

Fit und gut gelaunt im Pflege-Alltag

von **Manuel Wörndl**

Gesundheitsförderung und Prävention

Pflege und Betreuung basieren auf einem ganzheitlichen Ansatz. Um diesem Ansatz gerecht zu werden, müssen wir auch jene Menschen einbeziehen, die sich dieser Aufgabe verpflichtet haben.

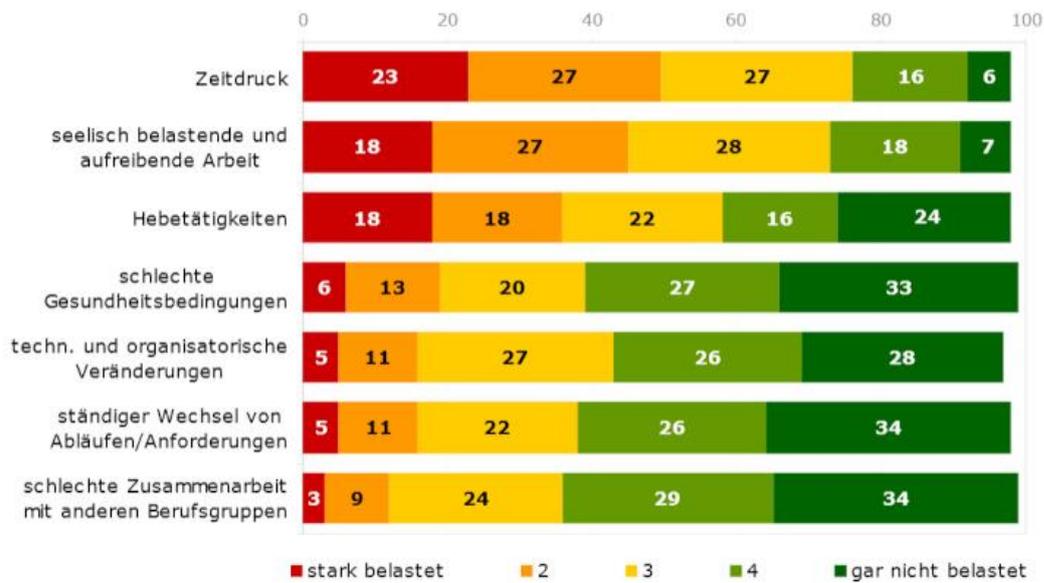
Der Pflege-Alltag stellt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter neben den emotionalen Herausforderungen auch vor erhebliche körperliche Belastungen. Der steigende Druck, die Arbeitsbelastung sowie Arbeitsbedingungen, die unter anderem durch strukturelle Mängel hervorgerufen werden, führen zu Stress. Dieser Stress verursacht Beschwerden, die den Arbeitstag zusätzlich negativ beeinflussen können. Daher ist es besonders wichtig, zum Wohle der eigenen, sowohl körperlichen als auch seelischen Gesundheit, präventiv gegen diese Beschwerden vorzugehen und/oder diese korrigierend zu fördern, sofern diese bereits vorhanden sind. Am Ende dieses Artikels werden ausgewählte Übungen beschrieben, die sowohl der Rückengesundheit dienen als auch zur seelischen Gesundheit und zur Stressreduktion beitragen.

Stress verursacht körperliche und seelische Beschwerden

Ausgangslage: In keiner anderen Berufsgruppe treten neben den körperlichen Beschwerden zusätzlich so viele psychische Symptome auf wie in den Gesundheitsberufen. Erhebungen der AK-Salzburg zum Thema Arbeitsklima und Arbeitsbedingung in den Salzburger Gesundheitsbetrieben (durchgeführt vom Institut für empirische Sozialforschung - IFES © 2014) zeigen beispielsweise, dass neben den körperlichen Belastungen 73% der Beschäftigten über seelisch belastende und aufreibende Arbeit klagen. Das heißt, dass nur jede 4. Person beschwerdefrei ist. Vorrangige Klagen sind: Rücken- und Beinschmerzen, Verspannungen, geistige- und körperliche Erschöpfung, Kopfschmerzen, Nervosität und Unruhe und sogar Verdauungs- und Schlafstörungen. Vieles davon sind Symptome bzw. Auswirkungen einer Überforderung/Depression und daher äußerst ernst zu nehmen.

Alarm genug, um präventiv wirksam zu werden!

Frage: Wie sehr fühlen Sie sich in Ihrer beruflichen Tätigkeit belastet durch...?



Quelle: <http://www.marktmeinungsmensch.at/studien/arbeitsklimaindex-der-salzbuerger-gesundheitsbetrie/>

Die Umgebung prägt die Menschen und ihr Handeln

Ursache: Der Umgang mit dem Leid alter und kranker Menschen, die häufigen Kontakte und die ständige Konzentration und Verantwortung, die mit dem Beruf einhergehen, führen bei den Pflegenden oft selbst zu psychischen Überforderungen. Darüber hinaus ist bekannt, dass sich der Mensch seinem Umfeld entsprechend anpasst und die Form seiner Umgebung annimmt. Die vielen Eindrücke, die uns tagtäglich beeinflussen, prägen unseren Geist und bilden im Unterbewusstsein langsam aber sicher Muster, die unseren Charakter formen und unsere Entscheidungen und Handlungen beeinflussen. Hinzu kommen körperliche Beschwerden, ausgelöst beispielsweise durch langes stehen und bücken, tragen von Gegenständen und das wiederholte Ausführen von Tätigkeiten, die in den Gedanken der Pflegenden als anstrengend empfunden werden und somit wenig Motivation hervorrufen. Davon abgesehen wirkt sich der psychische Zustand auf den Körper, speziell zum Thema Haltung und Körperfunktionen, wie beispielsweise der Verdauung, aus. Eine schlechte Haltung geht oft mit einem deprimierten Gemüt Hand in Hand.

Körperhaltung als Spiegel des emotionalen Zustands

Antwort: Um in diesem Beruf körperlich und emotional stabil zu bleiben, ist sowohl das Pflegen der eigenen körperlichen als auch seelischen Gesundheit notwendig. Der Grundbaustein eines gesunden Allgemeinzustandes ist die **Haltung**. Die Körperhaltung spiegelt den emotionalen Zustand einer Person wieder, sie dient der Manipulation unserer Gedanken, beeinflusst unser Verhalten und die Wirkung auf Andere. Nutzen wir den Einfluss der Haltung auf unsere Stimmung, so stellen wir fest, dass jemand der selbstbewusst und aufrecht geht unmöglich schlecht drauf sein kann, richtig? Zur Aufrechterhaltung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens ist es wichtig, dass wir uns in stressigeren Zeiten des Tages an der Nase fassen und uns dazu zwingen, durch stichprobenartige Kontrolle der Haltung und des Gemüts, fröhlich und bereit zu sein. Zusätzlich erreichen wir durch

kleine Übungen eine Verbesserung des Gemütszustandes.

Dazu ein Beispiel: Stellen sie sich morgens vor den Spiegel und praktizieren sie ein, auf den ersten

23. Jahrgang | Heft 86 | September 2020

Anhieb, erzwungenes Lächeln. Üben sie ca. 5 Minuten. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich das häufige aktivieren der Muskulatur, die für das Lachen zuständig ist, positiv auf die Gemütsverfassung auswirkt.

Rückengesundheit

Aber eine richtige Haltung ist nur eine Grundlage für einen gesunden Rücken und eine gesunde Verfassung. Ebenfalls von großer Wichtigkeit ist das richtige Aufheben von Gegenständen, diese Forderung gilt sowohl für den Arbeitsalltag als auch für das Privatleben.

Richtiges Aufheben kurz erklärt:

- So nah wie möglich an die Last herantreten
- dem Gegenstand frontal gegenüberstehen, niemals in verdrehter Position
- darauf achten, dass die Wirbelsäule gerade und die Brust aufrecht ist
- aus den Beinen heben (Wirbelsäule durch anspannen der Rumpfmuskulatur stabilisieren)

Weitere Punkte, die neben dem richtigen Aufheben und einer aufrechten Haltung wichtig für die Förderung der Rückengesundheit zuständig sind:

- Genügend Flüssigkeit in Form von Wasser
- Übergewicht vermeiden
- Gesunde, abwechslungsreiche Mischkost
- Entspannung und Stressreduktion
- Guter Schlafkomfort (keine verdrehten Positionen)
- Wechsel von Stehen und Sitzen und beim Sitzen für optimale Sitzverhältnisse sorgen (keine verkrümmte Couch Potatoe Position)
- Rückenfittraining* (Stärkung des Rückens, des Bauches und der Hüfte)
- Yoga (Sonnengruß)

*Rückenfittraining bedeutet:

- Beugen/Strecken der Wirbelsäule
- Beugen/Strecken der Wirbelsäule in Sumo-Position
- Mobilisation im Vierfüßlerstand
- Rotation der Wirbelsäule
- Kopf-Seitneigen, Rotation, Flexion
- Brustkorbbewegung vor/zurück
- Schultern heben und senken
- Schulterkreis
- Außen/Innenrotation der Arme



Übungsbeispiel: Extension & Flexion der Wirbelsäule

Stressreduktion

Wie schon erwähnt ist der körperliche Zustand nur eine Seite der Medaille und geht Hand in Hand mit der seelischen Gesundheit. Doch wie genau können wir diese, vor allem in stressigen Situationen, gewährleisten?

Entspannungsübungen zur Stressreduktion:

- Atemräume spüren (bewusst auf die Atmung achten, tief ein und aus atmen und Hände auf verschiedene Stellen des Brustkorbes legen um die Atmung zu spüren)
- Die Wechselatmung (Augen schließen, mit rechtem Daumen das rechte Nasenloch abdecken, etwa 4 Sekunden einatmen und anschließend für 4 Sekunden Luft anhalten, dann etwa 8 Sekunden ausatmen, dann die Prozedur am linken Nasenloch durchführen und wiederholen)
- Progressive Muskelentspannung (verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen)

Einige dieser Übungen sind spontan, zu jeder Zeit und an jedem Ort um- und einsetzbar, um schnell wieder in sich kehren zu können und Ruhe zu finden.

Alles beginnt mit einem Gedanken

Fazit: Alles beginnt mit einem Gedanken. Dieser Gedanke beginnt sich langsam aber sicher am eigenen Körper und in weiterer Folge der Außenwelt wieder zu spiegeln. Dabei ist es wichtig, Ruhe zu

bewahren und die Fähigkeit zu besitzen, rasch in die eigene Mitte zurückkehren zu können. Diese Fähigkeiten gehören genauso zum beruflichen Alltag, wie die emotionale Abgrenzung zu negativen Stimmungen. Die vorgeschlagenen Übungen werden dabei helfen, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, gut gelaunt und motiviert in den Tag zu starten und in stressigen Situationen nicht die Ruhe zu verlieren. Zur Aufrechterhaltung der seelischen und körperlichen Gesundheit braucht es nicht nur viel Eigeninitiative, sondern bei Bedarf auch strukturelle Unterstützung.

LEBENSWELT HEIM

Jetzt neu als Online-Magazin!

23. Jahrgang | Heft 86 | September 2020



Manuel Wörndl

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer

manuel.woerndl98@gmail.com

Mobil: +43 650 7810598