

Projekt - Reha 4.0

Das „smart care“ Projekt Reha 4.0 sind kleine Vorhaben, die langfristig einer nachhaltigen Klinikversorgung sowie einer effizienten Energieeinsparung im gesamten Klinikalltag dienen.

Zudem haben wir uns für ein Projekt entschieden, indem in innovative/digitale Produkte investiert wird, um weiterhin die Zufriedenheit der Patienten zu fördern.

Strampeln für den Strom

Im Physio- und Sporttherapiebereich stehen viele Ergometer und Crosstrainer für das Ausdauertraining zur Verfügung. Diese werden täglich über Jahre schon von den Patienten genutzt, um die Fitness und Ausdauer zu erhalten. Anstatt die unter Schweißtreiben erzeugte Energie einfach als Wärme verpuffen zu lassen, könnte die Energie auch zur Stromproduktion genutzt werden!

In Zukunft können beispielsweise die Patienten für die eigene Stromerzeugung am Ergometer strampeln und damit Energie aus Muskelkraft erzeugen. Mittels einer Umrüstung der Ergometer und Crosstrainer kann durch das Treten ein Schwungrad in Bewegung gesetzt werden. Durch diese Drehbewegung wird ein im Ergometer integrierter Stromgenerator betrieben. Diese Fitnessgeräte verwandeln mittels Generator Bewegungsenergie in elektrische Energie und tragen damit zur Versorgung des allgemeinen Energiebedarfes bei.

Die Ergometer und Crosstrainer lassen sich für das Training im Fitnessraum oder an anderen zugänglichen Orten im Haus einsetzen. Der Clou! ☺ Der Trainierende erhält über ein Display direktes Feedback zur eingesetzten Kraft: Die Patienten können auf einer Anzeige/Display erfahren, wieviel Energie benötigt wird, um eine Stunde in den Fernseher zu schauen, ein Handy aufzuladen oder 20 min Radio zu hören. Es gibt auch moderne Laufbänder, die direkt am Stromnetz angeschlossen werden können.

Jeder Patient oder die Therapiegruppen untereinander können auch unter Anleitung über einen begrenzten Zeitraum in den Wettbewerb um Kilowattstunden gehen. Die Gewinnergruppe kann einen Preis erhalten, beispielsweise ein WLAN Gutschein, um die Motivation für das Projekt zu erhöhen.

Aqua Stopp

Mit jeder Dusche Energie und Kosten sparen

Ebenso ist eine sehr effektive Möglichkeit Wasser und Energie zu sparen, ist ein kürzeres Duschen.

Mit der Einführung von Chips kann dann auch das Duschen zeitlich begrenzt werden. Dazu ist eine Umrüstung der Duschen im Schwimmbad nötig. Die Duschzeit soll auf eine angemessene Länge und ein angemessenes Maß begrenzt werden. Die Patienten erhalten diese Chips jede Woche kostenfrei für die Nutzung des Schwimmbades. Mit dem Einwurf eines Chips in das Duschsystem kann jeder ca. 5 Minuten duschen.

Wir wissen, dass ca. 10 Minuten warm duschen ca. 180 l Wasser und 6 kWh verbrauchen. Das heißt wir können jährlich bis zu 22.000 Liter Wasser sparen, wenn wir nur fünf Minuten kürzer duschen.
(Europäische Umweltagentur 2012)

Salus TV digital

Gesunder Schlaf

Studien legen immer wieder nahe, dass Entspannungsübungen bei Ein- oder Durchschlafproblemen Wirkung zeigen kann. Wir wissen aus der Vergangenheit, dass viele Patienten in der Klinik Schlafprobleme haben und deshalb nachts bei den Schwestern oder Ärzten einen Schlaftee bekommen.

Mit der Einführung eines neuen TV Salus Kanals im Patientenzimmer können angeleitete Entspannungsübungen, wie die Progressive Muskelrelaxation, Entspannungsmusik oder Atemübungen über den digitalen Salus Kanal ab 20 Uhr abgerufen werden. Die TV Geräte sind in

jedem Zimmer sowieso vorhanden und derzeit werden sie täglich genutzt, um Vorträge zu suchtspezifischen Themen zu sehen. Diese Kanäle können in Zukunft mit einem digitalen Beitrag für die Nacht erweitert werden.

Auch Schlafmusik ist in der Lage, die Aktivität des sympathischen Nervensystems zu reduzieren, den Blutdruck, die Herz- und die Atemfrequenz zu senken und Angstzustände zu lindern. Auch Atemübungen sollen den Geist beruhigen. Als Abendritual, vor dem Zubettgehen, kann das auch körperliche Anspannungen lösen.

Das Vorhaben gilt allerdings nur für Patienten mit Einzelzimmer, damit die Zimmernachbarn nicht durch die Übungen oder die Musik gestört werden. Patienten im Doppelzimmer würden alternativ einen Kopfhörer bekommen und können ausgewählte Entspannungsmusik hören.

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten aber gleichermaßen für alle Geschlechter.

Was wollen wir mit „Reha 4.0“ erreichen?

☺ Diese Vorhaben sind nachhaltig, reduzieren die Stromkosten, fördern den Gemeinschaftsspaß und halten alle Patienten gesund.

☺ Darüber hinaus schärft es ein Bewusstsein dafür, wie wertvoll Energie und Wasser ist und dass wir keine Energie mehr verschwenden sollten.

☺ Durch besseren Schlaf schöpft der Körper neue Kraft, stärkt das Immunsystem und setzt wichtige Stoffwechselfvorgänge in Gang. Mithilfe des Salus TV -Kanals können die Patienten besser schlafen und nehmen Anregungen für einen guten Nachtschlaf mit nach Hause.

Wir freuen uns sehr über die Unterstützung der Klinikleitung und auf die Umsetzung von „Reha 4.0“!



v.l.n.r Marion Ebert und Alessandra Radke
(Foto © H. Schmelz)