

## **POLKA meets BVPG**

Im gemeinsamen Ziel der BVPG mit dem DVGS/DOSB/GVG, die Bewegungsförderung als eigenes Gesundheitsziel zu vertreten, hat sich erfreulicherweise die BVPG des Themas Bewegungsförderung im Setting Pflege angenommen und das Modellvorhaben POLKA platziert.

## **BEWEGUNGSBEZOGENE GESUNDHEITSKOMPETENZ**

### **POLKA: Modellprojekt zur Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen**

Das Modellprojekt POLKA verbindet die Bewegungsförderung für Pflegebedürftige mit Betrieblicher Gesundheitsförderung für das Personal. POLKA wird gefördert von der gesetzlichen Krankenversicherung DAK-Gesundheit. Die Projektleitung hat der Deutsche Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS) inne - eine Mitgliedsorganisation der BVPG.

**Die Tätigkeit von Pflegekräften ist durch eine hohe psychische und körperliche Beanspruchung gekennzeichnet.** Gleichzeitig ist auch die Bewegungsförderung für die heterogene Zielgruppe der Pflegebedürftigen ein wichtiges Thema in Bezug auf ihren gesundheitlichen Status.

Das Projekt POLKA (Pflegeeinrichtungen als Kompetenzzentren in der Gesundheitsversorgung durch Multiplikation von Körperlicher Aktivität) berücksichtigt die Bedürfnisse beider Zielgruppen, es ist mehrdimensional ausgerichtet und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Die bewegungsfördernden Maßnahmen werden wissenschaftlich evaluiert.

### **Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz für Pflegende und Pflegebedürftige**

Um die gesundheitsförderlichen Ressourcen anwenderorientiert im Setting "stationäre Pflegeeinrichtung" zu stärken und passgenaue Angebote für Bewegung zu entwickeln, wird zu Beginn mit beiden Zielgruppen - dem Personal und den Pflegebedürftigen - eine Bedarfs- und Situationsanalyse (Assessment) durchgeführt.

Für die Stärkung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz des Personals (z.B. Pflegefachkraft, Betreuungskraft) in der Pflegeeinrichtung werden diese von qualifizierten "Lotsinnen und Lotsen für Bewegungs- und/oder Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)" berufsbegleitend betreut.

Als "Bewegungsexpertinnen und Bewegungsexperten" können die Angestellten hierdurch als "Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für Bewegungsförderung" in den Einrichtungen wirken. Ziel ist, die bewegungsfördernden Maßnahmen in den Berufsalltag des Personals zu integrieren, wie beispielsweise Übungen zur Rückenkräftigung oder bewegte Pausen. Das betrifft sowohl den täglichen Arbeitsprozess, als auch die Arbeitswege und die Gestaltung der Freizeit.

Die Pflegebedürftigen erhalten über die Bewegungsexpertinnen und Bewegungsexperten gezielte Bewegungsanreize, die auf ihre individuellen Präferenzen abgestimmt sind. Ebenfalls partizipativ werden bewegungsassoziierte Ziele mit den Pflegebedürftigen vereinbart. Inhalte des

Trainingsformats sind beispielsweise eine musikunterstützte Gymnastik oder auch die Nutzung von mehr Gehstrecken in der Einrichtung zur Steigerung der körperlichen Aktivität.

Das Modellvorhaben ist derzeit geplant für 30 Pflegeeinrichtungen, vornehmlich in Schleswig-Holstein. Die fünfjährige Projektlaufzeit umfasst den Zeitraum vom 01.07.2019 bis zum 30.06.2024.

Die Projektleitung hat der Deutsche Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS) inne - eine Mitgliedsorganisation der BVPG. Weitere Projektpartner sind die Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (FGL) für die Zielgruppe der Pflegebedürftigen, das Heidelberger Institut für Gesundheitsmanagement (HIG) und das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg (ISSW) für die Zielgruppe Pflegepersonal. Das Thema Ernährung wird von der Firma Kraaibeek begleitet.

Der Link zu dem Beitrag: <https://bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13521>