



## GESUNDHEIT von Pflegekräften fördern

Die demographische Entwicklung, die Zunahme der Pflegebedürftigen und der Pflegenotstand haben deutlich zu einer Verschärfung der Belastungen in der Pflege beigetragen. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen ist der Umgang der Pflegenden mit der eigenen Gesundheit eher defizitär und lässt sich mit dem Begriff "Selbstpflegedefizit" treffend benennen. Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung können zu einer Verbesserung der Gesundheit der Pflegenden beitragen.

### 1

#### Verhalten ändern

Im Jahr 2017 veröffentlichten Forscher der Universität Kopenhagen in Dänemark die Ergebnisse einer randomisiert kontrollierten Studie, in der ein Web- und Handy-App-basiertes Tool für Mitarbeiter in der stationären Langzeitpflege getestet wurde. Das Tool hat das Ziel, ein unterstützendes und ermutigendes Arbeitsumfeld zu schaffen, das zu Verhaltensänderungen führen und den Lebensstil positiv verändern soll.

Dazu zählt etwa, Gewicht zu reduzieren, sich mehr zu bewegen und mit dem Rauchen aufzuhören. Bestandteile des Tools waren die Dokumentation des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens seitens der Teilnehmer, Vorschläge und praktische Tipps wie körperliche Aktivitäten sowie das

*Aktuelle Pflegestudien gehen der Frage nach, wie Pflegekräfte motiviert werden können, auf ihre eigene Gesundheit zu achten.*

TEXT: STEFAN GÖRRES UND CELINA GRÄF

Stellen von wöchentlichen Aufgaben, die alleine oder zusammen mit den Kollegen erledigt werden mussten. Zu Beginn der Untersuchung füllten die Teilnehmer einen Fragebogen zu ihrer Gesundheit aus. An der Studie beteiligten sich 20 Pflegeheime aus Dänemark. Die Teilnehmer wurden auf die Interventionsgruppe (n = 355) oder die Kontrollgruppe (n = 211) per Zufall aufgeteilt.

Die Intervention wurde in zwei Zeitabschnitte unterteilt: ein 16-wöchiger Zeitraum einschließlich eines Teamwettbewerbs und ein nachfolgender 22-wöchiger Zeitraum ohne Wettbewerb. In beiden Zeiträumen wurde ein Punktesystem verwendet, womit die Teilnehmer für jede ausgeübte Tool-Aktivität Punkte sammeln konnten. Die besten Teilnehmer wurden mit kleinen Gewinnen belohnt. Die Kontrollgruppe erhielt keine Intervention. Alle Teilnehmer wurden nach 16 und 38 Wochen

erneut untersucht. Die Ergebnisse der nach der 38. Woche in der Studie verbliebenden Personen der Interventionsgruppe (n = 152) wiesen im Vergleich zur Kontrollgruppe (n = 117) eine größere Reduktion des Körpergewichts (-1,01 Kilogramm), des Körperfettanteils (-0,8 Prozent) und des Taillenumfangs (-1,8 Zentimeter) auf.

### 2

#### Finanzielle Anreize

Forscher der University of Connecticut in den USA untersuchten 2017 in einer randomisiert kontrollierten Studie, ob Selbstwirksamkeit (die Überzeugung, auch schwierige Situationen aus eigener Kraft meistern zu können) und finanzielle Anreize einen Effekt auf das Gesundheitsverhalten von Übergewichtigen Pflegenden in der stationären Langzeitpflege haben. Als Übergewichtig gilt ein Mensch mit einem Body-Mass-Index (BMI) ab 25.

An der Studie nahmen 99 Übergewichtige oder fettleibige Mitarbeiter aus vier Pflegeheimen teil. Die Pflegekräfte waren im Schnitt knapp 47 Jahren alt und hatten einen durchschnittlichen BMI von 35,33. Sie wurden per Zufall in eine Interventionsgruppe (n=51) und eine Kontrollgruppe (n=48) aufgeteilt. Vor Beginn des Programms erhielten alle Teilnehmer eine personalisierte Beratung und damit verbunden die Aufgabe, wöchentliche Ziele zur Gewichtsreduktion zu erarbeiten, an-

gepasst an die körperlichen Aktivitäten und Ernährungsgewohnheiten. Das Gesundheitsverhalten und die Selbstwirksamkeit beim Essen und Trainieren wurden in der 1., 16. und 28. Woche per Fragebogen ermittelt.

Teilnehmer der Interventionsgruppe erhielten bei Erreichung des Zieles nach 16 Wochen zehn Dollar pro ein Pfund Gewichtsabnahme, maximal 160 Dollar. Wenn diese Teilnehmer den Gewichtsverlust während des Nachbeobachtungszeitraums von zwölf Wochen aufrechterhielten, bekamen sie zusätzliche 100 Dollar. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe erhielten keinerlei finanzielle Belohnungen.

Die Ergebnisse zeigten, dass Selbstwirksamkeit einen signifikanten Einfluss auf das Zusammenwirken von Gesundheitsverhalten und Gewichtsverlust hat. Die finanziellen Anreize unterstützten wesentlich die Selbstwirksamkeit und erklärten rund 59 Prozent des Gesamteffekts der Gewichtsreduktion in der Interventionsgruppe.

### 3

#### Programme unterstützen

Forscher von drei US-amerikanischen Universitäten untersuchten 2016, welche förderlichen und hinderlichen

#### ZUM DOWNLOAD

Studie 1: [bit.ly/2NUuiq8](https://bit.ly/2NUuiq8)

Studie 2: [bit.ly/32s79OW](https://bit.ly/32s79OW)

Studie 3: [bit.ly/2xQukVi](https://bit.ly/2xQukVi)

Faktoren in einem teilnehmerorientierten Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung auftreten können. Die Studie wurde im Rahmen des Forschungsprojektes "ProCare" in drei Pflegeheimen durchgeführt.

Das Programm beinhaltet neben herkömmlichen Aktivitäten zur Gesundheitsförderung auch Themen der Arbeitsorganisation, des psychosozialen Stresses und Faktoren des Arbeitsschutzes. In jeder Einrichtung wurden Mitarbeiter verschiedener Berufsgruppen rekrutiert und ein Gesundheits-

Fit bleiben im Pflegeberuf: Wie das gelingen kann, damit haben sich gleich mehrere Forscher in Europa und den USA im Rahmen unterschiedlicher Studien beschäftigt.

und Wellnessteam (H&W) gebildet. Auf den 14-tägigen H&W-Treffen wurden Probleme in der Pflege herausgearbeitet sowie Interventionsaktivitäten geplant, durchgeführt und bewertet. Drei Jahre nach der Implementierung des Programms wurden eine qualitative Bewertung anhand von Fokusgruppen (H&W-Teams, Manager, Pflegende) und Interviews durchgeführt.

Insgesamt nahmen 58 Mitarbeitende teil, überwiegend Frauen. Als förderlich für die aktive und erfolgreiche Arbeit der H & W-Teams stellten sich besonders die Unterstützung durch das Management, finanzielle Ressourcen und freie Zeit für die Arbeit in den H&W-Teams heraus. Die zeitliche Einschränkung der Beteiligung an den H&W-Teams, eine unbefriedigende Kommunikation, eine Top-down-Entscheidungsstruktur und der Mangel an Finanzmitteln wurden als hinderlich für die Umsetzung des Programms identifiziert. ««



**Prof. Dr. Stefan Görres**  
ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen



**Celina Gräf**  
ist studentische Hilfskraft am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen