



Pre -WORKSHOP D

Aufbau, Struktur, Kommunikation und Umsetzung einer Gesundheitsaktion

16. März 10:00 – 13:00 Uhr

Michael Kaiser



Zeitplan



- 10:00 Begrüßung / Vorstellung / Einführung*
Gesundheitswochen - Warum eigentlich
- *Gesundheitsaktionen im betrieblichen Gesundheitsmanagement*
 - *Ziele / Zielgruppen*
 - *Durchführungsmöglichkeiten*

Erfrischungspause

- Planung eines Gesundheitstages / -woche*
- *Grundlagen*
 - *Gruppenarbeit*

dazwischen kurze Erfrischung

- Präsentation der Gruppenarbeit*
- *Diskussion / Erfahrungsaustausch*
- Abschluss*



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

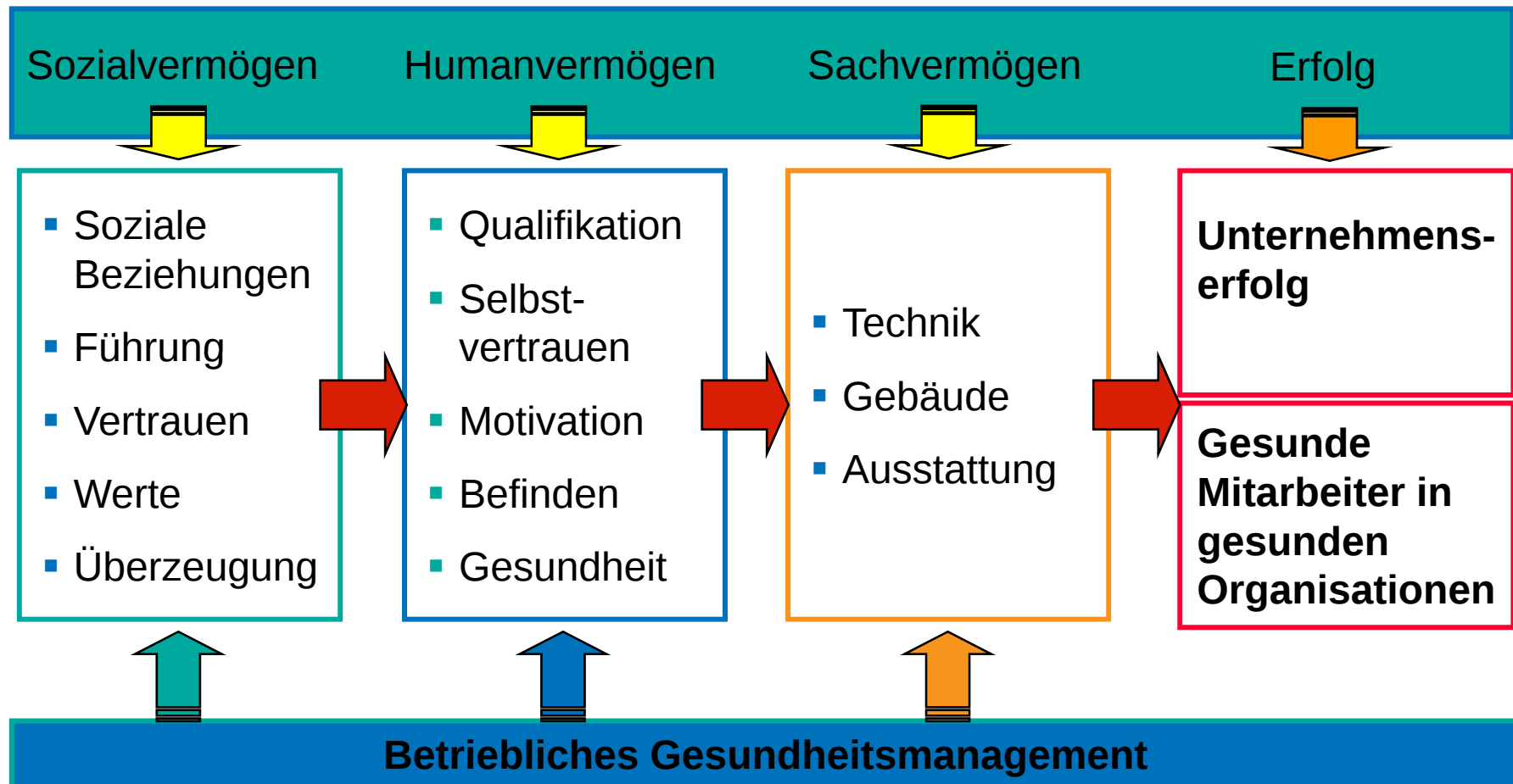
Gesundheitssteuerung



Betriebliche
Gesundheitsförderung

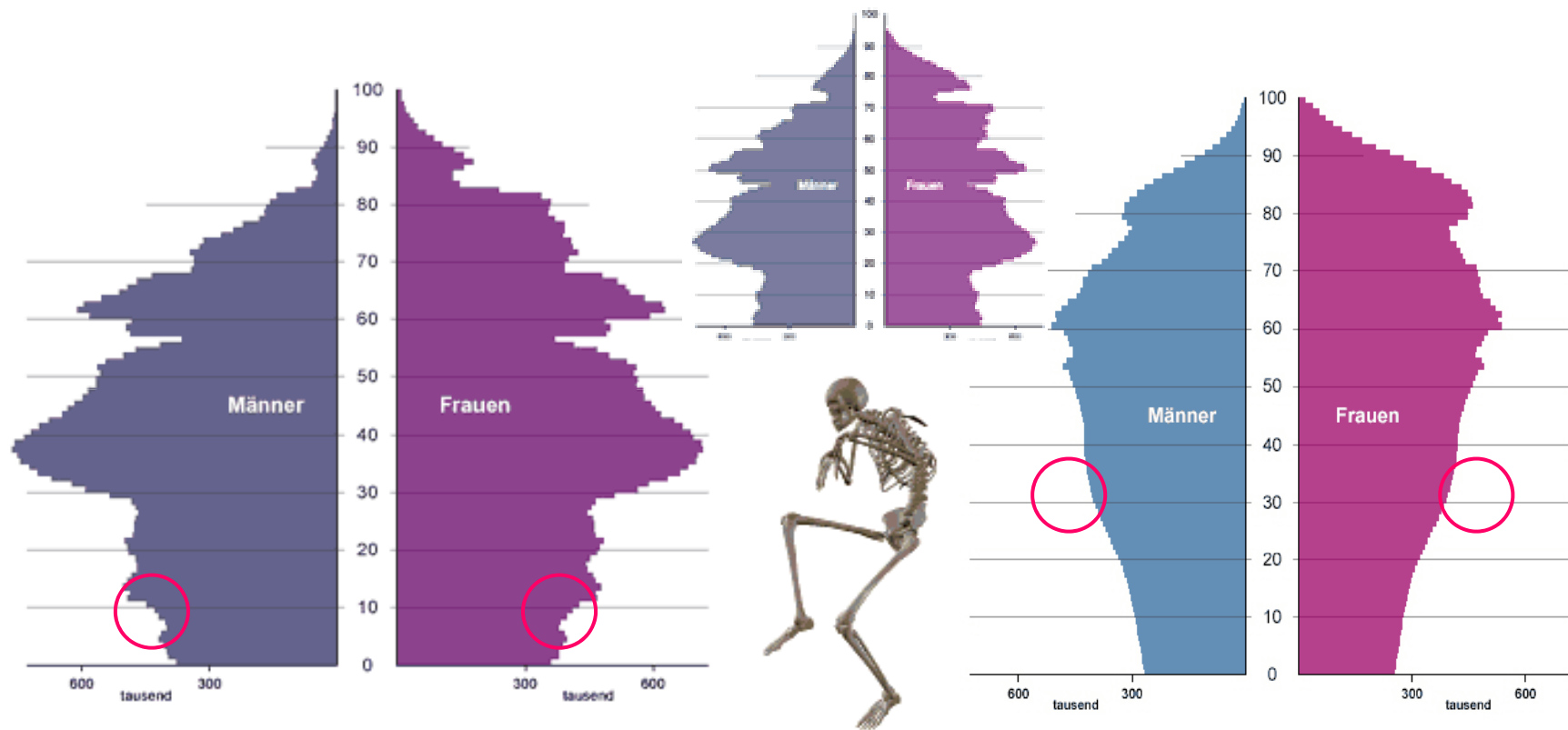


Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Demografischer Wandel

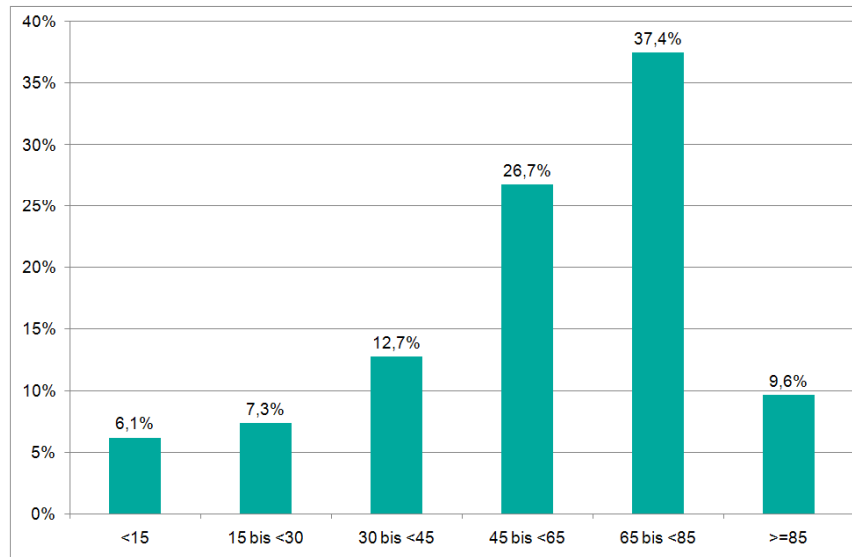
- Die Bevölkerungspyramide (1950 – 2050) entwickelt sich zu einem Pilz durch sinkende Geburtenrate bei gleichzeitig steigender Lebenserwartung des Einzelnen.



Die heutigen 10-Jährigen werden in 20 Jahren unsere Leistungsträger sein!

Krankheitskosten – AU Tage

Krankheitskosten 2006

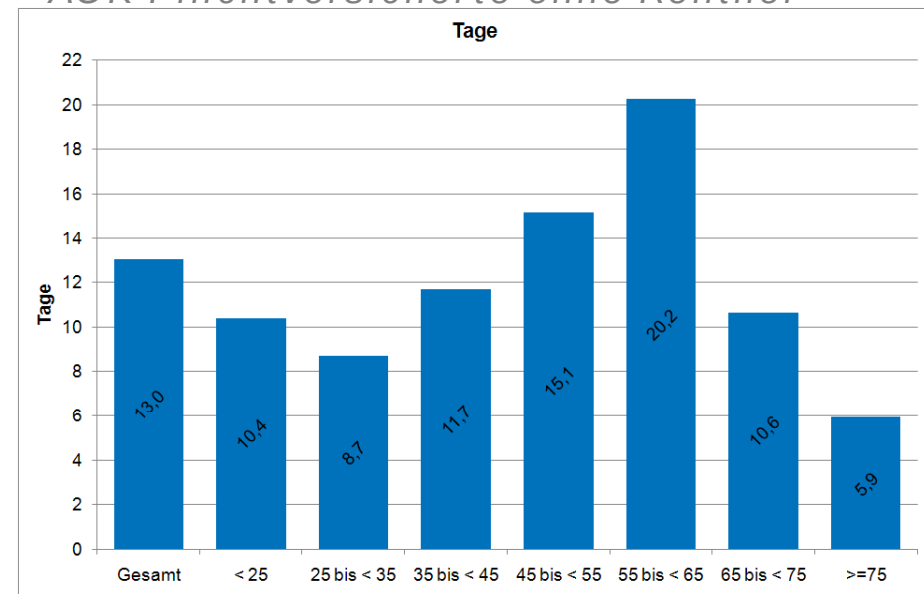


Statistisches Bundesamt

Alterswanderung:
durchschnittlich
30 - 35 % der Mitarbeiter in
10 Jahren

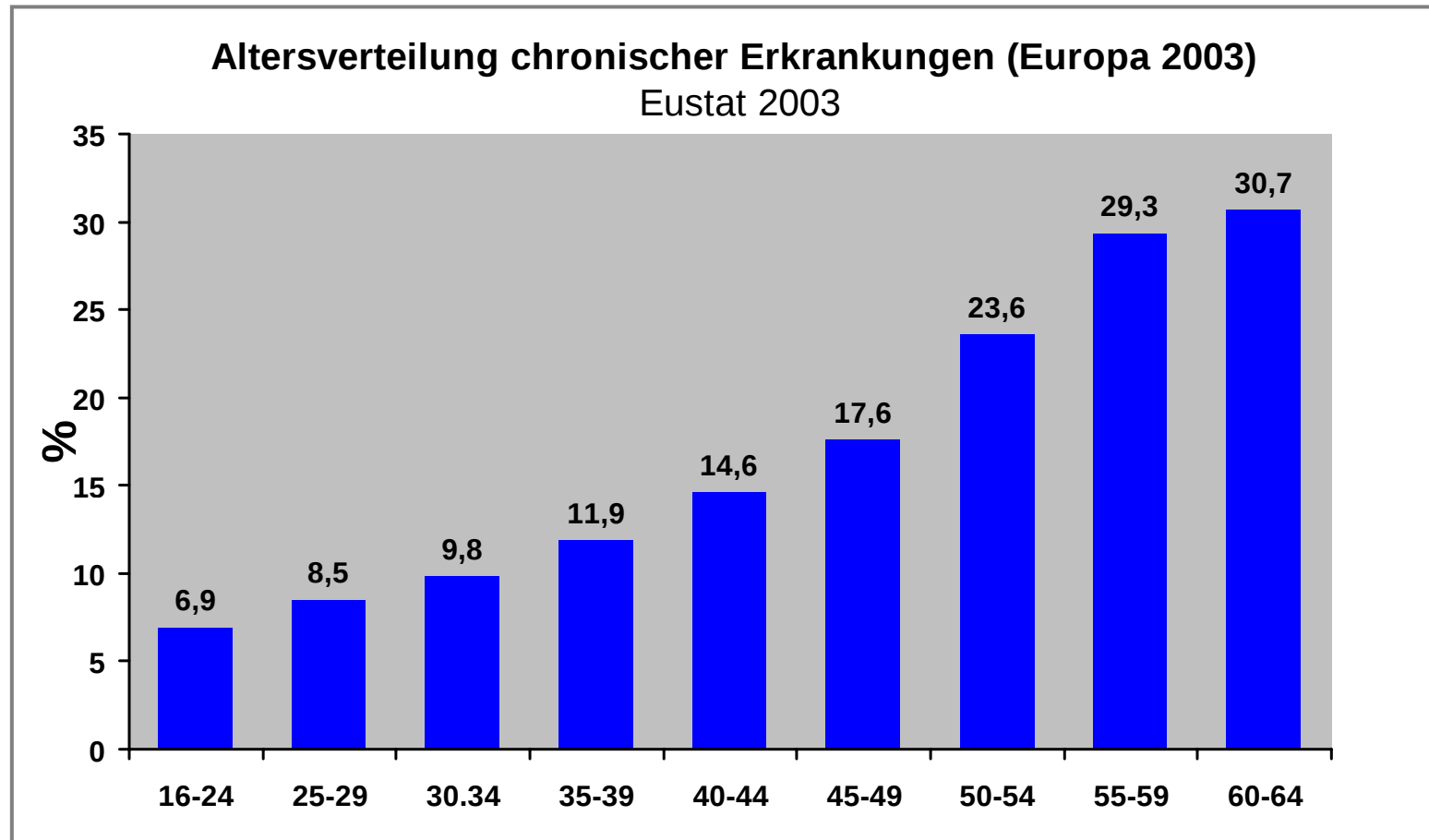
AU – Tage 2007

AOK Pflichtversicherte ohne Rentner



Statistisches Bundesamt

- Fakt: Der Mensch wird mit dem Alter anfälliger für Krankheiten!

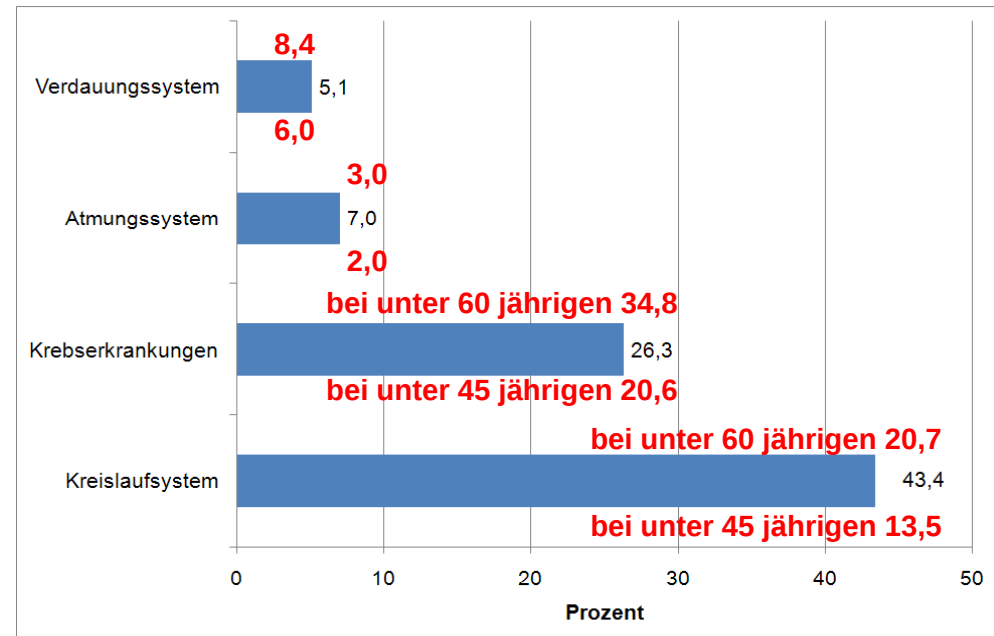


Ziel: Gesundheitsbewusstes Verhalten der Mitarbeiter

Ziele:

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

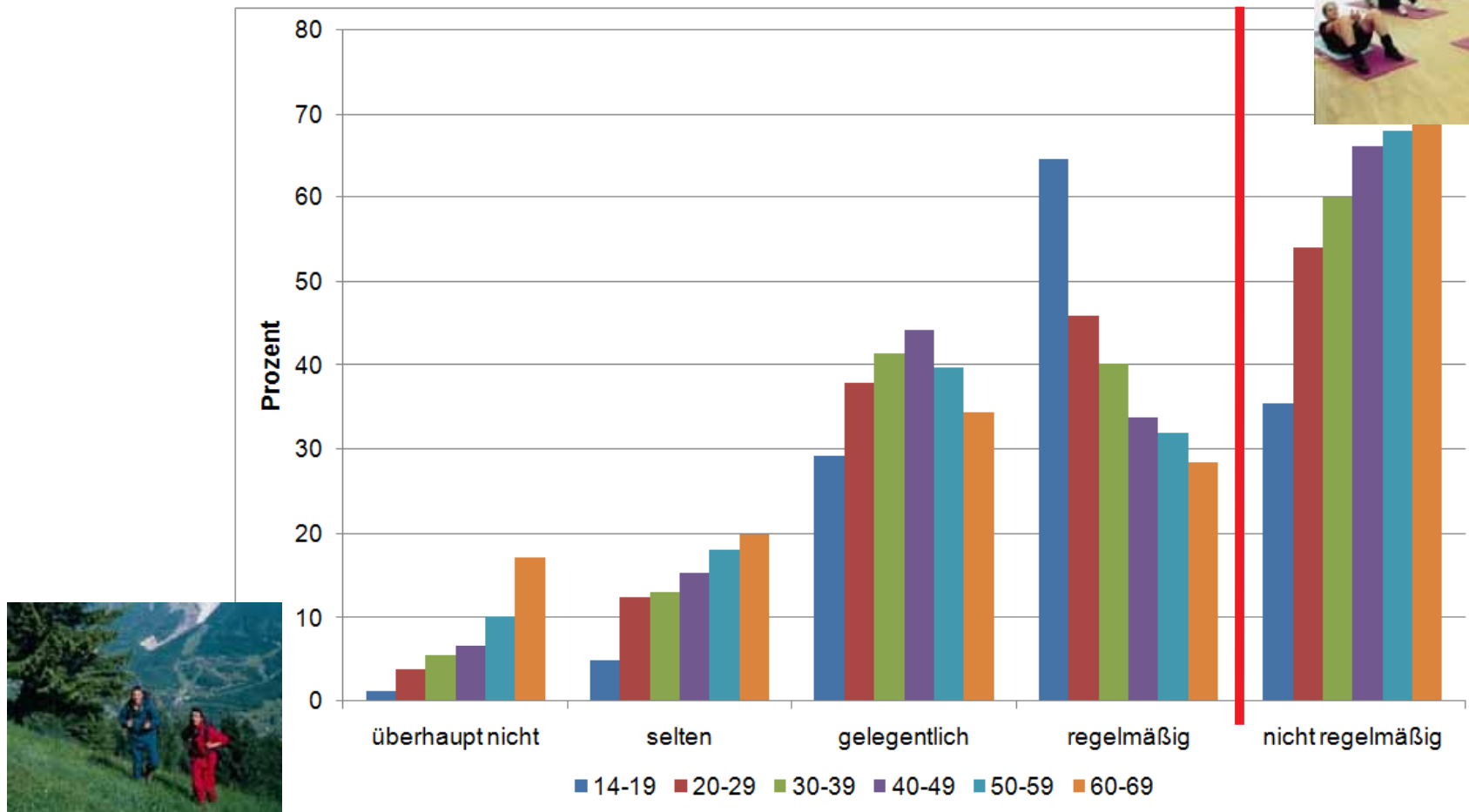
Todesursachen in Deutschland 2007



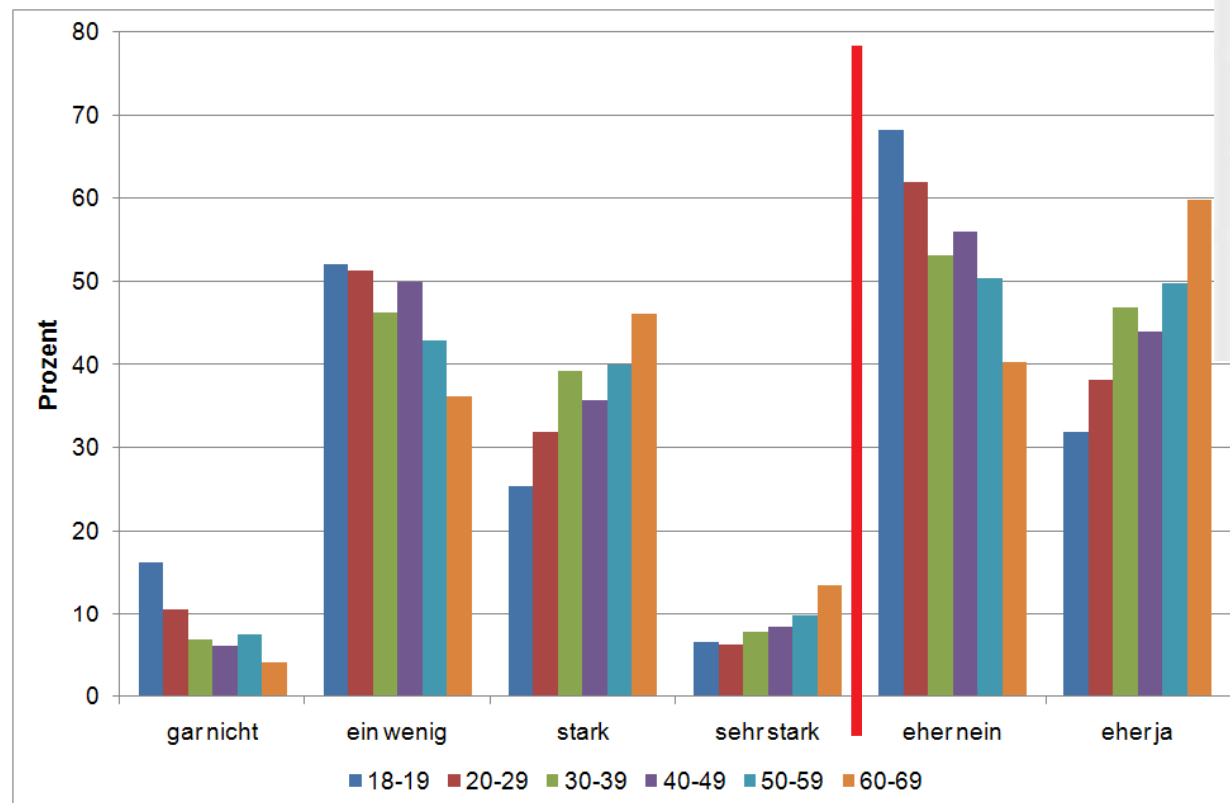
Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2009

- Senkung von Krankheitskosten durch AU
- Reduzierung von Präsentismus
- Förderung von Motivation

Wie häufig treiben Sie in Ihrer Freizeit Sport?

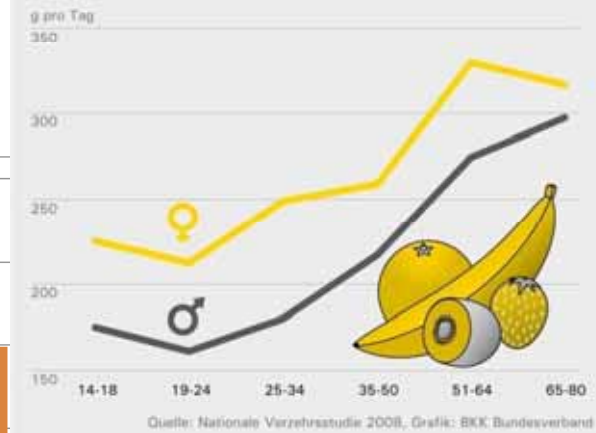


Inwieweit achten Sie auf eine gesundheitsbewusste Ernährung?



Statista, DIW Berlin, 19405 Befragte, ab 18 Jahren aus 2006

Verzehr von Obst und Obsterzeugnissen nach Altersgruppen

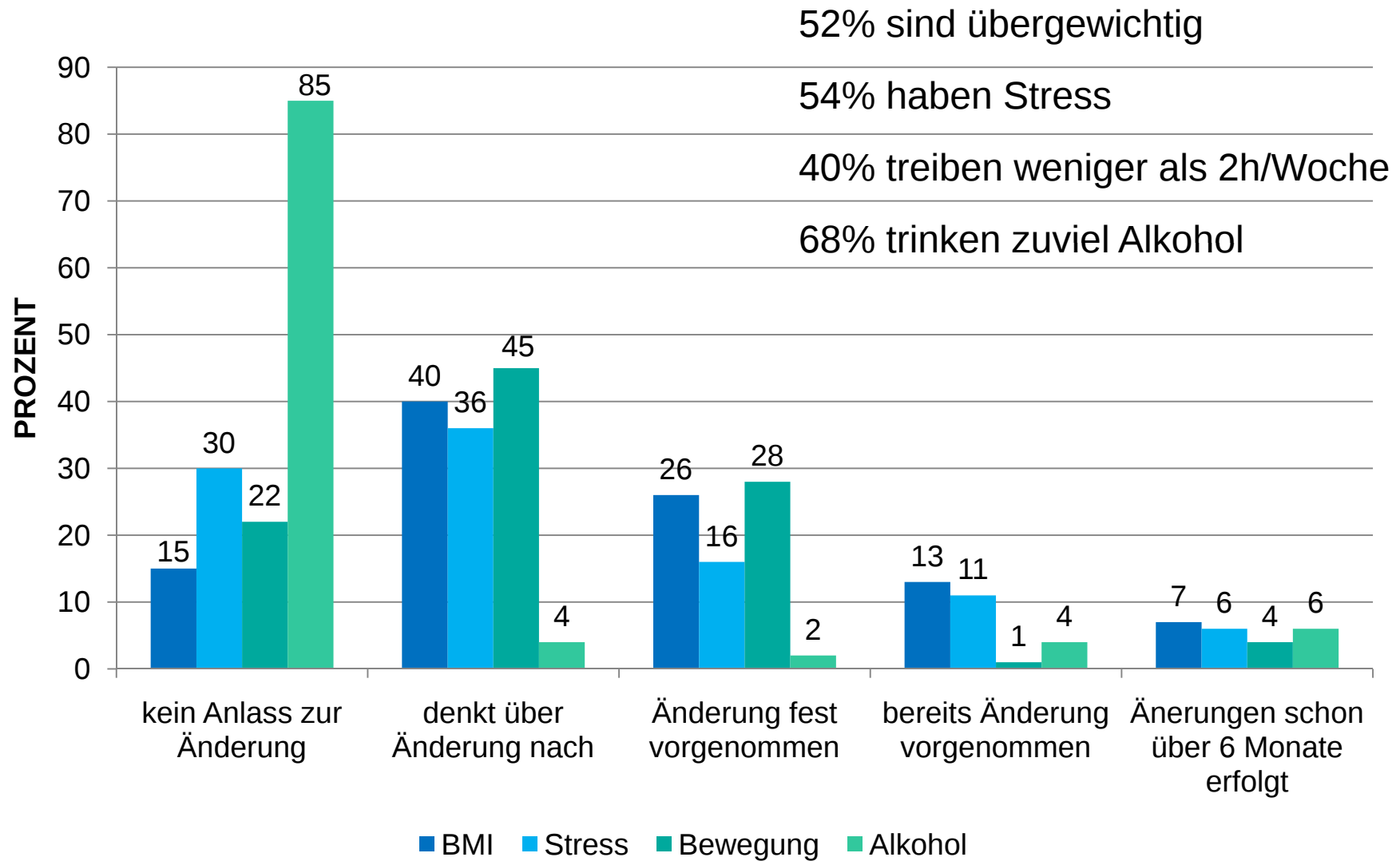


Bezüglich der Ernährung gaben die 321 Befragten an,
zu

- 48% auf eine gesunde Speisenauswahl zu achten
- 48% auf eine regelmäßige Essenzeit zu achten
- 70 % ihr Essen genießen zu können.



Ergebnisse



Beschwerden



Gesamt

		N (2-5)	%	1	2	3	4	5
Müdigkeit		304	94,70	5,30	31,15	27,10	22,12	14,33
Muskelverspannungen im HWS		248	77,26	22,74	30,53	23,36	11,53	11,84
Kreuz- und Rückenschmerzen		239	74,45	25,55	30,53	21,50	12,15	10,28
Körperliche Erschöpfung		238	74,14	25,86	38,63	16,51	10,90	8,10
Blähungen		231	71,96	28,04	38,32	15,58	8,41	9,66
Kopfschmerzen		213	66,36	33,64	41,74	15,89	5,92	2,80
Druck- oder Völlegefühl		202	62,93	37,07	38,94	14,33	4,67	4,98
Durchschlafstörungen		193	60,12	39,88	28,04	17,13	8,10	6,85
Nervosität		181	56,39	43,61	34,89	10,90	6,54	4,05
Muskelverspannungen im LWS		177	55,14	44,86	26,79	15,26	7,79	5,30
Einschlafstörungen		166	51,71	48,29	27,73	12,77	7,17	4,05

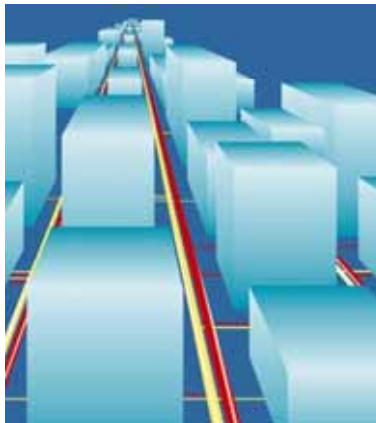
- 1 = nie
- 2 = 1-2 mal im Monat
- 3 = 3-5 mal im Monat
- 4 = 6-10 mal im Monat
- 5 = häufiger als 10 mal im Monat

N=321

Das wissenschaftliche Institut der AOK (WidO) befragte 32.055 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in 160 Unternehmen zu Belastungsfaktoren



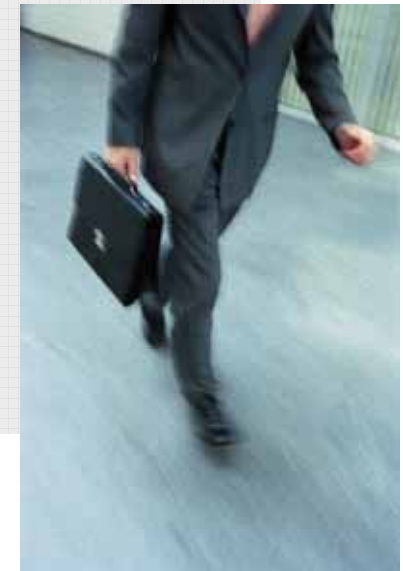
Nachfolgend einige ausgewählte Ergebnisse aus dem Zeitraum 1999-2003.



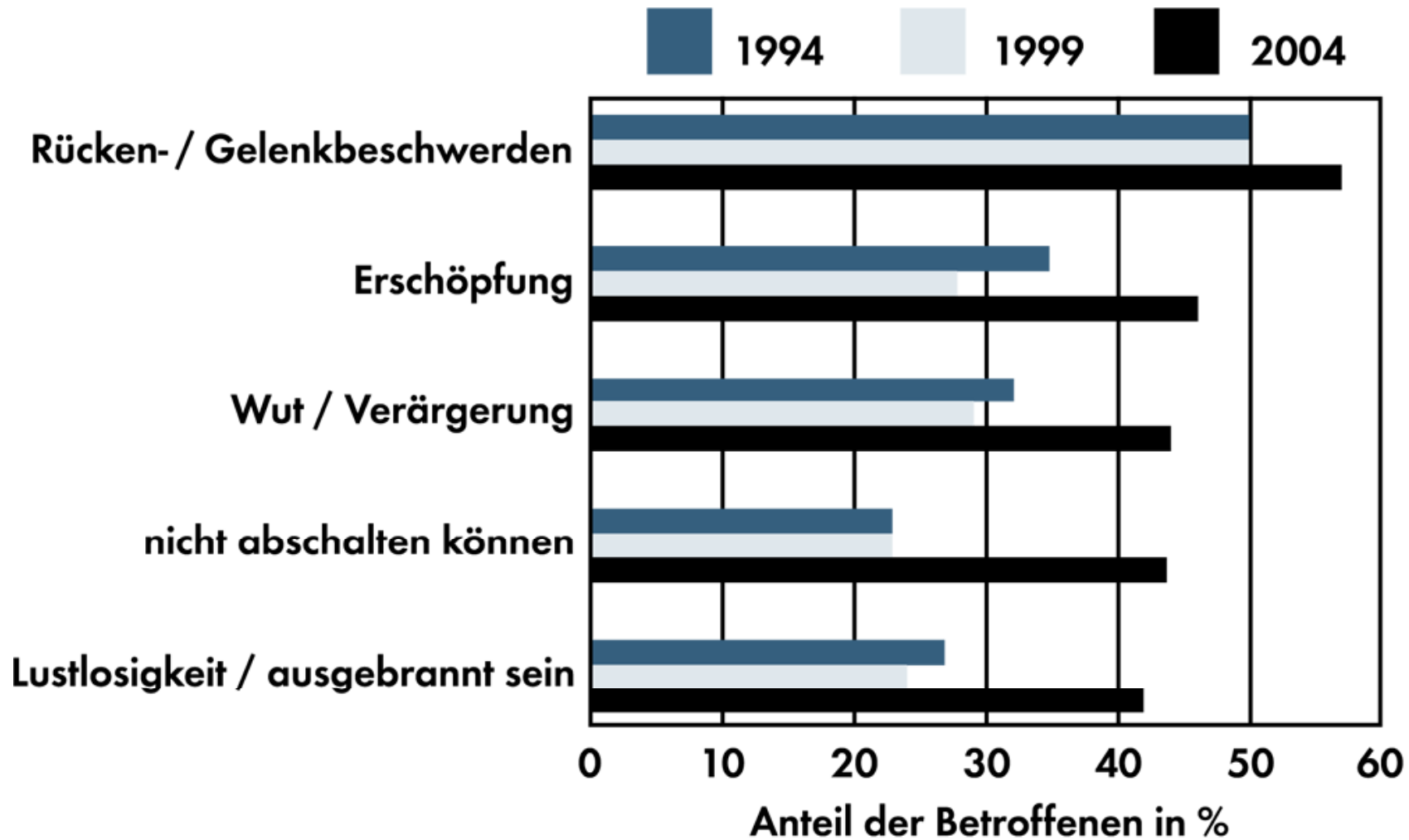
Quelle: WidO Materialien Nr. 52, Wissenschaftliches Institut der AOK
Befragt wurden überwiegend kleine und mittelständische Betriebe.
Verarbeitendes Gewerbe war mit 61,0% stark vertreten.



- 32,5% der Befragten gaben an stark unter Hektik zu leiden
- 28,8% erleben das geforderte Arbeitstempo als belastend
- 25,4% leiden unter Leistungsdruck und Erfolgszwang
- 43,3% leiden darunter, über wesentliche Dinge im Unternehmen nur selten ausreichend informiert zu sein

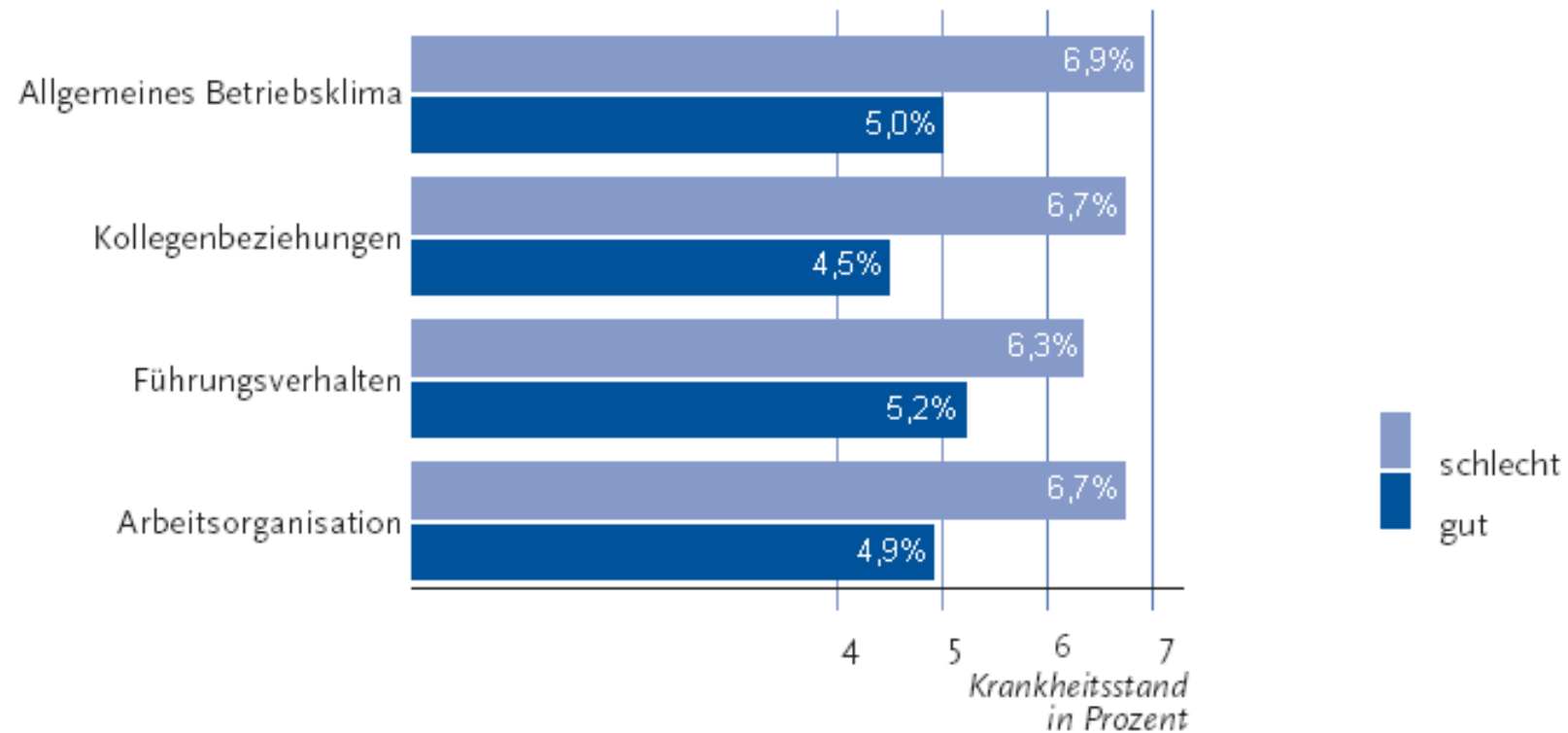


Wie reagieren die MA darauf



Quelle: NRW Arbeitswelt 2004: Belastungsfaktoren – Bewältigungsformen - Arbeitszufriedenheit

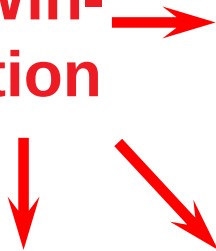
Krankenstand in Abhängigkeit



Bödeker W, (2002) Kosten arbeitsbedingter Erkrankungen in Deutschland. Forschungsbericht

Gesundheitstage - 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

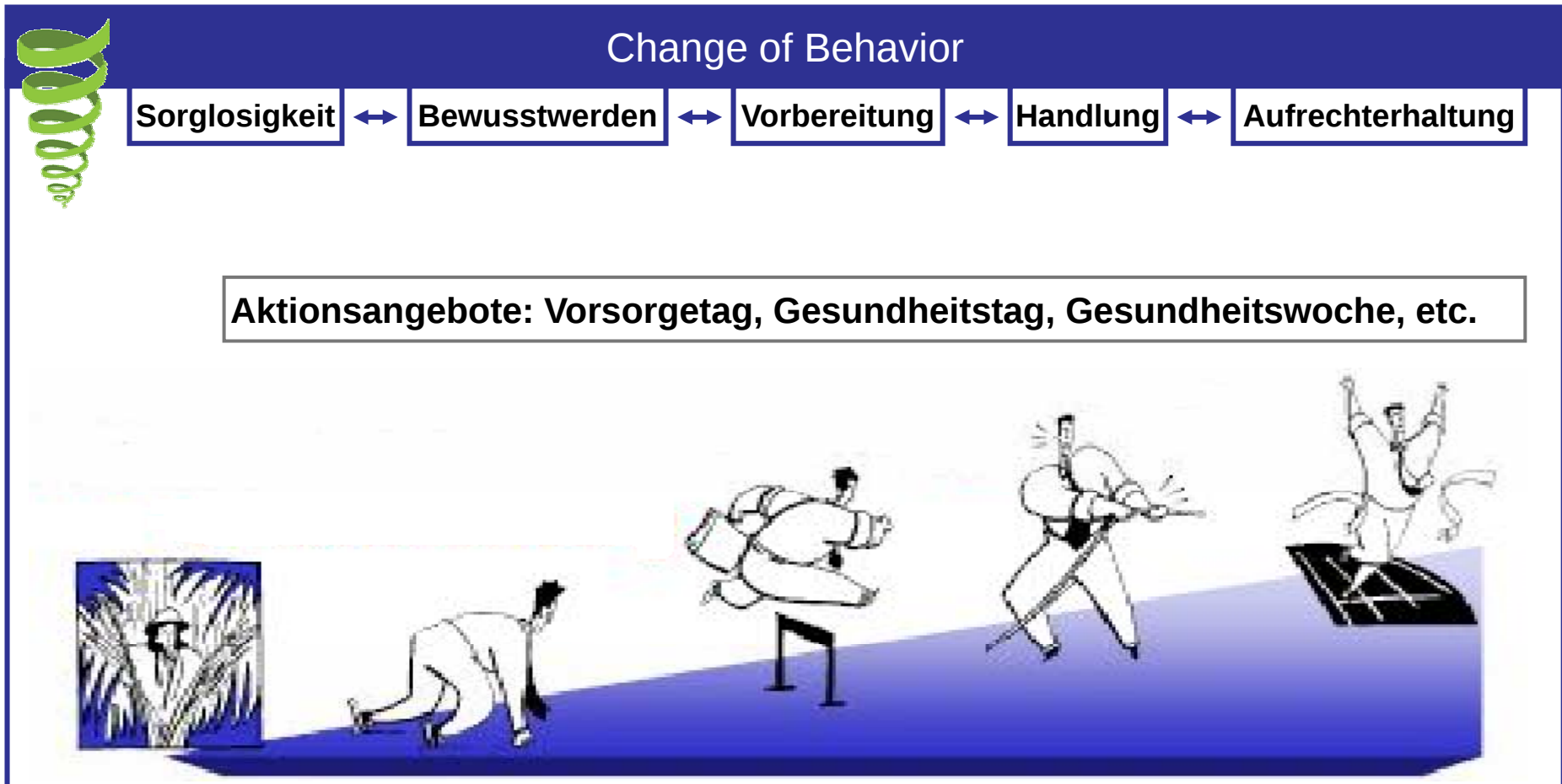


Individuum

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

Planung von Interventionsmaßnahmen

Wie erreichen Sie Ihre Mitarbeiter?



Organisationsformen

arbeitsbegleitende Maßnahme

Mitarbeiter nur kurz vom
Arbeitsplatz entfernt

geringer

im Betrieb

geringer

hoch, Möglichkeit für
jeden Mitarbeiter

ein Thema

gering

hoch

hoch



Gesundheitsaktion als

Organisation

Organisations-
aufwand

Ort

Kosten

Teilnehmer-
quote

Angebot

Nutzerbarrieren

Effektivität
Nachhaltigkeit

Wertigkeit

Incentiv Veranstaltung ganztägige Maßnahme

Tagesmaßnahme

höher

extern

höher

kleiner

mehrere Themen möglich



Etwas höher

sehr hoch

sehr hoch

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
- Aufbau einer Dateninfrastruktur zur Vorbereitung eines Gesundheitscontrollings
- Datenschutz und Schweigepflicht
- Kurze Testdauer pro Mitarbeiter



Gesundheitstests im Überblick

- Rücken-Check
- Entspannungsfähigkeit
- Ernährungsanalyse
- Fitness-Test
- Herzinfarkt-Risiko
- Biologisches Alter
- Körperzusammensetzung
- Balance-(Koordination)Test
- Mentale Tests

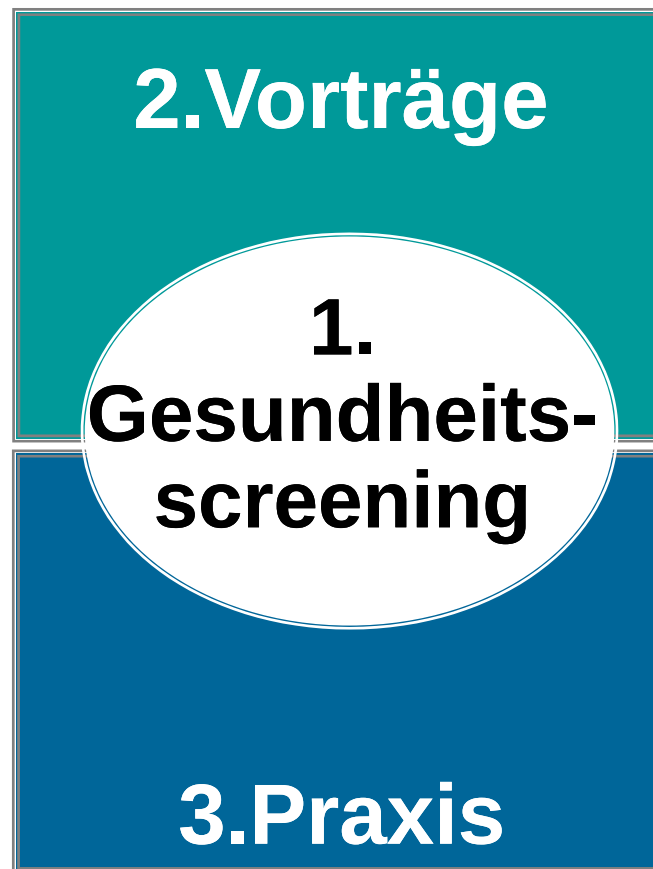
Lifestyle-Tests



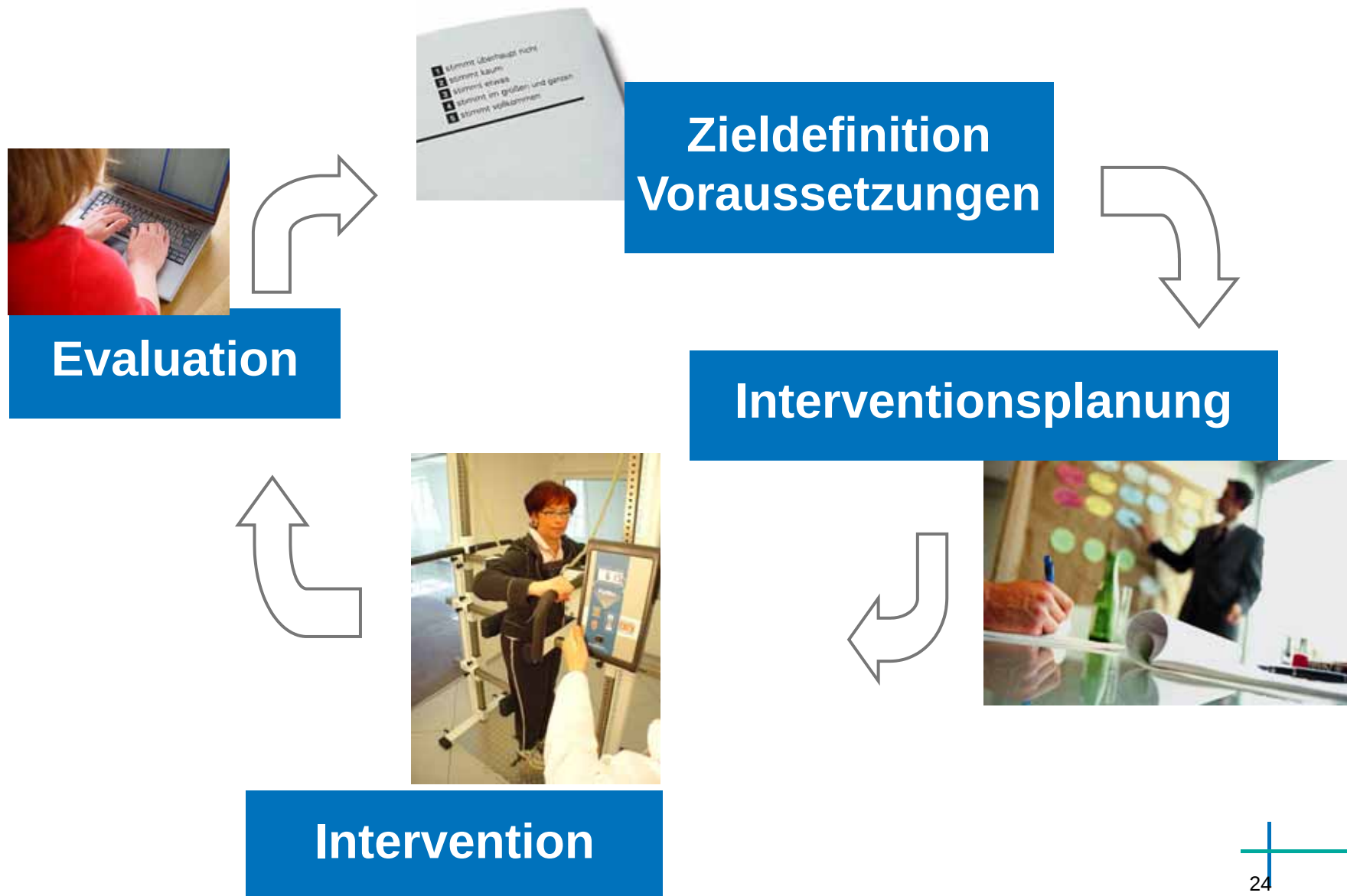
Medizinische Vorsorgeuntersuchungen

- Diverse Krebsvorsorge-Untersuchungen
- Diabetes-Prophylaxe
- Osteoporose-Prophylaxe
- Hör- und Sehfähigkeit
- Diverse Laborparameter
- Herz-Kreislauf-Prävention
- Impfungen
- Zahnvorsorge
- etc.

3 Schritte zur Verhaltensänderung



Mögliche Projektphasen zur Durchführung eines Gesundheitstages



Workshop



1. Gruppeneinteilung/Thema (6-7 Teilnehmer)

- Gruppe 1: Gesundheitstag / Incentiv Maßnahme
- Gruppe 2: Rücken
- Gruppe 3: Stress
- Gruppe 4: Fitness/Herz-Kreislauf

2. In den Gruppen

Zusammenstellung von Überlegungen zu

- Zieldefinition/Voraussetzungen
- Interventionsplanung, vor dem Gesundheitstag
- Intervention, am Gesundheitstag
- Evaluation, Auswertung nach dem Gesundheitstag

evt. in der Gruppe aufteilen

Sammeln der Ergebnisse an der Metaplanwand

3. Plenum

- Kurze Darstellung der Ergebnisse aus den einzelnen Gruppen
- Diskussion

Mögliche Projektphasen und Überlegungen zur Durchführung eines Gesundheitstages



Zieldefinition Voraussetzungen

- **Formulierung einer präzisen Zielsetzung für den Gesundheitstag**
 - Beteiligung Arbeitgeber/Arbeitnehmer an der Zielformulierung
 - Zielsetzung ist problemadäquat/problemorientiert
 - Ziele finden bei der Zielgruppe Akzeptanz
 - **Optimal: Ist-Zustandanalyse**/Messbare Interventionsziele liegen vor
- **Festlegung der Inhalte**
 - Intervention ist erprobt und hat die Zielerreichung im Focus
 - Intervention ist an betriebliche Situation/Zielgruppen angepasst
 - Intervention ist bestenfalls verknüpft mit Datenerfassung
- **Festlegung der Zielgruppe**
 - Abteilungen, alle Mitarbeiter, Produktion, Verwaltung, Risikogruppen
Führungskräfte, Multiplikatoren
- **Festlegung der Organisationsform**
- **Kostenplan**
- **Kommunikation**
 - Unternehmensleitung informieren, mit einbeziehen
 - Alle Verantwortlichen im Gesundheitsmanagement mit einbeziehen, informieren (z.B. Werksärztlicher Dienst, Sicherheitsbeauftragte, Betriebsrat, Betriebssportgruppen, ... spätestens bei der Planung der Aktion)



Für eine erfolgreiche Maßnahme der Betrieblichen Gesundheitsförderung sollte eine vorgeschaltete „**Bedarfsanalyse**“ die Grundlage für die Zieldefinition sein

Mögliche Projektphasen und Überlegungen zur Durchführung eines Gesundheitstages



- Terminierung der Maßnahme nach Absprache mit allen Beteiligten
- Angepasste Konzepterstellung des Tages
- Festlegung des zeitlichen Rahmens für diesen Tag
- Möglicherweise Auswahl der Tagungsstätte/Inhouse Räumlichkeiten
- Personalplanung/Einsatz/Schulung/Vorbereitung/Festlegung von Zuständigkeiten Multiplikatoren
- Einbeziehen von Kooperationspartnern/Experten/Netzwerk-Bildung
- Datenerhebung/Datensicherung
 - Nutzung eines Testsystems zur Individualberatung
 - Schaffung der Voraussetzungen zur Evaluation !
- Erstellung eines Kostenplans
- Terminvergabe für die Diagnostik beachten (Wartezeiten vermeiden)
- Teilnehmer Handout (Erklärung und Alltagstipps), Informationsmaterial
- Praxisangeboten organisieren
- Give away

Marketing/Kommunikation

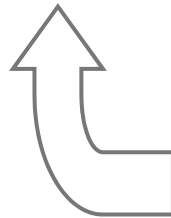
- Kommunikation des Unternehmensziels Gesundheit
- Begründungszusammenhang der geplanten Maßnahme
- Datensicherheit/Anonymität /Schweigepflicht
- Multiplikatorengewinnung
- Programmbekanntgabe an die Mitarbeiter
- Evtl. Interessenabfrage zu Schwerpunkten des Tages
- Bewerben des Tages durch kontinuierliche „Erinnerung“ (Flyer, Poster, Email, Intranet, Bildschirmschoner, Mundpropaganda , ...)
- Einen kleinen „Vortest“ zur Sensibilisierung anbieten
- Terminvergabe für die Diagnostik bekanntgeben
- Infos bezüglich des Gesundheitstages an Presse
- Führungskräfte informieren und einbeziehen, evt. über Unternehmensleitung

Interventionsplanung

Ohne ein „ Wollen“ der Führungskräfte ist ein erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement nicht möglich.

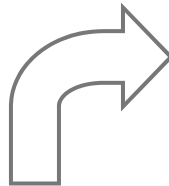
Mögliche Projektphasen und Überlegungen zur Durchführung eines Gesundheitstages

- Dokumentation des Ablaufs im Hinblick auf Soll-Ist Analyse
 - Zeitablauf/Organisation
 - Inhalte
 - Personaleinsatz
 - Kooperationspartner
 - Zuständigkeiten
- Ggf. Kontrolle der ordnungsgemäßen Datenerhebung
 - Persönliche Daten, Screenings
 - Mitarbeiterbefragung
 - Feedback
 - Give away



Intervention

Mögliche Projektphasen und Überlegungen zur Durchführung eines Gesundheitstages



Evaluation

- Soll-Ist Analyse
 - Zeitablauf
 - Inhalte
 - Personaleinsatz/Zuständigkeiten
 - Kooperationspartner
 - Kostenplan
- Analyse und Interpretation der Ergebnisse der Datenerhebung

Marketing/Kommunikation

Nach der Veranstaltung

- Ggf. Mitarbeiterabfrage/Feedback/Ausblick
- Berichterstattung über den Gesundheitstag (Mitarbeiter)
- Erstellung eines Reportings für die Unternehmensführung
 - Präsentation der Ergebnisse
 - Anonymisierte Darstellung von Ergebnissen der Datenerhebung/Analyse
 - Ausblick

12 Punkte zur Planung einer Gesundheitsaktion

1. Aktionen im Gesundheitsmanagement fest installieren (Betriebsvereinbarung)
2. Organisationsteam bilden
3. Kommunikationsstruktur aufbauen
4. Führungskräfte einbinden
5. Betriebsrat integrieren
6. Organisationsform abstimmen
7. Inhalte gezielt auswählen (Kennzahlen erheben und auswerten)
8. Reporting an die Unternehmensleitung und an die Mitarbeiter (Feedbacksystem entwickeln)
9. Give away
10. Teilnehmer Handout mit Erklärung und praktischer Umsetzung
11. Praxisangebote zur Umsetzung (Netzwerke und Kooperationen)
12. Datenschutz / Schweigepflicht beachten



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit
und eine schöne Mittagspause