

Marathonläufer unter den Pflegekräften

Die Heinrichs-Gruppe stattet Pfleger mit Schrittzählern aus. Daten sind wichtig für das Gesundheitsmanagement.

VON DANIEL GERHARDS

GANGELT-BREBEREN Dass Altenpflege mitunter ein harter Job ist, ist alles andere als neu. Aber meistens geht es dabei um die Belastungen für den geplagten Rücken der Pflegekräfte. Wer schon einmal einen erwachsenen Menschen heben musste, der weiß, welchen Belastungen Pflegerinnen und Pfleger ausgesetzt sind. Aber die Pflegekräfte machen auch ordentlich Meter, besser gesagt Kilometer. Wie weit sie genau unterwegs sind, das erfasst die Heinrichs-Gruppe aktuell in ihren zehn stationären Pflegeeinrichtungen.

10.000 Schritte pro Schicht schaffe er problemlos, sagt Pflegefachkraft Stefan Geurts, der im Seniorenzentrum Breberen arbeitet. Es seien meist deutlich mehr. Für Menschen, die bis 1,70 Meter groß sind, gilt, dass 10.000 Schritte ungefähr sechs Kilometern entsprechen. Für Menschen, die 1,70 Meter und größer sind, entspricht das ungefähr sieben Kilometern.

Für das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Heinrichs-Gruppe ist erst einmal die Bestandsaufnahme wichtig, sagt Roswitha Hoffmann: „Wie viel laufen die Mitarbeiter eigentlich?“ „Was leisten sie?“ „Und was kann man für sie tun?“

Bei der letzten Frage spiele zum Beispiel das Schuhwerk eine wichtige Rolle. Wer so viel unterwegs ist und keine guten Schuhe trägt, schadet möglicherweise seinem Rücken und den Gelenken. Ein Jogger achte



Schritte zählen: Die Pflegekräfte der Heinrichs-Gruppe dokumentieren, wie weit sie tagtäglich gehen.

FOTOS: DANIEL GERHARDS

schließlich auch darauf, immer gute Laufschuhe zu tragen, es gelte, das Bewusstsein der Pflegekräfte in diese Richtung zu schärfen, sagt Hoffmann. „Wir werden sehen, welche Maßnahmen für die Mitarbeiter wir daraus ableiten können“, sagt sie. Das Gehen nehme sie gar nicht

als Belastung wahr, sagt Pflegefachkraft Michelle Milles. „Das ist eher Nebensache. Das Heben merke ich körperlich stärker als das Laufen“, sagt sie. Man habe im Arbeitsalltag so viele andere Dinge im Kopf, dass man gar nicht wahrnehme, welche Distanzen man zurücklegt.

Geurts vom Einsatz der Schrittzähler erfuhr, war er jedoch einen Moment lang skeptisch: Wollte der Arbeitgeber nun etwa kontrollieren, wer wie weit läuft? Darum gehe es jedoch nicht, wie Hoffmann sagt: Die Distanz werde nur für das Team gespeichert, nicht für einzelne Pfleger.

Eines ist Stefan Geurts dann nach kurzer Zeit aufgefallen: Die Pflegekräfte sind die Marathonläufer auf der Station. „Wenn man die Schichtleitung hat, dann sitzt man viel am Schreibtisch und schreibt Dokumentation. Aber die Schüler flitzen immer über die Station.“

Spaß und Wettkampf

Allerdings geht es bei der Aktion der Heinrichs-Gruppe auch um den Spaß und den Wettkampfgedanken. In jeder Pflegeeinrichtung der Gruppe gibt es nun vier Schrittzähler. Damit wird einen Monat lang dokumentiert, wie weit die Mitarbeiter gehen. Das kleine Gerät wird nach jeder Schicht an einen Kollegen übergeben. Und am Ende rechnet Roswitha Hoffmann zusammen, welche der Einrichtungen die längste Strecke zurückgelegt hat. Für das Gewinner-Team winken bei der Weihnachtsfeier im November Preise. Das motiviert, wie Michelle Milles und Stefan Geurts sagen. Als

INFORMATIONEN

10.000 Schritte pro Tag empfiehlt die WHO

Besser die Treppe statt den Aufzug nehmen: Diesen Tipp kennt jeder, wenn es darum geht, mehr Bewegung in den Berufsalltag einzubauen. Oft siegt dann doch die Bequemlichkeit. „Der Vorschlag nervt die Leute schon fast. Aber vielleicht kann man das Treppensteigen mit einer Challenge verbinden“, sagt Utz Niklas Walter vom Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung in Konstanz. Genau das hat die Heinrichs-Gruppe nun in

ihren Häusern umgesetzt. Die Einrichtung, die die meisten Schritte schafft, wird bei der Weihnachtsfeier Ende November als Gewinner gekürt und bekommt einen Preis, etwa einen Gutschein für einen Kletterwald.

„Man muss sich immer wieder Neues einfallen lassen, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Denn alles verliert irgendwann seinen Reiz. Und Monotonie ist ganz schlecht für Körper und Geist“, sagt Walter. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 10.000 Schritte pro Tag.



Wettkampfgedanke: Stefan Geurts und Michelle Milles zählen, wie viele Schritte sie in ihrer Schicht zurücklegen. Für weite Distanzen winken Preise.

Monika Tholen ist die Kräuterfrau in Gangel

Kinder wissen bereits viel über das Rodebachtal

GANGELT Eines der letzten Gänseblümchen aus dem Rodebachtal hatte Monika Tholen lange gesucht und gepflückt, bevor sie als Kräuterfrau zur Grenzlandapotheke wanderte, wo sie von Kindern des nahen St.-Nikolaus-Kindergartens erwartet wurde. Sie hatte aber nicht nur das Gänseblümchen dabei, sondern auch einen Korb voller Gräser, Kräuter und Beeren. Auf den Spuren der Ordensschwester Hildegard von Bingen wollte Monika Tholen die Kinder dazu bringen, sich mit dem, was da in dem Naturpark wächst, auseinander zu setzen. „Die Schätze an Wildkräutern am Kahnweiher und längs des Rodebachs sind eine Pracht.“ Monika Tholen hat für sich in den vergangenen Jahren vieles rund um Standort, Blütezeiten und Wachstum aufgezeichnet.



Monika Tholen vermittelte den Kindern viel Wissen. FOTO: HAMACHER

Angetan war sie, wie viel Wissen einige der Kinder doch schon mitbrachten und wie offen sie der Dame in dem seltsamen Kostüm gegenübertraten. Dabei ist Monika Tholen für viele der Kinder wahrlich keine Unbekannte. Als Lese-Oma ist sie regelmäßig im Kindergarten. Einige kennen sie auch von ihren Stadtführungen, bei denen auf historisch fundierte, aber auch immer locker-lustig Art die Gangelter Stadtgeschichte - die um so vieles reicher ist, als die Sage vom „Muhrepenn“ - näher bringt.

Im Kindergarten wurde schon seit langem für eine neue Wasser- und Matschanlage gespart. Es war im Laufe der Zeit durch Sommerfeste, Oma- und Opa-Basare und Kinderflohmärkte einiges an Geld zusammengekommen. Es reicht aber nicht ganz. Über eine Sponsorenwerbung wurde Brigitte Nobialek von der Grenzland-Apotheke auf das Projekt aufmerksam, die von der Idee total begeistert war, dass in einem Kindergarten heute noch so mit Wasser gespielt und einfach auch mal gematscht werden darf. Hier wurde dann ein Kindertag veranstaltet und der Erlös dem Kindergarten gespendet. „Im Laufe der Monate hatten wir das letzte fehlende Geld zusammen und konnten die Matschanlage Ende September fertig stellen und einsegnen“, freut sich Claudia Vergoßen, Leiterin des Gangelter Kindergartens. (hama)

www.ewv.de

EWWV

DEINE ENERGIE. DEINE REGION.

Gemeinsam aktiv

Wir fördern Gemeinschaft, Vereine und soziale Aktivitäten vor Ort. Ihre EWWV.

Zünftige Herbstkirmes am Rodebach

GANGELT-STÄHE Die Dorfgemeinschaft „Os Dörrp“ in der Dreidörfergemeinschaft Stahe-Niederbusch-Hohenbusch feiert am 19. und 20. Oktober eigentlich zwei Feste in einem. Da ist grundsätzlich mal die Herbstkirmes, in die aber das Oktoberfest integriert ist, das am Samstag um 20 Uhr das Schützenheim in die Rodebach-Wies'n verwandelt. Die Lederhosen und Dirndl's sind bestimmt schon gebügelt. Der Kirmessamstag beginnt aber nicht mit dem Oktoberfest, sondern bereits um 17.15 Uhr mit dem Festzug und Kirchgang um 19 Uhr. Am Kirmessamstag sind die Bruderschaften St. Blasius Gillrath und St. Peter und Paul Hatterath zu Gast. Um 14 startet der Festzug mit abschließender Parade am Schützenheim. Nach der Parade am Sonntagnachmittag steht ein weiteres Highlight auf dem Programm. Das Prinzen- und Königsvogelschießen wird noch einmal für Hochspannung am Rodebach sorgen. (agsb)

Vereine sammeln für Martinszug in Bauchem

GEILENKIRCHEN-BAUCHEM Der St. Martinszug in Bauchem findet in diesem Jahr am Samstag, 9. November, statt. Die Bauchemer Ortsvereine werden ab dem 10. Oktober die Haussammlung für den St. Martinszug durchführen.

Wer bis zum 30. Oktober nicht erreicht werden kann, kann sich gerne bis dahin bei Familie Becholds, Bauchemer Gracht 41, unter der Telefonnummer 02451/69378 oder bei Familie Diederer, Niederheider Weg 18, unter der Telefonnummer 02451/5032 melden. Auch in diesem Jahr beginnt der Zug um 18 Uhr am Johann-Plum-Platz. Das Martinsfeuer wird wieder auf dem Parkplatz Jahnstraße/alter Saunaparkplatz entzündet. Die Tütenausgabe erfolgt im Anschluss an den Zug im Bürgerhaus Bauchem. Dort wird für das leibliche Wohl bestens gesorgt sein. Die Bauchemer Ortsvereine bitten die Bevölkerung, die Häuser am Zugweg mit Lampen zu schmücken.