DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services

November 2022

Pixabay 2018

Sehr geehrte und liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

ein Jahr der Herausforderungen und daraus resultierenden Veränderungsprozessen liegt hinter uns. Wir möchten einerseits in diesem Newsletter über das Vergangene berichten und andererseits in die Zukunft für 2023 schauen.

Die Übernahme der Geschäftsstelle nach Aschersleben ist mit all den damit verbundenen, üblichen Problemen abgeschlossen. Dafür auch im Namen des gesamten Vorstandes einen herzlichen Dank an die „neue" Geschäftsstellenleiterin Frau Derenthal.

Mit Abschluss dieser Übernahme konnten wir uns den Themen der inhaltlichen Neukonzeption unter Berücksichtigung der gesamtpolitischen Diskussionen widmen. Hier spielt der Community Aspekt genauso eine Rolle wie die Bildungen von AG's im Netz. Eine Arbeitsgruppenbelebung wird durch geplante Webinare und Präsenzen erfolgen.

Im Ergebnis der erfolgreichen Veranstaltung in Göttingen planen wir neben den AG's und Webinaren eine weitere Präsenzveranstaltung im Herbst 2023. Zusätzlich wird eine Mitgliederversammlung und Neuwahl des Vorstandes des DNGfK erfolgen. In diesem Zusammenhang denken Sie bitte über ein Ihrerseits mögliches und persönliches Interesse für eine Vorstandstätigkeit nach.

Wir würden uns sehr darüber freuen.

Wichtig erscheint uns auch eine erweiterte Mitgliedsakquise durch Sie. Aus diesem Grund haben wir die Kampagne „Mitglieder werben Mitglieder" inklusive verschiedener Vorteile für Sie ins Leben gerufen.

Unsere perspektivische Weiterentwicklung wird weiterhin durch den Wissenschaftlichen Beirat und ergänzend durch einen Studentischen Beirat sowie durch die Vernetzung zum internationalen Netzwerk - dem HPH - erfolgen.

Neben diesen Initiativen möchten wir auf die wissenschaftliche Aufarbeitung der Masterarbeit und des IKK Projektes verweisen, sowie auf ein 3-Jahres-Projekt mit der IKK classic zum Thema BGM.

Eigentlich ist ein Vorwort die komprimierte Basis von Informationen und Hinweisen aus Sicht des Vorstandes. Es fällt mir schwer bei der Fülle von Änderungen ein kurzes Vorwort zu schreiben, aber auch für die notwendigen Mitgliederinformationen bieten wir neue Quellen an. Das DNGfK veröffentlicht alle zwei Monate einen DNGfKDigest, in der Hoffnung Sie dadurch gut zu informieren und Ihnen anderseits Grundlagen rund um das Thema Gesundheitsförderung zugeben.

Lassen Sie mich mit einer Wortmeldung von Herrn Elimar Brandt in Göttingen schließen: "Ich bin froh über die neue Ausrichtung des DNGfK und werde mich in die Entwicklung des DNGfK mit meiner Expertise als „ Überzeugungstäter" einbringen. Das Symposium in Göttingen war der erste und richtige Schritt um Gesundheitsförderung unter Berücksichtigung der Ottawa Charta und der gesamtpolitischen Diskussionen in Deutschland über unser Netz zu etablieren."

Unterstützen Sie uns als „Überzeugungstäter" mit Ihrer Expertise in unserer Arbeit. Dafür meinen aufrichtigen Dank.

Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und alles erdenklich Gute für das kommende Jahr 2023.

Dipl. Med. Olaf Haberecht
(Vorstandsvorsitzender),
der gesamte Vorstand und
die Geschäftsstelle des DNGfK

Meldungen aus dem Netz

Mitglieder werben Mitglieder

Netzwerken wie im Duden - Was verstehen wir darunter?

Kontakte knüpfen, Kooperationen eingehen, Wissenstransfer, gegenseitige Unterstützung- Das sind Schlagwörter, welche das Netzwerken am besten kurz beschreiben. Als Mitglied eines Netzwerkes können einige Vorteile genossen werden. Der Austausch von Expertenwissen durch die Mitglieder aus diversen Gesundheitseinrichtungen dient zur Wissens- und Erkenntniserweiterung für das eigene

Unternehmen. Zusätzlich kann durch das Knüpfen der Kontakte eine gegenseitige Unterstützung gewährleistet werden. Der Nutzen eines Netzwerkes ist sowohl groß als auch nachhaltig.

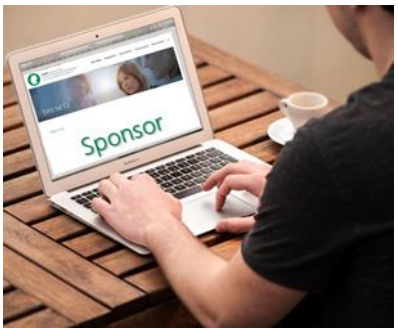
Mitglieder werben und tolle Prämien erhalten!

7 gute Gründe Mitglied im DNGfK zu werden:

- Bereitstellung von Standards für die nachhaltige Umsetzung von BGM in Gesundheitseinrichtungen
- regelmäßiger Wissens- und Erfahrungsaustausch über thematische Arbeitsgruppen (New Work, Gesunde Regionen, Qualitätsverträge, Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)), das HPH und Netzwerkveranstaltungen
- vergünstigte Kooperationen für den Bereich BGM
- regelmäßige Informationen zum DNGfK, über das Gesundheitswesen und zu Best-Practice-Beispielen über Newsletter und DNGfK Digest
- Angebot BGM-Curriculum und Zugriff auf die Lerninhalte über eine Online Plattform
- fachliche Unterstützung bei Kostenträgerverhandlungen
- öffentlichkeitswirksame Zertifizierung als Mitglied des Deutschen Netzes Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen

Wählen Sie aus den aufgeführten Prämien Ihre Wunschprämie:

50% auf Ihren Mitgliedsbeitrag im nächsten Jahr



Positionierung als Kooperationspartner auf der DNGfK-Webseite für zwei Jahre

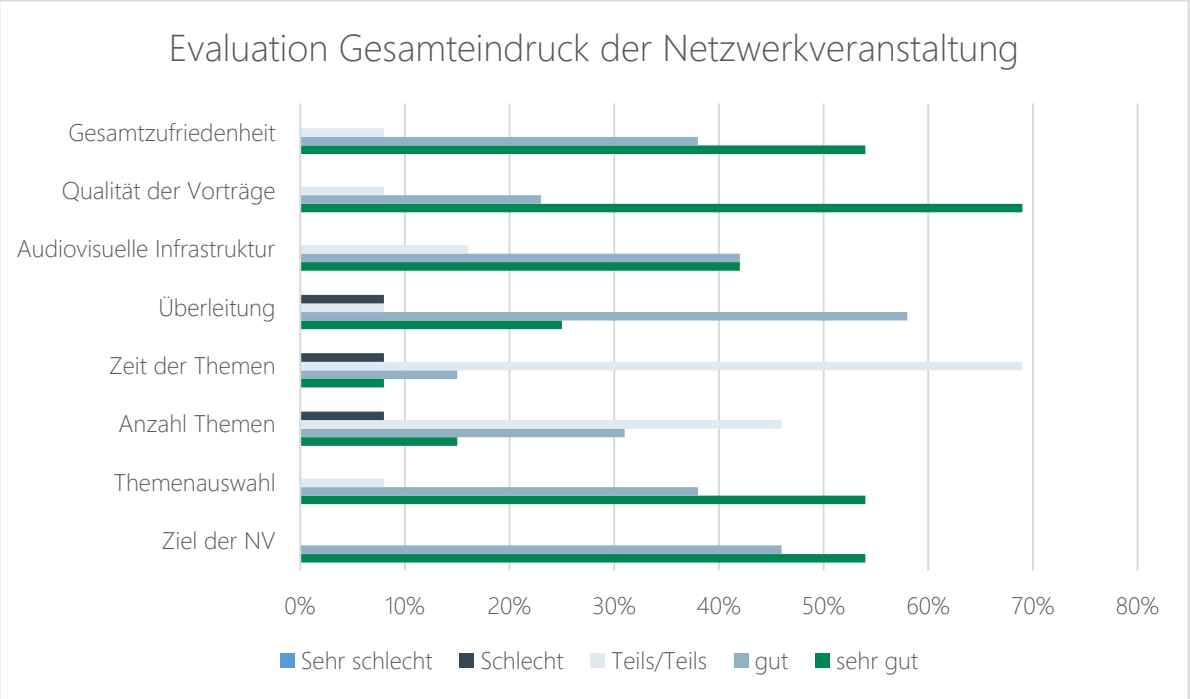
20% Kostenreduzierung auf die nächste Fort-, Aus- und Weiterbildung des DNGfK

Sie erhalten Ihre Prämie, wenn Sie ein weiteres Mitglied werben und dies für mindestens ein Jahr im DNGfK bleibt.

Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

Netzwerkveranstaltung 02.11.2022 mit Siegerehrung

Am 02.11.2022 fand die Netzwerkveranstaltung „Gesundheitseinrichtungen 3.0 – New Health im Kontext des DNGfKs und gesamtpolitischer Diskussionen" in Göttingen statt. Das vielfältige Programm startete um 08:00 Uhr und erhielt seitens der Teilnehmenden gesamtheitlich ein sehr gutes Feedback.
Freudig konnten wir feststellen, dass großes Diskussions- und Austauschpotential gegeben war, sodass wir bei der nächsten Veranstaltung ebendiesen Austausch mehr Zeit einräumen wollen. Insgesamt überzeugte die Auftaktveranstaltung durch eine hohe Qualität der Vorträge, einer sehr guten Themenauswahl und audiovisuellen Infrastruktur.



Herr Dr. h. c. H. Hildebrandt eröffnete die Veranstaltung mit seinem Vortrag „Zukunft Gesundheit - multisektorale Vernetzung". Der Experte hinsichtlich regionaler Versorgungsstrukturen, die er bereits im gesunden Kinzigtal und Gesunden Werra-Meisner-Kreis in die Praxis übertragen konnte, betonte die Wichtigkeit regionaler Versorgungsdaten. Mittels valider Daten kann die Versorgung bedarfsgerecht umgesetzt werden. Krankenhäuser bzw. Gesundheitseinrichtungen – insbesondere gesundheitsfördernde Gesundheitseinrichtungen – können lokale Versorgungsgemeinschaften schaffen und ein Investmentpaket organisieren, wodurch ein nachhaltiger Mehrwert für die Region geschaffen würde.
Herr Mag. theol. E. Brandt, der sich selbst als „Überzeugungstäter" benannte, referierte zur Ottawa-Charta. Die Ottawa-Charta, welche bereits 1986 verschriftlicht wurde, gilt als eines der Grundsatzdokumente des DNGfK. „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben" (WHO, 1986). Die Überzeugung, dass Gesundheit im Alltag geschaffen und geformt wird, eint die WHO und das DNGfK noch heute. Das allgegenwärtige Ziel und zentrale Frage dabei ist „Wie können wir den Gesundheitsgewinn messen?" Herr Mag. theol. E. Brandt beeindruckte mit einem mitreißenden Vortrag, der Kraft aus der Vergangenheit des DNGfK schöpfen und viele Zukunftsvisionen entstehen ließ.

Derzeit gibt es zu wenig „Überzeugungstäter" – sind Sie einer? Werden Sie einer – gerne mit dem DNGfK als starken Partner an Ihrer Seite!

Dass das Quartier das richtige Umfeld für die Bildung von Gesundheitskompetenz ist, davon überzeugte Herr M. Laurenz die Teilnehmenden. Herr Laurenz erkannte, dass soziale Netzwerke als Lebenswelt von Jugendlichen angesehen und für die Gesundheitsbildung genutzt werden können. Eine nachhaltige und vernetzte Kultur für Gesundheitskompetenz und -marketing ist derzeit in Deutschland noch nicht etabliert. Ein Schlüssel ist eine zielgruppenorientierte Kommunikation.

Quartier – Ökosystem – Miteinander

Kontaktdaten: Markus Laurenz, markus.laurenz@marktplatz-der-gesundheit.de

Die kurze Tee- und Kaffeepause, zu der Gebäck und Obst gereicht wurde, hat den Teilnehmenden die erste Chance gegeben, über das zuvor Gehörte zu sprechen. Ideen und neue Gedanken wurden ausgetauscht und konnten direkt mit den Referenten diskutiert werden.

Da Herr Dipl.-Inf., MPH A. Jonietz leider nicht persönlich anwesend sein konnte, übernahm Herr Dipl.-Med. Haberecht den Vortrag und betonte hinführend die mangelhafte Gesundheitskompetenz in Deutschland. Bei „Was hab' ich?" engagieren sich hunderte Mediziner*innen ehrenamtlich, um Patient*innen beim Verstehen ihrer medizinischen Befunde zu helfen. Denn Patient*innen, die ihre Befunde verstehen, können ihrer Erkrankung bewusster entgegentreten. Sie können ihrem Arzt/Ärztin im Gespräch die richtigen Fragen stellen und gemeinsam mit ihm Entscheidungen treffen. Oft werden ihnen durch verständliche Erklärungen unnötige Sorgen genommen.

Kontaktdaten: Ansgar Jonietz, ansgar.jonietz@washabich.de

Bild der Referenten

Von links: Markus Laurenz, Dr. h. c. Helmut Hildebrandt, Steven Renner, Thomas Ross, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht, Prof. Dr. Roger Jaeckel, Oliver Schmitz, Dipl. -Oec. Marco Kirsch

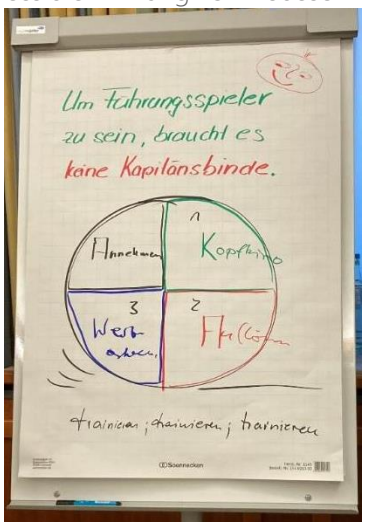
Mit dem Vertragsinstrument der Qualitätsverträge hat der Bundesgesetzgeber bereits seit 2016 die Möglichkeit zwischen Krankenhäusern und Krankenkassen eröffnet, auf der Basis indikations-spezifischer Selektivverträge modellhaft neue Vergütungssysteme zu erproben. Ein näherer Bezug zwischen der Höhe der Leistungsvergütung und der Ergebnisqualität der erbrachten stationären Leistung ist dabei unabdingbar. Trotz der vom Gesetzgeber vorgegebenen limitierten Leistungsbereiche bietet diese neue selektive Vertragsform die Chance, den Qualitätswettbewerb im stationären Sektor unter fairen

Rahmenbedingungen zu forcieren, bei gleichzeitiger Erprobung eines qualitätsorientierten Vergütungssystems. Qualitätsverträge können folglich dazu beitragen, einen wichtigen Impuls bei der aktuellen Diskussion um die Reformierung des Krankenhausvergütungssystems zu setzen. Herr Prof. Dr. R. Jaeckel ist in Zukunft unser wissenschaftlicher Ansprechpartner in der Arbeitsgemeinschaft (AG) Qualitätsverträge. In Zukunft werden sich die AG's regelmäßig in virtuellen Räumen treffen und Ideen und Fragen besprechen.

Herr O. Schmitz ist Geschäftsführer des Audits „BerufundFamilie", welches ein Kooperationspartner des DNGfK ist. Das Audit schafft Verbindlichkeiten durch Beratung, Webinare und Zertifikate. Während der Auditierung wird das Bewusstsein hinsichtlich der Vereinbarkeit von Privat- und Arbeitsleben der Einrichtungen geschärft und eruiert, an welchen Stellen im Unternehmen die Potentiale nicht ausgeschöpft werden. Herr Schmitz betont, dass sich die Arbeitsgestaltung als etwas unterschätztes und dennoch sehr effizientes Handlungsfeld zeigt.

Der Gesunde Werra-Meisner-Kreis ist ein Mitglied des DNGfK. Der Geschäftsführer Herr S. Renner gab einen spannenden Einblick in die Strukturen dieser gesunden Region. Dabei empfiehlt er möglichst niedrigschwellige Werbung zielgruppenorientiert einzusetzen, um auf Gesundheit und Gesundheitsangebote der Region aufmerksam zu machen. Die Digitalisierung stellt dabei eine Chance dar, die durch Anonymität, Orts- und ggf. Zeitunabhängigkeit überzeugen kann. Zudem können regionale Gesundheitslotsen sich als hilfreich erweisen, um die Nutzung des Gesundheitssystems effektiv zu gestalten. Der zielgerichtete Austausch zwischen allen Kooperationspartnern ist höchstrelevant, um eine bedarfsgerechte Versorgung und Unterstützung zu ermöglichen.

Während des schmackhaften Mittagessens konnten die Gespräche des Vormittags und neue Impulse vertieft werden, bevor der Trainer und Redner T. Ross die Teilnehmenden mittels aktiver Übungen und seinem motivierenden Programm überzeugte. Dabei verdeutlichte Herr Ross die Wirkung von insbesondere Führungskräften auf ihre Mitarbeitenden. Kommunikation kann als das wirkungsvollste Instrument interpretiert werden, um statt übereinander miteinander zu sprechen. Dabei gilt es – auch in einem Unternehmen und eines Arbeitsteams – einen geschützten Raum für Konflikte betrieblicher oder privater Natur zu schaffen. Für Führungskräfte ist es von immenser Wichtigkeit Zeitslots für Mitarbeitendenpflege einzuplanen. Häufig haben bzw. nehmen sich Führungskräfte keine Zeit mehr zum Führen. Mittels zielgerichteter Kommunikation können Führungskräfte Gedankenimpulse in eine positive Richtung steuern.



Mehr miteinander statt übereinander sprechen.

Kontaktdaten: Thomas Ross, Thomas.Ross@barmer.de

Herr Dipl. -Oec. M. Kirsch stellte unseren Kooperationspartner „MySports" vor, den wir bereits in unserem DNGfK[Digest] ausführlich beschrieben haben. Das DNGfK freut sich, dass sich Gesundheitsförderung durch Angebote wie bei „MySports" individualisieren lassen, sodass eine Erhöhung der körperlichen Aktivität zu verzeichnen ist. Zudem wird das betriebsinterne Community-Gefühl gestärkt.

Kontaktdaten: Marco Kirsch, marco.kirsch@sportalliance.com

In ihrer Funktion als Geschäftsstellenleiterin berichtete Frau M.Sc. M. Derenthal über die Neuausrichtung des DNGfK. Kerngedanken der Neuausrichtung sind die stärkere Vernetzung untereinander sowie die

überregionale Versorgung. Die Gesundheitseinrichtungen sollen sich mit Hilfe des DNGfK als zentrales Element einer Gesundheitsregion etablieren und so die regionale Versorgung unter Einhaltung gesundheitsförderlicher Aspekte sicherstellen. Somit liegt die Orientierung neben Patient*innen und Mitarbeitenden gleichsam auf der Region/ der Umwelt. Das DNGfK bietet dazu, durch Veranstaltungen, die Plattform sich auszutauschen und von den Erfahrungen anderer Gleichgesinnten zu lernen. Weiterhin ermöglicht das DNGfK den Mitgliedshäusern über Vorträge, Webinare und gesundheitsbezogene Informationsschreiben die Möglichkeit, die Gesundheitskompetenz aller Beschäftigten, Patient*innen und Angehörigen zu verbessern. Unter Berücksichtigung vielfältiger sozialer Theorien, können Menschen mit einer besseren Gesundheitskompetenz ihr soziales Umfeld inspirieren, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Handlungspotentiale zu adaptieren. Durch den multiplikativen Ansatz können sich Mitgliedseinrichtungen mit Hilfe des DNGfK als zentrales Element einer Gesundheitsregion organisieren.
Herr F. Klingler trat als Vertreter der Krankenkasse IKK Classic auf und motivierte alle Führungskräfte von Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen, ihre Organisation als Leuchtturm für Gesundheitsförderung in der Kommune zu etablieren. Durch die hohe „Leuchtkraft" können sie Potentiale nutzen, die auch in der Gesundheitspolitik zunehmend an Bedeutung gewinnen. Zudem legte Herr Klingler einen Schwerpunkt auf die empathische Kompetenz, die insbesondere auf psychologischer Ebene Anwendung findet:

>> „Ich habe Angst" – „Du brauchst doch keine Angst zu haben" → „Ich habe Durst" – „Du brauchst doch kein Durst zu haben" <<

Ergänzen konnten wir den Tag mit der Siegerehrung unserer Best-Practice-Ausschreibung. Das DNGfK bedankt sich bei allen Teilnehmenden und der Jury und gratuliert den ersten drei Plätzen

Die Jury setzte sich aus Vertretern des Vorstandes, der Geschäftsleitung, des wissenschaftlichen Beirats, der Krankenkasse (IKK) und einer externen Person zusammen. Nach den Kriterien „Nachhaltigkeit", „Zielgruppe", „Wirkung" und „Innovationsgehalt" wurde jede Einrichtung durch ein Punktesystem bewertet.
Nach Übergabe der Urkunden und Blumensträuße haben die Preisträger ihre Best-Practice-Beispiele der Gruppe im Rahmen eines Impulsvortrages offerieren dürfen. Wir freuen uns in den nächsten Ausgaben des DNGfK[Digest] jedem Beispiel die Möglichkeit zu geben, vorgestellt zu werden.

Bild der Preisträger

Von links: Frank Klingler, Dipl. Med. Olaf Haberecht, Manfred Fleck, Ursula Johanna Klugstedt, Nicole Habich, M.Sc. Marit Derenthal

Vorstellung unserer neuen Praktikantin

Mein Name ist Lisa Gräbe und ich bin Studentin des Studiengangs Gesundheitsförderung und –management an der Hochschule Magdeburg-Stendal. Bevor ich im kommenden Jahr meine Bachelorarbeit schreibe, habe ich die praktische Möglichkeit ein zwanzigwöchiges Praktikum zu absolvieren. Diese Chance nutze ich beim Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V. (DNGfK).

Wie bin ich denn überhaupt auf das Netz gestoßen?

Die Hochschule Magdeburg-Stendal steht seit langem mit dem DNGfK in Kontakt, wodurch bereits viele Student*innen von einer Zusammenarbeit profitieren konnten. Auch ich habe diese Chance genutzt und bin nun Teil des tollen Teams des DNGfK. Auch als Praktikant*in werde ich voll und ganz in die Arbeit des Netzes einbezogen. Ich lerne verschiedene Abläufe kennen und kann auch selbst kreativ und selbstständig tätig werden. Ich bin motiviert mich diesen neuen Herausforderungen stellen zu können und empfehle jedem/-r diese Chance ebenfalls zu nutzen.

Senden Sie Ihre Bewerbung gerne an info@dngfk.de.

Ein neues Gesicht im Vorstand: Dr. h. c. Helmut Hildebrand

Ein Kurzinterview mit Herrn Dr. h. c. Helmut Hildebrand

Beruflicher Werdegang

Inzwischen müsste ich sagen, dass ich Gesundheitssystemdesigner bin, gestartet habe ich allerdings als Apotheker in Frankfurt und später dann als Medizinsoziologe im Universitätskrankenhaus Eppendorf in Hamburg. Bereits 1980 kam ich in Kontakt mit der WHO, zunächst über die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, dann mit der Übersetzung der Ottawa-Charta und der Propagierung des „Gesunde Städte"-Ansatzes in Deutschland. Das Thema „Health Promoting Hospitals" hat mich seit dem Start

begleitet u.a. in der Beratung der ersten Pilothäuser in Deutschland. Nach einer Zwischenphase als Berater und Gesundheitsführer von Krankenhäusern bin ich jetzt hauptberuflich Entwickler von regionalen Gesundheitssystemen, in denen Gesundheitsförderung und –versorgung zusammen gedacht und vergütet werden, und als Geschäftsführer der „Gesunder Werra-Meißner Kreis GmbH" Mitglied des Vorstands.

Was motiviert Sie/ Woran glauben Sie im Rahmen unseres Gesundheitswesens?

Die heutige fragmentierte Organisation von Gesundheitsförderung und –versorgung kann so nicht bleiben, sie ist weder gut für die Mitarbeiter*innen, noch für die Patient*innen, noch für die Gesellschaft. Mit dem Blick auf die weitere demografische Entwicklung, den Fachkräftemangel und die Kostenentwicklung brauchen wir eine Effizienzsteigerung, und die besteht zuallererst aus der optimalen Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenzsteigerung.

Wohin wollen Sie- im Rahmen des DNGfK?

Es gibt so viele motivierte und engagierte Personen im Gesundheitswesen, die nach neuen Wegen der Entwicklung hin zu einem wirklich bürger- und patientenorientierten Gesundheitssystem suchen, dass wir uns mit dem DNGfK noch sehr stark vergrößern können und einer der entscheidenden Treiber für eine solche Weiterentwicklung auch in der Politik werden können. Wichtig ist mir, dass wir dabei neben den Krankenhäusern auch alle anderen Gesundheitseinrichtungen ansprechen, die neuen integrierten Gesundheitszentren genauso wie die Einrichtungen in Pflege, Physiotherapie und medizinnaher Bewegungstherapie.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Dr. h. c. Helmut Hildebrandt

Internationales

Am 20.10.2022 von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr fand das letzte HPH Coordinators' Meeting statt. Auf der Agenda waren die Themenblöcke „Increasing Membership Value", „Engagement and Collaboration", "Best Practice" und „Future HPH" zu finden. Während des Meetings wurden die jeweiligen Themen anmoderiert, die im Anschluss in kleineren Gruppen durch die HPH-Koordinatoren der einzelnen Länder diskutiert wurden. Die Ergebnisse der einzelnen Gruppengespräche wurden anschließend vor allen Teilnehmenden vorgestellt. Das Meeting endete mit der Vorstellung einer Plattform, die durch die HPH-Geschäftsstelle in Hamburg organisiert wird. Das HPH verknüpft seine Mitglieder nun über eine virtuelle Plattform und schafft somit eine eCommunity. Darauf werden Best-Practice-Beispiele, neue Instrumente u.v.m. veröffentlicht. Der Zugang ist jedoch derzeit noch nicht freigeschaltet. Ansätze des letzten Meetings waren die Verknüpfung von Prävention und Gesundheitsförderung mit der Praxis, dass Nachweise

für die Bedeutung von Gesundheitsförderung und Prävention insbesondere im Rahmen des wirtschaftlichen Nutzens und der Kosteneffizienz erhoben werden sollten, Webinare und weitere Instrumente angeboten werden sollten, um vorhandene Denkweisen zu ändern und Patient*innen (gleichermaßen wie Mitarbeitende) stärker eingebunden werden sollen. Das nächste Treffen findet am 25.11.2022 statt.

Für unsere Mitglieder

Gesundheitstipps für das Arbeiten im Homeoffice

Durch die stetige Digitalisierung aller Bereiche unseres Lebens, ist Homeoffice für einige Berufsgruppen eine Möglichkeit der flexiblen Arbeitsgestaltung geworden. Dabei hat die „Arbeit von Zuhause" erforschte Vorteile wie die Produktivitätssteigerung, verbesserte Konzentration, weniger AU-Tage und einen Umweltaspekt auf Grund wegfallender Anfahrtswege. Aber das Arbeiten im Homeoffice birgt gleichermaßen Risiken. Zu den erhöhten Gefahren gehören Burn-outs, Erschöpfung, Nervosität, Lustlosigkeit, Schlafstörungen und Selbstzweifel (Nicholas Bloom, 2017). Sie können sich jedoch präventiv schützen:

Fünf Tipps für das Arbeiten im Homeoffice

1. Bewahren Sie die Grenze zwischen Berufs- und Privatleben

Richten Sie sich einen Arbeitsplatz zu Hause ein. Dieser sollte sich idealerweise in einem separaten Büro befinden. Da Schlaf- und Wohnzimmer in Ihrem Unterbewusstsein mit Entspannung und Ruhe oder Privatleben verbunden werden, sollte die berufliche Arbeit nicht in diesen Räumen erledigt werden. Ist die Einrichtung eines Büros aus platztechnischen Gründen unmöglich, so können Sie den Arbeitsbereich durch ein Regal, Paravent oder ähnliches abtrennen.
Legen Sie Ihre zeitlichen Limits fest, in denen Sie ausschließlich berufliche Arbeit verrichten und für Kolleg*innen und Führungskräfte erreichbar sind. Kommunizieren Sie diese auch mit Kolleg*innen, Führungskräfte und den privaten Kontakten.

2. Regelmäßiger Austausch mit Kolleg*innen und Führungskräften

Planen Sie regelmäßige Meetings zum Anfang und zum Ende der Woche mit Kolleg*innen und Führungskräften ein, um Fragen zu stellen und Feedback zu erhalten oder zu geben. Dies fördert Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit.

3. Setzen Sie sich erreichbare Ziele

Definieren Sie bei Arbeitsbeginn ein festes Arbeitspensum und ein zeitliches Limit. Nutzen Sie für eine produktive und fokussierte Arbeitsweise gerne die „Ivy-Lee-Methode". Im Homeoffice ist es verlockend, sich zu stark zu verausgaben. Dem können Sie vorbeugen, wenn Sie sich realistische Ziele setzen und diese innerhalb Ihrer ebenfalls definierten Arbeitszeit abarbeiten. Zudem hat es den Vorteil, dass Sie am

Ende des Tages ein Erfolgsgefühl verspüren, dass Sie in der Methodik bestärkt und für die Arbeit motiviert.

4. Machen Sie bewusst Pause

Dazu bieten sich auch virtuelle Kaffeepausen und Teammeetings mit Kolleg*innen an. Sie können Routinen beibehalten und der informelle Austausch fördert den Teamzusammenhalt.
In den Pausen ist es jedoch genauso wichtig eine Bildschirmpause einzulegen. Öffnen Sie regelmäßig die Fenster, dehnen Sie sich kurz, wechseln Sie den Raum oder gehen Sie an die frische Luft. Wenn es Ihnen schwer fällt sich solche Pausen einzuräumen, nutzen Sie einen Wecker. Der Alarm erinnert Sie bspw. nach 60 Minuten arbeiten eine Pause von 5-10 Minuten zu machen – auch gerne mit aktiven Bewegungen oder tiefen Atemübungen.

5. Zeit mit der Familie fest einplanen

Vernachlässigen Sie Ihr Privatleben nicht. Verabreden Sie sich zu einer festen Uhrzeit mit Freunden und der Familie oder nehmen sich etwas Besonderes vor. Lassen Sie dazu Ihr Firmenhandy oder Laptop zu Hause. So können Sie sich entspannen und arbeiten nicht über Ihr zeitliches Limit hinaus weiter.

Herzwochen- Vorhofflimmern

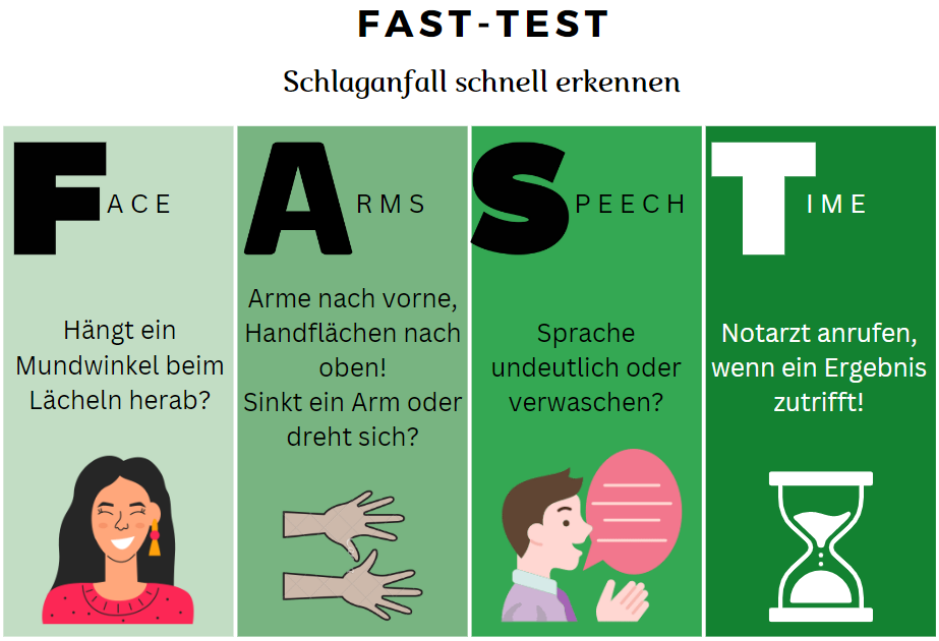
Autorin: Orsi Simon

In den Herzwochen im November 2022 wird die Erkrankung Vorhofflimmern thematisiert, die als häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung gilt und allein in Deutschland ca. zwei Millionen Menschen betrifft (Deutsche Herzstiftung, 2022).
Die Störung geht vom Vorhof des Herzens aus, wo die Herzschläge durch den Sinusknoten und deren elektrischen Impulsen gesteuert werden. Bei Vorhofflimmern gerät das Herz aus dem Takt, weil zusätzliche Herzströme im Muskelgewebe der Herzvorhöfe aktiviert werden, die die Ausbreitung der Impulse des Sinusknoten stören. Als Ergebnis kommt es zu unregelmäßigen Kontraktionen, was als „Flimmern" benannt wird (Deutsche Herzstiftung, 2022).
Es wurde bewiesen, dass das steigende Alter ein Risikofaktor darstellt. Unter 40 Jahren beträgt die Erkrankungshäufigkeit 0,5%, die bei über 80-jährigen auf 15% steigt. Laut der Deutschen Herzstiftung leidet jede zehnte Person über 70 Jahren an Vorhofflimmern und die Krankheitshäufigkeit wird sich auf Grund des demographischen Wandels mindestens verdoppeln. Von dem Hintergrund wird die regelmäßige Untersuchung auf Vorhofflimmern für Menschen über 65 Jahre von der Herzstiftung empfohlen (Deutsche Herzstiftung, 2022).
Außerdem begünstigen Bluthochdruck, vorhandene Herzerkrankungen, Übergewicht, Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes mellitus die Entstehung von Herzrhythmusstörungen. Das persönliche Risiko kann jedoch reduziert werden, indem man einen gesundheitsbewussten Lebensstil aufweist. Durch Rauchverzicht können Gefäßablagerungen vermieden werden und die moderate körperliche Aktivität im Umfang von 150 bis 300 Minuten pro Woche minimiert mehrere Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus. Schlafentzug und psychischer Stress sollte vermieden werden und der Alkoholkonsum eingeschränkt werden (Deutsche Herzstiftung, 2022). Laut der Herzstiftung begünstigt der tägliche Konsum von nur 120 Millilitern Wein oder 330 Millilitern Bier die Entstehung des Vorhofflimmers (Deutsche Herzstiftung, 2022).

Die Herzrhythmusstörungen sind oft mit inneren Ängsten und Schmerzen im Brustkorb verbunden, weil das Herzstolpern oder Herzrasen plötzlich einsetzt. Wenn das Herz im unregelmäßigen Rhythmus schlägt, kann der Puls sogar bis zu 160 Schlägen pro Minute betragen. Betroffene erleben außerdem häufig Luftnot bei Belastung, Schwindel und/oder Schwächegefühl. Die Diagnose wird jedoch oft erschwert, weil die Erkrankung häufig ohne spürbare oder anhaltende Beschwerden auftritt (Hauk, 2019). Wenn Vorhofflimmern unentdeckt bleibt und daher nicht behandelt wird, kann die Erkrankung zur lebensbedrohlichen Gefahr werden.

Die Herzrhythmusstörung ist mit einem hohen Schlaganfall-Risiko und einer beeinträchtigten Leistungsfähigkeit verbunden: im deutschen Raum ist Vorhofflimmern für bis zu 30% der Schlaganfälle verantwortlich. Daher ist es absolut wichtig, dass die Erkrankung diagnostiziert und behandelt wird. Seit 2020 folgen die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten dem ABC-Behandlungsschema. „A" steht für Antikoagulation, demnach wird das Schlaganfall-Risiko mittels Gerinnungshemmer reduziert. Die bessere Symptomkontrolle ermöglicht die Wiederherstellung des normalen Herzrhythmus und die Einstellung des Herzschlages auf 60 bis 80 Schläge pro Minute. Außerdem werden die Begleiterkrankungen (Co-Morbidität) und kardiovaskuläre Risikofaktoren beseitigt (Deutsche Herzstiftung, 2022).

Der Motor eines Autos kann maximal 2 Jahre lang ohne Unterbrechung laufen, unser Herz schlägt aber jeden Tag mehr als 100.000-mal und versorgt unsere Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff jahrzehntelang. Das Herz ist unser wichtigstes Organ, das unaufhörlich Blut durch den Körper pumpt.



Deutsche Herzstiftung (2022). Schlaganfallgefahr durch Vorhofflimmern: Wie schütze ich mich? Frankfurt a. M. Oktober 2022 (Pressemitteilung zu den bundesweiten Herzwochen 2022)

Quellen:

- *Deutsche Herzstiftung (2022). Daten & Fakten. Frankfurt a. M. (Pressemitteilung zu den bundesweiten Herzwochen 2022).*
- *Deutsche Herzstiftung (Oktober 2022). Turbulenzen im Herz: Was man über Vorhofflimmern wissen muss. Frankfurt a. M. (Pressemitteilung zu den bundesweiten Herzwochen 2022).*
- *Deutsche Herzstiftung (Oktober 2022). Wie digitale Geräte Vorhofflimmern erkennen. Frankfurt a. M. (Pressemitteilung zu den bundesweiten Herzwochen 2022).*
- *Michael, Hauk (2019). Vorhofflimmern. Abgerufen von https://www.kardiologie-in-freiburg.de/herzerkrankungen/vorhofflimmern/, am 17.11.2022*
- *Kompetenznetz Vorhofflimmern E.V. (n.d.). Patienteninformation. Abgerufen von https://www.kompetenznetz-vorhofflimmern.de/de/patienteninformation, am 17.11.2022*

- *Stiftung Gesundheitswissen (n.d.). Vorhofflimmern. Abgerufen von https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/vorhofflimmern/hintergrund, am 17.11.2022*

Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK)
¬|
Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann I Helmut Hildebrandt | ¬
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2022 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem Newsletter wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.

Bilder: DNGfK