

Liebe Patientinnen und Patienten,

egal ob Sie als Patient oder Angehöriger hier derzeit warten – für Sie sind diese Informationen! Wir möchten uns für die eventuell entstandenen Wartezeiten entschuldigen. Ursache sind unerwartete Situationen wie länger als geplant dauernde Gespräche, akute Erkrankungen unserer Patienten, Notfälle. Sie sind eingeladen, das Warten auf vielerlei Arten zu nutzen oder gar zu genießen. Entschleunigung ist eine Aufgabe für uns alle in hektischer Zeit. Eine kleine Auswahl:

1

GEDANKENÜBUNGEN

Vergewissern Sie sich „tapferen Vorbildern“, die mutig abwarten konnten. Stellen Sie sich den Ausgang der Behandlung **positiv** vor. Genießen Sie jetzt die unerwartete Pause – Sie brauchen hier **nichts zu tun**. Pausen, die uns unverhofft angeboten werden und die wir nutzen, gehören zur Kunst des Lebens.

3

BEWEGUNG

Trainieren Sie Ihre Venengesundheit: Sitzen Sie bequem. Lassen Sie die Füße kreisen, 30-mal, mal rechts, mal links herum. Ziehen Sie die Fußspitzen abwechselnd Richtung Nase. **SPAZIERGANG:** fragen Sie, wie lange die ungefähre Wartezeit ist. Eventuell lässt sich die Zeit nutzen um außerhalb einige Schritte zu gehen.

2

ATEM-MEDITATION

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin, schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf ihre Atmung, langsam und bewusst tief Ein- und Ausatmen. Stellen Sie sich vor, dass Ihr mit Energie angereichertes Blut in jeden Teil des Körpers gelangt. Wenn ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie wieder zu ihrer Atmung zurück. Dauer: 5 Minuten

4

FÜR UNTERHALTUNGEN

Lernen Sie Ihren ebenfalls wartenden Nachbarn kennen, wenn Ihnen danach zumute ist, z.B. „Gehen Sie schon länger hier hin?“ Nutzen Sie die ausliegende Literatur. Lösen Sie wieder mal ein Rätsel.



 **hogrefe**

Weitere Tipps für wartende Patienten und Anregungen zum professionellen Wartemanagement finden Sie im Buch „Warten, aber richtig!“ Hogrefe Verlag (Studie an der Universität Witten/Herdecke).



Entworfen und entwickelt von:
www.stiftung-pflege.de
Druck- und Download-Version.
Spenden sind willkommen:
IBAN DE66 4408 0050 0213 3246 00