

## „Ärzte als Patienten“

(Belastungsmessung an Ärzten und Pflegepersonal)

von Tom Matzek, 13.12.2002

(ORF – Modern Times)

Sie predigen gesundes Leben und leben selbst höchst ungesund. Besonders im Krankenhaus sind Ärzte und Pflegepersonal Belastungen ausgesetzt, die auf Dauer krank machen. Das haben Physiologen des Joanneum Research herausgefunden. Sie haben Ärzte im Spital rund um die Uhr beobachtet und mit speziellen Sensoren die Körperbelastung gemessen. In einer umfassenden Studie werden Diagnosen erstellt und Therapien ausgearbeitet.

Krankenhausalltag im Zeitraffer: 10 Stunden in 30 Sekunden.

Ein Bewegungsprotokoll vom Stützpunkt der Chirurgie des Landeskrankenhauses Weiz in der Steiermark.



Die Profis des Gesundheitssystems leben selbst höchst ungesund. Zeitdruck, psychische Belastung, Dauerstress im Schichtdienst - das sorgt für einen Befund, der zur Notoperation mahnt.

Erstaunlich dabei: Was die Götter in Grün am meisten belastet, ist nicht die Aufregung beim komplizierten chirurgischen Eingriff, sondern eine lange Schicht mit vielfältigen Aufgaben, ohne dass es Pausen gibt.

Dr. Ulrike Hartl, Assistenzärztin: "Für mich ist die negative Hauptbelastung eher, wenn ich zerrissen bin zwischen Ambulanz, OP,

Station, also in den Nachtdiensten, wenn ich weiß, eine Operation wird in wenigen Minuten bereit sein, ich muss in den OP, ich hab noch drei ambulante Patienten und auf der Station geht es auch einem Patienten schlecht, wo ich mich darum kümmern müsste."



Das Personal des Krankenhauses Weiz beim Gesundheitscheck. Ein Messgerät aus der Weltraumforschung liefert rund um die Uhr Daten über die Stressbelastung. Das ist Teil eines aufwendigen Langzeitprojekts des Joanneum Research.

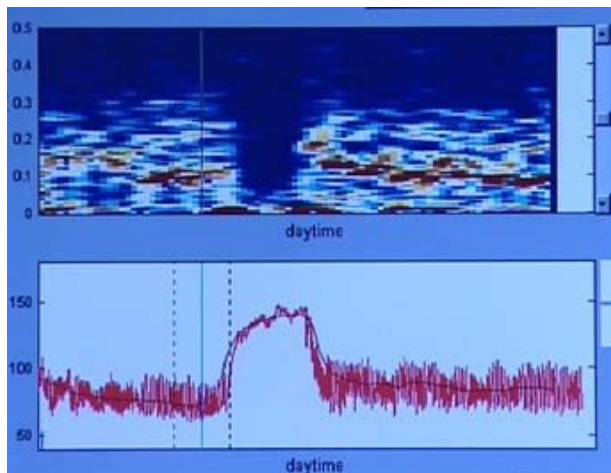
Die ersten Messdaten sorgen für brisante Diagnosen. So zeigt sich die Doppelbelastung von Frauen mit Arbeit und Haushalt deutlich am hohen Spiegel des Stresshormons Cortisol.

Viele der untersuchten Frauen haben dazu ausgeprägte Schlafstörungen - Zeichen dafür,

dass es selbst im Schlaf keine Erholung mehr gibt.

Sie wollen alles für die Patienten geben und vergessen dabei oft ihre eigene Befindlichkeit.

Das Team des Krankenhauses Weiz ist das erste, das bereit ist, den eigenen Gesundheitszustand offenzulegen - und das direkt am Geschehen.



man sicher die Sicht von außen, um zu zeigen, wo jetzt Hetzen nicht mehr notwendig ist, um wieder bremsen zu können."

Wenn die junge Assistenzärztin Ulkrike Hartl bei der Visite aktiv ist, so wird alles, was sie tut, von einem Wissenschaftler des Joanneum Research protokolliert.

Auf dem Laptop vor sich kontrolliert er ihren Herzschlag - selbst bei einfachen Routinehandlungen, die nichts mit Notfällen zu tun haben.

Hannes Beran, Betriebspsychologe: "Jetzt ist aber dieses Notfalldenken so präsent und dieses Handling von Notfällen so dominant, dass es sich fast zur Kultur erhoben hat, und dieses Hetzen findet auch dann statt, wenn es gar nicht notwendig wäre. Also da braucht



in regelmäßigen Abständen sind günstiger als lange Pausen, weil die bringen uns aus der Arbeit heraus. Zusätzlich kann man die Pausen noch so strukturieren und gestalten, dass sie besonders erholfördernd sind. Das versuchen wir über die Eurhythmie, von der wir aus bisherigen Projekten wissen, dass sie die Erholung in besonderem Ausmaß fördert."

Pausengestaltung einmal anders: Was wie Kinderturnen aussieht, ist wissenschaftlich überprüft. Mit einfachen Übungen werden Herzschlag und Atmung auf einander abgestimmt - und verlangsamt.

Diese Art der Therapie, die sogenannte Eurhythmie, kommt aus der Forschung über die Rhythmen des Körpers.

Maximilian Moser, Joanneum Research: "Man sollte im Optimalfall alle eineinhalb Stunden eine kurze Pause, das können auch nur 5 Minuten sein, machen. Kurze Pausen



Der Gesundheitsprozess im Krankenhaus beschränkt sich nicht nur auf Pausen. Auch bei der Arbeit gibt es Unterstützung durch die Wissenschaftler. Sportmediziner geben dem Pflegepersonal Tipps zum richtigen Heben, um körperliche Belastungen zu vermeiden.

Es ist ein umfassendes Projekt, das im LKH Weiz gestartet wurde. Für das Krankenhauspersonal ist es zunächst etwas ungewöhnlich, doch das Forschungsziel ist einleuchtend: Nur gesunde Helfer können für gesunde Patienten sorgen.