

BKK Dachverband e.V.

Mauerstraße 85

10117 Berlin

www.bkk-dv.de

Andrea Röder

Referentin Kommunikation

Tel.: (030) 2700406-302

E-Mail: andrea.roeder@bkk-dv.de

Berlin, 15. April 2021

AusGleich – „Stressbewältigung digital“ für Pflegekräfte

Sie kümmern sich rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr um die Gesundheit anderer Menschen: Pflegekräfte in Krankenhäusern, Senioren- und Pflegeheimen sowie in der ambulanten Pflege. Häufig unterliegen sie einem Dauerstress, müssen unter Zeitdruck ein hohes Arbeitspensum bewältigen, oft mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen und tragen dabei eine hohe Verantwortung. Diese Situation spitzt sich aktuell durch die Corona-Pandemie weiter zu.

11 Betriebskrankenkassen – BAHN-BKK, Mobil Krankenkasse, BMW BKK, Bosch BKK, vivida bkk, Novitas BKK, pronova BKK, R+V Betriebskrankenkasse, Salus BKK, SBK Siemens-Betriebskrankenkasse, VIACTIV Krankenkasse – haben sich im Oktober 2019 zusammengetan, um eine ganzheitliche, auf die speziellen Bedürfnisse der Pflegekräfte zugeschnittene Lösung zu entwickeln: heraus gekommen ist das Projekt *AusGleich*. Gemeinsam mit den Startup-Unternehmen fitbase und corvolution wird ein digitales Präventionsangebot mit gesundheitsfördernden Maßnahmen für Pflegekräfte geschaffen, das für die Nutzer von überall abrufbar ist und nachhaltig genutzt werden kann. Ziel ist es, stressbedingte Krankheiten zu vermeiden und die Mitarbeitenden dabei zu unterstützen, selbstbestimmt Gesundheitsfürsorge zu betreiben.

Die Basis der Plattform bildet die entwickelte Biofeedback-Technologie fitcor. Herzstück ist ein EKG-Sensor, der kontinuierlich Vitalparameter (z.B. Herzfrequenz, Herzratenvariabilität, Aktivität) aufzeichnet. Die fitcor-Technologie bewertet, analysiert und visualisiert die gemessenen Daten in einer App. Anhand dieser Daten können dann individualisierte Inhalte und Übungen zur Stressbewältigung empfohlen werden.

Den Effekt der umgesetzten Übungen auf ihre Vitalwerte sehen die Pflegekräfte ebenfalls unmittelbar in der App. Mit fitcor wird es erstmalig möglich sein, die Auswirkungen unterschiedlicher Situationen (z.B. Belastungen im Pflegealltag, Zeitdruck, Entspannungsübungen, Sport, Schlaf) auf den eigenen Körper sofort zu erkennen und zu verstehen. Dadurch können die Nutzer*innen ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie wichtig und wirkungsvoll Methoden zur Stressbewältigung, Entspannung und Regeneration sind.

Die wissenschaftliche Begleitung des Projektes übernimmt die TU Berlin und bindet die Zielgruppe direkt und aktiv in den Prozess ein. Untersucht wird, wie eine digitale, Vitalsensor- und App-gestützte Lösung wirkungsvoll angewendet werden kann. Anonymisierte Auswertungen bieten zudem Arbeitgebern die Möglichkeit, Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung effizienter auszurichten.

Mit dem Projekt „AusGleich“, das bis Anfang 2022 läuft, wird ein wertvoller Grundstein für zukünftige digitale Entwicklungsprojekte im Bereich Pflege sowie Präventionsstrategien der teilnehmenden Betriebskrankenkassen gelegt.

Der BKK Dachverband ist die politische Interessenvertretung von 72 Betriebskrankenkassen und vier Landesverbänden mit rund neun Millionen Versicherten.