



„LIEBE OP-KRAFT,
SEI GUT ZU DIR!“

7 einfache Praxis-Tipps

Wie Du im OP trotz Stress vital und gesund bleibst

www.jr-optimiert.de



OP-TIMIERT®



„Sei gut zu Dir!“

Im OP gesund zu bleiben, ist für OP-Schwestern und OP-Pfleger eine ganz besondere Herausforderung:

- Stress und Zeitdruck sind in vielen OPs an der Tagesordnung, denn trotz knapper Ressourcen geht es in Deinem Job immer um Menschenleben.
- Wenn Pausenzeiten entfallen, kannst Du weder essen noch trinken – manchmal bleibt noch nicht einmal die Zeit, das WC aufzusuchen.
- Not- und Bereitschaftsdienste beeinflussen Deinen Wach- und Schlafrhythmus.
- Fehlendes Tageslicht hat Einfluss auf die körpereigene Vitamin-D-Produktion und auf die Stimmung.

www.jr-optimiert.de



Viele OP-Kräfte werden krank, geben auf oder wechseln in einen anderen Job, obwohl sie ihren Beruf eigentlich lieben! **Doch was wäre der OP ohne Euch? Ohne OP-Schwester läuft nichts! Ohne OP-Pfleger läuft nichts!**

Aus diesem Grund haben wir für Dich Tipps zusammengestellt, wie Du im OP gut für Dich sorgen kannst und trotz der besonderen Belastungen gesund und ausgeglichen bleibst.

Herzliche Grüße

Josephine Ruppert

Bernhard Stiegelmayr



1.

CLEVER TRINKEN

So bleibst Du fit und leistungsfähig

Wasser trinken ist gesund, denn es hält die Kreisläufe unseres Körpers in Gang. Der menschliche Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Wer zu wenig trinkt, kann Kopfschmerzen bekommen, sich schlecht konzentrieren, sich unwohl fühlen oder angespannt sein. Deshalb gibt es sogar Gesundheits-Apps, die Dich daran erinnern, jede Stunde ein Glas Wasser zu trinken.

Doch das ist im OP unmöglich! Schließlich kannst Du mitten in einer komplexen OP nicht so einfach das WC aufsuchen. Genau deshalb trinken viele OP-Kräfte viel zu wenig Wasser.

Unser Tipp:

Viele Menschen beginnen den Tag mit einer Tasse Kaffee. Unsere Empfehlung an Dich: **Trink morgens nach dem Aufstehen als allererstes ein Glas warmes, abgekochtes Wasser auf nüchternen Magen.** Warmes Wasser – gegebenenfalls mit einem Spritzer Zitrone - bringt Deinen Stoffwechsel in Gang und ist morgens besser verträglich als kaltes Wasser, das der Körper erst noch erwärmen muss. Nachts ist der Körper mit Stoffwechselaktivitäten beschäftigt. Während wir schlafen schwitzen wir (häufig unbemerkt) und verlieren pro Nacht durchschnittlich einen Liter Flüssigkeit. Ein Glas warmes Wasser am Morgen schafft den ersten dringenden Ausgleich. Danach spricht nichts dagegen, eine Tasse Kaffee oder Tee zu trinken, wie Du es liebst und wie Du es gewohnt bist.

Sorge auch dafür, dass Du ausreichend trinkst, wenn Du nach der Arbeit im OP nach Hause kommst. Stelle Dir am besten eine Flasche mit Wasser auf den Tisch, damit Du das Trinken nicht vergisst. Wenn die Leitungsrohre bei Dir zu Hause in Ordnung sind, spricht nichts dagegen, Leitungswasser zu trinken. Doch falls Du ein Trinkmuffel bist und Wasser trinken Dir schwerfällt, empfehlen wir Dir einen Geschmackstest. Probiere unterschiedliche Mineralwasser-Quellen aus und gönne Dir ein Wasser, ohne (oder mit wenig) Kohlensäure, das dir gut schmeckt. Falls Du keine Wasserflaschen schleppen möchtest: Durch Wasserfilter lässt sich der Geschmack von Leitungswasser deutlich verbessern. Probiere aus, was für Dich funktioniert, damit Du Dich selbst jeden Tag gut mit Flüssigkeit versorgst.

Mit dieser Formel berechnest Du deinen Wasserbedarf pro Tag:

$$\frac{\text{Gewicht} \times \text{Alter}}{28,3} \times 0,03$$



OP-TIMIERT®



2.

TAGES- LICHT

Gönn Dir Tageslicht

Wer Vollzeit im OP arbeitet, bekommt die Sonne selten zu Gesicht. Sonnenlicht ist wichtig für das menschliche Wohlbefinden: Es hebt die Stimmung, hat Einfluss aufs Gemüt und auf die körpereigene Vitamin-D-Funktion.

Gemäß einer repräsentativen epidemiologischen Studie des Max-Rubner-Instituts (Karlsruhe) hatten im Jahresdurchschnitt knapp 60 Prozent der untersuchten Männer und Frauen im Alter von 18 bis 79 Jahren einen 25-Hydroxy-Vitamin-D (25VitD)-Spiegel unterhalb des offiziell als kritisch erachteten Schwellenwertes von 20 ng/ml im Blut. Legt man den von vielen Experten präferierten neuen Schwellenwert von 30 ng/ml für diese Speicherform des Vitamin D zugrunde, so haben sogar rund 90 Prozent der Bevölkerung einen Vitamin-D-Mangel.

Ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel kann viele negative Folgen haben, denn Vitamin D spielt im Knochenstoffwechsel eine wichtige Rolle und ist für die Osteoporose-Prophylaxe wichtig.

Unser Tipp:

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Untersuchung des Vitamin-D-Spiegels nicht. Die Untersuchung kostet ca. 30 Euro und wir empfehlen allen OP-Kräften, diesen Betrag zu investieren, da ein Vitamin-D-Mangel im OP-Beruf sehr wahrscheinlich sein kann. Wenn ein Mangel festgestellt wurde, hilft Dir ein hochdosiertes (verschreibungspflichtiges) Vitamin-D-Präparat, um gesund zu bleiben.

Nutze darüber hinaus Deine Freizeit so oft wie möglich, um bei Tageslicht an die frische Luft zu kommen. 15 bis 30 Minuten Sonneneinstrahlung täglich auf Gesicht und Arme (ohne Sonnenschutz) genügen bereits, um die benötigte Menge an Vitamin D zu produzieren und Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Buchtip: Nicolai Worm: Heilkraft D - Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt, Systemed Verlag 2009, 15,95 Euro.





Finde eine Sportart, die Dir Spaß macht

Hast Du eine Sportart gefunden, die Dir Spaß macht und die Du regelmäßig ausführen kannst? Herzlichen Glückwunsch! Von vielen OP-Kräften wissen wir allerdings, dass es nicht so einfach ist, Bewegung in den Alltag zu integrieren. In etlichen Büroberufen ist es machbar, die Arbeit auf den nächsten Morgen zu verschieben und den PC pünktlich herunterzufahren, um rechtzeitig im Sportverein oder im Fitness-Kurs zu sein. Für Dich ist das vermutlich nicht so einfach möglich, denn in Deinem Beruf geht es um Menschenleben. Durch Not- und Bereitschaftsdienste ist Deine Freizeit häufig nicht planbar.

Dennoch hast Du ein Recht darauf, Dich selbst und Deine Gesundheit wichtig zu nehmen!

Bewegung gehört zu einem erfüllten Leben mit dazu.

Finde deshalb heraus, welche Bewegung Dir wirklich Spaß macht. Falls Du Dich weder fürs Joggen, Gerätetraining oder Schwimmen begeistern kannst, sind vielleicht die neuen Online-Angebote eine Alternative für Dich, die Du orts- und zeitunabhängig nutzen kannst. Um nur einige zu nennen: Diverse Anbieter wie www.fitnessraum.de, www.gymondo.de (Kostenerstattung durch einige Krankenkassen), www.pur-life.de oder www.yoga-easy.de bieten ein breites Angebot an Fitnesskursen und Tipps für ein gesundes aktives Leben. Ob zu Hause, draußen oder im Studio: Mache einen Plan, wann und wie Du trainieren möchtest und lasse Dich davon nicht abbringen.

Schaffe Deine eigenen Erfolgsroutinen

Wenn man erst einmal zu Hause auf der Couch angekommen ist, ist es schwierig, sich aufzuraffen. Packe die Joggingsschuhe oder den Badeanzug daher am besten gleich morgens mit in Deine Tasche oder in Dein Auto, um Deinen Schweinehund zu überlisten. Für viele OP-Kräfte hat es sich bewährt, direkt nach der Arbeit die Sportsequenz zu integrieren, bevor man nach Hause fährt und die Familie einen fordert oder die Gemütlichkeit siegt.

Kleine Bewegungseinheiten am Morgen vor Dienstbeginn sind ebenfalls eine gute Option. Mache es Dir zur Routine, morgens beim Zähneputzen Kniebeugen zu machen oder 10 Liegestütz einzuschieben, während das Kaffeewasser kocht. Lass den Fahrstuhl links liegen und nimm die Treppen. Der stete Tropfen höhlt den Stein. Kleine regelmäßige Aktivitäten sind besser, als sich einmal im Jahr zu verausgaben.

Stehende Vorwärtsbeuge | Uttanasa



4.

PAUSEN

Nutze Wartezeiten im OP

OP-Kräfte können ein Lied davon singen, wie häufig Pausenzeiten entfallen, weil Terminpläne nicht eingehalten werden. Gleichzeitig ermüden langatmige Wartezeiten im OP, in denen OP-Kräfte parat sein müssen, auf den Arzt oder den Patienten warten und sich die Beine in den Hals stehen. Häufig stressen diese Phasen mehr als die eigentliche Arbeit, weil man innerlich in Alarmbereitschaft ist, nichts machen und sind nicht abreagieren kann. Lerne, diese Wartezeiten für Dich zu nutzen, um neue Kraft zu tanken.

Wenn unser Geist gestresst ist, ist es schwierig, ihn direkt zu beruhigen. Viel leichter ist es, die Atmung zu beeinflussen, welche direkten Einfluss auf den Geist und die mentale Verfassung hat. Das Gute: Atmen kannst Du überall!

Die folgende Atmung beruhigt den Geist und sorgt für Gelassenheit:

Eine einfache Übung, die verkürzte Beinrückseiten dehnt, Länge in den Rücken bringt und das Gehirn durchblutet, ist die stehende Vorwärtsbeuge: Wenn Du die Ellbogen greifst, bleibst Du steril und kannst die Übung ebenfalls nahezu überall ausführen. Lass Dich für eine Minute hängen und prüfe, wie es Dir danach geht.

- Schließe den Mund und atme durch die Nase ein. Zähle dabei bis 4.
- Lasse den Mund geschlossen und atme durch die Nase wieder aus. Zähle dabei bis 4.
- Nach einigen Runden legst Du eine Pause nach der Einatmung ein, bevor Du wieder ausatmest,
- Wenn das gut geklappt legst Du eine Pause nach der Ausatmung ein, bevor Du wieder einatmest.
- Mit etwas Erfahrung kannst Du auch die Pausen zwischen Ein- und Aus- bzw. Aus- und Einatmung etwas länger halten und auch hier bis 4 zählen. Also:
 - Einatmen und bis 4 zählen
 - Atem anhalten und bis 4 zählen
 - Ausatmen und bis 4 zählen
 - Atem anhalten und bis 4 zählen
 - Nächste Atemrunde beginnen.

Probiere es aus: Nach einigen Atemrunden wirst Du Dich besser und entspannter fühlen. Diese Atmung kannst Du überall machen: In der U-Bahn, an der roten Ampel, im OP. Du kannst somit auch Wartezeiten nutzen, um Stress abzubauen. Die Atmung ist so dezent, dass noch nicht einmal andere Menschen etwas davon mitbekommen.



5.

GUTE
GEDANKEN

Gib Dir selbst, was Du Dir von anderen wünschst

Kennst Du dieses Video?

<https://www.youtube.com/watch?v=1-P770Am62U>

Hier spricht ein Vater mit seiner kleinen Tochter vor dem Spiegel und bereitet sie mit positiven Botschaften auf den Tag vor.

Doch Hand aufs Herz: Wie sprichst Du mit Dir selbst? Was denkst Du, wenn Du morgens aufstehst? Gedanken beeinflussen unsere Wahrnehmung der Realität und unser Leben – genau deshalb sollten wir unsere Gedanken mit der gleichen Sorgfalt wählen, mit der wir unseren Lebenspartner oder unseren Wohnort wählen.



OP-TIMIERT®

Eine kleine Auswahl an Gedanken, die Dir Kraft geben:

- Ich bin liebenswert, ohne perfekt sein zu müssen.
- Weil ich stark bin, darf ich auch mal schwach sein.
- Es ist gut, dass ich auf der Welt bin.
- Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich.
- Ich bekomme Hilfe, wenn ich Hilfe brauche.
- Auch ich darf Fehler machen, weil ich aus Fehlern lerne.

Mache es Dir zur Gewohnheit, gute Gedanken zu wählen – insbesondere morgens nach dem Aufstehen.

Stress im OP führt häufig dazu, dass auch die Ärzte angespannt sind und unfreundliche Worte fallen. Lerne, diesen Ärger nicht persönlich zu nehmen. Wie Du im OP den Respekt bekommst, den Du verdienst, erfährst Du in unserer Respektsbroschüre.

[HIER herunterladen](#)





6.

POWER-NAPPING

Frische Kräfte sammeln in nur 20 Minuten

Not- und Bereitschaftsdienste können den Biorhythmus des Körpers durcheinanderbringen. Die Folge: Du fühlst Dich andauernd müde und ausgelaugt. Doch wenn wir müde sind, sind wir weniger belastbar und können uns schlechter konzentrieren – das Fehlerrisiko steigt. In solchen Extremsituationen sorgt Powernapping für einen wohltuenden Ausgleich. **20 Minuten Powernapping genügen, um Deinem Körper etwas Gutes zu tun.**

So gehst Du dabei vor:

- 1. Suche Dir einen bequemen Platz, wo Du möglichst ungestört bist.** Nach dem Dienst wählst Du vielleicht das Sofa zu Hause, nach dem Sport vielleicht die Liege im Saunabereich. Wir wissen, dass im OP auch Bereitschaftsdienste immer stressiger werden. Doch vielleicht ist es für Dich hin und wieder möglich, Leerlaufzeiten zu nutzen, um in Ruhe- oder Gemeinschaftsräumen 10 bis 20 Minuten zu entspannen.

- 2. Gib Deinen Kollegen kurz Bescheid,** damit Du die nächsten 10 bis 20 Minuten in Ruhe gelassen und nur in dringenden Notfällen gestört wirst.
- 3. Stelle Dir den Wecker (z.B. den Handy-Alarm) auf maximal 20 Minuten.** Vermeide es, länger zu schlafen, denn ansonsten kann es passieren, dass Du aus der Tiefschlafphase gerissen und müde bist. Nach maximal 20 Minuten bist Du fit und einsatzfähig.
- 4. Stehe sofort auf, wenn Dein Wecker klingelt.** Dehne und strecke Dich und gehe ein paar Schritte, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Fällt es Deinem Geist beim Powernapping schwer abzuschalten? Alternativ kannst Du Deine 20 Minuten Erholungszeit für eine dieser Entspannungstechniken nutzen:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Yoga Nidra
- Entspannungs-Meditationen

Geführte kostenfreie oder kostenpflichtige Programme findest Du im Internet, auf Youtube oder als Apps. Diverse Programme kannst Du z.B. auch über die Audible-App auf Dein Handy laden und hast Sie bei Bedarf immer dabei. Jeder Körper ist anders. Teste aus, was für Dich am besten funktioniert, um planbare Entspannung zu finden.

Deine Gesundheit ist wertvoll und es ist Deine Verantwortung, Dich gut um Dich zu kümmern. Probiere aus, was für Dich funktioniert und was Dir guttut!



7.

GEMEINSAM STARK

Gemeinsam statt einsam

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“ sagt der Volksmund. Es tut gut, Vertrauenspersonen zu haben, mit denen man sich austauschen und offen reden kann. Genau deshalb haben wir das Portal OP-Schwestern-News ins Leben gerufen, wo Du Dich mit über 7000 Pflegekräften aus dem ganzen deutschsprachigen Raum austauschen kannst, Hilfe und Unterstützung erfährst.

Außerdem bieten wir dir auf unserer JR-OP-App regelmäßig interessante Expertenchats an, so dass Du Dich austauschen und weiterbilden kannst, ohne zu reisen und ohne um ein Weiterbildungsbudget zu betteln.

Unser Tipp:

Lade die JR OP App am besten jetzt gleich herunter, um alle Vorteile nutzen zu können. →

Von OP-Kraft zu OP-Kraft

Lass uns gemeinsam an einem Strang ziehen. Hast Du weitere Erfolgs-Tipps, wie Du Dich im OP fit hältst, die Du gerne teilen möchtest? Schick uns Deinen Lieblings-Tipp an info@jr-optimiert.de, damit wir Deine besten Strategien in dieser Broschüre mit vielen OP-Kräften teilen können.

Gemeinsam sind wir stark! Unterstütze mit Deinen Tipps und mit Deinen Erfahrungen alle fleißigen OP-Kräfte im deutschsprachigen Raum, damit OP-Schwestern und OP-Pfleger bis zur Rente fit und gesund bleiben können. Das ist unsere Mission!

App Store



Google Play



Über uns:

OPS SIND UNSERE LEIDENSCHAFT, WEIL DER OP DAS HERZSTÜCK EINES JEDEN KRANKENHAUSES IST

Wir sind ein mittelständisches inhabergeführtes Unternehmen aus Augsburg. Vor über 20 Jahren waren wir die ersten, die individualisierte OP-Komplett-Sets in Deutschland bekannt gemacht und eingeführt haben, um OP-Kräfte im Alltag zu entlasten. Mit unseren 4 Unternehmensbereichen (JR OP-Sets, JR OP-Consulting, JR OP-Akademie und JR OP-Personal) setzen wir uns dafür ein, dass der OP wieder zu einem Ort wird, an dem Patienten gesund werden und Mitarbeiter gesund bleiben können.

- Der OP ist der Hauptgrund, warum viele Patienten überhaupt eingewiesen werden. Hier werden die Leidensursachen der Patienten eliminiert und Krankheiten geheilt.
- Wirtschaftlich betrachtet wird hier der Großteil der erforderlichen DRGs erwirtschaftet, damit Deine Klinik investieren und auch in Zukunft existieren kann.
- Ohne gut funktionierende OP-Einheit droht jedem operierenden Krankenhaus ein wirtschaftlicher Kollaps.



Mit dieser Grafik wollen wir alle Menschen daran erinnern, wie wichtig der OP ist.

So wie das Herz alle Zellen und Organe des Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, so hält der OP den Kreislauf Deines Krankenhauses in Gang:

Deshalb wünschen wir uns, dass der OP wieder zu einem Ort wird, an dem OP-Fachkräfte gesund bleiben und Patienten gesund werden können! Wir wünschen uns, dass ganzheitliche Zusammenhänge erkannt und verkalkte Strukturen systematisch aufgelöst werden, damit der OP als Herzstück eines jeden Krankenhauses wieder gut genährt wird. Kein operierendes Krankenhaus kann gesund sein, wenn der OP erkrankt. Wir wünschen uns die richtige Priorisierung des OPs, Wertschätzung für den Menschen, Fachwissen, Ressourcen und zukunftsfähige Strategien!

Diese Vision treibt uns an, Fachkräfte im OP zu unterstützen und täglich unser Bestes zu geben.



Josephine Ruppert



Bernhard Stiegelmayr