

Salus BKK fördert das Projekt AusGleich **„Stressbewältigung digital“ für Pflegekräfte**

Neu-Isenburg, 22. April 2021

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.

Um für diese Problemstellungen eine ganzheitliche, auf die speziellen Bedürfnisse der Pflegekräfte zugeschnittene Lösung zu entwickeln, hat die Salus BKK in Kooperation mit 10 weiteren Betriebskrankenkassen das Projekt AusGleich ins Leben gerufen. Das digitale Präventionsangebot mit gesundheitsfördernden Maßnahmen für Pflegekräfte verfolgt das Ziel, stressbedingte Krankheiten zu vermeiden und eine selbstbestimmte Gesundheitsfürsorge zu fördern.

Die Basis der Plattform bildet die entwickelte Biofeedback-Technologie fitcor. Ein EKG-Sensor misst dabei kontinuierlich Vitalparameter (z.B. Herzfrequenz, Herzratenvariabilität, Aktivität), welche dann über eine App bewertet, analysiert und visualisiert werden. 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.

Damit ist es erstmalig möglich, die Auswirkungen unterschiedlicher Situationen (z.B. Belastungen im Pflegealltag, Zeitdruck, Entspannungsübungen, Sport, Schlaf) auf den eigenen Körper sofort zu erkennen, zu verstehen und dagegen zu steuern.

Die Betriebskrankenkassen haben hier für die derzeit hochbelasteten Pflegekräfte im ambulanten und stationären Bereich ein wichtiges Präventionskonzept initiiert, welches einen Ausgleich zum stressigen Pflegealltag bietet und direkt bei den Betroffenen ankommt.

Zeichen inkl. Leerzeichen : 1.914

Die Salus BKK wurde 1895 als Betriebskrankenkasse der Philipp Holzmann AG gegründet. Heute gehört sie mit über 350 Mitarbeitern an 16 Standorten und über 170.000 Versicherten zu den bundesweit 20 größten Betriebskrankenkassen.

Ihr Ansprechpartner:

Salus BKK, Hauptverwaltung, Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg

Andreas Neubeck, Marketing- und Pressereferent

Telefon 06102 2909-26

E-Mail andreas.neubeck@salus-bkk.de

www.salus-bkk.de/presse
