

# Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung in der stationären Pflege



## Schwerpunkt Bewegung und Bewegungsförderung

Uwe Dresel  
DAK-Gesundheit Zentrale  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Stefan Peters  
DVGS e. V.  
Ressort Wissenschaft



Welche Prozentzahl der Menschen, die mobil sind, wenn Sie  
in ein Pflegeheim einziehen, entwickelt innerhalb von 18  
Monaten Mobilitätseinschränkungen?

42,8%

Wingenfeld, 2014

## Fakten zu Pflegebedürftigen in Deutschland

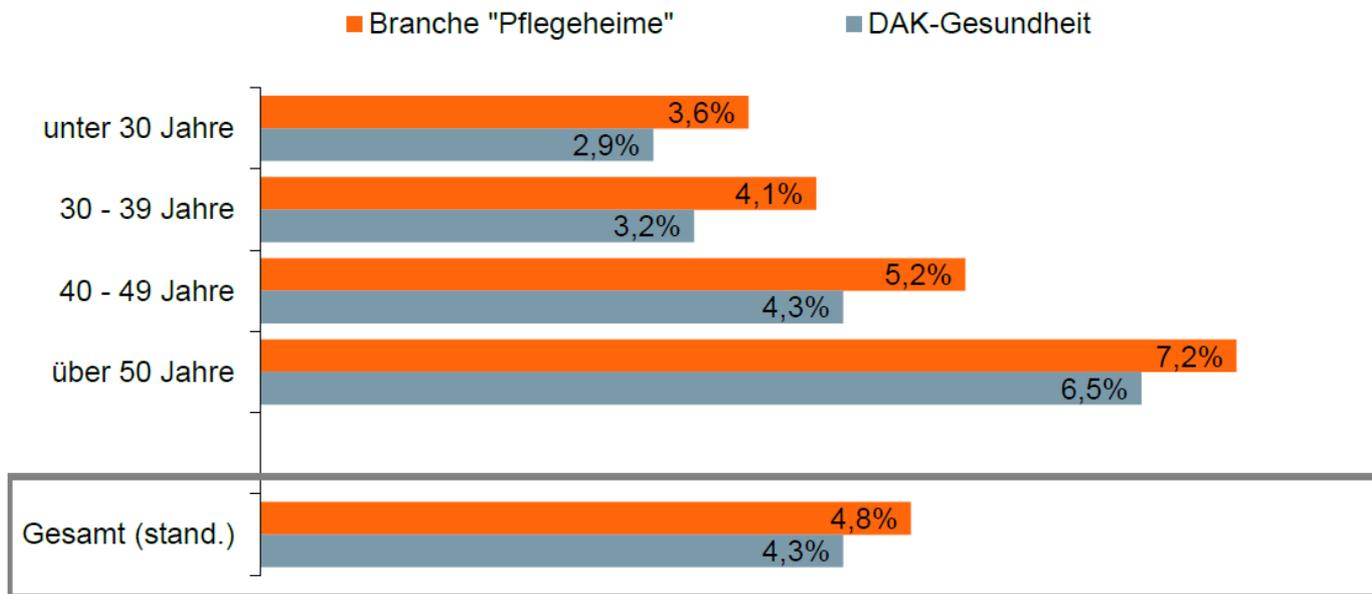
---

- Im Jahr 2019 waren ca. 3,7 Mio. Menschen pflegebedürftig
- Ca. 780.000 in Alten- und Pflegeheimen vollstationär und 74.000 teilstationär
- 70% der BewohnerInnen sind 80 Jahre und älter
- Hilfe bei Aktivitäten im Alltag, bei der Gestaltung von Lebensbereichen und bei sozialer Teilhabe wird generell benötigt
- Pflegebedürftige verfügen dennoch über mannigfaltige Gesundheitspotenziale, die gefördert werden können

Interventionen zur Gesundheitsförderung und Prävention  
dringend geboten

# Arbeitsunfähigkeit in der Altenpflege

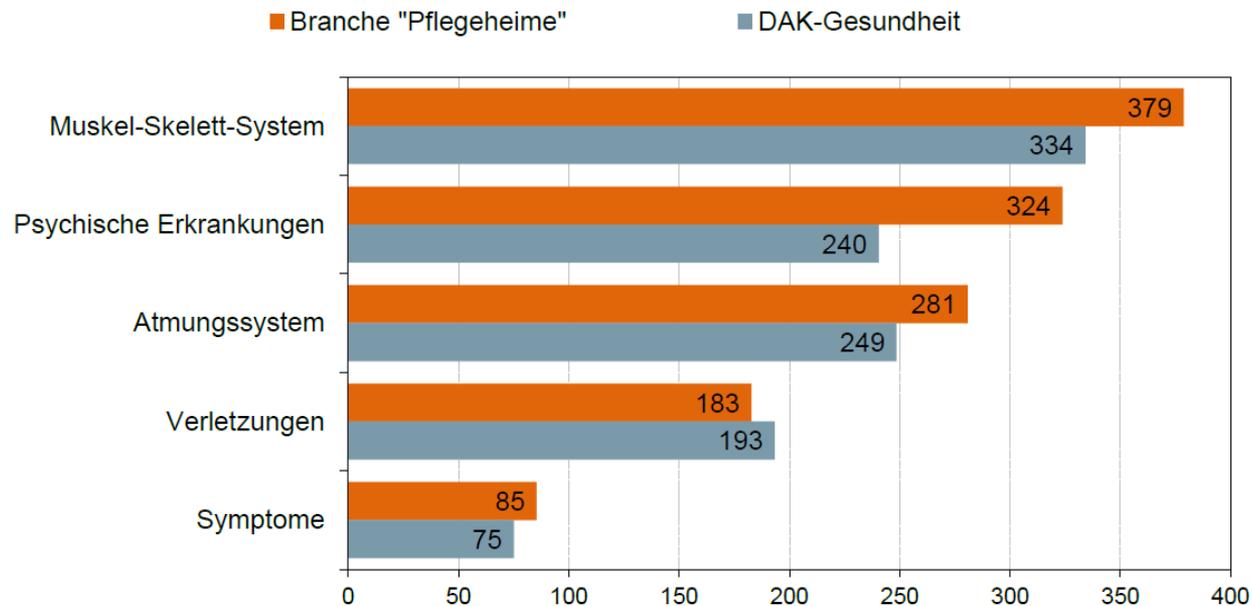
## Krankenstand nach Alter (2018)



DAK-Branchenprofile 2018, 277.000 Versicherte

# Arbeitsunfähigkeit in der Altenpflege

Erkrankungsgruppe (AU-Diagnosen), 2018



DAK-Branchenprofile 2018, 277.000 Versicherte

# Im Fokus der Gesundheitspolitik

---

## **Präventionsgesetz 2015**

Mindestausgaben für betriebliche Gesundheitsförderung (ca. 161 Mio. Euro durch die Krankenkassen) und Prävention in der stationären Pflege (ca. 25 Mio. Euro durch die Pflegekassen)

## **Pflegepersonalstärkungsgesetz 2019**

Mindestausgaben für betriebliche Gesundheitsförderung in der Pflege (ca. 73,5 Mio. Euro zusätzlich durch die Krankenkassen)

Angebot zur Erstberatung der Pflegeeinrichtungen über die regionalen BGF-Koordinierungsstellen

## **Konzertierte Aktion Pflege (KAP - 2019)**

AG II Personalmanagement, Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung

# Kombination der Maßnahmen

Nach dem Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen der sozialen Pflegeversicherung ist eine Kombination der Maßnahmen sinnvoll und notwendig.

*„Die starke Abhängigkeit Pflegebedürftiger vom Handeln der Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen lässt es sinnvoll erscheinen, Maßnahmen der Prävention für Pflegebedürftige in der stationären Pflege mit Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V in der Pflegeeinrichtung zu verbinden, um eine nachhaltige Wirkung zu erreichen.“*



**Leitfaden Prävention**  
Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V

**Leitfaden Prävention**  
in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI

# Warum ist das Thema Bewegung und Bewegungsförderung bei den Zielgruppen so wichtig?

---

- **75% der Pflegebedürftigen sind von Immobilität betroffen**
  - Generelle Gesundheitswirkungen von Bewegung ↓
  - Spezielle Risiken ↑:
    - Dekubitalgeschwüre, Stürze, Gelenkkontrakturen etc.
    - Soziale Kontakte ↓, ADL ↓ etc.
- **Hohe Evidenz von Bewegung bei Haupterkrankungen der Pflegekräfte**
  - Bereits bei Azubis scheint bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz mit der Arbeitsfähigkeit zusammen zu hängen (!)

(zusammenfassend Kleina 2014, Autorenteam POLKA, 2020, Carl et al., 2020)

Es besteht gute Evidenz bzw. Argumentation für körperliche  
Aktivität zur Prävention und Gesundheitsförderung bei  
Pflegebedürftigen und Pflegekräften in stationären  
Pflegeeinrichtungen.

Diese wird bisher von den Akteuren  
nicht ausreichend genutzt.

# Modellprojekt POLKA

## Betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention in (voll- und teil-) stationären Pflegeeinrichtungen

Pflegeeinrichtungen als Kompetenzzentren in der Gesundheitsversorgung durch  
Multiplikation von körperlicher Aktivität (Acronym: **POLKA**)



Ein Modellvorhaben nach § 20g SGB V



# Modellprojekt POLKA

- ca. 40 stationäre Pflegeeinrichtungen (Start in Schleswig-Holstein)
- Verzahnung von Bewegungsinterventionen für Pflegebedürftige & -kräfte
- Stärkung bewegungsbezogener Gesundheitskompetenz beider Zielgruppen
- Ausweitung auf weitere Einrichtungen und Bundesländer nach positiver Pilotierung vorgesehen



## Was ist im Projekt konkret intendiert?

- Bedarfs- und Situationsanalyse zur betrieblichen Gesundheitsförderung.
- Partizipative Konzeption und Realisation der Organisationsplanung in enger Zusammenarbeit mit Heimleitung, Pflegedienstleitenden, Pflegekräften
- Starker Fokus auf die Spezifika vor Ort (Arbeitszeit, Personalsituation, hausspezifische Anforderungen)
- Interventionen ausgerichtet am Konzept der WorkAbility und der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz



## Was ist im Projekt konkret intendiert?

---

- Multimodales Trainingsprogramm für geriatrische Pflegebedürftige
- Zielsetzungen: Steigerung von körperlicher Aktivität, Selbstständigkeit und diverse weitere Parameter
- Wissenschaftliche Evaluation liegt vor

**LÜBECKER MODELL**  
Bewegungswelten



## Was ist im Projekt konkret intendiert?

- Basierend auf dem Modell sind in POLKA folgende partizipative Entwicklungen intendiert:
- Übungseinheiten für ein fünfmal wöchentlich stattfindendes halbstündiges Gruppentraining
- Anleitungen zur Gestaltung ca. zehnminütiger „Bewegungshäppchen“ für die Einzelförderung

LÜBECKER MODELL  
Bewegungswelten





Danke fürs Zuhören