



# Prävention und Gesundheitsförderung in der Pflege

## Integrativer Ansatz in der Zusammenarbeit von Pflege, Dienstleistern und Krankenkasse

1 Sabine Winterstein, Strategisches BGM - DNBGF Online-Reihe 2022

13.01.2022



---

## Zusammenarbeit am Beispiel des Modellvorhaben POLKA

---

### Pflegeeinrichtungen als Kompetenzzentren in der Gesundheitsversorgung durch Multiplikation körperlicher Aktivität




- **Projektträger:** DAK-Gesundheit
- **Projektleitung:** Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.
- **Kooperationspartner:** Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck, ISSW der Uni Heidelberg, Heidelberger Institut für Gesundheitsmanagement GmbH, Firma Kraaibeeck GmbH
- **Aktuell 30 stat. Pflegeeinrichtungen:** Schleswig-Holstein, Meckl.-Vorpommern, Baden-Württemberg
- **Laufzeit:** 01.07.2019 – 30.06.2024
- **Finanzierung:** 2,2 Mio. Euro aus Mitteln BGF/Prävention (Modellvorhaben gem. § 20g SGB V)
- <https://www.polka-gesundepflegebewegt.de/>
























# Warum körperliche Aktivität als Schwerpunkt?

- Sehr hohe **wissenschaftliche Evidenz** für die Wirksamkeit von körperlicher Aktivität und Bewegung in der Prävention und Gesundheitsförderung.
- Sehr **wirksam** bei Problemen wie **Verlust von Knochen- und Muskelmasse**.
- Sehr **wirksam** bei den Themen **Normalgewicht** halten, Übergewicht vermeiden (Pflegekräfte) bzw. Untergewicht vermeiden (Pflegebedürftige)
- Verbesserung der **Stressverarbeitung** und **Achtsamkeit** als positiver Nebeneffekt
- Mit **kurzen** und **einfachen Interventionen** zu realisieren.

## INDIKATIONSSPEZIFISCHE EVIDENZ KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

-  Starke Evidenz (viele Studien mit hoher Qualität und homogenem Ergebnis)
-  Moderate Evidenz (mindestens eine hochqualitative Studie oder mehrere mit mittlerer Qualität und homogenem Ergebnis)
-  Bisher kein wissenschaftlicher Nachweis

	Primärprävention	Sekundärprävention	Tertiärprävention
Typ 2 Diabetes mellitus			
Koronare Herzerkrankung			
Herzinsuffizienz			
Bluthochdruck			
Schlaganfall			
Adipositas			
Rückenschmerzen			

## Bedeutung für die Pflegedürftigen



**Der Einzug in ein Heim impliziert Mobilitätseinschränkungen.**  
40% der Menschen, die mobil sind, wenn sie in ein heim einziehen, entwickeln innerhalb von 18 Monaten Mobilitätseinschränkungen. Wingenfeld, 2014

### Weniger körperliche Aktivität führt zu:

- weiteren Einschränkung von verschiedenen körperlichen Funktionen
- weiteren Einschränkungen der kognitiven/mentalenen Funktionen
- Zunahme von Degenerationen / Gebrechlichkeit
- Zunahme von Pflegebedürftigkeit

# Bedeutung für die Pflegekräfte

## DIE HOHE BEANSPRUCHUNG ZEIGT SICH IN FAST ALLEN GESUNDHEITS-BEZOGENEN KENNZAHLEN

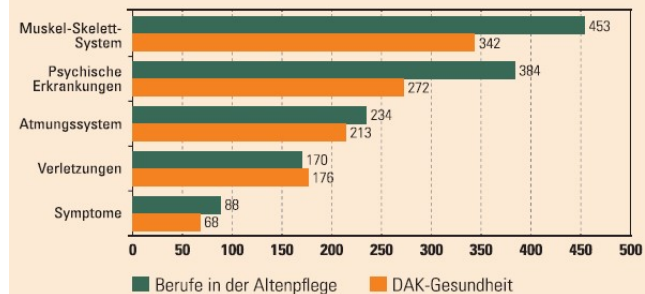
- Pflegekräfte steigen überdurchschnittlich häufig vorzeitig aus dem Beruf aus.
- Der durchschnittliche Krankenstand beträgt 7,5 % (zum Vergleich 5,3 % bei den sonstigen Berufen).
- Die durchschnittliche Zahl der AU-Tage beträgt 27,3 gegenüber 19,4 Tagen bei den sonstigen Berufen.
- Es überwiegen vor allem psychische Erkrankungen (19,4 Fälle versus 11,2) mit einer hohen Prävalenz von depressiven Störungen.
- Insgesamt zeigen Pflegekräfte sowohl häufigere als auch längere Krankschreibungen.

5

1 1 . 1 1 . 2 0 2 1

### AU-Tage pro 100 Versichertenjahre in den Berufen der Altenpflege nach Erkrankungsgruppen im Vergleich zur DAK-Gesundheit

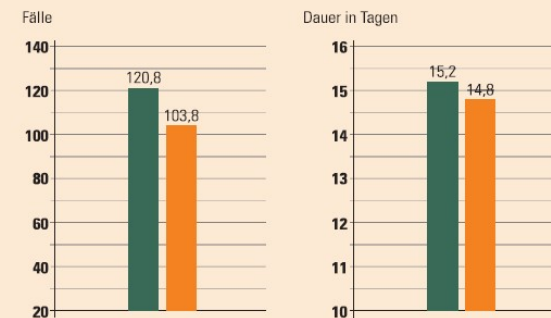
Standardisierte Werte



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2020; standardisierte Werte

### Durchschnittliche Arbeitsunfähigkeit in der Altenpflege 2020

Die Fälle sind pro 100 Versichertenjahre gezählt, die Dauer ist die durchschnittliche Dauer pro Fall.



DAK-Gesundheit: ■ Berufe in der Altenpflege ■ DAK-G Versicherte insgesamt



---

## Was ist das Besondere?

---

- Wir erhalten und fördern die Gesundheit für **Pflegekräfte und Bewohner** in der stationären Pflege in **einem Modellvorhaben**.
- Erfolgreiche **geschäftsbereichsübergreifende** Zusammenarbeit von Pflegeeinrichtungen, Dienstleistern, Wissenschaft und Krankenkasse
- **Nachhaltigkeit** durch Ausbildung von Multiplikatoren, hier Lotsen aus den eigenen Personalkörper
- **Wissenschaftliche Begleitung** (Assesments, Befragungen, Evaluation) auf der Basis einer umfangreiche wissenschaftliche Literaturrecherche (Reviews).
- Gelungene **digitale Transformation** → Entwicklung von neuen, digitalen Produkten für Pflegende und Pflegebedürftige (beschleunigt durch Corona).
- Kombination mit **DAK-eigenen Produkten** der **digitalen Gesundheitskompetenz** (§ 20k SGB V)
- Verbindung von Bewegungsförderung mit anderen Handlungsfeldern der Prävention: Achtsamkeit & Ernährung

---

## Einige Zahlen zum Modellvorhaben

---

### Betriebliche Gesundheitsförderung:

Insgesamt werden zurzeit ca .30 Einrichtungen betreut, Insgesamt werden bis Ende des Jahres im Assessment ca. **1850 Mitarbeiter\*innen** erreicht.

Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung werden laufend umgesetzt.

### Prävention in der stationären Pflege:

Es werden derzeit 30 stationäre Pflegeeinrichtungen betreut. Es werden dadurch **2617 Bewohner\*innen** erreicht. In 16 Pflegeeinrichtungen **werden bis Ende des Jahres 600 Bewohner\*innen** im Assessment erfasst.

Maßnahmen zur Prävention werden laufend umgesetzt.



# Interventionen

**Aufbau von Qualifizierte Bewegungs-Tandems, bestehend aus**

1. **Bewegungslots\*in:** Bewegungsfachkraft zur Supervision, Auswertung der Assessments und bedarfsorientierter Zuweisung
2. **Bewegungsexpert\*in:** entsprechend qualifizierte Fachkraft in Pflegeeinrichtungen zur Durchführung der Assessments und der Bewegungsinterventionen



**„Lübecker Modell Bewegungswelten“**

- 2 x 45 Minuten wöchentliches Gruppenprogramm
- Plus: „Mein tägliches Bewegungsprogramm“

**Bewegungswelten 30-Minuten Interventionen**

- 5 x 30 Minuten wöchentliches Gruppenprogramm

**Bewegungswelten 10-Minuten Interventionen**

- 5 x 3 x 10 Minuten wöchentliches Einzelprogramm, „Bewegungssnacks“





## Sonderheft B & G

- Sonderheft der Fachzeitschrift „Bewegungstherapie und Gesundheitssport“ im September 2021 im Thieme-Verlag erschienen.
- Umfang 90 Seiten, Auflage knapp 4000 Stück, Verteilung an Abonnenten und Institutionen im Gesundheitswesen.
- Eine Mischung aus wissenschaftlichen Artikeln und Beschreibung der Projektarbeit.
- Mit **Grußwort** von **Herrn Storm** und **Fachartikel** der **DAK-Gesundheit** (Frau Schmidt, Herr Dresel, Herr Pajovic).



# Vielen Dank

Sabine Winterstein-

Sabine.winterstein@dak.de

oder

Sandra.schmidt@dak.de; Ansprechpartnerin in Projekten  
zur Pflege