



Nudging zur Gesundheitsförderung in der Pflege

Einführung und Anwendungen für innovatives und effektive Gesundheitsförderung

BERLIN, NOVEMBER 2019

läuft.

Kapitel



Status Quo: Gesundheitsförderung in der Pflege



Nudging als Antwort auf die Herausforderungen



Denkbare Interventionen und Kommunikation im Projekt



Projektvorgehen

Kapitel



Status Quo: Gesundheitsförderung in der Pflege



Nudging als Antwort auf die Herausforderungen



Denkbare Interventionen und Kommunikation im Projekt



Projektvorgehen

Herausforderungen in der Gesundheitsförderung sowohl bei Pflegekräften als auch bei Bewohner*innen von Pflegeeinrichtungen



Pflegekräfte

- Pflegekräfte sind häufiger krank als die gleichaltrige Vergleichsgruppe¹
- Herausforderungen umfassen Schichtdienst, emotionale Nähe zu den zu Pflegenden, hoher Zeitdruck und teilweise geringe (finanzielle) Anerkennung¹
- Hauptgefährdungen sind muskuloskelettale Erkrankungen, psychische Belastungen und Gewalt²
- Gesundheitsangebote bestehen bereits teilweise, werden jedoch unzureichend angenommen²



Bewohner*innen von Pflegeeinrichtungen

- Besonderes gesundheitliches Profil: sehr hohes Alter, Multimorbidität, erhebliche Funktions- und kognitive Einschränkungen³
- Vorgeschlagene Maßnahmenfelder laut GKV-Präventionsleitfaden: Ernährung, Körperliche Aktivität, Kognitive Ressourcen, Psychosoziale Gesundheit, Prävention von Gewalt³
- In der Praxis zeigt sich jedoch ein differenzierteres Bild der tatsächlichen Bedarfe⁴
- Bisher selten die Zielgruppe gesundheitsförderlicher Maßnahmen⁵

Zahlreiche spezifische Herausforderungen in der Pflege, die zu einer besonderen Gesundheitsbelastung führen

Schichtdienst

Besondere Nähe zu Patient*innen

Hohe emotionale Belastung

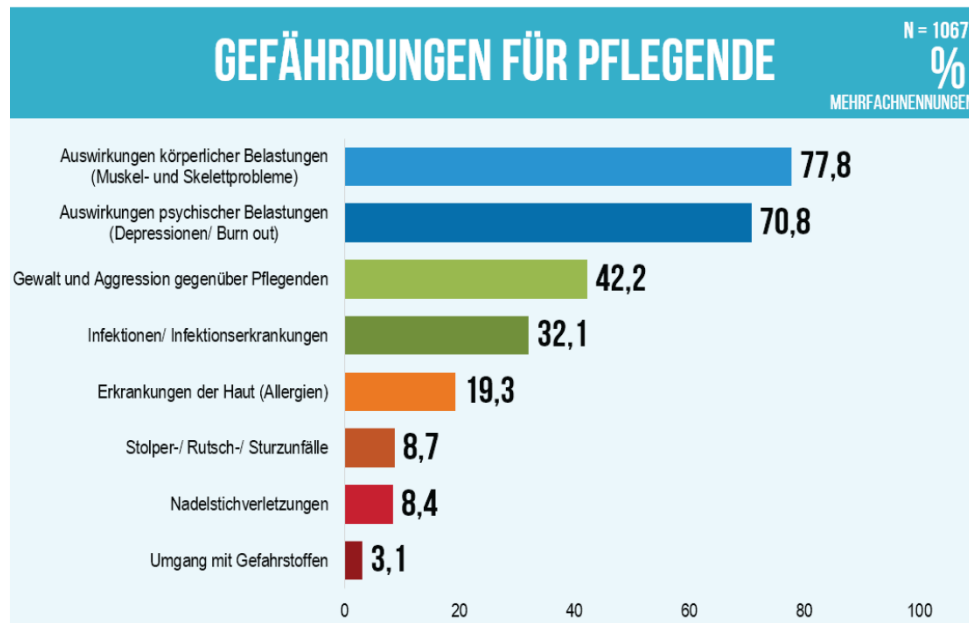
Geringe (finanzielle) Anerkennung

Hoher Zeitdruck

Wenig Weisungsbefugnisse

Körperlich belastende Arbeit

Pflegekräfte mit vielfältigen relevanten Gefährdungen der Gesundheit



Pflegekräfte sind häufiger krank und nehmen mehr Medikamente ein als die gleichaltrige Vergleichsgruppe

Angebot von gesundheitsförderlichen Programmen variiert, jedoch mit sehr selektiver Ansprache und eingeschränktem Themenumfang



Status Quo

- 43 % der Pflegeeinrichtungen mit Angeboten zur Gesundheitsförderung
- Häufigstes Angebot Rückenschule, jedoch wenige Angebote zu weiteren Themen wie z. B. Stressreduktion



Herausforderungen

- Wenig Zeit und Budget vorhanden, um Gesundheitsförderung adäquat zu betreiben
- Häufig werden nur selektiv die bereits gesundheitsbewussten Gruppen angesprochen

Herausforderungen ansatzweise bekannt, jedoch müssen in der Praxis weitere Erkenntnisse über Bedarf und Maßnahmen gewonnen werden



Besondere Herausforderungen

- Sehr hohes Alter
- Chronische Erkrankungen
- Erhebl. Funktionseinschränkungen
- Kognitive Beeinträchtigungen
- Multimorbidität



Fokussierung GKV-Präventionsleitfaden

- Ernährung
- Körperliche Aktivität
- Kognitive Ressourcen
- Psychosoziale Gesundheit
- Prävention von Gewalt



In der Praxis differenzierteres Bild

- Bisher weitestgehend **unberücksichtigt**
- Wenig Bedarf in Bezug auf **Gewaltprävention** und **kognitive Ressourcen**
- Fokus auf **Selbstbestimmung, Tagesgestaltung, Informiert-Sein, Schlaf**

Kapitel



Status Quo: Gesundheitsförderung in der Pflege



Nudging als Antwort auf die Herausforderungen



Denkbare Interventionen und Kommunikation im Projekt



Projektvorgehen

Fünf zentrale Herausforderungen in der Gesundheitsförderung im Kontext "Pflege"



- 1 Wir wissen, was gut/gesund ist, verhalten uns aber häufig trotzdem nicht danach
- 2 Wir erreichen häufig nur diejenigen, die ohnehin schon gesundheitsbewusst sind
- 3 Es gibt bereits zahlreiche Angebote und trotzdem nehmen viele diese nicht wahr
- 4 Gerade in der Pflege häufig wenig Zeit zur Entwicklung und Wahrnehmung von Angeboten
- 5 BGM häufig noch kein Prio 1-Thema und geht daher mit begrenztem Budget einher



- Wie kommen wir vom Wissen gesunden Verhaltens in die Handlung?
- Wie erreichen wir wirklich alle soziale Gruppen der Mitarbeiter*innen?
- Wie bewegen wir die Mitarbeiter*innen zu den zahlreichen bestehenden Angeboten?
- Wie können wir gesundes Verhalten möglichst niedrigschwellig in den Alltag integrieren?
- Wie schaffen wir das mit möglichst geringen materiellen/finanziellen Ressourcen?

Nudging mit vielen Vorteilen und großem Potential in der Gesundheitsförderung im Kontext "Pflege"



Schaffung niedrigschwelliger und attraktiver Angebote mit guter beruflicher Kompatibilität



Durch Triggern automatischer Prozesse
Möglichkeit der Reduktion der sozialen Selektion



Passende Kommunikation: Kein erhobener Zeigefinger, kein Zwang, keine Stigmatisierung



Gute Integrierbarkeit in den Alltag und somit auch über den Aufenthalt im Betrieb hinaus



Einfache Interventionen mit geringem Bedarf materieller/finanzieller Ressourcen

“Nudges sind jegliche Aspekte einer Entscheidungs-architektur, welche das Verhalten von Personen vorhersagbar beeinflussen, ohne bestimmte Handlungsoptionen durch Vorschriften und Gesetze vorzuschreiben oder zu verbieten oder entscheidungsrelevante ökonomische Anreize zu setzen. Ein Nudge muss einfach und günstig vermeidbar sein. Vorschriften sind keine Nudges. Obst auf Augenhöhe zu positionieren zählt als Nudge, Fast Food zu verbieten hingegen nicht.”

Richard Thaler & Cass Sunstein (2010):
"Nudge: Wie man kluge Entscheidungen anstößt"

5 wichtige Prinzipien des Nudgings



Wahlfreiheit



Es werden keine Optionen eingeschränkt (Gesetze, Verbote) oder ökonomisch gesteuert (Steuern, Preise)



Automatisch



Nudges zielen auf System 1 und damit das automatisch-unbewusste System



Vereinfachung der Handlung



Grundsätzliches Ziel ist es, dem Verbraucher die gesunde Entscheidung so einfach wie möglich zu machen



Einfache Umsetzung



Nudges sollten einfach, ohne großen materiellen Aufwand sowie dezentral umzusetzen sein



Wissenschaftlichkeit



Nudging-Interventionen basieren auf empirischer Evidenz und werden in der Regel streng evaluiert

Empfehlung zur vertieften Lektüre:

iga.Report 38 “Nudging im Unternehmen”

Bildquelle: <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-38/>

iga.Report₃₈



Nudging im Unternehmen

Den Weg für gesunde Entscheidungen bereiten

Dana Eichhorn und IGA Off

Die Initiative Gesundheit und Arbeit

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) arbeiten gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung zusammen, um arbeitsbedingtes Geschehen vorzubeugen. Gemeinsam werden Präventionsmaßnahmen für die Arbeitswelt weiterentwickelt und vorhandene Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.

IGA ist eine Kooperation von BKK Dachverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem ADK-Bundesverband und dem Verband der Ersatzklassen e. V. (vdek).

www.iga-info.de

Kapitel



Status Quo: Gesundheitsförderung in der Pflege



Nudging als Antwort auf die Herausforderungen



Denkbare Interventionen und Kommunikation im Projekt



Projektvorgehen

Nudges zur Gesundheitsförderung bei Pflegekräften und Bewohner*innen – Detaillierung erfolgt stets gemeinsam vor Ort



Pflegekräfte

- Nudges und bessere Kommunikation zur vermehrten Teilnahme an Schulungen und Kursen
- Erinnerungen zur verbesserten Einhaltung ergonomischer Arbeitshaltungen bzw. der Verwendung von Hilfsmitteln
- Warn-/Ampelsysteme zur intuitiven Rückmeldung von Belastungssituation
- Nudges für verbesserten Schlaf



Bewohner*innen von Pflegeeinrichtungen

- Nudges (passende Bezeichnung für Speisen, höhere Attraktivität der Kantine oder Geschirr oder ggf. auch Wettbewerbe) zur vermehrten Nahrungsaufnahme
- Treppen-Nudges oder kleine Wettbewerbe zur Benutzung der Treppe oder Schrittzahlen
- Organisation von Veranstaltungen an Orten, die mit kurzen Gehstrecken verbunden werden müssen
- Nudges zur vermehrten Teilnahme an Gedächtnisspielen

4

Prinzipien erfolgreicher Gesundheits- kommunikation

Positiver Kommunikationsstil, keine abschreckenden Botschaften

Botschaften aus Sicht der Zielgruppe, nicht des Kommunikators

Gleicher Einsatz emotions- und informationsbasierter Botschaften

Mischung aus Top-Down und Stärkung Selbstwirksamkeit

Effektive Ansprache (Beispiel Betriebliches Gesundheitsmanagement): „MINDSPACE“ und weitere Techniken bieten konzeptionellen Rahmen

Beispielhafte Auswahl -
Genauere Detaillierung
mit Mitarbeiter*innen

Konzept

M	Messenger – Sender der Botschaft
I	Incentives – Anreize setzen
N	Norms – Soziale Normen
D	Default - Standardoption
S	Salience – Bedeutung für Adressaten
P	Priming – Unbewusste Trigger
A	Affect – Emotions- /humorbasiert kommunizieren
C	Commitment - Verbindlichkeit
E	Ego – Persönlicher Nutzen

Beispiel

- Persönliche Einladung zu Programmen durch angesehene Führungspersönlichkeiten
 - Gutscheine für Teilnahme anbieten oder klarmachen, dass dies als Arbeitszeit zählt
 - „80 % Ihrer Kolleg*innen haben sich bereits angemeldet“
 - Der konkrete Termin zur Teilnahme wird verschickt und die Mitarbeiter*in angemeldet
 - „Dieser Kurs wurde extra für Sie und Ihre Kolleg*innen kreiert“
 - Primär über positive Bilder arbeiten und das Wort „Teilnahme“ häufig erwähnen
 - „Beim inneren Schweinehund hört der Tierschutz auf“
 - Öffentliches Bekenntnis zu einer Verhaltensänderung vor Kolleg*innen
 - „Durch eine Teilnahme fühlen Sie sich stärker auf der Arbeit und im Privaten“
-
- Handlung **vereinfachen**
 - Arbeit und Sportangebot zeitlich und räumlich optimal aufeinander abstimmen
 - **Reminder**
 - Kleine Erinnerungen (per Mail oder als Bildschirmschoner) über Kurse und Angebote

Zwei elementare Projektziele, die unmittelbar aufeinander aufbauen



Genaueres Verständnis über jeweiliges Gesundheitsverhalten

- Warum werden manche Angebote angenommen oder nicht?
- Was sind Hindernisse und Barrieren und wie können diese behoben werden?
- Was wünschen sich die Pflegekräfte und was die Bewohner*innen?



Unaufwändige, niedrigschwellige, nachhaltige und effektive Maßnahmen

- Einfache intuitive Lösungen auf die jeweiligen Anforderungen abgestimmt
- Oberstes Ziel: Integrierbarkeit in den Arbeitsablauf und Alltag, um Routinen ausbilden zu können
- Genaue Abstimmung mit Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen zur zielgerichteten Arbeit

Kapitel



Status Quo: Gesundheitsförderung in der Pflege



Nudging als Antwort auf die Herausforderungen



Denkbare Interventionen und Kommunikation im Projekt



Projektvorgehen

Arbeitsplan: Die komplette Umsetzung gliedert sich in fünf Schritte über einen Zeitraum von ca. 10 Monaten



Vorbereitung

- **Organisatorische Absprachen** mit Einrichtungen (z. B. Vorbereitung Mitarbeitervertretung)
- **Literatur-Recherche** zu Best-Practice-Beispielen
- Erstellen der **Interview-Leitfäden**

1-2 Monate →

Analyse

- **Interviews** mit Führungs- und Pflegekräften, Bewohnern und Angehörige sowie Experten-Interviews aus anderen Initiativen
- **Beobachtung** des Verhaltens und der Umstände im Setting

1 Monat →

Maßnahmenplanung

- **Aufbereiten** der Analyse mit ersten Hypothesen
- **Workshop** mit Beteiligten zur Erarbeitung der Ziele und Interventionen
- **Ausarbeitung** und **Planung** der Interventionen

1 Monat →

Pilotierung und Umsetzung

- Start mit **kleinem Piloten**
- Ggf. **Adjustierung** der entworfenen Konzepte
- **Roll-out** mit allen Beteiligten: Einführung in Intervention, Durchführung, Begleitung & Evaluation

6 Monate →

Evaluation und Abschluss

- **Aufbereitung** der Daten und Informationen
- **Abschluss-Workshop** mit den beteiligten Pflegekräften²
- Diskussion über **nächste Schritte**
- Aufbereitung eines **Abschlussberichts**

1 Monat →

Relevante
Leitfragen für Sie,
für uns und für ein
sinnvolles
Projektvorgehen

- Welche Gesundheitsangebote gibt es bereits in Ihrer Einrichtung? Welche Angebote sind in naher Zukunft geplant?
- Verfügen Sie über einen Steuerungskreis "Gesundheit"? Wer ist daran beteiligt?
- Liegen Daten über den Gesundheitsstand vor?
- Gibt es Präferenzen für bestimmte Maßnahmen oder haben Sie einen anderen Bedarf?
- Wünschen Sie eine **Evaluation** der Maßnahme?



Dr. med. Mathias Krisam

- Autor der Studie: *Nudging in der Primärprävention: Eine Übersicht und Perspektiven für Deutschland*
- Gründer und Geschäftsführer der *läuft GmbH*
- **Tel:** 030 – 5304 9472
- **Mail:** mathias.krisam@laeuft.eu
- **Homepage:** www.laeuft.eu

läuft.

Ihr
Ansprechpartner