

**Leistungsbeschreibung spezifische Analysen im Handlungsfeld:
Gesundheitsförderlicher Arbeits – und Lebensstil**

Die AOK Sachsen-Anhalt – Die Gesundheitskasse – sucht landesweit Kooperationspartner/Leistungserbringer zur Umsetzung von spezifischen Analysen, entsprechend der **Präventionsprinzipien**:

1. Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte
2. Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag
3. Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
4. Verhaltensbezogene Suchtprävention

Die Analysen richtet sich an Belegschaften von Unternehmen. Die Teilnahme steht allen Beschäftigten eines Unternehmens, welches im Rahmen der Umsetzung der Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der AOK Sachsen-Anhalt zusammenarbeitet, zur Verfügung.

Die spezifischen Analysen, incl. der Beratung zu den individuellen Gesundheitsprofilen, sollen landesweit angeboten werden.

Die Beauftragung erfolgt durch die AOK Sachsen-Anhalt durch Einzelauftrag. Dieser kann auch durch direkte Buchung in den durch den Leistungserbringer zur Verfügung gestellten Kalender erfolgen.

Der Leistungserbringer erhält mindestens 48 Stunden vor dem Maßnahmenbeginn die Kontaktdaten der Firma, den genauen Standort und den zeitlichen Rahmen.

Nachfolgend werden die Ziele, die Inhalte der Maßnahme, die Methodik und die Voraussetzungen zu den spezifischen Analysen entsprechend der Präventionsprinzipien beschrieben.

Das generelle Ziel von verhaltensbezogenen Interventionen besteht darin, negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen beruflichen Belastungen sowie persönlichen Risiken bzw. Risikoverhaltensweisen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Zur Sensibilisierung der Belegschaft für einen gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstil ist die Durchführung von Gesundheitstagen/-aktionen, auch mit der Erstellung individueller Gesundheitsprofile möglich.

Umzusetzen sind spezifische Analysen entsprechend der Präventionsprinzipien an Gesundheitstagen/-aktionen inkl. der Erstellung und Beratung zu den individuellen Gesundheitsprofilen.

Präventionsprinzip: Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte

Präventionsprinzip: Eine bewegungsförderliche betriebliche Umgebung zur Förderung von Bewegung am Arbeitsplatz und Reduzierung bzw. Unterbrechung langer Sitzzeiten ist gestaltet. Belastungen und Beschwerden des Bewegungsapparates sind reduziert.

Zielgruppe Geschlecht: nicht geschlechtsspezifisch

Beschreibung der Zielgruppe: Belegschaft von Unternehmen, die gemeinsam mit der AOK Sachsen-Anhalt Betriebliche Gesundheitsförderung gestalten

Ziele der Maßnahme:

Die eingesetzten Analysen dienen zur Vermittlung von Wissen und zum Aufbau von Handlungskompetenz zur Bewältigung von Belastungen und Beschwerden des Bewegungsapparates.

Inhalte der Maßnahme:

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten und durch Fehlbeanspruchungen induzierten Beschwerden und Erkrankungen
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelettsystems
- Beratung und soziale Unterstützung zur Aufnahme und Verstetigung eigenständiger körperlicher Aktivitäten mit dem Ziel, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen zu stärken

Methoden der Umsetzung:

- Analyse der individuellen Bewegungssituation mittels geeigneter Instrumente (Testverfahren, Geräte)
- Test und Messgeräte müssen vor dem ersten Einsatz, entsprechend mit Nachweisen zur Wirksamkeit, von der AOK Sachsen-Anhalt freigegeben werden
- Beratung/Schulung betrieblicher Entscheidungsträgerinnen und -träger

Umfang und Dauer: ca. 15-20 Minuten je Beschäftigten

Qualifikationen des Kursleiters:

Für die Durchführung der Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 6.7 Leitfadens Prävention entsprechend.
(z.Bsp.: zertifizierte Sportwissenschaftler; Physiotherapeuten; Sport- und Gymnastiklehrer)

Erfolgskontrolle durch Anbieter: Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.

Präventionsprinzip: Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag

Präventionsprinzip: In Kombination mit verhältnisbezogenen Maßnahmen ist bedarfsbezogen eine verhaltensbezogene (Gruppen-) Beratung (z. B. zur Gewichtsreduktion, Ernährung bestimmter Berufsgruppen) erfolgt. Eine Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz für eine eigenverantwortliche und nachhaltige Umstellung auf eine individuelle bedarfsgerechte Ernährung ist sichergestellt.

Zielgruppe Geschlecht: nicht geschlechtsspezifisch

Beschreibung der Zielgruppe: Belegschaft von Unternehmen, die gemeinsam mit der AOK Sachsen-Anhalt Betriebliche Gesundheitsförderung gestalten

Ziele der Maßnahme:

Die eingesetzten Analysen dienen zur Sensibilisierung der Belegschaft für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil, auch durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile (z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Metabolisches Syndrom).

Inhalte der Maßnahme:

- Information und Motivation der Belegschaft zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Erhöhung der Akzeptanz und Inanspruchnahme bedarfsgerechter gesundheitsfördernder Verpflegungsangebote
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz der Beschäftigten zu einer eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung
- Verhaltenspräventive Maßnahmen z. B. zur Vermeidung/Reduzierung von Übergewicht sowie von Mangel- und Fehlernährung

Methoden der Umsetzung:

- Analyse der individuellen Ernährungsweisen, Körperzusammensetzungen und der Vitalwerte mittels geeigneter Instrumente (Testverfahren, Geräte)
- Test und Messgeräte müssen vor dem ersten Einsatz, entsprechend mit Nachweisen zur Wirksamkeit, von der AOK Sachsen-Anhalt freigegeben werden
- Beratung/Schulung betrieblicher Entscheidungsträgerinnen und –träger

Umfang und Dauer: ca. 15-20 Minuten je Beschäftigten

Qualifikationen des Kursleiters:

Für die Durchführung der Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 6.7. Leitfaden Prävention entsprechend. (z.Bsp.: Zertifizierte Diätassistenten; Oecotrophologen; Ernährungswissenschaftler)

Erfolgskontrolle durch Anbieter: Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.

Präventionsprinzip: Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

Präventionsprinzipien: In Kombination mit verhältnisbezogenen Maßnahmen (s. Präventionsprinzipien „Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeit und -bedingungen“ sowie „Gesundheitsgerechte Führung“, Kapitel 6.7.1) sind bedarfsbezogen Ressourcen gestärkt vor allem für Beschäftigte mit Stressbelastung, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen. Sowie für Beschäftigte mit spezifischen Belastungsprofilen (z. B. Beschäftigte im Schichtdienst, Auszubildende, Außendienstmitarbeiterinnen und -mitarbeiter etc.) sind Lösungsmöglichkeiten (Kompetenzen) vermittelt.

Zielgruppe Geschlecht: nicht geschlechtsspezifisch

Beschreibung der Zielgruppe: Belegschaft von Unternehmen, die gemeinsam mit der AOK Sachsen-Anhalt Betriebliche Gesundheitsförderung gestalten

Ziele der Maßnahme:

Die eingesetzten Analysen dienen der Sensibilisierung der Belegschaft im Rahmen der Stressbewältigungskompetenz und der Ressourcenstärkung.

Inhalte der Maßnahme:

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Stressbewältigung und zur Ressourcenstärkung
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz der Beschäftigten zu einer eigenverantwortlichen Umgang mit Stress

Methoden der Umsetzung:

- Analyse der individuellen Stressbewältigungskompetenz mittels geeigneter Instrumente (Testverfahren, Geräte)
- Test und Messgeräte müssen vor dem ersten Einsatz, entsprechend mit Nachweisen zur Wirksamkeit, von der AOK Sachsen-Anhalt freigegeben werden
- Beratung/Schulung betrieblicher Entscheidungsträgerinnen und –träger

Umfang und Dauer: ca. 15-20 Minuten je Beschäftigten

Qualifikationen des Kursleiters:

Für die Durchführung der Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 6.7 Leitfaden Prävention entsprechend. (z.Bsp.: Zertifizierte Sportwissenschaftler; Sport- und Gymnastiklehrer; Physiotherapeuten; Ergotherapeuten; Erzieher usw.)

Erfolgskontrolle durch Anbieter: Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.

Präventionsprinzip: Verhaltensbezogene Suchtprävention

Präventionsprinzipien: Im betrieblichen Handlungsfeld Suchtprävention sind verhaltensbezogene Maßnahmen eingesteuert. Verhaltensbezogene Maßnahmen (z.B. Raucherentwöhnung und zur Reduzierung des Alkoholkonsums) sind umgesetzt.

Zielgruppe Geschlecht: nicht geschlechtsspezifisch

Beschreibung der Zielgruppe: Belegschaft von Unternehmen, die gemeinsam mit der AOK Sachsen-Anhalt Betriebliche Gesundheitsförderung gestalten

Ziele der Maßnahme:

Die eingesetzten Analysen dienen der Sensibilisierung der Belegschaft zu Suchtgefahren und ihrer Verhütung.

Inhalte der Maßnahme:

- Informationsangebote zu allen suchtrelevanten Themen für die Beschäftigten
- Stärkung der Motivation zur bedarfsbezogenen Nutzung von Angeboten der Suchtprävention
- ggf. Hinweise auf Angebote und Einrichtungen der Suchthilfe und Selbsthilfekontaktstellen/-gruppen

Methoden der Umsetzung:

- Analyse - Messung des Kohlenmonoxid-Gehalts in der Ausatemluft
- Test und Messgeräte müssen vor dem ersten Einsatz, entsprechend mit Nachweisen zur Wirksamkeit, von der AOK Sachsen-Anhalt freigegeben werden
- Beratung/Schulung betrieblicher Entscheidungsträgerinnen und -träger

Umfang und Dauer: ca. 15-20 Minuten je Beschäftigten

Qualifikationen des Kursleiters:

Für die Durchführung der Maßnahmen gelten die Anforderungen an die Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern in Kapitel 6.7 Leitfaden Prävention entsprechend.

(z.Bsp.: Zertifizierte Psychologen; Pädagogen, Sozialpädagogen; Gesundheitswissenschaftler)

Erfolgskontrolle durch Anbieter: Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.