

Autor

Name: **Monika Suter**

Beruf:
Zertifiziererin,
dipl. Betriebliche
Mentorin eidg.
FA, dipl. Coach
SCA, dipl.
Rettungssanitäterin
HF

Website:
www.zertifizierer.ch



Ehrlichkeit,
Sorgfalt,
Verantwortlichkeit
und
Unparteilichkeit
sind Monika
Suter wichtig
und versteht sie
als Fähigkeiten
einer integeren
Zertifiziererin
von Qualitop.

Notfallkompetenzen in Centern in Zeiten von COVID- 19

Gerade in Zeiten einer Pandemie sind Kunden mehr denn je auf Notfallkompetenzen sensibilisiert. Qualitop bietet der Bewegungs- und Gesundheitsbranche eine qualitative Grundlage, wie Prozesse und Angebote gesteuert und kontinuierlich verbessert respektive optimiert werden können.

Nach Anmeldung des Centers oder Methodenanbieter bei Qualitop oder über das Kontaktformular auf www.zertifizierer.ch nehme ich mit den Centern oder Methodenanbietern Kontakt auf und bespreche Einzelheiten und Schritte der Auditierung.

Ich unterstütze Organisationen oder Einzelpersonen bei der Übertragung der Normen auf die Unternehmenspraxis und zeige auf, wie die Entwicklungsprozesse durch professionelles Qualitätsmanagement mit entsprechenden Ressourcen optimiert werden können.

Die Dokumentation ist ein wichtiger Aspekt des Managementsystems. Sie erfahren, wie das Audit vorbereitet werden kann, damit die Organisation, die Anforderungen der Norm in Qualitätsmanagementsystem vollständig und nachweislich erfüllt. Bei allen Zertifizierungsprozessen überprüfe ich die mir zugestellten Dokumentationen und notiere Kommentare zu den einzelnen Prüfungsinhalten. Daraus formuliere ich erweiterte Fragestellungen für das spätere Audit vor Ort. Nach Bestehen des Audits ergibt sich ein ausführlicher Auditbericht und das Qualitop-Zertifikat.

Bei den Qualitop Normen wird unterschieden in Anforderungen an das Center/die Organisation und Anforderungen an den Standort. Als akkreditierte Zertifizierungsperson von Qualitop und dipl. Rettungssanitäterin HF liegt mir die Normenanforderung «Sicherheit und Gesundheit» im wahrsten Sinne des Wortes «am Herzen». Grundsätzlich gibt es sechs Qualitop-Kriterien Ebenen. Bei den Centeranforderungen

Durch ihre langjährige Erfahrung als Rettungssanitäterin HF im Schweizer Rettungswesen, ist sie mit den Richtlinien der AHA für BLS-AED, sowie Vorgaben des Brandschutzes vertraut. Als Betriebliche Mentorin arbeitet sie in der Rolle der Beraterin. Unterstützt Organisationen sowie Einzelpersonen bei beruflichen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen und hilft Kunden, ihre Ressourcen weiterzuentwickeln und stellt eine professionelle Kundenbeziehung in einer Unternehmung sicher. Mit ihren Ausbildungen als Fitnessinstructorin

möchte ich hier die Infrastruktur/Sicherheit und Gesundheit, bei den Standortanforderungen die Notfallplanung/Emergency Manager, differenziert betrachten.

Aktuell bieten sich durch das Coronavirus in unserem Leben einige Herausforderungen. Regelmässig Sport in sein Leben zu integrieren, hilft nicht nur der Seele etwas Gutes zu tun, sondern verbessert auch die Abwehrkräfte und stärkt das Immunsystem.

Ein gutes Immunsystem schützt nicht gegen eine Coronavirus-Erkrankung, aber es hilft, eine solche besser zu überstehen. Es schützt uns vor Erkältungen, grippalen Infekten und anderen Erkrankungen.

Sobald wir uns (moderat) bewegen, setzt unser Körper das Hormon Adrenalin frei. Dieses bewirkt, dass sich unsere Abwehrzellen schneller vermehren. In unserem Blut befinden sich dann höhere Anteile von NK-Zellen (Natürliche Killerzellen), welche unseren Körper beim Bekämpfen von virusinfizierten Zellen unterstützen, sowie von weissen Blutkörperchen, T- und B-Zellen. Beenden wir unser Training, sinkt die Anzahl dieser Abwehrzellen zwar wieder, unser Immunsystem jedoch "lernt". Potenziell schädliche Zellen werden schneller erkannt und entfernt.

Untersuchungen zeigen, dass Freizeitsportler seltener an Atemwegsinfektionen, wie Erkältungen oder Entzündungen leiden. Nur wer sich kontinuierlich zu einer aktiven Gesundheitsvorsorge aufrufen kann, profitiert von den positiven Effekten auf das eigene Immunsystem. Sporteinheiten, die uns nicht an unsere körperlichen Grenzen bringen, sind ideal für unser Immunsystem. Zu intensive Workouts, als auch zu kurze Regenerationsphasen sind kontraproduktiv. Die Folge einer konstanten Überforderung ist, dass die Abwehrbarriere geschwächt anstatt aufgebaut wird. Sanftes Ausdauertraining hingegen stärkt unser Herz-Kreislauf-System und unsere Abwehrkräfte. Zudem können mit verschiedenen Methoden welche wir entspannend empfinden, unseren Stress abbauen und unterstützen dadurch ebenfalls unser Immunsystem.

Sobald die Nase läuft oder die Körpertemperatur steigt, sollte der Körper geschont werden und sich in aller Ruhe vollständig erholen können – ohne zusätzliche Belastungsreize. So werden wir nicht nur schneller wieder gesund, sondern schützen unseren Herzmuskel, der durch die Überlastung dauerhaft geschädigt werden kann.

Jüngste Forschungen belegen, dass das Coronavirus nicht nur die Lunge, sondern auch das Herz, die Auskleidung der Blutgefässe und

ist Monika Suter in vielen Sportbereichen etabliert, kennt sich mit Medizinischer Trainingstherapie aus und als Sport Mental Coach arbeitet sie mit Sportlern aus Breiten- und Spitzensport.

möglicherweise auch andere Organe im ganzen Körper betreffen kann. Vorhofflimmern ist eine sehr häufige kardiale Manifestation, die bei Patienten mit einer COVID-19 Infektion beschrieben wird. Vorhofflimmern ist eine Herzrhythmusstörung, die zwar nicht lebensbedrohlich ist, aber zu anderen Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinsuffizienz führen kann – gerade auch unter einer erhöhten, physischen Belastung. Spätfolgen können eine Herzinsuffizienz mit daraus resultierendem, lebensbedrohlichem Herzstillstand sein.

Die Rettungskette in der Schweiz ist ein Instrument zur unmittelbaren Hilfeleistung bei Notfällen. Sie umfasst die Gliederung: Ortung, Rettung, Notfallmedizin und Logistik. Für das Center bedeutet das, dass in Telefonnähe ein leicht lesbares Meldeschema mit Wegbeschreibung zum Center für die Rettungskräfte mit mindestens folgender Information: Adresse, genaue Zufahrt zum Center auf den letzten 100 Metern sowie genaue Lage des Eingangs vorhanden ist. Dies, damit eben diese Rettungskette reibungslos ineinandergreift und nicht zu Beginn mit nicht auffindbarer Einsatzadresse (für den Rettungsdienst) schon unterbrochen und damit im Reanimationsfall wertvolle Minuten verloren gehen. Rund 5 Prozent überleben ein solches Ereignis. Durch sofortige Wiederbelebungsmaßnahmen und Defibrillation durch Laien können die Überlebenschancen wesentlich vergrößert werden.

Daraus resultiert das Notfallkonzept und Notfallmanagement welches in jedem Center als infrastrukturelle Voraussetzungen erfüllt werden muss, um bei einem möglichen Notfall optimal handeln zu können.

Dies beinhaltet gut sichtbare, relevante Telefonnummern für den Notfall, dazu ein kabelloses Telefon oder Handy für externe Hilfe. Auch Hilfsmittel zur internen Herbeirufung von Hilfe, beispielsweise ein Alarmknopf, eine Gegensprechanlage und Überwachungskameras müssen vorhanden sein. Zudem standardisierte Vorkehrungen, damit im Notfall eine klar vordefinierte Aufgabenteilung stattfindet. Weiter sollte ein vorhandener oder innerhalb einer Minute bereitstellbarer, mit einer Trage zugänglicher Lagerungsbereich mit Lagerungsmöglichkeit bereitstehen.

Eine Notfallapotheke mit entsprechendem Inhalt: Schere, Pinzette, Sicherheitsnadeln, Gummihandschuhe, steriles Wundreinigungsmaterial, steriles Wundabdeckungsmaterial, Wunddesinfektionsmittel, Heftpflaster, Mullbinden oder elastische Binden, Dreieckstuch Kühlmaterial (Spray, Cold Pack) sowie Traubenzucker gegen eine Hypoglykämie. Es wird beobachtet, dass nach einer COVID-19 Infektion auch junge Patienten

plötzlich die Zuckererkrankung Diabetes mellitus entwickeln, ganz ohne Vorerkrankung oder genetische Veranlagung.

Zudem ergeben Notfallinstrumente für ein kardiovaskuläres Ereignis wie Beatmungsmittel (z.B. Maske), AED Defibrillator, Warmhaltemöglichkeiten (z.B. Wärmefolie, Woldecken) das vordefinierte Inventar.

Ein Konzept für das Verfahren, mit Kunden, die sich der gesundheitlichen Risikoabklärung nicht unterziehen wollen oder bei denen die gesundheitliche Risikoabklärung (vielleicht in Bezug auf ein «Long COVID Syndrom») ein erhöhtes Risiko ergeben hat, rundet die Normenanforderung Gesundheit ab. Zur Durchführung dieser gesundheitlichen Risikoabklärung, muss ein Center über ein Gesundheitsfragebogen verfügen, der inhaltlich den Anforderungen der Qualitop Normen entspricht.

Während der gesamten Öffnungszeiten muss in den Räumlichkeiten des Centers mindestens ein Mitarbeiter mit gültiger BLS-AED Ausbildung anwesend sein. Diese Person muss allerdings nicht unbedingt Trainer oder Instruktor sein.

Studien aus Grossbritannien zeigen, dass Gesundheit an sich durch Corona stark an Bedeutung gewinnt. Da Fitnessstraining zu einem stärkeren Immunsystem beiträgt, könnte das dem Fitnessmarkt sogar zu einem Wachstum verhelfen. Darauf sind Center mit einer Qualitop Zertifizierung und den entsprechenden Kompetenzen optimal vorbereitet.

Als Zertifizierern freue ich mich, Sie als Center- und Methodenanbieter bei der Erfüllung dieser Kompetenzen unterstützen zu dürfen.

Quellenangaben:

- Rettungskette
- Quark
- Luzernerzeitung
- Fitnessraum