

# **3 Jahre Masterplan "Gesundheitsregion Berlin-Brandenburg,,**

## **Prävention und Ernährung Beispiele aus dem Alltag**

**Frank Michalak**  
Vorsitzender des Vorstandes  
der AOK Berlin- Brandenburg – Die Gesundheitskasse  
03.11.2010



---

- **Ziele Handlungsfeld 9**

- Handlungsfelder und Beispiele

- Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft

- Gesundheit und Bildung

- Prävention im Alter

---



# Ziele des Masterplans im Handlungsfeld 9

---

„Mit vorzeigbaren und vorbildlichen Projekten und Angeboten der Prävention, Gesundheitsförderung, Rehabilitation und Ernährung für die attraktive Gesundheitsregion Berlin-Brandenburg werben“



- 
- Ziele Handlungsfeld 9

- **Handlungsfelder und Beispiele**

- Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft
  - Gesundheit und Bildung
  - Prävention im Alter
- 



# Die AOK Berlin-Brandenburg engagiert sich bewusst in drei ausgewählten Handlungsfeldern und Projekten.

## ① Arbeitswelt/ Gesundheitswirtschaft

- **Länderübergreifender Bericht zur Arbeitsunfähigkeit in Brandenburger und Berliner Unternehmen**
- **Branchenlösungen im Gesundheitswesen: Betriebliches Gesundheitsmanagement für stationäre Pflegeeinrichtungen**
- **Branchenlösungen für Schichtarbeit: Alte Herausforderung - neue Lösungsansätze**

**Branchenlösungen**

## ② Gesundheit und Bildung

- **Prävention und Gesundheitsförderung im Setting "Schule: Anschub.de-Programm für die gute gesunde Schule**

**[www.anschub.de](http://www.anschub.de)**

## ③ Prävention im Alter

- **Sturzprävention in ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen**

**Sturzprophylaxe**



- 
- Ziele Handlungsfeld 9

- **Handlungsfelder und Beispiele**

- **Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft**
  - Gesundheit und Bildung
  - Prävention im Alter
- 



# Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft: Länderübergreifender Bericht zur Arbeitsunfähigkeit in Brandenburger und Berliner Unternehmen als „Mittel zum Zweck“

## Initiatoren:

Gesundheitsnetzwerk  
HealthCapital HF 9  
Arbeitsgruppe 2 (BGM)

1

**Zusammenführung und Auswertung  
der Arbeitsunfähigkeitsdaten**

## Datenerhebung 2009:

AOK Berlin  
AOK Brandenburg  
BARMER Berlin-  
Brandenburg

2

**Betrachtung soziodemografischer  
Parameter sowie des regionalen  
und branchenspezifischen  
Krankheitsgeschehens**

## Ziel:

Erhalt und Förderung der  
Leistungsfähigkeit der  
Beschäftigten der Region

3

**Ableitung konkreter  
Handlungsansätze zur Förderung  
der Gesundheit von Mitarbeitern**



# Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft: Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt nehmen zu. Schlüsselbranchen der Region sind besonders betroffen.

**Krankenstand in Berlin und Brandenburg steigt kontinuierlich an und liegt auf einem sichtbar höheren Niveau als im Bundesgebiet.**

**Sichtbare regionale Unterschiede können nicht auf typisch "urbane" oder "ländliche" Belastungen zurückgeführt werden.**


**Weibliche Versicherte weisen unabhängig von der Branchenzugehörigkeit höhere Krankenstände auf als männliche Kollegen.**

**Die Gesundheitsbranche, die öffentlichen Verwaltungen und die Beschäftigten in Bildungseinrichtungen weisen einen erhöhten Anteil psychischer Erkrankungen auf.**



# Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft: Analyse von Belastungen in der Pflege

Aus den Ergebnissen des länderübergreifenden Berichtes zur Arbeitsunfähigkeit leitet sich die Notwendigkeit von Gesundheitsmanagement speziell für die Pflegebranche ab.

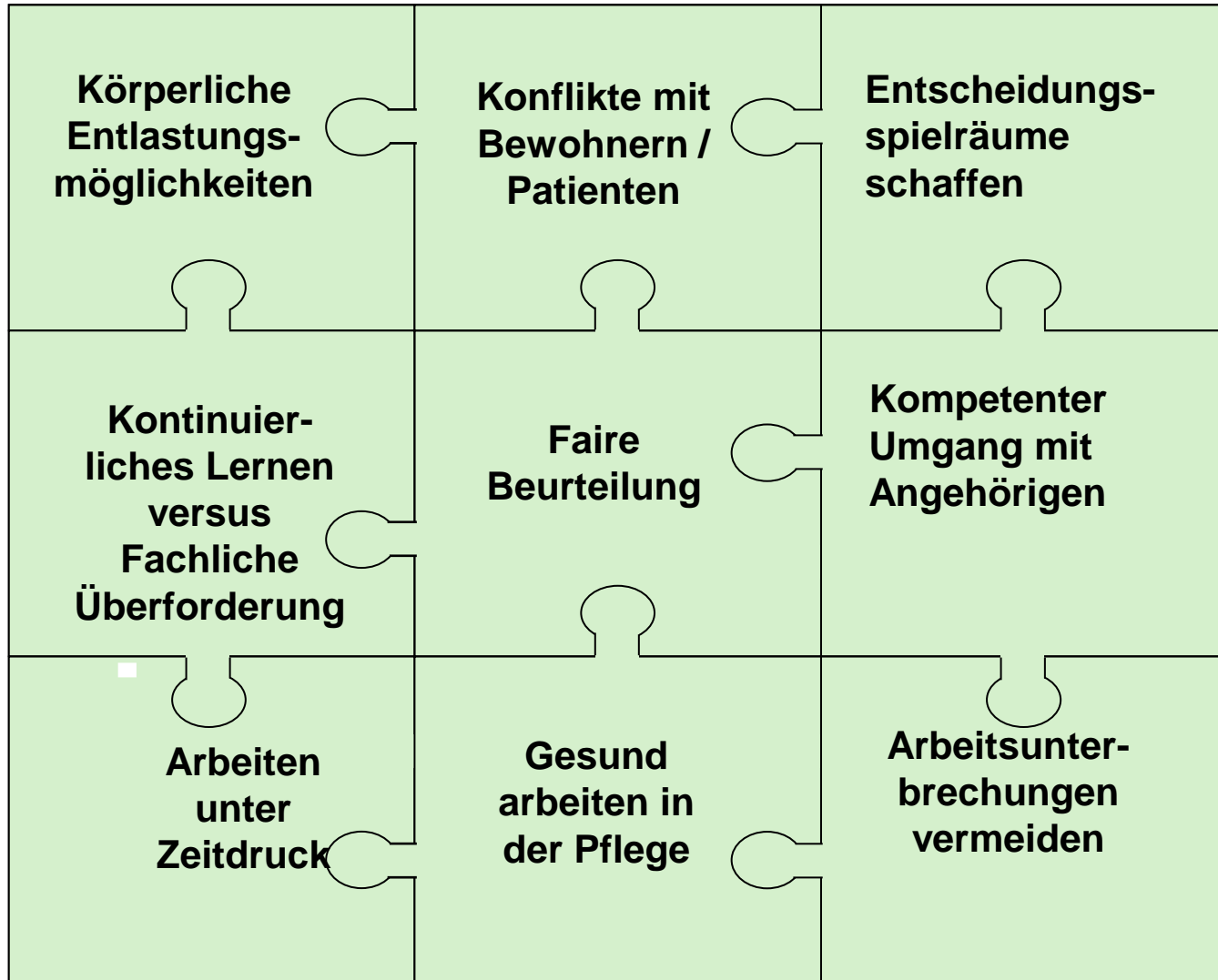
- 
- Krankenstand
  - Gesundheitsindikatoren (z.B. Arbeitsfreude, keine körperliche Beschwerden, keine Erschöpfung)
  - Gesundheitspotenziale (z.B. Identifikation, Arbeitsorganisation, Mitarbeiterführung, Arbeitsklima)
  - Gesundheitsgefährdungen (Zeitdruck, fachliche Überforderung, Arbeitsplatzunsicherheit)



13 Träger von  
Pflegeeinrichtungen



# Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft: AOK-Workshops und Seminare für stationäre Pflegeeinrichtungen



# Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft: Analyse der Gesundheitsbelastungen durch Schichtarbeit



6 Unternehmen mit Schichtarbeit



Eine Studie zur  
Schichtarbeit  
verknüpft  
die neuesten  
Erkenntnisse  
der Schlafforschung  
mit dem  
Know how  
des betrieblichen  
Gesundheitsmanagements.

# Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft: Ein Diagnostik- und Interventionsprogramm soll zur Vermeidung von Schichtarbeitssyndromen beitragen

## „Gesundheit und Schichtarbeit“

### Methoden

Erhebung der individuellen Arbeitsbedingungen

Erhebung des Schlaf-Wach-Verhaltens bei 372 Angestellten in Nacht- und Schichtdienst aus 6 Betrieben

Messung von Schlafdauer und Schlafqualität bei 137 Personen über 14 Tage

### Ergebnisse

Gesamtschlafzeit und Schlafeffizienz geringer

Identifizierung "protektiver" Faktoren

Besondere Beeinträchtigung von Schlafqualität bei bestimmten TN

Klinisch auffällige Tagesschläfrigkeit bei 40 % der Teilnehmer

Ein- und Durchschlafschwierigkeiten bei 30 % der Teilnehmer

### Weitere Schritte

Erstellung eines Frühwarnsystems zur Schlafqualität von Schichtarbeitern

Entwicklung von Unterstützungsangeboten für Schichtarbeiter und für Unternehmen, die Schichtarbeit einsetzen



- 
- Ziele Handlungsfeld 9

- **Handlungsfelder und Beispiele**

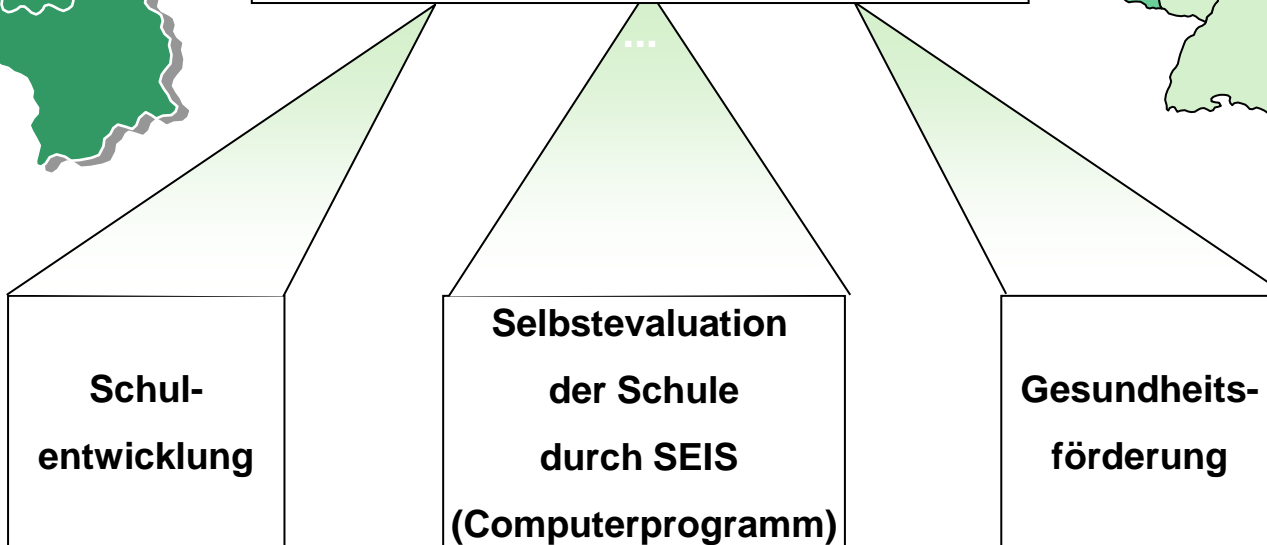
- Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft
  - **Gesundheit und Bildung**
  - Prävention im Alter
- 



# Gesundheit und Bildung fördern: Anschub.de – Ein Programm für die gute gesunde Schule

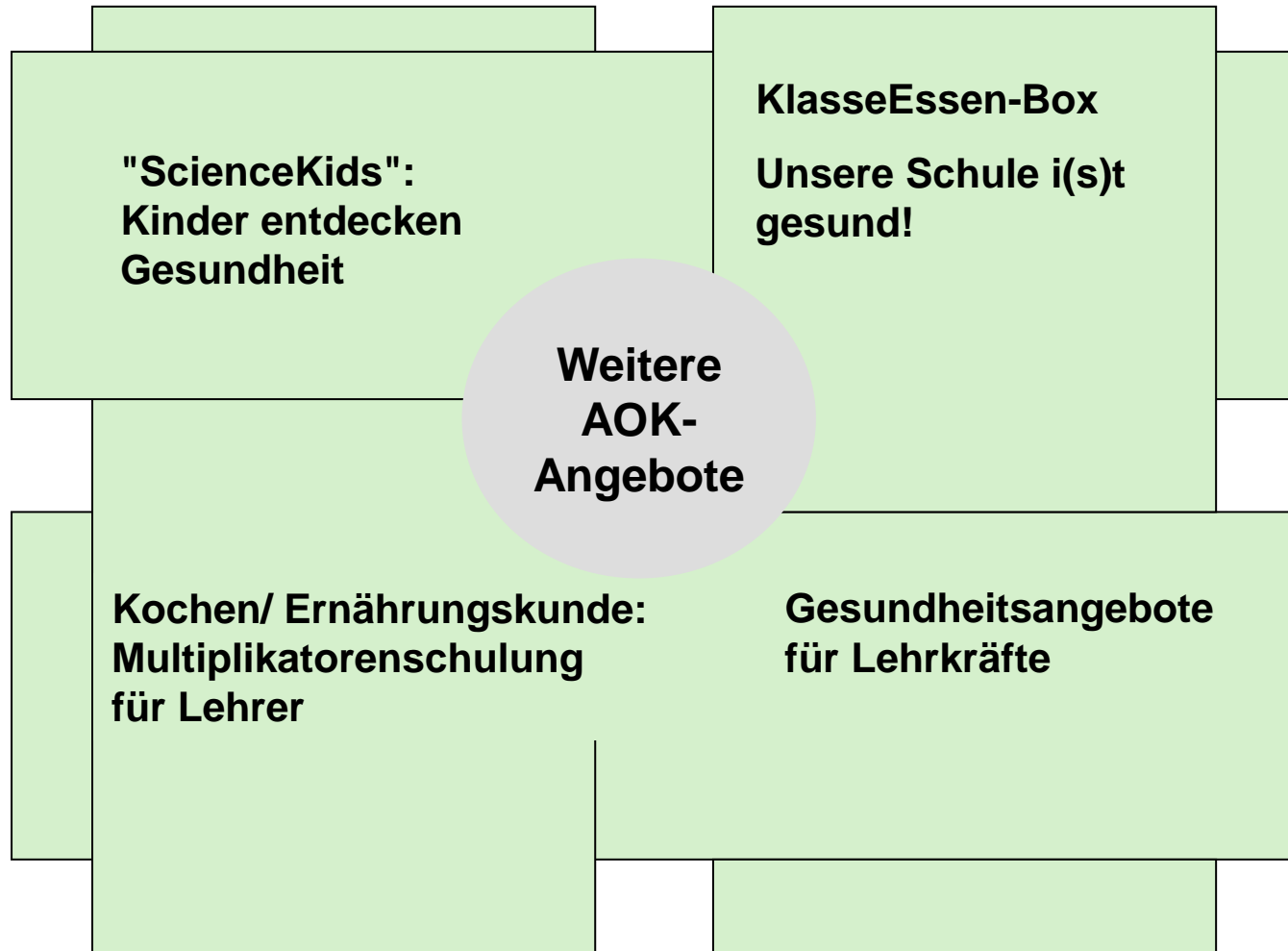


**Allianz für nachhaltige  
Schulgesundheit und Bildung  
in Deutschland**



# Gesundheit und Bildung: Anschub.de- Programm für die gute gesunde Schule: AOK-Angebote für Schüler, Lehrer und Eltern

---



- 
- Ziele Handlungsfeld 9

- **Handlungsfelder und Beispiele**

- Arbeitswelt/Gesundheitswirtschaft
  - Gesundheit und Bildung
  - **Prävention im Alter**
- 



# Prävention im Alter: Sturzprävention in ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen

**Seit November 2007 wird durch die AOK Berlin-Brandenburg ein Sturzpräventionskonzept in stationären Pflegeeinrichtungen auf Grundlage der bereits evaluierten Ulmer-Programme umgesetzt.**

## Ambulant:

Erhalt bzw. Förderung der Mobilität

Verringerung von Sturzrisiken, Stürzen und sturzbedingten Unfallfolgen

Reduzierung von Behandlungskosten

Erhöhung der Lebensqualität

## Stationär:

Erhalt bzw. Förderung der Mobilität von Heimbewohnern

Verringerung von Stürzen und sturzbedingten Unfallfolgen

Verbesserung der Versorgung und Qualität in der Pflege

Erhöhung der Lebensqualität

Reduzierung von Behandlungskosten

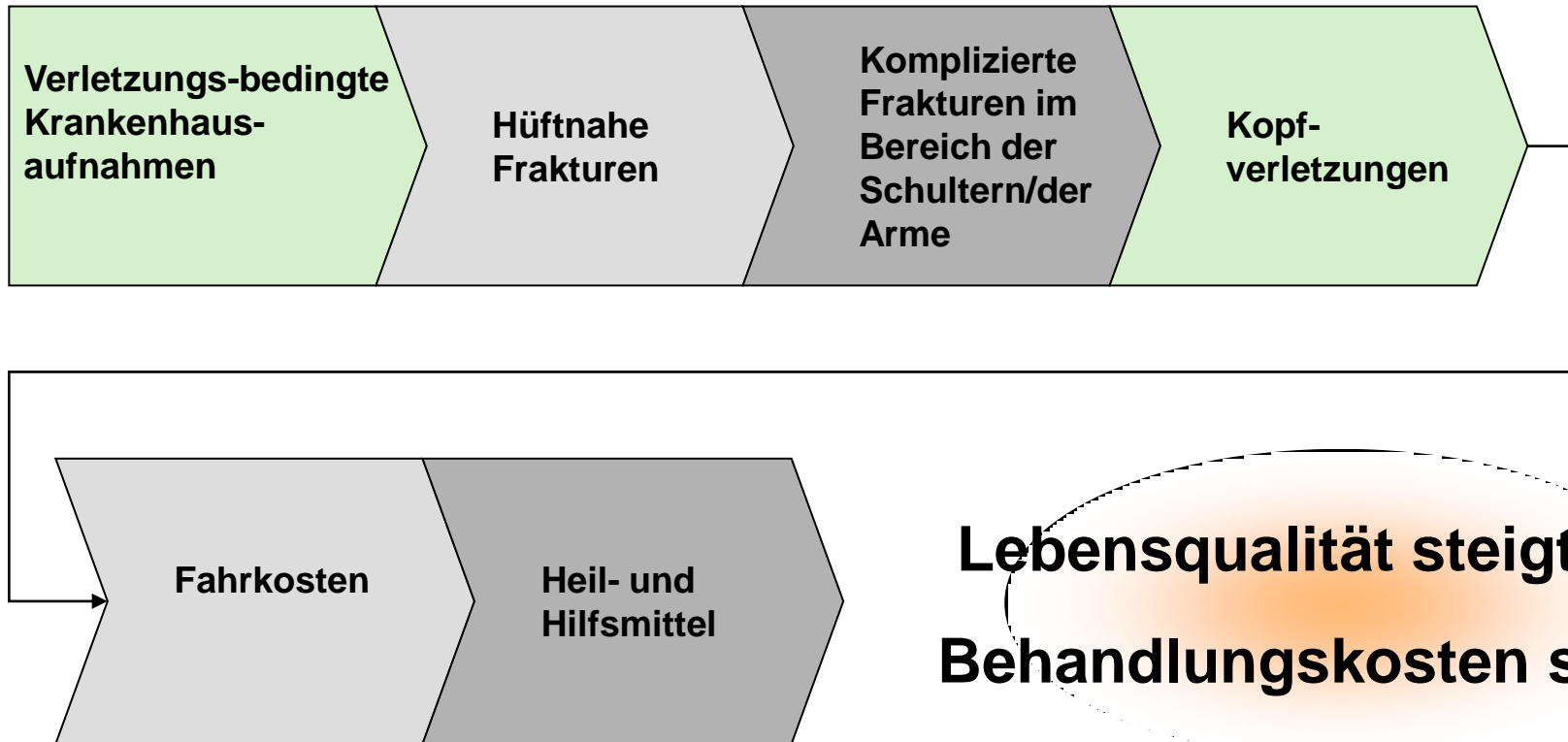
Vermeidung von Fixierungen

Belastungsabbau am Arbeitsplatz

Verbesserung der Kommunikation



# Prävention im Alter: Mehr Lebensqualität und günstigere Versorgung durch Vermeidung von Stürzen



## Ziele des Masterplans im Handlungsfeld 9

---

„Mit vorzeigbaren und vorbildlichen Projekten und Angeboten der Prävention, Gesundheitsförderung, Rehabilitation und Ernährung für die attraktive Gesundheitsregion Berlin-Brandenburg werben“

**Die AOK Berlin-Brandenburg unterstützt diese Ziele engagiert und wird auch weiterhin ihren Beitrag dazu leisten.**





**AOK**  
**Die Gesundheitskasse.**