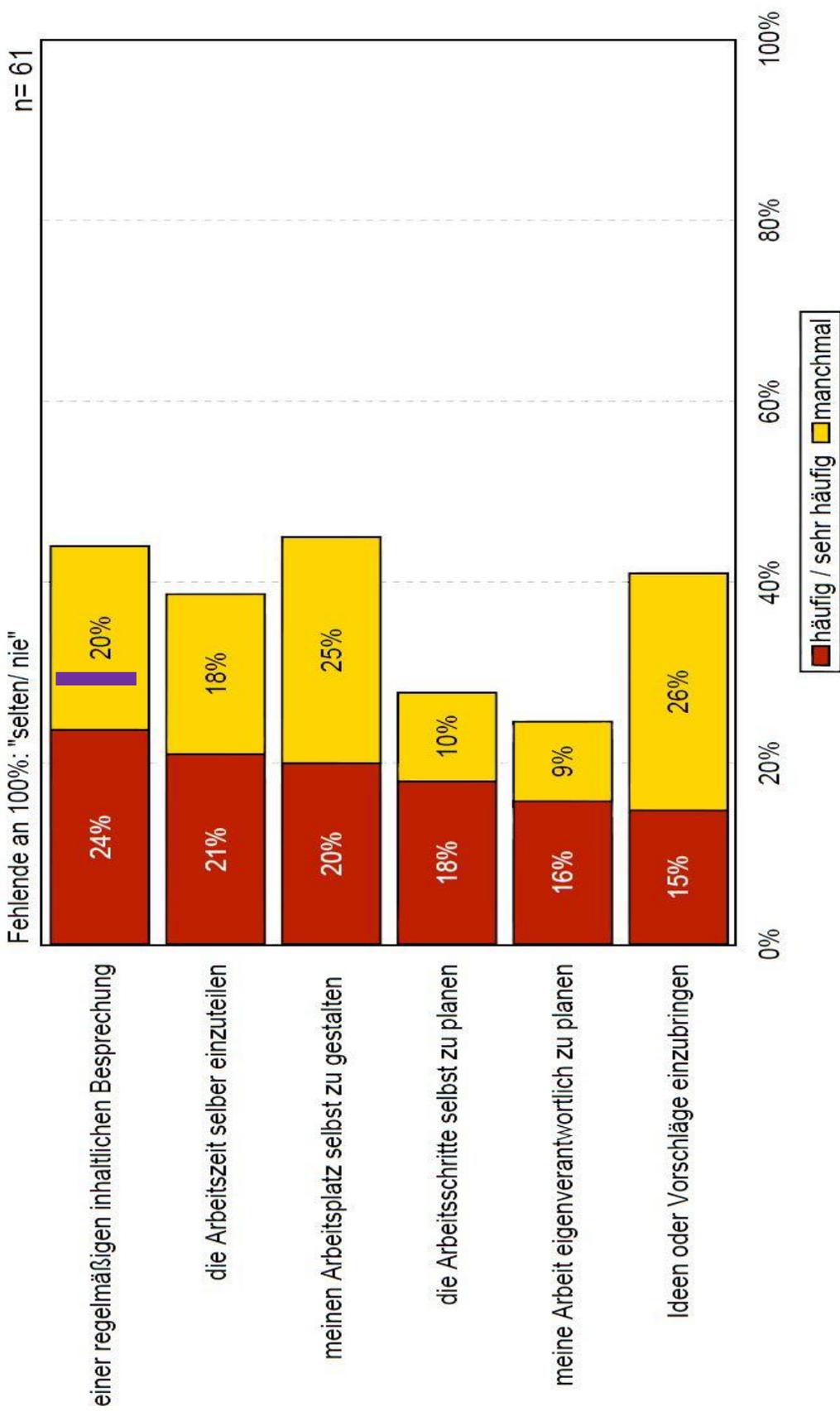
Tendenz positiv.....

Beziehung zu Kolleginnen und Kollegen: Mich stört ...

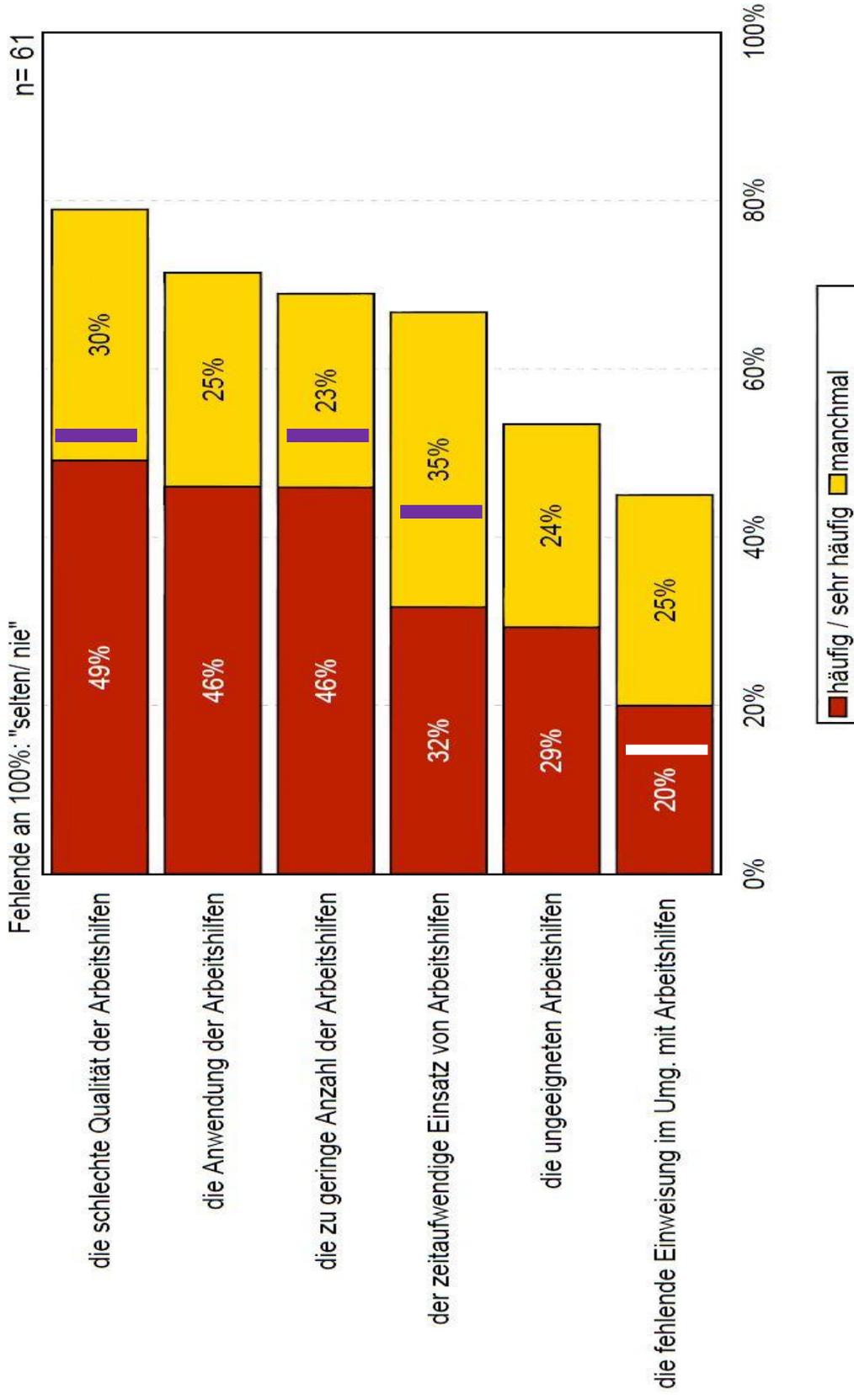


Tendenz insgesamt positiv.....

Verantwortung / Einflussnahme: Mir fehlt die Möglichkeit...



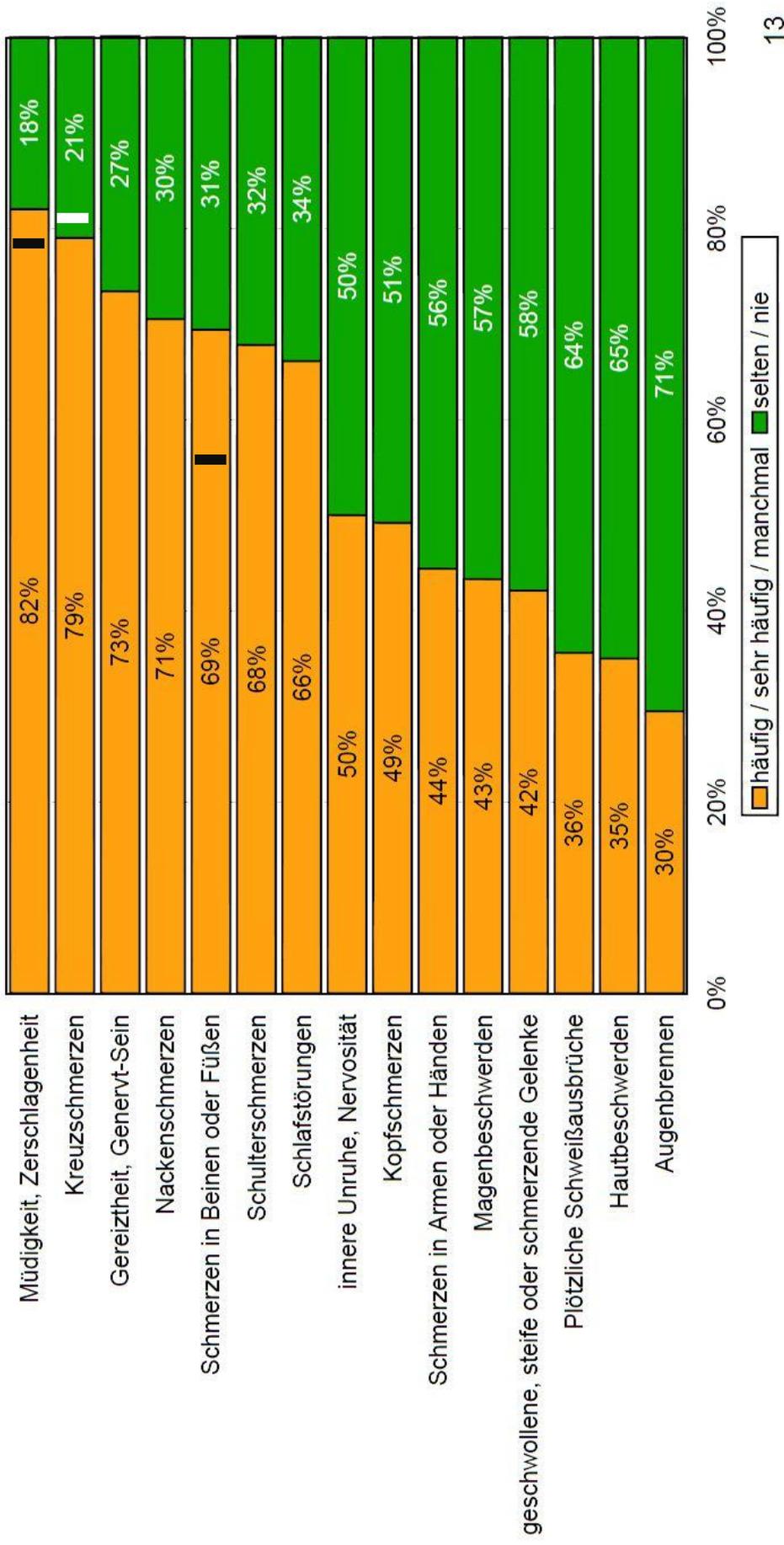
Einsatz von Arbeitshilfen: Mich belastet/ mich belasten



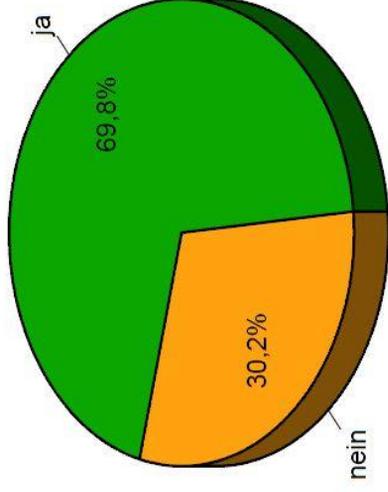
Gesundheitliche Beschwerden zusammengefasst

Ich habe folgende Beschwerden im Zusammenhang mit meiner Arbeit

n= 61

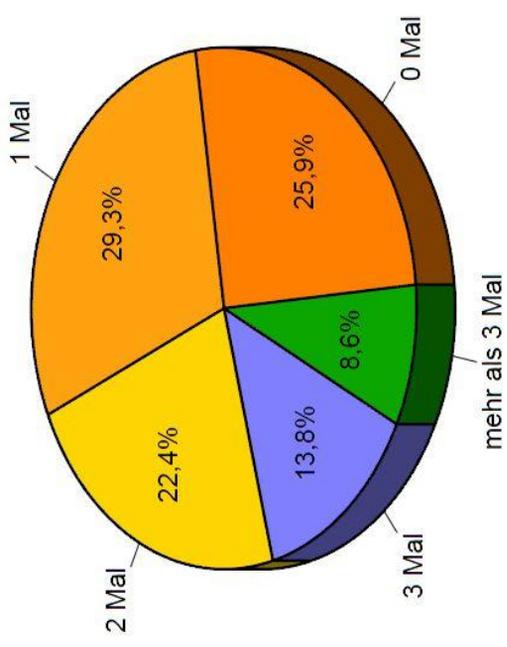


Stellen Bewegung und Sport einen Ausgleich zur Arbeitsbelastung für sie dar?



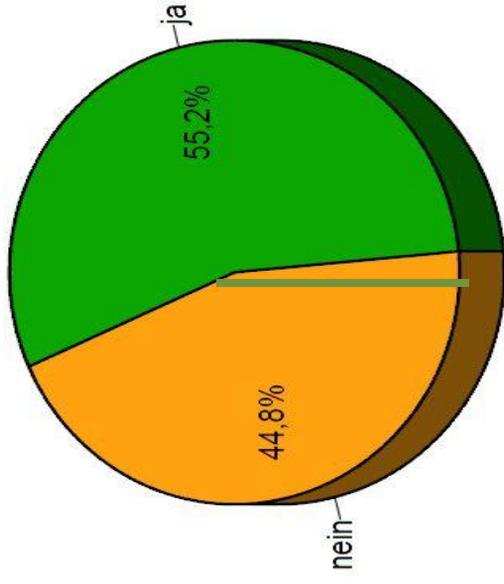
n = 63

Sind Sie in der Woche sportlich aktiv?



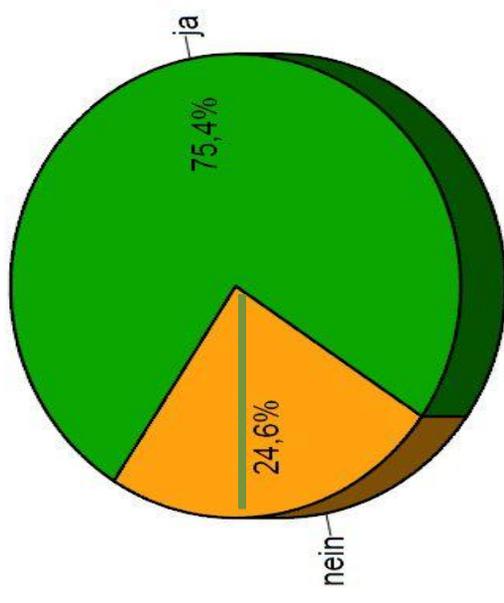
n = 58

Ist es Ihnen möglich, trotz knapper
Zeitressourcen auf eine rückenschonende
Arbeitshaltung zu achten?



n = 58

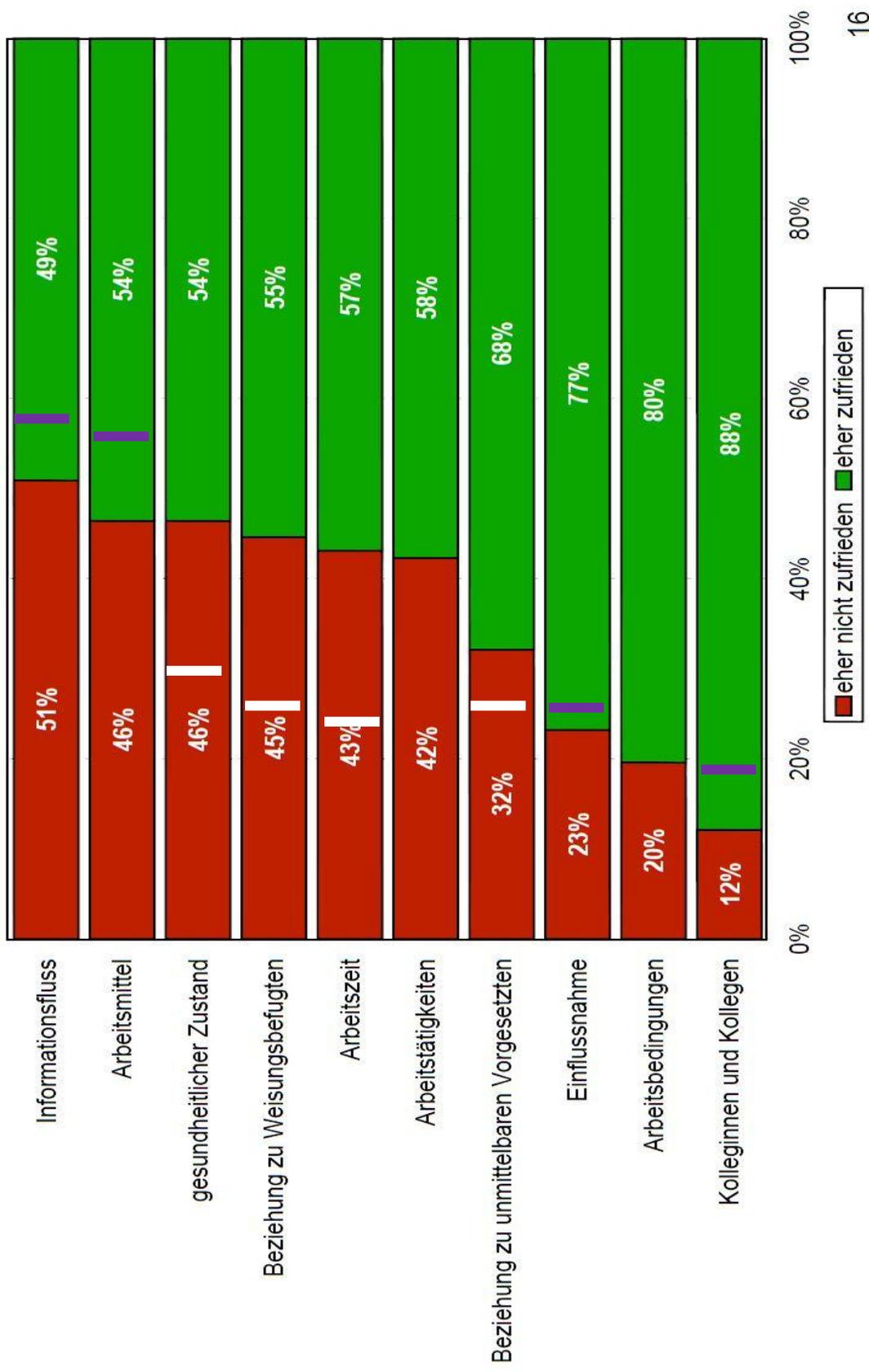
Haben Sie Interesse an einer arbeitsplatzbezogenen
Beratung zur Rückengesundheit?



n = 61

Zufriedenheit insgesamt

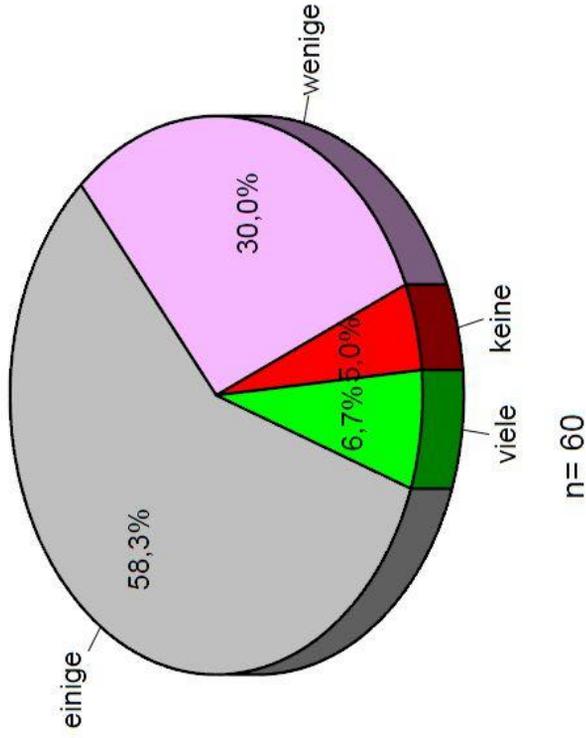
n= 61



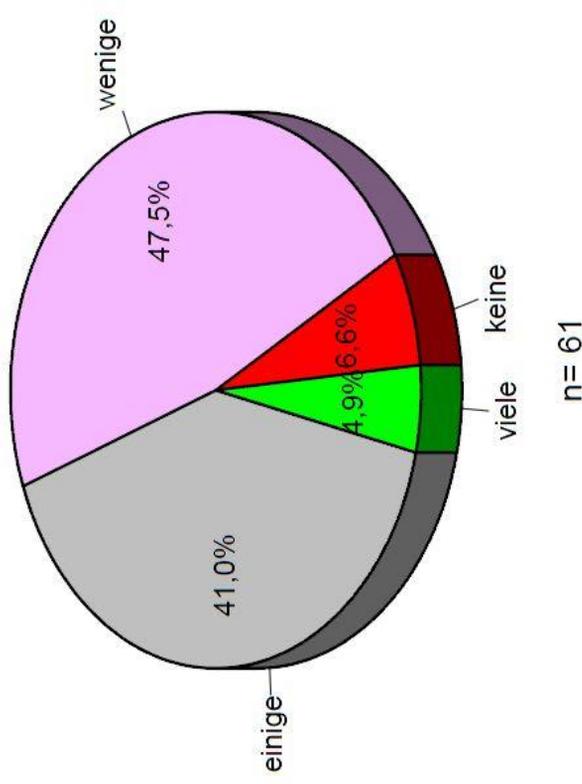
■ eher nicht zufrieden ■ eher zufrieden

Bitte schätzen sie anhand der folgenden Fragen ein, welche Auswirkungen durch das Projekt "Rücken aktiv" erzielt wurden.

Es sind insgesamt positive Veränderungen spürbar.

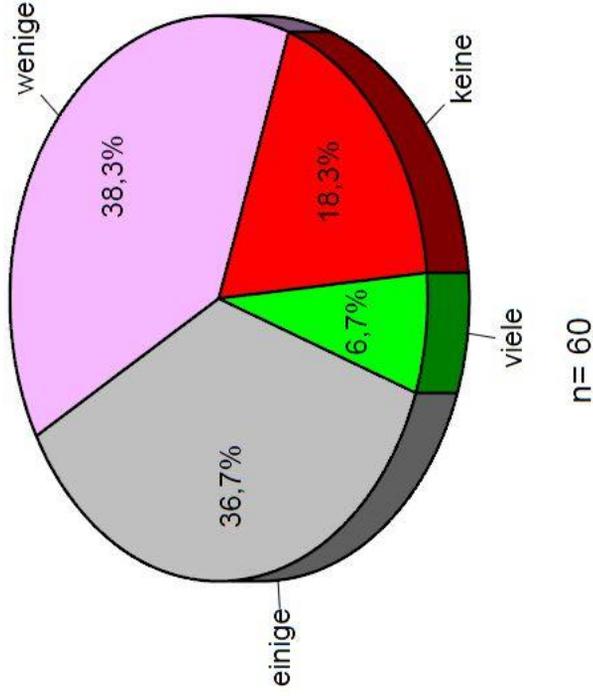


Es sind positive Veränderungen im Arbeitsalltag spürbar.

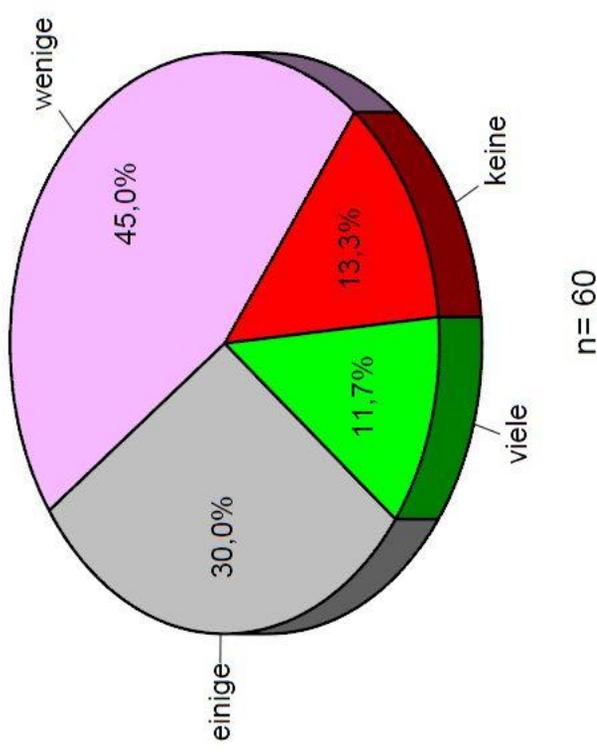


Bitte schätzen sie anhand der folgenden Fragen ein, welche Auswirkungen durch das Projekt "Rücken aktiv" erzielt wurden.

Es sind positive Veränderungen bei der Ausstattung der Station spürbar.

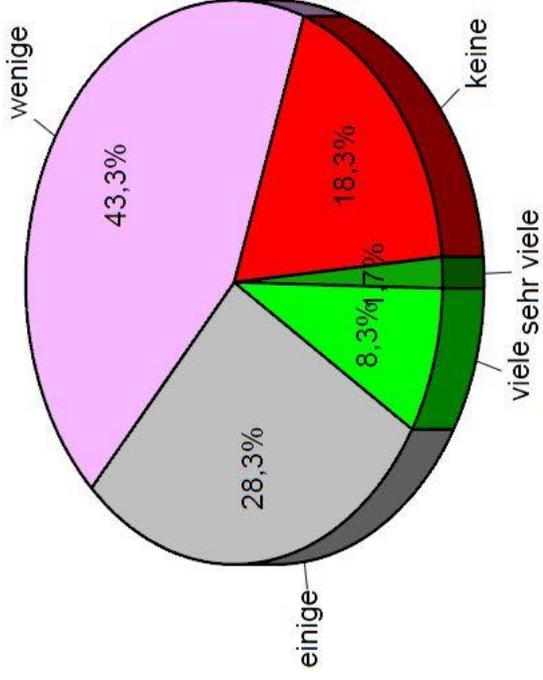


Es sind positive Veränderungen für die Versorgung der Patienten/Bewohner spürbar.



Bitte schätzen sie anhand der folgenden Fragen ein, welche Auswirkungen durch das Projekt "Rücken aktiv" erzielt wurden.

Es sind positive Veränderungen für mein eigenes Befinden spürbar.



n= 60

Direkt genannte Punkte Übersicht:

1. Mehr Personal	28
2. Mehr Arbeitsmittel	19
3. Bessere/neuere Arbeitsmittel	17
4. Arbeitsbedingungen	14
5. Arbeitsorganisation	12
6. Gesundheitsförderung	15
7. Führungsverhalten	12
8. Organisatorisches	10
9. Sonstiges	12

Direkt genannte Punkte Beispiele:

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Mehr Personal | 28 |
| • Mehr Stellen | |
| • Jüngeres Personal | |
| • Personal für besondere Aufgaben | |
| 2. Mehr Arbeitsmittel | 19 |
| • Betten, Lifter, SPO2, RR | |
| • Fahrbare O2 Geräte, Waagen | |
| • Handtücher, Bettwäsche, | |
| 3. Bessere/neuere Arbeitsmittel | 17 |
| • Elektr. Betten, Monitore, | |
| • Behindert. Gerechte Bäder | |
| • Lifter, Kurvenwagen | |

Direkt genannte Punkte Beispiele:

- | | | |
|----|--|----|
| 4. | Arbeitsbedingungen | 14 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Zu enge Zimmer, hohe Duschtrassen• Schwellen, weite Wege• Zu große Stationen, Lagermöglichkeiten | |
| 5. | Arbeitsorganisation | 12 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Teamarbeit, Kommunikation mit Ärzten• Gute Sprechstunden für Angeh.• Einh. von Pausen, mehr Verantw. | |
| 6. | Gesundheitsförderung | 15 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Wiederholungen, Rückenschule, Stress, Kinästhetik• fester Bestandteil, Fort- und Weiterbildung | |

Direkt genannte Punkte Beispiele:

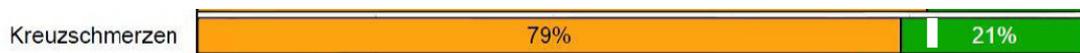
- | | | |
|----|---|----|
| 7. | Führungsverhalten | 12 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Kommunikation, Rückhalt• Rücksicht auf pers. Situation• Transparenz, einheitl. Entscheidungen | |
| 8. | Organisatorisches | 10 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Geringes Gehalt, unterschiedl. Gehalt• Urlaubsregelungen, Pauseneinhaltung• Pausenräume, Kollegialität Mitarbeiter• Nachtdienst zu zweit, Dienstplan variabler | |
| 9. | Sonstiges | 12 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Supervision, Gestaltung der Wohnbereiche,• Anerkennung von Überstunden,• PC Nutzung, offen die Meinung sagen können | |

Auswertung der Mitarbeiterbefragung zum Projekt „Rücken AKTIV“

Zielsetzung der Erstbefragung war die Situation der Beschäftigten zu erfassen. Ansatzpunkte und Optimierungspotenziale zu identifizieren um geeignet intervenieren zu können. In daraufhin eingerichteten Gesundheitszirkeln wurden diese Schwerpunktthemen bearbeitet. Parallel dazu wurden alle Beschäftigten durch ausgebildete Instruktoren die Technik des „Rückengerechten Patiententransfers „ in der stationären Pflege vermittelt. Die Zweitbefragung diente wiederum zur Erhebung der Situation der Beschäftigten, sowie der Evaluation von Veränderungen für die Beschäftigten. Im Folgenden werden die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragungen dargestellt deren Veränderungen auf die Ziele und erwarteten Ergebnisse des Projektes hinweisen.

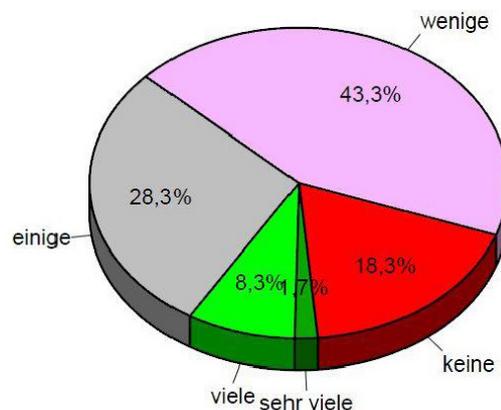
Ziel: Verbesserung der Rückengesundheit:

Ein erhofftes Ergebnis stellte die Verbesserung der Rückengesundheit dar. Dies ist ein sehr komplexes Ziel, da sich die Rückengesundheit nicht nur auf die Arbeitstätigkeit begrenzt. Dennoch sind aus den Befragungsergebnissen eindeutige Hinweise einer positiven Entwicklung abzuleiten.



Diese Grafik zeigt, dass obwohl der Altersdurchschnitt der Befragten überproportional gestiegen ist sich die Problematik „Kreuzschmerzen“ leicht verbessert hat.

Es sind positive Veränderungen für mein eigenes Befinden spürbar.



Diese positive Veränderung entlässt sich auch dieser Grafik entnehmen. Hier wird zwar sehr allgemein gefragt, aber der Projektkontext „Rücken AKTIV“ impliziert eine solche Annahme.

Ziel: Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins:

Die Zielsetzung, das Gesundheitsbewusstsein der einzelnen Beschäftigten positiv zu beeinflussen ist gelungen. Für diese Aussage bieten die Befragungsergebnisse einige Beispiele:



Obwohl sich nachweislich die Unterstützung durch Arbeitsmittel deutlich verbessert hat, ist die Wahrnehmung für die ungünstigen Körperhaltungen gestiegen. Dies steht in unmittelbarem Zusammenhang zu einem veränderten Gesundheitsbewusstsein.



Die Zunahme an fehlender Einweisung zur gezielten Nutzung von Arbeitshilfen kann ebenfalls als Indiz einer gesteigerten Wahrnehmung gegenüber der eigenen Gesundheit betrachtet werden.

Weitere Anhaltspunkte finden sich in der Nennung von gewünschten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bei den offenen Fragen z.B.: Rückenschule für die Pflegebereiche, Stressbewältigungsseminare, regelmäßige Wiederholungen der Schulungen und Weiterführung des Gesundheitszirkels.

Ziel: Belastungsadäquates Selbsthilfeverhalten und Selbstreflexion für das eigene Bewegungsverhalten :

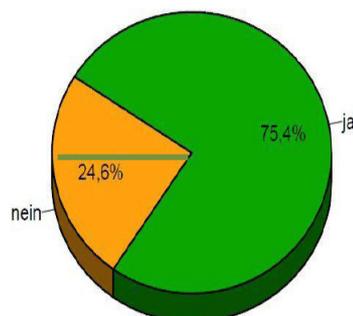
Über einzelne Grafiken schwer abzubilden, da nicht direkt abgefragt. Es lassen sich aber auch hier einige Indizien finden, die auf eine positive Entwicklung schließen lassen.



Diese Grafik weist eine Zunahme, was das Empfinden von Schmerzen in Beinen und Füßen anbelangt, auf. Dies scheint auf den ersten Blick nicht zwingend positiv. Wenn man aber weiß, dass dies eine logische Konsequenz von angewandten rückenentlastenden/rückengerechten Techniken darstellt, ist dies eine positive Entwicklung, da nun Mehrarbeit von den Extremitäten (Gelenke, Muskulatur) geleistet werden muß.

Auch hier finden sich in den offenen Fragen entsprechende Aussagen. Ganz sicher ist jedoch das die Beschäftigten hierbei noch weitere Unterstützung benötigen.

Haben Sie Interesse an einer arbeitsplatzbezogenen Beratung zur Rückengesundheit?



Hier wird deutlich, dass obwohl fast alle Beschäftigten eine entsprechende Schulung durchlaufen haben. Der Bedarf nach weiteren Schulungen von mehr als 2/3 der Befragten, weiterhin geäußert wird.

Ziel: Reduktion von Arbeits- und Wirbelsäulenbelastungen:

Einige der schon aufgeführten Grafiken beinhalten eine positive Entwicklung bei diesem Teilziel. Insgesamt sind jedoch solche komplexen Bereiche schwer direkt zu belegen. Wichtige Erkenntnisse kann man auch hier aus den Antworten im offenen Frageblock ziehen. Hier wird deutlich, dass sich die Beschäftigten sehr viel stärker über Entlastungsmöglichkeiten Gedanken machen. Die Nutzung von Arbeitshilfen ist hierbei anzuführen:

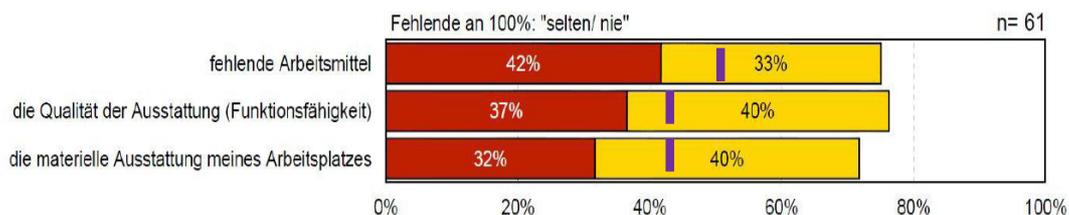
Begrenzte Lagermöglichkeiten reduzieren den sinnvollen Einsatz von Arbeitshilfen. Zu lange Wege begrenzen die Nutzung dieser Arbeitshilfen. Die Abstimmung mit den Kolleginnen zur gegenseitigen Unterstützung muss noch besser werden.

All diese Aussagen beinhalten ein konstruktives Auseinandersetzen mit dem Thema.

Ziel: Verbesserung von Arbeitsorganisation und Arbeitsalltag:

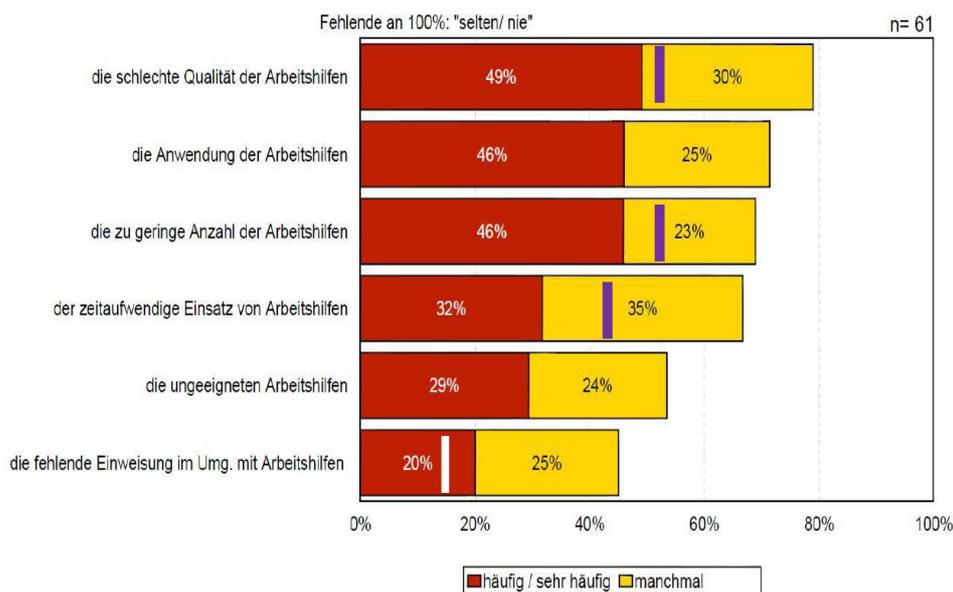
Für das Thema Arbeitsorganisation und Arbeitsalltag lassen sich Veränderungen im Bereich der Hilfsmittel aufführen. Diese Themen hatten einen hohen Stellenwert in den Gesundheitszirkeln.

Arbeitsmittel: Mich belastet / mich belasten ...



Die lilafarbenen Striche zeigen den Stand der Erstbefragung 2007 aus. Es lässt sich klar erkennen bezogen auf diese Thematik die Beschäftigten eine deutlich geringere Belastung empfinden.

Einsatz von Arbeitshilfen: Mich belastet/ mich belasten



Auch diese Grafik belegt die empfundene Belastungsreduzierung im Bereich der Arbeitsmittel. Einziger Punkt der sich negativ entwickelte, ist das Thema Einweisung im Umgang mit Arbeitshilfen. Dies kann mit der Einführung neuer Arbeitsmittel zusammenhängen, oder einfach auf eine häufigere und andere Nutzung der Arbeitsmittel hindeuten.

Zufriedenheit mit:



Die **Gesamtveränderung** spiegelt sich dann in der Aussage zur Zufriedenheit wieder, hier erkennt man eindeutig die positive Entwicklungen, welche die Beschäftigten wahrnehmen.

Ein weiterer Schwerpunkt in der Aufarbeitung innerhalb der Gesundheitszirkel war das **Thema Information**. Auch dieses Thema steht im direkten Zusammenhang mit Arbeitsorganisation. Die Veränderungen sind auch hier entsprechend der gesetzten Ziele. **Zufrieden mit**



Diese Grafik bildet die Aussagen der Beschäftigten auf **die Zufriedenheit insgesamt** ab, hier lässt die positive Veränderung auf eine Verbesserung der Situation schließen.



Die empfundene Zunahme an regelmäßigen inhaltlichen Besprechungen beeinflusst das Informationsempfinden natürlich maßgeblich. Diese Besprechungen sichern vor allem Abstimmungsprozesse in Sachen Arbeitsorganisation.

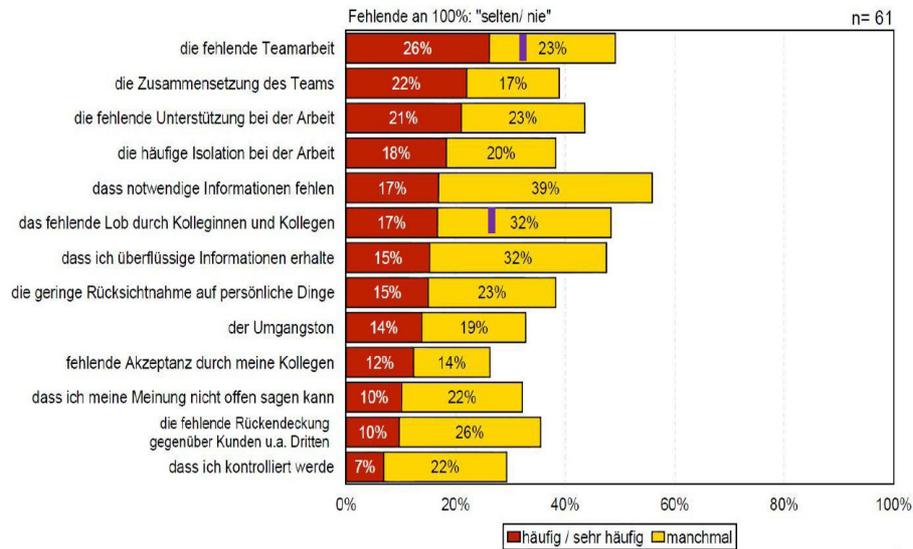


Diese Grafik belegt inhaltlich die veränderten Werte bei der Frage der Zufriedenheit. Die deutliche Zunahme an gesteigerter Abstimmung der Führungskräfte beeinflusst das Empfinden der qualifizierten Information erheblich. Die Erwartungshaltung Mitarbeiter an ihre Weisungsbefugten hinsichtlich Entscheidungsfindung und Koordination ist gestiegen. Vermutlich wurde eine Sensibilisierung für das Thema Gesundheit und die damit verbundenen einzuleitenden Maßnahmen.

Verbesserung der Zusammenarbeit im Team

Ein entscheidender Faktor für persönliche Ressourcen von Beschäftigten stellt der Zusammenhang im Team dar. Hier war eine durchgängig positive Entwicklung zu

Beziehung zu Kolleginnen und Kollegen: Mich stört ...



erkennen.

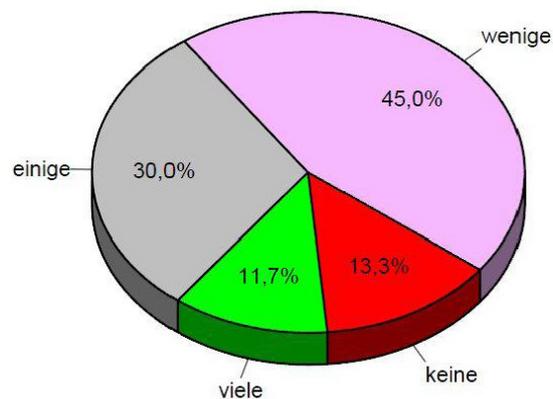
Alle Abfragen haben sich positiv entwickelt besonders aber „fehlende Teamarbeit“ und „fehlendes Lob von Kolleginnen“. Diese Punkte haben sich noch besser entwickelt als die anderen Aspekte.



Auch im Frageblock der **allgemeinen Zufriedenheit**, bestätigt sich eine deutliche Zunahme an Zufriedenheit was Kollegen und Kolleginnen anbelangt.

Ziel: Erhöhung der Pflegequalität und damit positive Effekte auf die Patientenversorgung:

Es sind positive Veränderungen für die Versorgung der Patienten/Bewohner spürbar.



Auch dieses Teilziel des Projektes „Rücken AKTIV“ ist erreicht worden. Dies belegen in obiger Graphik dargestellten Antworten auf die Frage nach positiven Veränderungen in der Patienten/Bewohrerversorgung. Die entsprechenden Werte sprechen für sich. Auch bei den offenen Fragen finden sich immer wieder Verbesserungsvorschläge, die die Patientenversorgung beinhalten.

Fazit:

Das Projekt „Rücken AKTIV“ war bezogen auf seine Zielstellungen erfolgreich. Alle gesetzten Ziele und Teilziele wurden erfüllt. Sicher in unterschiedlichem Maße, aber ein entscheidender Anfang wurde erfolgreich gemacht. Einige Teilziele beinhalten Verhaltensanpassung, diese benötigt vor allem Zeit und Unterstützung. Wenn diese Unterstützung gewährleistet wird, werden die Ergebnisse noch deutlicher zu Tage treten. Bei solchen Projekten darf man auch nicht vergessen, dass man die „was wäre wenn wir das nicht getan hätten“ Frage, berücksichtigen muss. Die demographische Struktur im Pflegebereich und die hohen Arbeitsbelastungen fordern Ihren Tribut. Eine solche gemeinschaftliche Ausrichtung, kann ungenutzte Ressourcen zum Vorschein bringen.

Michael Hilbold, Team Gesundheit der CityyBKK

Den Rücken wichtig nehmen

An was Sie denken sollten

Stationsleitungen

- Beim Erstellen des Dienstplanes die Schulungstermine mit einplanen und den Mitarbeiter über Zeit und Ort der Schulung informieren.
- Mitarbeiter immer wieder motivieren und unterstützen die erlernte Technik anzuwenden, sowie vorhandene Hilfsmittel und Folien (Best.Nr.: 20005042) zu nutzen.
- Mitarbeiter über die besprochenen Inhalte der Arbeitsgruppe/Gesundheitszirkel informieren.
- Plakate „Rückenschonende Prinzipien“ und „Den Rücken wichtig nehmen“ als Gedankenstütze gut sichtbar aufhängen.
- Die Broschüre „Rückengerechtes Arbeiten beim Patiententransfer“ liegt griffbereit für alle Mitarbeiter aus. (Best.Nr. über Elbe :30018186),
- Multiplikatoren erhalten eine eigene Broschüre als Nachschlagewerk.
- Neueingestellte Mitarbeiter, die nicht an den standortbezogenen Schulungen teilnehmen konnten, zu den im IfW/Seminarkatalog angebotenen freien Schulungen anzumelden
- Ansprechpartner für die Multiplikatoren sein.

Multiplikatoren

- Wichtiges Bindeglied zwischen Stationsleitung und Kollegen
- Ansprechpartner vor Ort für Kollegen zum Thema Rückengerechtes Arbeiten.
- Ungeschulten Kollegen die Technik vermitteln und sie bei der Anwendung unterstützen.
- Regelmäßig Auffrischungseinheiten für alle Kollegen anbieten.
- In den Teamsitzungen das Thema Rückengerechtes Arbeiten präsent halten und auftretende Schwierigkeiten besprechen.
- Regelmäßige Treffen mit andren Multiplikatoren zum Erfahrungsaustausch.
- Bei Fragen stehen die Rückencoaches weiterhin zur Verfügung.
(Tel. (030) 130-19 2504 oder 19 2957)

Checkliste

Rücken AKTIV

Zu verwenden bei arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Begehungen

- () Alle Mitarbeiter sind in der Technik des Rückengerechten Patiententransfers geschult
- () Zwei Mitarbeiter der Station sind als Multiplikatoren ausgebildet
- () Neue ungeschulte Mitarbeiter werden zu den überregionalen Schulungskursen angemeldet (s. Kursangebot IFW, Anmeldung über IFW-Mitarbeiter)
- () Die erlernte Technik des Rückengerechten Patiententransfers wird in der Regel angewandt
- () Gleitfolien sind auf Station vorhanden und haben einen festen Platz
- () Gleitfolie hängt bei immobilen Patienten griffbereit am Bett
- () Plakate sind gut sichtbar angebracht
- () Vorhandene Hilfsmittel (Lifter, Rollbrett etc...), sind technisch und hygienisch in gutem Zustand. Sie werden regelmäßig bei Bedarf eingesetzt.
- () Die Broschüre („Rückengerechtes Arbeiten beim Patiententransfer“) liegt für alle Mitarbeiter als Nachschlagewerk griffbereit
- () Das Protokoll des Gesundheitszirkels liegt für jeden gut zugänglich aus und wird in den Teamsitzungen besprochen.

Das Team

Leitung Rücken AKTIV

Mania Peter-Saleh, Ärztin für Arbeitsmedizin
Betriebsärztin, IfBG
mania.peter-saleh@vivantes.de
Tel. +49 (0)30 130-11 3456

Rückencoaches

Rückencoaches sind Instruktoren in der Technik des Rückengerechten Patiententransfers und Ansprechpartner der Multiplikatoren.

Die zweitägigen Schulungen finden immer Montag/Dienstag und Donnerstag/Freitag in der Zeit von 8.30 bis 16.30 Uhr im Institut für Fort- und Weiterbildung im Wenckebach-Klinikum statt.

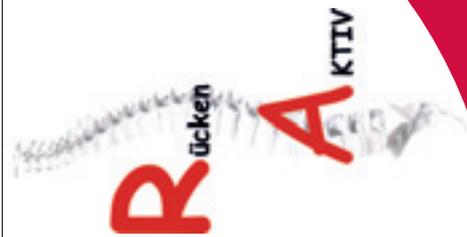
Pro Station erhalten jeweils zwei Multiplikatoren eine eintägige Zusatzschulung.

Im Anschluss an die Schulung im IFW erfolgt eine Praxisschulung auf der Station am Patienten.

Jeder geschulte Mitarbeiter erhält vom Pflegedirektorat ein Zertifikat.



U6 Kaiserin-Augusta-Straße
Bus 170 Wenckebachstraße
Bus 184 Kaiserin-Augusta-Straße



Rücken AKTIV im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Den Rücken wichtig nehmen

Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Mitarbeiter unter Tel. +49 (0)30 130-19 2504

Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH
Vivantes Wenckebach-Klinikum
Institut für betrieblichen Gesundheitsschutz
Rücken AKTIV
Wenckebachstraße 23
12099 Berlin
Tel. (030) 130-19 2504
Fax (030) 130-19 2136

www.vivantes.de

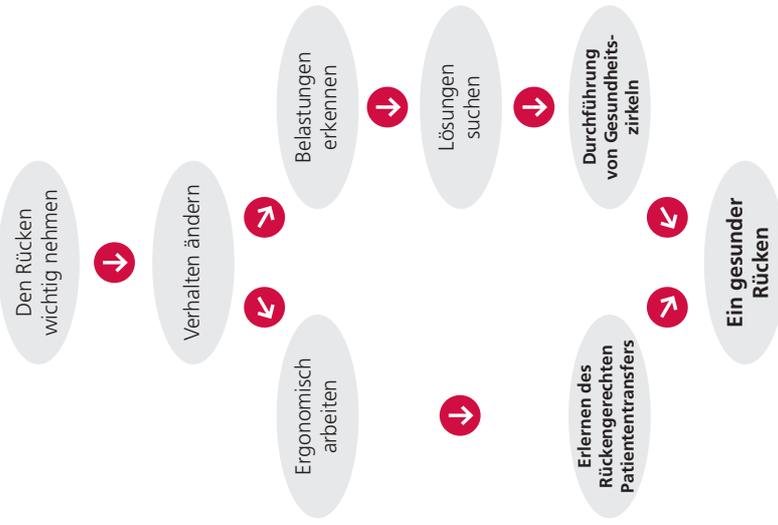
Vivantes
Netzwerk für Gesundheit

Rücken **AKTIV**

Die Maßnahmen

- Vermittlung der Technik des rückengerechten Patiententransfers
- Wahrnehmungsschulung für ein rückengerechtes Arbeiten
- Ergonomische Verbesserungen am Arbeitsplatz
- Einrichten von Gesundheitszirkeln
- Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Rückengesundheit.

Rücken **AKTIV**



Rücken **AKTIV**

Rücken AKTIV ist eingebettet in das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)

Die Steuerung erfolgt klinikübergreifend durch Geschäftsführung, Pflegedirektorat, Betriebsrat und Institut für betrieblichen Gesundheitsschutz.

Planung, Durchführung und Anpassung der Maßnahmen an hausspezifische Gegebenheiten erfolgt durch die Zusammenarbeit des regionalen Pflegedirektors, des zuständigen Betriebsarztes, den verantwortlichen Akteuren des Betriebsrates sowie der Sicherheitstechnik.

Die erfolgreiche Umsetzung der Maßnahmen basiert auf der aktiven Beteiligung aller Mitarbeiter und Führungskräfte.



Rückengerechte Prinzipien

Grundsätzlich technische Hilfsmittel einsetzen

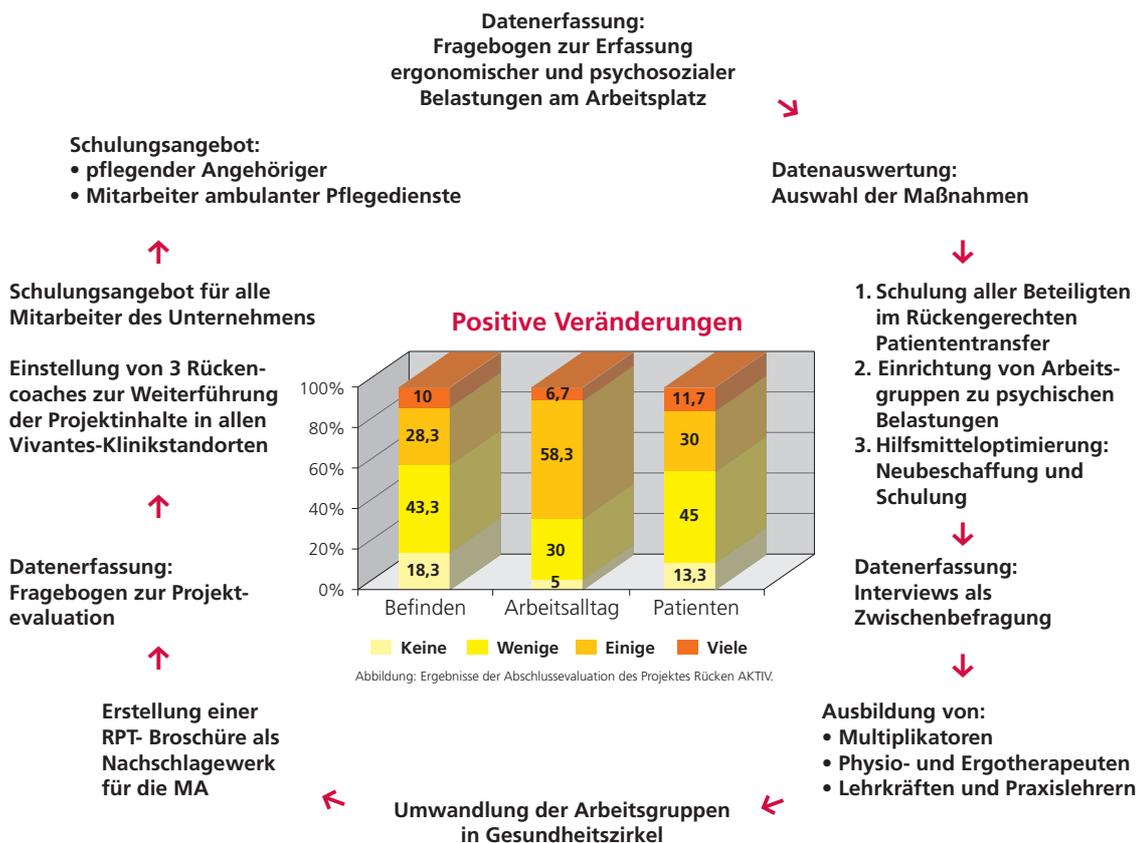
1. Arbeitshöhe einstellen
2. „Eingraben“ der Patienten vermeiden
3. Patienten „kompakt“ machen
4. Arme „verlängern“ durch Laken
5. Reibung reduzieren
6. Höhengefälle, schiefe Ebenen und Rampen nutzen
7. Körperhebel der Patienten einsetzen
8. Auf die eigene gerade Körperlängsachse achten
9. Nie heben, wo gezogen werden kann
10. Transfer über Schwerpunktverlagerung auslösen

Eigene Darstellung nach Soyka, Hermann 2002, S. 9f.



Präventionsprogramm zur Rückengesundheit in der Pflege

Beteiligt: 225 Pflegekräfte aus 9 Stationen und 4 Wohnbereichen, Dauer: 3 Jahre



ARBEITSMEDIZIN

SOZIALMEDIZIN ● UMWELTMEDIZIN

OCCUPATIONAL MEDICINE ● SOCIAL MEDICINE ● ENVIRONMENTAL MEDICINE

5/2009

Peer reviewed · www.asu-arbeitsmedizin.com



Sonderdruck aus ASU praxis |
Arbeitsmed. Sozialmed.
Umweltmed. 44, 5, 2009

Verfasser:
Karin Gödecke,
Unfallkasse Berlin,
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin
Maria Peter-Saleh,
Projektleitung, Betriebsärztin im Vivantes
Institut für betrieblichen
Gesundheitsschutz,
Leitung Frau Dr. Diner,
Oranienburger Straße 285, 13437 Berlin

Rücken AKTIV –

Ein Projekt das den Rücken wichtig nimmt

Muskel und Skeletterkrankungen sind bei Krankenpflegepersonal überdurchschnittlich häufig. Die Ursache dafür ist zum einen die Rückenbelastung durch Heben und Tragen, zum anderen führen zunehmende Arbeitsdichte, Zeitdruck, Organisationsdefizite zu erhöhter Stressbelastung, welche sich auch auf die Häufigkeit von Rückenbeschwerden und Rückenleiden auswirkt. Erhöhung der krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeit, Anstieg der Fluktuationsrate und Zunahme der Verdachtsmeldungen auf eine Berufskrankheit sind die Folge. Vor dem Hintergrund dass:

- Die Zahl pflegeintensiver Patienten im Krankenhaus durch kürzere Verweildauer ansteigt
- Bewohner in Alten- und Behindertenwohnheimen durch verbesserte Angebote der ambulanten Pflege pflegeintensiver sind
- Aufgrund der demografischen Entwicklung der Altersdurchschnitts der Pflegekräfte sich, bei gleichzeitig steigendem Pflegebedarf, weiter erhöht, wird sich ohne Intervention dieser deutliche Trend verstärken.

Deshalb startete unter dem Motto „Den Rücken wichtig nehmen“ und „Belastungen wahrnehmen“ im August 2006 die Vivantes GmbH, als größter kommunaler Krankenhauskonzern Deutschlands, das Projekt Rücken AKTIV. Dieses Projekt im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement, von der Unfallkasse Berlin; dem Team Gesundheit der CityBKK und der Hans-Böckler Stiftung unterstützt. Kernpunkte des Projektes sind ein ganzheitlicher Ansatz, sowie die Arbeitsplatz- und Mitarbeiterorientierung.

Ziele des Projektes

- Ergänzung bestehender Pflegekonzepte durch rückenstabilisierende Techniken

- Erlernen von belastungsadäquatem Selbsthilfeverhalten
- Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit fördern
- Verbesserung von Arbeitsorganisation und Kommunikation im Arbeitsalltag
- Qualitätssteigerung in der Patientenversorgung

Für die Unternehmensleitung hat das Projekt einen hohen Stellenwert. Umfangreiche Personal- und Sachmittel wurden bereitgestellt. Erste Erfolge bestätigen, dass das Projekt mit seinen Ansätzen von den Mitarbeitern angenommen wird.

Nach über zwei Jahren Projektarbeit soll hier über den Weg zur erfolgreichen Zielerreichung, über Schwierigkeiten und erste Projektergebnisse berichtet werden.

1. Vorbereitungsphase

Die ersten Ideen für das Projekt entstanden schon Ende 2005 in Gesprächen zwischen den Betriebsärzten des Vivantes Institut für betrieblichen Gesundheitsschutz und der Unfallkasse Berlin. Für das aus den Ideen entstandene Konzept mussten Befürworter im Betrieb und zusätzliche externe Unterstützer gewonnen werden. Gründliche Vorplanung und Einbeziehung der verantwortlichen Führungskräfte, der Unternehmensleitung und des Betriebsrates bildeten die Grundlage für das Projekt.

Die Bereitstellung von Sach- und Personalressourcen war zwingende Voraussetzung dafür. Für das Projekt wurden anfangs zwei, ab dem 2. Projektjahr drei Mitarbeiter freigestellt und qualifiziert sowie Räume und Arbeitsmittel zur Verfügung gestellt.

Als Pilotbereiche wurden die Geriatrie und die Intensivstation ausgewählt. Die Belastungen in diesen Bereichen sind

sehr unterschiedlich. Dies sollte später die Übertragbarkeit der Projektergebnisse auf andere Bereiche möglich machen. Erfahrungsgemäß sind auch die körperlichen Belastungen auf diesen Stationen noch höher als auf anderen Pflegestationen. Das Wenckebach Klinikum, sowie das Forum für Senioren konnten als Pilotbereiche für das Projekt gewonnen.

Als Lenkungs-gremium für das Projekt arbeitet eine Projektgruppe. Sie besteht aus der Projektleitung, Pflegedirektorin und Bereichspflegeleitung, Vertretern der Unfallkasse Berlin, dem Betriebsrat, Betriebsarzt, Sicherheitsingenieur und den Projektmitarbeitern. Die Arbeit in der Gruppe gestaltete sich anfangs schwierig und blieb bis heute zeitweise kontrovers. Die Ursachen dafür sind vielfältig und vielschichtig aufgrund unterschiedlicher Erwartungen, nicht eindeutig geklärtes Rollenverständnis und eine unzureichende Auseinandersetzung mit den Projektinhalten. Durch die immer wieder in den Vordergrund gestellte Zielorientierung wirkten sich solche Störungen jedoch nicht auf die Umsetzungsebene aus. Nur dadurch konnte das Projekt seinen positiven Verlauf nehmen. Für eine erfolgreiche Projektarbeit gilt es deshalb zu beachten:

- Jedes Projektgruppenmitglied übernimmt Verantwortung für die Realisierung aller Projektziele
- In der Arbeit der Projektgruppe spiegelt sich die Umsetzung des Projekts.
- Jeder Teilnehmer bringt sich aktiv (Konzeptentwicklung, Änderungsvorschläge, Veröffentlichungen) in die Arbeit ein.
- Termine, Vorgaben und Aufgaben werden fristgerecht wahrgenommen.
- Die Projektleitung das Projektgeschehen im Sinne der Zielerreichung und der Nachhaltigkeit der erreichten Ziele bewertet und rückmeldet.

- Die Projektmitarbeiter als „Dienstleister“ fungieren und ihren Aufgaben im Rahmen der Projektzielen verpflichtet sind.

2. Analysephase

Unter dem Motto: „**Den Rücken wichtig nehmen**“ und „**Belastungen wahrnehmen**“ wurde in dieser Projektphase das breite Spektrum möglicher Ursachen erfasst und Maßnahmen zur Beseitigung eingeleitet.

Zur Analyse wurden Fragebögen, Checklisten und Beobachtungsbogen erarbeitet. Mit deren Hilfe wurden die

- bestehenden Bewegungsmuster der Mitarbeiter durch die Rückencoachs (Physiotherapeuten/Projektmitarbeiter)
- zur Verfügung stehenden Hilfsmittel und räumlich/technischen Bedingungen durch die Sicherheitsingenieure
- Belastungen am Arbeitsplatz mittels standardisierten Fragebogen (Team Gesundheit der CityBKK)

ermittelt und ausgewertet. Betriebsärztliche Untersuchungen im Sinne eines Wirbelsäulen-Screenings erfolgten zusätzlich. Schon in dieser ersten Phase konnten viele Dinge „begrädigt“ werden, die von den Mitarbeitern als nicht mehr lösbar angesehen wurden.

Von Anfang an war eine intensive Informations- und Aufklärungsarbeit sowie wiederholte Präsenz der leitenden Mitarbeiter und der Projektmitarbeiter vor Ort erforderlich. Es galt bestehende Ängste der Mitarbeiter abzubauen und zu motivieren, an der Befragung teilzunehmen und das Angebot der betriebsärztlichen Untersuchung wahrzunehmen. In der Mitarbeiterbefragung ergaben sich die höchsten Belastungen durch mangelnden Informationsfluss, Kommunikationsdefizite, sowie fehlende oder unzureichende technische Hilfsmittel.

3. Umsetzungsphase

Zu Beginn des Projektes wurden in den Pilotbereichen Arbeitsgruppen gebildet. Dort wurden, entsprechend der Analyseergebnisse aus den jeweiligen Pilotbereichen, Hypothesen zu Belastungsursa-

chen aufgestellt sowie Lösungsvorschläge erarbeitet. Die zu reduzierenden Belastungen bezogen sich sowohl auf die rein körperliche, als auch auf die psychische Ebene. Diesbezüglich mussten Lösungen erarbeitet werden, die sowohl zu technischen, als auch organisatorisch-strukturellen, kommunikativen Verbesserungen führen. Es erwies sich nach kurzer Zeit als sinnvoll, dass die Pflegeleitung zeitweise an den Besprechungen teilnimmt, um Fragen zu beantworten und Maßnahmen zeitnah umzusetzen.

„**Selbstbeobachtung üben**“ und „**Verhalten ändern**“ sind weitere Kernforderungen der Projektphilosophie. In der Umsetzungsphase des Projektes wurden alle Mitarbeiter der Piloteinrichtungen in der Technik des Rückengerechten Patiententransfers (RPT) geschult. In relativ kurzer Zeit war es gelungen 150 Mitarbeiter eine zweitägige Basisschulung absolvieren zu lassen. Nur neun Kollegen konnten wegen Erziehungsurlaub, Schwangerschaft oder Krankheit nicht teilnehmen. Diesen Schulungen folgten Praxisschulungen im Arbeitsbereich des Mitarbeiters.

Um den o. g. Kernforderungen gerecht zu werden war und ist es erforderlich dass:

- die Mitarbeiter vor Einleitung der Maßnahmen ausführlich informiert und immer wieder erinnert werden an den Grundsatz „**Den Rücken wichtig nehmen**“. Es zeigte und zeigt sich immer wieder, dass dieser Punkt der entscheidende Faktor für den Erfolg darstellt.
- die Anwendung des Rückengerechten Patiententransfers ein „**muss**“ darstellt, welches **regelmäßig** in den Sitzungen (Teamsitzung, Leitungssitzungen, Mitarbeitergespräche) thematisiert wird.
- die Mitarbeiter von ihren Leitungen unterstützt werden, in den dem Projekt zugeordneten Arbeitsgruppen, Belastungen, Schwierigkeiten zu nennen und an Lösungen zu arbeiten.
- Multiplikatoren (besonders geschulte Mitarbeiter als Ansprechpartner im RPT) von den Leitungen unterstützt und ermutigt werden Kollegen anzusprechen

- Strukturen und Informationspfade vorhanden sind, bzw. geschaffen werden, die ein lösungsorientiertes Denken und Handeln ermöglichen.

Weitere Stationen wurden bereits im Oktober 2008 mit in das Pilotprojekt aufgenommen.

4. Bewertungs- und Weiterentwicklungsphase

Im Juni 2008 wurde nach 18 monatiger Projektlaufzeit eine Zwischenevaluation durchgeführt. Sie erfolgte mittels Befragung von 22 zufällig ausgewählten Mitarbeitern. Die durchgehend positiven Rückmeldungen bezogen sich sowohl auf Veränderungen des Arbeitsumfeldes, als auch auf Eigenwahrnehmung und individuelles Verhalten. Auch kann ein Sinken des Krankenstandes festgestellt werden.

Somit lässt sich schlussfolgern, dass die Instrumente des Projektes, rückengerechten Patiententransfer und Arbeitsgruppen, sowie die adäquate Ausstattung mit technischen Hilfsmitteln geeignet sind, die im Projekt formulierten Ziele zu erreichen.

Für die Zielerreichung sind Voraussetzungen erforderlich, die im Projekt geschaffen wurden bzw. die in der letzten Projektphase weiter ausgebaut und gefestigt werden. Dazu gehören:

- Individuelle Mitarbeiter Nachschulungen auf Wunsch des Mitarbeiters
- Der Mitarbeiter muss von den Leitungen immer wieder aufgefordert werden, Hilfestellung durch den Multiplikator anzufordern.
- Regelmäßiges Treffen der Multiplikatoren zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung
- Multiplikatorentreffen mit den Rückencoachs zur Stärkung der Eigenkompetenz
- Multiplikatoren unterweisen Ihre Kollegen in den Teamsitzungen regelmäßig in einzelnen Transfertechniken.
- Fortsetzung der Arbeitsgruppen als Gesundheitszirkel.

Zwei Meinungen sollen hier beispielhaft für den Projektverlauf und die erzielten Ergebnisse stehen.

- Frau Hötzer, Pflegedirektorin Vivantes Wenckeback Klinikum:

Das Projekt ist aus meiner Sicht als hervorragend zu bewerten. Die Schwierigkeiten, die sich in dem Projekt ergeben haben, waren durchaus als normale Probleme einzustufen und konnten durch eine intensive Motivationsarbeit, insbesondere auch des leitenden Personals, ausgeräumt werden. Zu keinem Zeitpunkt ist es zu größeren Störungen gekommen. Wir freuen uns sehr, dass es im Wenckeback Klinikum gelungen ist, alle Mitarbeiter zu schulen und das Projekt auf ein relativ sicheres Standbein zu stellen. Besonders hilfreich war die Unterstützung der Unfallkasse durch ihre vielfältige Erfahrung mit Projekten.

- Fr. W. Mitarbeiterin aus dem Forum für Senioren, Teichstraße 44 wurde befragt:

Wie erleben sie seit Beginn dieses Projektes den Pflegealltag auf ihrem Wohnbereich?

Auf jeden Fall positiv, nicht nur für mich auch für meine Kollegen. Ich gehe viel bewusster an das Bett/Rollstuhl des Bewohners ran vor dem Lagern oder vor Transfers aller Art. Dadurch, dass viele Hilfsmittel z. B. mehr Lifter und Aufstehhilfen angeschafft wurden und Hilfsmittelschulungen stattfanden, benutzen wir inzwischen bei fast jedem vollständig immobilen Bewohner diese Hilfsmittel. Das zu zweit an einem „schweren“ Bewohner gearbeitet wird ist inzwischen die Regel geworden. Auch neue Kollegen und andere pflegerischen Hilfskräfte werden angeleitet zu den Transfertechniken, vor allem wenn zu zweit transferiert wird. Probleme wie zum Beispiel die Pflegewagen, Lifter, Rollstühle über Zimmerschwellen schieben/heben, existieren nicht mehr, da auch dank unserer Projektgruppen-AG im Haus diese beseitigt wurden. Bis auf wenige Ausnahmen ziehen alle Kollegen an einem Strang auch wenn manche Mobilisation mal etwas länger dauert. Das schönste Erlebnis war gleich nach dem die Mitarbeiter geschult waren und die Transfertechniken erstmals auspro-

biert wurden, wie unsere Bewohner deutlich weniger Angst vor und während den Transfers zeigten. Stecklaken zum leichteren Mobilisieren wurden angeschafft und werden auch genutzt. Bei körperlich schweren Bewohnern ist die Gleitfolie am Bett nicht mehr wegzudenken. Die Zahl der adipösen Bewohner ist im letzten halben Jahr stark angestiegen, speziell auf unserem Wohnbereich. Natürlich müssen wir uns täglich reflektieren beim Arbeiten und uns gegenseitig „ermahnen“ aber das klappt im Team ziemlich gut inzwischen und viele erlernte/ungeübte Bewegungen sind inzwischen in Fleisch und Blut übergegangen.

Die Arbeit wird sicher nicht leichter dadurch, dass wir die erlernten Transfertechniken anwenden, aber durch die gemeinschaftlich rückengerechte Arbeitsweise gehen wir nach dem Dienst weniger „kaputt“ nach Hause und wir „spüren“ unseren Rücken nicht mehr so sehr.

Die Bewohner werden durch die angewendeten Transfertechniken zu Eigenbewegung/Mithelfen – aktiven/passiven Bewegungen angeregt. Sie fühlen sich sicherer (zeigen weniger Abwehr + Versteifungen) was am Ende für uns Pflegekräfte positiv zurückfällt“

Zusammenfassung und Ausblick

Wesentliche Erkenntnisse und Ergebnisse aus der Projektarbeit der letzten Jahre sollen ohne Wertung hier noch mal zusammenfasst werden.

Was ist zu beachten?

- Die Unternehmensleitung ist Auftraggeber des Projekts und stellt Personal und finanzielle Mittel zur Verfügung
- Gründliche Vorbereitung sowie Überzeugung der Entscheidungsträger ist Voraussetzung für den Erfolg
- Schwierigkeiten im Lenkungsremium dürfen nicht auf die Umsetzungsebene durchschlagen
- Intensive Informationspolitik und Präsenz der Führungskräfte und Projektmitarbeiter vor Ort sind erforderlich

- Das Thema „rückengerechtes Arbeiten“ muss Bestandteil von Übergaben, Team- und Leitungssitzungen sein.
- Praxisschulungen sowie das Angebot von Nachschulungen müssen die Basisschulung ergänzen
- Belastungen (körperliche und psychische) werden von den Mitarbeitern als Thema in den Gesundheitszirkel eingebracht.
- Die Lösungsvorschläge der Arbeitsgruppen müssen zeitnah umgesetzt werden

Welche Ergebnisse wurden bisher erreicht?

- Hilfsmittel wurden beschafft, instandgesetzt, gereinigt sowie die Mitarbeiter damit geschult
 - Beseitigung von Hemmnissen wie Türschwellen, anbringen von zusätzlichen Haltegriffen und Handläufen.
 - Klärung von Schnittstellenprobleme wie Zuständigkeit Wäsche/Mülltransport und -lagerung.
 - Verbesserung räumlicher Bedingungen
 - Wirkungen auf die Organisationsentwicklung und der Verbesserung der Teamarbeit
 - Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins und der Motivation der Mitarbeiter
 - Verbesserung der Pflegequalität
- Der Vivantes GmbH ist es gelungen mit dem Projekt „Rücken AKTIV“ Vorreiter zu sein in dem Bestreben, die Gesundheit seiner Mitarbeiter gezielt zu fördern. Dies ist eine Herausforderung für alle Pflegekräfte, Stations-, Heim- und Pflegedienstleitungen und nicht zuletzt auch für die Auftraggeber und Kooperationspartner des Projekts. Kontinuität, Konsequenz sowie ein langer Atem sind erforderlich, um nachhaltigen Erfolg zu gewährleisten. Im Mai 2009 ist die Abschlussevaluation geplant. Auf Grund der bereits vorliegenden positiven Ergebnisse hat die Konzernleitung beschlossen, in allen Kliniken schrittweise „Rücken AKTIV“ einzuführen. Dafür wurden Personal- und Sachmittel für die nächsten fünf Jahre eingeplant. □

Rücken AKTIV

Betriebliches Gesundheitsmanagement für einen starken Rücken

Muskel- und Skeletterkrankungen sind beim Pflegepersonal überdurchschnittlich häufig. Die Ursache dafür ist zum einen die Rückenbelastung durch Heben und Tragen, zum anderen führen zunehmende Arbeitsdichte, Zeitdruck, Organisationsdefizite zu erhöhter Stressbelastung, die sich auch auf die Häufigkeit von Rückenbeschwerden und Rückenleiden auswirkt. Erhöhung der krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeit, Anstieg der Fluktuationsrate und Zunahme der Verdachtsmeldungen auf eine Berufskrankheit sind die Folge. Das Projekt „Rücken AKTIV“ bei Vivantes zeigt erste Erfolge.



Foto: Masterfile

Vor dem Hintergrund dass:

- die Zahl pflegeintensiver Patienten im Krankenhaus durch kürzere Verweildauer ansteigt,
- die Bewohner in Alten- und Behindertenwohnheimen durch verbesserte Angebote der ambulanten Pflege pflegeintensiver sind und
- sich aufgrund der demografischen Entwicklung der Altersdurchschnitt der Pflegekräfte, bei gleichzeitig steigendem Pflegebedarf, weiter erhöht, wird sich ohne Intervention dieser deutliche Trend verstärken.

Deshalb startete unter dem Motto „Den Rücken wichtig nehmen“ und „Belastungen wahrnehmen“ im August 2006 die Vivantes GmbH als größter kommunaler Krankenhauskonzern Deutschlands das Projekt Rücken AKTIV. Dieses Projekt im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement wird von der Unfallkasse Berlin, dem Team Gesundheit der CityBKK

und der Hans-Böckler Stiftung unterstützt. Kernpunkte des Projektes sind ein ganzheitlicher Ansatz sowie die Arbeitsplatz- und Mitarbeiterorientierung.

Ziele des Projektes

- Ergänzung bestehender Pflegekonzepte durch rückenstabilisierende Techniken
- Erlernen von belastungsadäquatem Selbsthilfeverhalten
- Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit fördern
- Verbesserung von Arbeitsorganisation und Kommunikation im Arbeitsalltag
- Qualitätssteigerung in der Patientenversorgung.

Für die Unternehmensleitung hat das Projekt einen hohen Stellenwert: Umfangreiche Personal- und Sachmittel wurden bereitgestellt. Erste Erfolge bestätigen, dass das Projekt mit seinen Ansätzen von den Mitarbeitern angenommen wird. Nach über zwei Jahren Projektarbeit soll hier über den Weg zur erfolgreichen Zielerreichung, über Schwierigkeiten und erste Projektergebnisse berichtet werden.

Vorbereitungsphase

Nach Projektauftrag durch die Vivantes Geschäftsführung erfolgte die stufenweise Umsetzung der beschlossenen Maßnahmen. Als Pilotbereiche konnten die Geriatrie und die Intensivstation des Wenckebach Klinikums sowie eine Einrichtung des Forum für Senioren ausgewählt werden.

Als Lenkungsgremium wurde eine interdisziplinäre Projektgruppe installiert.

Analysephase

Unter dem Motto: „Den Rücken wichtig nehmen“ und „Belastungen wahrnehmen“ wurde in dieser Projektphase das breite Spektrum möglicher Ursachen erfasst und Maßnahmen zur Beseitigung eingeleitet.

Zur Analyse wurden Fragebögen, Checklisten und Beobachtungsbogen erarbeitet. Mit deren Hilfe wurden die

- bestehenden Bewegungsmuster der Mitarbeiter durch die Rückencoachs (Physiotherapeuten/ Projektmitarbeiter),
- zur Verfügung stehende Hilfsmittel und räumlich/technischen Bedingungen durch die Sicherheitsingenieure und
- Belastungen am Arbeitsplatz mittels standardisierten Fragebogen (Team Gesundheit der CityBKK)
- ermittelt und ausgewertet. Betriebsärztliche Untersuchungen im Sinne eines individuellen Wirbelsäulen-Screenings erfolgten zusätzlich.

Umsetzungsphase

Zu Beginn des Projektes wurden in den Pilotbereichen Arbeitsgruppen gebildet. Dort wurden, entsprechend der Analyseergebnisse aus den jeweiligen Pilotbereichen, Hypothesen zu Belastungsursachen aufgestellt sowie Lösungsvorschläge erarbeitet. Die zu reduzierenden Belastungen bezogen sich sowohl auf die rein körperliche, als auch auf die psychische Ebene. Diesbezüglich mussten Lösungen erarbeitet werden, die sowohl zu technischen, als auch organisatorisch-strukturellen und kommunikativen Verbesserungen führen sollten.

„Selbstbeobachtung üben“ und „Verhalten ändern“ sind weitere Kernforderungen der Projektphilosophie. In der Umsetzungsphase des Projektes wurden alle Mitarbeiter der Piloteneinrichtungen in der Technik des rückengerechten Patiententransfers (RPT) geschult. In relativ kurzer Zeit war es gelungen, 150 Mitarbeiter eine zweitägige Basis-schulung absolvieren zu lassen. Um den oben genannten Kernforderungen gerecht zu werden, war und ist es erforderlich, dass die Mitarbeiter vor Einleitung der Maßnahmen ausführlich informiert und immer wieder an den Grundsatz „Den Rücken wichtig nehmen“ erinnert werden. Es zeigte und zeigt sich immer wieder, dass dieser Punkt der entscheidende Faktor für den Erfolg darstellt.

Weiterhin wichtig ist, dass

■ die Anwendung des rückengerechten Patiententransfers ein „Muss“ darstellt, das regelmäßig in den Sitzungen (Teamsitzung, Leitungssitzungen, Mitarbeitergespräche) thematisiert wird.

■ die Mitarbeiter von ihren Leitungen in den dem Projekt zugeordneten Arbeitsgruppen unterstützt werden, Belastungen und Schwierigkeiten zu nennen und an Lösungen zu arbeiten.

■ Multiplikatoren (besonders geschulte Mitarbeiter als Ansprechpartner im RPT) von den Leitungen unterstützt und ermutigt werden, Kollegen anzusprechen.

■ Strukturen und Informationspfade vorhanden sind beziehungsweise geschaffen werden, die ein lösungsorientiertes Denken und Handeln ermöglichen.

Bewertungs- und Weiterentwicklungsphase

Im Juni 2008 wurde nach 18-monatiger Projektlaufzeit eine Zwischenevaluation durchgeführt. Sie erfolgte mittels Befragung von 22 zufällig ausgewählten Mitarbeitern. Die durchgehend positiven Rückmeldungen bezogen sich sowohl auf Veränderungen des Arbeitsumfeldes als auch auf Eigenwahrnehmung und individuelles Verhalten. Auch konnte ein Sinken des Krankenstandes festgestellt werden.

Somit lässt sich schlussfolgern, dass die Instrumente des Projektes, rückengerechter Patiententransfer und Arbeitsgruppen sowie die adäquate Ausstattung mit technischen Hilfsmitteln, geeignet sind, die im Projekt formulierten Ziele zu erreichen.

Die wichtigsten Voraussetzungen zur Zielerreichung sind: vom Erfolg der Maßnahmen überzeugte Führungskräfte und Mitarbeiter, interner Austausch über bestehende oder mögliche Schwierigkeiten und in der Sache erfahrene, kompetente Ansprechpartner im Unternehmen.



Die Anschaffung von Hilfsmitteln für die Mobilisation der Patienten kommt beim Personal besonders gut an.

Zwei Meinungen sollen hier beispielhaft für den Projektverlauf und die erzielten Ergebnisse stehen.

Frau Hötzer, Pflegedirektorin Vivantes Wenckebach Klinikum: „Das Projekt ist aus meiner Sicht als hervorragend zu bewerten. Die Schwierigkeiten, die sich in dem Projekt ergeben haben, waren durchaus als normale Probleme einzustufen und konnten durch eine intensive Motivationsarbeit, insbesondere auch des leitenden Personals, ausgeräumt werden. Zu keinem Zeitpunkt ist es zu größeren Störungen gekommen. Wir freuen uns sehr, dass es im Wenckebach Klinikum gelungen ist, alle Mitarbeiter zu schulen und das Projekt auf ein relativ sicheres Standbein zu stellen. Besonders hilfreich war die Unterstützung der Unfallkasse durch ihre vielfältige Erfahrung mit Projekten.“

Fr. W., Mitarbeiterin aus dem Forum für Senioren, wurde befragt: Wie erleben Sie seit Beginn dieses Projektes den Pflegealltag auf ihrem Wohnbereich? „Auf jeden Fall positiv, nicht nur für mich, auch für meine

Kollegen. Ich gehe viel bewusster an das Bett/Rollstuhl des Bewohners ran vor dem Lagern oder vor Transfers aller Art. Dadurch, dass viele Hilfsmittel, zum Beispiel mehr Lifter und Aufstehhilfen, angeschafft wurden und Hilfsmittelschulungen stattfanden, benutzen wir inzwischen bei fast jedem vollständig immobilten Bewohner diese Hilfsmittel. Dass zu zweit an einem „schweren“ Bewohner gearbeitet wird, ist inzwischen die Regel geworden. Auch neue Kollegen und andere pflegerische Hilfskräfte werden angeleitet zu den Transfertechniken, vor allem wenn zu zweit transferiert wird. Probleme wie zum Beispiel die Pflegewagen, Lifter, Rollstühle über Zimmerschwellen schieben/heben, existieren nicht mehr, da auch dank unserer Projektgruppen-AG im Haus diese beseitigt wurden. Bis auf wenige Ausnahmen ziehen alle Kollegen an einem Strang, auch wenn manche Mobilisation mal etwas länger dauert. Das schönste Erlebnis war gleich nachdem die Mitarbeiter geschult waren und die Transfertechniken erstmals ausprobiert wurden, wie unsere Bewohner deutlich weniger Angst vor und während den Transfers zeigten. Stecklaken zum leichteren Mobilisieren wurden angeschafft und werden auch genutzt. Bei körperlich schweren Bewohnern ist die Gleitfolie am Bett nicht mehr wegzudenken. Die Zahl der adipösen Bewohner ist im letzten halben Jahr stark angestiegen, speziell auf unserem Wohnbereich. Natürlich müssen wir uns täglich reflektieren beim Arbeiten und uns gegenseitig „ermahnen“ aber das klappt im Team ziemlich gut inzwischen und viele erlernte/ungewohnte Bewegungen sind inzwischen in Fleisch und Blut übergegangen.

Die Arbeit wird sicher nicht leichter dadurch, dass wir die erlernten Transfertechniken anwenden, aber durch die gemeinschaftlich rückengerechte Arbeitsweise gehen wir nach dem Dienst weniger „kaputt“ nach

Hause und wir „spüren“ unseren Rücken nicht mehr so sehr. Die Bewohner werden durch die angewendeten Transfertechniken zu Eigenbewegung/Mithelfen sowie aktives/passives Bewegen angeregt. Sie fühlen sich sicherer (zeigen weniger Abwehr und Versteifungen), was am Ende auf uns Pflegekräfte positiv zurückfällt.“

Fazit

Wesentliche Erkenntnisse und Ergebnisse aus der Projektarbeit der letzten Jahre sollen ohne Wertung hier noch einmal zusammengefasst werden.

Was ist zu beachten?

- Die Unternehmensleitung ist Auftraggeber des Projekts und stellt Personal und finanzielle Mittel zur Verfügung.
- Gründliche Vorbereitung sowie Überzeugung der Entscheidungsträger ist Voraussetzung für den Erfolg.
- Schwierigkeiten im Lenkungsgremium dürfen nicht auf die Umsetzungsebene durchschlagen.
- Intensive Informationspolitik und Präsenz der Führungskräfte und Projektmitarbeiter vor Ort sind erforderlich.
- Das Thema „rückengerechtes Arbeiten“ muss Bestandteil von Übergaben, Team- und Leitungssitzungen sein.
- Praxisschulungen sowie das Angebot von Nachschulungen müssen die Basisschulung ergänzen.
- Belastungen (körperliche und psychische) werden von den Mitarbeitern als Thema in den Gesundheitszirkel eingebracht.
- Die Lösungsvorschläge der Arbeitsgruppen müssen zeitnah umgesetzt werden.

Welche Ergebnisse wurden bisher erreicht?

- Hilfsmittel wurden beschafft, instandgesetzt, gereinigt sowie die Mitarbeiter damit geschult.
- Beseitigung von Hemmnissen wie Türschwellen, Anbringen von zusätzlichen Haltegriffen und Handläufen.

- Klärung von Schnittstellenproblemen wie Zuständigkeit Wäsche/Mülltransport und -lagerung.
- Verbesserung räumlicher Bedingungen.
- Wirkungen auf die Organisationsentwicklung und der Verbesserung der Teamarbeit.
- Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins und der Motivation der Mitarbeiter.
- Verbesserung der Pflegequalität.

Der Vivantes GmbH ist es gelungen, mit dem Projekt „Rücken AKTIV“ Vorreiter zu sein in dem Bestreben, die Gesundheit seiner Mitarbeiter gezielt zu fördern. Dies ist eine Herausforderung für alle Pflegekräfte, Stations-, Heim- und Pflegedienstleitungen und nicht zuletzt auch für die Auftraggeber und Kooperationspartner des Projekts. Kontinuität, Konsequenz sowie ein langer Atem sind erforderlich, um nachhaltigen Erfolg zu gewährleisten. Auf Grund der bereits vorliegenden positiven Ergebnisse hat die Konzernleitung beschlossen, in allen Kliniken schrittweise „Rücken AKTIV“ einzuführen. Dafür wurden Personal- und Sachmittel in der Unternehmungsplanung der nächsten fünf Jahre berücksichtigt.

Verfasser:

Karin Gödecke, Unfallkasse Berlin
Maria Peter-Saleh, Projektleitung,
Betriebsärztin im Vivantes Institut für
betrieblichen Gesundheitsschutz

Anschrift der Verfasserinnen:

Maria Peter-Saleh
Vivantes Institut für betrieblichen
Gesundheitsschutz
Oranienburger Straße 285
13437 Berlin
E-Mail: maria.peter-saleh@vivantes.de

Anzeige

Rücken AKTIV wurde maßgeblich unterstützt durch:

Externen Kooperationspartner:

Unfallkasse Berlin vertreten durch Karin Gödecke
Team Gesundheit der CityBKK vertreten durch Frau Thies, Herrn Hilbold
Hans-Böckler-Stiftung

Unternehmensintern:

Geschäftsbereich Personalmanagement
Manfred Rompf

Leitung des Instituts für betrieblichen Gesundheitsschutz
Dr. Genia Diner

Pflegedirektorin des Wenckebach-Klinikum
Gundula Hötzer

Heimleiter des Forum für Senioren Haus Teichstrasse 44
Hans-Jürgen Duske

Mitarbeiter des Instituts für betrieblichen Gesundheitsschutz
Mitarbeiter des Instituts für Fort- und Weiterbildung
Mitarbeiter des Ressorts Konzernkommunikation