

Pressemitteilung

Online-Selbstcheck fördert gesunde Pausengestaltung in der Pflege

AOK Bayern unterstützt stationäre Einrichtungen

München, 9. Oktober 2024

Um die Belastungen im Pflegealltag zu meistern, brauchen Pflegekräfte erholbare Arbeitspausen. Doch oftmals fehlt dafür die Zeit, weil Pflegekräfte etwa aufgrund von Personalmangel überlastet sind. Mit dem neuen Online-Selbstcheck „Wie machen wir Pause?“ möchte die AOK Bayern eine gesunde Pausengestaltung in stationären Pflegeeinrichtungen fördern. „Regelmäßige Arbeitspausen erhalten die Gesundheit der Beschäftigten. Gerade für Pflegekräfte ist es wichtig, die physischen und psychischen Ressourcen wieder aufzuladen“, sagt Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern.

Höherer Krankenstand in der Pflege

Die Belastung der Pflegekräfte zeigt sich auch beim Krankenstand, wie eine Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK Bayern belegt. Danach fielen 2023 Pflegekräfte an knapp 7,6 Prozent der Arbeitstage aus. 2018 lag der Anteil noch bei 6,3 Prozent. Damit verzeichnet die Pflege auch einen höheren Krankenstand als andere Branchen. So lag der Krankenstand in Bayern im vergangenen Jahr bei 5,9 Prozent (2018: 4,8 Prozent).

Mit dem Online-Selbstcheck „Wie machen wir Pause?“ können Führungskräfte die Pausengestaltung umfassend analysieren. So gibt es Fragen zu Kategorien wie Pausenraum oder Organisation der Pause innerhalb des Teams. Die Auswertung zeigt möglichen Verbesserungsbedarf und liefert mit Praxisbeispielen Anregungen für eine gesunde Pausengestaltung. Der Online-Selbstcheck wurde gemeinsam mit einem interdisziplinären Team des Forschungsinstituts IDC der SRH Wilhelm Löhe Hochschule entwickelt.

Neben dem Online-Selbstcheck zur Pausengestaltung engagiert sich die AOK Bayern mit verschiedenen Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) in stationären Pflegeeinrichtungen. Allein 2023 konnten insgesamt 226 Aktivitäten in knapp 200 Einrichtungen durchgeführt werden. Einen Schwerpunkt bildeten Maßnahmen zur Stressbewältigung und Bewegung.

Der Online-Selbstcheck „Wie machen wir Pause?“ findet sich im Internet unter: <https://www.aok.de/fk/bayern/betriebliche-gesundheit/weitere-inhalte/bgf-in-der-pflege/wie-machen-wir-pause/>