

PENELOPE

Online-Trainingsangebote zur Gesundheitsförderung in der Pflege



Warum ist PENELOPE wichtig?

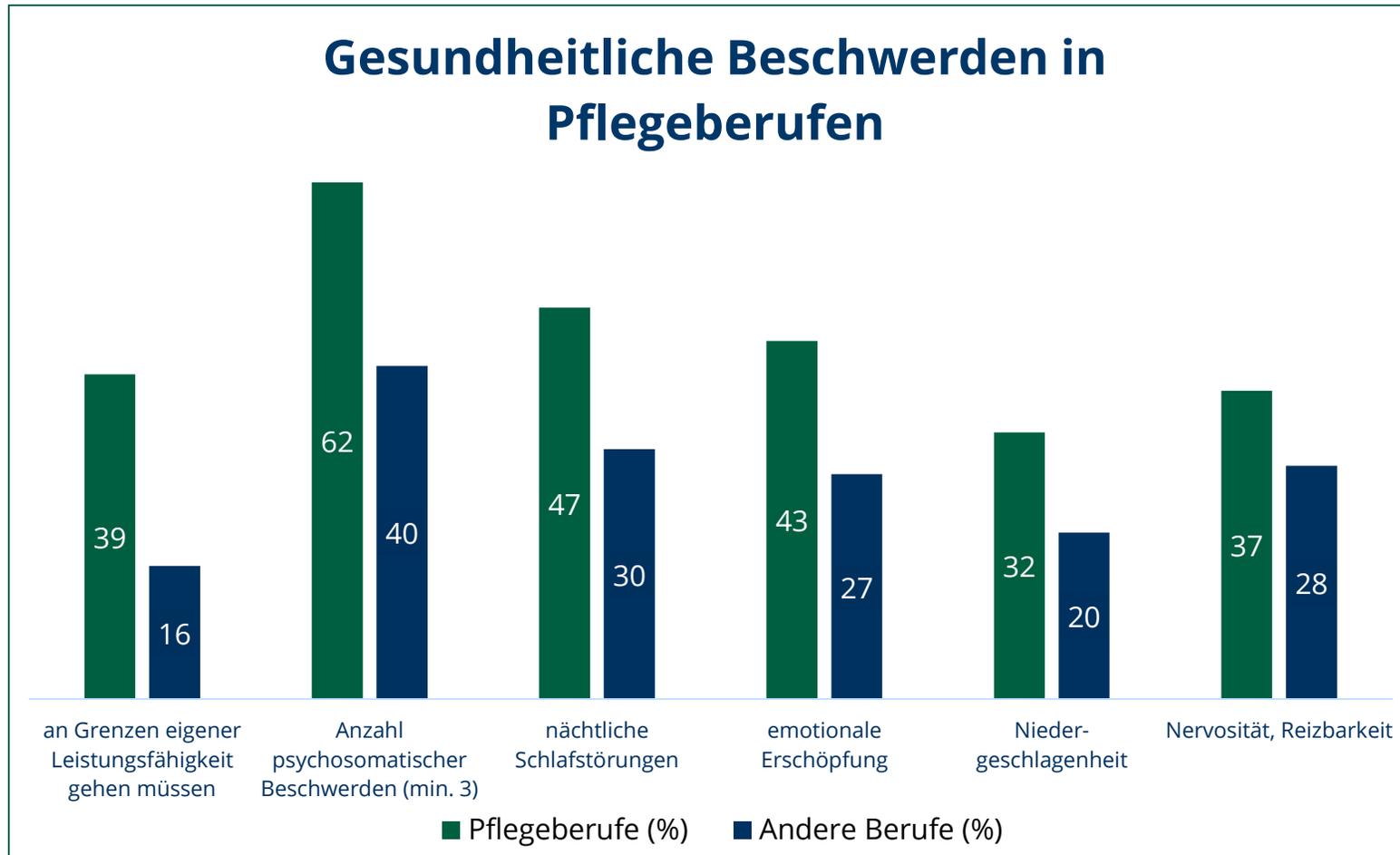


Abbildung 1:
Gesundheitliche Beschwerden innerhalb der vergangenen 12 Monate – Vergleich von Pflegeberufen mit anderen Berufen (BIBB/BAuA-ETB 2018)

Warum Sie das Training Pausen und Erholung in Ihrer Einrichtung nutzen sollten

Ziele von Pausen und Erholung



Seelische und körperliche Gesundheit von Mitarbeitenden in der Pflege fördern



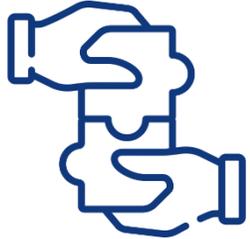
Fehlbeanspruchungen am Arbeitsplatz durch präventive Arbeitsgestaltung reduzieren und Aufsummieren vermeiden



Umgang mit Hindernissen bei Pausen und Erholung in der Pflege verbessern

Icons: [flaticon.com](https://www.flaticon.com)

Wie entstand PENELOPE ?



2020 Entscheidung zur **Zusammenarbeit** der **Technische Universität Dresden** und der **AOK PLUS**, um die Gesundheit von Mitarbeitenden in der Pflege zu stärken



Seit August 2020 Expert:inneninterviews und **Workshops mit Mitarbeitenden in der Pflege** durch die TU Dresden



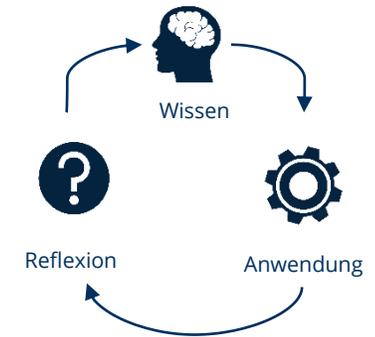
Anhand dessen wurden **drei Themenbereiche** zur Gesundheitsförderung in der Pflege **ausgestaltet**



Seit Januar 2021 **Entwicklung der (Online-) Trainings** mit Unterstützung von Pflegekräften

Was zeichnet die Online-Trainings aus?

- Kurze, interaktive Lerneinheiten von 5 - 20 Minuten
- Lerneinheiten können flexibel und selbstständig bearbeitet werden
- Mix aus Wissen und interaktiven Übungen
- Manuale und Anwendungsaufgaben können heruntergeladen werden
- Digitale Lernkarten, um nach Abschluss des Trainings weiter zu üben
- Mit der „AOK PENELOPE“- App kann das Training über verschiedene Endgeräte genutzt werden

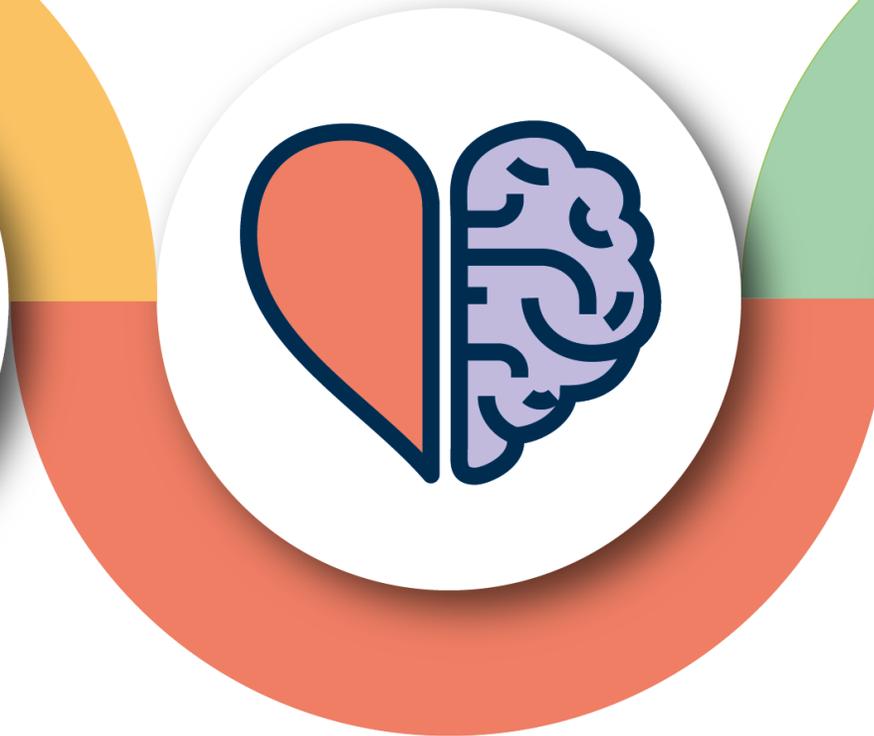


Die 3 Themenbereiche von PENELOPE

Pausen und Erholung



Emotionale Kompetenzen



**Entspannung im
Arbeitsalltag**



Die 3 Themenbereiche von PENELOPE



Emotionale Kompetenzen

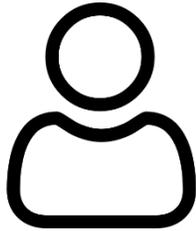
- Entstehung von Gefühlen verstehen
- Erkennen und Wertschätzen von Gefühlen
- Rolle von Bedürfnissen für Gefühle
- Umgang mit Gefühlen
- Kommunikation von Gefühlen
- Schaffung eines emotional unterstützenden Arbeitsumfelds



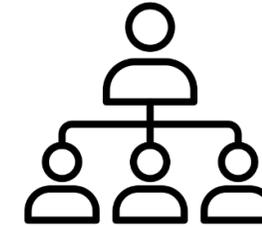
Entspannung im Arbeitsalltag

- Stress und Anspannung frühzeitig erkennen und reduzieren
- Entspannung in Sekundenschnelle

Die 3 Themenbereiche von PENELOPE



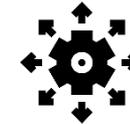
5 Module zu den Themen: Erholung allgemein, Pausen, Erholung nach der Arbeit, Schlaf, Urlaub



5 Module der Mitarbeitenden + Einführung, strategische und strukturelle Gestaltung von Pausen, Erholungszeiten und Urlaub



Verbesserung des Pausen- & Erholungsverhalten auf Arbeit, nach der Arbeit und im Urlaub



WAS: Ansatzpunkte zur Verbesserung der Pausengestaltung sowie der Arbeits- und Urlaubsplanung

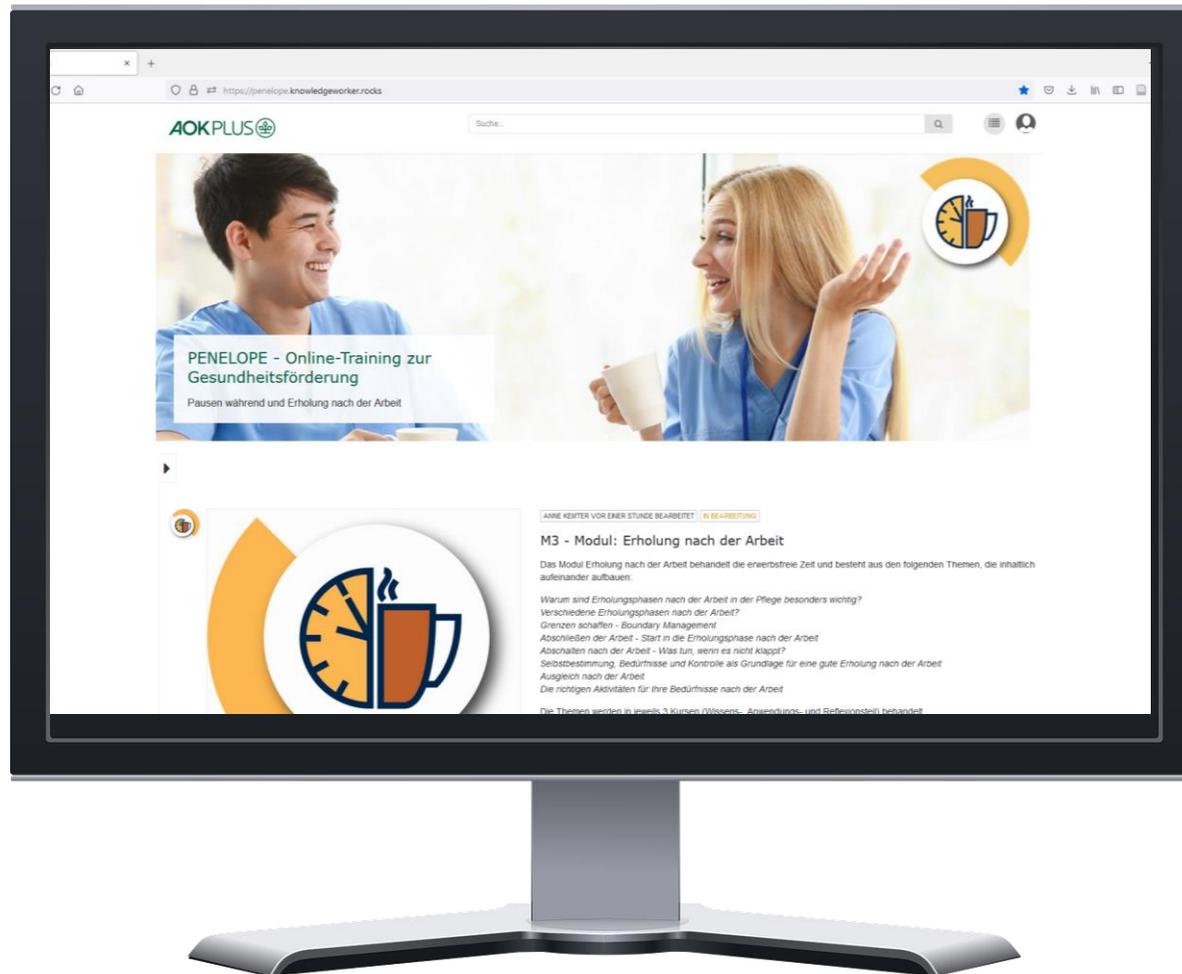


Umgang mit Ängsten und Hindernissen bei der Umsetzung von Pausen und Erholungszeiten (nach der Arbeit)



WIE: Prozessablauf und Hilfsmittel bei der (Neu)gestaltung des Pausensystems

Einblick ins Online-Training „Pausen und Erholung“



... und was sind keine Pausen? (Interaktive Wissensvermittlung)



Wartezeit



Arbeitsbedingte Unterbrechung



Maskierte Pausen



Erholung nach der Arbeit

Pausen planen (Interaktive Wissensvermittlung und Übungen)

Checklisten nutzen

NICHT BEWERTET

MEHRERE ANTWORTEN MÖGLICH

Sie können diese Checkliste für das festlegen der Pausenzeiten/ - zeifenster nutzen.

- Vor der Arbeit/ zu Schicht-/Arbeitsbeginn
- Gemeinsam mit dem Team/ Abstimmung mit dem Team
- Information über geplante Pausenzeiten/ - zeifenster
- Hinter aufschiebbaren Tätigkeiten
- Erledigbare Tätigkeiten vor der Pause
- Pausenzeitfenster statt Pausenzeiten

Vertretungssysteme planen



Bei uns macht immer das ganze Team gemeinsam Pause

Wenn das **ganze Team** Pause macht, sind **Störungen** in der Pause sehr wahrscheinlich. **Deshalb gibt es drei mögliche Optionen**, um eine Pause allein/ mit einigen Kolleg:innen zu ermöglichen und das Risiko für Störungen zu reduzieren:

Option 1: Pausenrotation im Team

Option 2: Rotierende:r Teamansprechpartner:in für Notfälle in der Pause

Option 3: Vertretung durch eine andere Station/ einen anderen Bereich/ eine:n Springer:in



Ein Vertretungssystem und eine gute Vertretungskultur helfen dabei, die Verantwortung vor der Pause abzugeben und Pausenausfällen vorzubeugen.

Abschalten von der Arbeit (Interaktive Übungen)

Musik hören

Ich höre jetzt zum Start in die Pause Entspannungsmusik. Vielleicht gefällt Sie Ihnen auch.

▶ 00:00 ————— 01:33

Musik von Ronald Kah: Heaven's Touch
Web: <https://ronaldkah.de>

Mehr kostenlose Entspannungsmusik finden Sie bei [⇒ Ronald Kah](#) oder auch bei [⇒ Royalty Free Music](#).



Achtsames Hören



Nehmen Sie die nächsten 30 Sekunden Ihre Umgebung achtsam wahr. Hören Sie sich dazu folgendes Audio an:

▶ 00:00 ————— 00:49

Audioinstruktion zur Übung

Achtsames Essen

Gerade bei Kurzpausen zur Nahrungsaufnahme – oder zum Start in die große Pause - bietet sich zum Abschalten das Achtsame Essen an.

Probieren Sie das achtsame Essen zunächst mit einem kleinen Snack aus, bevor Sie es bei einer Hauptmahlzeit umsetzen.



Pausenübergabe (Simulationen)



AOK PLUS 

Checkliste Übergabegespräch

- besondere Vorkommnisse im Bereich/ auf Station in der Schicht (z. B. Sturz Bewohner:innen, Wesensveränderung)
- ärztliche Bereitschaft für Notfälle benennen
- wichtige Termine während Abwesenheit benennen (z. B. Besuch/ Visite Arzt, Physiotherapietermine Bewohner:innen)
- Aufbewahrungsort für relevante Dokumente der Patient:innen/ Bewohner:innen, (wenn Vertretung durch Springer, andere Station/ Bereich erfolgt)
- Rückkehrzeit aus der Pause
- Stichpunktzettel mit wichtigsten Informationen als Gedächtnisstütze für Vertretung lassen
- ggf. Vertretung Inhalte wiederholen lassen



Pausenvertretung richtig organisieren

Abschalten von der Arbeit

Body Scan



Positive Erinnerungen

Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen und nicht wie empfohlen Ihre Gedanken an Ihre Patient:innen/ Bewohner:innen in der Einrichtung gelassen haben, hilft Ihnen die folgende Übung.

Übung: 3 positive Dinge!

Wir empfehlen, die Übung heute nach Dienstschluss auszuprobieren.



Übung: Bedeutungsvolles Ereignis

Wir empfehlen, die Übung heute nach Dienstschluss auszuprobieren.



Bis bald



Ihr PENELOPE-Team

Kontakt: penelope-p@tu-dresden.de

