



Praxisbezogene Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

29. März 11.15 – 12:00 Uhr

Referent: Björn Schlüter

Gliederung

- Möglichkeiten der Festlegung von Zielgruppen im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Beispiele von zielgruppenspezifischen Maßnahmen
- Bedeutung von Testsystemen für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung



- Sportmediziner
- Arbeitsmediziner
- Sportwissenschaftler
- Ernährungswissenschaftler
- Psychologen
- Soziologen
- Pädagogen
- Kommunikationsexperten
- Gesundheitswissenschaftler

Gesundheitssteuerung



Betriebliche
Gesundheitsförderung



Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Betriebliches Gesundheitsmanagement Warum ?



**Win-Win-
Situation** →



Unternehmen

- Kostensenkung durch weniger Krankheitstage,
- Abbau Personalfuktuation und -zusatzkosten,
- steigende Wettbewerbsfähigkeit, Steigerung Produktivität
- Wettbewerbsvorteile bei der Suche nach qualifizierten Mitarbeitern, Imagepflege



Steigerung von

- Leistungsfähigkeit und -bereitschaft
- Arbeitszufriedenheit / Betriebsklima
- Motivation
- Stressresistenz



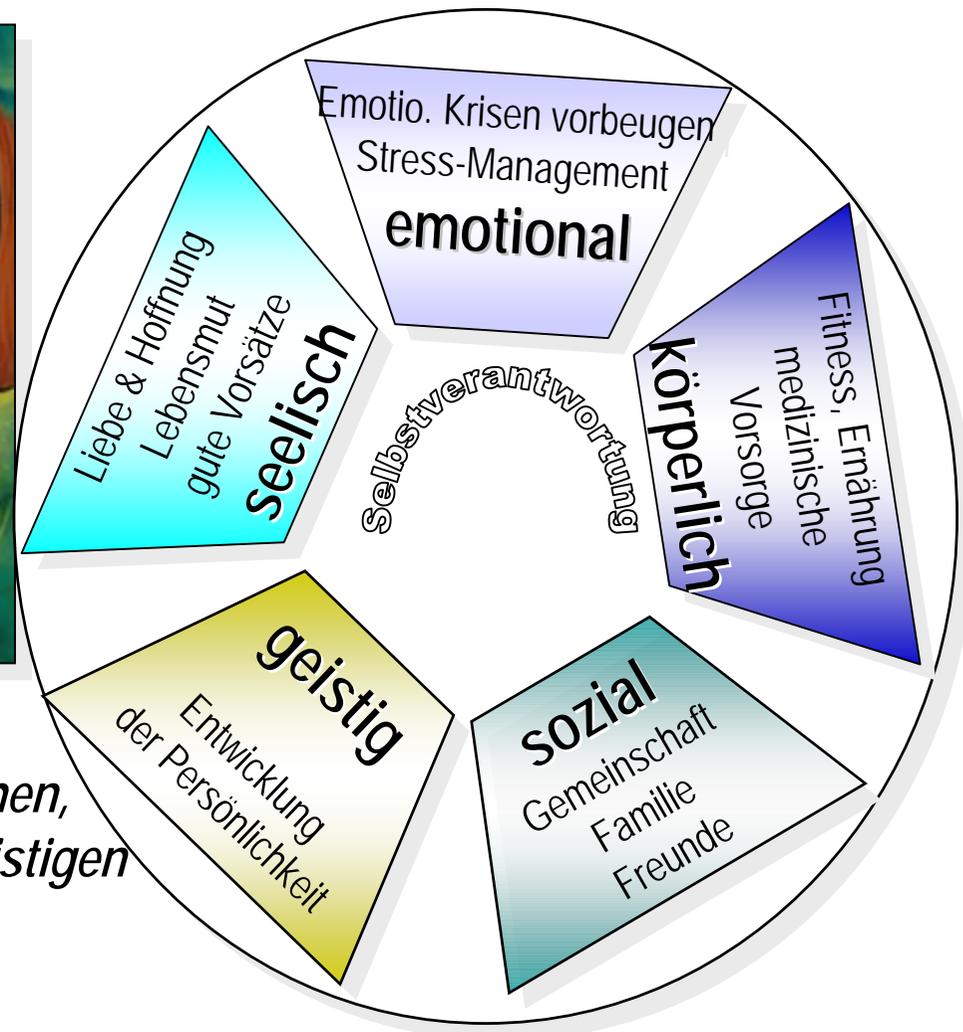
Individuum

- Förderung eines gesunden Lebensstils
- erhöhte Lebensqualität
- Ausgleich und Entspannung
- Freude und Spaß
- aktive Freizeitgestaltung

Ganzheitliches Gesundheitsverständnis



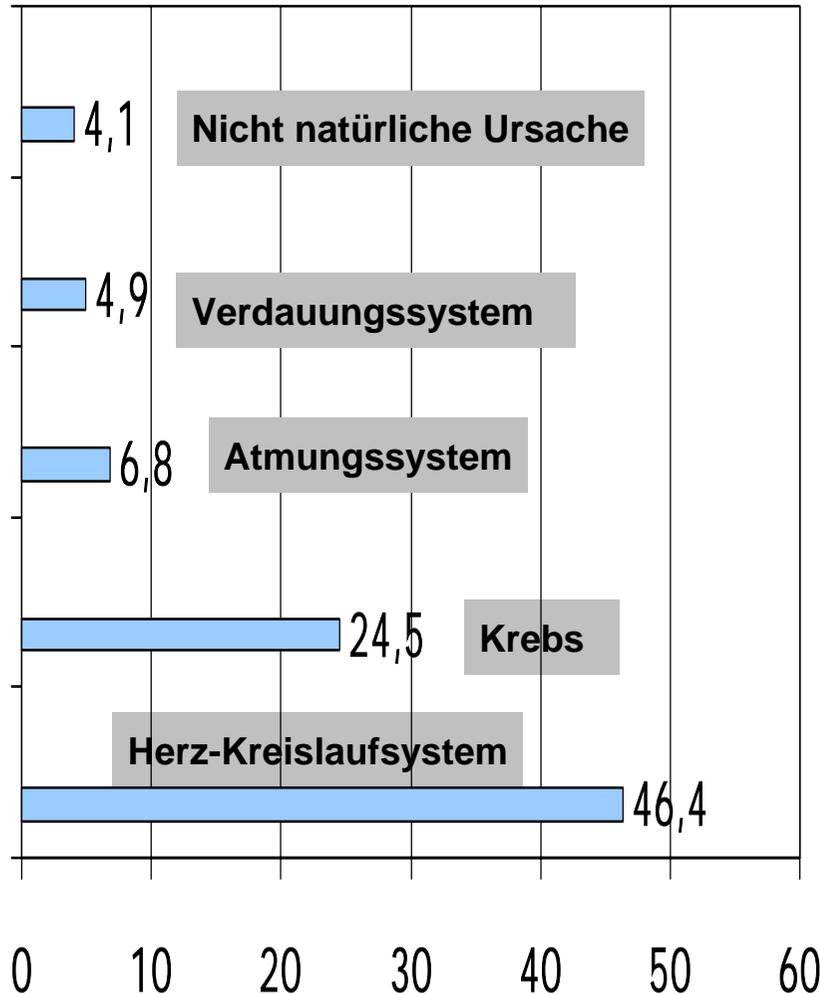
Optimale Gesundheit ist definiert als eine Balance aus seelischen, emotionalen, körperlichen, sozialen und geistigen Komponenten (Dimensionen).



Ziel: Gesundheitsbewusstes Verhalten der Mitarbeiter



Todesursachen in Deutschland 2005 in %



Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2005
Artikelnummer: 2120400037005

Ziele:

- **Bewusstmachung und Sensibilisierung hinsichtlich gesundheitsorientierter Fragestellungen**
- **Vermittlung von Wissen, Aufbau von Handlungskompetenz**
- **Systematische und nachhaltige Beeinflussung des individuellen Gesundheitsverhaltens**
- **Prävention von Zivilisationserkrankungen**
- **Senkung von Krankheitskosten durch AU**

These:

**Betriebliches Gesundheitsmanagement
kann nur dann zielführend sein, wenn
Maßnahmen zielgruppenspezifisch
eingesetzt werden.**

Übliche Festlegung von Zielgruppen für Gesundheitsförderungsmaßnahmen:

- Abteilung, Schicht, Organisation
- Unternehmensführung
- Führungskräfte, Meister, Teamleiter
- Nachwuchsführungskräfte
- Betriebsrat
- Vertriebsmitarbeiter
- Ältere Mitarbeiter
- Projektgruppen

Berücksichtigung von Daten zur Zielgruppendefinition:

- Arbeitsunfälle - UV
- Berufskrankheiten – UV
- Frühberentung – RV
- Fehlzeitenanalyse (GKV/Betrieb)
- Befragungsdaten
- Biometrische Datendaten

Eine mögliche Zielgruppendifinition mittels der PROCAM-Studie (Münster)



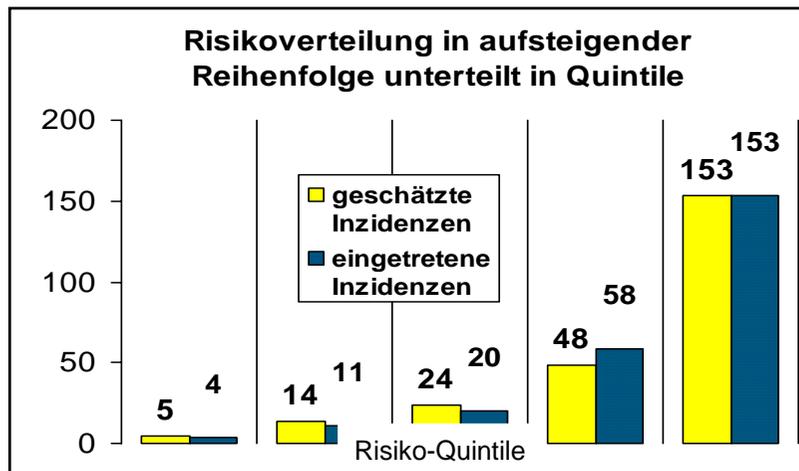
- Erfassung von Bio-parametern und Lebensgewohnheiten bei 30-60-jährigen (alle 2 Jahre)
- Registrierung von Infarkten
- Korrelation der Daten und Infarkt ereignisse
- Wissenschaftlich belegte **Risiko-faktoren**



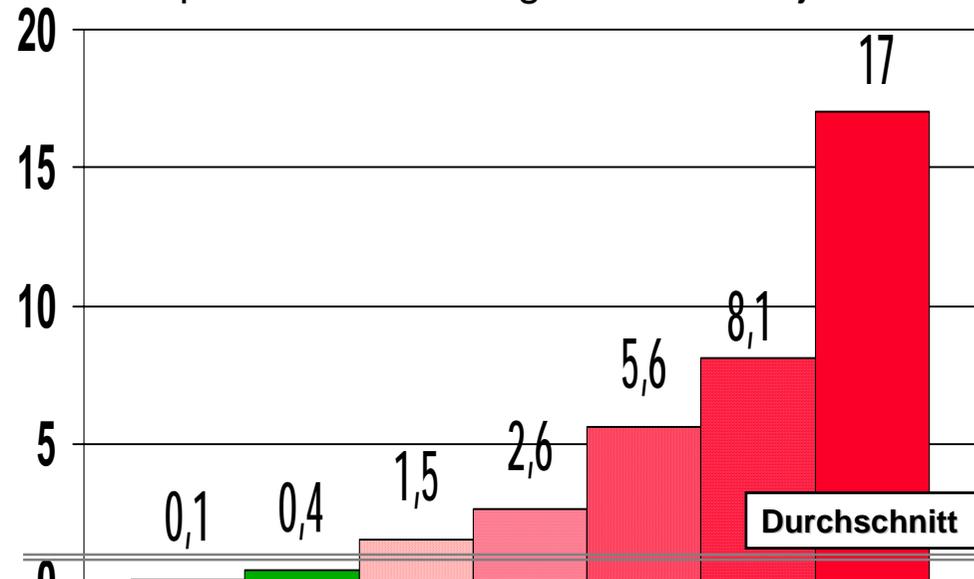
Anstieg des Infarkttrisikos nach Art & Häufigkeit der Risikofaktoren (Multiplikator nach PROCAM)



Die Koinzidenz mehrerer Risikofaktoren zusammen führt zu einem exzessiven Risiko, eine Herz-Kreislauf-erkrankung zu bekommen.

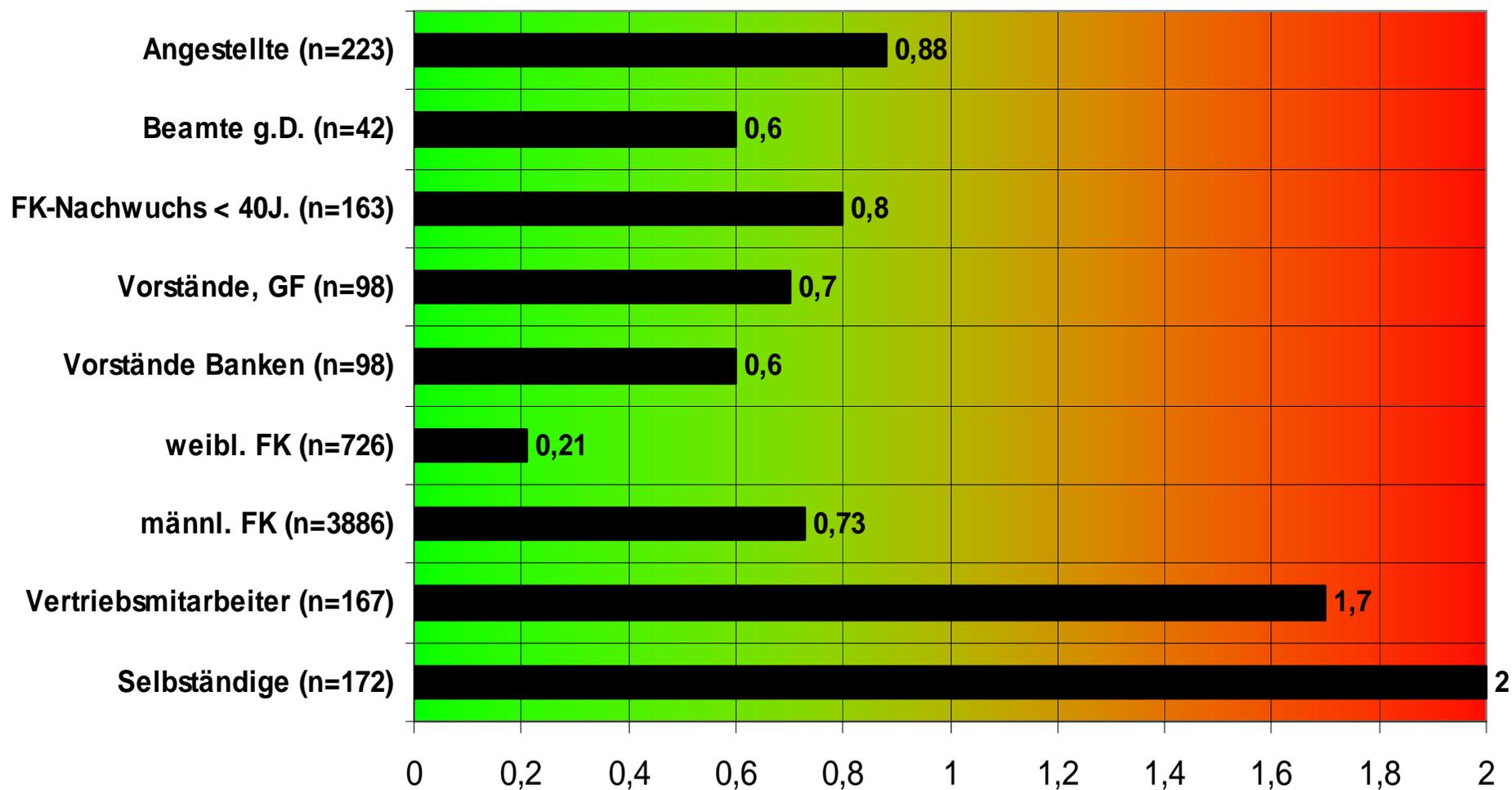


Multiplikatorberechnung bei einem 50-jähr. Mann



Chol	180	285	285	285	285	285	285
HDL	55	55	30	30	30	30	30
TG	100	100	250	250	250	250	250
RR	120/80	120/80	120/80	170/95	170/95	170/95	170/95
Rauch.	N	N	N	N	J	J	J
Diabet.	N	N	N	N	N	J	J
Famil.	N	N	N	N	N	N	J

Herzinfarkttrisiko und Berufsgruppen



Multiplikatorempfehlung nach PROCAM: 0,1 - 0,3

Geschäftsführung

- Gesundheits-Check-ups
- Personal Coaching

Führungskräfte



- Seminare / Workshops

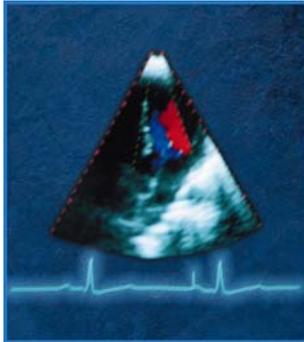
Mitarbeiter



- Gesundheitstage
- Gesundheitswochen

Zielgruppe – Führungskräfte

Maßnahme: Check up/Training



Ziel:

- Vorsorge, Vorbeugung von Zivilisationserkrankungen
- Erkennen von Risikofaktoren
- Schulung und Förderung eines gesunden Lebensstils
- Erhalt und/oder Steigerung der Leistungsfähigkeit

Inhalt: Eingehende medizinische, ernährungs- und sportwissenschaftliche Untersuchungen, Anamnese / Gesundheitsfragebogen
Umfassende Analyse des aktuellen Gesundheitszustandes mit Gesundheitscoaching.

Teilnehmer: Definierte Gruppe eines Unternehmens

Zeitraumen: 1-1,5 Tage nach Vereinbarung

Betreuung: Expertenteam aus Fachärzten und Trainern

Grundsatz: Diagnostik als Grundlage für individuelle Coachingmaßnahmen



Zielgruppe – Führungskräfte

Maßnahme: Check up/Training



www.bertelsmann-stiftung.de

Mögliche Inhalte

- Anamnese (ganzheitliche Orientierung)
- Ultraschalldiagnostik der inneren Organe
- Farbcodierte Echocardiographie des Herzens
- EKG in Ruhe und unter Belastung
- Spiroergometrie
- Überprüfung der Leistungsfähigkeit
- Seh-und Hörtest
- Blutuntersuchungen
- Harn- und Stuhluntersuchung
- Berechnung des Herzinfarkttrisikos (PROCAM)
- Bioelektrische Impedanzanalyse
- Back-Check (Maximalkraft und Kraftverhältnis)
- Ernährungsanalyse und -beratung
- Ausführliches Arztgespräch & detaillierter Abschlussbericht



Zielgruppe – Führungskräfte

Maßnahme: Check up/Training



COACHING / BERATUNG PHASE I - Fitnesscoaching

Bewegung und Gesundheit



COACHING / BERATUNG PHASE II - Stresscoaching

Stress und Gesundheit

Herzinfarkttrisikoanalyse nach Procam

COACHING / BERATUNG PHASE III - Ernährungscoaching

Aktuelle Themen: Gewichtsmanagement, Nahrungsergänzung



COACHING / BERATUNG PHASE IV - Rückencoaching

Rückentraining, Bürogymnastik



Zielgruppe – Führungskräfte nachwuchs Maßnahme: Schulung/Seminar



Ziel:

- Sensibilisierung der Teilnehmer hinsichtlich eines gesundheitsorientierten Selbstmanagements
- Führung und Gesundheit

Teilnehmer: Definierte Gruppe eines Unternehmens

Zeitraumen: 2 mal 1,5 - 2 Tage im Abstand von 10 Monaten

Betreuung: Expertenteam aus Gesundheitswissenschaftlern

Grundsatz: Diagnostik als Grundlage für individuelle Coachingmaßnahmen



Führung und Gesundheit

Diagnostik

Bestimmung des individuellen Gesundheitsprofils
(ggf. auch werksärztlichen Dienst/Betriebsarzt),
Gesundheitsprofiltest - Fragebogen



medienunterstützte Vorträge

- Fit und gesund im Beruf
- Risikofaktoren
- Fit statt fertig
- Stressmanagement
- Lebensstilplanung
- Ernährung und Gesundheit
- Rückengesundheit
- Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe**
 - Gesund Führen**
 - Betriebliches Gesundheitsmanagement**



Praxis

- Intensitätsgesteuertes Ausdauertraining
- Ausgleichsgymnastik
- Rückentraining
- Entspannungstraining (PME)
- exemplarische Vollwerternährung
- „Lebensplan“ zur Umsetzung
- Workshop Führung und Gesundheit



Zielgruppe -Mitarbeiter, Abteilungen

Maßnahme: Gesundheitswochen



Ziel:

- Sensibilisierung der Teilnehmer hinsichtlich eines gesundheitsorientierten Lebensstils
- Anbieten von Hilfestellungen zur Prävention von Zivilisationserkrankungen
- Pflege einer Unternehmenskultur

Teilnehmer: Definierte Gruppe eines Unternehmens

Durchführung: Teilnehmer bleiben grundsätzlich im Arbeitsprozess, Verteilung der Angebote auf bestimmte Zeitfenster

Zeitraumen: 1 Woche

Ort: Im Unternehmen

Betreuung: Expertenteam aus Gesundheitswissenschaftlern
Betriebsärztlicher Dienst



Kontinuität bringt den Erfolg !!

Konzept: Gesundheitswochen Hamburg Mannheimer

2002

Gesundheit braucht Bewegung!

Eine Woche Gesundheit pur vom 04. bis zum 07. November 2002!
Es erwartet Sie ein buntes Programm unterschiedlicher Aktivitäten in Verbindung mit einem täglich wechselndes Fitness - Menü.
Freuen Sie sich z.B. auf den Workshop „Pedometer“ mit Skolamed am Montag, den 04.11.02 um 16.00 Uhr.

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:
Dr. Hildegard Gockel, Hartmut Warnecke,
Stefan Lorenz (BKK Hamburg-Mannheimer),
Michael Kaiser (Skolamed).

Gesundheitswoche 4. bis 7. November 2002

Ein Unternehmen der versicherungsgruppe. **GLÜCK IST PLANBAR. HAMBURG MANNHEIMER**

2003

Gesundheit braucht Kraft!

Das Aktiv-Programm

- Analyse der Rumpfmuskulatur („Back Check“)
- Übungen mit dem Theraband
- Stretching

wird begleitet durch ein täglich wechselndes Fitness-Menü. Außerdem erwartet Sie „das Fitnessstudio für zu Hause“.

Weitere Informationen erhalten Sie in Kürze!

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:
Dr. Hildegard Gockel (BAD)
Hartmut Warnecke (BSG/BAD)
Michael Kaiser (Skolamed)

Eine Woche Gesundheit pur vom 10. bis zum 14. November 2003!

Ein Unternehmen der versicherungsgruppe. **GLÜCK IST PLANBAR. HAMBURG MANNHEIMER**

Gesundheit 2004

braucht Entspannung!

Das Programm

- Individuelle Stressdiagnose (Messung von Herzratenvariabilität)
- praktische Entspannungsangebote

Ausserdem erhalten Sie eine Entspannungs-CD für zu Hause.

Weitere Informationen erhalten Sie in Kürze!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:
Dr. Hildegard Gockel (BAD)
Hartmut Warnecke (BSG/BAD)
Michael Kaiser (Skolamed)

Eine Woche Gesundheit pur vom 08. bis zum 12. November 2004!

HAMBURG MANNHEIMER
Ein Unternehmen der versicherungsgruppe.

Gesundheitswoche



Gesundheit 2005
braucht gesunde Ernährung!



Das Programm

- Ernährungsdiagnose
- Ernährungsberatung zu speziellen Themen (mit Verkostungen, Ratespielen und jeder Menge Tipps)
- Infostand der TAUNUS BKK
- Nordic Walking
- Kochkurse

Wir freuen uns auf Sie!

Für beide Ihr betriebliche Gesundheitsförderung:
Dr. Wolfgang Sankel (Dieting)
Barbara Wasmuth (Pflanz)
Michael Kuhnert (Einkauf)

Eine Woche Gesundheit pur vom 07. bis zum 10. November 2005!



Gesundheit braucht gesunde Ernährung!



Montag, 07.11.05

Ernährungsdiagnose	8.30 – 12.30 und 13.30 – 16.00 Uhr	Kursraum Sport HV1, U3
Ernährungsberatung „Fit durch den Winter“	15.00 – 16.00 Uhr	Besprechungsraum U 214
Ernährungsberatung „Fit durch den Winter“	16.00 – 17.00 Uhr	Besprechungsraum U 214
Nordic Walking	15.30 – 16.30 Uhr	Treffpunkt: Kursraum Sport

Dienstag, 08.11.05

Ernährungsdiagnose	8.30 – 12.30 und 13.30 – 16.00 Uhr	Kursraum Sport HV1, U3
Ernährungsberatung „Fit mit Kräutern u. Gewürzen“	15.00 – 16.00 Uhr	Besprechungsraum U 214
Ernährungsberatung „Fit mit Kräutern u. Gewürzen“	16.00 – 17.00 Uhr	Besprechungsraum U 214
Nordic Walking	17.00 – 18.00 Uhr	Treffpunkt: Kursraum Sport

Mittwoch, 09.11.05

Ernährungsdiagnose	8.30 – 12.30 und 13.30 – 16.00 Uhr	Kursraum Sport HV1, U3
Ernährungsberatung „Fit durch den Winter“	15.00 – 16.00 Uhr	Besprechungsraum U 214
Ernährungsberatung „Fit durch den Winter“	16.00 – 17.00 Uhr	Besprechungsraum U 214
Nordic Walking	15.30 – 16.30 Uhr	Treffpunkt: Kursraum Sport

Donnerstag, 10.11.05

Ernährungsdiagnose	8.30 – 12.30 und 13.30 – 16.00 Uhr	Kursraum Sport HV1, U3
Ernährungsberatung „Für Freizeitsportler“	15.00 – 16.00 Uhr	Besprechungsraum U 214
Ernährungsberatung „Für Freizeitsportler“	15.00 – 16.00 Uhr	Besprechungsraum U 214
Nordic Walking	17.00 – 18.00 Uhr	Treffpunkt: Kursraum Sport

Die „Diagnose“ – Coupons erhalten Sie vom 31.10. – 03.11.05, in der Zeit von 10.00 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.00 Uhr beim Betriebsärztlichen Dienst. Sie können sich dort ebenfalls für die individuelle Ernährungsberatung und für das Bewegungsangebot Nordic Walking anmelden.

Eine Woche Gesundheit pur vom 07. bis zum 10. November 2005!



Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

These:

Auf dem Weg zur Verhaltensänderung des Individuums und zum Aufbau eines systematischen betrieblichen Gesundheitsmanagements sind Testsysteme unbedingte Voraussetzung .

3 Schritte der Gesundheitssteuerung

2.Vorträge

**1.
Gesundheits-
screening**

3.Praxis



Inwiefern können Gesundheitstests zur Verhaltensänderung beitragen



- Bewusstmachung und Sensibilisierung hinsichtlich gesundheitsorientierter Fragestellungen
- Steigerung des Problembewusstseins
- Vermittlung von Wissen, Aufbau von Handlungskompetenz
- Systematische und nachhaltige Beeinflussung des individuellen Gesundheitsverhaltens
- Positive Bestätigung von ggf. bereits verändertem Gesundheitsverhalten, Weitergabe an Dritte

Was sollten Testsysteme leisten

- Risikopersonen identifizieren und weiterer Behandlung zuführen
- Valides Testergebnis
- Reproduzierbarkeit / Vergleichbarkeit (Entwicklungen erkennen)
- Geringe Hemmschwelle bzw. hoher Aufforderungscharakter
- Individuelle Auswertung und Betreuung
- Gruppen/Firmenauswertung
- Umsetzbarkeit des Ergebnisses im Alltag

- Datenschutz und Schweigepflicht
- Kurze Testdauer pro Mitarbeiter



Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Todesursache Nr. 1

Zunahme von HKE im mittleren und hohen Lebensalter

Relativ gering Fallzahlen, allerdings lange Ausfallzeiten

Risikofaktoren für HKE spielen auch bei anderen Krankheiten eine Rolle

Gesundheit kommt von Herzen 

Kommunikation



Screening



Individuelle Auswertung und Beratung

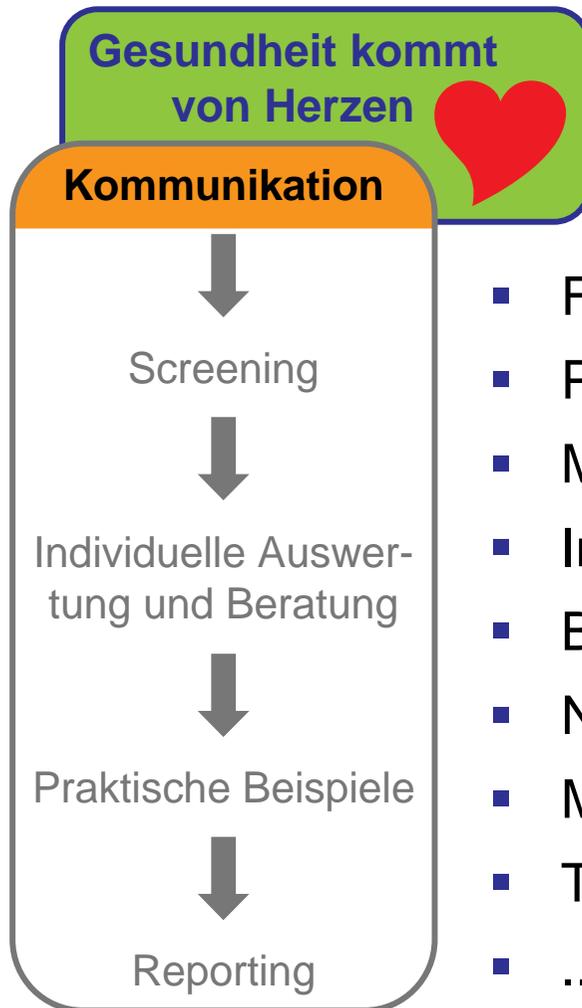


Praktische Beispiele



Reporting

Testsysteme in der Praxis



- Flyer
- Poster
- Mitarbeiterzeitung
- Intranet
- Brief-/E-Mail-Ankündigung
- Newsletter
- Mund zu Mund
- Terminvergabe
- ...



Testsysteme in der Praxis: Herzinfarkt-Risikoberechnung nach PROCAM



Gesundheit kommt
von Herzen



Kommunikation



Screening



Individuelle Auswertung
und Beratung



Praktische Beispiele

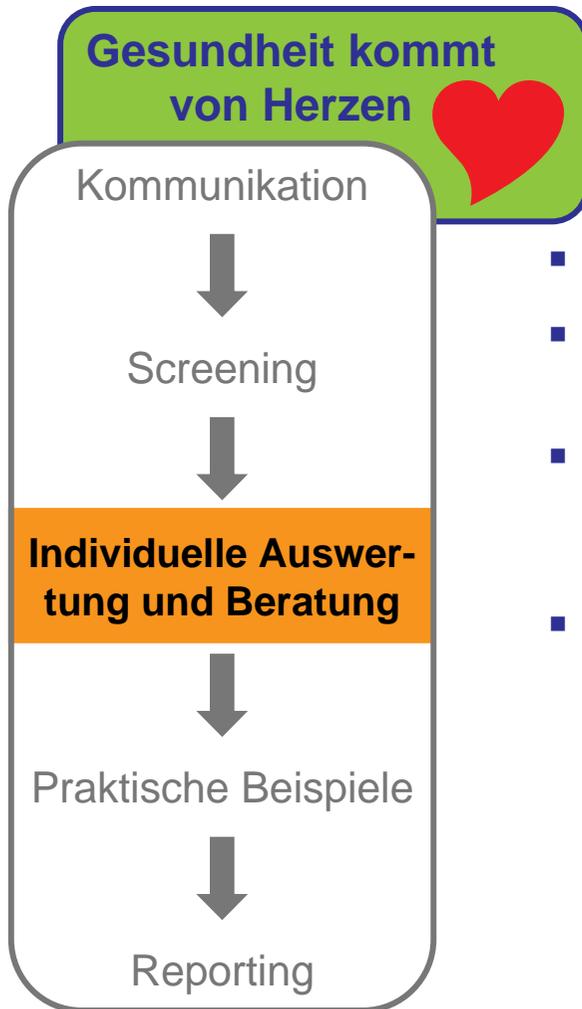


Reporting



- Messung der notwendigen Blutwerte
- Blutdruckmessung
- Berechnung des Individuellen Infarkttrisikos
- Testdauer: max. 10 Minuten

Testsysteme in der Praxis: Herzinfarkt-Risikoberechnung nach PROCAM



- Vergleich mit Referenzwerten
- Erklärung des Ergebnisses, Posterpräsentation
- Aufzeigen von Maßnahmen zur Prävention bzw. Optimierung des Ergebnisses
- Give away

Herzinfarktrisiko nach PROCAM

Harry Fietz
27.04.2005
Kriegswinter

Infarktrisiko nach PROCAM für die nächsten 10 Jahre

	27.465	8.900	Bemerkung
Inzidenz in %	5,423	2,430	Die Inzidenz-Inzidenz wird die Wahrscheinlichkeit in % bezeichnet, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Myokardinfarkt zu erleiden.
Inzidenz - 1000	14,2	24,5	Aus einer Gruppe von 1000 Personen werden in den nächsten 10 Jahren statistisch 14,2 Personen mit der gleichen Risikokonstellation einen Infarkt bekommen.
Inzidenz - 1000 mit 67 Jahren	118,7	230,9	Risiko in die Zukunft bei gleichem Risikoprofil zum Zeitpunkt des Infarktrisikos mit 67 Jahren auf 118,7 pro 1000 ansteigen.

aktuelles Risiko (24.8.05)



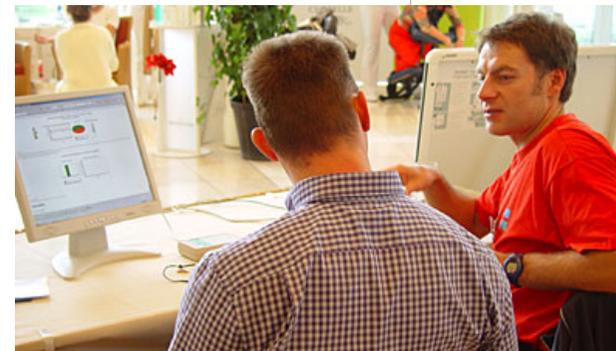
Relatives Risiko, Multiplikator und kardiovaskuläres Alter nach PROCAM

	27.465	8.900	Bemerkung
Multiplikator	0,34	0,70	Die Herzinfarktrisiko für die nächsten 10 Jahre ist 0,34 mal so hoch wie beim Durchschnittsrisiko. Das Durchschnittsrisiko gleichzeitigen deutschen Bevölkerungsgroups nach PROCAM hat Multiplikator = 1. Ein Wert von 0 - 0,5 kann als gut bezeichnet werden.
kardiovaskuläres Alter	< 35	37	Das kardiovaskuläre Alter ist definiert als das Alter mit dem ein durchschnittlicher Teilnehmer der PROCAM-Studie ein vergleichbares Herzinfarktrisiko aufweist. Somit entspricht bei Herzinfarktrisiko dem eines Durchschnittsbürgers jünger als 35 Jahre.



% der untersuchten Population

www.skolamed.de



Testsysteme in der Praxis: Herzinfarkt-Risikoberechnung nach PROCAM

**Gesundheit kommt
von Herzen**



Kommunikation



Screening



Individuelle Auswertung
und Beratung



Praktische Beispiele



Reporting

- Vorträge
- Workshop
- Informationsangebote
- Bewegungsangebote
- Ernährungsangebote
- ...



Testsysteme in der Praxis: Herzinfarkt-Risikoberechnung nach PROCAM

Gesundheit kommt
von Herzen



Kommunikation



Screening



Individuelle Auswertung
und Beratung



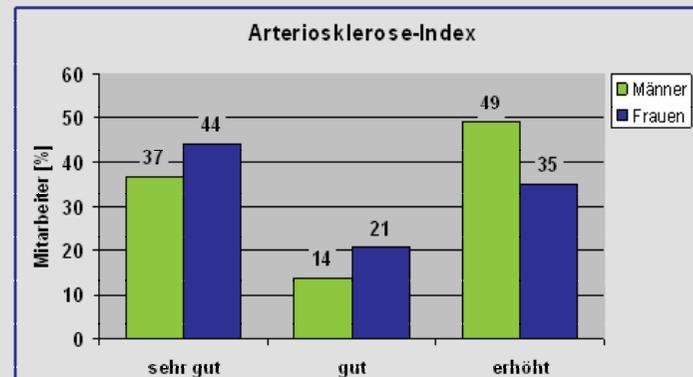
Praktische Beispiele



Reporting

Arteriosklerose-Index

Der Arteriosklerose Index zeigt das Verhältnis zwischen Gesamtcholesterin und dem guten Cholesterin, HDL, und ist bei den Männern über 4,5, bei den Frauen 3,4. Bei sehr guten Werten liegt dieser Index bei den Männern unter 4 und bei den Frauen unter 3. Der durchschnittliche Quotient bei den Männern beträgt 5,0 und ist deutlich erhöht. Das heißt, fast jeder 2. Mann hat einen sehr hohen Index. Bei den weiblichen Teilnehmern ist der durchschnittliche Arteriosklerose Index mit 3,4 gut, aber jede 3. Frau hat einen erhöhten Werte von über 3,5.



Testsysteme für die Praxis

Back Check



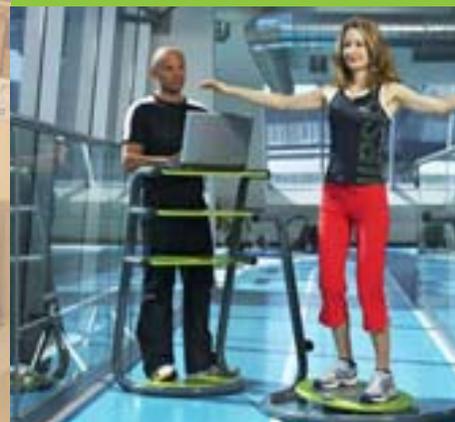
BIA-Körperprofil



Entspannungstest



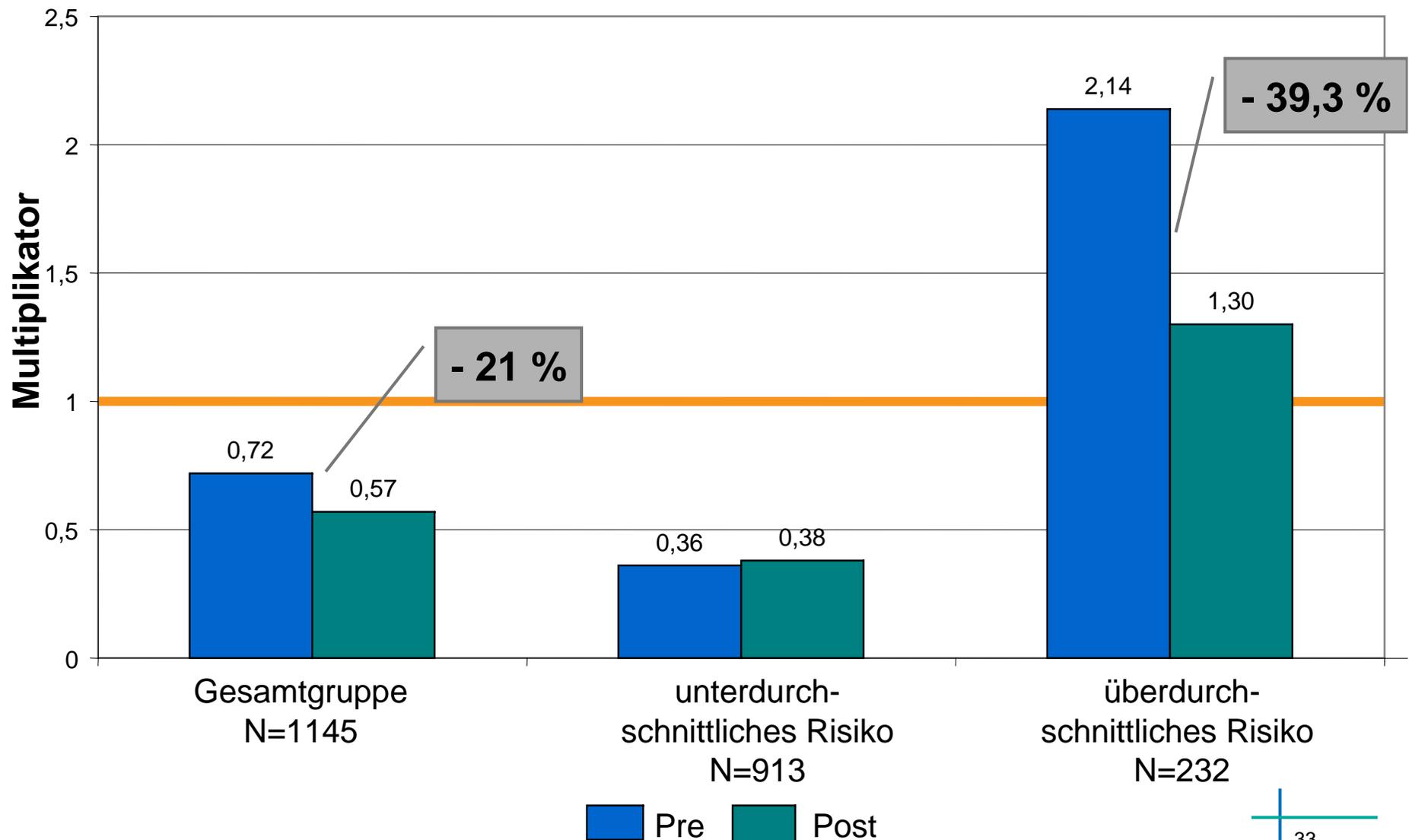
Koordinationstest



- **Programm:** 2-tägige SKOLAMED-Gesundheitsmaßnahmen (Intensiv-Check-ups mit ind. GS-Training oder Präventionsseminare)
- **Zeitraum:** 1989 – Ende 2004
- **Kollektiv:**
 - 7.865 Untersuchungen nach PROCAM
 - 6.330 Probanden wurden einmal untersucht (5.178 Männer & 1.152 Frauen)
 - Pre-Post-Vergleich 1.285 Probanden (1.145 Männer & 140 Frauen)
 - **1.145 männliche Teilnehmer** (46,4 Jahre) haben im Mittel innerhalb von 21 Monaten einen Recheck absolviert



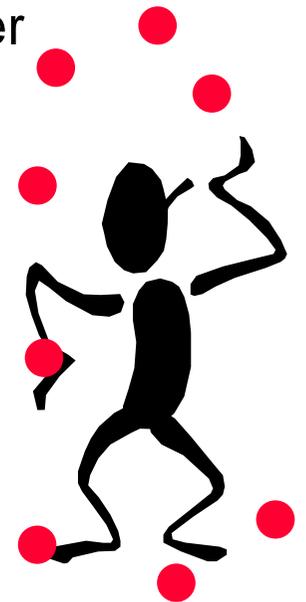
Pre-Post-Vergleich des Multiplikators bei der Gesamtgruppe & der Untergruppen



Im Rahmen der Studie wurde lediglich der Einfluss auf die **kardiovaskulären Risikofaktoren** bei der Studiengruppe überprüft.

Folgende weitere Effekte sind theoretisch möglich, können aber derzeit noch nicht überprüft werden:

- Einfluss auf andere Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Verdauungserkrankungen, Krebsleiden, Rückenbeschwerden, Stress etc.)
- Verbesserung der Lebensqualität (z.B. Zufriedenheit)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Stresstoleranz
- Verbesserung der „Produktivität“



1. **Verhaltensprävention sollte, zusammen mit Maßnahmen der Verhältnisprävention (ArbSCHG), fester Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements sein**
2. **Alle Maßnahmen im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sollten zielgruppenspezifisch ausgerichtet sein**
3. **Eine systematische Vorgehensweise unter Berücksichtigung von Testsystemen beeinflusst die Lebensstilveränderung nachhaltig positiv**

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit
und eine schöne Mittagspause