



Pflege deine Gesundheit

Betriebliche Gesundheitsförderung
im Alten- und Pflegeheim und der ambulanten Pflege

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gut pflegen & gesund bleiben

Kaum einer anderen Branche wird für die Zukunft solch ein Wachstum vorausgesagt wie der Pflege. Die Zahl der Pflegebedürftigen wächst von Jahr zu Jahr. Der Pflegemarkt entwickelt sich aufgrund der demografischen Situation mit ungeheurer Dynamik. Doch wie steht es um die Beschäftigten in den Pflegeeinrichtungen?

Die Pflegekräfte sind in ihrer täglichen Arbeit hohen physischen und psychischen Anforderungen ausgesetzt. Multimorbide, häufig demenziell erkrankte Pflegebedürftige fordern das Personal häufig bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit heraus. Der persönliche Anspruch einer patientenorientierten und wertschätzenden Pflege lässt sich oft nicht realisieren.

Was für die Beschäftigten im äußersten Fall sogar bis zum Ausscheiden aus dem Beruf und zur Frühverrentung führen kann, stellt die Pflegeeinrichtungen bzw. -dienste vor nicht geringere Probleme. Die Planung des Personaleinsatzes wird immer aufreibender. Außerdem droht das äußere Erscheinungsbild Schaden zu nehmen. Denn dies wird nicht nur über die fachliche und soziale Kompetenz bestimmt, sondern auch durch das Engagement der Mitarbeiter, ihren Umgang mit Stress, ihre Zufriedenheit und ihr gesundheitliches Wohlempfinden.

Dies muss nicht sein. Es geht auch anders. Beim Krankenstand sind trotz vergleichbarer, mitunter ungünstiger Rahmenbedingungen zum Teil große Unterschiede festzustellen. Die vorhandenen Ressourcen sind oft entscheidend. Mit einem betrieblichen Gesundheitsprojekt können Sie Ihre personellen und organisatorischen Ressourcen wieder stärken.

In die betriebliche Gesundheitsförderung zu investieren lohnt sich. Dies belegen zahlreiche Erfahrungen, auf die wir in Pflegeprojekten und in der Zusammenarbeit mit Einrichtungen und Diensten zurückgreifen können.

Hierbei unterstützt Sie das BGF-Institut gerne. Mit gezielten Analysen decken wir Ihre Optimierungspotenziale auf und unterstützen Sie bei der Umsetzung effektiver Maßnahmen. Dabei steht Ihnen unser erfahrenes Beraterteam aus Ergonomen, Psychologen, Pädagogen, Sportwissenschaftlern u.v.m. zur Seite.

Wir freuen uns, mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen zu suchen und Sie bei deren Umsetzung zu unterstützen.



Andreas Schmidt
Andreas Schmidt
stellv. Institutsdirektor

Die Situation:

Die Belastungen in der Pflege steigen

Pflegekräfte sind hohen Anforderungen ausgesetzt. Zeitdruck, hoher Dokumentationsaufwand, unterschiedliche Erwartungshaltungen und kurzfristiges Einspringen in personellen Notsituationen können in einer angespannten Situation das Fass zum Überlaufen bringen. Der Dauerstress droht schließlich in Frust, Krankheit und damit Arbeitsunfähigkeit umzuschlagen.

Diesen Belastungen sehen sich Beschäftigte in der stationären Pflege ausgesetzt:

hohe Verantwortung	40,3 %
Heben und Tragen schwerer Gegenstände	39,7 %
ständige Aufmerksamkeit / Konzentration	38,8 %
Termin- und Leistungsdruck	37,0 %
körperlich schwere Arbeit	33,0 %
Schieben, Ziehen von schweren Gegenständen	29,1 %
die erforderliche Genauigkeit	28,9 %
gebückte Haltung, Bücken	28,0 %
hohes Arbeitstempo	26,2 %
zu große Arbeitsmengen	23,4 %

* Zok, K.: Gesundheitliche Beschwerden und Belastungen am Arbeitsplatz. Ergebnisse aus Beschäftigtenbefragungen, Berlin 2010



Stressfaktoren im ambulanten Pflegedienst *

- Zeitdruck durch enge Zeitvorgaben, hohe Arbeitsdichte und unerwartete Ereignisse
- Verzögerungen bei der Wegfahrt durch Staus, Verspätungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln oder schlechte Witterungsverhältnisse
- kaum Erholungsspielräume zwischen den Einsätzen
- „Sandwich-Position“ zwischen KundInnen und Organisation
- fehlende Unterstützung durch Vorgesetzte und KollegInnen, wenn sie rasch benötigt wird
- Informationsdefizite und Gefahr der sozialen Isolierung durch mangelnde Einbindung in den Betrieb
- Unsicherheiten durch fehlende Regelungen, an wen man sich bei Problemen kurzfristig wenden kann
- Unsicherheiten durch fehlende unmittelbare Rückkopplung (Anerkennung, Kritik)
- Erschwerung von privaten Planungen durch unregelmäßige Arbeitszeiten

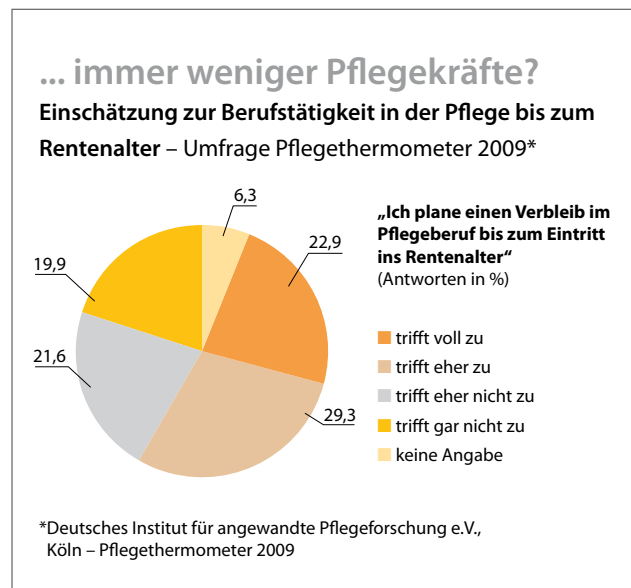
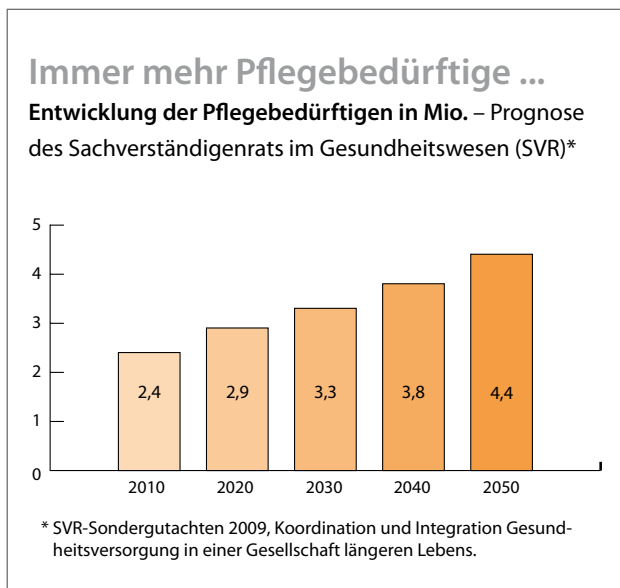
* Entnommen: Forschungsinstitut des Wiener Roten Kreuzes (Hg.): Gesund arbeiten im Außendienst. Informationen und Tipps für MitarbeiterInnen und Betriebe in der mobilen Pflege und Betreuung, Wien 2007



Belastung pur:

Erhöhter Pflegekräftebedarf für immer mehr Pflegebedürftige

Umfragen machen deutlich: Die Situation in der ambulanten und stationären Pflege spitzt sich zu. Prognosen weisen eindeutig darauf hin, dass Besserung nicht in Sicht ist. Pflege spitzt sich zu. Besserung ist nicht in Sicht. Die Belastungen werden weiter steigen, wenn immer weniger Pflegekräfte für immer mehr Pflegebedürftige sorgen müssen.



Gesundheitspotenziale fördern. Nicht „Was verhindert Krankheiten?“, sondern „Was fördert die Gesundheit?“ ist die entscheidende Frage, an der sich das Betriebliche Gesundheitsmanagement ausrichten muss.

BGF-Beratungsphilosophie

Betriebliche Gesundheitsförderung

Stress und Burnout widerstehen

Wie sich Belastungen konkret auswirken, ist im hohen Maße von den vorhandenen Ressourcen abhängig. Wir unterstützen Sie dabei, die Ressourcen Ihrer MitarbeiterInnen zu erweitern und die Belastungen zu reduzieren – ein Gewinn für alle Beteiligten.

Positive Ergebnisse lassen sich vor allem dann erzielen, wenn gesundheitsorientierte Arbeitsbedingungen geschaffen werden und die Beschäftigten für einen gesundheitsbewussten Lebensstil sensibilisiert werden können. Wir entwickeln und begleiten diesen Prozess.



Surf-Tipps

Nützliche Web-Adressen

- regionale Pflegenetzwerke
www.bgf-institut.de/regionales_netzwerk_pflege.php
- Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Pflege.
www.gda-portal.de/gdaportal/de/Arbeitsprogramme/Pflegeberufe.html
- INQA- Initiative Neue Qualität der Arbeit – Gesund Pflegen
www.inqa.de/Inqa/Navigation/Themen/gesund-pflegen.html
- Aufbruch Altenpflege. Moderne Prävention für Altenpflegekräfte.
www.bgw-online.de/internet
- bester Arbeitgeber im Gesundheitswesen
www.greatplacetowork.de/best/list-dehealthcare.htm

Persönliche Ressourcen

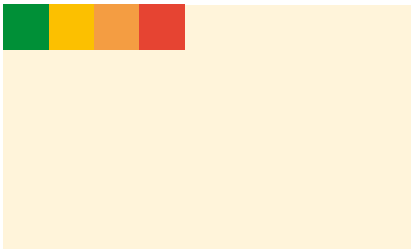
- Anforderungen verstehen und handhaben können
- Identifikation mit Tätigkeit und Organisation
- körperliche und psychische Ressourcen (Resilienz)
- Probleme lösen und auf Unterstützung zurückgreifen können

Soziale Ressourcen

- Unterstützung durch KollegInnen und Vorgesetzte
- Kontakt- und Austauschmöglichkeiten
- soziale Netzwerke
- vertrauensvolle Zusammenarbeit; Anerkennung

Betriebliche Ressourcen

- Handlungs- und Entscheidungsspielräume
- vollständige Tätigkeit (Planung, Durchführung, Kontrolle)
- Möglichkeiten zur Beteiligung
- Aufgabenvielfalt und Verantwortung; Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten



Betriebliche Gesundheitsförderung

Unsere Leistungen für Sie

Die nachfolgende Angebotspalette stellt nur einen Ausschnitt unseres Leistungsspektrums dar. Das BGF-Institut verfügt über zahlreiche Möglichkeiten, Ihrer speziellen Situation gerecht zu werden. Wir entwickeln Gesundheitsprojekte im Pflegeheim und im Pflegedienst, wir analysieren jedes Unternehmen mit dem passenden Analyseinstrument und wir arbeiten mit einer breiten Palette von BGF-Maßnahmen, -angeboten und -seminaren, auch speziell für Führungskräfte. Was für Ihre Einrichtung am besten geeignet ist, besprechen wir mit Ihnen im Rahmen eines Beratungsgesprächs.

Gesundheitsprojekte im Pflegeheim und Pflegedienst

- Projektbegleitung und -steuerung: Moderation/ Mitwirkung im „Arbeitskreis Gesundheit“
- Kick-Off-Workshop „Gesund in der Pflege“
- internes Projektmarketing (Unterstützung innerbetrieblicher Kommunikation)
- Beratung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)
- Altersstrukturanalysen – Beratung zu Demografie und Gesundheit

Analyseinstrumente

- Analyse der Fehlzeiten und der Ursachen von Fehlzeiten
- betrieblicher Gesundheitsbericht der AOK (ab 50 Versicherte)
- Arbeitssituationsanalysen (ASA PLuS)
- Mitarbeiterumfragen, -interviews



Partizipation. Betriebliche Gesundheitsprojekte haben nur dann Erfolg, wenn alle relevanten Akteure beteiligt und einbezogen sind: Heimleitung, Pflegedienstleitung, Führungskräfte, Betriebsärzte, Mitarbeiter- und Schwerbehindertenvertretung.

BGF-Beratungsphilosophie

BGF-Maßnahmen und Angebote

- gesundheitsförderliches Verhalten:
 - arbeitsplatzbezogene Verhaltensschulungen (in der Pflege, in Küche und Hauswirtschaft, in der Verwaltung) u.a. Ergonomie und Kinästhetik
- Gesundheitstage im Pflegeheim und Pflegedienst:
 - betriebliche Aktionstage zur Sensibilisierung der Beschäftigten für BGF u.a., freiwillige Check-Ups
 - Erstellung persönlicher Gesundheitsprofile
 - Ernährungsberatung mit Schwerpunkt Schichtarbeit
- Nichtrauchertraining:
 - Informationsveranstaltungen, Vorträge, Workshops
 - ggf. Begleitung von Projekten, z.B. rauchfreier Betrieb

Seminare

- Gesund pflegen – Verhaltensschulungen am Pflegebett, in der Küche, am Bildschirm
- Stressmanagement und Entspannung
- Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)
- Gesunde Ernährung in der Pflege

Seminare für Führungskräfte

- Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Umgang mit schwierigen Mitarbeitern
 - Sucht(prävention) am Arbeitsplatz
 - Konfliktcoaching



Ganzheitlicher Ansatz. Erfolgsversprechende Präventionsstrategien müssen sowohl gesunde Verhältnisse am Arbeitsplatz / im Betrieb als auch gesundes (Führungs-) Verhalten sowie persönliche Gesundheitskompetenz im Auge behalten.

BGF-Beratungsphilosophie



Investitionen in die betriebliche Gesundheitsförderung rentieren sich. Die AOK Rheinland/Hamburg beteiligt sich ggf. an den Kosten. Sprechen Sie Ihre zuständige AOK-Geschäftsstelle an. Maßgeschneiderte Gesundheitsprogramme – für Sie als Unternehmen, für Ihre Führungskräfte, für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Ihr Ansprechpartner:

Günther Pauli, Krankenpfleger / Dipl.-Pädagoge

Tel. 02 21- 27 180-105

Fax: 02 21- 27 180-201

guenther.pauli@bgf-institut.de



Das BGF-Institut ist ein An-Institut
der Deutschen Sporthochschule Köln.



Neumarkt 35–37, 50667 Köln
Tel. 02 21 - 27 180 - 0
Fax 02 21 - 27 180 - 201

Niederlassung Hamburg:
Pappelallee 22–26, 22089 Hamburg
Tel. 0 40 - 23 90 873 - 0
Fax 0 40 - 23 90 873 - 19

info@bgf-institut.de
www.bgf-institut.de