

AOK-PRÄVENTIONSBERICHT

Die Leistungen der AOK Rheinland-Pfalz/ Saarland - Die Gesundheitskasse in der Prävention und Gesundheitsförderung

1 • Vorwort

Als größte Krankenversicherung in der Region betreut die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland rund 1,2 Millionen Versicherte sowie 80.000 Arbeitgeber. Seit über dreißig Jahren setzt sich die Gesundheitskasse für die Gesundheit ihrer Versicherten ein.

Auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und Prävention nimmt die Gesundheitskasse seit Jahren eine Vorreiterrolle ein. Prävention hat viele Ausprägungen und Facetten: Betriebliche Gesundheitsförderung, Prävention in der Pflege, Schulen und Kindergärten. Gesundheit zu fördern heißt deshalb, in der Familie, bei der Arbeit und in Schule und Kindergarten Bedingungen zu schaffen, die es den Menschen erleichtern, gesund zu leben.

Dabei liegt uns immer wieder die Gesundheit unserer kleinsten Versicherten besonders am Herzen. Prävention sollte fest in den Kindergarten- und Schulalltag integriert werden – die Erziehung zu einer gesunden Lebensführung und die Gesundheitsförderung sind Ziele, die für die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland einen hohen Stellenwert haben. Auch in der Zukunft wollen wir unsere Projekte – wie 2015 mit 512 Kindergärten und 91 Schulen – für die Kinder in Rheinland-Pfalz und dem Saarland so erfolgreich weiterführen.



Dr. Irmgard Stippler
Vorstandsvorsitzende
der AOK Rheinland-
Pfalz/Saarland - Die
Gesundheitskasse

2. Kennziffern im Überblick

Die nachfolgende Tabelle stellt die Aktivitäten der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – die Gesundheitskasse im Vergleich zur Gesamt-GKV dar. Die Zahl der AOK-Projekte je 100.000 Versicherte stieg im Auswertungsjahr 2015 auf 51 und lag damit klar über dem GKV-Durchschnitt. Mit 17.794 erreichten Personen je 100.000 Versicherte konnte die Gesundheits-

kasse mit ihren Präventionsangeboten auch deutlich mehr Menschen ansprechen als die restliche GKV.

TABELLE 1: Kennziffern zu den Leistungen in der Prävention und Betrieblichen Gesundheitsförderung im Jahr 2015 im Überblick

	AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse	GKV gesamt
Projekte: Setting-Ansatz		
	Je 100.000 Versicherte	
Anzahl der Projekte	25	2
Anzahl der Einrichtungen	76	35
Anzahl direkt erreichter Personen	3.958	3.574
Anzahl indirekt erreichter Personen	10.157	8.959
Betriebliche Gesundheitsförderung		
	Je 100.000 Versicherte	
Anzahl der Projekte	26	8
Anzahl der Betriebe	49	16
Anzahl direkt erreichter Personen	10.939	1.852
Anzahl indirekt erreichter Personen	3.853	626
Individueller Ansatz		
	Je 100.000 Versicherte	
Anzahl direkt erreichter Personen	2.897	2.368
Gesamt		
	Je 100.000 Versicherte	
Anzahl der Projekte	51	11
Anzahl der Einrichtungen	76	35
Anzahl der Betriebe	49	16
Anzahl direkt erreichter Personen	17.794	7.794
Anzahl indirekt erreichter Personen	14.010	9.585

3 • Schwerpunkte nach dem Setting-Ansatz

Aktuelle Studien zeigen, dass in den letzten Jahren schon bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger gesundheitliche Probleme auftreten. Umso wichtiger ist es, ihnen bereits in jungen Jahren die Grundlagen für eine gesunde Lebensweise zu vermitteln. Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland fördert darum die gesundheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen mit maßgeschneiderten Projekten in Kindergärten und Schulen – also genau dort, wo der Nachwuchs täglich viel Zeit verbringt. Im Jahr 2015 war die Gesundheitskasse mit ihren Präventionsangeboten in 512 Kindergärten und 91 Grundschulen aktiv.

Gesunde Lebenswelten

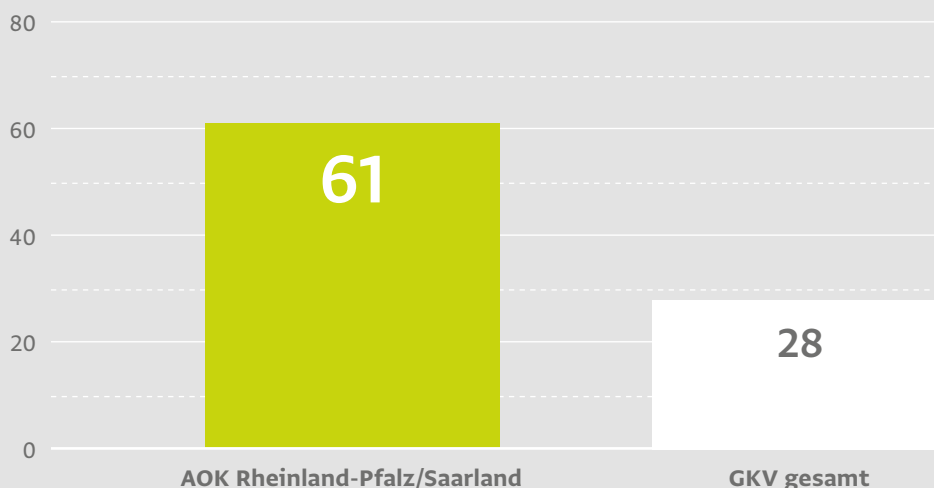
Die meisten Aktivitäten, die die Gesundheitskasse insgesamt nach dem Setting-Ansatz gestaltete, legten im Berichtsjahr 2015 den Schwerpunkt auf die Bereiche Ernährung (259) und Bewegung (103). Etwa jedes dritte gesundheitsförderliche Projekt der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland diente der Stärkung der psychi-

schen Ressourcen und der Stressreduktion. Drei Viertel aller Projekte setzten sowohl beim individuellen Verhalten als auch bei den äußeren Rahmenbedingungen an und erfüllten damit eine wichtige Voraussetzung für eine nachhaltige Wirkung.

Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist der bedarfsgerechte Zuschnitt der Projekte. Die AOK-Experten führen daher im Vorfeld eine Befragung der jeweiligen Zielgruppe durch und machen sich bei einer Begehung vor Ort selbst ein Bild von der Ist-Situation. Um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, setzt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland auf lebensnahe und alltagstaugliche Konzepte und Angebote für alle Altersgruppen – die vier Praxisbeispiele auf den folgenden Seiten vermitteln einen Eindruck von der Vielfalt der Projekte.

ABBILDUNG 1: Projekte in Kindergärten und Schulen
je 100.000 Versicherte im Jahr 2015 – Setting-Ansatz

Projekte in Kindergärten und Schulen



Einfach gesund • Beispiele aus der Praxis

AOK-Präventionsberaterin **Melanie Busch-Niederprüm** steht der Kita St. Maria Magdalena im Rahmen von JolinchenKids zur Seite.



Spaß und spielerisches Lernen

In Bullay im idyllischen Moseltal liegt die Katholische Kita St. Maria Magdalena. In drei Gruppen werden hier 75 Kinder im Alter ab zwei Jahren betreut. AOK-Präventionsfachkraft Melanie Busch-Niederprüm begleitet diese Kita im Rahmen von JolinchenKids, dem Kitaprogramm der AOK. Es stellt die Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden in den Mittelpunkt, bezieht die Eltern mit ein und fördert auch die Gesundheit der Erzieherinnen. Insgesamt drei Jahre lang werden Schritt für Schritt gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Kitaalltag integriert und dort dauerhaft verankert – mit Schulungen, Materialien, Workshops, Kursen und Beratungsangeboten.

Dieses Konzept überzeugt auch die Projektverantwortliche in der Kindertagesstätte, Frau Karin Hofmann: „Die Gesundheit unserer Kinder ist uns wichtig. Daher haben wir uns für JolinchenKids entschieden. Das Programm hat einen ganzheitlichen Ansatz und passt sich den Bedürfnissen der Kita individuell an. JolinchenKids bedeutet für unsere Kinder vor allem Spaß und spielerisches Lernen.“



Bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland ist Referentin **Martina Ebener** für das Thema Gesundheitsförderung und damit auch für die Kinderakademie Gesundheit zuständig.



Gesundheit auf dem Stundenplan

Gemeinsam mit der Stiftung Mainzer Herz realisiert die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland das Projekt „Kinderakademie Gesundheit“. Denn „gerade im Kindesalter kann das Gesundheitsverhalten noch positiv beeinflusst werden“, weiß Martina Ebener, die zuständige Referentin Gesundheitsförderung bei der Gesundheitskasse. Die Kinderakademie Gesundheit wendet sich an die Altersgruppe zwischen elf und 13 Jahren. Pro Jahr gibt es 40 Veranstaltungen; dazu gehört auch ein Besuch in der Universitätsmedizin Mainz. Praxisnah und ohne erhobenen Zeigefinger erfahren die Heranwachsenden, wie Rauchen, Bewegungsmangel und falsche Ernährung die Gesundheit beeinträchtigen.

Die Gesundheitskasse bietet den Schulen im Rahmen dieser Kooperation den Workshop „Food Education – Fit Food statt Fast Food“ an. Darin vermitteln AOK-Ernährungsexperten den Schülern in Theorie und Praxis, wie gesundes Essen aussehen kann und wie Sport und Bewegung die Energiebilanz positiv beeinflussen.



AOK-Ernährungsberaterin **Karin Maucher** weihte den Handballnachwuchs in die Grundlagen der gesunden Sporternährung ein.



Mit gesunder Ernährung auf Erfolgskurs



Als exklusiver Gesundheitspartner der regionalen Handballverbände bietet die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland seit 2015 dem Handballnachwuchs Vorträge zur Sporternährung an. Das dient nicht nur der Gesundheit der jungen Sportler, sondern kann langfristig auch zum Erfolg des Vereins beitragen. Darum luden die Handballabteilung des TV Rheingönheim und die AOK-Ernährungsberaterin Karin Maucher die Jugend-Handballmannschaften des Vereins – eine männliche D-Jugend-Mannschaft und die weiblichen D- und C-Jugend-Mannschaften – an zwei Terminen zu Vorträgen rund um das Thema Sporternährung ein. Insgesamt nahmen 30 Nachwuchsspieler und 30 Trainer und Eltern an den Veranstaltungen teil.

„Als Trainer möchten wir den Jugendlichen klarmachen, wie wichtig richtiges Essen und Trinken für die sportliche Leistung ist“, betont Trainerin Ute Stauch. Mit dem Ergebnis der Vorträge ist der Verein vollauf zufrieden. Mehr Spieler als bisher frühstücken jetzt, berichtet Frau Stauch. Die Übungsleiter achten auf Trinkpausen und erinnern die Spieler an eine ausgewogene Ernährung, die genug Energie und Nährstoffe liefert.

„Als Trainer möchten wir den Jugendlichen klarmachen, wie wichtig richtiges Essen und Trinken für die sportliche Leistung ist“, betont Trainerin Ute Stauch. Mit dem Ergebnis der Vorträge ist der Verein vollauf zufrieden. Mehr Spieler als bisher frühstücken jetzt, berichtet Frau Stauch. Die Übungsleiter achten auf Trinkpausen und erinnern die Spieler an eine ausgewogene Ernährung, die genug Energie und Nährstoffe liefert.

AOK-Projektleiterin **Gudrun Kilburg** sorgt dafür, dass das Team der Kita St. Remigius sich auch um die eigene Gesundheit kümmert.



Damit Erzieherinnen gesund bleiben

Erzieherinnen und Erzieher in einer Kindertagesstätte begleiten die ihnen anvertrauten Kinder auf einem wichtigen Abschnitt ihres Lebenswegs und haben unter anderem auch einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheitserziehung. Seit 2014 unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland im Rahmen ihres Kindergartenprojekts „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ das Team der Katholischen Kindertagesstätte St. Remigius in St. Wendel-Bliesen dabei, Energie- und Kraftquellen zur Stärkung der Gesundheit zu aktivieren und zu nutzen.

Im Modul Erzieherinnengesundheit wird der Blick auf das eigene Gesundheitsverhalten gelenkt. Schwerpunktthemen sind Rückengesundheit, Entspannung und gesunde Ernährung. Das Modul umfasst verschiedene Bausteine und alltags-taugliche Übungen, mit denen die insgesamt 16 Erzieherinnen ihre Erholungsfähigkeit und Fitness steigern können.

Außerdem lernen sie, ihre beruflichen Ressourcen zu stärken. Einrichtungsleiterin Susanne Glasen ist mit dem Angebot rundum zufrieden: „Die Inhalte des Projekts haben unsere Erwartungen weit übertroffen.“

Für die Umsetzung des JolinchenKids-Projekts erhält die Kita das Zertifikat „Gesunde Kindertagesstätte“ in Gold.



4 • Schwerpunkte in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Vor dem Hintergrund stetig alternder Belegschaften spielt die Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention eine zunehmend wichtige Rolle. Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland begleitet schon jetzt jährlich mehr als 600 Unternehmen bei Gesundheitsprojekten, von der Analyse der Ausgangssituation über die Planung und Durchführung geeigneter Maßnahmen bis zur Erfolgskontrolle. Eine fundierte Demografieberatung hilft Betrieben bei der Einschätzung, wie die Beschäftigungsfähigkeit (employability) im Unternehmen gefördert werden kann.

Maßgeschneiderte Konzepte

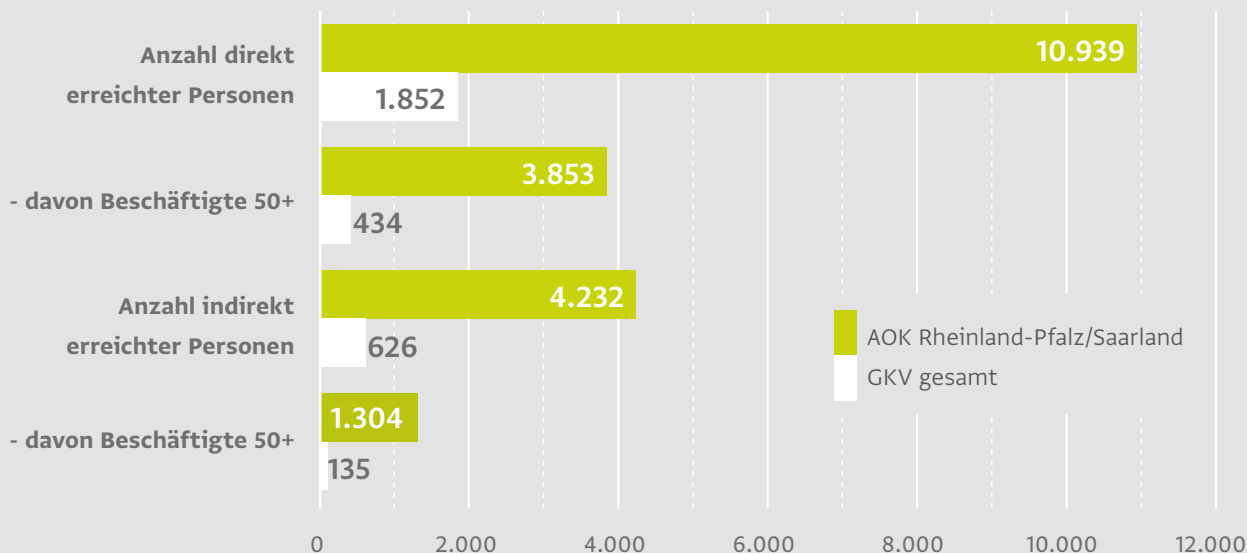
Am häufigsten war die Gesundheitskasse auch 2015 wieder in Unternehmen des Gesundheits- und Sozialwesens (59 Projekte) sowie in öffentlichen Verwaltungen (41 Projekte) aktiv. Die am häufigsten genutzten Analyseinstrumente waren die Auswertung von Routinedaten der Krankenkassen (220), Mitarbeiterbefragungen (188) sowie Betriebs- und Arbeitsplatzbe-

gehungen (174). In 159 Projekten wurde eine Bewegungsanalyse am Arbeitsplatz durchgeführt. Bei den umgesetzten Maßnahmen lag der Schwerpunkt auf Veränderungen in der Arbeits- oder Betriebsorganisation (185) und der Optimierung der Umgebungsbedingungen (180). In gut zwei Dritteln (67 Prozent) aller Projekte wurde eine Erfolgskontrolle durchgeführt; neun von zehn Projekten werden auch 2016 weiter betreut. Unternehmen, die nachhaltig gesundheitsförderliche Strukturen schaffen, zertifiziert die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland in Kooperation mit dem TÜV Saarland als „Gesundes Unternehmen“.

Die Zertifizierung dokumentiert das gesundheitsfördernde Engagement der Betriebe.



ABBILDUNG 2: Erreichte Personen nach Altersgruppen je 100.000 Versicherte im Jahr 2015 – Betriebliche Gesundheitsförderung



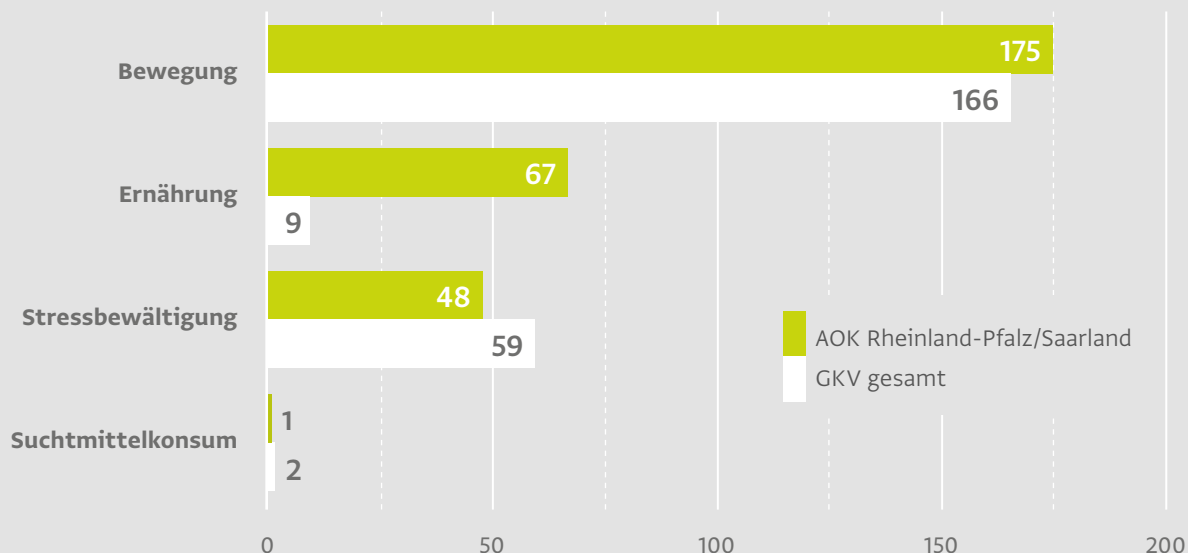
5 • Schwerpunkte in der individuellen Gesundheitsförderung: AOK-Präventionskurse

Überdurchschnittlich engagiert und überdurchschnittlich erfolgreich ist die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland auch auf dem Gebiet der individuellen Gesundheitsförderung. Mit ihren mehr als 4.000 qualitätsgeprüften Kursen aus den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtprävention erreichte die Gesundheitskasse im Berichtsjahr 2015 mehr als 35.000 Versicherte. Das entspricht 290 Kursteilnehmern je 10.000 Versicherte (GKV: 233 je 10.000 Versicherte). Besonders stark war die Nachfrage nach Bewegungs- und Ernährungsangeboten.

Aktuelle Gesundheitstrends

Neben bewährten Klassikern greift die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland auch aktuelle Gesundheitstrends auf. Neu im Programm sind das Achtsamkeitstraining „Lebe Balance“ und das Bewegungsangebot „Urban Fitness“, das nach der Devise „Stadt statt Studio“ Bänke, Treppen, Geländer, Spielplatzgeräte und Wege für ein abwechslungsreiches Workoutprogramm nutzt.

ABBILDUNG 3: Teilnehmer je 10.000 Versicherte im Jahr 2015 – individueller Ansatz



IMPRESSUM

Herausgeber: AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse, Eisenberg

Umsetzung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

Druck: Richter Druck, Elkenroth

Stand: November 2016

Fotocredits: AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, iStockphoto

www.aok.de/rps

„Wie schaff’ ich
es, nicht geschafft
zu sein?“

Lebe 
Balance

Mit den richtigen Impulsen die
Balance schaffen zwischen verpflichtet
und vergnügt. www.aok.de