



Wie können Krankenkassen die Gesunderhaltung im Alter unterstützen?

DSR Gesundheitsforum 1. Oktober 2010

Gudrun Ahlers, Dr. Brigitte Steinke
Gesundheitsmanagement,
Techniker Krankenkasse



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Agenda

Zahlen, Daten Fakten

- Hintergrund des demografischen Wandels und gesundheitliche Situation älterer Beschäftigter

Gesundheit erhalten durch:

- Demografiemanagement
- Präventionsmaßnahmen
- Überblick über TK-Angebote



Wirkungsbereiche demografischer Veränderungen

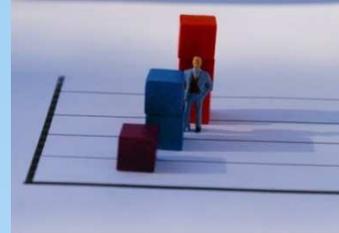
Beruf



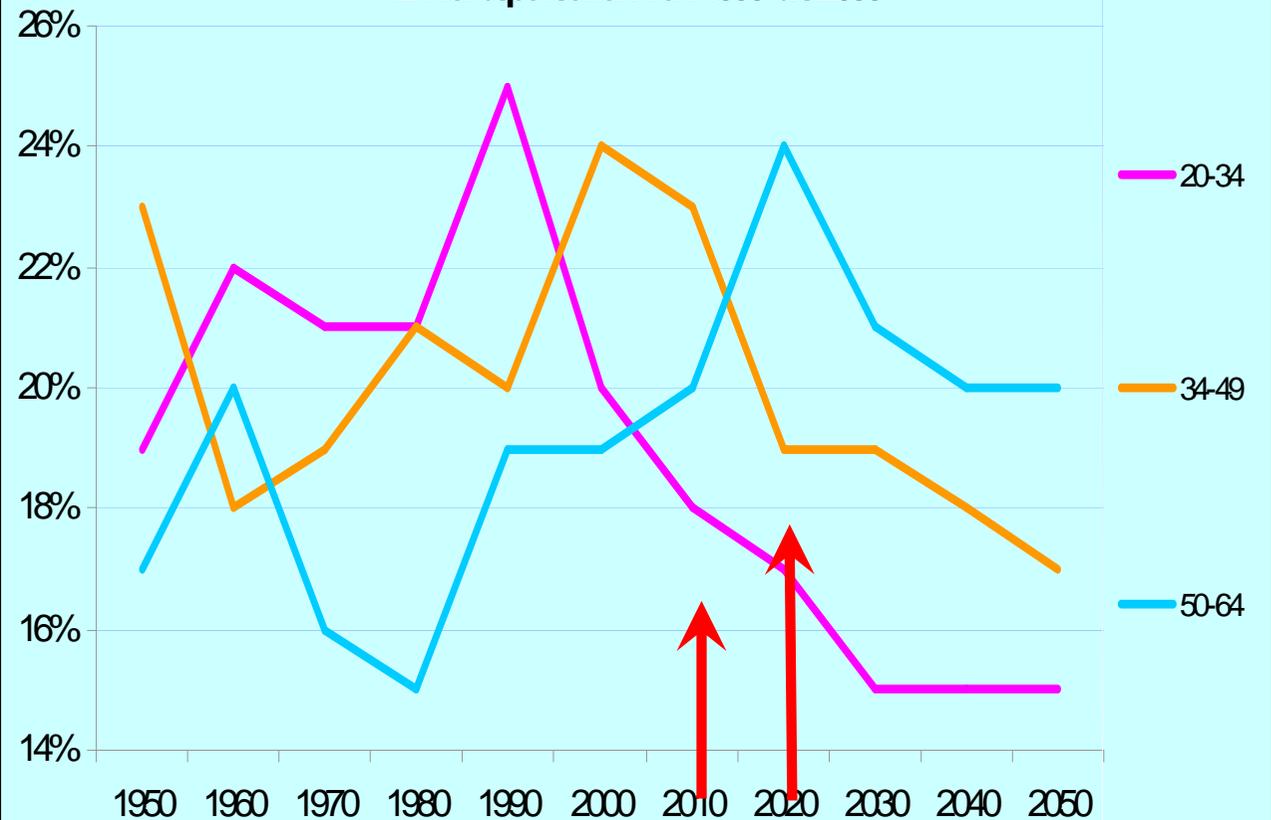
Privat



Hintergrund - Demografischer Wandel



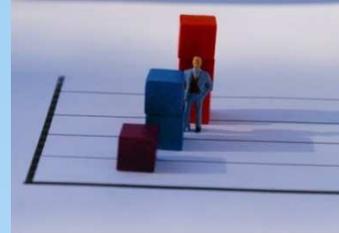
Entwicklung des Anteils der Hauptaltersgruppen an den Erwerbspersonen von 1950 bis 2050



- kontinuierlich steigendes Durchschnittsalter der Bevölkerung
- abnehmende Bevölkerung
- Verschiebung der Anteile der einzelnen Altersklassen

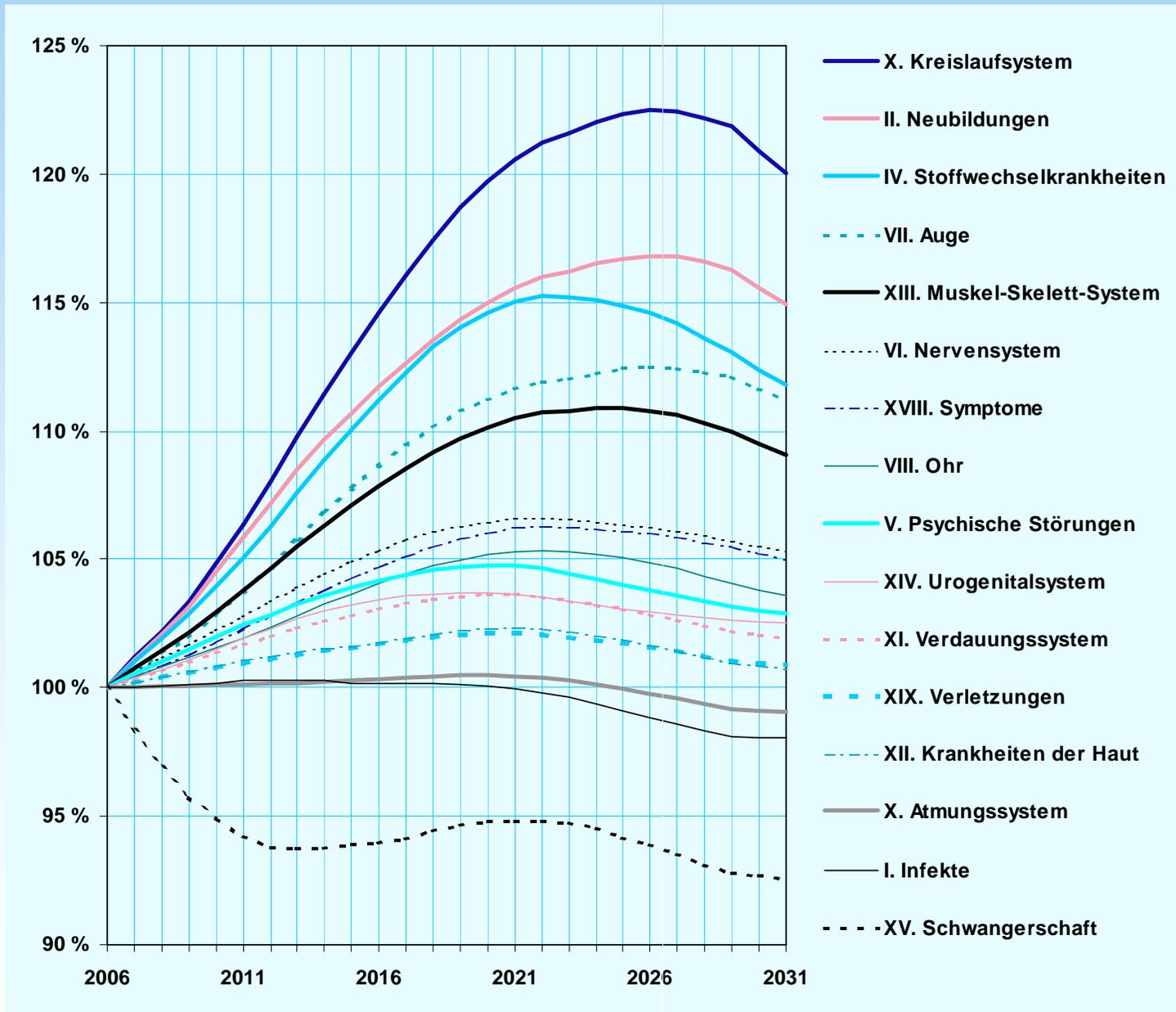
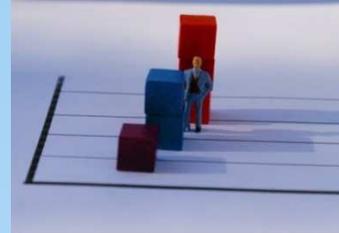
Quelle: Statistisches Bundesamt

Gesundheitssituation älterer Erwerbspersonen



- Auswertungen der TK-Gesundheitsreporte zeigen gesundheitliche Belastungen von älteren Beschäftigten.
- Ältere sind nicht häufiger arbeitsunfähig als jüngere, haben aber verhältnismäßig lange Fehlzeiten.
- Ältere Arbeitnehmer sind stärker von langwierigen Erkrankungen betroffen.
- Ältere erhalten deutlich mehr Arzneimittelverordnungen und sind von bestimmten Erkrankungen stärker betroffen.

Demografische Einflüsse auf diagnosespezifische Fehlzeiten



Gesundheit erhalten durch Betriebliches Gesundheitsmanagement

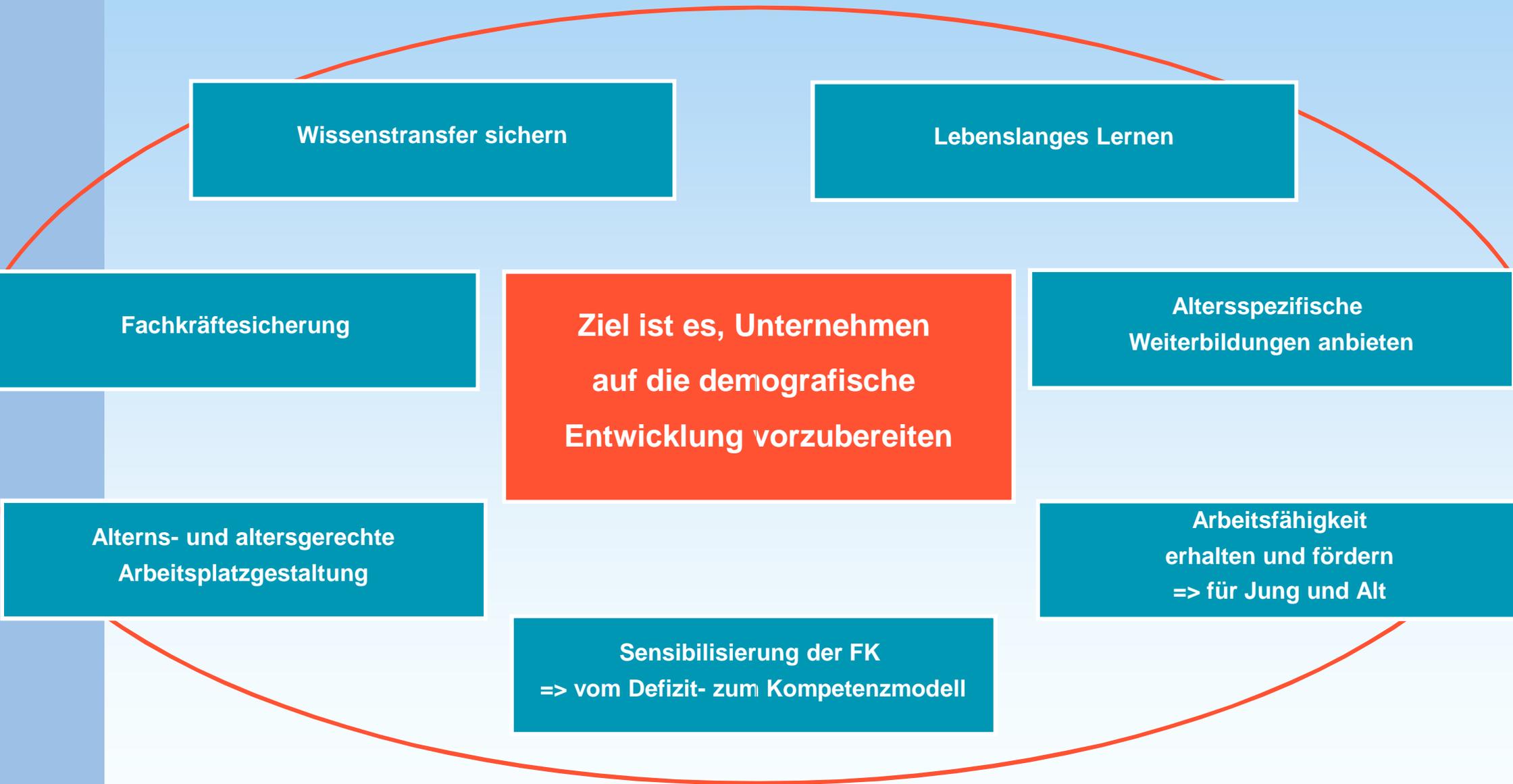


Betriebliches Gesundheitsmanagement ...

- trägt dazu bei, die Gesundheit und Arbeitskraft älterer Beschäftigter zu erhalten.
- hat einen salutogenetischen statt pathogenetischen Ansatz.
- zielt über „weiche“ Faktoren direkt auf das psychische Befinden der Beschäftigten.
- unterstützt Unternehmen bei der Diagnose und Bekämpfung pathogener Bedingungen.
- mobilisiert salutogene Ressourcen und Potenziale auf dem Weg zur „gesunden Organisation“.



Gesundheit erhalten durch Demografieberatung



Wandel der Kompetenzen- Leistungsfähigkeit Älterer



- Fähigkeit, sich psychischen und physischen Anforderungen anzupassen bleibt erhalten
- Konzentrationsfähigkeit und Wissensgebrauch bleiben erhalten
- Lernfähigkeit bleibt bis ins hohe Alter erhalten und kann gesteigert werden
- Kommunikative Fähigkeiten können sich erweitern
- Lebens- und Arbeitserfahrung verschaffen Überblick über komplexere Sachverhalte und können so die bestehenden Arbeitsabläufe beschleunigen

Physiologische Funktionen, wie ...

- Seh- und Hörvermögen,
 - Temperaturtoleranz,
 - Muskelkraft
- } nehmen eher ab

Ein Umdenken vom Defizit- zum Kompetenzmodell ist erforderlich.



Angebote der TK für Unternehmen



- **Demografieberatung**
- **Analyse-Methoden:**
 - ALSTAN (Altersstrukturanalyse)
 - Auswertung von Gesundheitsdaten
 - Mitarbeiterbefragung
 - Kurse für Fokusgruppenarbeit
 - Workshop für Führungskräfte "Die demografische Entwicklung gestalten - die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter erhalten"
 - Gesundheitszirkel

Auf der Grundlage der Ergebnisse können bedarfsspezifische Verhaltens- und Verhältnismaßnahmen abgeleitet werden.

Beispiele für Maßnahmen aus der Praxis



- altersgemischte Projektgruppen
- Tandembildung
- kollegiale Beratung
- strukturierter Wissenstransfer
- ergonomische Anpassungen wie höhere Bildschirmauflösungen, Lärmdämpfung, Lichtanpassung
- altersspezifische Fortbildungen und Qualifikationen



Gesund alt werden im Betrieb



Gesund alt werden im Betrieb

Wie Führungskräfte den demografischen Wandel gestalten

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft!



Inhalte

Wandel der Kompetenzen beim Alterungsprozess:
Paradigmenwechsel in Haltung, Einstellung und Verhalten

Kultur in der Arbeitswelt zwischen jüngeren und älteren (alten) Mitarbeitern

Methoden des Erfahrungs- und Wissenstransfers organisieren

Führung: Individuell führen!

- Wertschätzung als „A und O“
- Belastungen erkennen, ansprechen, Anforderungen und Ressourcen „passend“ gestalten
- flexible Arbeitszeiten ermöglichen
- Kompetenzen fördern (Weiterbildung und Qualifizierung – altersgerechte Methoden)

BGM und BEM gehören in die Leitgedanken von Unternehmen



Gesundheit erhalten durch Präventionsmaßnahmen im Betrieb



Das Angebot ...

- dient der Stärkung der physischen Ressourcen, z.B. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.
- fördert den Aufbau von Handlungs- und Effektwissen des Teilnehmers über gesundheitsförderliche Wirkungen von Bewegung und Entspannung.
- initiiert eine gesundheitsorientierte Lebensweise und motiviert zur Integration des Gelernten in den Alltag (Verhaltensänderung).
- dient der Stärkung des allgemeinen Gesundheitszustandes und unterstützt die Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten.

Handlungsfelder für Präventionsmaßnahmen



Bewegung

- Schwerpunkt Rücken
- Schwerpunkt Herz-Kreislauf-System

Entspannung

- westliche Verfahren: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation
- Fernöstliche Verfahren: Hatha-Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Ernährung

- Individuelle Ernährungsberatung nach § 20 SGB V
- Persönliche Ernährungsberatung nach § 43 SGB V:

TK-Gesundheitscoach



Leben mit Herzinsuffizienz

Ihr persönlicher TK-Gesundheitscoach berät Sie gern



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Gesundheitscoaching im Internet und am Telefon

Themenauswahl:

- Walking
- Diabetes
- Nichtraucher
- Motivation
- Herzinsuffizienz
- Antistress
- Ernährung und Fitness
- ...

Unternehmen müssen handeln



Betriebliches Demografie- und Altersmanagement

- ... mobilisiert gesund erhaltene Ressourcen und Potenziale auf dem Weg zur gesunden Organisation
- ... zielt über "weiche" Faktoren direkt auf das psychische Befinden der Beschäftigten (z.B. Handlungskompetenz, Zusammenarbeit)
- ... unterstützt Unternehmen bei der Diagnose und Bekämpfung pathogener Bedingungen, z.B. gesundheitsbelastende Faktoren minimieren bzw. beseitigen
- ... trägt dazu bei, die Gesundheit und Arbeitskraft älterer Beschäftigter zu erhalten
- bis ins Rentenalter -



... und die Beschäftigten auch.



Wichtig für die persönliche Altersvorsorge und die bewußte Lebensgestaltung sind Beratungs- und Informations - Angebote zu gesundheitsbewusstem Leben und Arbeiten.

Es geht darum,

- die körperliche Gesundheit zu erhalten und fit zu bleiben.
- zwischenmenschliche Kontakte zu pflegen.
- Hobbys und einen Sinn im Leben zu finden und zu haben.



Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit



Gudrun.Ahlers@tk.de

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

