BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Welche Krankheiten und gesundheitlichen Risikofaktoren stehen heute einem gesunden Altern entgegen?

Möglichkeiten der Prävention lebensstilbezogener Erkrankungen

Dr. Birgit Schauerte
Leiterin Team Forschung und Entwicklung
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung GmbH

AOK Die Gesundheitskasse.

Konrad Adenauer Stiftung

Inhalt

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Das sind wir…
- Krankheiten und Risikofaktoren
- Bausteine für ein gesundes und aktives Leben
- Was leistet Betriebliche Gesundheitsförderung?

Das sind wir...

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung GmbH

Tochterunternehmen der AOK Rheinland/Hamburg mit Standorten in Köln - Hamburg

42 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Sportwissenschaftler, Psychologen, Oecotrophologen, Soziologen, Pädagogen

Aufgabenfelder

Umsetzung der Betrieblichen Gesundheitsförderung für die AOK im Rheinland und in Hamburg – Branchenübergreifend

Forschung

Förder- und Drittmittelprojekte
An-Institut der DSHS

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Demografische Entwicklung und deren Auswirkungen

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

weniger
Fachkräfte
am Markt

ältere
Belegschaften

+

Produktivität

Wettbewerbsfähigkeit

Innovationen

Wandel der Arbeit
Globalisierung, Entgrenzung
Verdichtung, Digitalisierung

Arbeitgeber-attraktivität
steigern

Arbeitsfähigkeit
erhalten

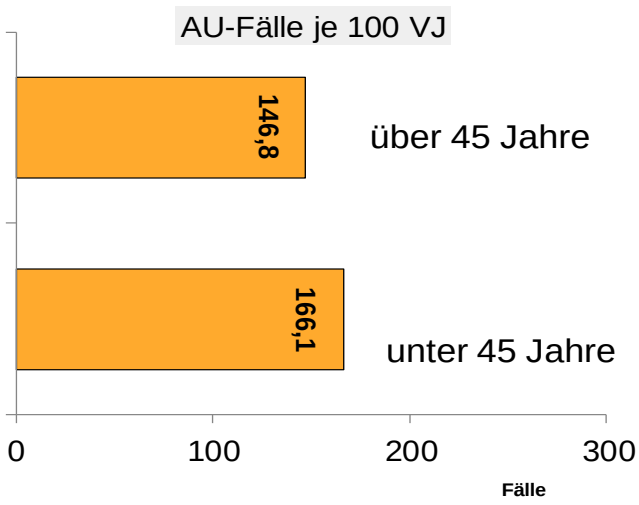
Inhalt

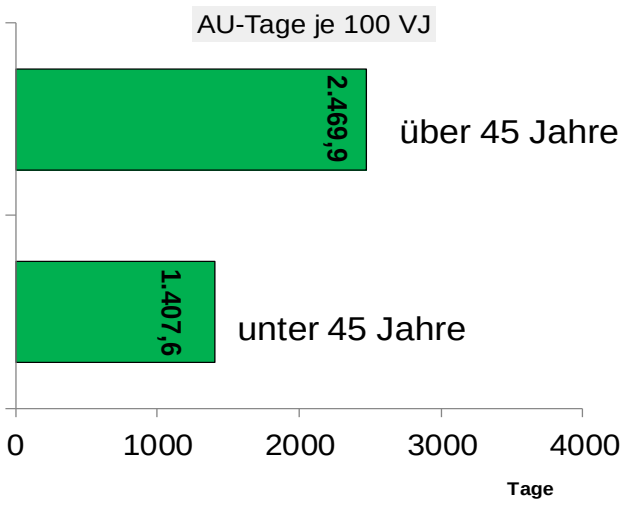
BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Das sind wir…
- Krankheiten und Risikofaktoren
- Bausteine für ein gesundes und aktives Leben
- Was leistet Betriebliche Gesundheitsförderung?

Krankenstand und Alter

Ältere erkranken seltener



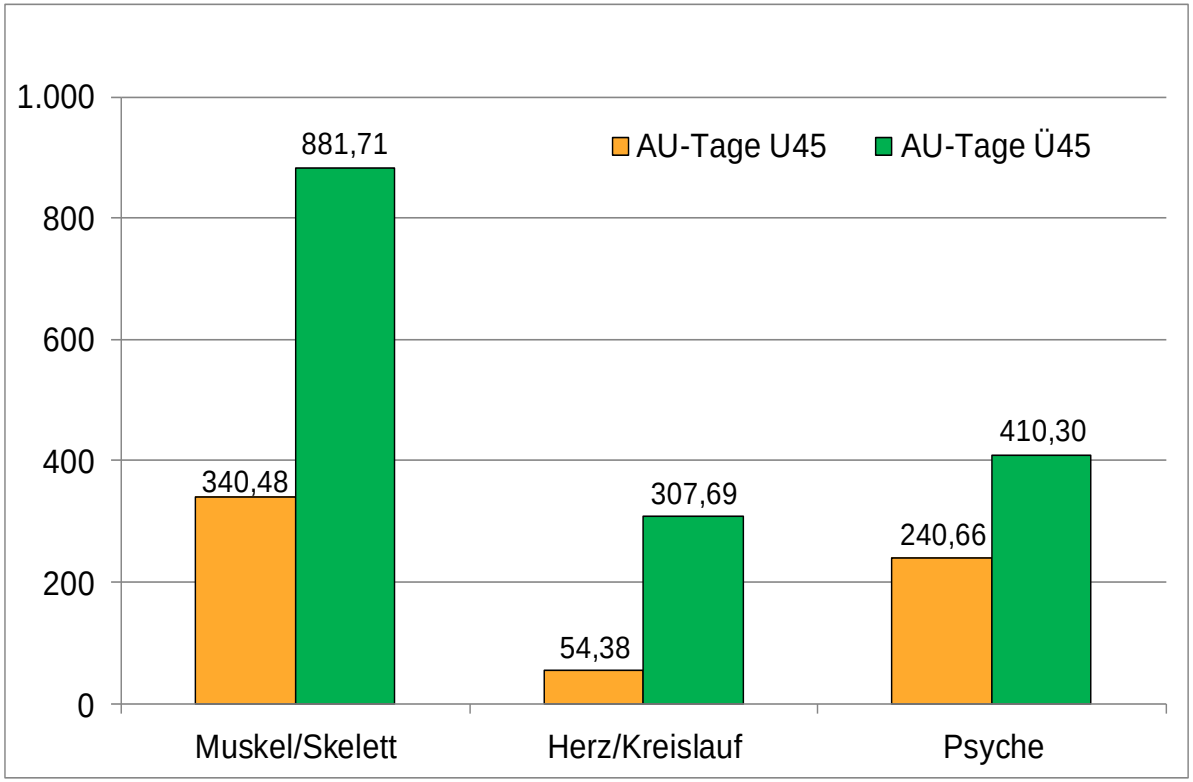


- aber länger

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (2012): AU-Fälle und AU-Tage je 100 Versichertenjahre bei jüngeren und älteren Beschäftigten

AU-Tage bei unter bzw. über 45-Jährigen AOK-Versicherten im Vergleich

BGF Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung



AOK Datenbericht (2012) mit über 1.000.000 AOK-versichert Beschäftigten

- AU-Tage nehmen ab dem 45. Lebensjahr deutlich zu
- insbes. durch Muskel-Skelett-, Herz-Kreislauf-, und psychische Erkrankungen
- Prognose 2017- 2024: 40% der Erwerbstätigen werden zw. 50-65 Jahre alt sein (Statistisches Bundesamt, 2009)
- ca. 80% der chronischen Erkrankungen sind auf beeinflussbare Risikofaktoren (Bewegungsmangel und Übergewicht) zurückzuführen (Ford et al. 2009)

Ein großes präventives Potenzial liegt in der Beeinflussung dieser Risikofaktoren!

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Das Gesundheitsinteresse ist riesengroß,

das Gesundheitswissen ist mäßig,

das Gesundheitsverhalten ist miserabel.

Christian Morgenstern
1871-1914

Beispiel Analysetool: Medizinischer Check-Up

Name des Mitarbeiters:	Geschlecht:	m	Code:	1-9			
Proband xy		Geb.-Datum/Jahrgang:		00.00.1956			

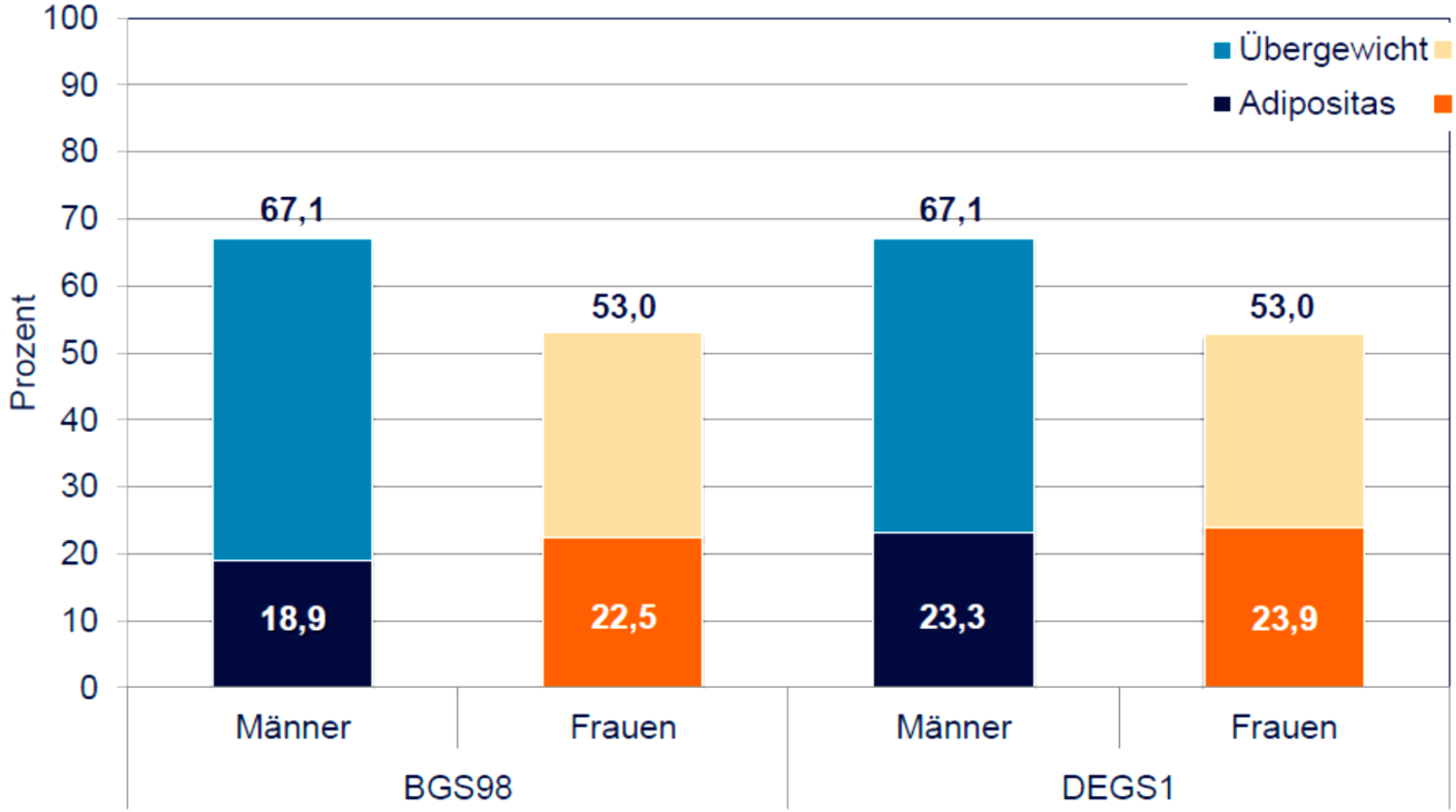
	I	II	III	IV			
Datum des Checks	**29.04.2009**	**27.08.2009**	**31.03.2010**				
Größe (m)	**1,83**	**183**	**183**				
Gewicht (kg)	**112,1**	**97,6**	**97,1**				
Body-Mass-Index (Gewicht kg/Größe m2)	**33,50**	**29,10**	**29,00**		< 25	25-29,9	= 30
Taillenumfang	**107**	**100,5**	**98**		Männer < 94 cm	Männer < 95-100 cm	Männer > 101 cm
Selbsteinschätzung pers. Gesundheit					gut	mittel	schlecht
Stressempfinden					kein Stress	mäßig gestresst	sehr gestresst
Fitness							
Sportliche Aktivitäten					mind. 3x pro Woche	unregelmäßig	kein Sport
Erreichter Zielpuls bei PWC150 = absolute Leistung in Watt (Watt)	175	175	200				
Ausdauerleistungsfähigkeit bei PWC 150 (Watt/kg)	**1,56**	**1,79**	**2,06**	**#DIV/0!**	> M = 2,0 überdurchschnittlich	M = 2,0 durchschnittlich	< M = 2,0 unterdurchschnittlich
Herz-Kreislauf-Werte							
Syst. Blutdruck (mmHg)	**162**	**134**	**129**		< 130	131-159	= 160
Diast. Blutdruck (mmHg)	**89**	**75**	**84**		< 85	85-99	= 100
Labor-Werte (nüchtern)							
Cholesterin (mg/dl)	**219**	**192**	**142**		< 200	200-239	= 240
HDL-Cholesterin (mg/dl)	**35**	**35**	**33**		> 45		= 45
LDL-Cholesterin (mg/dl)	**152**	**145**	**73**		< 130	130-159	= 160
Triglyceride (mg/dl)	**158**	**59**	**145**		< 150	150-199	= 200
Blutzucker (mg/dl)	**119**	**95**	**93**		< 100	100 bis 125	= 126
Sonstiges							
Rauchen		**n**	**n**		nie	früher	zur Zeit
Diabetes		**n**	**n**		nein		ja
Blutdrucksenkende Medikamente		**n**	**n**		nein		ja
Herzinfakte in der Familie		**j**	**j**		nein		ja

Bemerkung:

Folgen von Fehlernährung und Bewegungsmangel

BGF Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Übergewicht und Adipositas: Vergleich 1998 und 2011

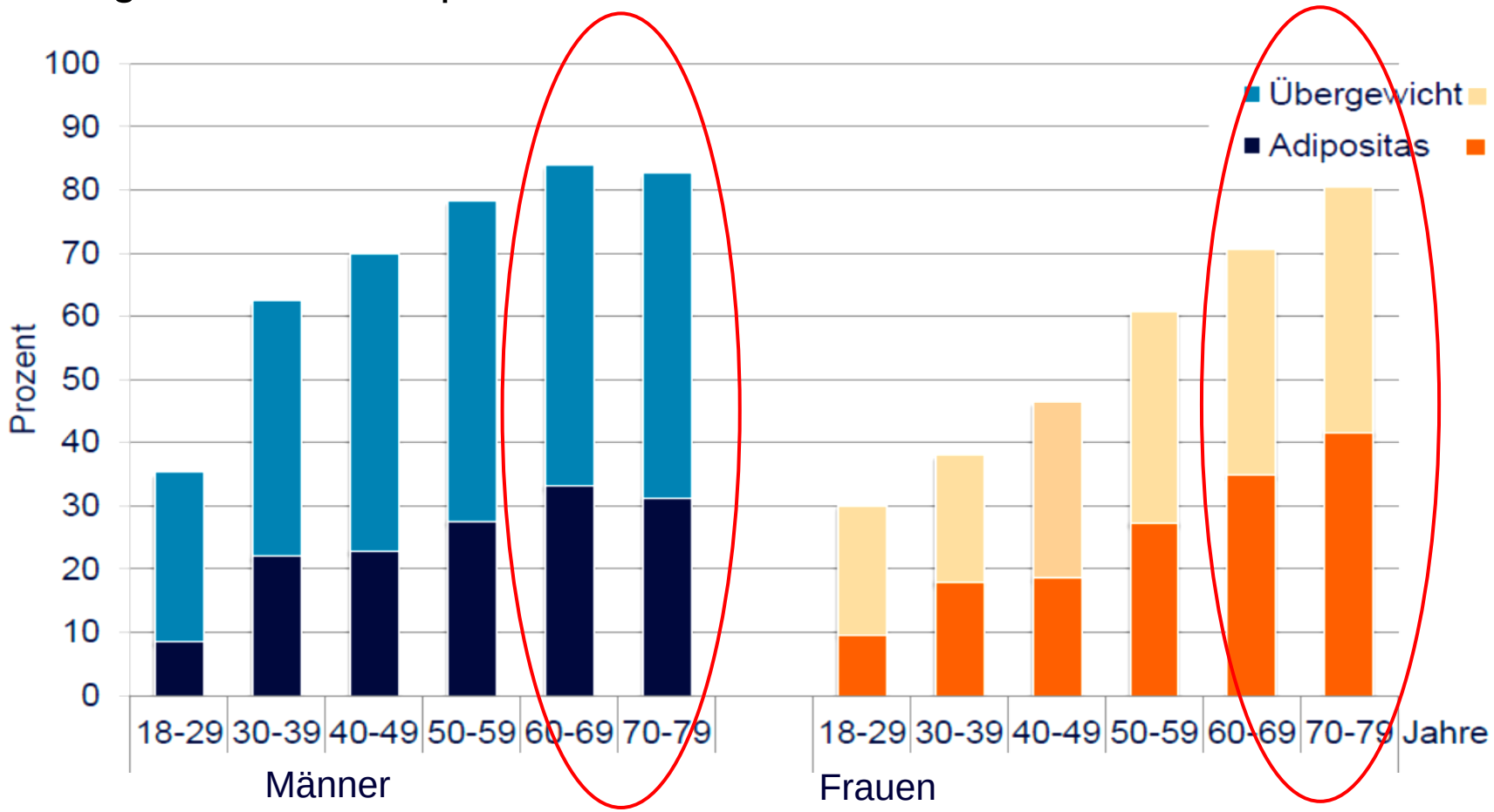


Quelle: DEGS Studie des RKI, 2011

Folgen von Fehlernährung und Bewegungsmangel

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Übergewicht und Adipositas nach Altersklassen



Quelle: DEGS Studie des RKI, 2011

Risikofaktor Übergewicht

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Die Prävalenz der moderaten und starken Adipositas steigt seit Jahren an
- Prävalenz nimmt mit zunehmendem Alter deutlich zu
- Sozial benachteiligte und bildungsarme Bevölkerungsgruppen sind stärker von Übergewicht betroffen
- Ursache: Hyperkalorische Ernährung und Bewegungsmangel

→ das Risiko für Diabetes, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Tumoren und Herz- Kreislauf Erkrankungen nimmt durch Übergewicht deutlich zu

Bewegungsmangel als Risikofaktor

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Körperliche Inaktivität begünstigt die Entstehung von Übergewicht
- Bewegungsmangel ist als eigenständiger Risikofaktor wissenschaftlich belegt
- forciert die Entstehung zahlreicher Erkrankungen z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, Diabetes, Tumorerkrankungen (ca. 20 %) etc.
- 30% der ischämischen Herzerkrankungen sind auf körperliche Inaktivität zurückzuführen (WHO 2009)

→ Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht die Wahrscheinlichkeit eines langen Lebens bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit

Positive Effekte körperlicher Aktivität

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Regelmäßige körperliche Aktivität

Risikoreduktion

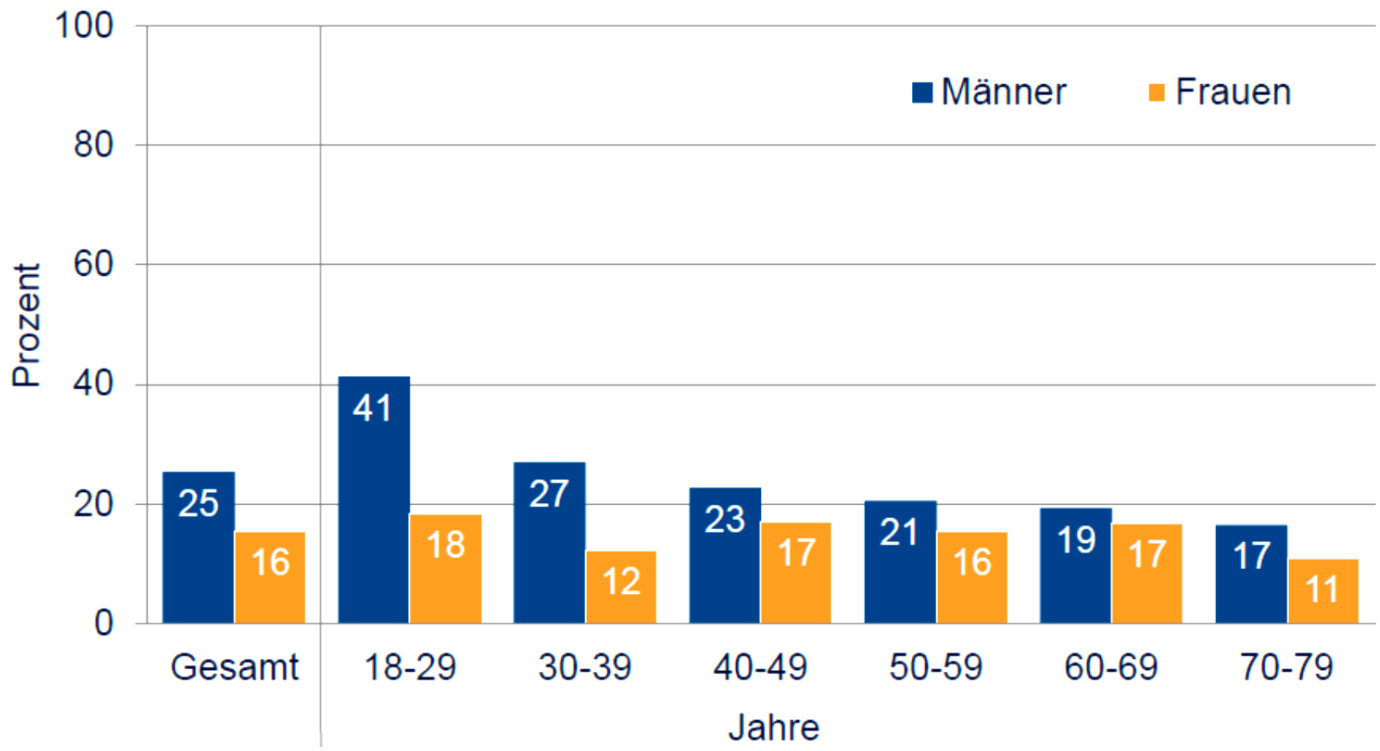
- Kardiovaskuläre Erkrankungen/Blut-hochdruck/Fettstoff-wechselstörungen
- Diabetes Mellitus Typ II
- Depressionen
- Osteoporose
- ausgewählten Krebsarten (u.a. Brust- und Darmkrebs)

Quelle: (Lee et al., 2012; Langsetmo et al.,2012; Schulz et al., 2012; Sofi et al.,2008 etc.)

Bewegungsempfehlungen

BGF Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Körperliche Aktivität (mind. 2,5 Std./Woche)*



* Empfehlung der WHO

Quelle: DEGS Studie des RKI, 2011

Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität für Erwachsene

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Zur Förderung der Gesundheit benötigen gesunde Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren…
- mind. 30 Minuten Ausdauerbelastungen mit mind. mittlerer Intensität an fünf Tagen der Woche
- zweimal pro Woche muskelkräftigende Bewegungen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden

Quelle: Haskell, W.L., Lee, I-M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health. Updated recommendations for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, 116, 1081-1093.

Psychische Erkrankungen: Daten und Fakten

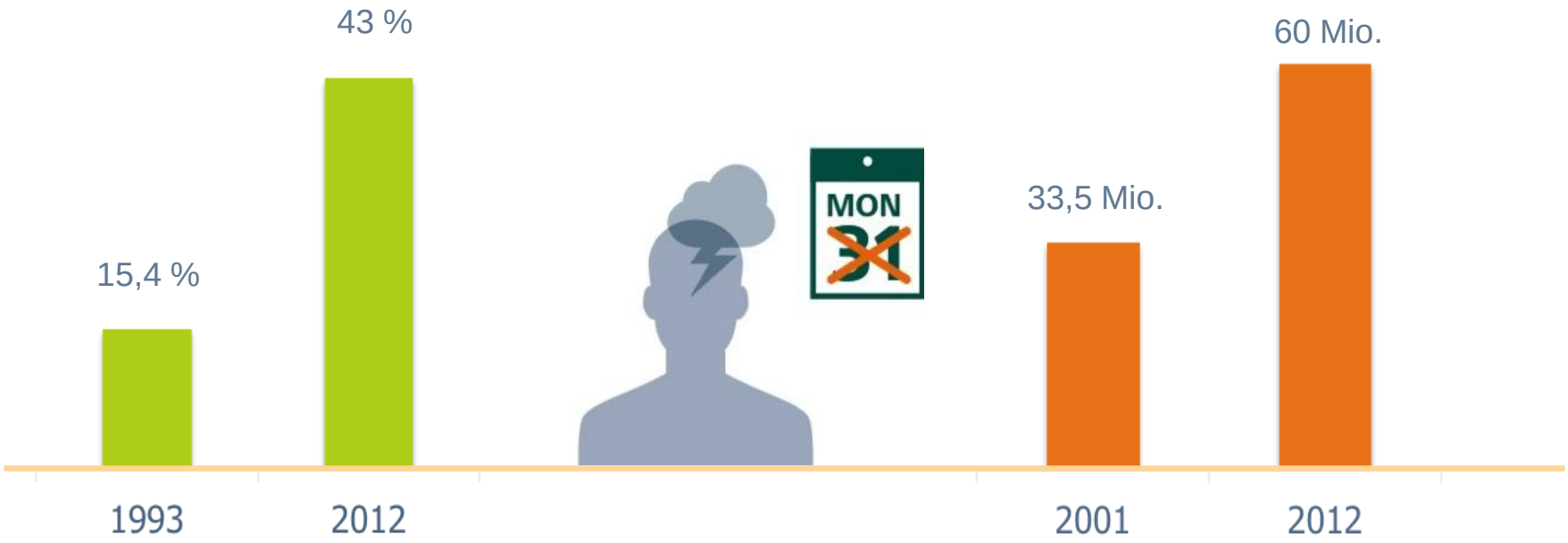
BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Frühberentungen nehmen zu

Anteil der Personen, die aufgrund seelischer Leiden frühzeitig in Rente gingen

Ausfalltage steigen

Anzahl der Ausfalltage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland



Quellen: Deutsche Rentenversicherung Bund; BMAS/BAuA: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2012

Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz

BGF Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeitsanforderungen

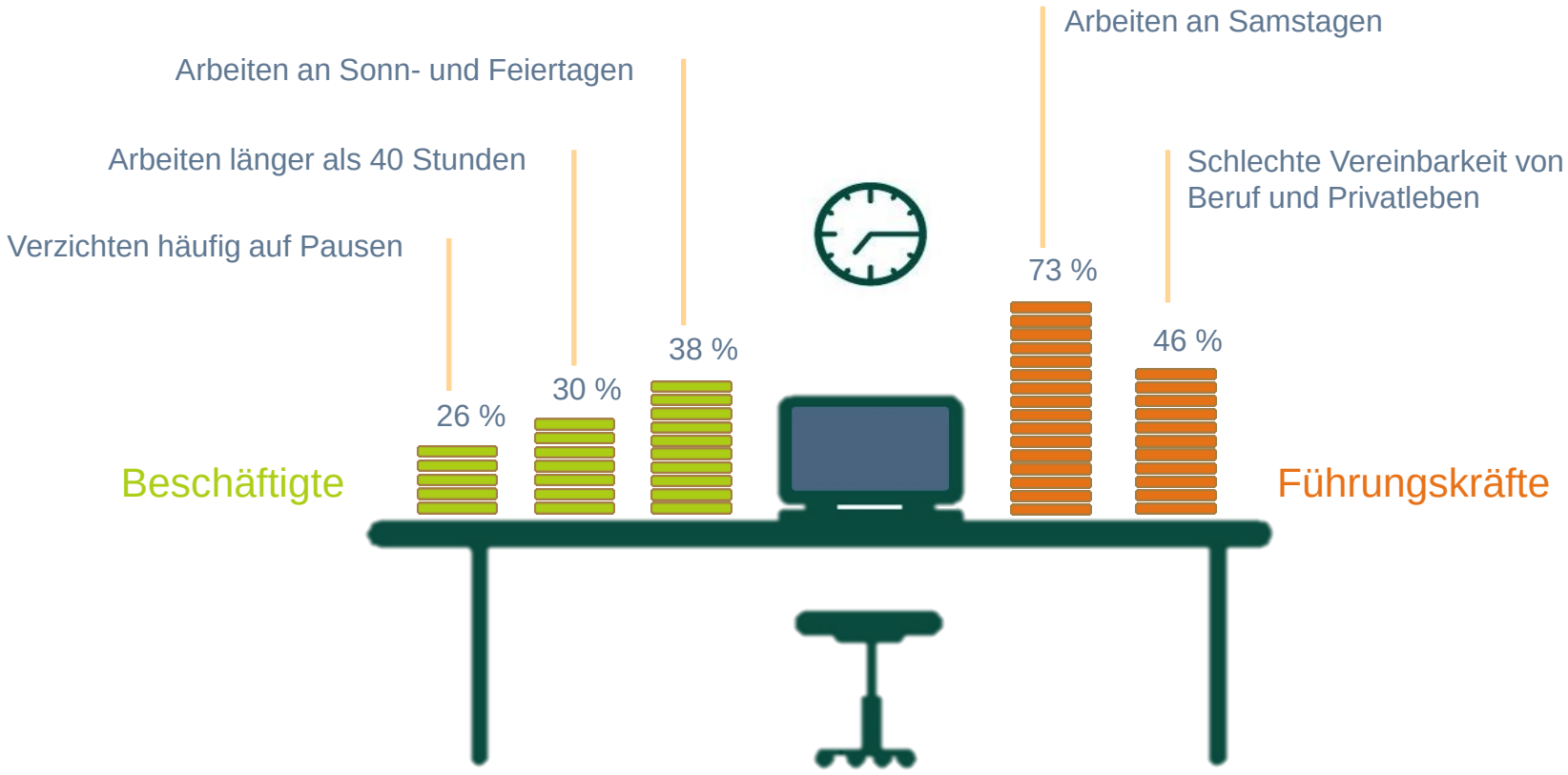
Als alltägliche Arbeitsanforderungen benennen Beschäftigte...

Arbeitsbelastungen

Als tatsächlich belastend empfinden Beschäftigte...

Quelle: BAuA (2013): Stressreport Deutschland 2012; n= 17562

Arbeit als Belastung



Quelle: BAuA (2013): Stressreport Deutschland 2012

Risikofaktoren Sucht

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Rauchen steht auf Platz 1 der vermeidbaren gesundheitsschädigenden Risikofaktoren
- 30% der Bevölkerung rauchen (DEGS Studie, 2013)
- 9,5 Mio. Deutsche trinken Alkohol in gesundheitlich riskanten Mengen*
- 1,8 Mio. Bürger sind alkoholabhängig (Epidemiologischer Suchtsurvey, 2012)
- Alkohol am Arbeitsplatz: Experten schätzen, dass jede/r 5.-10. Mitarbeiter/in eines Betriebes Alkohol riskant oder gar schädlich konsumiert (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)

* Riskante Menge: Mehr als 12 g reinen Alkohol pro Tag bei Frauen, 24g bei Männern (mehr als 1 Glas Bier (0,25l) pro Tag bei Frauen, bzw. 2 Gläser Bier pro Tag bei Männern (0,25l)

Inhalt

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

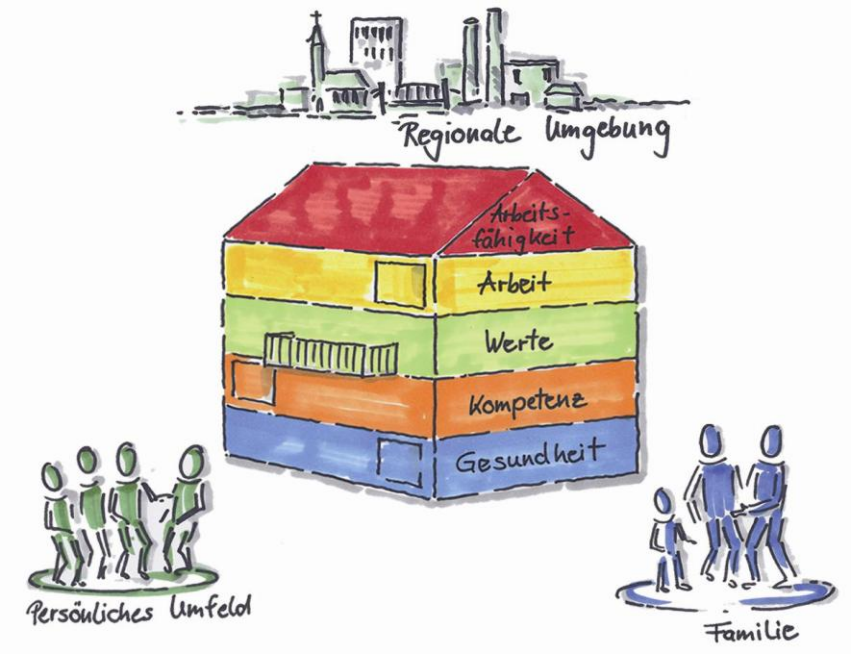
- Das sind wir…
- Krankheiten und Risikofaktoren
- Bausteine für ein gesundes und aktives Leben
- Was leistet Betriebliche Gesundheitsförderung?

Erhalt der Gesundheit durch Betriebliche Gesundheitsförderung

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Betriebliche Gesundheitsförderung: Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen und Stärkung der Gesundheitskompetenzen (Luxemburger Deklaration 1997)
- Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit mit alternden Belegschaften
- Interventionen zur Prävention arbeits- und lebensstilbedingter Erkrankungen (Goldhuber & Ahrens 2009, Ulich 2010)
- Nur 22% der Frauen und 11% der Männer nehmen an präventiven **GKV-Angeboten** teil (Jordan & von der Lippe 2013)
- In Betrieb können Beschäftigte barrierearm erreicht werden
- Beteiligungschancen risikoexponierter Personen können erhöht werden (Jordan &.von der Lippe 2013)
- Vorteile des betrieblichen Settings werden bisher nur ansatzweise genutzt (Kramer et al. 2009, Sockoll et al. 2008)

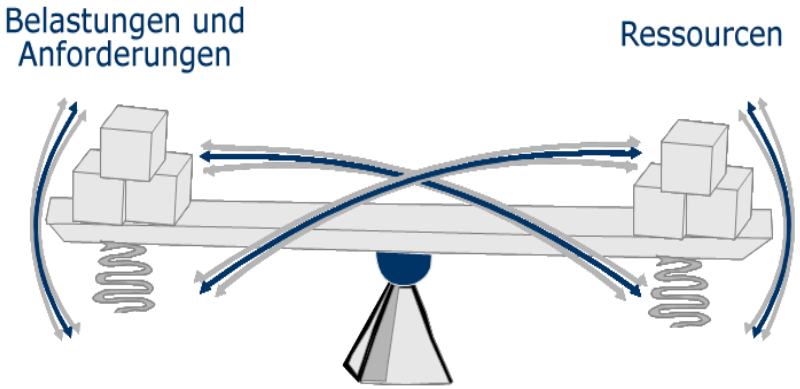
Haus der Arbeitsfähigkeit – Handlungsrahmen für BGF



Haus der Arbeitsfähigkeit nach Juhani Ilmarinen
Bildnachweis: iga/Brigitte Seibold

- als Handlungsrahmen für BGM
- erweitert den Betrachtungswinkel unter Berücksichtigung sich veränderter Ressourcen im Alter
- verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen werden geplant und umgesetzt

…und was heißt jetzt „arbeitsfähig“?



Balance zwischen

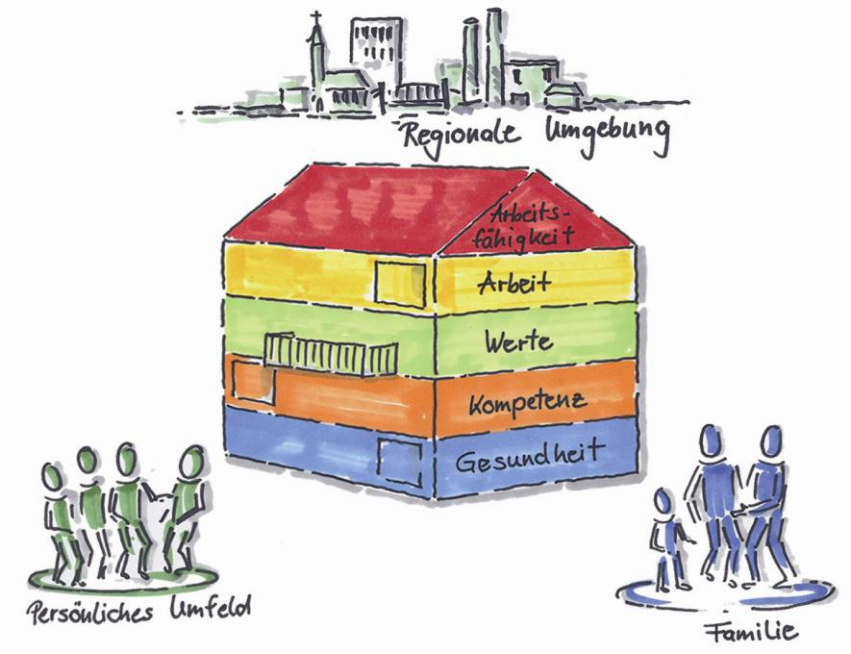
- den Arbeitsanforderungen
  (Arbeitsinhalt, Arbeitsorganisation, Arbeitsumfeld, Führung)

  und den

- menschlichen Ressourcen
  (körperliche und psychische Gesundheit, Kompetenz, Einstellungen)

…und ist damit eine gestaltbare Größe!

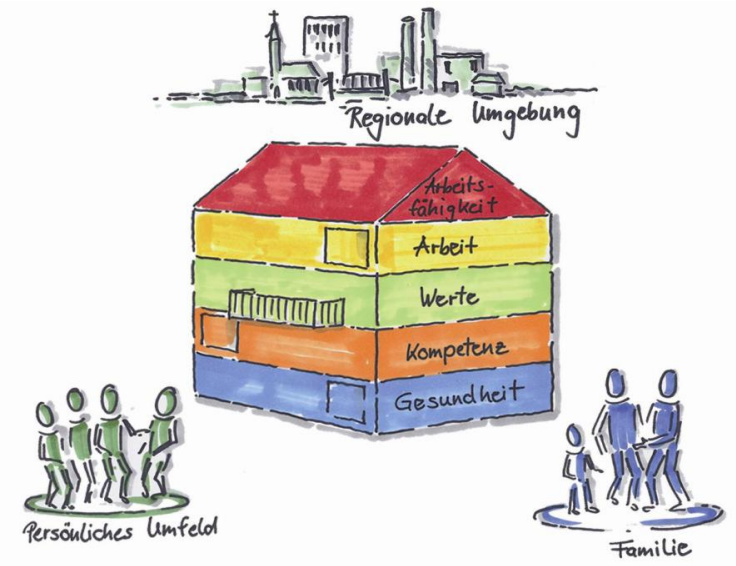
Das Stockwerk - Arbeit



Haus der Arbeitsfähigkeit nach Juhani Ilmarinen
Bildnachweis: iga/Brigitte Seibold

- Unternehmensspezifische Handlungsfelder:
  - Gesundheitsförderliche Gestaltung der Arbeitsbedingungen
  - Umsetzung der Gefährdungsbeurteilungen
  - BEM implementieren usw.
- Führungsverhalten
  - Gesundheitsorientierte Führung
  - Führung beeinflusst Gesundheit und Fehlzeiten
  - Ressourcenorientierter Mitarbeitereinsatz
  - Beteiligungsorientierung und Schaffung von Handlungsspielräumen usw.

Das Stockwerk - Gesundheit

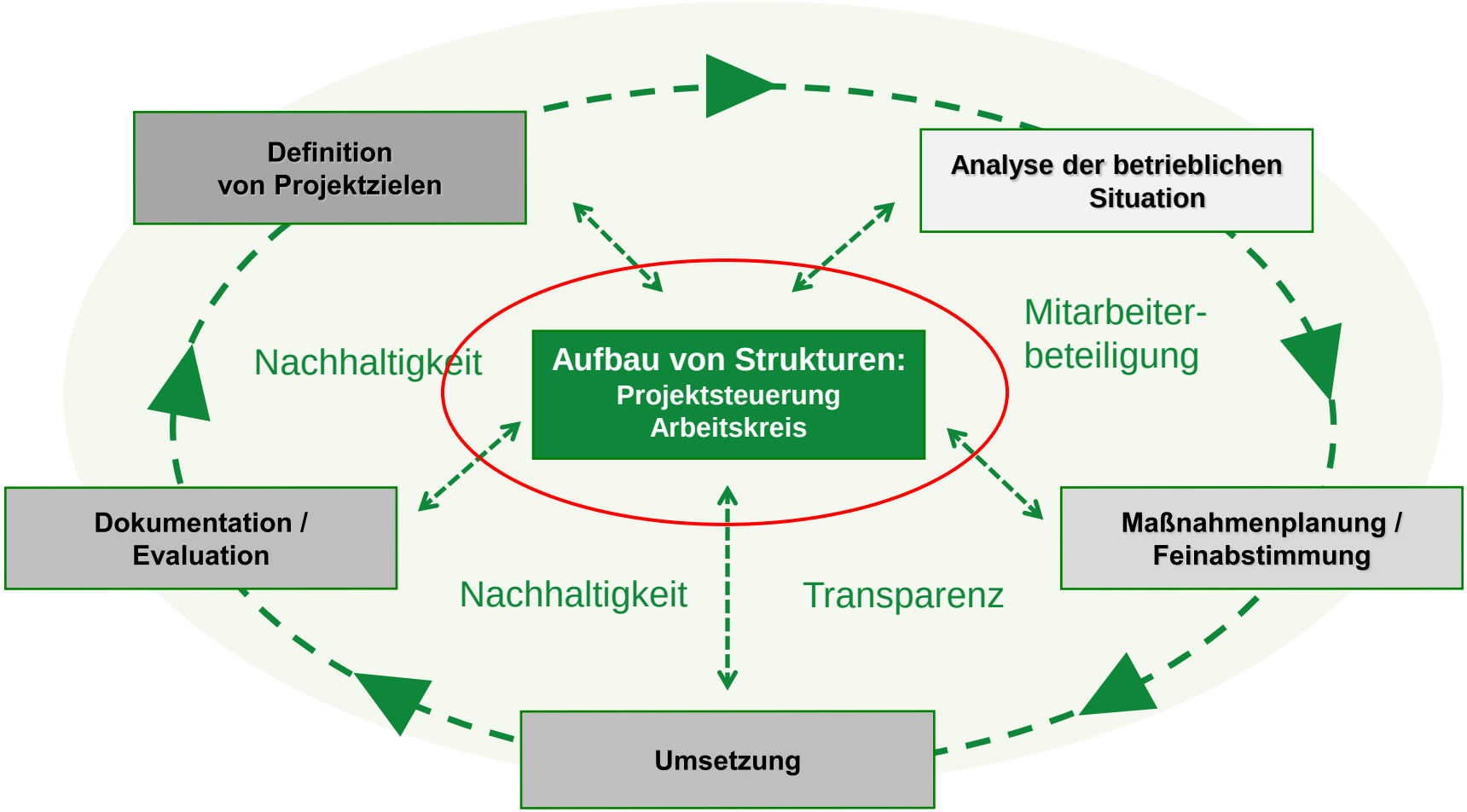


Haus der Arbeitsfähigkeit nach Juhani Ilmarinen
Bildnachweis: iga/Brigitte Seibold

- Unternehmensspezifische Handlungsfelder:
  - Präventive Gesundheitsangebote (Analysen, Maßnahmen)
  - Vermittlung von Bewältigungsstrategien (z.B. Resilienz)
  - Erholung ermöglichen
    (Pausengestaltung, Begrenzung, Arbeitszeitmodelle)
  - usw.
- Unterstützung der Eigenverantwortung für gesundheitsbewusstes Verhalten
  - Sensibilisierung für einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil
  - Stressprävention
  - usw.

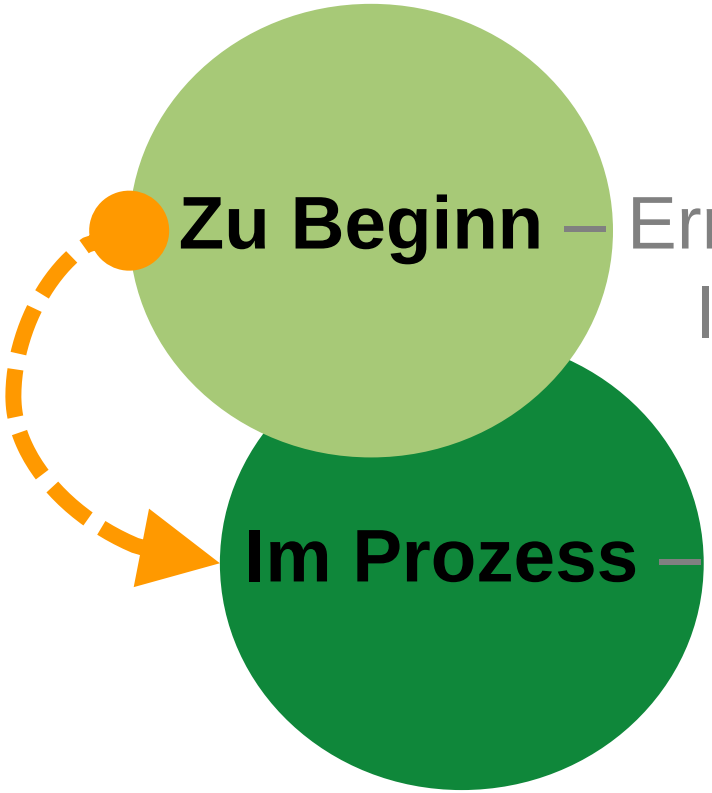
Betriebliches Gesundheitsmanagement als Prozess

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung



Analyseinstrumente im BGM

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

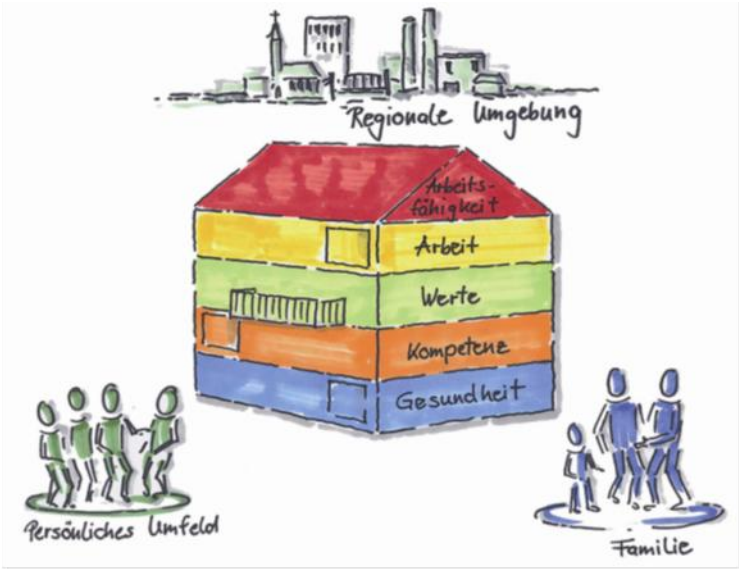


Zu Beginn – Ermittlung der **Ist-Situation** im Betrieb
Identifikation der **Handlungsbedarfe**

Im Prozess – Überprüfung der **Zielerreichung**
und **Wirkungen**

Analysen am Haus der Arbeitsfähigkeit (HDA)

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung



Haus der Arbeitsfähigkeit nach Juhani Ilmarinen
Bildnachweis: iga/Brigitte Seibold

Beteiligungsorientierte Analysen

- Kick-Off-WS mit Führungskräften und Geschäftsführung
- Optimierungs-WS mit Beschäftigten einer Abteilung (ohne Vorgesetzte)
- externe Moderation (z.B. BGF-Institut)
- Dauer 3-4 Stunden
- Ist-Zustand mit Lösungsvorschlägen der verschiedenen Ebenen

Inhalte

- Was tun Sie bereits?
- Erfassung der Handlungsfelder am HDA
- in den verschiedenen Ebenen des Hauses
- Welche Vorschläge und Ideen zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit fallen Ihnen in den einzelnen Stockwerken ein?

„Die Leute, die eigentlich die Arbeit taten,… hatten zum Teil erstaunliche Ideen, wie manches besser zu machen war.“

Jack Welch (*1935, amerikanischer Manager)

BGM - ein Gewinn alle

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
- Erhalt der Arbeits- und Leistungsfähigkeit/Lebensqualität
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Mitarbeitermotivation
- Reduzierung der Fehlzeitenraten um durchschnittlich 26% (iga-Report 28)
- Verbesserung des Arbeits- und Betriebsklimas
- Erhöhung der Mitarbeiterbindung und -loyalität
- Positionierung als attraktiver, regionaler Arbeitgeber

Fazit und Ausblick

BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

- Das individuelle Gesundheitsverhalten und die Arbeitsverhältnisse nehmen Einfluss auf Fehlzeiten und Produktivität
- Sensibilisierung der Beschäftigten (Thema Gesundheit) durch gezielte Verhaltensangebote
- Verhältnisoptimierung: Gesundes Verhalten durch gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen unterstützen z.B. Steharbeitsplätze, gesundheitsorientierte Mitarbeiterführung, Stehungen statt Sitzungen, Obstteller statt Keksteller…
- Integration von körperlicher Aktivität z.B. Schrittzählerkonzepte, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug
- Angebote gesunder Speisen in den Kantinen
- Unterstützung durch Nutzung von Teamstrukturen

Ihre Ansprechpartner

Dr. Birgit Schauerte

Teamleiterin Forschung und Entwicklung

Institut für Betriebliche
Gesundheitsförderung BGF GmbH

Neumarkt 35-37
50667 Köln

Tel.: 0221/ 27180 – 113
birgit.schauerte@bgf-institut.de

Internet: www.bgf-institut.de