

Bremen, den 23.09.2020

brainLight - Entspannungsprogramme versus „Intensiv-Stress“

Befragung von Mitarbeitern/innen der Intensivstation

Erhebungszeitraum der Befragung: 03.08. – 31.08.2020

Ausgangssituation:

Ursprünglich bestand Anfang 2020 der Wunsch seitens des Schmerzmanagements, ein mobiles brainLight-System, z.B. „Touch Synchro“ zur Erprobung bei Intensivpatienten zur Verfügung gestellt zu bekommen. Ziel: Ärzte und Pflegekräfte mit dieser bereits im Hause bewährten komplementären Methode der Schmerztherapie / Stressbewältigung vertraut zu machen und umfassende Erfahrungen zu sammeln. Aufgrund der Corona-Pandemie musste dieses Vorhaben zunächst auf unbestimmte Zeit verschoben werden.

Anfang März ergab sich dann die Möglichkeit, im Rahmen der Aktion „brainLight für die Helden und Heldinnen der Nation“, den Entspannungssessel Zenesse für ca. 4 Wochen vom brainLight-Unternehmen kostenlos zum Testen zur Verfügung gestellt zu bekommen.

Ein richtungsweisendes Angebot für einen Bereich, in dem nicht nur Patienten extrem belastende Situationen erleben, sondern auch das Personal immer wieder sehr stressigen und unruhigen Phasen ausgesetzt ist.

Das innerbetriebliche Gesundheitsmanagement wurde frühzeitig eingebunden und war sehr daran interessiert zu erfahren, ob die brainLight-Methode möglicherweise eine sinnvolle Ergänzung des Programmangebots gerade im Brennpunkt Intensivstation darstellen könne.

Schließlich bedeutete der enge Umgang mit an Covid-Sars-Cov2-Patienten eine zusätzliche, beängstigende Last, die von allen Mitarbeitern/innen zu tragen war (ist).

Krankenhaus
St. Joseph-Stift GmbH

Eine Einrichtung der
St. Franziskus-Stiftung Münster

Schwachhauser Heerstraße 54
(Eingang Schubertstraße)
28209 Bremen
Fon (0421) 347-21526
Fax (0421) 347-1520
rehrentaut@sjs-bremen.de

Internet www.sjs-bremen.de
Institutionskennzeichen
(IK) 260400082

Nach Zustimmung der ärztlichen und pflegerischen Leitung wurde das Entspannungssystem schließlich im Sozialraum der Intensivstation aufgestellt und konnte ab dem 07. April von den Mitarbeitern/innen in den Pausen, vor Dienstbeginn oder nach Dienstende genutzt werden. Bedienungsanleitungen und Programmtafeln, sowie Infomaterial über die Funktionsweise, ermöglichten den Interessenten einen unkomplizierten Einstieg in die Welt einer ausgereiften, automatisierten Tiefenentspannungsmethode.

Für Fragen und Hilfestellungen standen die pflegerischen Experten (Pain Nurses) des Schmerzdienstes zur Verfügung, die das brainLight-Verfahren schon seit Jahren erfolgreich bei Schmerz- und Palliativpatienten einsetzen.

Im Rahmen der Routineschmerzvisiten auf der Intensivstation wurde das Team von den Pain Nurses ermuntert, den Entspannungssessel einmal auszuprobieren. Schon nach kurzer Zeit signalisierten erste Feedbacks, dass dieser überwiegend von Pflegekräften getestet und sehr gut angenommen wurde.

Um zu einer fundierten Einschätzung der Wirksamkeit des brainLight-Systems zu gelangen, wurde mit den Beteiligten vereinbart, nach dem Ende des Erprobungszeitraums eine Befragung durchzuführen. Da Mitarbeiterbefragungen zustimmungspflichtig sind, musste der Fragebogen zunächst von der Mitarbeitervertretung (MAV) freigegeben werden. Aufgrund der Ferienzeit und anderer organisatorischer Hürden, konnte die Befragung erst mit deutlicher Verzögerung Anfang August starten.

Beim Austeilen der Fragebögen wurde aber schnell deutlich, dass die „brainLight“-Anwendungen bei den Probanden durchaus in lebhafter Erinnerung geblieben waren.

Verteiler:

- Alle Pflegekräfte und Ärzte, sowie Stationshilfen der Intensivstation
- Zusätzlich Auslage im Sozialraum

Rück- bzw. Abgabe:

- Spezieller, abgeschlossener Briefkasten im Sozialraum

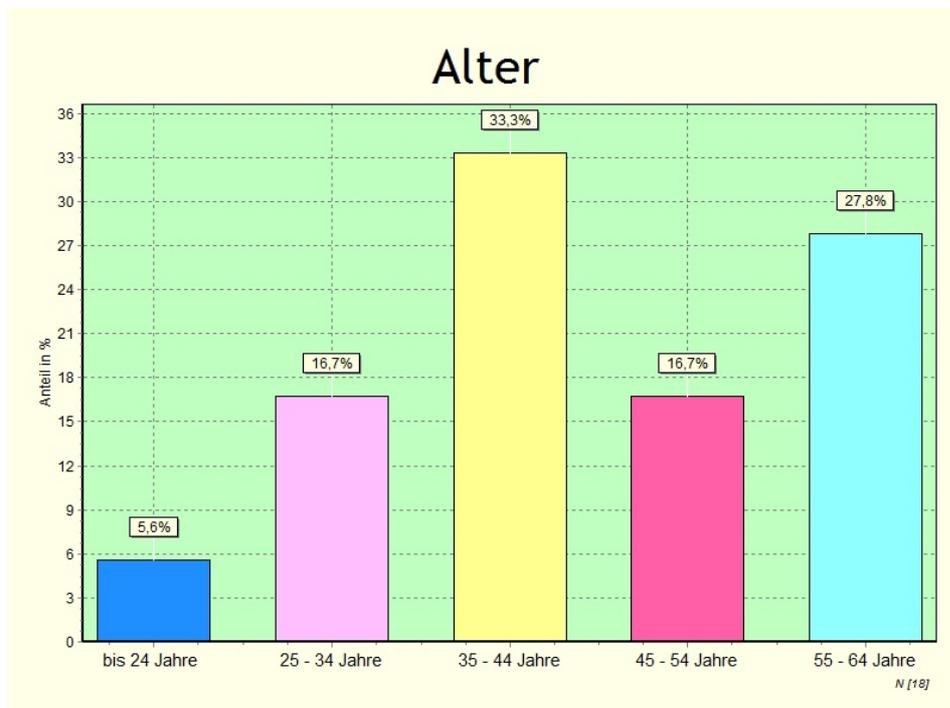
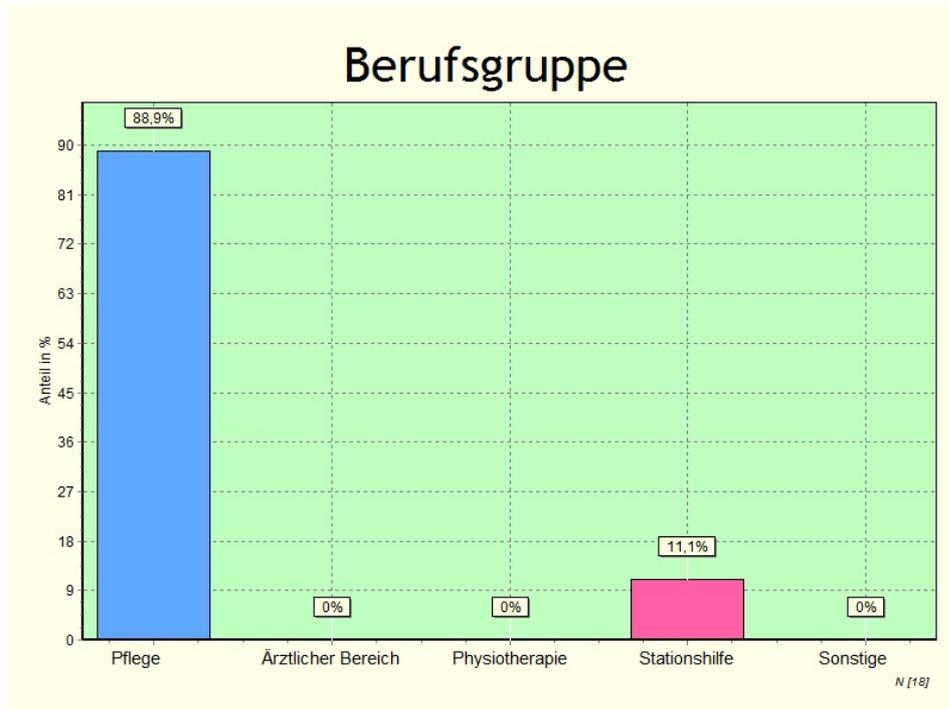
Rücklauf:

- 18 komplett ausgefüllte Fragebögen

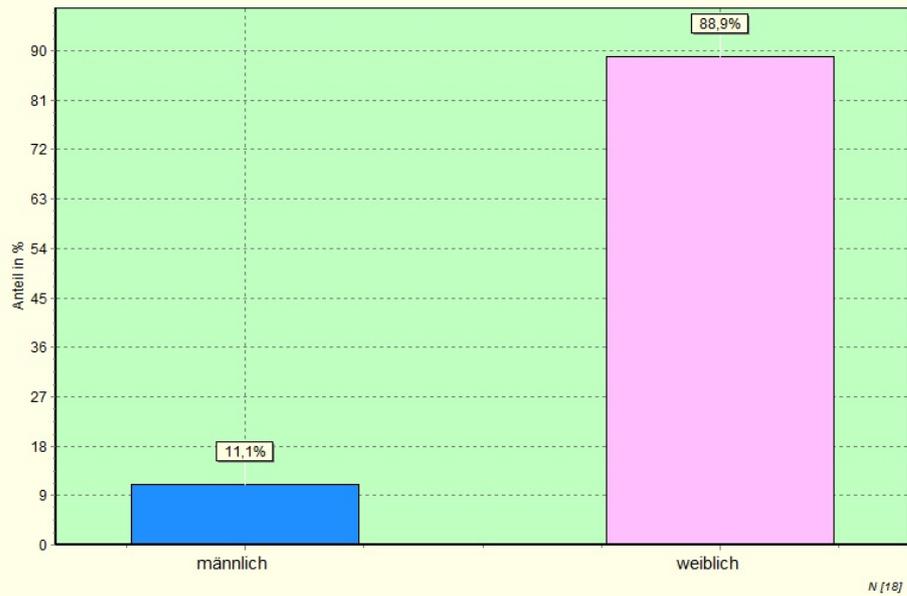
Auswertung

Die Auswertung wurde mittels des Statistikprogramms GrafStat 4 erstellt, welches schon vielfach zur Qualitätssicherung des Schmerzmanagements im Hause eingesetzt worden ist.

Demografische Parameter

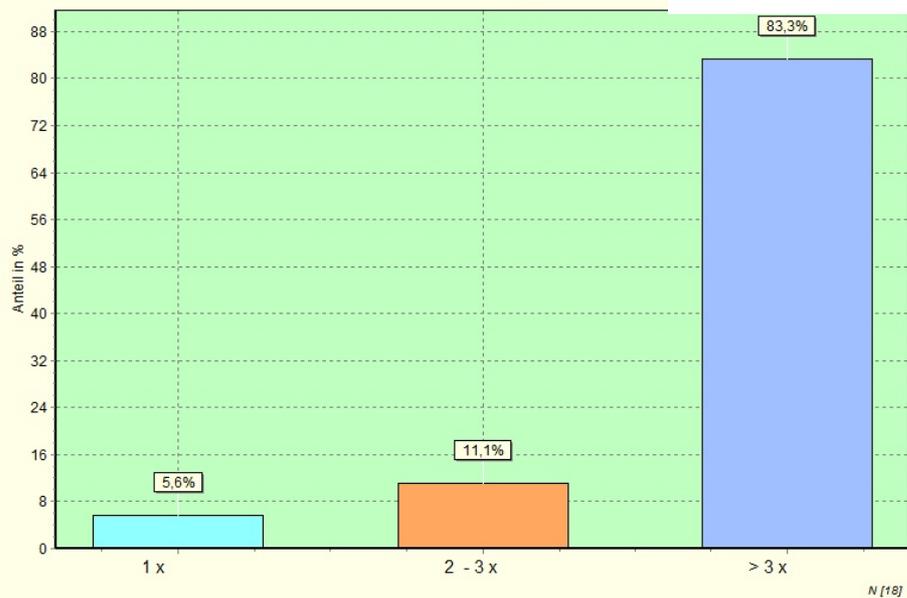


Geschlecht

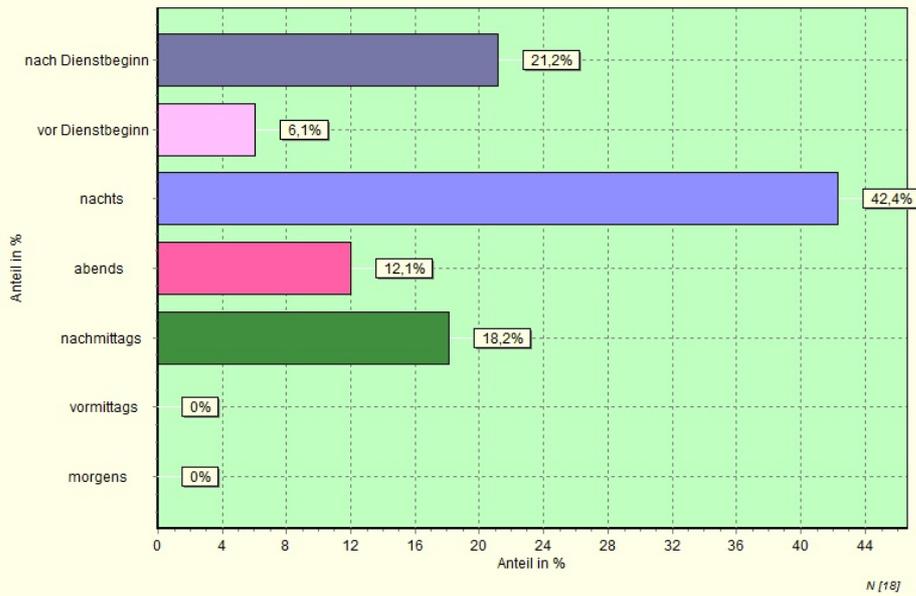


Nutzung

Wie oft insgesamt benutzt?



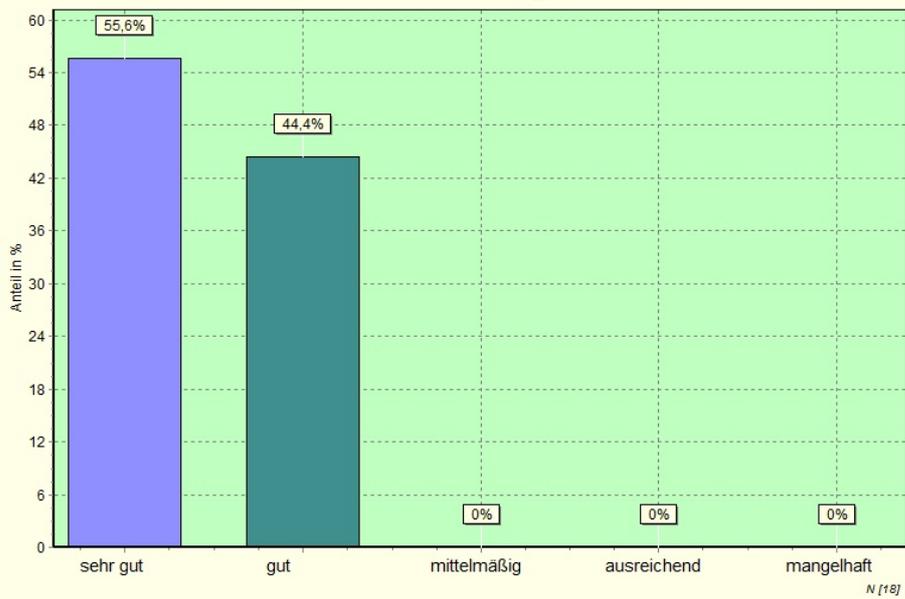
Zeitpunkt Nutzung



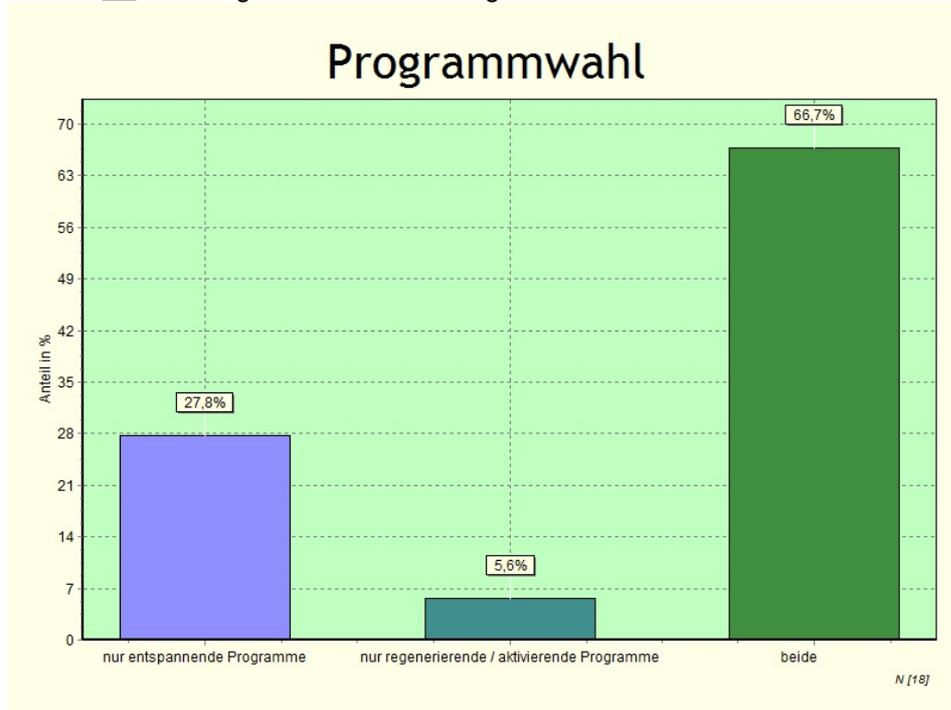
Bewertung von Hard- und Software

Wie beurteilen Sie die Ergonomie und die Bedienungsmöglichkeiten des brain-Light-Systems?

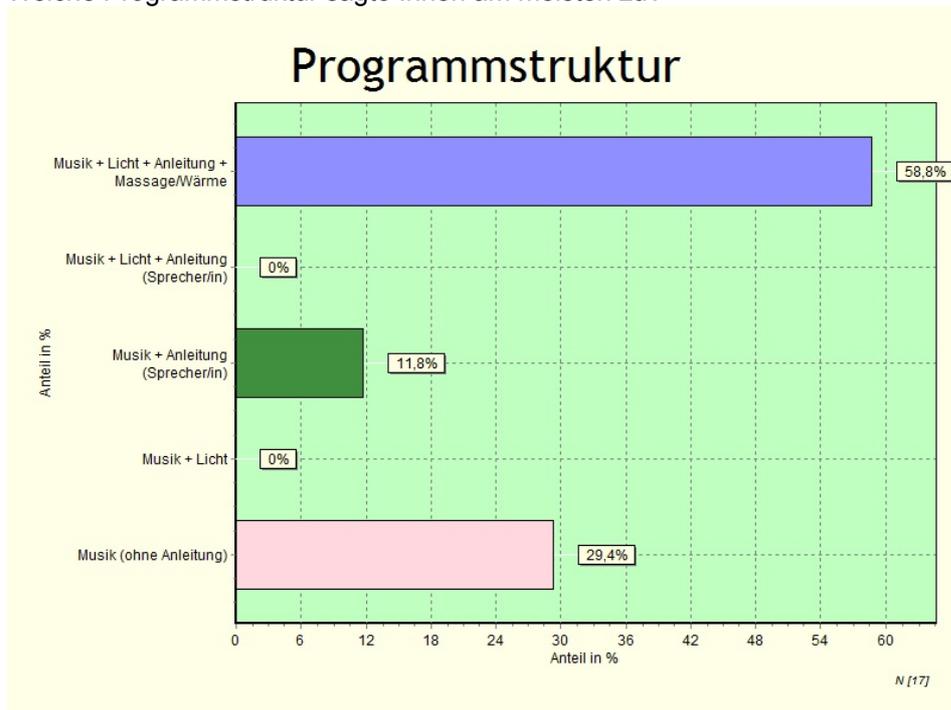
Handling



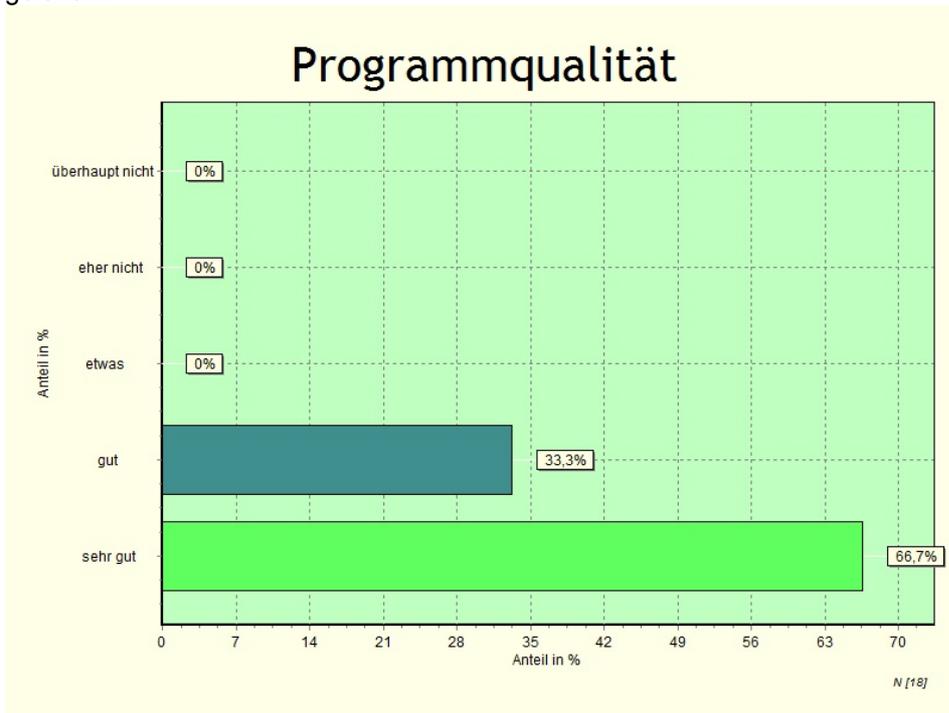
Welche Art von Programmen haben Sie genutzt?



Welche Programmstruktur sagte Ihnen am meisten zu?

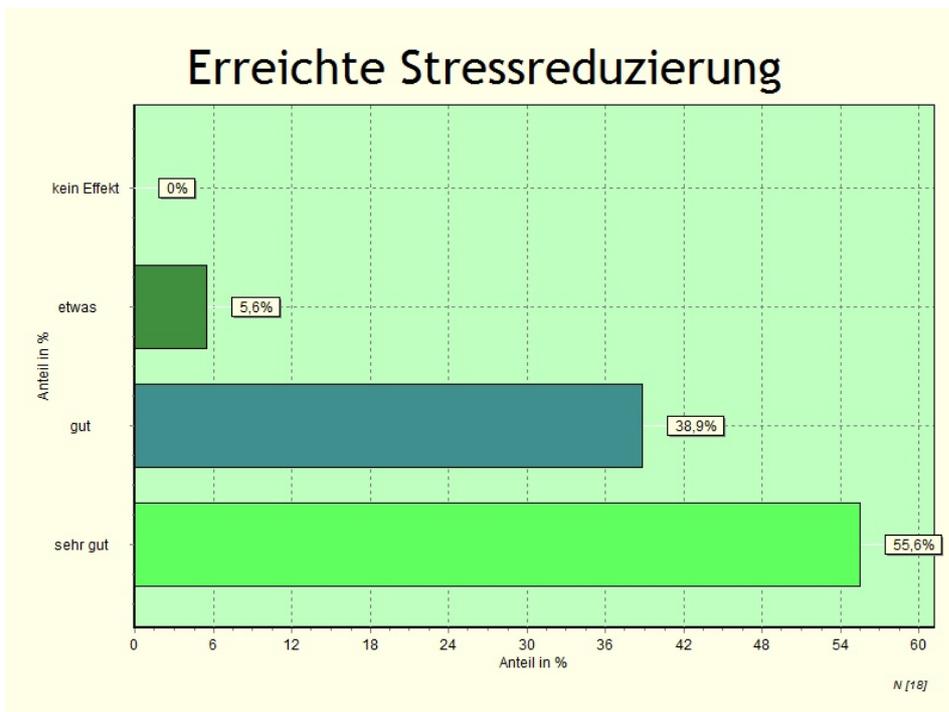


Wie hat/ haben Ihnen das/die vorwiegend genutzte/e Programm/e insgesamt gefallen?

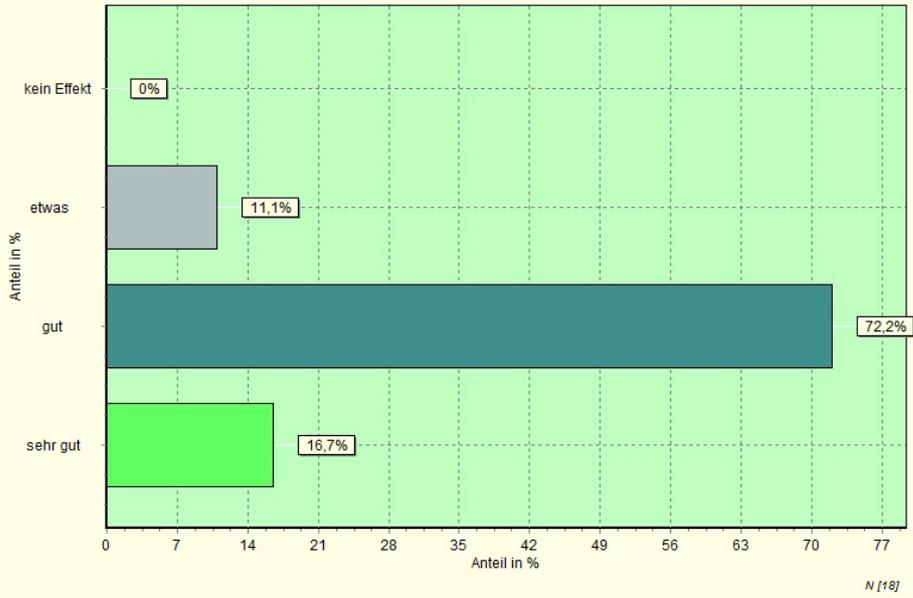


Auswirkungen im Arbeitsbereich

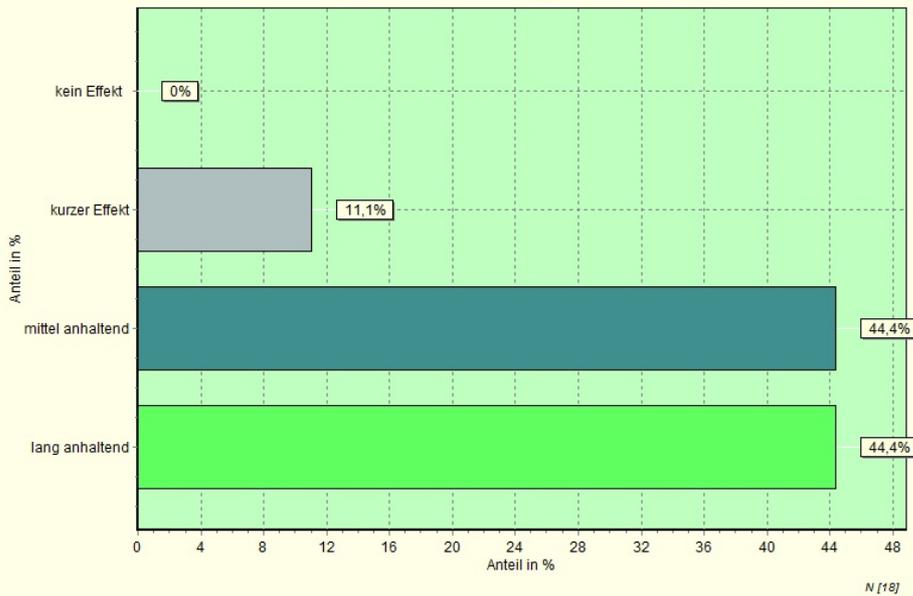
Stressreduzierung – Stressresistenz – Entspannung – Antrieb u. Energie – Konzentration



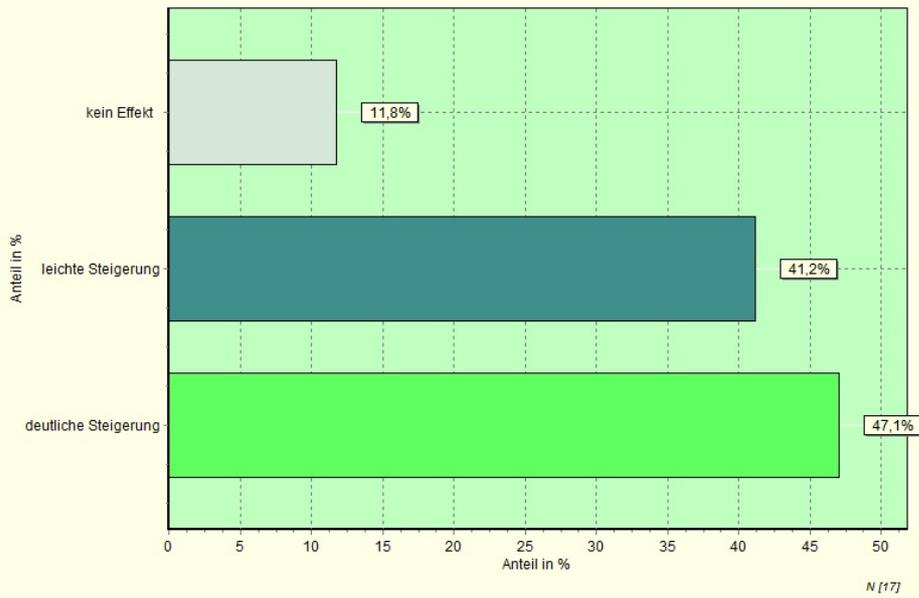
Stressresistenz



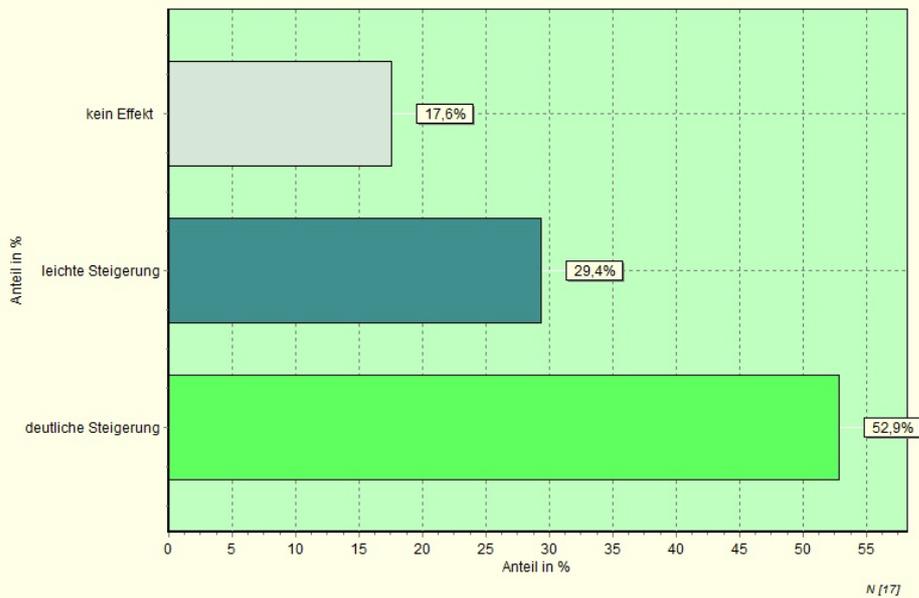
Gewonnene Entspannung



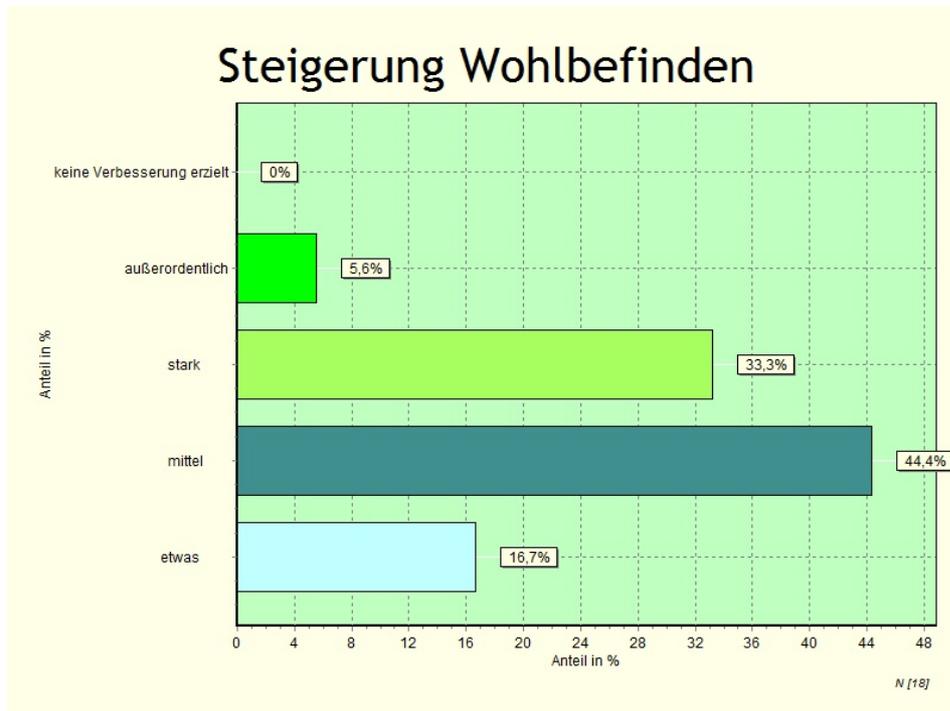
Energie- und Antriebssteigerung



Steigerung Konzentrationsfähigkeit



In welchem Umfang konnten Sie ihr Wohlbefinden mit dem/den für Sie am besten geeigneten Programm/en verbessern?



Freitext - Sonstige Erfahrungen, Kritik, Anregungen

- Die Möglichkeit der Nutzung des Geräts hatte auch etwas Wertschätzendes.
- Um alle Programme auszuprobieren, fehlte es an Zeit, da ich diese nur in den Nachtdiensten und in den dazugehörigen Pausen genutzt habe.
- Gut. Hat mir sehr gefallen und geholfen.
- Gerade die Massagen haben mir sehr gut gefallen, da ich Rückenprobleme habe.
- Schön wäre eine Anleitung für z.B. Programm mit Musik, Massage ohne Anleitung, also eine bessere Aufschlüsselung der Einstellung um best. Programme zu wählen.
- Super!
- Das beste war, dass mal irgendjemand an uns gedacht hat.
- Unglaublich viele positive Resonanz im Team
- Musik nicht genutzt. Hygiene Kopfhörer?
- Gerade in der Nacht hat es zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit geführt.

Fazit – Überlegungen - Ausblick

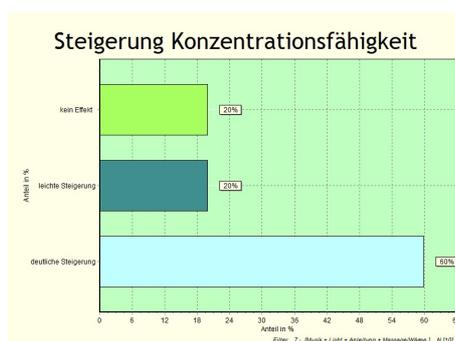
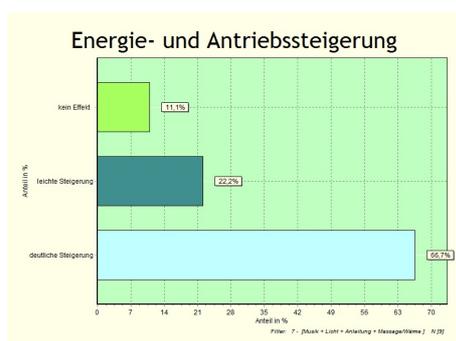
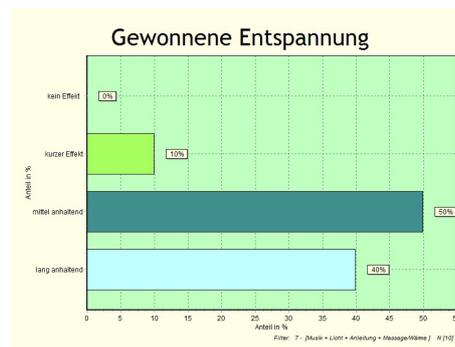
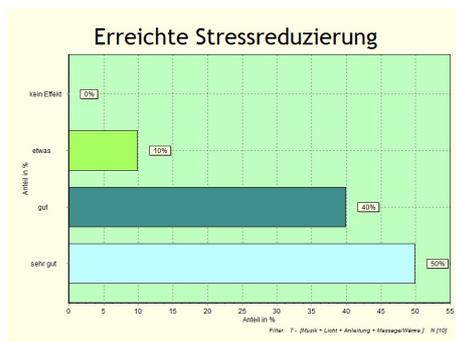
Anmerkung:

Die Befragung spiegelt sicherlich „nur“ begrenzte Erfahrungswerte eines kurzen Testzeitraums wieder, zeigt aber auch sehr deutlich, dass das Angebot zur Nutzung eines praxistauglichen und ausgereiften Mentalsystems von den Mitarbeitern/innen nicht nur dankend angenommen wurde, sondern auch tatsächlich sehr effektive Auszeiten bzw. Erholungspausen ermöglicht hat.

Die Nutzung des brainLight Zenese-Sessels mit diversen, z.T. vielschichtigen Entspannungsprogrammen hat demnach bei den meisten Probanden/innen in hohem Maße zu signifikanten positiven, nachhaltigen Effekten geführt.

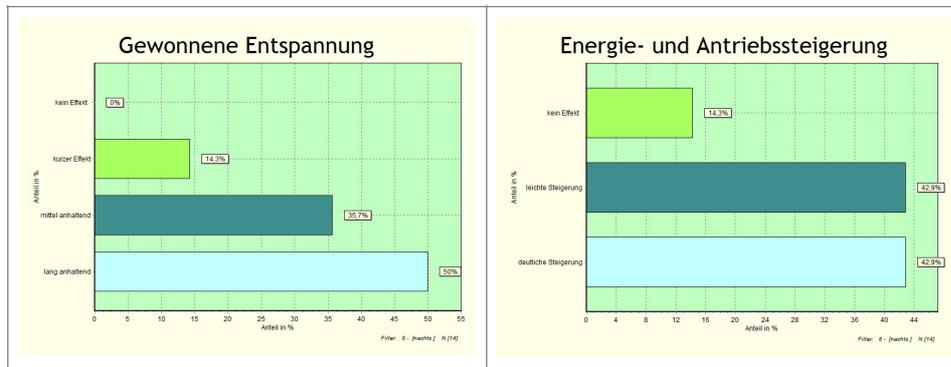
So konnte sich ein Großteil der Mitarbeiter/innen (knapp 60 %) auf die komplette audio-visuelle Programmtiefe, inkl. der Zusatzfunktionen Massage und Wärme einlassen.

Diese Gruppe erzielte in der Beurteilung mit 90% (gut / sehr gut) bezogen auf die erzielte Stressreduzierung / gewonnene Entspannung den höchsten Zufriedenheitsgrad.



Gleiches gilt auch für das Item „Energie- und Antriebssteigerung“. Hier wird der regenerierende, nachhaltige Effekt nochmals sehr deutlich, ebenso die Dauer des Entspannungseffekts. Darüber hinaus verbesserte sich auch die Konzentrationsfähigkeit bei 60 % dieser Gruppe (N = 10) deutlich.

Die Nutzung von brainLight über die gesamte Programmbreite gerade in der Nachtpause (N = 14) hat offensichtlich etlichen Pflegekräften gut getan und für nachhaltige Erholung gesorgt.



Letztlich muss bei aller positiver Resonanz aber auch konstatiert werden, dass sich bedauerlicher Weise kein/e Arzt/Ärztin an der Befragung beteiligt hat, gleichwohl brainLight – wenn auch im geringeren Umfang – von ärztlichen Mitarbeitern/innen durchaus genutzt wurde. Vielleicht gab es da ein gewisses Kommunikationsdefizit?

Bei einem längeren Testzeitraum hätten sich vermutlich mehr Probanden/innen, sicherlich auch aus der Ärzteschaft, gefunden und ihr Feedback verschriftet.

Fazit und Empfehlung des Schmerzmanagements

Ausgeruhte und entspannte Mitarbeiter/innen, gerade im bekannt stressigen Umfeld einer interdisziplinären Intensivstation, können ihre anspruchsvollen beruflichen Aufgaben leichter bewältigen als angespannte und unausgeruhte Mitarbeiter/innen.

brainLight-Vorteile:

- Regeneration / Steigerung „mentaler und körperlicher Fitness“
- Stimmungsaufhellung
- Mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- Positive Auswirkung für die Zusammenarbeit im Team
- Steigerung von Achtsamkeit und Empathie → unterstützend im Umgang mit Patienten
- Gute Compliance für regelmäßige Anwendung (niedrigschwellig!)
- Wertschätzendes Angebot seitens des Arbeitgebers
- Wirtschaftlich betrachtet: Gute Kosten-Nutzen-Relation

Aus Sicht der Schmerztherapie sind insbesondere die positiven Effekte in Bezug auf Achtsamkeit und Empathie hervorzuheben, denn nur mit Zuwendung und aufmerksamer Krankenbeobachtung kann Schmerztherapie adäquat und individuell umgesetzt werden.

Mit freundlichen & entspannten Grüßen,

Raimond Ehrentraut
Schmerzmanager
Pain Nurse, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin

Stabsstelle Schmerzmanagement