

## Gesundheit von Pflegebedürftigen und Pflegenden besser stärken

**Heute stellt das ZQP sein neues Internetangebot „Prävention in der Pflege“ vor. Das frei zugängliche Portal bietet Wissen und Tipps zur Vorbeugung von Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden.**

Berlin, 8. August 2018. Prävention ist für die Gesundheit pflegebedürftiger Menschen von erheblicher Bedeutung. So sieht es auch die deutsche Bevölkerung: 79 Prozent halten den Schutz und die Verbesserung der Gesundheit von alten und pflegebedürftigen Menschen für sehr wichtig. Dies ergab eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP). Jedoch weiß die Hälfte der Befragten offenbar wenig darüber, wie man gesundheitlichen Problemen bei Pflegebedürftigen vorbeugen kann. Auch etwa ein Drittel der Befragten mit eigener Pflegeererfahrung fühlt sich dabei unsicher.

Um hier weiterzuhelfen, hat das ZQP ein frei zugängliches Internetportal mit Informationen rund um das Thema Prävention von gesundheitlichen Problemen in der Pflege entwickelt. Es bietet einfach verständliches Basiswissen sowie Praxis-Tipps für den Pflegealltag. Ein kurzer Erklärfilm ermöglicht einen leichten inhaltlichen Einstieg. Weiterführende Links ergänzen das Onlineangebot und erschließen damit ein Wissensnetzwerk verschiedener Organisationen. Das neue Portal des ZQP richtet sich in erster Linie an Pflegende ohne fachliche Vorbildung.

„Pflegebedürftigkeit ist keine reine Schicksalsfrage. Mit gezielten präventiven Maßnahmen können sowohl Risiken für Pflegebedürftigkeit verringert als auch das Fortschreiten von Pflegebedürftigkeit verzögert werden“, sagt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des ZQP. Gerade Prävention bei Menschen, die bereits pflegebedürftig sind, ist ein bisher stark vernachlässigtes Thema. „Aus unserer Arbeit wissen wir, dass es einen großen Informationsbedarf dazu gibt, wie die Gesundheit von pflegebedürftigen Menschen geschützt und gefördert werden kann“, erklärt Suhr.

Denn Prävention verspricht auch für viele pflegebedürftige Menschen einen hohen Nutzen. Durch gezielte Maßnahmen können Fähigkeiten länger erhalten oder sogar zurückgewonnen werden. Dies stärkt die Selbständigkeit und damit die Lebensqualität.

Das neue ZQP-Portal bietet zahlreiche Tipps, zum Beispiel wie man Bewegung fördern, beim Essen und Trinken aktivieren oder soziale Einbindung unterstützen kann.

Zudem erhalten Pflegende Hinweise, wie sie ihre eigene Gesundheit schützen und Überlastung, Infektionen, Haut- oder Rückenproblemen vorbeugen können. Auch finden sie Informationen über Beratung und Schulung zur Pflege, auf die Pflegebedürftige und pflegende Angehörige einen Anspruch haben.

„Viele pflegende Angehörige sind erschöpft und überlastet. Aber Pflege darf nicht krank machen. Deshalb sind Gesundheitsförderung und Prävention für die Helfer ebenso bedeutsam wie für Pflegebedürftige. Mit unserem Portal wollen wir zeigen, wie Pflegetechniken richtig angewendet werden und was man tun kann, damit der Pflegestress nicht zu groß wird“, so Suhr weiter.

Das neue Informationsangebot folgt fachlich anerkannten Standards zur Aufbereitung von gesundheitsbezogenen Informationen für Verbraucherinnen und Verbraucher.

**Zum Portal:** [www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de). Das Onlineangebot des ZQP ist werbefrei und kostenlos.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.030-275 93 95 15, E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)