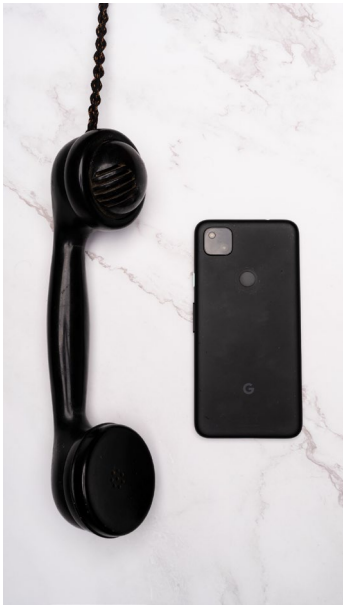
Praxisbeispiel BGM
Alters- und Pflegeheim Rotmonten

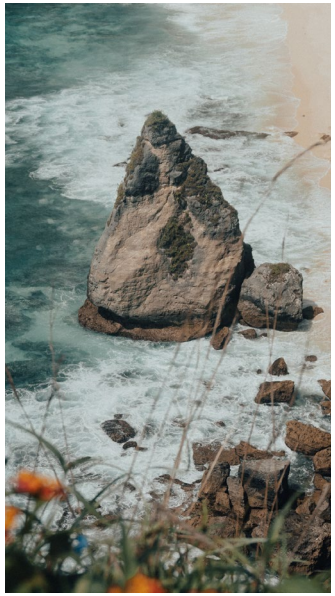
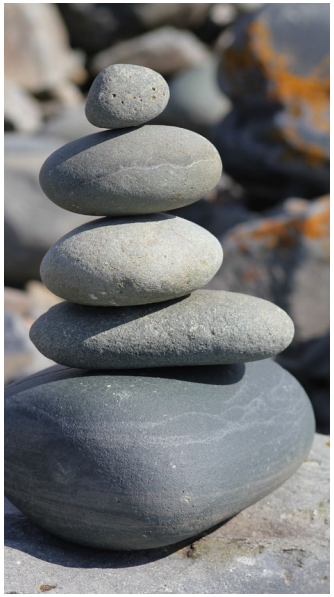
Altersheim Rotmonten
St. Gallen

Betriebliches Gesundheits-Management



BGM

25%
50%
15%
Customer Service
Retention
Efficiency

- BGM seit anfangs 2020 und bis heute in 22 Sitzungen gearbeitet
- Gesundheitsförderung: Ideen der Teilnehmenden BGM-Team umgesetzt
- Job-Stress-Analyse im September 2021, Ergebnisse in drei Workshops gesichtet, selektioniert, priorisiert und Themen ausformuliert → Stärkung der Ressourcen oder Reduzierung der Belastungen
- Konkrete Umsetzung prozessorientiert im BGM-Team, Beispiele

Was lange schon gut und fürsorglich ist:

- Wertschätzende Haltung HL gegenüber MA, Vorbild sein und unkonventionelle Interventionen
- Identifikationsförderung mit AHR mit Klausurtagen Kader, Geburtstage und Jubiläen feiern
- Entwicklungspotential der MA fördern
- Saisonale und attraktive Verpflegung, freie Verpflegung Znüni, freie Getränke
- Ruhe- und Rückzugsraum aus zwei BW-Zimmer
- Hausinterne Weiterbildungen und Projektwochen

«Verantwortlich, dass die BGF im AHR angeregt wird, MA zu Gesundheitsthemen sensibilisiert werden, ein Austausch darüber stattfindet und Angebote entworfen werden»

BGM-Team: Vertretungen aller Bereiche

Aufgaben: Kontakt zum eigenen Bereich pflegen, d.h. informieren, Aufträge umsetzen, Idee und Anliegen aufnehmen

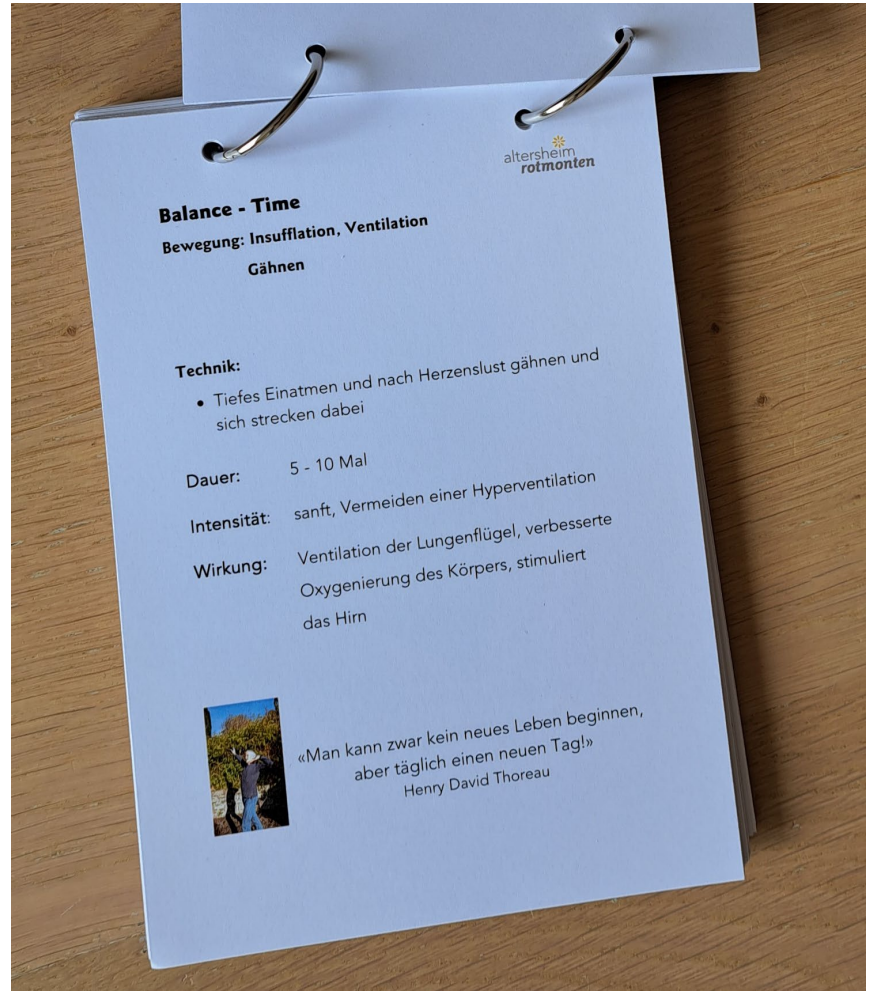
BGM entwickelt von unten nach oben -
Kader entwickelt von oben nach unten -
In der Mitte entsteht Reibungsfläche

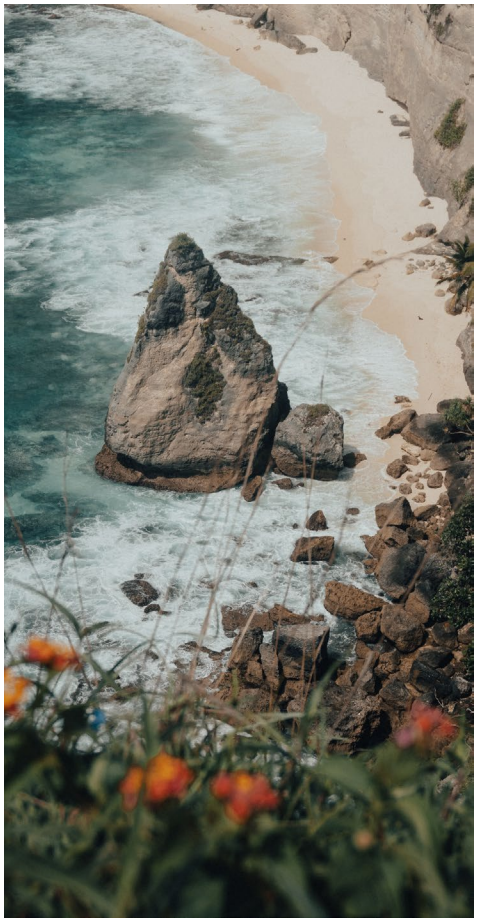
Doch in der Rückschau genau so von oben nach unten!

- 6 Sitzungen pro Jahr, ca. 2 Std. für 6 Mitarbeitende und Zeit für die Kontaktpflege zum eigenen Bereich
- Leitung: Sitzungen, Vor- und Nachbereitung, Kontakte, Organisation
- Arbeitszeit der Mitarbeitenden, kein eigentliches Budget
- Beispiel ILifeSOMM-Liege

- Wo wären wir ohne BGM?
- Sensibler für die Gesundheitsthemen, Gesundheitsbewusstsein und die Verantwortung dafür wächst
- Zufriedenheit der Mitarbeitenden ist wichtig und langjähriges Kader
- Gelernt über den Tellerrand hinaus zu denken, Mitwirksamkeit
- Und konkret: Involve-App und das «Buch des Wissens und Handelns»

Mit Leichtigkeit im Alltag unterwegs
altersheim
rotmonten
Buch des
Wissens und Handelns
2


altersheim
rotmonten
Balance - Time
Bewegung: Insufflation, Ventilation
Gähnen
Technik:
• Tiefes Einatmen und nach Herzenslust gähnen und sich strecken dabei
Dauer: 5 - 10 Mal
Intensität: sanft, Vermeiden einer Hyperventilation
Wirkung: Ventilation der Lungenflügel, verbesserte Oxygenierung des Körpers, stimuliert das Hirn
«Man kann zwar kein neues Leben beginnen, aber täglich einen neuen Tag!»
Henry David Thoreau



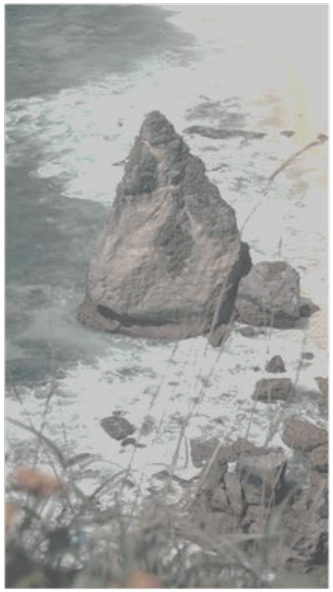
- Keine Kulturveränderung ohne Strukturveränderung: Anpassung durchgehende Dienstzeiten
- Unterschiedliche Mindsets der Bereiche
- Komplexe Belastungen und Erkrankungen
- Arbeitsort Alters- und Pflegeheim steht gesellschaftlich nicht gut da
- Verantwortungsfrage: Anteil MA und Anteil Betrieb für die Gesundheit und Belastung?
- Nachtdienst fällt durch die Maschen

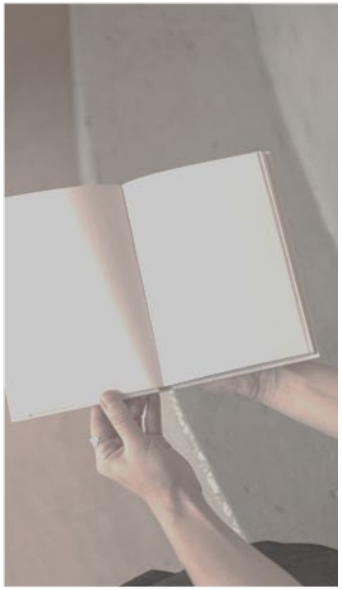
- Gross denken und sich nicht in einzelnen Aktionen verzetteln, Kräfte und Ressourcen bündeln
- Sich für Leben der MA als Ganzes interessieren, nicht nur am Arbeitsplatz, allenfalls Unterstützung anbieten
- BGM ist ein Übungsfeld im Anpacken und Wagen ohne Angst vor dem Scheitern

- Erfahrungen aus den Stolpersteinen mitnehmen
- Gesundheitsbewusstsein stärken und Verantwortung teilen
- Einzelne MA, Teams und alle zusammen im Fokus haben
- Achtsamkeit, 21 Stunden Programm für Kader
- Hoffnung, genährt mit Vertrauen mitsamt den Herausforderungen auf gutem Weg zu sein

BGM

THANK
YOU





Marianne Ryser-Vogt

Coaching & Projekte

www.mariannerysер.ch
kontakt@mariannerysер.ch