



***Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
- Digitale Angebote -***



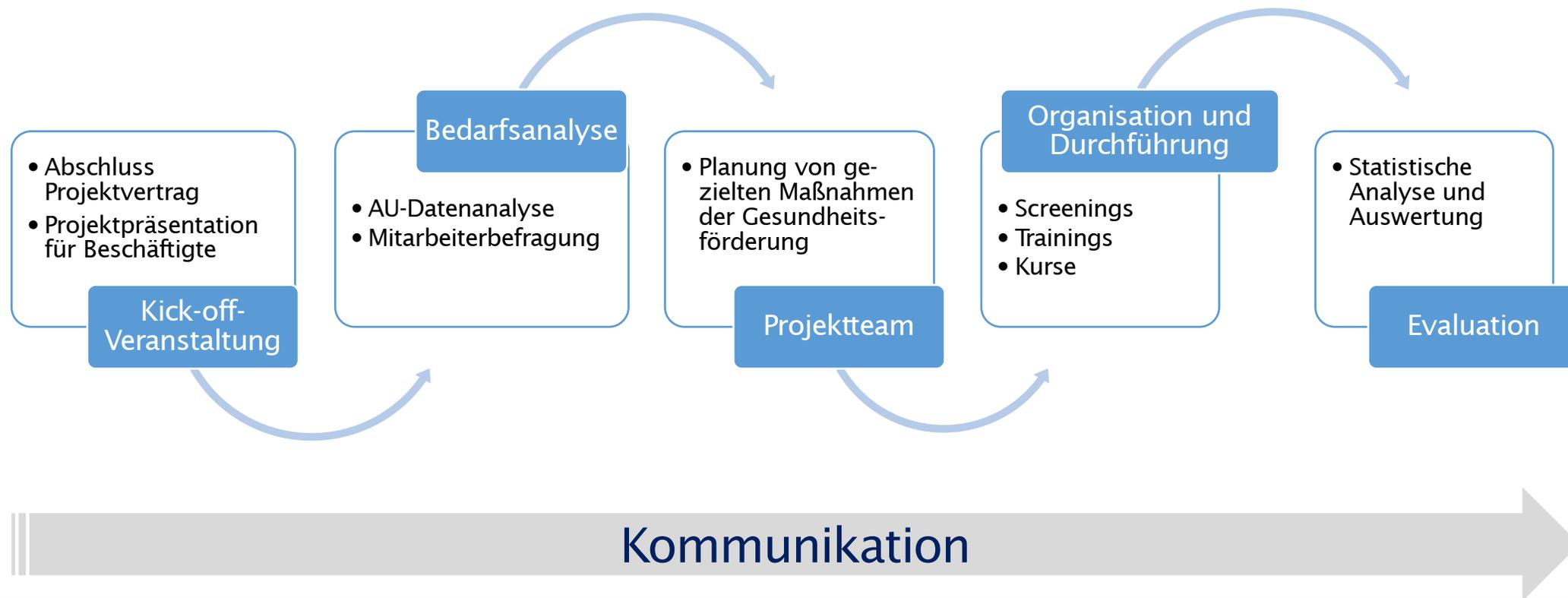
**WEBINAR**

# Unsere Inhalte

- Die Betriebliche Gesundheitsförderung, wie Sie es kennen ...
- Der Gesetzliche Rahmen für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- Unsere Umsetzungsschritte zu digitalen BGF-Angeboten
- Welche digitalen Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung sind möglich?
- BGF-Portal für Gesundheitsprojekte
- Gemeinsam planen und durchführen

# Betriebliche Gesundheitsförderung BGF wie Sie es kennen ...

# Ablaufplan klassischer Projekte der BGF



# Maßnahmen der klassischen BGF

## Sensibilisierung: Screeningverfahren

**Arterien Screening**  
(Untersuchung der Blutgefäße)



**Cardio-Scan**  
(Herzfunktionsanalyse)



**Stresspilot**  
(Biofeedbackmethode)



**MediMouse**  
(Wirbelsäulendiagnostik)



## Aktivierung: Verhalten

**Entspannungs-  
training**



**Übungsprogramm  
„Der richtige Dreh“**



**Muskelaufbau-  
training**



**Schlafseminare  
Schichtarbeiter**



## Aktivierung: Verhältnisse

**Arbeitsplatz-  
gestaltung**



**Arbeits-  
organisation**



**Gesundheits-  
zirkel**



**Führungskräfte-  
seminare**



# Möglichkeiten der digitalen BGF

## Sensibilisierung: Screeningverfahren

**Arterien-  
screening**  
(Untersuchung der  
Blutgefäße)



**Cardio-Scan**  
(Herzfunktionsanalyse)



**Stresspilot**  
(Biofeedbackmethode)



**MediMouse**  
(Wirbelsäulendiagnostik)



## Aktivierung: Verhalten

**Entspannungs-  
training**



**Übungsprogramm  
„Der richtige Dreh“**



**Muskelaufbau-  
training**



**Schlafseminare  
Schichtarbeiter**



## Aktivierung: Verhältnisse

**Arbeitsplatz-  
gestaltung**



**Arbeits-  
organisation**



**Gesundheits-  
zirkel**



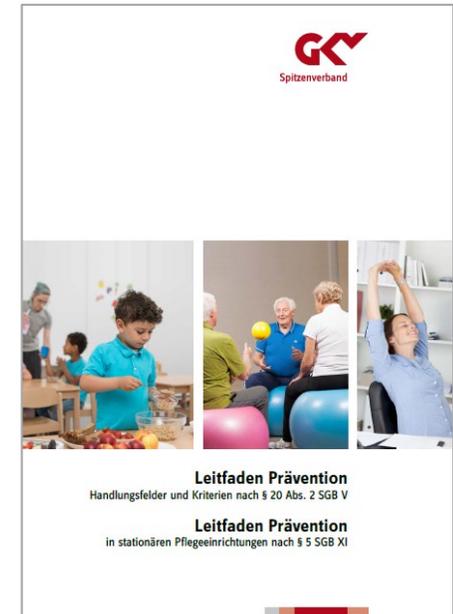
**Führungskräfte-  
seminare**



# Der gesetzliche Rahmen für betriebliche Gesundheitsförderung

# Gesetzliche Rahmen für Maßnahmen

- basieren auf dem § 20b Sozialgesetzbuch V
- dienen insbesondere zum Aufbau & zur Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen
- Erhebung der gesundheitlichen Situation im Unternehmen
- Verbesserungsvorschläge und Unterstützung bei der Umsetzung von Maßnahmen
- zentrales Anliegen ist die gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung
- Der Leitfaden Prävention formuliert die einheitlichen und verbindlichen Handlungsfelder der gesetzlichen Krankenkassen für **klassische und digitale** Präventionsangebote sowie betriebliche Gesundheitsförderung.



# Betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20b SGB V

## Betriebliches Gesundheitsmanagement im Unternehmen

Freiwillig

Betriebliche  
Gesundheits-  
förderung

Pflicht

Arbeits- und  
Gesundheitsschutz

Pflicht

Betriebliches  
Eingliederungs-  
management

**Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) – klassisch und digital –  
im Kontext eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)**

# Handlungsfelder der klassischen **und** digitalen BGF

Bewegungs-  
gewohnheiten

Ernährungs-  
gewohnheiten

Stressbewältigung  
& Entspannung

Suchtmittel-  
konsum

# Ziele & Mehrwerte der BGF

- Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens aller Beschäftigten
- Verhütung von Krankheiten am und außerhalb des Arbeitsplatzes
- Umsetzung einer verhältnis- und verhaltensorientierten Prävention
- Stärkung der Gesundheitskompetenz und Resilienz des Einzelnen
- Erlernen gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen am Arbeitsplatz
- Verbesserung der Motivation und Arbeitszufriedenheit
- Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Imageaufwertung des Unternehmens (z.B. bei der Fachkräftegewinnung)
- Verringerung negativer Folgen des demografischen Wandels

# Unsere Umsetzungsschritte zu digitalen BGF-Angeboten

# Umsetzungsschritte zu digitalen BGF-Angeboten

- Ende März 2020  
Bedarfsabfrage in den Unternehmen zu digitaler BGF
- Anfang April  
Beschluss der Umsetzung digitaler BGF-Angebote für Unternehmen
- Mitte April  
Planung der Inhalte und Struktur digitaler BGF-Angebote  
Umsetzung mit regionalen Gesundheitsakteuren
- Ende April  
Erstes digitales Medium - Gesundheitsförderung im Homeoffice
- Anfang Mai  
Erste Videosequenzen zu Basisthemen
- 7. Mai 2020  
Erstes Webinar der IKK gesund plus zum Thema BGF

# Entwicklung einer Unternehmenscheckliste



- Aktuell digitale BGF gewünscht?
- Digitale Angebote nach „Corona“?
- Räumlichkeiten verfügbar
- Arbeitszeitregelung zur Nutzung der BGF
- Verantwortlichkeiten in Listen
- stabile und verfügbare Internetanbindung
- technische Voraussetzungen: Fernseher, PC-Bildschirm, Laptop, Tablet
- MitarbeiterInnen im Homeoffice

# Fragerunde 1

Frage:

- Können Sie sich vorstellen ergänzend zu unseren klassischen auch digitale Angebote zu nutzen?

Antwortmöglichkeiten:

- ja
- nein

# Welche digitalen Angebote der BGF sind möglich?

## Basis-Videos à 3-5 min

Start:  
Mitte Mai 2020  
**frei verfügbar**

Erwärmung

Mobilisierung

Stabilisierung

Koordination

Aktivierung

Gesund &  
produktiv  
im  
Homeoffice

IKKimpuls-  
Trainer:  
30 Übungen

Handel

Pflege

Handwerk

Logistik

Erzieher

## Aufbau-Videos à 10 min

Start:  
Ende Mai 2020  
**zielgerichtet an Firmen**

Rücken

Herz-Kreislauf

Entspannung

alle 3 Themen in den Intensitäten:

leicht

mittel

schwer

Gesunde  
Ernährung:  
10 Themen

## Aufbau-Videos à 20-30 min

Start:  
Ende Mai 2020  
**zielgerichtet an Firmen**

Rücken

Herz-Kreislauf

Entspannung

alle 3 Themen in den Intensitäten:

leicht

mittel

schwer

Gesunde  
Ernährung:  
10 Themen

Video-Coaching à 30 Minuten  
mit Wochenschwerpunkt

Individuelle Coaching-Angebote für Führungskräfte

# Gesund & produktiv im Homeoffice

verfügbar ab KW 20

## Videsequenzen à 5 Minuten

- Ergonomie am Homeoffice-Arbeitsplatz
- Bewegungspause Schulter/Nacken im Stehen
- Bewegungspause Hüfte/Becken im Stehen
- Atementspannung
- Augenentspannung
- Selbstmassage
- Gesunde Ernährung im Homeoffice
- Bewegungspause intensiv (Kraft/Bewegung/Ausdauer)



## Präsentation

mit Tipps & Hinweisen für  
die Arbeit im Homeoffice

# Bewegungspausen

verfügbar ab KW 20

## Videsequenzen à 3 Minuten

- Erwärmung
- Nacken
- Schultergürtel
- Arme & Hände
- Beine & Gesäß



# Bewegungsgewohnheiten

verfügbar ab KW 20

## Basis-Videos

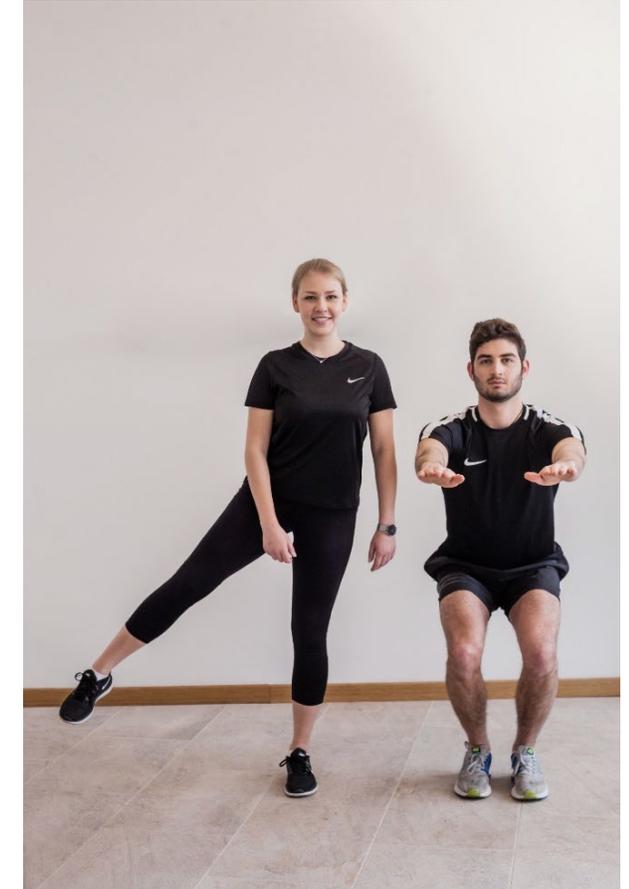
### à 5 Minuten

- Erwärmung
- Stabilisation
- Mobilisation
- Koordination
- Aktivierung

## Basis-Videos mit Branchenbezug

### à 5 Minuten

- Handel
- Pflegekräfte
- Logistik
- Erzieher
- Handwerk



# Bewegungsgewohnheiten

verfügbar ab KW 21/22

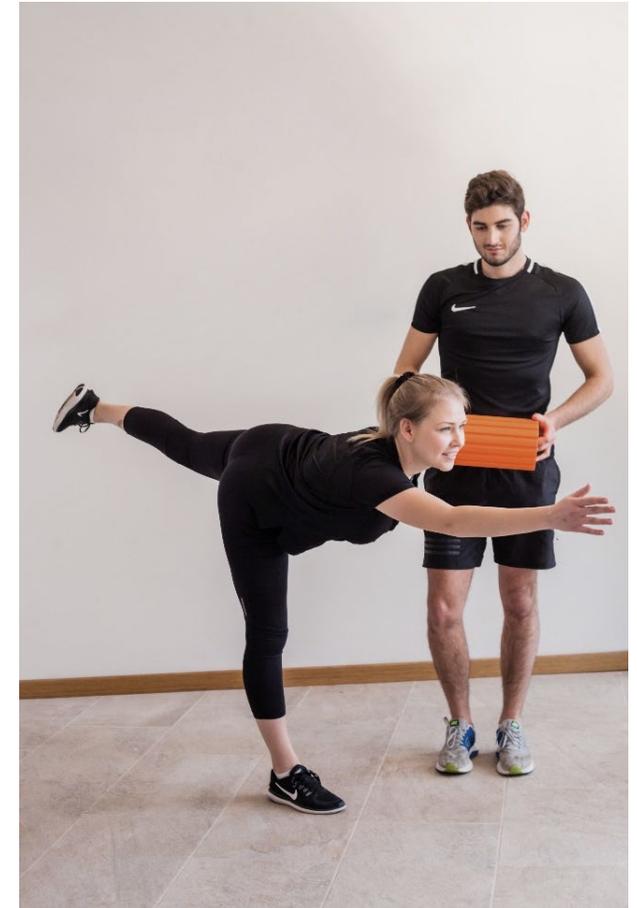
## Videos à 10 Minuten und à 30 Minuten

- Rückengesundheit und Herz-Kreislauf-System
- in leichter, mittlerer, schwerer Intensität

## Video-Coaching à 30 Minuten als Stream:

nach Absprache organisiert

- Rückengesundheit
- Herz-Kreislauf-System



# Entspannung

verfügbar ab KW 21/22

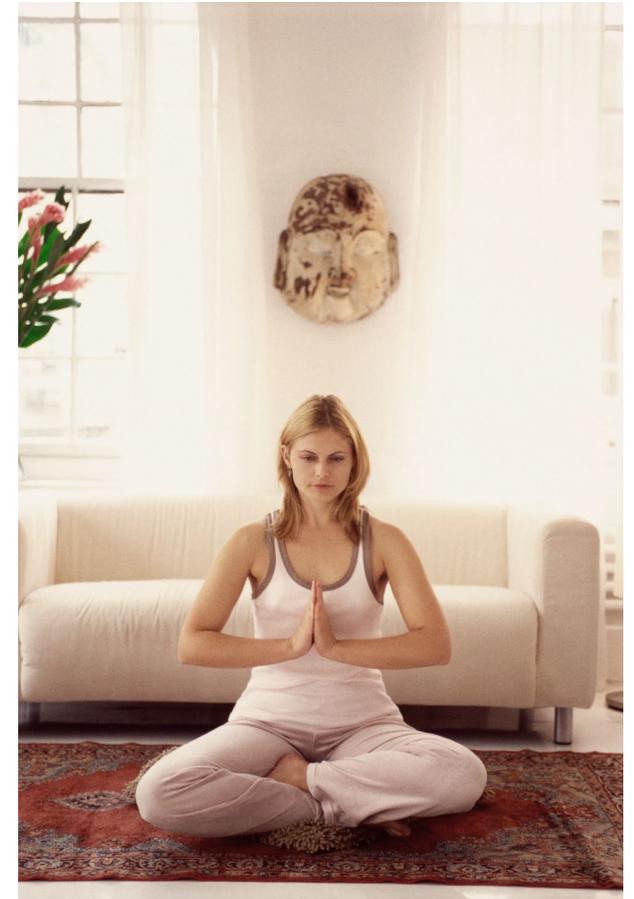
## Videos à 10 Minuten und à 30 Minuten:

- Entspannungsverfahren (PMR/AT):  
leichte, mittlere, schwere Intensität
- Yoga: stehend, sitzend, liegend

## Video-Coaching à 30 Minuten als Stream:

nach Absprache organisiert

- Entspannungsverfahren
- Yoga



# Ernährungsgewohnheiten

verfügbar ab KW 21/22

## Videos à 10 Minuten:

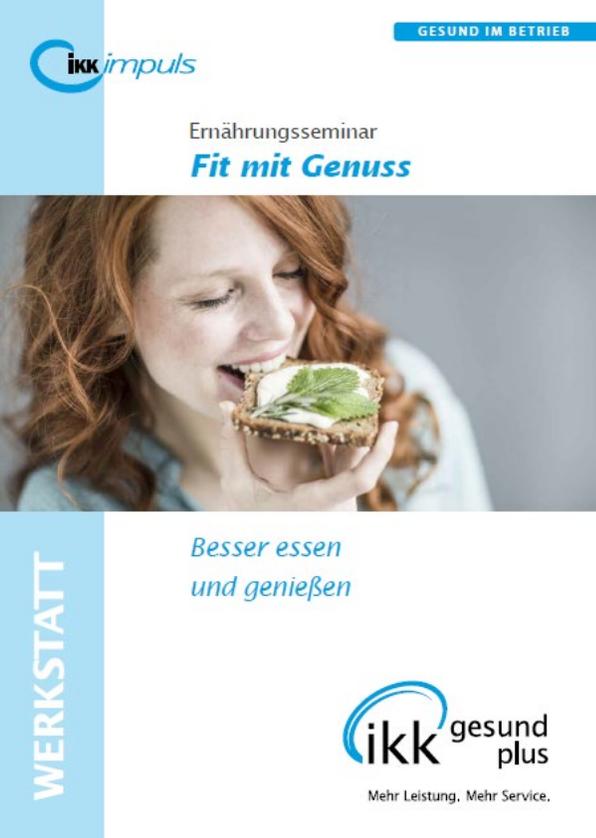
- Unser Körper
- Trinken hält fit
- Fette im Fokus
- Obst und Gemüse
- Getreide und Brot
- Besser essen und genießen
- Fast food & Functional food
- Schichtdienst
- Gesund essen an langen Arbeitstagen

## Virtuelles Coaching:

- Telefoncoaching
- Videocoaching

## Virtueller Kochkurs:

- Videocoaching



**ikk impuls** GESUND IM BETRIEB

Ernährungsseminar  
**Fit mit Genuss**

*Besser essen  
und genießen*

**WERKSTATT**

**ikk gesund plus**  
Mehr Leistung. Mehr Service.

# Führungskräfte

verfügbar ab sofort

**Virtuelle Coachings** (direktes Einzelcoaching per Skype, Teams, Zoom als

- Telefon und/oder Videocoaching

Themenangebote:

- Aktuelle Herausforderungen
- Umgang mit dem Team
- Führen auf Distanz
- Onlinemeetings leiten
- Individuelle Themen

**Live-Online-Trainings/Seminare**

Themenangebote:

- Gesundes Führen
- Führen auf Distanz
- Meetings online leiten
- weitere Themen nach Kundenbedarf

# Fragerunde 2

## Frage:

- Für welche Handlungsfelder sehen Sie im Hinblick auf digitale Angebote vorrangig in Ihrem Unternehmen einen Bedarf?

## Antwortmöglichkeiten:

- Homeoffice
- Bewegung
- Entspannung
- Ernährung
- Führungskräfte

# BGF-Onlineportal für Gesundheitsprojekte



**Gesundheits-  
projekt informiert  
ONLINE**

**Werkstatt**

Das Konzept für den gesunden  
Betrieb

**Projekt**

Die Umsetzung und der Ablauf  
im Betrieb

**Bonus**

Bonusprogramm für die  
Teilnehmer

**Login**

Zugang zu Ihrem  
Gesundheitsprojekt

# Kommunikation online

Unser Angebot an Firmen mit vorwiegend Bildschirmarbeitsplätzen

## Projektinformation und Durchführung in einem individuellen Online-Portal

- **Online-Portallösung** per Desktop oder Smartphone erreichbar
- inhaltliche Abbildung des kompletten Projektzeitraums

## Datenschutzkonform

- HTTPS-verschlüsselte Internetseiten
- DSGVO-konformes Datenhandling
- DoubleOptIn (DOI) für Newsletter-Anmeldung

## Nutzung umfangreicher Online-Tools für eine effizientere Durchführung

- **Newslettermodul** für die zielgerichtete Information zu jedem Projektabschnitt
- **Befragungstool** für die anonyme Umsetzung
- **Buchungstool** für die individuelle Teilnahme an Einzel- und Gruppenmaßnahmen optional mit Bestätigung und Terminerinnerung per eMail



Ressourcenschonend  
durch Einsparung von Papier



deutliche Zeitersparnis  
im Projektverlauf

## Willkommen beim gemeinsamen Gesundheitsprojekt!

Zum xx.xx.2018 starten die Musterfirma GmbH und die IKK gesund plus ein gemeinsames Gesundheitsprojekt.

Ziel des Projektes ist es, die Gesundheit aller Beschäftigten zu fördern und damit jedem Einzelnen die Möglichkeit zu geben, sich aktiv an der Erhaltung der eigenen Gesundheit zu beteiligen. So kann jeder daran mitwirken, dass die Idee "Gesunde Beschäftigte in gesunden Unternehmen" in der Zukunft zu einem Stück unserer Unternehmenskultur wird.

Im Rahmen des auf zwei Jahre angelegten Projektes sollen die wesentlichen Inhalte eines professionellen Gesundheitsmanagements umgesetzt und die Sensibilität aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das Thema Gesundheit gestärkt werden.

Auf dieser Seite finden Sie den Projektstatus sowie die aktuellen Angebote und deren Termine. Bei Fragen können Sie gern jederzeit unser Kontaktformular nutzen oder sich an die Ansprechpartner Ihres Gesundheitsprojektes wenden.

Machen Sie mit. Es lohnt sich!

Ihr Projektteam



### Anonyme Mitarbeiterbefragung

Um die Gesundheitsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen bedarfsgerecht anbieten zu können, führen wir im ersten Schritt eine anonyme Mitarbeiterbefragung durch. Machen Sie mit!



### Analyseergebnisse

Die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung und der AU-Daten-Analyse liegen vor. Wir bedanken uns bei allen Umfrageteilnehmern. Die Rücklaufquote betrug xx,x Prozent.



### Gesundheits-Check-Up

Dieses Angebot umfasst die Prüfung der Vitalfunktionen, wie Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessung. Von unserem Gesundheitsexperten erhalten Sie eine umfassende Beratung.



### Herz-Stress-Test

Unsere Experten erstellen Ihr persönliches Herzportrait und geben Ihnen wertvolle Informationen zum Stresspotenzial Ihres Herzens.



### Ihren Bonus erhalten

Wir belohnen Ihre persönliche Mitwirkung am Gesundheitsprojekt mit einem Bonus! Erfahren Sie mehr zu Ihrem individuellen Scheckheft und wie Sie Ihren Bonus erhalten. Mit machen lohnt sich!



### Newsletter abonnieren

Bleiben Sie mit unserem Newsletter auf dem Laufenden. Wir informieren Sie während der Projektlaufzeit über aktuelle Gesundheitsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen.

## Gesundheitsprojekt informiert online

- Ihr Gesundheitsprojekt wird transparent für alle Mitarbeiter dargestellt!

Logout Kontakt Ansprechpartner

**ikk impuls Werkstatt**  
Gemeinsam betriebliche Gesundheit fördern.

**Muster**  
www.muster-gmbh.eu

Werkstatt **Projekt** Bonus Ansprechpartner



#### Herz-Stress-Test

Schon lange ist bekannt, dass Stress zu beträchtlichen Schäden am Herzen führen kann. Unter normalen Lebensumständen kann das Herz den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten kurzfristig und belastungsabhängig verändern. Im Ruhezustand schlägt ein gesundes Herz zwischen 60 und 80 Mal pro Minute. Bei einem gesunden Organismus verkürzt oder verlängert sich das Intervall der Herzschläge häufig. Abhängig von den momentanen Erfordernissen ist das Herz im gesunden Zustand in der Lage, sich den Belastungssituationen anzupassen. Bei dauerhaft stressbelasteten oder kranken Menschen kann es zu einer verringerten Anpassungsfähigkeit des Herzens kommen.

Um das Anpassungsverhalten des Herzens zu überprüfen, nutzen wir ein EKG-basiertes Messverfahren. Das System kann stressrelevante Reaktionen des Herzens im Ruhezustand messen und bewerten. Die Ergebnisse geben Aufschluss über die generelle Anpassungsfähigkeit des Herzens in Stress-Situationen. Mit Elektroden an den Hand- und Fußgelenken wird hierbei ein zweiminütiges EKG aufgezeichnet. Eine spezielle Software ermöglicht es, frühzeitig Abweichungen im elektrischen Erregungsablauf des Herzens zu erfassen, diese in Form eines dreidimensionalen Herzbildes anschaulich darzustellen und bei Bedarf eine ärztliche Untersuchung zu empfehlen.

#### Ihre Teilnahme

Die Veranstaltungstermine für diese aktuelle Gesundheitsmaßnahme stehen fest. Nehmen Sie direkt online Ihre Terminbuchung vor.

Termin buchen



## Gesundheitsprojekt informiert online

- Gern stellen wir Ihnen einen Testzugang zu unserem Musterportal zur Verfügung!

# Unser Angebot steht - nehmen Sie uns beim Wort!

# Gemeinsam planen

Unsere Gesundheitsberater im Projekt nehmen mit Ihnen Kontakt auf

- Region Magdeburg  
Doreen Steinforth
- Region Bremen und Bremerhaven  
André Jacobs
- Region Sachsen-Anhalt Mitte  
Janka Bauer
- Region Harz, Quedlinburg  
Kathleen Pfüller
- Region Dessau  
Marek Schulze
- Region Altmark, Stendal  
Stefanie Klein
- Region Halle  
Thomas Wagner
- Region Sangerhausen  
Tina Wischalla

# Gemeinsam durchführen

## Weitere Schritte und möglicher Ablauf

- Im Anschluss an das Seminar  
Kontaktaufnahme und Verteilung des Fragebogens für Unternehmen
- Mitte Mai 2020  
Neuplanung zur Weiterführung der Gesundheitsaktivitäten
- Ende Mai 2020  
Medien zur Bewerbung und Umsetzung der digitalen BGF-Angebote  
Start mit unternehmensspezifischem Handlungsfeld-Video per Link
- ab Juni 2020  
Erste „Digital-Live-Beratungsangebote“

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
& bleiben Sie gesund!**