

PFLEGE bewegt

TEXT: ANGELIKA BALDUS

Der Gesetzgeber hat in § 5 SGB XI die Krankenkassen verpflichtet, in Pflegeeinrichtungen Maßnahmen zur Prävention für Pflegefachkräfte aber auch für Pflegebedürftige durchzuführen.

Das Modellvorhaben POLKA gemäß § 20g SGB V intendiert die Entwicklung von Pflegeeinrichtungen zu Kompetenzzentren in der Gesundheitsversorgung durch Multiplikation körperlicher Aktivität im Zeitraum Juli 2019 bis Juni 2024. Projektträger ist die DAK-Gesundheit in Kooperation mit dem Projektleiter Deutscher Verband für Gesundheits-sport und Sporttherapie e.V. sowie den Partnern Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (FGL), Heidelberger Institut für Gesundheitsmanagement (HIG) und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg (ISSW). Das wissenschaftlich begleitete Modellvorhaben findet derzeit in 20 Heimen in Lübeck und Schleswig-Holstein statt und soll auf 40 Pflegeeinrichtungen erweitert werden mit dem Ziel, körperliche Aktivität auch in weiteren Heimen zu verbessern. Wir berichten künftig in dieser Rubrik über wichtige Aspekte des Projekts POLKA. Die Gleichberechtigung der Geschlechter ist uns wichtig. Aus Gründen der Lesefreundlichkeit verwendet der vorliegende Text allerdings nur eine Substantivform, wenn wir zum Beispiel von Mitarbeitern oder Lotsen sprechen.

Pflegeeinrichtungen als Kompetenzzentren in der Gesundheitsversorgung durch Multiplikation körperlicher Aktivität (POLKA) stärken

WARUM BRAUCHEN PFLEGEFACHKRÄFTE UND PFLEGEBEDÜRFTIGE MEHR KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND BEWEGUNG?

Aktuell betroffen sind rd. 13.700 stationäre Pflegeeinrichtungen, 94% der Pflegeheime betreuen überwiegend ältere oder hochaltrige Menschen. Das Pflegepersonal weist in der Pflege starke Arbeitsunfähigkeitszahlen auf. Pflegefachkräfte sind häufiger und länger krank als andere Arbeitnehmer. Die Pflege ist sehr belastend – körperlich wie auch psychisch. Im Vordergrund der Krankheiten stehen Muskel-Skelett-Erkrankungen sowie psychische Erkrankungen. Bei diesen Krankheitsbildern (insbesondere bei Depression, Angststörungen, Erschöpfungszuständen) gibt es gute Nachweise für die Wirksamkeit von körperlicher Aktivität.

3/4 der Pflegebedürftigen sind in der Bewegung eingeschränkt. Ein Einzug in ein Heim scheint Immobilität zu begünstigen: 40% der Menschen, die mobil sind, wenn sie in ein Pflegeheim einziehen, entwickeln innerhalb von 18 Monaten Mobilitätseinschränkungen. Dieser Zustand kann durch körperliche Aktivität und Bewegung verbessert werden. Der Gesetzgeber und die Krankenkassen weisen daher der Förderung von körperlicher Aktivität oberste Priorität zu.

WIE SOLLEN MITARBEITER UND BEWOHNER FITTER GEMACHT WERDEN?

Mitarbeiter und Bewohner sollen mehr Gesundheitskompetenz erlangen, um langfristig und nachhaltig gesund und beweglich zu bleiben sowie eine höhere Lebensqualität zu erhalten. Das Projekt POLKA will beiden Zielgruppen bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz vermitteln. Dafür sind sogenannte »Bewegungs-Tandems« vorgesehen. Diese bestehen aus Bewegungsexperten und Bewegungslotsen.

»Bewegungslotsen« sind Steuerungspersonen (Sporttherapeuten, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten). Sie geben Kompetenzzinhalte an Multiplikatoren weiter und sorgen für die Organisation und die Rahmenbedingungen zur Durchführung von Bewegungseinheiten in einem Heim (oder in der Vernetzung mit kommunalen Angeboten).

»Bewegungsexperten« (geschulte Fachkräfte wie Pflegefachkräfte, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten) innerhalb eines Pflegeheims) vermitteln einerseits dem Pflegepersonal aber auch den Pflegebedürftigen einfache Bewegungs-Kompetenzen. So erhalten Mitarbeiter und Bewohner nicht nur einfache Bewegungsübungen und Bewegungsbeispiele, sondern auch Wissen darüber, warum für sie Bewegung

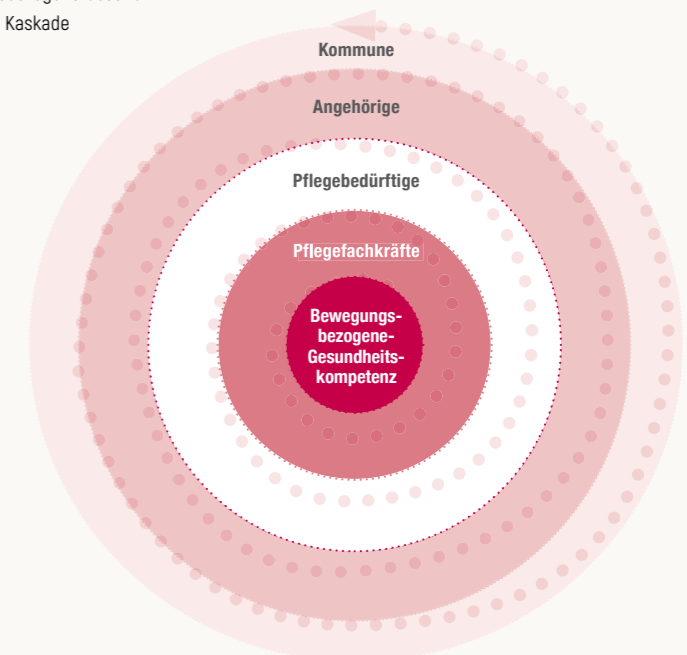
wichtig ist und wie sie wirkt. Wichtiger Aspekt der Kompetenzschulung ist die Motivation zu mehr körperlicher Aktivität im Alltag. Es werden Handlungspläne (Volition) zur Zielerreichung erstellt. Beide Zielgruppen (Pflegefachkräfte und Bewohner) sollen das Ziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung erreichen: 150 Minuten an mindestens 5 Tagen in der Woche körperlich aktiv zu sein. Das können an 5 Tagen 30 Minuten täglich sein. Das können insbesondere für die Pflegebedürftigen auch kleine Einheiten von 5 x 3 x 10 Minuten täglich sein. Und das beste Ergebnis wäre, wenn Mitarbeiter und Bewohner gemeinsame Bewegungsmöglichkeiten am Tag finden könnten. Das können gemeinsame Atemübungen sein – oder (sofern zu machbar) gemeinsam die Treppe zu benutzen statt des Aufzugs.

Je nach Situations- und Bedarfsanalyse für Mitarbeiter und Bewohner werden die Bewegungsangebote individuell und passgenau ausgewählt. Dies geschieht gemeinsam mit den Pflegefachkräften sowie den Pflegebedürftigen (partizipativ).

Pflegeheime erhalten nach erfolgreicher Teilnahme an den Modellvorhaben POLKA ein Zertifikat »Bewegtes Heim nach Lübecker Konzept«.

Im Modellvorhaben sollen in einer sogenannten »Kompetenz-Kaskade« (siehe Grafik) nach den Mitarbeitern und Bewohnern auch Angehörige bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz erlangen können. ♦

Grafik: Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz – Kaskade



Angelika Baldus
Hauptamtlicher Vorstand beim Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.
(Für das Autorenteam des Modellvorhabens POLKA)



Foto: Baldus (privat)

Grafik: Robert Kneschke/Adobe Stock