

# PROCARE

## Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen

Pressegespräch, APZ St. Anna 13.08.2019

Dr. Claudia Hildebrand, Luisa Appelles und Lena Panter

Institut für Sport und Sportwissenschaft



# Facts & Figures Standort Karlsruhe

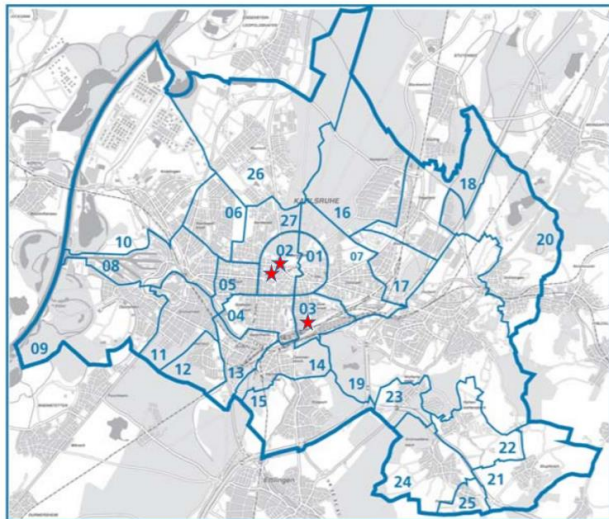
- **Projektlaufzeit: 01/2018 – 08/2020**
- **Beteiligte Einrichtungen der stationären Pflege:**

## Stadtkreis

- APZ St. Anna (2019)
- Benckiserstift (2019)
- Matthias-Claudius Haus (2019)

## Landkreis

- Kronauer Hof, Bad Schönborn (2018)
- Quellenhof, Bad Schönborn (2018)
- St. Franziskus, Philippsburg (2019)



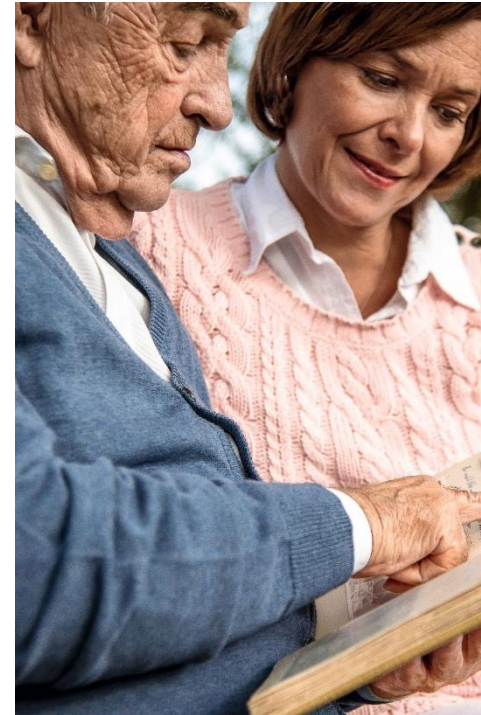
# Ziele des Projekts PROCARE



- **Umsetzung des Settingansatzes** durch gezielte Erfassung der jeweiligen institutionellen Voraussetzungen, Bedürfnissen und Hürden in den Einrichtungen
- **Förderung von Gesundheitspotenzialen auch multimorbider Personen in stationären Pflegeeinrichtungen** über bedarfsgerechte Interventionen
- **Förderung von Gesundheitsressourcen, Identifikation und Reduktion von arbeitsbezogenen Risiken**
- **Partizipation aller Beteiligten** als Kernbaustein des Gelingens des BASE-Konzepts
- **Überprüfung des BASE-Konzepts** in Bezug auf seine Wirkung bei Pflegebedürftigen und Beschäftigten

# Zielgruppen

- **Beschäftigte**
  - Pflegekräfte (examiniert)
  - Pflegehelfer und -helferinnen
  - Soziale Betreuung/ Tagesbegleitung
  - Hauswirtschaft
  - Verwaltung
- **Pflegebedürftige**



erstmalig zielgruppenübergreifender, ganzheitlicher Projektansatz

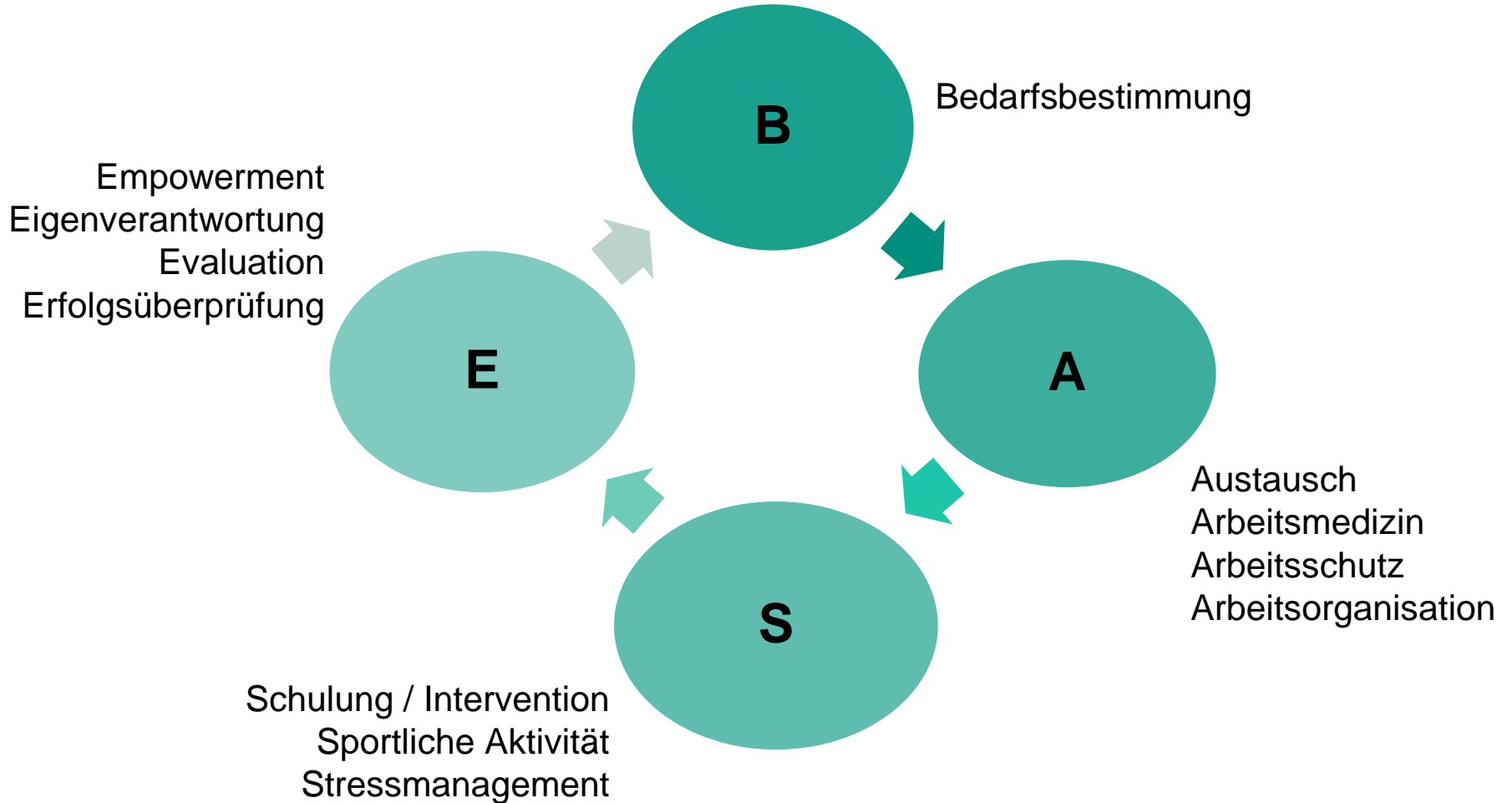


# Ausgangssituation Beschäftigte

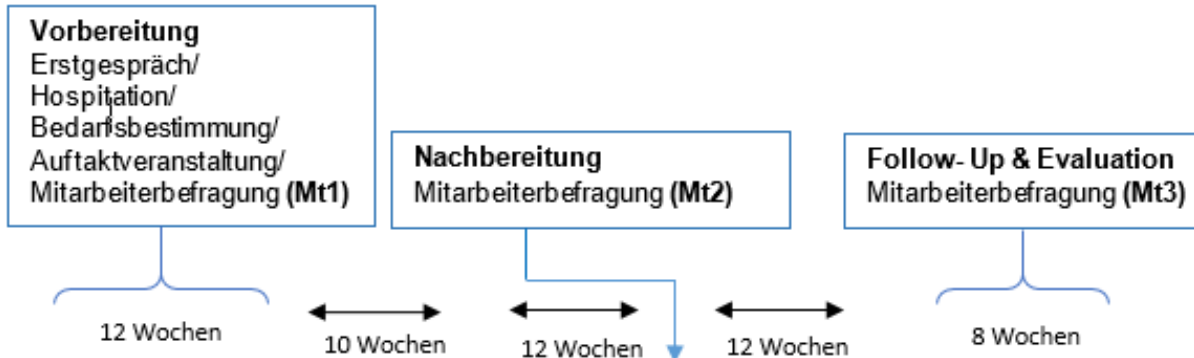


Quelle: TK Pressekonferenz (26.06.19)

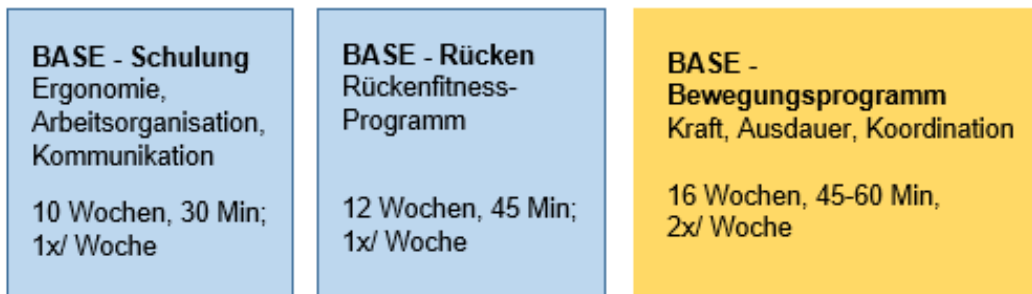
# Das BASE-Konzept



# Ablauf in den Einrichtungen



## Phase 1: Maßnahmen der BGF für Beschäftigte



## Phase 2: Maßnahmen der Prävention für Pflegebedürftige



# PHASE 1: BASE-Schulung (Beschäftigte)



- **Umfang:** 10 Wochen
- **Häufigkeit:** 1x pro Woche für 30 Minuten (6-8 Teilnehmer)
- **Ziele:** Lernen verschiedener Techniken, um körperliche Belastungen und Stress am Arbeitsplatz bewältigen zu können
- **Inhalt:**
  - Übungen zur Körperwahrnehmung
  - Reflexion des eigenen alltäglichen Bewegungs- und Arbeitsverhaltens,
  - Anweisungen zur Bewegungsoptimierung,
  - Ausgleichsübungen und Erarbeitung persönliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen



# PHASE 2: Base-Programm (Bewohner)



- **Umfang:** 16 Wochen
- **Häufigkeit:** 2x pro Woche für 45-60 Minuten (max. 15 Teilnehmer)
- **Ziele:** Steigerung der körperlichen Aktivität, Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit, Stärkung psychosozialer Gesundheit
- **Inhalt:**
  - Feinmotorik- und Beweglichkeitstraining
  - Kraft- und Gleichgewichtstraining inkl. Doppelaufgaben



## Falls Sie noch Fragen haben ...

... stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Dr. Claudia Hildebrand (Projektleitung)**  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
claudia.hildebrand@kit.edu

**Luisa Appelles**  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
luisa.appelles@kit.edu

**Lena Panter**  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
panter@kit.edu