

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG LOHNT SICH

Der demografische Wandel, die Globalisierung und steigende arbeitsbedingte Belastungen stellen Beschäftigte und ihre Gesundheit vor immer neue Herausforderungen. Leistungsbereitschaft, Flexibilität und Eigenverantwortung sind gefragt denn je. Inwieweit diese Anforderungen die Gesundheit der Beschäftigten beeinträchtigen, hängt von vielen Faktoren ab.

Zum einen von der Arbeitszufriedenheit, der physischen und psychischen Befindlichkeit und dem Verhalten des Einzelnen, aber auch von einer Vielzahl betrieblicher Rahmenbedingungen.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist die Gestaltung, Lenkung und Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, um Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich zu gestalten. Sie sollen den Beschäftigten und dem Unternehmen gleichermaßen zugutekommen.

Handlungsfelder Betriebliches Gesundheitsmanagement im Unternehmen:

- **BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)**
- **ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ**
- **UNTERNEHMENSFÜHRUNG**
- **PERSONALMANAGEMENT**
- **INTERNE UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION**

Wir als Betriebskrankenkasse von MAHLE verstehen die Arbeit im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) als zentralen Auftrag. Darunter werden alle Maßnahmen zur Gesunderhaltung (Prävention) gezählt, wie gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gesundheitschecks etc.

Wissenschaftler haben für BGF - Maßnahmen einen durchschnittlichen Return on Investment (ROI) von 1:2,4 ermittelt. Gesunde, motivierte Mitarbeiter, eine hohe Effizienz und geringe Ausfallzeiten führen zu diesem Erfolg.

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Weltgesundheitsorganisation

ANSPRECHPARTNER

Wir engagieren uns für gesunde, motivierte und zufriedene MAHLE Mitarbeiter und Kollegen. Dafür bieten wir Ihnen als MAHLE Konzern unseren Service, unsere Kompetenz und un-

sere finanzielle Unterstützung. Zu den Inhalten unserer Angebote oder bei weiteren Fragen, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin Nicole Müller-Coonan.

Nicole Müller-Coonan

Kommunikation, Marketing & BGF
nmuller-coonan@bkk-mahle.de
0711- 501 13796

VORGEHENSWEISE

Die BKK MAHLE unterstützt das Unternehmen MAHLE bei der Umsetzung oder Weiterentwicklung der betrieblichen Gesundheitsförderung mit dem Ziel, bedarfsgerechte Maßnahmen zu entwickeln, die sowohl das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit der MAHLE Beschäftigten stärken.

Die BKK MAHLE sichert ein hohes Maß an Partizipation, Qualität und Nachhaltigkeit. Wir arbeiten je nach Bedarf mit verschiedenen externen Beratern, Moderatoren und Referenten interdisziplinär zusammen.

Unser BGF-Prozess gestaltet sich wie im Folgenden abgebildet.



BGF Prozess

BKK MAHLE, Pragstraße 26-46, 70376 Stuttgart
Telefon: 07 11 / 501-1 22 24
Telefax: 07 11 / 501-1 20 26
info@bkk-mahle.de



Empfehlen Sie uns weiter und wechseln Sie jetzt zur BKK MAHLE. Wir übernehmen alle Formalitäten für Sie!



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Arthur Schopenhauer, dt. Philosoph (1788-1860)

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
EIN SERVICE IHRER BETRIEBSKRANKENKASSE MAHLE

AKTIONEN/ GESUNDHEITS- UND INFORMATIONSTAGE

Ziel unserer Gesundheits- und Informationstage ist die medizinische Gesundheitsdiagnostik und gezielte Prävention durch Früherkennung. Alle Maßnahmen werden von qualifizierten medizinischem Personal betreut und ausgewertet. Wir legen großen Wert auf Qualität, Kompetenz und Service. Hierbei haben wir folgende Themen, die wir zu Ihrem Gesundheitstag anbieten können:

VENENCHECK | Bei einer Venenschwäche steigt langsam aber sicher das Risiko für Thrombosen, Embolien und „offene Beine“. Beim Venencheck wird die Geschwindigkeit mit der sich die Venen der Beine mit Blut füllen gemessen, gleichzeitig wird die Fließgeschwindigkeit des Blutes angegeben.

LUNGENFUNKTIONSTEST | Es wird die Aufnahme- und Leistungsfähigkeit der Lunge mit einem Spirometer bestimmt. Hierbei wird getestet, ob eine beginnende obstruktive Lungenerkrankung, wie z.B. Asthma vorliegt.

KURZMASSAGE | Effektive und wohltuende Kurzzeit-Entspannungsmassagen auf mobiler Basis.

BLUTDRUCK/BLUTZUCKER | Ein erhöhter Blutdruck bzw. Blutzuckerspiegel wird oft nicht erkannt und kann unbehandelt zu lebensbedrohlichen Folgeerkrankungen führen.

HAUTSCREENING | Hautkrebs ist mittlerweile die häufigste Krebserkrankung in Deutschland. Ein Hautarzt prüft mit einem Auflichtmikroskop ob verdächtige Hautveränderungen vorliegen.

HERZKREISLAUFSCREENING | Es wird die Fähigkeit der teilnehmenden Mitarbeiter gemessen, schnell auftretende Blutdruckschwankungen, vor allem verursacht durch Stress, durch rasche Anpassung der Herzfrequenz auszugleichen (Herzratenvariabilität).

ERNÄHRUNGSBERATUNG | Mit richtiger Ernährung Krankheit & Unwohlsein bekämpfen. Unsere Ernährungsberater beantworten Anfragen, geben Hinweise und Tipps zur täglichen Nahrungsaufnahme und erstellen bei Bedarf individuelle Ernährungspläne. Es erfolgt eine ganzheitliche individuelle Beratung auch bei akuten und chronischen Erkrankungen.

RIECH- UND SCHMECKPARCOUR | Beim Riech- und Schmeckparcours werden mit verbundenen Augen verschiedene Lebensmittel getestet. Erraten werden sollen Gewürze und Kräuter oder diverse Säfte und Gemüse in ihrer reinen Form - ganz ohne Geschmacksverstärker. Entdecken Sie die Geruchs- und Geschmacksvielfalt von Lebensmitteln neu!

SCHILDDRÜSENULTRASCHALL | Ein Facharzt misst per Ultraschall mit farbkodierter Duplexsonographie das Volumen der Schilddrüse, untersucht sie auf Zysten und Knoten und bestimmt den Wert des Hirnanhangdrüsenhormons TSH, das die hormonproduzierenden Schilddrüsenbereiche reguliert.

AUGENINNENDRUCKMESSUNG | Zur Früherkennung eines Glaukoms (grüner Star) wird mittels einer kontaktlosen Augeninnendruckmessung (Luft-Applanationstonometrie) das erhöhte Risiko einer Glaukomerkrankung gemessen.

CAROTISSCREENING | Durch verengte Halsschlagadern steigt die Gefahr eines Schlaganfalles. Mittels farbkodierter Duplex-Sonographie (Ultraschall) wird untersucht, ob Verkalkungen, Auflagerungen oder Verengungen der Halsschlagader vorliegen.

Während einer BKK MAHLE BGF Maßnahme wird jeder Teilnehmer anhand der vorliegenden Messwerte individuell medizinisch beraten und erhält bei Bedarf eine handschriftliche Empfehlung zur Weiterbehandlung.

AZUBI FIT

Auszubildende lernen heute viel intensiver in ihrer Ausbildung. Zudem müssen sie die Herausforderungen der beginnenden Berufstätigkeit bewältigen und deshalb auch frühzeitig ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln. Nach dem Motto „Gesunder Start in die Arbeitswelt“ bieten wir u.a. folgende Module mit Coach und Interaktion an:

- Gesundheit, Bewegung, Stress
- Sucht & Mediensucht
- Lernen & Prüfungen
- Life-Balance
- Kommunikation & Konflikte
- Ernährung

UNSER ANGEBOT

Auf Grundlage des aktuellen Gesundheitsberichts des BKK Systems und unter Auswertung unseres anonymisierten statistischen Materials, haben wir Hauptbereiche der BGF identifiziert, die wir schwerpunktmäßig anbieten. Bei den BKK MAHLE Angeboten geht es um die Schaffung von Umdenkprozessen, die entweder durch Information oder durch Analyse stattfinden.



RÜCKEN

Der Rücken ist täglich stark beansprucht. Unser Angebot bietet hier Entlastung oder Aufbau der beanspruchten Muskel- oder Rückenpartien.

MESSUNG DER KÖRPERSTABILITÄT | Der Körperstabilitätstest S3 Check ist ein neues Computer-Mess-System, das die Möglichkeit bietet, erstmals globale Körperstabilität, sensomotorische Regulationsfähigkeit und funktionale muskuläre Asymmetrien exakt zu beurteilen. Auf Grundlage dieser Auswertung können dann spezielle Rücken Fit Programme anschließen, um wieder zu einer optimalen Stabilität zu gelangen.

„RÜCKEN FIT“ PROGRAMME | Dem Rücken nach getaner Arbeit etwas Gutes tun, wie beispielsweise in Form von

- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Sanfte Wirbeltherapie nach Dorn-Methode (nur Standort Stuttgart)

STRESS

Chronischer Stress führt nicht nur zu Gefühlen wie Hilflosigkeit, Hektik oder Angst - er schwächt auch das Immunsystem und macht anfälliger für viele Krankheiten. Depressionen, Herz-Kreislauf-Probleme, Burnout und vermehrte Infektionen können die Folge sein. Umso wichtiger ist es daher, sich bewusst und systematisch zu entspannen und durch Pausen und Bewegung Stress abzubauen.

ENTSPANNUNGSKURSE | Viele Entspannungstechniken sind recht einfach und unkompliziert zu erlernen. Um den optimalen Nutzen aus ihnen zu ziehen, kommt man um ein regelmäßiges Üben allerdings nicht herum. Hierzu organisieren wir mit Ihnen gemeinsam im Betrieb oder in naheliegenden Fitnessräumen Kurse wie beispielsweise:

- Yoga
- Tai chi
- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung

VORTRAGSREIHE GESUNDER SCHLAF | Mittlerweile leidet jeder Dritte an einer schlafbezogenen Störung. In unserer Vortragsreihe können Themen gebucht bzw. zusammengestellt werden, wie z.B.

- Schlaf und die Schlafbeschaffenheit
- Schlafrestriktion
- Stimmuluskontrolle
- Der Mittagsschlaf/ Powernapping
- Ernährung für Schichtarbeiter
- Tipps für einen gesunden Schlaf
- Licht und Tageslicht

BERATUNG VON RUHERÄUMEN | Für konstante Leistungen braucht es effektive Regeneration, um die Gesundheit und Leistungsfreude von Mitarbeitern nachhaltig zu unterstützen, gehören Erholungsphasen am sinnvollsten in den Arbeitsalltag integriert. Schon eine kurze Pause in einem Entspannungsraum in dem man gut und effektiv abschalten kann, reduziert die psychische Belastung, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, schafft gute Laune und verbessert das Betriebsklima.

BEWEGUNG

Durch kontinuierliche Bewegung, allein oder gemeinsam mit Kollegen, präventiv etwas für die Gesundheit tun, sollte das Ziel aller Mitarbeiter im Unternehmen sein.

LAUFTREFF / WALKINGTREFF | Gesundheit beginnt mit dem ersten Schritt. Unsere qualifizierten Laufcoachs unterstützen bei wöchentlichen Walking- und Lauftrainings.

GEHWETTBEWERB | Gehen ist gesund und eine Form der Bewegung, die „Sportler“ und „Nicht-Sportler“ ohne viel Aufwand zusammen ausüben können. Mehr Bewegung reduziert Stress, kräftigt das Herz, mindert das Krankheitsrisiko, senkt den Blutdruck und fördert einen gesunden Schlaf. Mit dem MAHLE Gehwettbewerb ist es Ziel, die Gesundheit zu fördern und ein Gesundheitsbewusstsein „Treppe statt Fahrstuhl“ zu entwickeln.

BERATUNG

Die Analyse hat die konkreten Problemfelder offenbart – wie geht es nun weiter? Wir beraten Sie ausführlich zu Prioritätensetzung, Kommunikationswegen und ersten BGF-Maßnahmen. Wir entwickeln mit Ihnen zusammen Ziele und den Rahmen für die weitere Gestaltung der Programme. Individuell beraten wir über speziell auf das jeweilige Werk zugeschnittene Möglichkeiten und Anforderungen.

ERGEBNISMITTEILUNG UND STATISTISCHE AUSWERTUNG | Zu fast allen Maßnahmen und Aktionen ist es uns im Anschluss möglich eine statistische anonymisierte Auswertung über den Erfolg der Maßnahme bereitzustellen. Beispielsweise können wir feststellen, wie viele Mitarbeiter an der Maßnahme (z.B. Venencheck) teilgenommen haben und wie viele weiterführende Maßnahmen (Auffälligkeiten) hierbei identifiziert wurden.

Eine rechtzeitig behandelte Auffälligkeit (z.B. Venenschwäche) verhindert unter Umständen einen Krankenhausaufenthalt oder längere Ausfallzeiten (AU).