

Pflegende testen audiovisuelle Reize kombiniert mit Massage

## Entspannungssysteme zeigen Wirkung

**Goldbach** // Laut einer Ernst & Young Studie werden bis 2020 voraussichtlich 380 000 weitere Pflegeplätze benötigt. Dieser Bedarf ist mit einem deutlichen Mehraufwand an Fachpersonal verbunden. Bei gleichzeitig steigenden Anforderungen an Pflegeberufe kommt der Entspannung am Arbeitsplatz eine ganz neue Bedeutung zu. Eingebettet in ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) unterstützt audiovisuelle Entspannung in Kombination mit Shiatsu-Massage den Alltag der Pflegekräfte.

Dafür bieten brainLight-Systeme entsprechende Möglichkeiten. Eine einschlägige Wirkungsanalyse belegt dies. Dazu nahmen 2011 im Caritas Altenpflegeheim Johann Bernhard Mayer in Lauda 15 Mitarbeiter an einer vierwöchigen Testphase des brainLight-Systems teil. Bei zwei- bis dreimaliger Nutzung pro Woche fanden 85 Prozent der Teilnehmer, dass eine Verbesserung ihres körperlichen Wohlbefindens eintrat. Außerdem steigerte sich bei

86,5 Prozent die seelische Konstitution. Knapp die Hälfte der 159 Sessions wurden von den Teilnehmern danach mit „sehr gut“ bewertet. Für eine Anwendung nimmt man auf dem Shiatsu-Massagesessel Platz, zieht Visualisierungsbrille und Kopfhörer über und lässt sich zunächst von einer Shiatsu-Massage des Rückens, des Gesäßes und der Waden verwöhnen. Im Anschluss daran entspannt man audiovisuell über Licht- und Tonstimulationen.

Von der positiven Wirkung ließen sich auch die Mitarbeiter des Belvita Seniorenwohnzentrums in Uhlindgen-Mühlhofen überzeugen. Nach Befragung der Mitarbeiter, was von einer größeren Spende angeschafft werden soll, fiel die Entscheidung zu Gunsten eines brainLight-Systems aus, um so vielen Mitarbeitern wie möglich eine sinnvolle Entspannung zu ermöglichen. Dazu erzählt die Heimleiterin Andrea Greszki: „Am Sommerfest wurde das System offiziell übergeben. Unsere Mitarbeiter haben aber alle schon vor-

her einmal dringesessen und waren begeistert.“

Ebenfalls kürzlich hat das ambulante Pflegeteam Licht in Weidenhahn ein solches System erworben. „Um die Mitarbeiterzufriedenheit und Gesundheit zu erhalten und zu fördern, habe ich mich für das brainLight-System entschieden“, sagt Cornelia Licht, Inhaberin des Pflegedienstes. Das Entspannungssystem

wird dort von allen Mitarbeitern genutzt – häufig in der Pause oder zum Dienstende. Einige Mitarbeiter bringen auch schon mal einen Angehörigen mit, der das System ebenso begeistert nutzt. Im Haus hat sich die Präsenz des Systems schon herumgesprochen. Kooperationspartner wie Hausärzte und die Mitarbeiter des Sanitätshauses kommen vorbei und wählen, wie alle anderen, in der

Regel 20-Minuten-Programme.

Seit April dieses Jahres nutzen die AWO ML Sozialdienste in Mansfeld/Harz in ihrer Geschäftsstelle ein vergleichbares System. Bei erfolgreichem Einsatz ist laut Sachbearbeiterin Sylvia Kludasz zu einem späteren Zeitpunkt auch geplant, es für die Bewohner des angrenzenden Pflegeheims einzusetzen. Genutzt wird das System gerne vor der Arbeit oder vor Versammlungen, dabei überwiegend Zehn-Minuten-Programme. „Die Mitarbeiter berichten, dass sie sich nach einer Anwendung rundum wohlfühlen“, so Kludasz. Eine interne Fragebogen-Aktion zur Nutzung ist zwar derzeit noch nicht ausgewertet, das System wird aber von den Mitarbeitern bereits gut angenommen. Fazit: Entspannungssysteme bieten eine gute Grundlage, für die Gesunderhaltung von Pflegenden.

Der Autor Jost Sagasser ist Presseferent bei der brainLight GmbH in Goldbach, [www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)



Zum Beispiel das brainLight-System „Synchro be complete“ mit Shiatsu-Massagesessel Gravity Plus sorgt für Entspannung nach der Arbeit oder zwischendurch. Foto: brainLight