

AOK-PRÄVENTIONSBERICHT

Die Leistungen der AOK – Die Gesundheitskasse in der Prävention und Gesundheitsförderung

1 • Einleitung

Als landesweit größte Krankenversicherung unterstützt die AOK Niedersachsen ihre Mitglieder in allen Belangen rund um Gesundheit und Wohlbefinden. Mit hochwertigen Gesundheitsangeboten leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung unserer Versicherten. Dafür haben wir allein im Jahr 2014 rund elf Millionen Euro aufgewendet. Mehr als 300 qualifizierte Gesundheitsfachkräfte aus verschiedenen Bereichen wie Ernährungswissenschaft, Psychologie oder Sport- und Bewegungswissenschaft haben mit ihrem Engagement dazu beigetragen, über 400.000 Menschen in Niedersachsen zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten zu motivieren.

Unser breites Gesundheitsprogramm enthält vielfältige Angebote, die den Bedürfnissen aller Altersgruppen gerecht werden und viele gesundheitliche Risikofaktoren berücksichtigen. Von Settingprojekten in Schulen, Kindergärten oder Betrieben über die Unterstützung von Familien, Auszubildenden und Studenten bis hin zu wissenschaftlich fundierten Präventionskonzepten für Senioren engagiert sich die AOK Niedersachsen aktiv dafür, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu vermeiden. Der vorliegende Bericht dokumentiert die vielfältigen Aktivitäten der Gesundheitskasse auf diesem Gebiet und gibt einen Einblick in unsere erfolgreiche Präventionsarbeit.



Dr. Jürgen Peter,
Vorstandsvorsitzen-
der der AOK – Die
Gesundheitskasse
für Niedersachsen

2 • Gesamtausgaben für Prävention und Gesundheitsförderung

Prävention und Gesundheitsförderung haben für die AOK Niedersachsen einen hohen Stellenwert. Sie investiert daher seit vielen Jahren kontinuierlich in gezielte Präventionsmaßnahmen (Abbildung 1). Im Jahr 2014 hat die Gesundheitskasse 11,07 Millionen Euro für diesen Bereich ausgegeben; das entspricht einem Betrag von 4,61 Euro pro Versicherten. Ihre Aufwendungen lagen damit deutlich über dem Durchschnittswert der gesetzlichen Krankenversicherung, der 4,16 Euro je Versicherten betrug.

Auf dem Gebiet der individuellen Prävention investierte die AOK Niedersachsen 2,26 Euro je Versicherten. Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) wurden mit 1,07 Euro je Versicherten unterstützt. Für Präventionsmaßnahmen in nicht betrieblichen Lebenswelten (NBLW), den Settings, wendete die AOK Niedersachsen 1,28 Euro je Versicherten auf (Abbildung 2). Insbesondere bei diesem Präventionsansatz überstiegen die Ausgaben der Gesundheitskasse den Durchschnittswert der gesetzlichen Krankenversicherung in Höhe von 0,45 Euro je Versicherten deutlich.

ABBILDUNG 1: Entwicklung der Gesamtausgaben für Primärprävention je Versicherten (2012–2014)

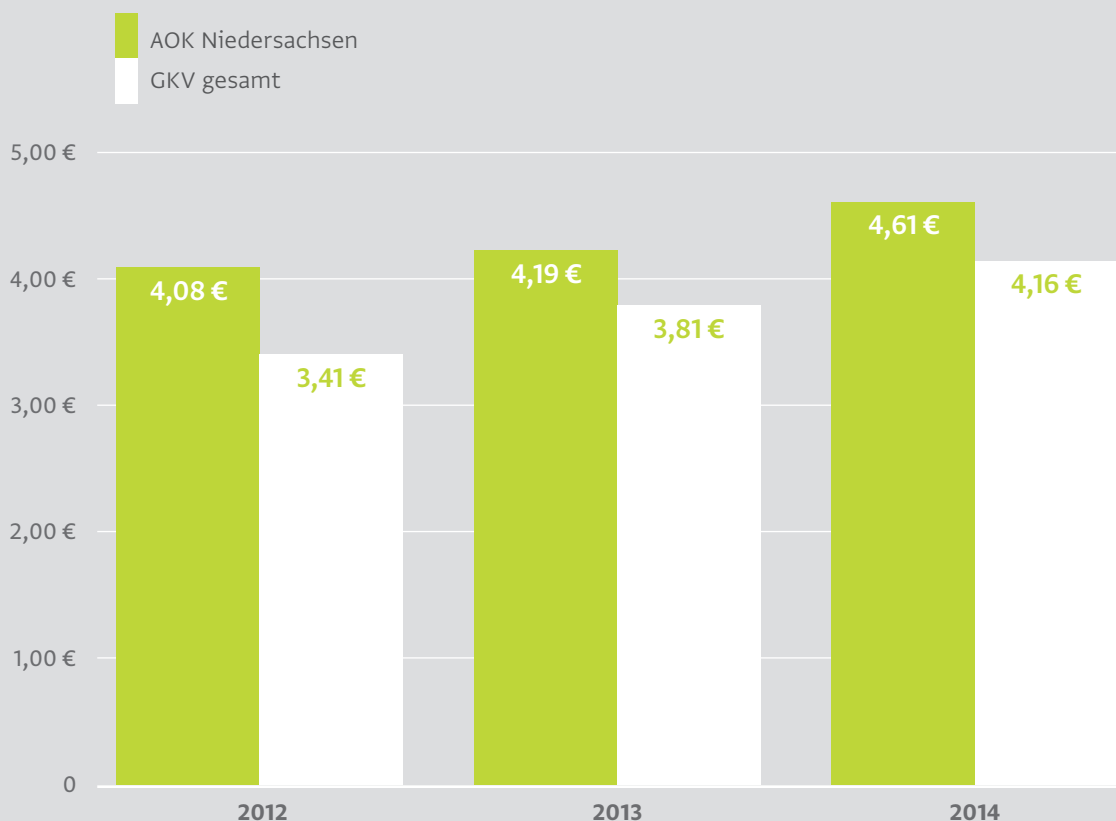
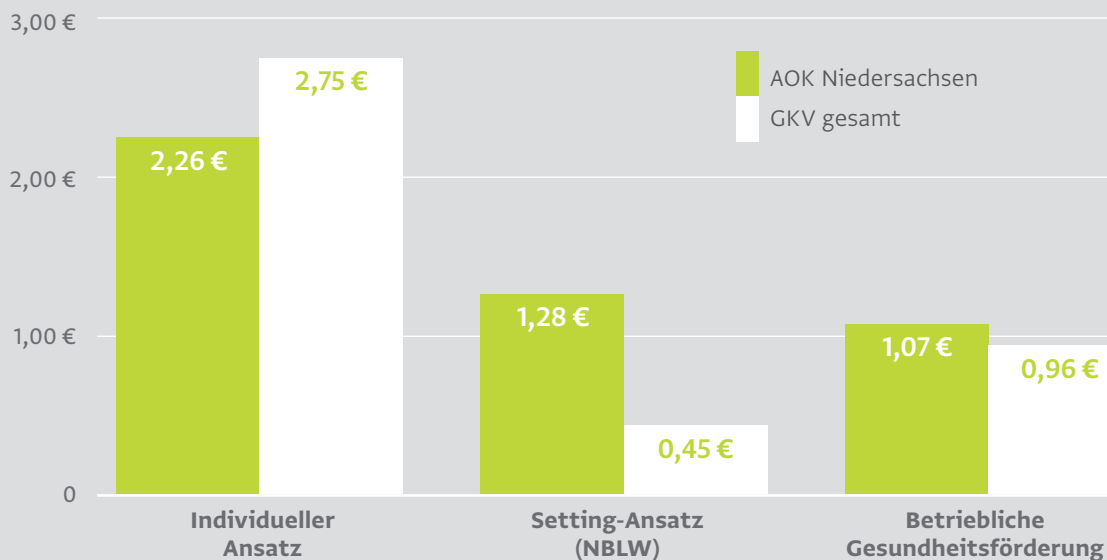


ABBILDUNG 2: Ausgaben je Versicherten 2014 nach Präventionsansatz



3 • Schwerpunkte nach dem Setting-Ansatz

Gerechte Chancen für ein gesundes Leben

Menschen, die sozial bedingt ungünstige Gesundheitschancen haben, sollten am besten in ihren unmittelbaren Lebensräumen, den sogenannten Settings, erreicht und gefördert werden. Das sind beispielsweise Kommunen, Kindertagesstätten (Kitas), Schulen, Alten- und Pflegeheime sowie Betriebe. Ein Vorteil des Setting-Ansatzes liegt darin, dass die Gesundheitsangebote anhand der Erfahrungen der Bewohner und Nutzer der Lebenswelten gezielt auf das jeweilige Lebensumfeld zugeschnitten und an ihren Alltag angepasst werden können. Darüber hinaus ist es auch möglich, Veränderungen des Umfeldes und der Rahmenbedingungen mit den Akteuren direkt zu erarbeiten und umzusetzen.

Die AOK Niedersachsen engagiert sich mit einer Reihe von erfolgreichen Projekten und Programmen für die Prävention und Gesundheitsförderung in nicht betrieblichen Lebenswelten. Die folgenden Gesundheitsangebote führt sie in Niedersachsen landesweit durch:

- JolinchenKids in Kindertagesstätten und Kindergärten
- „Gesund Leben Lernen“ in Schulen
- „Gesund Älter Werden“, ein aktivierendes Programm für Ältere zu Hause und in der Kommune
- Sturzprävention in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen sowie in der Kommune und in Berufsschulen

Anzahl und Verteilung des Settings

2014 waren die Präventionsfachkräfte der AOK Niedersachsen mit Projekten und Programmen in 74 Schulen, 54 Kitas, 411 Pflegeheimen und 20 Kommunen systematisch und nachhaltig aktiv. Mit den Gesundheitsaktivitäten wurden 50.045 Personen direkt und rund 114.000 Personen indirekt erreicht. Die Zahl der direkt erreichten Personen wurde anhand der dokumentierten Teilnehmerzahlen in den einzelnen Projekten und Maßnahmen ermittelt. Die Teilnehmer geben die Informationen und Erkenntnisse zu bestimmten Gesundheitsthemen häufig an andere Personen weiter: Lehrer beispielsweise an die Eltern von Schülern, Pflegepersonal an Angehörige von Pflegeheimbewohnern. Auf diese Weise werden weitere Menschen indirekt durch bestimmte Maßnahmen erreicht; ihre Zahl beruht auf Schätzungen.

Im Rahmen der Qualitätssicherung der gesundheitsförderlichen Programme führt die AOK Niedersachsen regelmäßig Erfolgskontrollen durch. Damit wird zum einen überprüft, ob die gesetzten Ziele erreicht wurden. Gleichzeitig dienen sie dazu, das Bemühen um mehr Gesundheit zu verstetigen und letztendlich in den Lebenswelten zu etablieren.

Highlights der AOK Niedersachsen im nicht betrieblichen Setting

JolinchenKids

„JolinchenKids“ ist ein bundesweites Präventionsprogramm. Auch in Niedersachsen schulen und beraten Fachkräfte der AOK Mitarbeiter von Kindertagesstätten über einen Zeitraum von drei Jahren. Ziel ist es, gesundheitsfördernde Prozesse und Strukturen in den Kitas, aber auch in den Familien anzustoßen und zu

etablieren, das soziale Miteinander zu fördern, zu einem gesunden Lebensstil beizutragen und die Gesundheit aller Akteure in der Kita zu stärken. „JolinchenKids“ setzt darauf, mithilfe kindgerechter Materialien und unter aktiver Einbeziehung der Eltern Kita-Kinder emotional stark zu machen und sie für eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung zu begeistern. Die Eltern sollen dazu motiviert werden, die Ergebnisse der AOK-Familienstudien für ein gesundes Aufwachsen von Kindern in den Familienalltag zu integrieren. Die Erzieherinnen erhalten leicht umzusetzende Tipps und Anregungen, um den Kita-Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten, die Kommunikation mit den Eltern zu verbessern und ihre eigene Gesundheit in und außerhalb der Kita zu fördern. Während der gesamten Programmdauer begleiten AOK-Fachkräfte die Kitas; regelmäßige Workshops dienen dem Erfahrungsaustausch. 2014 starteten in Niedersachsen 34 Kindertagesstätten mit „JolinchenKids“; weitere 37 Kitas wurden noch im Rahmen des Vorgängerprogramms „TigerKids“ betreut.

Gesund Leben Lernen

Das Projekt „Gesund Leben Lernen“ (GLL) hat zum Ziel, Schulen zu gesunden Lebenswelten zu machen. Dazu soll eine Schulentwicklung angestoßen werden, die die Erziehungs- und Bildungsarbeit so mit der Gesundheitsförderung verbindet, dass sie sich gegenseitig ergänzen und unterstützen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Stärkung vorhandener Gesundheitsressourcen und der Abbau von Über- und Fehlbelastungen in der Schule.

Das Projekt bedient sich erprobter Methoden aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Zunächst werden gesundheitliche Belastungen identifiziert, um anschließend auf dieser Grundlage gemeinsam Lösungen zu entwickeln und umzusetzen. Dieses Vorgehen hat sich in über zehn Projektjahren in mehr als 200 GLL-Schulen bewährt. Während der zwei-

jährigen Projektlaufzeit werden die Schulen durch Präventionsfachkräfte der AOK Niedersachsen begleitet. Eine Besonderheit an GLL ist die Kooperation verschiedenster Partner auf Landesebene, etwa von Krankenkassen, Ministerien und dem Gemeinde-Unfallversicherungsverband.

Gesund Älter Werden

Das mehrfach ausgezeichnete Programm „Gesund Älter Werden“ (GÄW) wurde in verschiedenen Regionen Niedersachsens durchgeführt. Ziel ist, die Lebensqualität und Selbstständigkeit älterer Menschen zu verbessern, zu erhalten und ihre Gesundheitsressourcen zu fördern. Dazu beraten speziell geschulte Fachkräfte der AOK Niedersachsen die Senioren zu Hause, unter anderem zu gesundheitsfördernden Angeboten in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld. In den Jahren 2013 und 2014 führte die AOK Niedersachsen insgesamt 2.360 dieser präventiven Hausbesuche durch.

Außerdem förderten die AOK-Präventionsberaterinnen den Aufbau und die Vernetzung regionaler Gesundheitsangebote für ältere Menschen in den Kommunen.

Sturzprävention im Pflegeheim

Um Stürzen und Folgeverletzungen bei Heimbewohnern gezielt vorzubeugen, schulen acht Präventionsfachkräfte der AOK seit 2008 im Rahmen des Programms „Sturzprävention im Pflegeheim“ Mitarbeiter in niedersächsischen Pflegeeinrichtungen. Schwerpunkt der Interventionen ist ein spezielles Training. Die Senioren lernen dabei, Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und Kraft zu verbessern, und gewinnen so mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude. Im Berichtsjahr 2014 wurden 1.842 Multiplikatoren aus 411 Einrichtungen weitergebildet. Auch angehende Pflegefachkräfte in Berufsschulen und Seniorengruppenleiter in der Kommune wurden zum Thema Sturzprävention geschult.

4 • Schwerpunkte in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung und des strukturellen Wandels auf dem Arbeitsmarkt nimmt die Bedeutung der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) stetig zu. Gesundheit ist die Basis für das Wohlbefinden, die Motivation und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und trägt daher entscheidend zum Unternehmenserfolg bei.

Auch im Jahr 2014 engagiert sich die AOK Niedersachsen in besonderem Maße in betrieblichen Settings. Die Gesundheitskasse hat ihre Ausgaben in diesem Bereich im Vergleich zum

Vorjahr um knapp 30 Prozent pro Versicherten erhöht. Damit liegt sie um elf Prozent über dem GKV-Durchschnitt und auch leicht über dem Durchschnitt aller AOKs.

2014 führte die AOK Niedersachsen insgesamt 2.203 Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt durch und erreichte damit 1.072 niedersächsische Organisationen mit mehr als 180.000 Beschäftigten. Weitere 126 Betriebe standen nach einem Erstkontakt dem Thema Betriebliche Gesundheitsförderung positiv gegenüber und planen in naher

Zukunft entsprechende Maßnahmen in Kooperation mit der AOK.

Im Jahr 2014 waren 17 AOK-Expertinnen und -Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement in Niedersachsen tätig. Sie standen den Unternehmen der jeweiligen Region als persönliche Ansprechpartner zur Verfügung und unterstützten sie bei der Umsetzung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Angebote zum Einstieg in die BGF

Die BGF-Experten der AOK Niedersachsen führten im Jahr 2014 in 54 Betrieben 127 individualisierte Einstiegsangebote in Form von Inhouse-Schulungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch. Mit diesen Workshops, Kursen, Arbeitsplatzcoachings und Vorträgen in den Betrieben erreichte die Gesundheitskasse insgesamt 913 Teilnehmer.

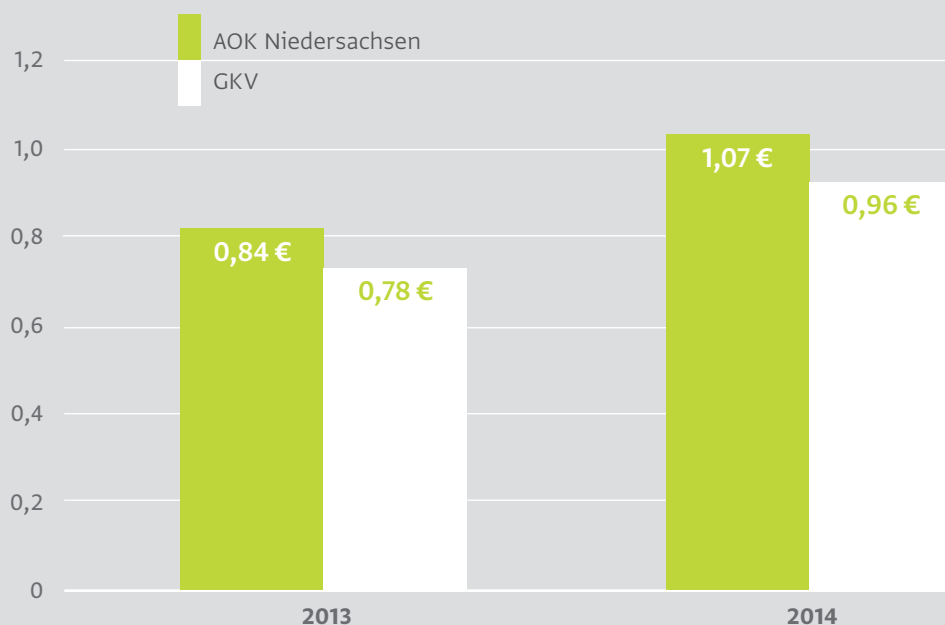
Diese Einstiegsangebote in der Betrieblichen Gesundheitsförderung werden gern in An-

spruch genommen und ermöglichen Betrieben und Beschäftigten einen leichten Zugang zu dieser Thematik. Die dabei vermittelten Gesundheitsinformationen schärfen das Bewusstsein für gesundheitliche Belange und Präventionsmöglichkeiten – sowohl im Betrieb als auch in der individuellen Gesundheitsförderung.

Besonders gut angenommen wurden Tagesveranstaltungen zum Schwerpunkt Bewegung. Insgesamt 7.223 Beschäftigte in 352 Betrieben nahmen an der Maßnahme teil und ließen sich von den Bewegungsfachkräften der AOK Niedersachsen mithilfe des Back-Check-Geräts eine Analyse ihrer Muskelkraft erstellen. Auf der Grundlage der Ergebnisse empfahlen die BGF-Experten den teilnehmenden AOK-Versicherten auf Wunsch weiterführende Angebote aus dem Bereich der individuellen Gesundheitsförderung.

Neben den Einstiegsangeboten führte die AOK Niedersachsen weitere Maßnahmen zu ausgewählten Schwerpunktthemen der Betrieblichen Gesundheitsförderung durch.

ABBILDUNG 3: Ausgaben je Versicherten 2014 im Bereich der betrieblichen Settings



Netzwerk KMU-Kompetenz – Wissen für Entscheidungsträger

Das Netzwerk KMU-Kompetenz besteht in Niedersachsen seit nunmehr zehn Jahren. Es dient dem Austausch von Erfahrungen im Hinblick auf Themen wie Gesundheitsmanagement, Steigerung von Mitarbeiterengagement und die Verbesserung der Arbeitsqualität. Das Netzwerk wurde durch die Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) der Bundesregierung bis 2011 gefördert. Seitdem tragen und organisieren die AOK Niedersachsen und die AOK Nordost das Netzwerk KMU-Kompetenz.

Im Jahr 2014 waren 173 Unternehmen Mitglied des Netzwerks KMU-Kompetenz, das damit seine Position als größtes BGM-Netzwerk Deutschlands weiter ausbauen konnte. Allein in Niedersachsen zählte das Netzwerk 94 Mitgliedsunternehmen mit rund 37.000 niedersächsischen Beschäftigten.

Konzentrierte sich die Netzwerkarbeit bisher auf den landesweiten branchenübergreifenden Austausch, so wurde 2014 ein regionales Teilnetzwerk in der Region Ostfriesland gegründet. Der Vorteil der Regionalisierung liegt darin, dass auch kleinere Unternehmen ohne großen organisatorischen Aufwand an den regionalen Veranstaltungen teilnehmen können. Die regionalen und landesweiten Netzwerkveranstaltungen ermöglichen den Unternehmen einen Blick „über den Tellerrand“ und geben ihnen wertvolle Impulse für eigene innovative Vorgehensweisen.

Ergänzt wurden diese Angebote durch besondere Veranstaltungen für die Entscheidungsträger in den Unternehmen („Management-Forum“).

Im Jahr 2014 fanden insgesamt 15 landesweite Tagesveranstaltungen statt, die die Lernfelder der Mitgliedsunternehmen aufgriffen.

Bonas – Bonusregelung für Pflegeeinrichtungen

Im Rahmen des vom Niedersächsischen Sozialministerium initiierten Pflegepakts erprobt die AOK Niedersachsen seit 2012 eine branchenspezifische Herangehensweise zur Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Dabei erhalten insgesamt 22 Altenpflegeeinrichtungen – neun ambulante und 13 stationäre – mit insgesamt 2.200 Mitarbeitern kostenfrei Präventions- und Beratungsleistungen.

Die AOK Niedersachsen unterstützt sie dabei, sich dauerhaft und nachhaltig für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter einzusetzen. Belastungen sollen reduziert und Ressourcen gestärkt werden. Während der vierjährigen Laufzeit sollen die Einrichtungen ein eigenes betriebsinternes System für das Betriebliche Gesundheitsmanagement aufbauen und etablieren. Ein wichtiger Baustein des Projekts sind die Netzwerktreffen, bei denen sich die Vertreter aller teilnehmenden Einrichtungen austauschen und voneinander lernen.

Bereits 2013 konnten die ersten zwei Altenpflegeeinrichtungen im Rahmen eines Audits den Nachweis erbringen, dass sie sich in hervorragender Weise für die Gesundheit und das Wohlergehen ihrer Mitarbeiter einsetzen. Zum Ende des Berichtsjahrs 2014 hatten alle 22 Einrichtungen erfolgreich ihr erstes Audit bestanden. Als Anerkennung erhielten sie einen finanziellen Bonus, der je zur Hälfte der Einrichtung und den bei der AOK versicherten Mitarbeitern zugutekam. Das Projekt läuft bis Ende 2016.

Die AOK Niedersachsen nimmt den Erfolg dieses Konzepts zur Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Pflegeeinrichtungen und den auch weiterhin bestehenden Bedarf gerade in dieser Branche zum Anlass, diesen Ansatz weiterzuführen. Un-

ter dem Stichwort „Gesunde Pflegeeinrichtungen“ bietet die Gesundheitskasse künftig vielen weiteren Pflegeeinrichtungen landesweit ihre Unterstützung bei der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

HanD/I – Handwerk, Demografischer Wandel, Innovation

Das regionale Verbundprojekt „HanD/I“ entstand in Zusammenarbeit der Handwerkskammer Osnabrück-Emsland-Grafschaft Bentheim, der Beuth Hochschule für Technik in Berlin sowie der AOK Niedersachsen und ist aus dem Förderschwerpunkt „Innovationsfähigkeit im demografischen Wandel“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) hervorgegangen. Das Projekt startete im Mai 2012 und endete im April 2015. Ziel des Projekts war es, die Innovationsfähigkeit der Unternehmen und die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten zu stärken. Dabei stand der bewusste Umgang mit Belastungen und Ressourcen im Fokus.

Der Schwerpunkt der AOK Niedersachsen lag darauf, für handwerkliche Kleinbetriebe zielgruppengerechte Angebote zum Erhalt der Gesundheit der Beschäftigten zu entwickeln und gesundheitsförderliche Bedingungen in den teilnehmenden Unternehmen zu etablieren. Gemeinsam mit den Handwerksunternehmen wurden betriebliche Strukturen und gesundheitsbezogene Aktionen entwickelt, die die Betriebe befähigen, den Folgen des demografischen Wandels aktiv zu begegnen.

An dem Projekt nahmen 26 Handwerksbetriebe aus acht verschiedenen Gewerken teil, die durch Betriebsberater der Handwerkskammer und der AOK Niedersachsen begleitet wurden. Im Rahmen der Auswertung zeigten sich folgende Ergebnisse:

- Im Durchschnitt wurden während der Projektlaufzeit pro Firma fünf Innovations-

projekte umgesetzt. Der Schwerpunkt lag dabei auf den Bereichen Kommunikation und Arbeitsbedingungen.

- Knapp 60 Prozent der teilnehmenden Betriebe waren mit den Lösungen vollständig zufrieden. Viele Betriebe wünschten sich noch weitere Beratung, insbesondere im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement.
- Das Projekt wurde von den befragten Firmen sehr positiv bewertet. Als besondere Stärken wurden die enge, langfristige Betreuung durch die Berater sowie die Einbeziehung eines Mitarbeiters in Form eines „Innoscouts“ benannt.

Aufgrund des erfolgreichen Verbundprojektes hat die AOK Niedersachsen ein weiterführendes Konzept „Gesunde Kleinbetriebe“ entwickelt, das die AOK-Expertinnen und -Experten vor Ort ab 2016 landesweit anbieten werden.

„Fit im Betrieb – Der AOK-Check-Up“

Die landesweite BGF-Kampagne „Fit im Betrieb – Der AOK-Check-Up“ geht auf eine gemeinsame Initiative der Unternehmerverbände Niedersachsen e. V. (UVN), des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) und der AOK Niedersachsen zurück. Mit wissenschaftlicher Begleitung durch die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) entwickelten sie eine Kampagne zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF-Kampagne), die in erster Linie auf eine Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit abzielte, darüber hinaus aber auch das körperliche Wohlbefinden der Beschäftigten verbessern, ihre Arbeitszufriedenheit steigern und ihre Motivation stärken sollte. Das Konzept wurde zunächst unter Beteiligung der MHH in einem Pilotprojekt erprobt, um die Effekte zu evaluieren. Die gewonnenen

Erkenntnisse flossen anschließend in eine landesweite BGF-Kampagne „Fit im Betrieb – der AOK-Check-Up“ ein.

„Fit im Betrieb“ stellte aufgrund seiner Struktur ein niedrighschwelliges Angebot für Unternehmen dar, das Bewegungsexpertinnen und -experten der AOK Niedersachsen jeweils vor Ort durchführten. Der Prozessablauf gestaltete sich dabei wie folgt: Nach der Eingangsmessung mit dem Back-Check-Gerät analysierten die AOK-Bewegungsfachkräfte die Messergebnisse und erstellten auf dieser Grundlage ein jeweils individuell angepasstes Trainingsprogramm für die Beschäftigten. Weitere Schritte waren eine Zwischenanalyse mit individueller Beratung sowie eine Abschlussmessung, an die sich ebenfalls ein Auswertungsgespräch anschloss. Dieser Prozess lief in den teilnehmenden Unternehmen jeweils über einen Zeitraum von sechs Monaten. Insgesamt wurden mit der Kampagne „Fit im Betrieb“ 16 Unternehmen mit 645 Beschäftigten erreicht.

In ihrem gemeinsamen Abschlussbericht zogen die MHH und die AOK Niedersachsen eine positive Bilanz: Das niedrighschwellig-

ge, individuell gesteuerte Training mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisation, das die Teilnehmenden über eine Dauer von 20 Wochen dreimal wöchentlich je 20 Minuten lang selbstständig absolvierten, kann zu einer signifikanten Verbesserung der Rückenkraft für die Streckung und Seitneigung nach links führen und die selbst eingeschätzte Schmerzintensität positiv beeinflussen.

Bei Teilnehmern mit bestehendem Rückenschmerz waren die Verbesserungen besonders deutlich. Bei ihnen wurden durch das Training die Rumpfkraft und Arbeitsfähigkeit gesteigert, während die empfundene Schmerzintensität und die Zahl der krankheitsbedingten Abwesenheitstage abnahm.

Im Sinne der Verhaltensprävention zeigt diese evaluierte Maßnahme zur Rückengesundheit ein sehr günstiges Verhältnis von Aufwand und Erfolg für die individuelle Gesundheit der Teilnehmer. Vor dem Hintergrund der positiven Evaluationsergebnisse hat die AOK Niedersachsen die Fortführung des Angebotes beschlossen. Es kann in Zukunft von allen interessierten Unternehmen in Niedersachsen genutzt werden.

5 • Schwerpunkte in der individuellen Gesundheitsförderung

Persönliche Präventionsangebote für gesundheitsbezogenes Verhalten

In den AOK-Gesundheitskursen werden gruppendynamische Prozesse genutzt, um die Teilnehmer zu aktivieren und sie langfristig

zu einer gesunden Lebensführung zu motivieren. Alle Maßnahmen genügen hohen Qualitätsmaßstäben: Sie finden auf der Basis erprobter und evaluierter Konzepte unter der Leitung qualifizierter Fachkräfte, Kooperationspartner sowie externer Gesundheitsanbieter statt.

Neben den Gruppenangeboten führen die AOK-Präventionsfachkräfte individuelle Beratungen, insbesondere zum Thema Ernährung, durch. Diese zielen darauf ab, die Eigenverantwortung und die persönliche Kompetenz der Versicherten im Umgang mit ihrer Gesundheit zu stärken. Die Einzelberatung ermöglicht einen intensiven Austausch und fördert dadurch eine nachhaltige Verhaltensänderung. Für spezielle Beratungsprogramme werden Versicherte aktiv angesprochen und gezielt auf diese Angebote hingewiesen.

Highlights der AOK Niedersachsen in der individuellen Prävention

„BLEIB GESUND“ – das Gesundheitsprogramm der AOK Niedersachsen

Die präventiven Gesundheitskurse sind seit Jahren fester Bestandteil des AOK-Angebots. Von der Gewichtsreduktion bis zur Rückenschule, von Nordic Walking bis Yoga: Im Gesundheitsprogramm finden AOK-Versicherte die passenden, qualitätsgeprüften Gruppenangebote vor Ort. Diese sollen Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Herz- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes entgegenwirken. Im Jahr 2014 nutzten 52.481 Versicherte die Angebote der AOK Niedersachsen und externer Gesundheitspartner, um gezielt etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Online-Präventionsangebote

Die Online- und Briefprogramme der AOK Niedersachsen kommen vor allem denjenigen Versicherten entgegen, die eine hohe Flexibilität ohne feste Termine und räumliche Bindung

wünschen oder die anonym bleiben möchten. Bei den AOK-liveonline-Programmen können die Teilnehmer via Internet an einem virtuellen Kursangebot teilnehmen. Die dabei verwendete neue Technologie bietet unter anderem die Möglichkeit, Folien zu zeigen, Fragen einzubauen und eine gemeinsame Schreibfläche für Diskussionen und Übungen live und online mit anderen Kursteilnehmern zu nutzen. Insgesamt nutzten im Berichtsjahr 2014 rund 3.000 AOK-Versicherte Online-Präventionsprogramme.

Telefonische Ernährungsberatung

Die telefonische Ernährungsberatung hat zum Ziel, die Versicherten über Ernährungsfragen zu informieren und ihre Motivation zur Verhaltensänderung zu stärken. Auf Wunsch werden die Versicherten auch in geeignete Netzwerkstrukturen wie Selbsthilfegruppen oder Sportvereine vermittelt. Diese Beratungsleistung wurde 2014 rund 6.000 Mal in Anspruch genommen.

Das AOK-Familienprogramm

Das AOK-Familienprogramm unterstützt Eltern bei allen Fragen rund um die Kindergesundheit. Dabei spielt die Prävention eine zentrale Rolle. Regelmäßige Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen bilden eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung der Kinder. Neben individuellen Beratungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Familiengesundheit bietet die Gesundheitskasse auch zahlreiche Gesundheitskurse an. Dabei ist die AOK in ganz Niedersachsen aktiv, um die Versicherten für das Thema Gesundheit in der Familie zu sensibilisieren und das Interesse an vertiefenden Angeboten der Gesundheitskasse zu wecken.

6 Kennziffern im Überblick

Die in der nachfolgenden Tabelle aufgeführten Kennziffern stellen die vielfältigen Aktivitäten der AOK – Die Gesundheitskasse für Nieder-

sachsen auf dem Gebiet der Prävention und Gesundheitsförderung dar.

Tabelle 1: Kennziffern zu den Leistungen in der Prävention und Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK Niedersachsen im Überblick (2014)

ANSATZ	AOK Niedersachsen
Nicht betriebliche Lebenswelten	
Anzahl der Settings	559
Anzahl direkt erreichter Personen	50.045
Anzahl indirekt erreichter Personen	114.000
Summe der Ausgaben	3.073.826 €
Individueller Ansatz	
Anzahl direkt erreichter Personen	52.481
Summe der Ausgaben	5.427.225 €
Betriebliche Gesundheitsförderung	
Anzahl der Betriebe	1.072
Anzahl direkt erreichter Personen	8.981
Anzahl indirekt erreichter Personen	180.000
Summe der Ausgaben	2.569.527 €
Gesamt	
Anzahl der Settings	559
Anzahl der Betriebe	1.072
Anzahl direkt erreichter Personen	111.507
Anzahl indirekt erreichter Personen	294.000
Anzahl Versicherte	2.401.427
Summe der Ausgaben	11.070.578 €

7 • Fazit

Die AOK Niedersachsen fördert durch ihre vielfältigen und nachhaltig ausgelegten Präventionsangebote die Gesundheit ihrer Versicherten. Als leistungsstarker Partner im Gesundheitswesen in Niedersachsen initiiert und begleitet sie moderne Gesundheitsprojekte und engagiert sich bei der Entwicklung und Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Umfelds in den Lebenswelten der Menschen. Durch ihren Einsatz stärkt sie die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung Niedersachsens nachhaltig und langfristig. Vor dem Hintergrund des neuen Präventionsgesetzes wird die AOK Niedersachsen ihr Engagement in den Lebenswelten und den Betrieben noch einmal ausweiten und die Attraktivität ihrer Angebote zur individuellen Prävention weiter steigern. Um ihren Versicherten stets den bestmöglichen Nutzen zu bieten, entwickelt die Gesundheitskasse ihre gesundheitsförderlichen Angebote kontinuierlich weiter.

WEITERE INFOS UNTER:

Tel.: 0511 12389 16811

E-Mail: Olaf.Koehler@nds.aok.de

Internet: www.aok.de/niedersachsen

IMPRESSUM:

Herausgeber: AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen,
Geschäftsführungsbereich
Gesundheitsmanagement Prävention

Umsetzung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

Druck: Richter Druck, Elkenroth

Stand: März 2016