

Fit für den Job im Krankenhaus

Gesundheitsförderung für Mitarbeiter der GLG-Einrichtungen

Angermünde (MOZ) Wer sich den ganzen Tag um das Gesundwerden von Patienten kümmert, muss selbst fit und gesund sein. Deshalb wurde für die Beschäftigten des Krankenhauses Angermünde mit Unterstützung der Deutschen Angestellten Krankenkasse ein Gesundheitstag (DAK) organisiert. Getestet wurde an unterschiedlichen Stationen u. a. auch Körpergewicht, Blutdruck, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Was einfach aussah, entpuppte sich für viele als Herausforderung – das sogenannte Balanceboard. 30 Sekunden lang soll man sich in der Mitte des schwankenden Brettes halten, was nur wenigen gelang. Dieser besondere Test gibt Hinweise auf mögliche Fehlstellungen des Körpers, die langfristig zu Beschwerden

führen können. Einer, der diesen Test mit Bestnoten absolvierte, war Maik Micklich, Vorarbeiter des Reinigungspersonals. „Ich treibe viel Sport, wenn möglich jeden Tag“, sagte der 45-Jährige. Die Auswertung des Balanceboards zeigt nicht nur Defizite in der sportlichen Aktivität. Ebenso wichtig sind die genauen Analysen von Fehlbelastung und Dysharmonie in der Haltung, auf die mit gezielten Übungen reagiert werden kann.

„Der Aktionstag soll dazu anregen, den Blick einmal gezielt auf die eigene Gesundheit zu richten und diese selbst einzuschätzen“, sagte Krankenhausverwaltungsleiterin Marita Schönemann. „Nur wer selbst gesund ist, kann mit ganzer Kraft für die Gesundheit der Patienten arbeiten.“

Das Krankenhaus Angermünde hat sich wie auch die anderen Krankenhäuser der GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit mbH für die Gesundheitsförderung der Beschäftigten besondere Ziele gesetzt. Seit einem Jahr sind die GLG-Einrichtungen Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser.

Die Mitgliedschaft ist mit der Verpflichtung verbunden, den Mitarbeitern regelmäßig Anregungen für Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu geben. Die DAK wirkt dabei als aktiver Partner mit. Deren Mitarbeiterinnen berieten die Krankenhausmitarbeiter individuell und empfahlen beispielsweise Nordic Walking als idealen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag.



Balance halten: Beim Gesundheitstag im Krankenhaus Angermünde konnten Mitarbeiter selbst ihre Fitness und Gesundheit testen.

Foto: GLG/Andreas Gericke