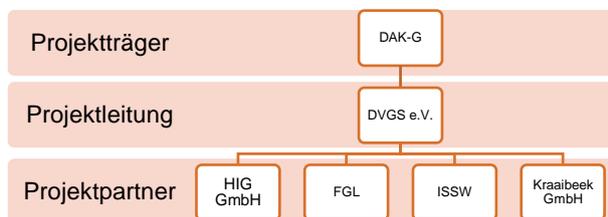


## POLKA – ein Modellvorhaben zur Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen

\* **P**flegeeinrichtungen als **K**ompetenzzentren in der Gesundheitsversorgung durch **M**ultiplikation **k**örperlicher **A**ktivität

Das Modellvorhaben POLKA soll sowohl die Gesundheit als auch die körperliche Aktivität bei Pflegebedürftigen und Mitarbeiter\*innen in stationären Pflegeeinrichtungen steigern. Dieses Vorhaben wird im Sinne der Forderungen in § 5 SGB XI umgesetzt und soll vor allem die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz aller Beteiligten fördern.



**Bewegungsförderung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung** wird bei POLKA sowohl am Arbeitsplatz als auch mit Arbeitsplatzbezug implementiert und somit zur Kompensation von Belastungen im beruflichen Alltag genutzt.

### Ablauf:



Die Assessments sind Einzeltermine, bei denen im Gespräch ein Fragebogen beantwortet wird. Zudem werden Messungen der Handkraft und Körperkomposition durchgeführt. Die Teilnahme am Assessment ist freiwillig! Durch eine anonymisierte Codierung ist der Datenschutz jederzeit gewährleistet.

Nach der Auswertung der Assessmentergebnisse finden Führungskräfte- und Mitarbeiter-Workshops statt, bei denen die Ergebnisse präsentiert und diskutiert werden.

Im Rahmen des Projekts gibt es außerdem die Möglichkeit sich Schrittzähler oder Aktivitätstracker auszuleihen und diese für 1-2 Wochen zu testen.

Anhand der analysierten Bedarfe aus den Assessments und Workshops werden die ersten Angebote starten (z.B. zu den Themen Rückengesundheit, Entspannung, bewegte Freizeit...)

Nach der Angebotphase finden erneut Assessments statt, um die Wirksamkeit der Angebote zu überprüfen.

Bei Fragen können Sie sich an [polka@hd-ifg.de](mailto:polka@hd-ifg.de) wenden.

Weitere Informationen finden Sie außerdem unter: <https://www.polka-gesundpflegebewegt.de/index.php>

### Kooperationspartner

