

AOK-PRÄVENTIONSBERICHT

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

1 • Vorwort

Seit über 30 Jahren engagiert sich die AOK für Prävention und Gesundheitsförderung und nimmt damit eine Vorreiterrolle ein. Das, wofür die Gesundheitskasse sich bereits seit Jahren einsetzt, ist nun mit dem neuen Präventionsgesetz zum verpflichtenden Standard geworden.

Wie schon seit Jahren profitieren die Versicherten der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland auch in Zukunft von der langjährigen Erfahrung und Stärke ihrer Gesundheitskasse und der umfassenden Qualität der vielfältigen Präventionsangebote. Aus rund 5.000 AOK-Präventionskursen jährlich in Rheinland-Pfalz und dem Saarland kann sich jeder sein individuelles Programm zusammenstellen. Dabei stehen den Versicherten über 50.000 Kursplätze kostenlos zur Verfügung. Schon lange vor dem Präventionsgesetz hat die AOK damit dem gesetzlichen Auftrag entsprochen, durch Präventionsangebote zur gesundheitlichen Chancengleichheit beizutragen.

Mit ihren Präventionsleistungen erreicht die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland jährlich mehr als 400.000 Menschen und ist damit im Vergleich zur gesamten gesetzlichen Krankenversicherung überdurchschnittlich erfolgreich. Ihr Erfolgsrezept: ein möglichst unkomplizierter Zugang zu den gesundheitsförderlichen Angeboten. Die Gesundheitskasse informiert ihre Versicherten aktiv über ihre Präventionsangebote, und bei AOK-Kursen müssen die Teilnehmer bei den Kursgebühren nicht in Vorleistung treten.



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 im Vergleich zur Gesamt-GKV dar. Die Zahl der AOK-Projekte je 100.000 Versicherte stieg im Auswertungsjahr 2014 auf 50 (2013: 38 Projekte) und lag damit klar über dem GKV-Durch-

schnitt (2014: zehn, 2013: acht Projekte). Mit 20.503 direkt erreichten Personen je 100.000 Versicherte konnte die Gesundheitskasse ihre Reichweite weiter ausbauen (2013: 16.329) und übertraf damit erneut deutlich die Werte der Gesamt-GKV (2013: 7.362, 2014: 7.234).

TABELLE 1: Kennziffern zu den Leistungen in der Prävention und Betrieblichen Gesundheitsförderung im Jahr 2014 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	100	31
Anzahl direkt erreichter Personen	6.348	3.074
Anzahl indirekt erreichter Personen	14.357	7.962
Betriebliche Gesundheitsförderung		
Je 100.000 Versicherte		
Anzahl der Projekte	25	8
Anzahl der Betriebe	47	16
Anzahl direkt erreichter Personen	10.692	1.727
Anzahl indirekt erreichter Personen	1.038	641
Individueller Ansatz		
Je 100.000 Versicherte		
Anzahl direkt erreichter Personen	3.462	2.433
Gesamt		
Je 100.000 Versicherte		
Anzahl der Projekte	50	10
Anzahl der Einrichtungen	100	31
Anzahl der Betriebe	47	16
Anzahl direkt erreichter Personen	20.503	7.234
Anzahl indirekt erreichter Personen	15.395	8.603

3 • Schwerpunkte nach dem Setting-Ansatz

Prävention fängt schon bei den Jüngsten an. Diese Maxime beherzigt die AOK in besonderem Maße (Abbildung 1). Im Jahr 2014 war sie in über 900 Kindergärten und mehr als 120 Grundschulen mit Präventionsangeboten präsent. Die meisten Aktivitäten entfielen auf die Bereiche Ernährung (259) und Bewegung (103). Mehr als 30 Prozent der Projekte hatten zum Ziel, psychische Ressourcen zu stärken und Stress zu reduzieren. Drei Viertel der Projekte setzten sowohl beim individuellen Verhalten als auch bei den Verhältnissen an und erfüllten damit eine zentrale Voraussetzung für nachhaltige Wirksamkeit. Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist der passgenaue Zuschnitt der

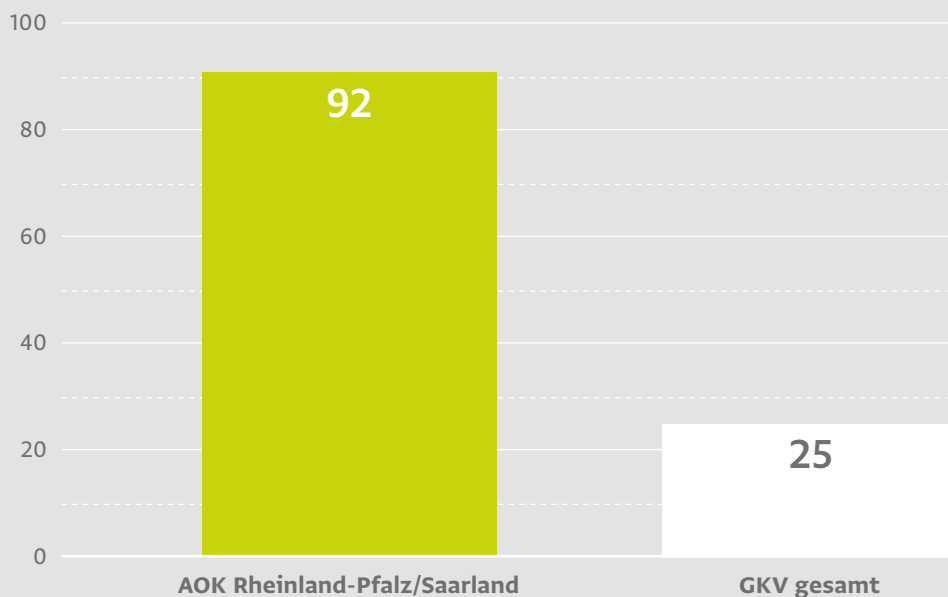
Projekte; zum Auftakt wird daher mithilfe von Befragungen und einer Begehung der individuelle Bedarf ermittelt.

Fit und gesund mit JolinchenKids

Nicht nur für die Jüngsten, auch für die Erzieherinnen und Erzieher sollen Kitas und Kindergärten ein gesundheitsförderliches Umfeld bieten. Das kostenlose Gesundheitsprogramm JolinchenKids, das im September 2014 in rund 50 Kitas in Rheinland-Pfalz und dem Saarland startete, setzt auf ganzheitliche Gesundheitsförderung und umfasst auch ein Modul zum Thema Erzieherinnengesundheit.

ABBILDUNG 1: Projekte in Kindergärten und Schulen je 100.000 Versicherte im Jahr 2014/Setting-Ansatz

Projekte in Kindergärten
und Schulen



4 • Schwerpunkte in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Jährlich berät die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland mehr als 600 Unternehmen bei Projekten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Mit ihrem Engagement auf betrieblicher Ebene liegt die Gesundheitskasse weit über dem Durchschnitt (Tabelle 1).

Analyse und Beratung

Qualifizierte Projektmanager der AOK begleiten jeden Betrieb individuell durch den gesamten BGF-Prozess – von der Analyse des Ist-Zustands über die Planung bis zur Durchführung passgenauer Maßnahmen und zur Evaluation. Schwerpunkte bei der Analyse bildeten im Jahr 2014 die Bausteine der Mitarbeiterbefragung (203) und die Betriebs- und Arbeitsplatzbe-

handlung (182). In 155 Projekten wurde eine Bewegungsanalyse am Arbeitsplatz durchgeführt. Die überwiegende Mehrheit der Projekte war sowohl verhaltens- als auch verhältnisbezogen. Die meisten Interventionen zielten auf die Reduktion von körperlicher Belastung (260) und das Stressmanagement (206) ab; ein wichtiges Thema waren aber auch die betriebsinternen Informations- und Kommunikationsstrukturen (193). Bei rund zwei Dritteln aller Projekte (67 Prozent) fand eine abschließende Erfolgskontrolle statt. Fast 90 Prozent der Projekte wurden auch im Jahr 2015 weiter von der AOK betreut. Im Berichtsjahr 2014 begleitete die AOK am häufigsten Unternehmen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie öffentliche Verwaltungen.



AOK-Projektleiter
Stefan Hönicke
begleitet die Thomas
Magnete GmbH
auf dem Weg zur
Rezertifizierung.

Thomas Magnete GmbH: Gold im Visier

Schon die erste Zusammenarbeit der Thomas Magnete GmbH mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland trug Früchte: Das gemeinsam entwickelte Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) trug dem Betrieb 2008 die erste Gold-Zertifizierung als „Gesundes Unternehmen“ in ganz Rheinland-Pfalz ein. An diesen Erfolg hat das Unternehmen, das vor allem die Automobilindustrie mit Magneten beliefert, im Jahr 2015 angeknüpft: Eine Rezertifizierung ist das Ziel der neuerlichen Kooperation mit der AOK.

Hauptamtlich für die Gesundheit

Gemeinsam mit dem AOK-Projektleiter definierte der betriebsinterne „Arbeitskreis Gesundheit“ Verbesserungsmöglichkeiten für das bestehende Betriebliche Gesundheitsmanagement. Seitdem gibt es im Unternehmen eine hauptamtliche BGM-Koordinatorin, die mit AOK-Unterstützung einen Gesundheitsbericht erstellte. Dessen Ergebnisse gaben den Anstoß, mehrere Gesundheitszirkel einzurichten und mit gezielten Maßnahmen an den Ursachen arbeitsbedingter Gesundheitsbelastungen anzusetzen. Neu ist auch das Angebot einer Sozialberatung für die Belegschaft.

Im Trend: Zertifizierung „Gesundes Unternehmen“

Unternehmen, die mit einem systematischen Gesundheitsmanagement nachhaltig gesundheitsförderliche Strukturen schaffen, möchten dies auch nach außen hin dokumentieren. Seit einigen Jahren bietet die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland darum in Kooperation mit dem TÜV Saarland eine Zertifizierung als „Gesundes Unternehmen“ an. Dafür wird in einem standardisierten Verfahren eine Reihe von Kriterien neutral überprüft und bewertet, beispielsweise aus den Bereichen

- Unternehmenspolitik
- Systematik/Umsetzung

- Förderung der Gesundheit und von Gesundheitspotenzialen für die Mitarbeiter
- Mitarbeiterbeteiligung
- Personalmanagement
- Berichtswesen
- Arbeitsschutz



Die Zertifizierung dokumentiert das gesundheitsfördernde Engagement der Betriebe.



AOK-Projektleiterin Eva Weidner-Kamhawi unterstützt die Reha Westpfalz seit Jahren bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Reha Westpfalz: Erfolgsfaktor Mitarbeiter

Als Einrichtung der Behindertenhilfe ist die Reha Westpfalz in besonderem Maße auf gesunde und motivierte Mitarbeiter angewiesen. Seit 2007 unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland das Unternehmen daher kontinuierlich dabei, die Gesundheit seiner rund 460 Beschäftigten mithilfe eines systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements nachhaltig zu fördern – mit Erfolg: Im Jahr 2015 erhielt die Reha Westpfalz die Goldzertifizierung als „Gesundes Unternehmen“.

Maßgeschneiderte Angebote

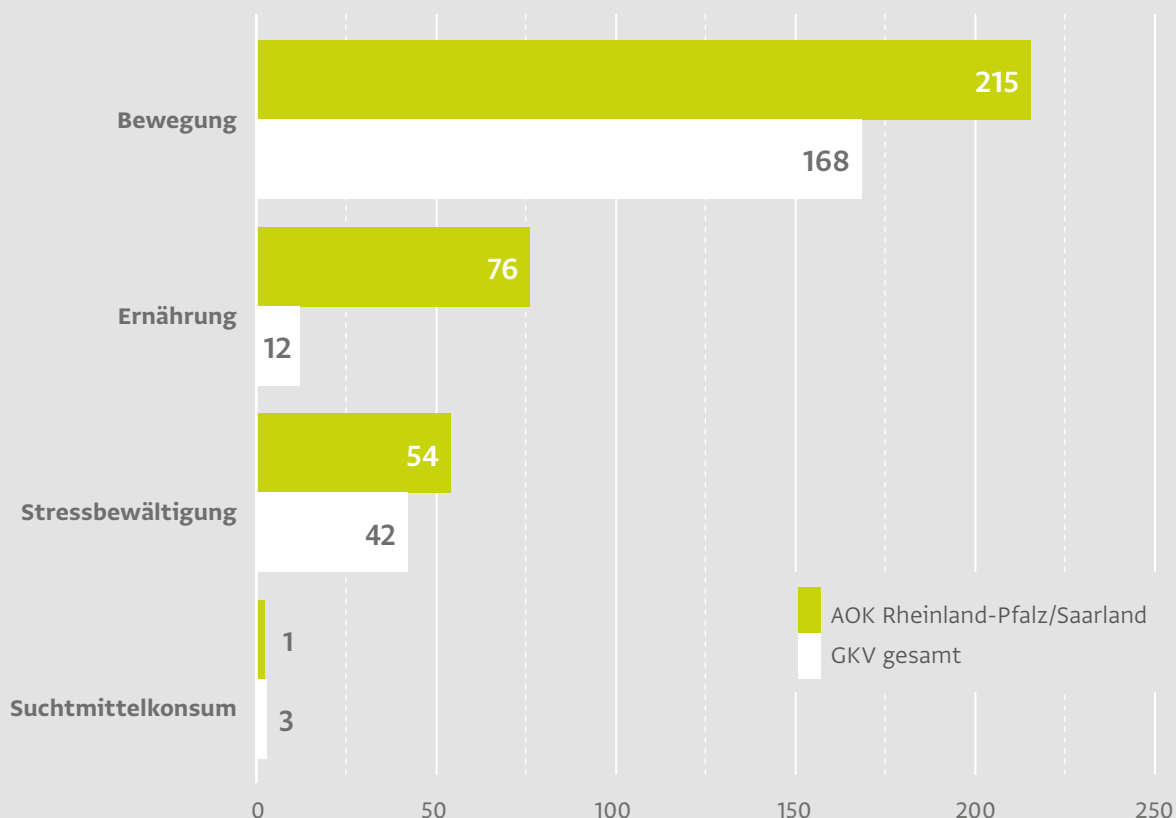
Neben Aktivitäten in den Bereichen Ergonomie, gesunde Ernährung, Stressabbau, Fitness und Suchtprävention war ein Schwerpunkt die Betreuung langzeiterkrankter Mitarbeiter. Außerdem fanden Workshops zum Thema Wertschätzung, ein Deeskalationstraining, Führungskräfte-schulungen und Arbeitsbewältigungscoachings statt. Eine psychische Gefährdungsanalyse wurde erarbeitet, ein Mitarbeiter zum Gesundheitsmanager ausgebildet, moderierte Gesundheitszirkel eingerichtet und ein Review zum Thema Gesundheitsmanagement veröffentlicht.

5 • Schwerpunkte in der individuellen Gesundheitsförderung: AOK-Präventionskurse

Jahr für Jahr bietet die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse ihren Versicherten rund 5.000 Kurse zur individuellen Gesundheitsförderung an. Das Spektrum ist breit gefächert und umfasst Kurse zu den unterschiedlichsten Gesundheitsthemen. Mit ihren attraktiven Präventionsangeboten erreicht die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland im Vergleich zur Gesamt-GKV überdurchschnitt-

lich viele Versicherte: Im Berichtsjahr 2014 nutzten 346 je 10.000 Versicherte der AOK ein solches Kursangebot, der Durchschnittswert für die gesamte gesetzliche Krankenversicherung lag bei 243 je 10.000 Versicherte. Besonders beliebt waren Angebote in den Bereichen Fitness und Bewegung, gefolgt von Ernährungskursen und Angeboten zur Stressbewältigung (Abbildung 2).

ABBILDUNG 2: Teilnehmer je 10.000 Versicherte im Jahr 2014/ individueller Ansatz



Im Trend: neue Angebote für die Gesundheit

Neben altbewährten Klassikern umfasst das Kursprogramm der AOK auch Angebote zu aktuellen Ernährungs- und Bewegungstrends.

Faszien Workout

Faszien umgeben jeden Muskel und jedes Organ im menschlichen Körper. Gesunde und elastische Faszien sind darum wichtig für das Wohlbefinden und die Fitness. Mit einem neuartigen Trainingsprogramm kann man sein Faszien-System gezielt trainieren. Ziel der Übungen ist es, eine gute Beweglichkeit zwischen Muskel und Faszie zu erreichen. Durch Massagen lösen sich verklebte Faszien. Die Durchblutung wird verbessert, die Leistungsfähigkeit steigt.

F.I.T. – Fast Intensive Training

Viel hilft viel? Das war einmal! Wer schnell fit werden will, trainiert am besten kurz und knackig. „Fast Intensive Training“ heißt ein neues erfolgreiches Trainingsprogramm. Dahinter verbirgt sich eine Art Workout im Turbogang, das den Trainierenden in möglichst kurzer Zeit



bis an die Erschöpfungsgrenze bringt. Das ist zwar enorm anstrengend – andererseits macht es aber auch Spaß, sich mal so richtig auszu-powern.

Was die Effizienz des Trainings anbelangt, ist dieses Programm kaum zu schlagen: Mit überschaubarem Aufwand erzielt man sehr gute Ergebnisse. Das F.I.T.-Workout ist ideal für alle Sportbegeisterten, die mit geringem Zeitaufwand höchst effektiv trainieren wollen.

Wohlfühlküche – Stress ade

Gerade in stressigen Zeiten braucht der Körper genügend Energie und Nährstoffe. Im Kurs „Wohlfühlküche – Stress ade“ dreht sich alles darum, welches Essen leistungsfähig und stark gegen Stress macht. Die Kursteilnehmer stehen dabei selbst am Herd und kochen leckere Wohlfühlgerichte mit reichlich Anti-Stress-Nährstoffen.

IMPRESSUM

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

Umsetzung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

Druck: Richter Druck, Elkenroth

Stand: Januar 2016

Fotocredits: AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

www.aok.de/rps



Osteopathische
Behandlungen



Extras bei
Schwangerschaft
und Geburt



Reiseschutz-
impfungen



Homöopathie



Natur-
arzneimittel



Hautkrebs-
Früherkennung



Sportmedizinische
Untersuchungen



So viel Vorteil war noch nie.

Das AOK-Gesundheitskonto –
jetzt mit noch mehr Leistungen

Jetzt bis zu
250 €
an Extras
sichern!

www.aok-gesundheitskonto.de