

Neue Wege der Gesundheitsförderung

E-Health



Foto: David von Becker

Steigende Zahlen an chronischen und psychischen Erkrankungen zwingen Bundesregierung, Krankenkassen, Arbeitgeber und natürlich auch jeden Einzelnen zum Umdenken: neue Wege der Gesundheitsvorsorge müssen eingeschlagen werden. Durch Änderung des Lebensstils können Krankheiten vermieden oder Symptome und Folgeerkrankungen verringert werden. Das Internet („E-Health“) kann eine wichtige Unterstützung zur Lebensstiländerung leisten.

HausMed, eine Initiative des deutschen Hausärztesverbandes, entwickelt seit Anfang 2010 unabhängige, pharmafreie Online-Verhaltensschulungsprogramme, sogenannte HausMed Coaches. Die Coaches werden zur Unterstützung der hausärztlichen Versorgung eingesetzt und leisten in Unternehmen einen Beitrag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung. Insbesondere Unternehmen mit Schichtarbeitern und dezentralen Standorten können mithilfe von Online-Schulungen Mitarbeiter jederzeit und überall bei der Gesundheitsförderung unterstützen. Die webbasierten Programme werden durch eine umfangreiche Vorbefragung auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Teilnehmers zugeschnit-

ten. Die Coaches unterstützen unter anderem beim Abnehmen, der Rauchentwöhnung und dem Stressabbau. Zusätzlich gibt es Coaches für chronisch Kranke, wie Diabetiker und Hypertoniker, und zur Unterstützung bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Burn-out. Der Aufbau der Coaches stützt sich auf drei Grundpfeiler: Edukation, Motivation und Transfer in den Alltag. Die Inhalte der Coaches werden, basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, von einem Team aus Ärzten, Psychologen, Sport- und Ernährungswissenschaftlern entwickelt und sind vom Institut für hausärztliche Fortbildung im Hausärztesverband zertifiziert.

Herausforderung für das Gesundheitssystem

Die im Juni veröffentlichten ersten Ergebnisse der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“¹ sind alarmierend: 67 % der Männer und 53 % der Frauen sind übergewichtig. Vor allem die Zahl der stark übergewichtigen hat seit 1998 kontinuierlich zugenommen. Ein Gewichtstrend mit schwerwiegenden Folgen: chronische Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck sind auf dem Vormarsch. Die Studie mit über 7000 Teilnehmern enthüllt jedoch noch eine weitere beunruhigende Entwicklung in Deutschland: auch die Anzahl psychisch Erkrankter ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Vor allem Angst- und depressive Störungen stehen dabei im Mittelpunkt.

Ob der Bundesgesundheitsminister, Vertreter großer Krankenkassen oder betroffene Arbeitgeber – immer mehr Stimmen werden laut, dass die Gesundheitsvorsorge in Deutschland forciert und verbessert werden muss. Denn durch frühzeitige Maßnahmen könnten in vielen Fällen chronische Erkrankungen und Fettleibigkeit verhindert werden. Dies setzt allerdings einen motivierten Patienten voraus, der sich intensiv mit den eigenen Gewohnheiten auseinandersetzt und gesundheitsförderliche Verhaltensänderungen nachhaltig umsetzt. Krankheitsprävention bedeutet für die meisten Betroffenen eine vollständige Änderung ihrer Lebensweise, denn nur eine ausgewogene und gesunde Ernährung, viel Bewegung und die Vermeidung von Stress führen langfristig zu einer Vermeidung von Krankheiten. In der Theorie ist gesundes Verhalten einfach, in der Praxis scheitert eine entsprechende Änderung der Lebensweise jedoch häufig an zwei großen Hürden: Die richtige Ansprache der Betroffenen und die Aufrechterhaltung der Motivation. An genau diesen zwei Punkten sollte ein erfolgreiches Präventionsprogramm ansetzen.

Der Hausarzt als Bezugs- und Vertrauensperson

Den Anstoß zu einer Lebensstiländerung gibt in der Regel der Hausarzt, der für viele Menschen als wohnortnahe Vertrauensperson der wichtigste Ansprechpartner bei Fragen rund um Prävention und Versorgungsleistungen ist. „Wir Hausärzte müssen Veränderungsbereitschaft fördern und sollten dann im richtigen Augenblick die entscheidenden Hilfen geben können“, sagt Holger Schelp, Hausarzt aus Bremen. Eine individuelle Beratung durch den Hausarzt ist jedoch sehr betreuungs- und zeitintensiv und kann innerhalb der regulären Sprechstunde nur schwer gewährleistet werden, denn gesundes Verhalten erfordert von den Patienten eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen

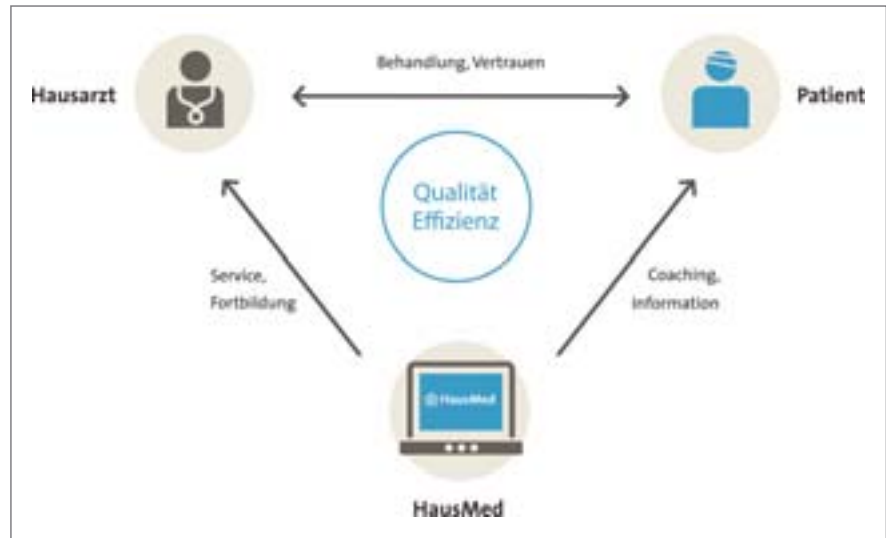


Abbildung 1: Verbindung von hausärztlicher Versorgung mit dem Internet

Gewohnheiten und die Bereitschaft zur Veränderung. Auch ein niedergelassener Hausarzt aus Erlangen, kennt diese Problematik: „Bei den meisten ist die erste Hürde, den Entschluss zu fassen, etwas für die Gesundheit zu tun. Oft haben Patienten schon x-mal vergeblich versucht, ihr Gewicht zu reduzieren oder mit dem Rauchen aufzuhören.“

Das Internet als Gesundheits-Tool

Einen besonders vielversprechenden Lösungsansatz bieten webbasierte Formen der Gesundheitsvorsorge und –versorgung. Seit einigen Jahren ist „E-Health“ deswegen in aller Munde – ob Gesundheit-Apps oder interaktive Online-Portale – das Internet kann Patienten sinnvoll unterstützen, ihr Leben gesünder zu gestalten. Patienten können jederzeit und überall etwas für ihre Gesundheit tun. Einzige Voraussetzung ist ein internetfähiger PC. Häufig scheitert die Bereitschaft gesundes Verhalten zu lernen an der zeitlichen Verfügbarkeit oder Angeboten vor Ort. Internetbasierte Gesundheitsprogramme erreichen die Betroffenen genau da, wo sie ihr Verhalten verändern müssen: im Alltag. Zudem sind E-Learning-Programme aufgrund

ihrer Interaktivität und Multimedialität die perfekten Instrumente, um eine nachhaltige Lebensumstellung beim Patienten zu erreichen.

Verbindung von hausärztlicher Versorgung mit dem Internet

Auch der Deutsche Hausärzteverband hat das große Potenzial der Verbindung aus Internet und Gesundheitsvorsorge erkannt und Anfang 2010 gemeinsam mit Partnern die Initiative „HausMed“ ins Leben gerufen. Im Vordergrund dieses weltweit einmaligen Ansatzes steht die Vision, Patienten mit Hilfe des Internets bei der Umsetzung eines gesünderen Lebensstils zu unterstützen. Der Deutsche Hausärzteverband will mit dieser Initiative vor allem die Rolle des Hausarztes als Präventions- und Disease-Manager stärken.

„Ich habe mich über die Initiative von HausMed sehr gefreut, da wir bisher als Hausärzte gerade für Patienten, die abnehmen wollen, wenig im Angebot hatten“, sagt Frau Dr. Sieglind Zehnle, Hausärztin aus Ostfildern-Scharnhausen.



Abbildung 2: HausMed Coaches

Der HausMed Coach

Unterschiedliche Lebensentwürfe erfordern unterschiedliche Maßnahmen – nach diesem Grundsatz sind die HausMed Coaches aufgebaut. „Coach“ bedeutet, dass mittels individualisierter, webbasierter Programme versucht wird, Patienten bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen zu unterstützen. Der Patient wird motiviert, einen zunehmend größeren Beitrag zum eigenen Therapie-Erfolg zu leisten. Mittels umfangreicher Vorbefragung werden die Inhalte des Coachings auf die jeweilige Situation des Teilnehmers angepasst. Denn jede Person hat andere Vorerkrankungen, Lebensrhythmen, Bedürfnisse etc.

So litt Werner B. zum Beispiel fünf Jahre lang an einer latenten leichten Depression, war Frustesser und nahm über die Jahre 20 kg zu, wohingegen Walter S. durch seine Schichtarbeit und die dadurch bedingten unregelmäßigen Essenzeiten zunahm. Beide können jedoch gleichermaßen vom HausMed Coach profitieren.

Die 12 Wochenmodule werden nach Schwerpunktthemen und Interessen des Teilnehmers zusammengesetzt und stützen sich auf drei große Pfeiler: Edukation, Motivation und Transfer in den Alltag. Zu Beginn jeder Woche erhält der Teilnehmer multimedial aufbereitete Informationen zum jeweiligen Modul. Durch Übungen sollen die Inhalte

im Verlauf der Woche vertieft werden. Tägliche SMS-Botschaften motivieren den Patienten dazu, „dran zu bleiben“. Am Ende der Woche wird durch eine Lernerfolgskontrolle sichergestellt, dass die wichtigsten Inhalte verstanden wurden. Der große Trumpf im Ärmel des Programms ist und bleibt jedoch der Hausarzt – er steht dem Patient mit medizinischem Rat zur Seite und unterstützt ihn durch regelmäßige Anrufe, sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. In einem geschützten Online-Bereich kann der Hausarzt den Fortschritt seines Patienten verfolgen. Für die Begleitung eines HausMed Coaches erhält er eine Aufwandsentschädigung.

Es gibt drei unterschiedliche Anwendungsfelder für die HausMed Coaches:

- Coaches, die eine Prävention von Krankheiten, zum Beispiel durch gesunde Ernährung oder Bewegung, im Fokus haben
- Coaches, deren Augenmerk auf einer Verbesserung der Situation von Personen mit psychischen Belastungen liegt.
- Coaches, deren Ziel es ist, eine Verbesserung der Lebensqualität von chronisch kranken Patienten, zum Beispiel Diabetikern, zu erreichen.

Wie funktioniert das Programm?

In Abbildung 3 wird in drei Schritten das Zusammenspiel von Patient, Arzt und Internet im HausMed-Programm vorgestellt und erklärt.

Win-win-Situation für Hausarzt und Patient

Über 1000 registrierte Hausärzte und rund 5000 teilnehmende Patienten sprechen für sich: vom HausMed Coach profitieren sowohl Arzt als auch Patient. So hat Christoph Brandstetter zum Beispiel mit dem HausMed Coach Leichter leben und der Unterstützung seiner Hausärztin 17 kg abgenommen.

„Ich fand das mehr an Gewicht, das ich mit mir herumgeschleppt habe, sehr lästig. Meine Hausärztin hat mir dann den HausMed Coach Leichter leben empfohlen. Wenn ich gewusst hätte, wie einfach, wie wenig einschränkend das ist, hätte ich das schon viel früher gemacht. Meinen Status „dicker Schwager“ bin ich nun, über 17 kg leichter, ebenfalls los.“ Auch von Seiten der Hausärzte gibt es positive Stimmen. Dr. Jörg Schelling ist Lehrbeauftragter an der Ludwig-Maximilians-Universität München und niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin. Seit Juni 2011 bietet er in seiner Praxis die HausMed Coaches Leichter leben, Rauchfrei und Stressfrei an.

„Der HausMed Coach ist eine wertvolle Ergänzung unserer täglichen Arbeit. Ich finde es gut, dass ich meinen Patienten jetzt ein pharmafreies, sehr seriöses und auch optisch gut gemachtes Programm anbieten kann. Der HausMed Coach sollte bei jedem Beratungsgespräch in der Praxis angesprochen werden, in dem eines der Coachingthemen eine Rolle spielt.“



Abbildung 3:

Patientenansprache

Der Arzt empfiehlt geeigneten Patienten ein HausMed Gesundheits-Programm zum Beispiel im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung.

Bei Interesse des Patienten wird der Empfehlungsbogen (in der Regel vom geschulten Praxisteam) ausgefüllt (Dauer: 1–2 Minuten).

Der Empfehlungsbogen enthält eine Artikelnummer.

Der Patient nimmt den Empfehlungsbogen und den entsprechenden Coaching-Flyer mit nach Hause.

Start des HausMed Coaches

Der Patient trägt die Artikelnummer auf der Internetseite www.hausmed.de ein.

Der Patient wird zu den Coaching-Informationen weitergeleitet.

Der Patient wird Schritt für Schritt durch den Buchungsprozess geführt.

Anschließend füllt der Patient einen Fragebogen aus. Das Schulungsprogramm wird daraufhin individuell für den Patienten generiert.

Unterstützung durch die Praxis

3–5 motivierende Anrufe während der 12 Wochen des Intensivprogramms und 1 Anruf pro Monat während des Vertiefungsprogramms (Dauer: 2–3 Minuten).

Die Praxis wird automatisch per Email über anstehende Anrufe informiert.

Die Praxis kann den Coachingverlauf des Patienten verfolgen.

Zahlen und Fakten auf einen Blick:

- 1000 Hausärzte unterstützen das gemeinsame Konzept von Hausärzterverband und HausMed
- über 5000 Patienten haben bisher von dieser neuen Form der Gesundheitsvorsorge profitiert
- viele Krankenkassen erstatten die Kosten der Präventionscoaches „Leichter leben“, „Rauchfrei“ und „Stressfrei“
- die Inhalte der Coaches werden von einem Team aus Psychologen, Ärzten, Sport- und Ernährungswissenschaftlern erstellt, basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und vom Institut für Hausärztliche Fortbildung im Hausärzterverband zertifiziert

Grenzen der Eigenverantwortung

Jeder Einzelne ist verantwortlich für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Doch unsere Leistungsgesellschaft hat die Grenze der reinen Eigenverantwortlichkeit längst überschritten. Deswegen sind heute auch zunehmend Arbeitgeber gefragt, wenn es darum geht, die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu stärken und zu schützen. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist hier das Schlüsselwort. Auch Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr hat diese Problematik bereits erkannt: „Wir müssen vor allem diejenigen Menschen einbinden, die die Kassen bisher nicht oder nur schlecht erreichen. Deshalb legen wir einen Schwerpunkt auf betriebliche Gesundheitsförderung.“² Erschreckende Zahlen unterstreichen diese Notwendigkeit des Vorhabens der Bundesregierung: laut Expertenschätzungen leiden in Deutschland über sechs Millionen Menschen an Burn-out – das ist jeder Neunte in der Gruppe der 18–bis 70-Jährigen. Zudem ist der arbeitsbedingte Stress gestiegen.³

Für Unternehmen bedeutet dies nicht nur eine Einbuße an Produktivität und Qualität im Unternehmen, sondern auch höhere Kosten für krankheitsbedingte Arbeitsausfälle und Leistungseinschränkungen. So muss ein Arbeitgeber laut Booz & Company heutzutage für jeden Mitarbeiter rund 3600 EUR jährlich an krankheitsbedingten Kosten übernehmen.⁴

Gesundheitsförderung im Unternehmen

80 % der Unternehmen erkennen die Notwendigkeit einer betrieblichen Gesundheitsförderung, jedoch sind es dann „nur“ 36 %, die es im eigenen Unternehmen auch tatsächlich umsetzen.⁵ Die Angebote sind hierbei vor allem präventiver Natur. So werden zum Beispiel Gesundheitszirkel, Workshops oder Rabatte im Fitnessstudio als Präventionsmaßnahmen für die Mitarbeiter angeboten. Psychische Belastungen und chronische Erkrankungen, die durch Arbeitsüberlastung und demografischen Wandel einen Großteil der Mitarbeiter betreffen, werden jedoch kaum beachtet.

Roland Berger Strategy Consultant nennt als einen Hauptgrund für die geringe Compliance der BGF im Unternehmen die begrenzte Kalkulierbarkeit der Kosten. Zudem scheitern „konservative“ BGF-Angebote, ohne intensive Betreuung von Seiten des Betriebsarztes, häufig am inneren Schweinehund der Mitarbeiter. Aber genau diese intensive Betreuung ist für die meisten Unternehmen nicht durchführbar. Es entsteht ein Zwiespalt: auf der einen Seite will das Unternehmen alle Mitarbeiter gleichermaßen von der BGF profitieren lassen, auf der anderen Seite ist dies mit generalisierten Angeboten schlichtweg nicht möglich, da unter anderem durch die fehlende persönliche Ansprache hohe Streuverluste entstehen. Vor allem Schichtarbeiter, Mitarbeiter an dezentralen Standorten und auch in subkritisch kleinen Betrieben werden mit herkömmlichen Angeboten nicht angemessen unterstützt.

Die Problematik der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

Ein Interview mit Frau Dr. Wittekind, Betriebsärztin bei verschiedenen Betrieben, spiegelt die Problematik der Gesundheitsförderung im Unternehmen wider:

Frau Dr. Wittekind, was sind die größten Hürden für Mitarbeiter, ihre Gesundheit in Angriff zu nehmen?

Ganz eindeutig die Motivation. Vor allem Mitarbeiter, die dringend etwas für ihre Gesundheit tun müssten, finden immer wieder Gründe, warum eine Änderung ihres Lebensstils nicht möglich zu sein scheint. Viele geben vor, dass sie keine Zeit für Sport, gesunde Ernährung etc. hätten, oder dass zum Beispiel eine familiäre Prädisposition vorliegt und es mit einer Gewichtsreduktion sowieso nicht klappt.

Wird ihrer Meinung nach die Gesundheit der Mitarbeiter von Unternehmen ausreichend gefördert?

Nein, leider nicht. Ich denke, da kommt in den nächsten Jahren noch einiges an Arbeit auf viele Unternehmen zu. Vor allem in Bereichen wie der Altenpflege, auf dem Bau oder in Montagebetrieben

gibt es bisher noch sehr wenig oder oftmals sogar gar nichts im Angebot, um die Gesundheit der Arbeitnehmer zu verbessern und zu gewährleisten. Das Problem bei diesen Branchen ist vor allem die Schichtarbeit und kein fester Arbeitsstandort. Das ist eine große Herausforderung, um eine erfolgreiche Gesundheitsförderung im Unternehmen umzusetzen.

Was würden Sie sich für die Zukunft wünschen?

Ich würde mir wünschen, dass auch die „Kopfeinzieher“ mit gesundheitsfördernden Programmen erreicht werden und vorgegebene Gründe wie Stress, Zeit und Schichtarbeit ausgehebelt und minimiert werden könnten.

Was halten Sie von Online-Verhaltensschulungen als neues Tool im BGM?

Ich finde diesen neuen Ansatz sehr faszinierend, da die oben genannten Gründe, oder auch Ausreden, dann nicht mehr greifen. Mitarbeiter können sich unabhängig von Arbeitszeit und Arbeitsstandort vor den Rechner setzen und etwas für ihre Gesundheit tun. Das Internet als neutrales Medium empfinde ich dabei als sehr hilfreich. Viele Mitarbeiter scheuen einen Arzt mit erhobenem Zeigefinger und wollen lieber selbst Herr der Sache bleiben. Zudem wäre es für mich als Betriebsärztin mit immer mehr Betroffenen von psychischen Belastungen eine enorme Bereicherung und Entlastung. Mithilfe von Online-Schulungen könnten Mitarbeiter kontinuierlich bei der Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz betreut werden.

Gesundheitsmanagement-Konzept anstatt Gießkannen-Prinzip

Das „Prinzip Gießkanne“ ist speziell im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung weit verbreitet. In der Praxis weist dieses Prinzip jedoch ein großes Manko auf: die von den Unternehmen bereitgestellten Angebote werden nur von gesundheitsbewussten Mitarbeitern genutzt. Mitarbeiter, für die eine präventive Maßnahme wichtig und auch lohnend wäre, werden durch eine allgemeine Ansprache hingegen nicht



Foto: David von Becker

Alexander von Bethman,
Leiter Betriebliches Gesundheitsmanagement HausMed eHealth Services GmbH

erreicht. Ein systematisches Gesundheitsmanagement-Konzept mit einer Verbindung aus Analyse, individualisierter, passgenauer Empfehlung für geeignete Angebote sowie ein umfangreiches Controlling der Effekte kann oben genannte Probleme und Herausforderungen der Gesundheitsförderung von Mitarbeitern positiv beeinflussen und verbessern.

Lösung: Systematische Betriebliche Gesundheitsförderung mit HausMed

Herr von Bethman, Leiter BGM HausMed, erklärt die Vorzüge des HausMed Konzeptes: „Online-Maßnahmen im BGM sind in den USA bereits seit einigen Jahren etabliert. HausMed hat sich dies zum Beispiel gemacht und das Konzept sowohl technologisch als auch wissenschaftlich modernisiert. Die Vorteile von Online-Schulungen im BGM sind vielfältig, was heraussticht ist ein Steuerkreis aus Analyse, individualisierter Empfehlung, ein Portfolio an passenden Maßnahmen über Präventionsangebote hinaus sowie eine Evaluation der anonymen und aggregierten Daten und dadurch eine „Messbarkeit“ des Erfolges und der Teilnehmerrate“

Das Gesundheitskonzept für Unternehmen von HausMed

Ein individueller Gesundheitscheck durch den Betriebsarzt ist sehr zeitintensiv. Ein Online-Gesundheitsrisikotest kann den Betriebsarzt unterstützen und individuell die spezifischen Gesundheitsbedürfnisse jedes Mitarbeiters analysieren. Der Online-Fragebogen ist für jeden Mitarbeiter zugänglich und er-

möglicht die Analyse der aktuellen Gesundheitssituation des Mitarbeiters. Auf der Basis dieses Gesundheitsrisikotests wird eine personalisierte Empfehlung gegeben. Eine auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnittene Empfehlung motiviert die Mitarbeiter, ihre Gesundheit in Angriff zu nehmen. Ein direkter Start eines passgenauen HausMed Coaches ermöglicht das schrittweise und nachhaltige Erlernen gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen. In einem 12-wöchigen Programm werden Übungen und Tipps zur Umsetzung im Alltag vermittelt. Ganz wichtig ist hierbei auch die medizinische und motivierende Betreuung durch den Betriebsarzt. Zusätzlich werden strukturierte und verständlich aufbereitete Informationen über Gesundheit, Vorsorge und Krankheiten jedem Mitarbeiter online zur Verfügung gestellt. Ein Controlling der Effekte kann durch eine Auswertung der anonymen und aggregierten Daten ermittelt werden. Außerdem kann eine Kalibrierung der Maßnahmen durch den Handlungskreislauf vorgenommen werden.

Das Gesundheitskonzept von HausMed stützt sich auf die oben genannten Punkte, kann in der Umsetzung jedoch sehr vielfältig sein und auf die Bedürfnisse der einzelnen Unternehmen und Mitarbeiter zugeschnitten werden. Beispielsweise sind Gutscheinmodelle, in Form einer Gutscheinausgabe durch den Betriebsarzt, oder auch unternehmensspezifisch gebrandete Portale, mit einer Variation von Online-Schulungen und unternehmenseigenen Angeboten möglich. Der große Unterschied zu herkömmlichen Angeboten im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung besteht darin, dass die Online-Schulungen von HausMed nicht nur den Präventionsbereich abdecken, sondern auch Unterstützung bei psychischen Belastungen und chronischen Erkrankungen bieten (siehe Abbildung 5). Die internetbasierten Gesundheitsprogramme von HausMed verfügen zudem über den Vorteil der Anonymität. Dies kann die Teilnehmerrate stark erhöhen, da betroffene Mitarbeiter, insbesondere bei psychischen Erkrankungen, eine Stigmatisierung durch ihr Arbeitsumfeld befürchten und so Hilfsangebote mit Direktkon-

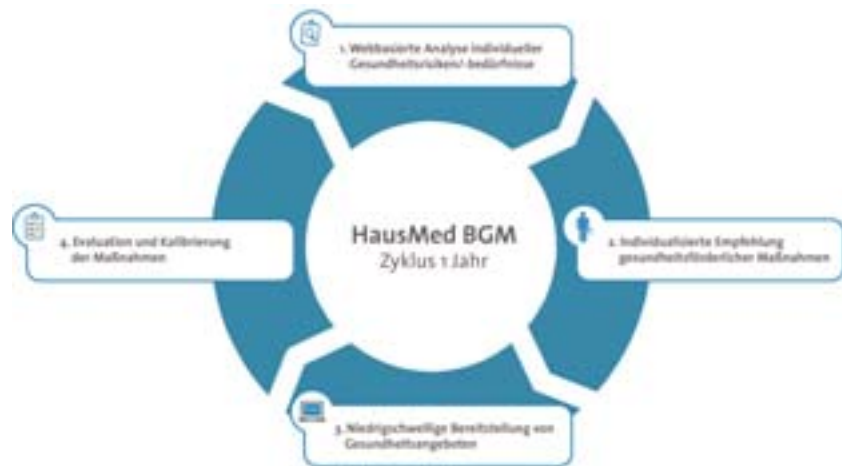


Abbildung 4: HausMed Gesundheitskonzept

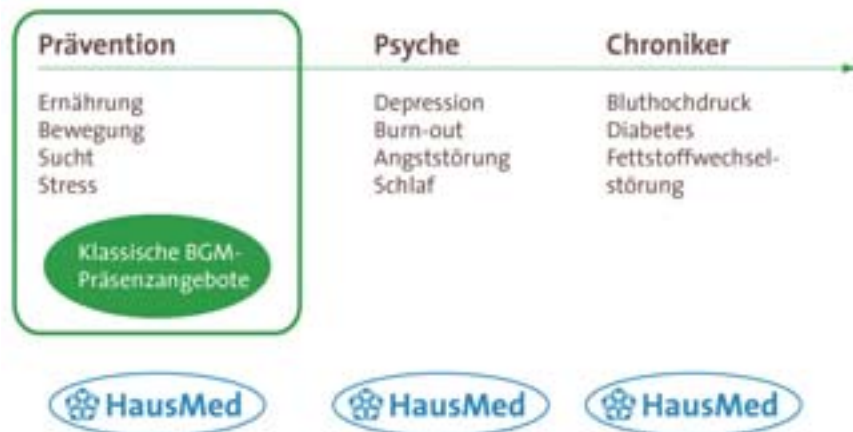


Abbildung 5: Anwendungsfelder der Online-Schulungen von HausMed

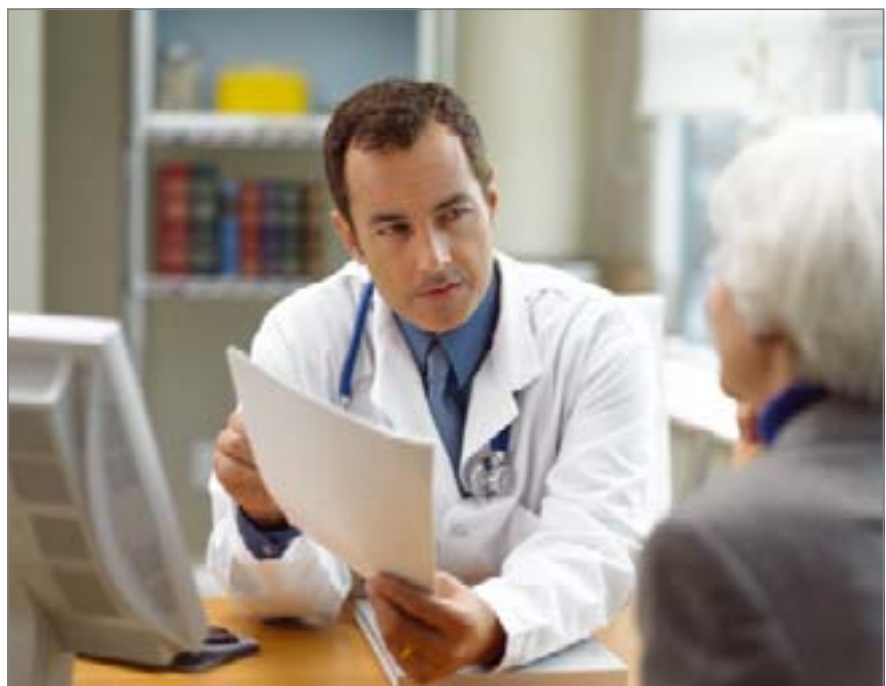


Foto: getty images



HausMed

Eine Initiative des Deutschen Hausärztesverbandes e.V.

takt kaum in Anspruch nehmen. Mithilfe eines Gesundheitsrisikotests können Mitarbeiter die eigenen Gesundheitsbedürfnisse frühzeitig identifizieren und so passgenaue und individuelle Handlungsempfehlungen erhalten.

Der Betriebsarzt sitzt mit im Boot

Durch seinen „nur einen Klick bis zum Gesundheitsangebot“ –Ansatz bietet HausMed ein sehr niedrigschwelliges Gesundheits-Angebot. Dennoch bedarf es natürlich immer auch der Eigeninitiative jedes Mitarbeiters und eines gewissen Maßes an Willenskraft. Hier kann der Betriebsarzt als Bindeglied fungieren und Mitarbeiter gezielt ansprechen, motivieren und unterstützen. Die betriebsärztliche Sprechstunde bietet eine gute Möglichkeit, Mitarbeitern gezielte passgenaue Online-Angebote zu empfehlen und Unterstützung bei der Durchführung anzubieten.

Ein Betriebsarzt berichtet über seine Erfahrungen mit HausMed als Partner im BGM

Dr. Roland Vogel, niedergelassener Hausarzt und Betriebsarzt, berichtet im Interview von seinen Erfahrungen beim Einsatz von HausMed Coaches bei einem vom ihm betreuten Unternehmen:

Herr Dr. Vogel, Sie sind seit 2001 als Hausarzt und gleichzeitig als Betriebsarzt tätig – sehen Sie einen Gesundheits- oder Krankheitstrend bei den von Ihnen betreuten Mitarbeitern?

Die Ausfallzeiten von Mitarbeitern steigen seit Jahren an, das heißt im Umkehrschluss, dass immer mehr Menschen von krankheitsbedingtem Absentismus betroffen sind. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, zu sehen, dass sich das Gesundheitsbewusstsein von vielen auch sehr

positiv verändert hat. Die Motivation ist und bleibt das A und O, um die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Wie werden die Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen auf das neue Programm von HausMed zur Gesundheitsförderung aufmerksam gemacht?

Das Projekt wird in jeder Betriebsversammlung vorgestellt und beworben. Und natürlich spreche ich die Mitarbeiter auch im persönlichen Gespräch auf dieses neue Konzept an und unterstütze Sie während des Programms mit Anrufen und kleinen Hilfestellungen. Die größte Hürde ist, dass die Mitarbeiter selbst erkennen müssen, dass sie für ihre Gesundheit mitverantwortlich sind und es eben keine kleine Pille gibt, die auf einmal wieder alles gut macht, sondern dass man selbst etwas tun muss.

Wie ist das Feedback Ihrer Mitarbeiter auf die Online-Schulungen von HausMed?

Es gibt sehr viele die mit vollem Elan dabei sind und innerhalb des 12- Wochenprogramms große Erfolge erzielen konnten. So hat zum Beispiel ein Mitarbeiter mithilfe des HausMed Coaches Leichter leben 14 kg abgenommen. Auch der Stressfrei-Coach wird sehr gut von den Mitarbeitern angenommen.

Was halten Sie von dieser neuen Form der Gesundheitsvorsorge als Unterstützung für die Betriebsärzte?

Ich finde das Konzept von HausMed super und würde es uneingeschränkt auch anderen Unternehmen und Betriebsärzten empfehlen! Mein Wunsch wäre ein „refresher“ und eine Vertiefungsfunktion des Programms auch über die 12 Wochen hinaus, damit Mitarbeiter langfristig von dieser neuen Form der Gesundheitsvorsorge profitieren können.

Die Zukunft von Online-Leistungen im BGM

Online-Leistungen als neues Tool im BGM gehört die Zukunft. In den USA sind Online-Maßnahmen im BGM schon etabliert und nicht mehr aus den Unternehmen wegzudenken. Nun macht es auch in Deutschland „Klick“. HausMed ist Vorreiter dieser neuen Form des BGM und widmet sich aktuell vor allem dem Teilbereich der internetbasierten BGF von Mitarbeitern mithilfe von Online-Coaches. Zusätzlich können diese Verhaltensschulungsprogramme als Leistung für das BEM eingesetzt werden. In Zukunft könnten jedoch auch andere Disziplinen des BGM, wie zum Beispiel Schulungen zur Unfallprävention sowie Arbeitsschutz und für Schulungen in Personal- beziehungsweise Organisationsentwicklung, durch internetbasierte Programme von HausMed unterstützt und verbessert werden. Weitere Informationen zum Thema: www.hausmed.de

Anja Städele

Katja Krug

HausMed eHealth Services GmbH

Literatur

- 1 Kurth B.-M. (2012) Erste Ergebnisse aus der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS). Bundesgesundheitsblatt 2012, Springer Verlag.
- 2 Frankfurter Allgemeine Zeitung (20.05.2012) „Die Pflicht zur Prämie könnte 2013 kommen“.
- 3 Nelting M. (2010) Burnout: Wenn die Maske zerbricht; Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht. Goldmann Verlag.
- 4 Booz & Company Inc. (2011) Vorteil Vorsorge – Die Rolle der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge für die Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland.
- 5 Roland Berger Strategy Consultant (2012) Effective corporate health management reduces sick leave by up to 40 %.