

ERFOLGREICH ABGESTIMMTE KONZEPTE FÜR PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Angelika Baldus und Janina Gassert im Dialog über die Entwicklung kreativer Lösungen für ein erfolgreiches Bewegungsmanagement und was das Ganze mit POLKA zu tun hat



FRAU GASSERT, SIE KOMMEN VOM HEIDELBERGER INSTITUT FÜR GESUNDHEITSMANAGEMENT (HIG). WAS GENAU MACHT IHR INSTITUT?

Unser Institut befasst sich seit Jahren mit der Aufgabe, betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in den unterschiedlichsten Settings zu betreiben. Wir streben dabei an, den gesamten Prozess, von der Bedarfsanalyse über die Beratung bis hin zur Durchführung von Maßnahmen und einer Evaluation derselben zu begleiten. So kann stetig agiert werden sobald sich ein Handlungsbedarf ergibt, denn jede Firma und Situation birgt neue Herausforderungen und Veränderungen, die wir gemeinsam mit unseren Klienten und Auftraggebern angehen.

Dieses Vorgehen hat sich nun nachhaltig bewährt, weshalb wir auch von Kunden beauftragt werden, bei denen die Implementierung eines BGMs zunächst schwierig oder gar unmöglich erschien.

Wir haben die Herausforderung stets angenommen und konnten kreative Lösungen entwickeln. Deshalb engagieren wir uns im Projekt POLKA und bringen gern unsere Expertise und die Fähigkeit, Probleme und Lösungen neu zu denken, ein. Auf diesem Wege möchten wir ein

abgestimmtes und erfolgreiches BGM/BGF Konzept für Pflegeeinrichtungen erarbeiten.

WELCHE AUFGABEN HAT DAS HIG IM RAHMEN DES MODELLVORHABENS POLKA IN DER PFLEGE – IM AUFTRAG DER DAK-G?

Die Initiative der DAK Gesundheit ist es ein wissenschaftlich begleitetes Modellprojekt zu entwickeln, das sich sowohl an die zu Pflegenden als auch an die Beschäftigten der Pflegeeinrichtungen wendet. Die Projektleitung liegt in den Händen des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie DVGS e.V.

Wir entwickeln mit dem gesamte POLKA-Team ein Konzept, welches betriebliches Gesundheitsmanagement für Mitarbeiter*innen in der besonderen Situation der Pflege ermöglichen soll. Ein Hauptaugenmerk liegt hierbei auf der Schulung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz. Diese bezieht sich darauf, die Vorteile gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität zu kennen und diese nachhaltig in den Alltag integrieren zu können. Hierzu führen wir zunächst Vorgespräche mit den Einrichtungsleitungen und den Mitarbeiter*innen, um diese über das Projekt POLKA selbst und die hierinliegenden Möglich-

keiten aufzuklären. Daraufhin führen wir eine Bedarfsanalyse (Assessment) durch. Hier werden die Mitarbeiter*innen im 1:1 Gespräch über ihren Gesundheitszustand, ihr Gesundheitsbewusstsein, zu ihrem Aktivitätsprofil u.ä. befragt. Außerdem führen wir praktische Tests zur Handkraft und zur Körperkomposition durch. Im Anschluss erfolgen hausinterne Auswertungen und die Besprechung dieser mit den Führungskräften und Mitarbeiter*innen. Dabei werden erste Strategien für bedarfsgerechte Angebote und deren Umsetzung in der jeweiligen Einrichtung entwickelt.

Das Ziel ist es auf die besonderen Bedürfnisse im Tagesablauf einer Pflegeeinrichtung einzugehen und trotzdem so vielen Mitarbeiter*innen wie möglich die Chance zu geben an den gesundheitsfördernden Maßnahmen teilzunehmen.

IN WIE VIELEN PFLEGE-EINRICHTUNGEN HABEN SIE BISHER MITARBEITER*INNEN BEFRAGT ZU DEREN EINSCHÄTZUNG DER EIGENEN GESUNDHEIT? WIE VIELE MITARBEITER*INNEN HABEN AN DER BEFRAGUNG TEILGENOMMEN?

Bisher konnten wir die Analysen in 14 Einrichtungen in Heidelberg und Schles-

wig-Holstein durchführen und haben dabei 511 von 1121 möglichen Mitarbeiter*innen befragt. Die Beteiligungen in den Einrichtungen verliefen mit Werten zwischen 35% und über 80% sehr unterschiedlich. Gründe hierfür lagen in organisatorischen Voraussetzungen wie der hausinternen Kommunikation oder dem tagessituativen Geschehen wie Krankheits- oder Notfällen.

Die Tendenz ist an sich steigend, da sich das allgemeine Interesse am Projekt vergrößert und wir stetig im Kontakt mit weiteren Einrichtungen sind. Doch auch wir sind durch die Covid-19 Pandemie stark beeinflusst. Einige Einrichtungen verschoben ihren Einstieg in das Projekt auf das nächste Jahr, da sie durch die erste Infektionswelle hausintern zunächst viele Veränderungen und teilweise auch personelle Schwierigkeiten regeln mussten. Auch die aktuellen Zahlen (Stand Oktober 2020) zwangen uns dazu, weitere kommenden Assessmenttermine zu verschieben.

Wir haben unsere Prozessabläufe auf Grund der Covid-19 Pandemie daher natürlich grundlegend verändert, was zu einem erhöhten Zeitaufwand in der Vor- und Nachbereitung sowie bei der Durchführung der Assessments führte. Doch auch diese Hygienemaßnahmen können das Risiko nicht soweit dezimieren, dass eine sorglose Durchführung garantiert werden kann. Wir sind jedoch zuversichtlich, dass wir unter den vorherrschenden Bedingungen Wege finden werden, die Projektarbeit sinnvoll weiterzuführen.

WELCHE ERSTEN ERKENNTNISSE HABEN SIE ZUM THEMA »GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ« IN DER BRANCHE PFLEGE ERHALTEN?

Für uns stach besonders deutlich heraus, dass viele Teilnehmer*innen einen hohen Bedarf daran haben, ihre internen Ressourcen wiederaufzubauen und langfristig zu erhalten. Sowohl die psychische als auch die körperliche Belastung während der Arbeit sind hoch und erfordern einen entsprechenden

Ausgleich. Hand in Hand mit den Belastungen geht auch die Beantwortung der Frage nach regelmäßigen Beschwerden, welche vermehrt bejaht wird. Die genannten Bereiche sind meist muskulo-skelettal bedingt. Für uns liegt es daher nahe, dass die Förderung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz und der körperlichen Aktivität eine wirkungsvolle Reaktion auf viele der Belastungen in den Arbeitssituationen in der Pflege sein kann. Ein Großteil der Befragten können einer zusätzlichen körperlichen Aktivität bisher nicht viel abgewinnen. Genau dieser Punkt wird jedoch für uns entscheidend sein.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE MASSNAHMEN ZUR VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT, DIE SIE IN DEN PFLEGEINRICHTUNGEN DURCHFÜHREN WOLLEN?

Einige Mitarbeiter*innen merkten an, dass es für sie wichtig sei die Maßnahmen an ihre Arbeitszeiten und an die Arbeitsabläufe anzupassen. Durch den Alltag in und um die Pflege herum scheint es essenziell zu sein, Angebote direkt am Arbeitsplatz durchzuführen zu können.

Bei den Assessments konnten wir in den Einrichtungen gerade was die verschiedenen Zeitmodelle angeht bereits ein Gefühl für günstige Zeiten entwickeln. Wir konnten bisher erkennen, dass sich dementsprechend Angebote in Form von kürzeren Sequenzen anbieten werden. Diese lassen sich so optimal in die laufenden Prozesse integrieren. Maßnahmen sollten nutzbar sein und dürfen nicht als »Störfaktor« in den notwendigen Arbeitsabläufen gesehen werden.

Es ist außerdem anzustreben, ein Umdenken von Bewegung als Anstrengung hin zu Bewegung als Entspannung und als körperlichen und mentalen Ausgleich stattfinden zu lassen. So können gesundheitliche Risikofaktoren wie Übergewicht, muskuläre Dysbalancen, Stress und kardiovaskuläre Krankheiten reduziert und der dringend erforder-

liche Ausgleich zum Arbeitsalltag geschaffen werden.

WIE GEHT ES NUN IN DEN PFLEGEINRICHTUNGEN DES MODELLVORHABENS WEITER?

Nach der ersten Erhebungsphase befassen wir uns derzeit mit den Führungskräfte- und Mitarbeiter Workshops. In diesen Workshops sollen zunächst die Ergebnisse diskutiert und mögliche Handlungsfelder festgelegt werden. Außerdem sollen kurz- und langfristige Ziele abgesteckt und das weitere zeitliche und inhaltliche Vorgehen festgelegt werden. Parallel werden in den Einrichtungen Aktivitätsprofile und ein Monitoring angeboten. Hier wollen wir die subjektive Einschätzung der Mitarbeiter*innen mit tatsächlichen Messergebnissen vergleichen.

Ab Januar 2021 werden wir mit den ersten Angeboten in den Häusern starten. Das nächste Assessment zur Überprüfung möglicher Veränderungen folgt dann im Frühjahr 2021. Die Einrichtungen, die bisher noch nicht an einem Assessment beteiligt waren, sollen in den nächsten Monaten ebenso in den Ablauf integriert werden. Unter welchen Voraussetzungen dies weiterhin stattfinden kann, wird derzeit von uns erarbeitet, um trotz Corona ein Assessment und Angebote ermöglichen zu können. ♦



Angelika Baldus
Deutscher Verband
für Gesundheits-
sport und Sport-
therapie e.V.

Foto: Angelika Baldus (privat)



Janina Gassert
Heidelberger
Institut für Gesund-
heitsmanagement
GmbH

Foto: Janina Gassert (privat)