

QualiPEP-Teil-Checkliste: Stärkung der mentalen Ressourcen

Checkliste für Prävention und Gesundheitsförderung

Zielgruppe

Bewohnende
stationärer Pflegeeinrichtungen

Seite 3



Checkliste für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Zielgruppe

Mitarbeitende
stationärer Pflegeeinrichtungen

Seite 11



Arbeiten mit den Checklisten

Haben Sie sich für ein Handlungsfeld entschieden, dann nehmen Sie sich die Teil-Checkliste vor und gehen Punkt für Punkt die entsprechenden Qualitätskriterien durch. Wie Sie dabei konkret vorgehen können, zeigt Ihnen die folgende Übersicht.



Checkliste für Prävention und Gesundheitsförderung

Stärkung der kognitiven Ressourcen

Unter pflegebedürftigen Menschen findet sich ein hoher Anteil an Personen mit demenzieller Erkrankung sowie dem allgemeinen Risiko kognitiver Einbußen. Neben körperlicher Aktivität ist eine gezielte Stärkung der kognitiven Ressourcen hilfreich für die Bewohnerschaft stationärer Pflegeeinrichtungen (vgl. GKV-Spitzenverband 2020b: 16f.).

Beispiele sind gezieltes Gehirntraining mit Denksportaufgaben, Musik und Tanz in der Gruppe, körperliche Aktivität und die Förderung sozialer Kontakte. Auch eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit sind förderlich, die geistigen Fähigkeiten zu erhalten (vgl. Zentrum für Qualität in der Pflege 2019).

*ermittelt aus Befragungen der Einrichtungen im Rahmen von QualiPEP, Auflistung ist unabhängig von einer Finanzierung durch die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung

Zielgruppe

Bewohnende stationärer Einrichtungen

Ziel

Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit der Pflegebedürftigen

Beispielmaßnahmen*

Kurse (z. B. Gedächtnistraining, kognitive Stimulationstherapie (CST), Singkreis, musizieren, basteln) oder **Veranstaltungen** (z. B. Reiseberichte)



Teil-Checkliste


Die Checkliste ist als Tabelle angelegt. Sie können mit der Tabelle bequem an Ihrem Bildschirm arbeiten.

Dafür müssten Sie sie auf Ihren Rechner lokal abspeichern.

Sie können die Tabelle aber auch herunterladen und als Ausdruck nutzen.

Hier können Sie einen Haken setzen.

Anhand der Qualitätskriterien können Sie prüfen, wo Ihre Einrichtung steht.


<input type="checkbox"/>	1.2	Die Einrichtung hat ein Konzept zur Stärkung der kognitiven Ressourcen.	z. B. durch Angebote mit kognitiven und körperlichen Aktivitäten, die die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern, bspw. das Wecken des Erinnerungsvermögens (siehe oben)	
--------------------------	-----	--	---	---

Die Nummer zeigt Ihnen, in welchen Abschnitt der Checkliste Sie sich befinden.

Beispiele aus der Praxis veranschaulichen, welche Maßnahmen das jeweilige Kriterium erfüllen.

Hier können Sie eigene Anmerkungen, Ideen oder Gedanken notieren.

Erfüllt Ihre Einrichtung bereits einige der gelisteten Qualitätskriterien, können Sie sie mit einem Haken in der Checkbox markieren. So können Sie feststellen, wo Sie bereits auf einem guten Weg sind. Die leer bleibenden Punkte zeigen Ihnen Entwicklungspotenziale. Beispiele aus verschiedenen Einrichtungen können Sie dabei als Anregung nutzen. Kommen Ihnen beim Durchgehen eigene Ideen für mögliche Maßnahmen, so können sie diese ebenfalls in der Tabelle an entsprechender Stelle notieren. Falls eines der Kriterien für Ihre Einrichtung nicht relevant ist, können Sie auch dies in der Tabelle vermerken.

Mit einem  gekennzeichnet sind Hinweise, die Ihnen helfen, mit der Checkliste zurechtzukommen, oder die auf weitere Informationen aufmerksam machen.

1. Allgemein

- | | | |
|------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1.1 | Die Einrichtung gewährleistet für Bewohnende mit und ohne demenzielle Erkrankung eine gezielte, den Fähigkeiten entsprechende Stärkung der kognitiven Ressourcen. | z. B. durch das Wecken des Erinnerungsvermögens durch Reiseberichte, bekannte Musik oder Tanz |
| <input type="checkbox"/> 1.2 | Die Einrichtung hat ein Konzept zur Stärkung der kognitiven Ressourcen. | z. B. durch Angebote mit kognitiven und körperlichen Aktivitäten, die die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern, bspw. das Wecken des Erinnerungsvermögens (siehe oben) |

2. Soziale Teilhabe

- | | | |
|------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2.1 | Bei der Durchführung von Präventionsmaßnahmen achtet die Einrichtung darauf, dass gemeinschaftsbildende Aktivitäten in die Angebote einbezogen werden, um neben Gesundheit auch soziale Teilhabe, soziale Netzwerke und Wohlbefinden zu fördern. Hierzu organisiert die Einrichtung Präventionsangebote, – die außerhalb der Einrichtung stattfinden und/oder – für externe Teilnehmende geöffnet sind. | z. B. gemeinsam mit älteren Menschen, die nicht in der Einrichtung leben, generationenübergreifend mit Kindern |
|------------------------------|--|--|

2.2 Die Einrichtung nutzt zur Durchführung lebensweltübergreifender Präventionsangebote aktive Kooperationen. z. B. Kindergarten, Schule

2.3 Die Einrichtung ermöglicht allen Bewohnenden die Teilnahme an den Angeboten zur Stärkung der kognitiven Ressourcen, insbesondere auch Pflegebedürftigen mit Demenz.

3. Personelle Gegebenheiten und Gestaltung der Arbeitsabläufe

3.1 Mitarbeitende bzw. Externe, die Angebote leiten, verfügen über eine fachliche und pädagogische Qualifikation.

3.2 Angebotsleitungen sind im Umgang mit demenziell erkrankten Bewohnenden geschult, um ihnen so die Teilnahme zu ermöglichen. z. B. Expertenstandard Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz

 siehe auch **Anregungen für die Praxis**

3.3 Die Mitarbeitenden werden in die Entwicklung von Präventionsangeboten einbezogen. z. B. Teamsitzungen, Arbeitsgruppen

4. Räumlichkeiten und bauliche Gegebenheiten

- | | | |
|------------------------------|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 4.1 | Die Einrichtung verfügt über möglichst barrierefreie, geeignete Räumlichkeiten mit einer angemessenen Größe zur Durchführung von Angeboten zur Stärkung der kognitiven Ressourcen. | z. B. Gruppenraum |
| <input type="checkbox"/> 4.2 | Die Einrichtung verfügt über eine geeignete Ausstattung zur Durchführung von Angeboten zur Stärkung der kognitiven Ressourcen. | z. B. Beamer |

5. Niedrigschwellige Teilnahme

- | | | |
|------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 5.1 | Personalwechsel bei den Angebotsleitungen werden vermieden. | z. B. Mitarbeitende der Einrichtung führen Angebote zur Stärkung der kognitiven Ressourcen durch |
| <input type="checkbox"/> 5.2 | Die Einrichtung verteilt die verschiedenen Angebote zur Stärkung kognitiver Ressourcen zeitlich über den Tag. | |
| <input type="checkbox"/> 5.3 | Die Einrichtung organisiert eine möglichst breite Auswahl an Angeboten zur Stärkung der kognitiven Ressourcen. | |

5.4 Die Einrichtung ermöglicht eine kostenfreie oder zumindest kostengünstige Teilnahme.

5.5 Die Mitarbeitenden motivieren die Bewohnerschaft fortlaufend und individuell zur Teilnahme an den Angeboten zur Stärkung der kognitiven Ressourcen.

z. B. Bezugspflegende

6. Wahrung der Selbstbestimmung

6.1 Für die Bewohnenden ist die Teilnahme an Angeboten freiwillig.

6.2 Die Einrichtung beteiligt die Bewohnenden an der Angebotsentwicklung.

z. B. über den Heimbeirat und darüber hinaus

7. Wirksamkeit

! Zur Messung der Wirksamkeit können neben Befragungen und Gesprächen mit Bewohnenden, Angehörigen oder durch Arbeitsgruppen auch vorhandene Daten/Informationen der Einrichtung genutzt werden (z. B. Pflegegrade/Erkrankungen/ allg. Dokumentation wie Pflegeplanung, Risikoeinschätzungen, Ergebnisse des neuen indikatorengestützten Qualitätsprüfsystems in der stationären Pflege).

<input type="checkbox"/> 7.1	Die Bewohnenden nutzen die Angebote zur Stärkung der kognitiven Ressourcen.	z. B. die Teilnehmenden nehmen 80 % der Kurseinheiten wahr
<input type="checkbox"/> 7.2	Eine Vielfalt der Teilnehmenden liegt vor, d. h. die Angebote sind für alle Bewohnenden offen und angepasst.	z. B. auch demenziell erkrankte Teilnehmende
<input type="checkbox"/> 7.3	Die Teilnehmenden bewerten die Angebote zur Stärkung der kognitiven Ressourcen positiv.	z. B. Nachbefragung, Feedbackbogen, Fragebogen
<input type="checkbox"/> 7.4	Die Einrichtung, die Teilnehmenden, die Angehörigen o. ä. Personen stellen eine Steigerung der Aktivitäten zur Durchführung des täglichen Lebens seit der letzten Betrachtung, bspw. einer Bedarfsanalyse, fest.	z. B. Nutzung vorliegender Ergebnisse, bestehender Dokumentationen etc.
<input type="checkbox"/> 7.5	Die Einrichtung, die Teilnehmenden, die Angehörigen o. ä. Personen stellen eine Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität in Form der kognitiven Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens seit der letzten Betrachtung, bspw. einer Bedarfsanalyse, fest.	z. B. Nutzung vorliegender Ergebnisse, bestehender Dokumentationen etc.

Hinweise und Anregungen

Hinweis

Zur Durchführung von Angeboten zur Stärkung kognitiver Ressourcen gibt es Möglichkeiten zur Finanzierung durch gesetzliche Pflegekassen, die teilweise auch selbst Kurse anbieten. Bei einer Finanzierung müssen die Kriterien für die Leistungen der gesetzlichen Pflegekassen in der Prävention und Gesundheitsförderung nach § 5 SGB XI eingehalten werden. Die Kriterien sind im Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen des GKV-Spitzenverbandes festgelegt.

Mehr dazu auf
[gkv-spitzenverband.de](https://www.gkv-spitzenverband.de)

Anregungen

Der **Expertenstandard Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz** beschreibt die personenzentrierte Beziehungsgestaltung und -förderung. Personen mit Demenz sollen als gleichberechtigtes Gegenüber wahrgenommen und angenommen werden. Über die Pflegekräfte hinaus soll das Konzept auch Angehörigen und weiteren Assistenzpersonen vermittelt werden.

Mehr dazu auf
[dnqp.de](https://www.dnqp.de)

Tipps gegen geistigen Abbau und Links zu weiterführenden Hinweisen finden sie auf der Website des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP).

Mehr dazu auf
[zqp.de](https://www.zqp.de)

Checkliste für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

Arbeitnehmende, insbesondere Beschäftigte in der Pflegebranche können hohen Stressbelastungen ausgesetzt sein. Neben der gesundheitsförderlichen Gestaltung von Arbeitstätigkeit, Bedingungen, Abläufen und gesundheitsgerechter Führung können je nach Bedarf gesundheitsfördernde Maßnahmen eingesetzt werden, um sicherer und gesundheitsbewusster mit Stress umgehen zu können. Ziele derartiger Maßnahmen können sein, die eigenen Kompetenzen zur Problemlösung, Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation zu erhöhen. Darüber hinaus sind Methoden zur Ressourcenstärkung wie positive Selbstinstruktion, Stärkung der Resilienz oder Achtsamkeit angesprochen (z. B. Autogenes Training, Vermittlung von Selbstbehauptungs- und sozialkommunikativen Kompetenzen) (vgl. GKV-Spitzenverband 2020a: 124).

*ermittelt aus Befragungen der Einrichtungen im Rahmen von QualiPEP, Auflistung ist unabhängig von einer Finanzierung durch die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung

Zielgruppe

Mitarbeitende stationärer Einrichtungen

Beispielmaßnahmen*

Beratungsformate (z. B. psychologische Beratung, Coaching, offene Kommunikationsrunden ohne Leitung, Mitarbeitendenabende in Zusammenarbeit mit kommunalem Krisendienst; feste, vertrauliche Ansprechpersonen für Notfälle, Seelsorge (trägerabhängig),
Kurse (z. B. QiGong, Yoga, Klangschalen, Stressmanagement, Entspannungskurs, Brain-Fit),
Schulungen (z. B. zur Durchführung von Entspannungskursen)



Teil-Checkliste

Die Checkliste ist als Tabelle angelegt. Sie können mit der Tabelle bequem an Ihrem Bildschirm arbeiten.

Dafür müssten Sie sie auf Ihren Rechner lokal abspeichern.

Sie können die Tabelle aber auch herunterladen und als Ausdruck nutzen.

Hier können Sie einen Haken setzen.

Anhand der Qualitätskriterien können Sie prüfen, wo Ihre Einrichtung steht.


1.1 **Das Präventionskonzept zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung bezieht Aspekte zur Förderung der sozialen Teilhabe am Arbeitsplatz und gemeinschaftsbildende Aktivitäten ein.**

z. B. Freizeitaktivitäten, Ausflüge, Teambuildingmaßnahmen


Die Nummer zeigt Ihnen, in welchen Abschnitt der Checkliste Sie sich befinden.

Beispiele aus der Praxis veranschaulichen, welche Maßnahmen das jeweilige Kriterium erfüllen.

Hier können Sie eigene Anmerkungen, Ideen oder Gedanken notieren.



Erfüllt Ihre Einrichtung bereits einige der gelisteten Qualitätskriterien, können Sie sie mit einem Haken in der Checkbox markieren. So können Sie feststellen, wo Sie bereits auf einem guten Weg sind. Die leer bleibenden Punkte zeigen Ihnen Entwicklungspotenziale. Beispiele aus verschiedenen Einrichtungen können Sie dabei als Anregung nutzen. Kommen Ihnen beim Durchgehen eigene Ideen für mögliche Maßnahmen, so können sie diese ebenfalls in der Tabelle an entsprechender Stelle notieren. Falls eines der Kriterien für Ihre Einrichtung nicht relevant ist, können Sie auch dies in der Tabelle vermerken.

Mit einem  gekennzeichnet sind Hinweise, die Ihnen helfen, mit der Checkliste zurechtzukommen, oder die auf weitere Informationen aufmerksam machen.

1. Allgemein

<input type="checkbox"/> 1.1	Das Präventionskonzept zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung bezieht Aspekte zur Förderung der sozialen Teilhabe am Arbeitsplatz und gemeinschaftsbildende Aktivitäten ein.	z. B. Freizeitaktivitäten, Ausflüge, Teambuildingmaßnahmen
<input type="checkbox"/> 1.2	Die Einrichtung ermöglicht interessierten Beschäftigten Schulungen zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung und sorgt dafür, dass geschulte Mitarbeitende das Wissen und die Informationen weitergeben.	z. B. Schulung zur Durchführung von dauerhaft angelegten Angeboten
<input type="checkbox"/> 1.3	Die Einrichtung nutzt Kooperationen.	z. B. Mitarbeitendeabende mit kommunalem Krisendienst oder sozialpsychiatrischem Dienst

2. Rahmenbedingungen

 Die Einrichtung sorgt für Rahmenbedingungen, die Stressbewältigung und Ressourcenstärkung begünstigen.

<input type="checkbox"/> 2.1	Die Einrichtung sorgt für gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen, siehe Hauptcheckliste 2.1–2.6	
------------------------------	---	--

Checkliste für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Mitarbeitende stationärer Pflegeeinrichtungen

<input type="checkbox"/> 2.2	Die Einrichtung sorgt für einfache Zugänge zur Besprechung von stressauslösenden Problemen.	z. B. Kommunikationsrunden ohne Leitung, anonyme Möglichkeiten
<input type="checkbox"/> 2.3	Die Einrichtung sorgt dafür, dass es sowohl interne als auch externe und passgenaue Angebote zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung gibt.	z. B. Coaching, Supervision, Yoga, Entspannungskurse, Achtsamkeitstraining, Kommunikationsschulungen
<input type="checkbox"/> 2.4	Die individuellen Angebote zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung sind <ul style="list-style-type: none">– möglichst arbeitsplatzbezogene Formate– dauerhaft im Arbeitsalltag umsetzbar– in angemessenen Räumlichkeiten durchführbar– in zumutbaren Entfernungen erreichbar– zeitlich auf den Schichtplan abgestimmt– mit oder sogar innerhalb der Arbeitszeit realisierbar– mit ausreichend Plätzen zur Teilnahme ausgestattet– freiwillig	z. B. flexible, partizipative und verbindliche Abstimmung der Arbeitszeit, zeitflexible Entspannungsangebote
<input type="checkbox"/> 2.5	Die Einrichtung informiert ihre Beschäftigten regelmäßig und umfassend über Angebote.	z. B. Newsletter, Flyer, E-Mails, Teambesprechungen
<input type="checkbox"/> 2.6	Die Mitarbeitenden werden in die Entwicklung der Angebote zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung einbezogen.	z. B. Befragung, Arbeitsgruppe, Workshop, Teambesprechungen

3. Teilnahme

! Die Einrichtung begünstigt die Teilnahme an Angeboten zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung durch finanzielle Anreize.

3.1 Die Einrichtung ermöglicht eine einfache, ggf. kostenlose Teilnahme an internen Angeboten zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung.

3.2 Die Einrichtung ermöglicht Vergünstigungen für externe Angebote zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung. z .B. finanzielle Unterstützung, Anrechnung auf Arbeitszeit, Kooperation mit Externen wie Schwimmbad oder Sportstudio

Hinweise und Anregungen

Hinweis

Zur Umsetzung von betrieblicher Gesundheitsförderung kann eine Beratung durch die gesetzliche Krankenversicherung erfolgen, die insb. bei der Umsetzung des Gesundheitsförderungsprozesses behilflich ist. Zudem werden je nach Krankenkasse teilweise auch Maßnahmen zu den Themenfeldern angeboten bzw. finanziert. Zur Finanzierung sind die Kriterien für die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung nach §20b SGB V zu beachten. Sie sind im Leitfaden Prävention des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband) festgelegt (Kap. 6).

Mehr dazu auf
[gkv-spitzenverband.de](https://www.gkv-spitzenverband.de)

Anregungen

Das European Network For Workplace Health Promotion (ENWHP) bietet **Handlungsempfehlungen für Führungskräfte und Mitarbeitende**, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.

Mehr dazu auf
[enwhp.org](https://www.enwhp.org) (Führungskräfte)

[enwhp.org](https://www.enwhp.org) (Mitarbeitende)

Tipps zur Stressbewältigung „von Pflegenden für Pflegende“ werden mit Arbeitshilfen kombiniert, um die Umsetzung in der Praxis stationärer (und ambulanter) Altenpflegeeinrichtungen zu erleichtern. Die Handlungshilfe wurde gemeinsam mit dem Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH der AOK Rheinland/Hamburg und der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) erstellt.

Mehr dazu auf
[inqa.de](https://www.inqa.de)

Informationen und Angebote rund um **gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen** bietet auch die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), u.a. zur Prävention psychischer Belastungen.

Mehr dazu auf
[bgw-online.de](https://www.bgw-online.de)

Prävention und BGF zusammendenken

„Aufgrund des engen Zusammenhangs zwischen den Lebensbedingungen der pflegebedürftigen Menschen in den Pflegeeinrichtungen und den Arbeitsbedingungen des Personals ist davon auszugehen, dass aus der Verknüpfung bewohnerorientierter Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention mit entsprechenden Angeboten für das pflegende und betreuende Personal eine wechselseitige positive Beeinflussung der Gesundheit der Pflegebedürftigen und der Mitarbeitenden hervorgehen kann.“*

*Altmann, N. et al., Endbericht: Wissenschaftliche Evaluation der präventiven Leistungen der Pflegekassen nach § 5 SGB XI, 2022, S. 91 f., (20.09.2023).