

Entspannende Pausen für Ärzte, Pflege, Mitarbeiter und Patienten

Qualitätspausen helfen

Die richtige Work-Life-Balance ist in aller Munde. Aber wie schafft man es, im stressigen Alltag Oasen der Ruhe und Entspannung zu finden? Da gibt es viele Strategien. Eine hat unsere Redakteurin getestet: Entspannungsprogramme von BrainLight. Auch am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, in der Charité Berlin und im St. Josef Stift Bremen haben sich Ärzte auf diese Weise schon Qualitätspausen verordnet. Und Patienten und Angehörige können damit Wartezeiten überbrücken.

Wer hat heutzutage keine Entspannung nötig? Jeder ist auf irgendeine Weise der Hektik des Alltags ausgesetzt. Dazu kommt der ständige Blick auf Notebook, Tablet und Smartphone zu nahezu jeder Tages- und Nachtzeit. Körper und Augen lechzen nach Ruhe. Wir alle brauchen Phasen, um abzuschalten und wieder neue Energie zu gewinnen. Immer mehr Unternehmen setzen daher auf ein betriebliches Gesundheitsmanagement,

damit die Belegschaft gesund und motiviert bleibt. Dazu gehören nicht nur Programme in den Bereichen Sport, Ernährungs- und Präventivmedizin – auch ein Massagesessel kombiniert mit Licht- und Ton-Stimuli, kann im stressigen Arbeitstag Entspannung bringen.

Die Firma BrainLight hat auf dem Deutschen Röntgenkongress in Leipzig im Frühsommer ihre Entspannungssysteme präsentiert. Ein Komplettsystem besteht dabei aus der audio-visuellen Komponente ‚RelaxTower‘ und einem Shiatsu-Massagesessel der Modelle Zenesse, Gravity oder 3D Float Plus.

Entspannung setzt schnell ein

Man zieht die Schuhe aus, lässt sich in den äußerst bequemen Sessel gleiten, bekommt einen Kopfhörer auf die Ohren und eine Visualisierungsbrille auf die Nase gesetzt und schon geht es los.

Wer Tiefenentspannung sucht, ist hier richtig. Der Anwender kann unter verschiedenen Einheiten wählen, zum Beispiel mit Musik, autogenem Training oder Shiatsu-Massage. Zehn Programme unterschiedlicher Ausrichtung und Länge stehen je nach Modell zur Wahl. Unmittelbar beginnt der Massageeffekt zu wirken, angenehm ist das sanfte Zusammenpressen der Oberarme, der Hände und der Waden, ebenso der Massageeffekt entlang der gesamten Rückenpartie. Die Entspannung setzt schnell ein, man lässt sich tiefer in den Sessel sinken, begibt sich in das Gefühl des Loslassens. Und spürt bei geschlossenen Augen die Lichteffekte, die Augen und Gehirn Ruhe gönnen und für geistige Entspannung sorgen. Dazu Musik und Texte, die einen aus dem Alltag entführen. Nach 20 Minuten ist die Einheit vorbei. Doch sie



Studien zeigten: Shiatsu-Massage, Ton-Stimuli und Lichteffekte führten bei Testpersonen zu geistiger Entspannung und körperlicher Regeneration.

hat sich angefühlt wie eine Stunde. Man steht auf, ist vitaler und gelöster. Verspannungen im Nackenbereich haben nachgelassen, die Muskeln fühlen sich gelockert an, die Haltung scheint aufrechter. Und man fühlt sich wohliger entspannt. Das ist die Erfahrung des Laien – aber sind diese Effekte auch in Studien nachweisbar?

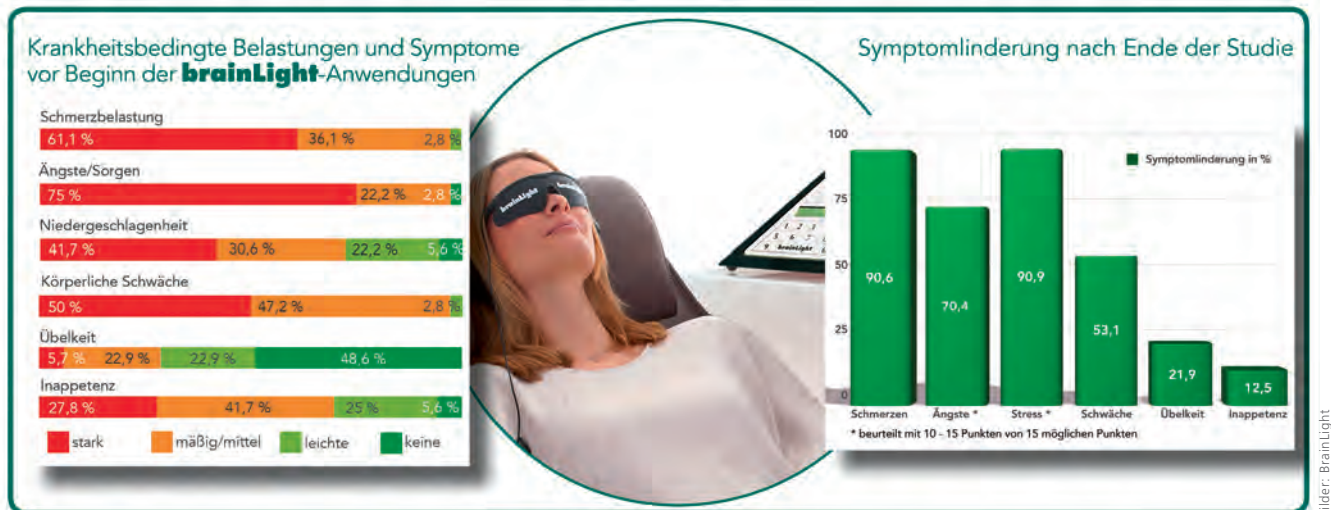
Stressmanagement in der Charité

Am Campus Virchow-Klinikum der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Klinik für Anästhesiologie mit Schwerpunkt operative Intensivmedizin, wurden von Oktober bis November 2018 Nutzer im Rahmen einer Test-Leihstellung mit einem BrainLight-System nach ihren Erfahrungen befragt. 18 Oberärzte im 24-Stunden-Dienst und weiteres medizinisches Personal nutzten das Entspannungsangebot, 61 Prozent während ihrer Pause.

Bei dem zur Verfügung gestellten System handelte es sich um den RelaxTower mit Shiatsu-Massagesessel Zenesse, der im Testzeitraum 159 Mal genutzt wurde. Die übergeordnete Fragestellung lautete: Wird durch Qualitätspausen mit dem BrainLight-Entspannungssystem eine Regeneration im 24-Stunden-Dienst während des Klinikbetriebes im Bereich operative Intensivmedizin möglich? 61 Fragebögen wurden ausgewertet: 56 Prozent der Tester fühlten sich vor



20 Minuten im Massagesessel mit Begleitprogramm sorgen in der Mittagspause, beim Wartebereich in der Klinik oder als Maßnahme des betrieblichen Gesundheitsmanagements für Qualitätspausen.



Bilder: BrainLight

Auch das Krankenhaus St.-Joseph-Stift in Bremen hat die Entspannungssysteme erprobt, mit guten Ergebnissen. Die Therapie mit BrainLight-Anwendungen ist dort nun fester Bestandteil des hausinternen Schmerzkonzepts.

der Anwendung gestresst bis sehr gestresst; 64 Prozent gaben an, davor verspannt gewesen zu sein. 75 Prozent der Befragten erklärten, sich während der Anwendung entspannt zu haben, und 57 Prozent vermerkten, dass sie sich nach der Entspannung besser konzentrieren konnten. Aufgrund dieser Erfahrungen wünschten sich am Ende der Test-Leihstellung 98 Prozent, diese Entspannungsmöglichkeit in Zukunft öfters genießen zu können.

Test im St.-Joseph-Stift Bremen

Von Februar 2017 bis März 2018 wurde die Einsatzmöglichkeit der BrainLight-Systeme zur Entspannung am Krankenhaus St. Joseph-Stift in Bremen erprobt: Teilnehmer waren Patienten, deren Angehörige sowie Mitarbeiter der Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin, Stabsstelle Schmerzmedizin. Das audiovisuelle System ‚Touch Synchro XXL balanced‘ wurde vorwiegend im Rahmen der Behandlung von Schmerzpatienten mit chronischen und akuten Schmerzen angewendet, meist direkt in den Patientenzimmern. Das Komplettsystem ‚RelaxTower Gravity Plus‘ wurde im Schmerz- und Palliativbüro stationiert und konnte nur nach Absprache genutzt werden. Nicht nur Patienten testen das Komplettsystem mit Shiatsu-Massagesessel, auch Ärzte, Angehörige, Pflegekräfte und interessierte Mitarbeiter.

Die Anwendung wurde als wohltuende Auszeit geschätzt. Eine statistisch fundierte Auswertung konnte nur für die unterschiedlichen Patientengruppen vorgenommen werden, da alle anderen Nutzer die Fragebögen nur sporadisch ausgefüllt hatten. Die Anwender wurden anonym befragt, unter anderem zu ihren krankheitsbedingten Belastungen und Symptomen, zur Häufigkeit und Auswahl der genutzten Programme sowie zu ihrer persönlichen Beurteilung des Nutzens der Anwendung. Vergeben werden konnten pro Frage null bis 15 Punkte, wobei null Punkte der schlechtesten und 15 Punkte der besten Bewertung entspricht. Sowohl der Einsatz des Touch Synchro XXL als auch des RelaxTower Gravity Plus führten bei den meisten Patienten und Probanden zu einer nachhaltigen Entspannung, verbunden mit positiven Effekten hinsichtlich Schmerzlinderung, Schlafförderung und Stressreduktion. Die Therapeuten sahen es als großen Vorteil, dass nach der Einrichtung des Gerätes und Unterweisung nur ein geringer Arbeitsaufwand bei der weiteren Therapieführung anfiel und die Anwendung gut in die täglichen Abläufe integriert werden konnte.

Studien stützen die Ergebnisse

Bereits früher durchgeführte Studien am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) belegten die positive Wirkung der audio-visuellen

Entspannungssysteme. 2015 erhöhten sich an der Klinik für Intensivmedizin Lebensqualität und Wohlbefinden der teilnehmenden Mitarbeiter signifikant. 2017 gaben im Rahmen einer weiteren Studie am UKE mit dem Komplettsystem RelaxTower Zenesse im Anästhesiefunktionsdienst der Abteilung Zentrale OP-Organisation 97 Prozent der Teilnehmer an, durch die Anwendung physisch eine Qualitätsverbesserung im Arbeitsprozess zu erleben, 94 Prozent spürten psychisch eine Verbesserung. Fazit: Die Systeme können eine entspannte und menschenwürdige Medizin unterstützen, die die individuellen Bedürfnisse der Patienten und des medizinischen Personals berücksichtigt. Ebenso können Patienten und ihre Angehörigen Wartezeiten entspannt überbrücken. Auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement kann die Belegschaft mithilfe geistiger Entspannung und körperlicher Regeneration stressbedingten Krankheiten vorbeugen.

Sibylle Reiter

Kontakt

BrainLight GmbH
Jost Sagasser
Hauptstraße 52
63773 Goldbach
Tel.: +49 6021 5907-0
jost.sagasser@brainlight.de
www.brainlight.de