

# PFLEGE *prevent*

Präventiv der Arbeitsbelastung von Pflegekräften begegnen –  
Körper, Geist und Seele stärken

**Vorläufige Ergebnisse der Interventionsstudie**

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE)  
Fachbereich med. Klimatologie, Kurortmedizin und Prävention  
Dr. Dieter Frisch, Dipl. SpOec.





**Grundidee:** Etablierung bayerischer Kurorte als Anbieter und Lotse einer Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung speziell für Pflegekräfte

**Projektziel:** Erstellung, Implementierung und Evaluierung eines Präventionsprogramms für Pflegekräfte, das an deren spezifischen seelischen und körperlichen Arbeitsbelastungen angepasst ist

**Projektlaufzeit:** 01. Februar 2017 bis 30. September 2019

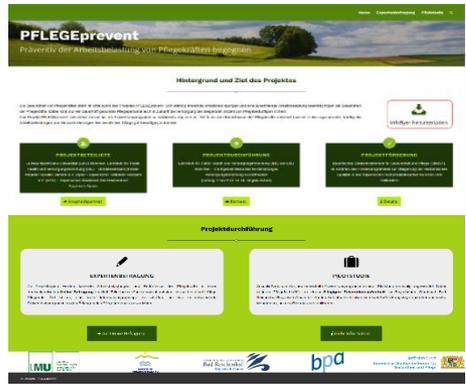
**Schirmherrschaft:** Staatsministerin Melanie Huml, StMGP



Deutsches Register  
Klinischer Studien  
German Clinical  
Trials Register

DRKS00012870

[https://www.drks.de/drks\\_web/navigate.do?navigationId=trial.HTML&TRIAL\\_ID=DRKS000128](https://www.drks.de/drks_web/navigate.do?navigationId=trial.HTML&TRIAL_ID=DRKS000128)



<https://pflegeprevent.de/>

**Meilenstein 1**

Expertenbefragung und systematischer Literaturreview (Feb. – Jun. 17)

**Meilenstein 2**

Entwicklung eines Präventionsprogramms für Pflegekräfte (Jun. – Jul. 17)

**Meilenstein 3**

Interventionsstudie zur Implementierung und Evaluierung des Präventionsprogramms (Jul. 17 - Mrz. 19)

**Meilenstein 4**

Evaluation des Programms; anschließende Modifikation des Programms entsprechend der Studienergebnisse; Entwicklung eines Manuals zur Übertragbarkeit (Mrz. – Sep. 19)



## Ziel der Expertenbefragung

Identifizierung der:

- **Arbeitsbelastung und Arbeitsfähigkeit**
- **Beruflichen Situation**
- **Bedürfnisse im Bereich Prävention**

von Pflegekräften, die in ambulanten, teilambulantem und stationären Pflegeeinrichtungen tätig sind.



- **Auswertung:** 1381 Fragebögen (bundesweit)
- **Arbeitsbelastung und Arbeitsfähigkeit:** Zunahme der Belastung mit Berufsjahren
- **Bedarf im Bereich Prävention:**
  - 75% Interesse an Programm
  - Themen: Stress, Verhaltensänderung, Kommunikationstraining, Rückenschule, Entspannung, Bewegung
- **Herausforderung:**
  - ~ 50% Private Verpflichtung
  - ~ 60% kein Einbringen von Urlaubstagen

Publikation  
Gesundheitswesen  
DOI: 10.1055/a-0905-3007

 **Maßgeschneidertes Präventionsprogramm**



Uhrzeit	Sonntag	1. Tag Montag	2. Tag Dienstag	3. Tag Mittwoch	4. Tag Donnerstag	5. Tag Freitag
07:30 - 08:00			optional: Kältereiz	optional: Kältereiz	optional: Kältereiz	optional: Kältereiz
08:00 - 09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00 - 10:00		<b>Begrüßung</b>	Entspannungseinheit QiGong	Entspannungseinheit Autogenes Training	Entspannungseinheit QiGong	Entspannungseinheit Autogenes Training
10:00 - 11:00		Seminareinheit 'Stress'	Seminareinheit 'Stress und Beruf'	Seminareinheit 'Innere Antreiber'	Seminareinheit 'Ziele und Werte'	Seminareinheit 'Regenerieren und ändern'
11:00 - 12:00						
12:00 - 14:00	<b>Anreise</b>	Essen / Mittagsruhe	Essen / Mittagsruhe	Essen / Mittagsruhe	Essen / Mittagsruhe	<b>Verabschiedung</b> Essen / Mittagsruhe
14:00 - 15:00		Bewegungseinheit Rückenschule / Kräftigung	Bewegungseinheit Nordic Walking & PMR	Bewegungseinheit Rückenschule / Kräftigung	Bewegungseinheit Nordic Walking & PMR	<b>Abreise</b>
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00		Wärmeritual - Silencium Saunaritual	Wärmeanwendung mit Entspannungsmassage	Wärmeritual - Silencium Saunaritual	Wärmeanwendung mit Entspannungsmassage	
17:00 - 18:00						

In Zusammenarbeit mit der psychosomatischen Klinik Windach

Weitere „Interventionen“: Milieuwechsel, Gruppendynamik



Uhrzeit	1. Auffrischungstag	2. Auffrischungstag
09:00 - 10:00	Anreise / Begrüßung	Anreise / Begrüßung
10:00 - 11:00	Entspannungseinheit QiGong	Entspannungseinheit Autogenes Training
11:00 - 12:00	Seminareinheit 'Veränderung'	Seminareinheit 'Veränderung'
12:00 - 13:00		
13:00 - 14:00	Essen / Mittagsruhe	Essen / Mittagsruhe
14:00 - 15:00	Bewegungseinheit Rückenschule / Kräftigung	Bewegungseinheit Nordic Walking & PMR
15:00 - 15:30		
15:30 - 16:30	Wärmeanwendung mit Entspannungsmassage	Wärmeritual - fakultativ Nutzung der Therme
16:30 - 17:30		



## Ziel

Durchführung und Evaluierung des 5-tägigen Präventionsprogrammes mit je einem Auffrischungstag nach 3 und 6 Monaten

## Studiendesign

Randomisiert-kontrollierte Interventionsstudie, Wartegruppendesign;  
Befragungsdauer 9 Monate, N = 104

## Evaluierung

Schriftliche Befragung; validierte, international eingesetzte Fragebögen (u.a. Stress, Arbeitsfähigkeit, gesundheitsbezogene Lebensqualität)

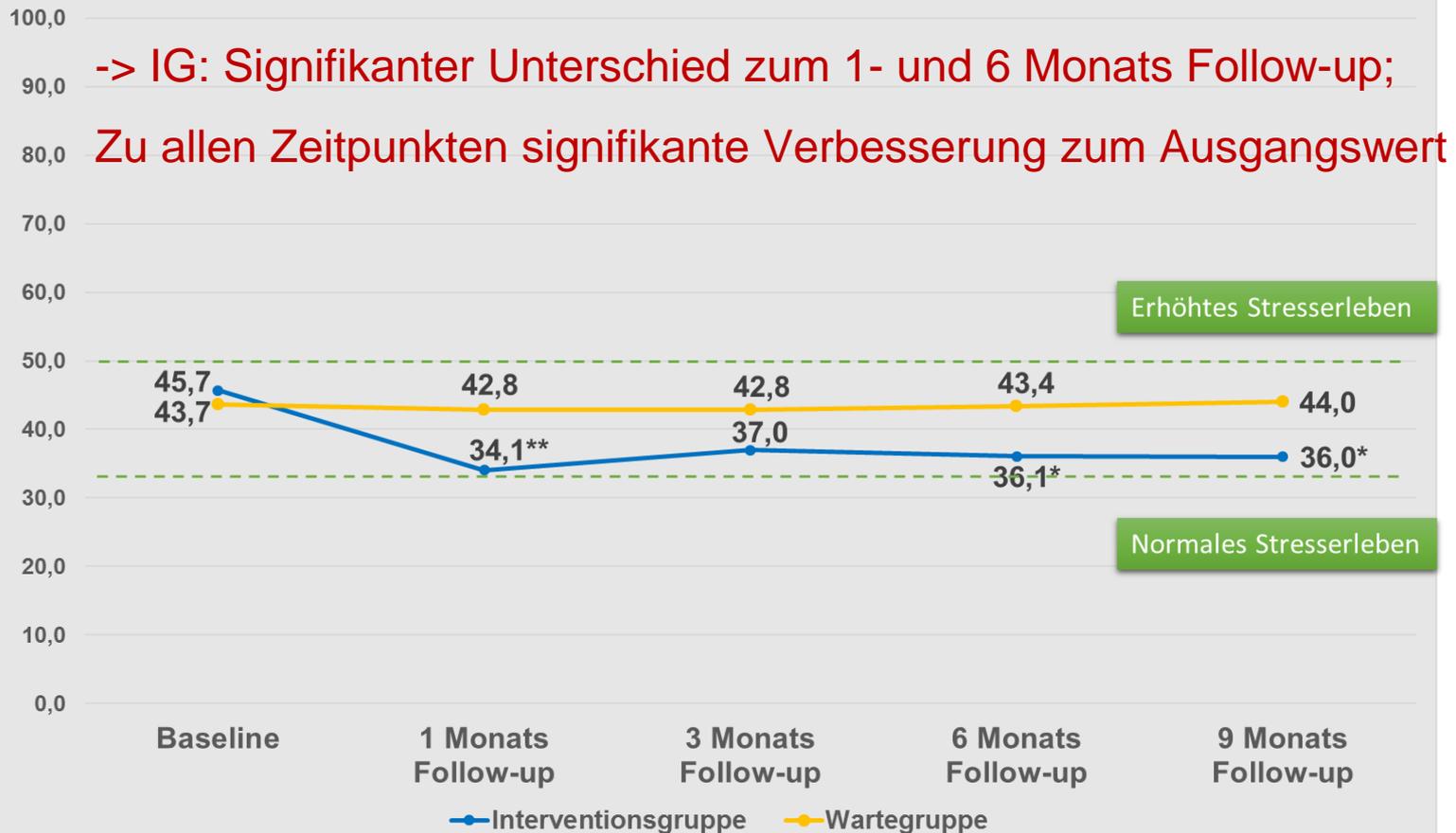


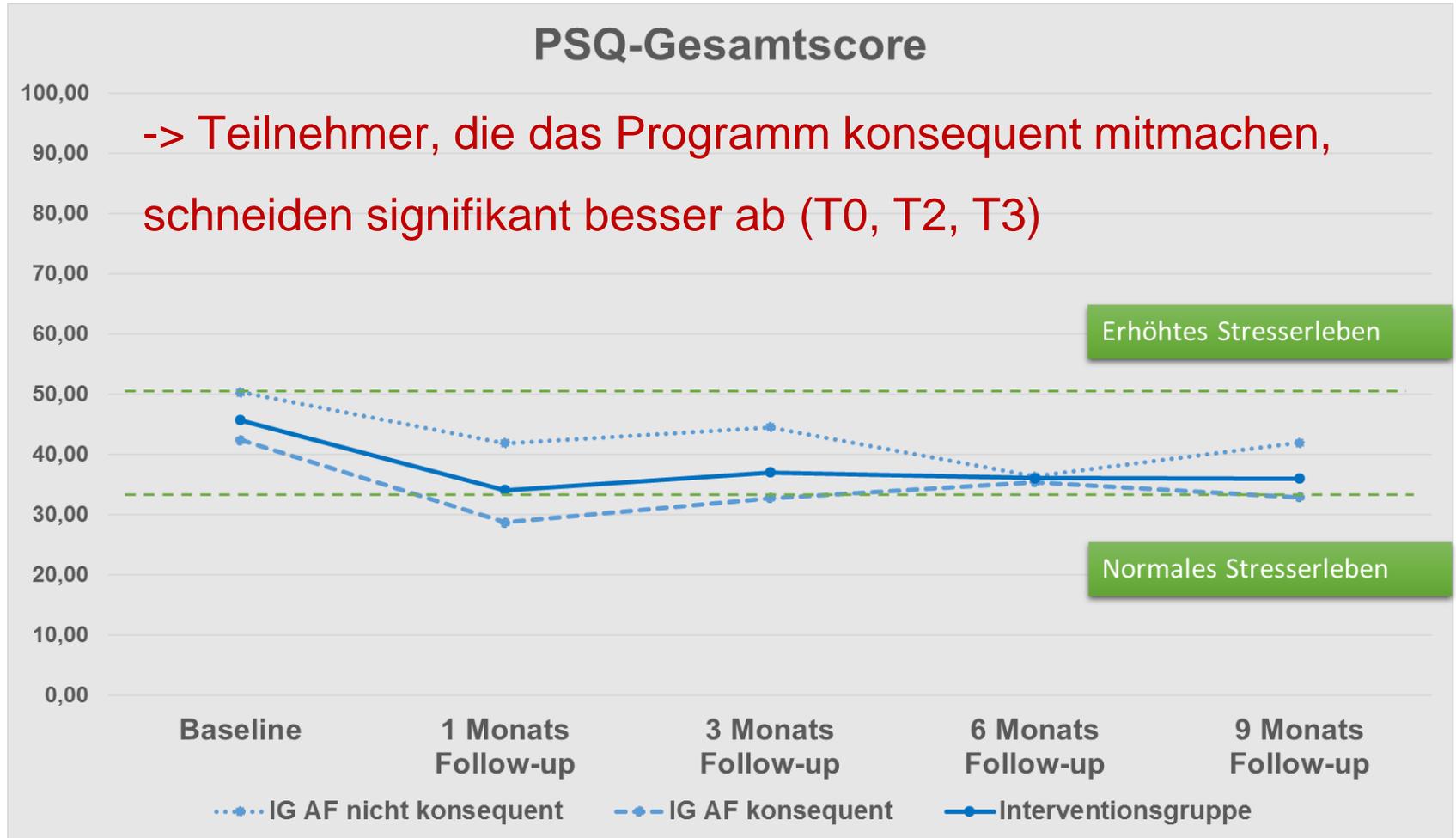
## Teilnehmer

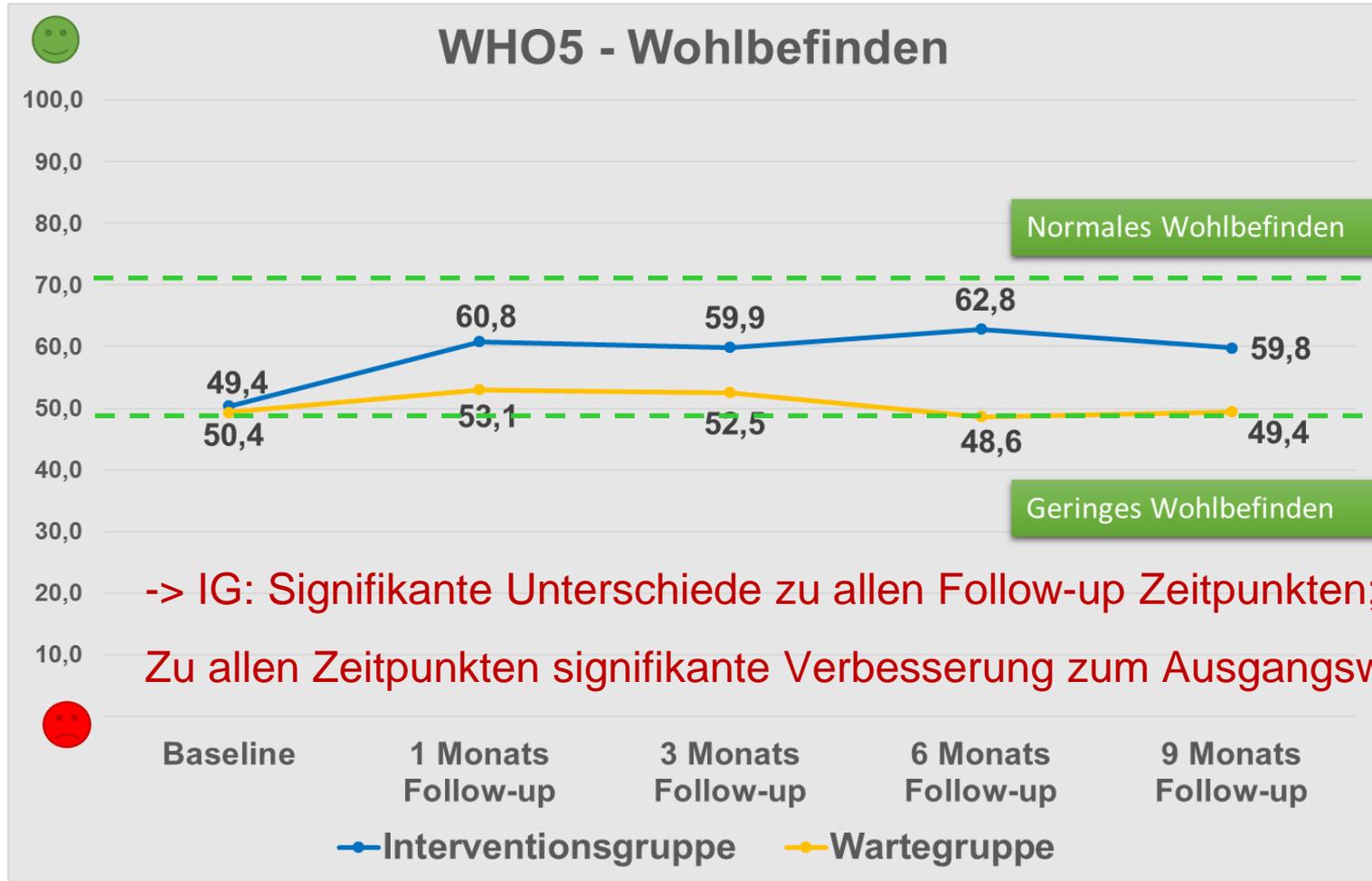
- N = 125 → Zusatztermine aufgrund der hohen Nachfrage
- 92 % weiblich
- Durchschnittsalter 46,7 Jahre ( $\pm 10,3$ )
- durchschnittliche Tätigkeit im Pflegeberuf 19,6 Jahre ( $\pm 10,3$ )
- 85% Pflegefachkräfte
- 64% Personen mit Leitungsfunktion

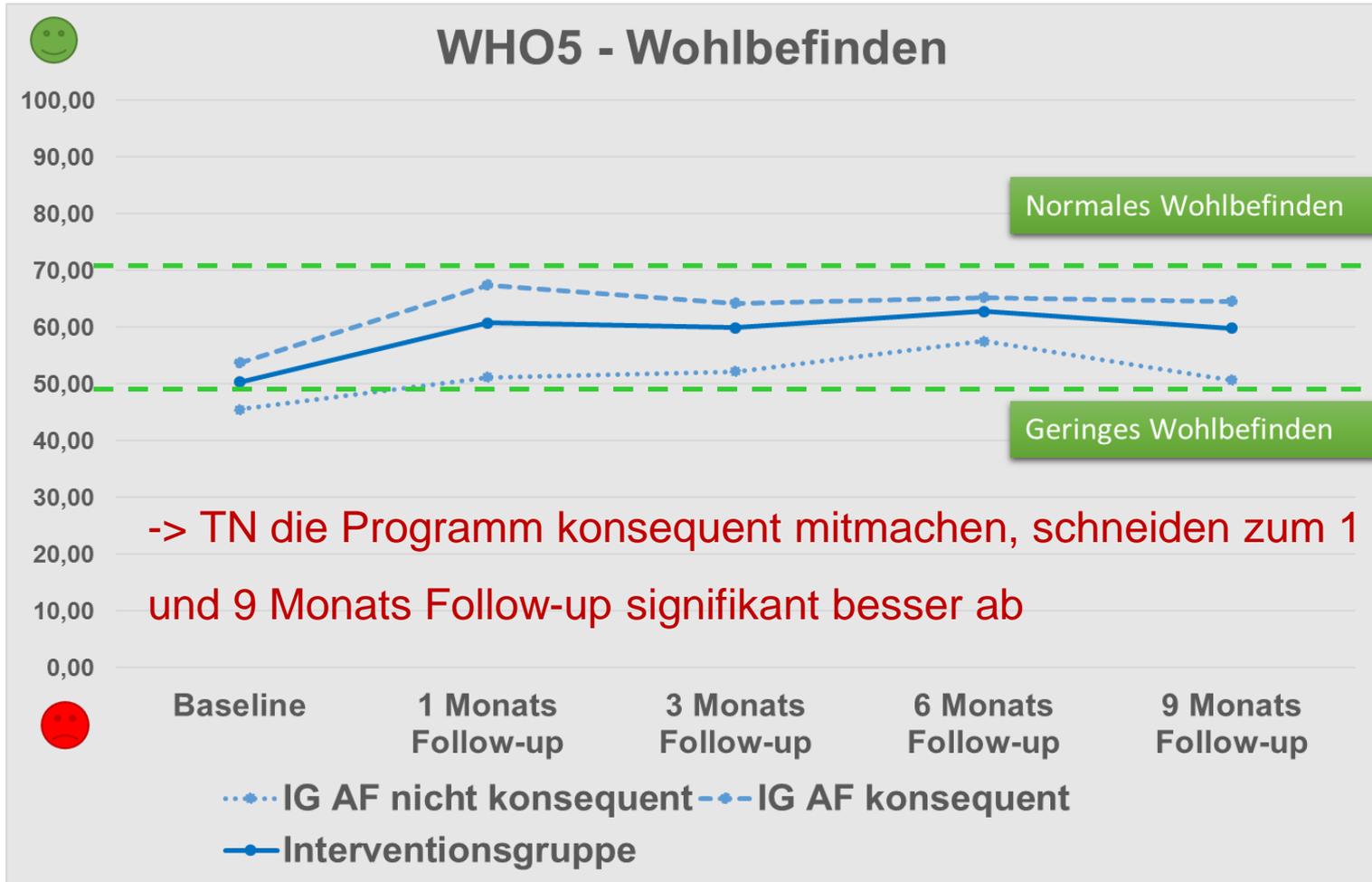


### PSQ-Gesamtscore



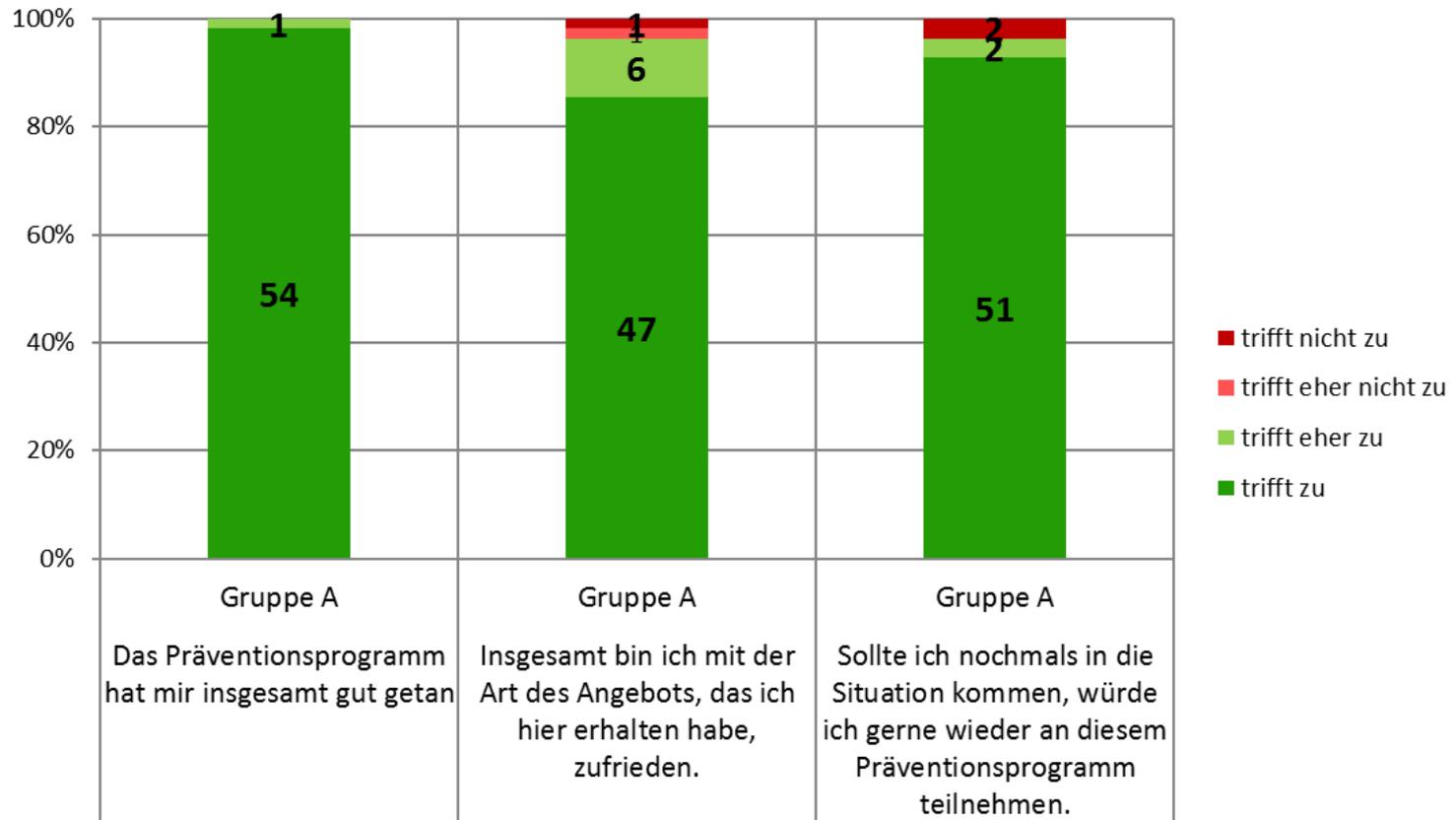






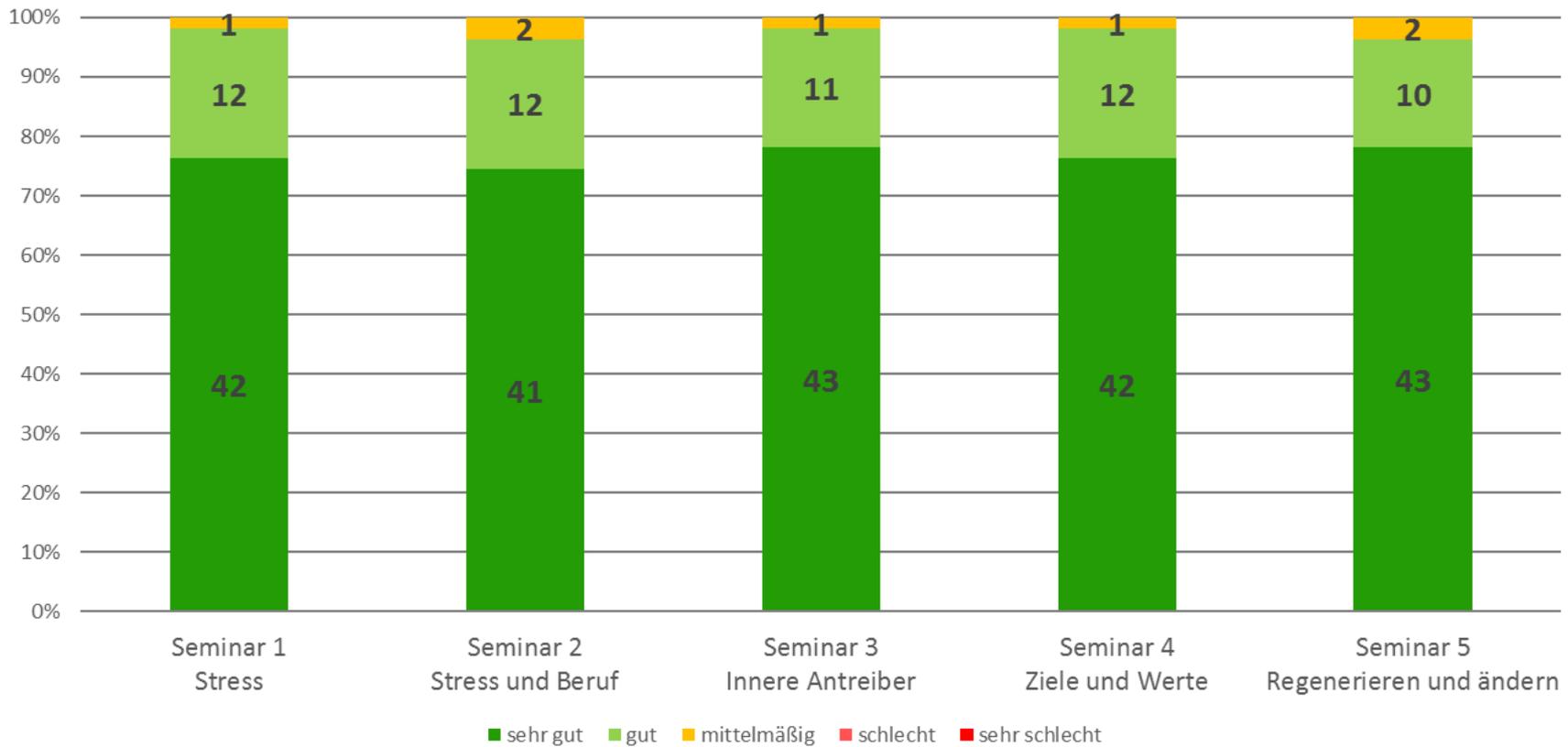


## Teilnehmerzufriedenheit mit dem Gesamtprogramm





### Zufriedenheit mit dem Seminar (N=55)





### Urlaubstage:

- 73 % (IG) / 85 % (WG) keinen Urlaubstag / Freistellung durch AG
- Fortbildungstage oder Überstundenausgleich
- bei Einbringung von Urlaubstagen: 5 Tage (1 Ausnahme)

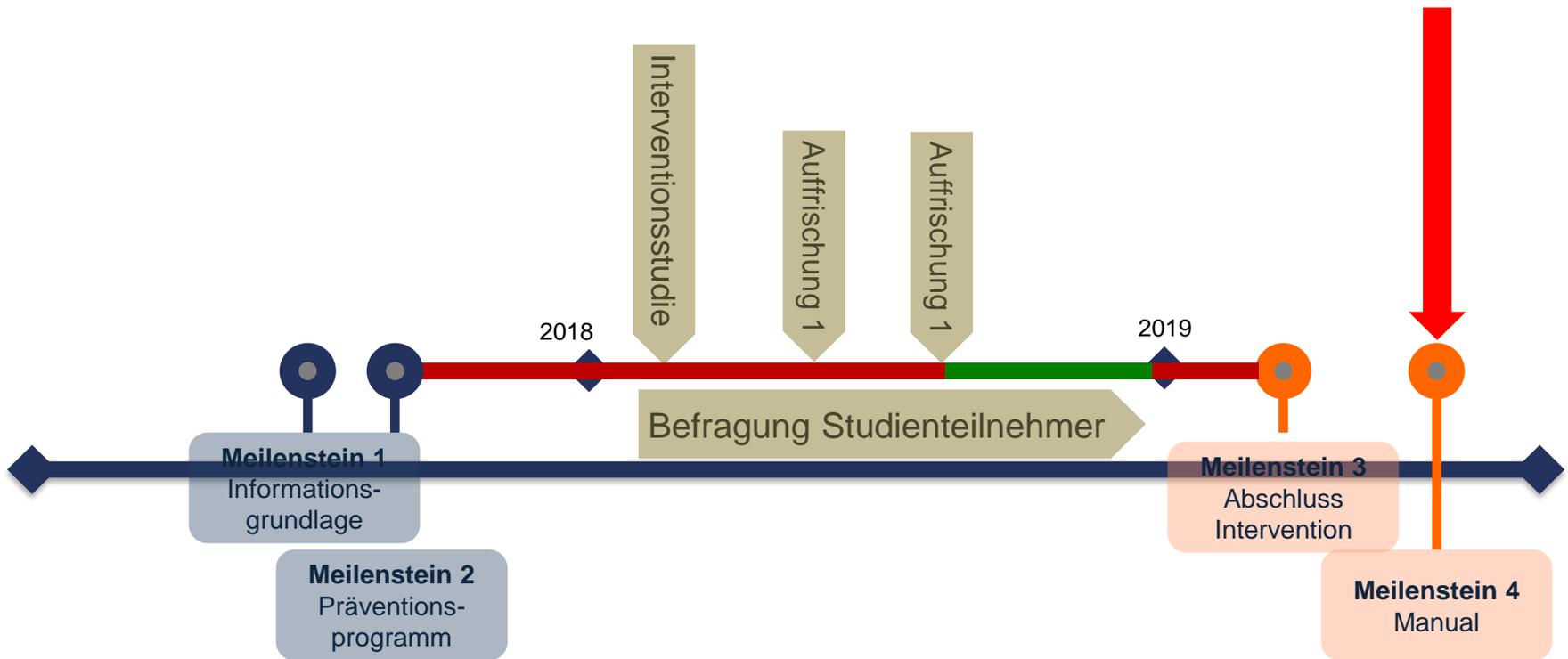
### Weitere Unterstützung:

61 % (IG) / 75 % (WG) wurden von Ihrem Arbeitgeber unterstützt

- Übernahme der Fahrkosten
- Reisekosten- / Verpflegungspauschale
- Dienstplangestaltung / Freistellung zur Teilnahme ermöglicht



## Erstellung eines Manuals





**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit**