

## Prävention – wie bleibe ich gesund?

### Prävention lohnt sich!

- ES IST MEIN LEBEN
- 5. INFORMATIONSTAG KREBS
- 22.11.2014
- SRH Wald-klinikum Gera

Ein Beitrag von  
Kerstin Keding-Bärschneider  
Verband der Ersatzkassen e. V. vdek  
Landesvertretung Thüringen



Arbeit am gesunden Körper: Nicht jeder Fitness-Studiogast kommt in den Genuss, von einem Champion wie Regina Halmich (hinten Mitte) trainiert zu werden. Foto: Th. Wagner

# Lust und Last der Prävention

„Wozu gesund?“ – Heute hinterfragt der Thüringentag für Philosophie die Selbstverantwortung zur Vorsorge

TLZ vom 20.11.2014

## Prävention – wie bleibe ich gesund?

- Wir klären den Begriff:
  - ➔ Was verstehen wir unter Prävention?
- Wir definieren den Zeitraum:
  - ➔ Wann beginnt Prävention und wann endet sie?
- Wir halten fest:
  - ➔ Was kann ich tun? Wie bleibe ich gesund?
  - ➔ Angebote der Krankenkassen/Ersatzkassen
- Wir informieren uns:
  - ➔ über Strukturen, Angebote und Ansprechpartner in Thüringen
- Wir fragen:
  - ➔ Welche Chancen bietet mir das neue Präventionsgesetz?

# Was verstehen wir unter Prävention?

- **DUDEN**

- ➔ aus dem Lateinischen = praeventio
- ➔ französisch = prévention = das Zuvorkommen

- **WIKIPEDIA**

- ➔ **Prävention** bezeichnet **Maßnahmen** zur Abwendung von etwas Bevorstehendem. Es wird unterschieden zwischen **Verhaltensprävention**, die gezielt auf das Handeln einzelner Personen ausgerichtet ist und **Verhältnisprävention**, welche auf das Umfeld, die Lebensumstände ausgerichtet wird.

- **GKV/ERSATZKASSEN**

- ➔ gesetzlicher Auftrag der Krankenkassen laut § 20 SGB V
- ➔ Leitfaden Prävention
- ➔ **Primär-**, Sekundär und Tertiärprävention
- ➔ Präventionskurse, Betriebliche Gesundheitsförderung und Maßnahmen in Lebenswelten (Settings)



## Prävention contra Zivilisationskrankheiten

- Diabetes mellitus,
- Altersdiabetes schon im jugendlichen Alter,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Bluthochdruck,
- Schlaganfall,
- Arthrose,
- Depressionen als Folge sozialer Isolation sowie
- Demenzerkrankungen und Alzheimer.



Bei Kindern ist das Risiko für Entwicklungsstörungen erhöht.



## Ein Beispiel: Die Folgen von Übergewicht...

- 2015 werden 2,3 Milliarden Menschen übergewichtig und 700 Millionen krankhaft fettsüchtig sein!
- In Deutschland sind 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig!
- Krankhaft fettsüchtig ist fast jede/jeder Vierte. Tendenz steigend vor allem bei Männern und Jugendlichen!
- Übergewicht ist ein Problem der sozialen Schichten!
- Folgekosten für Gesellschaft sind gigantisch!

Quelle: WHO

## Wann beginnt Prävention und wann endet sie?



## Wann beginnt Prävention und wann endet sie?

- Prävention beginnt noch vor der Geburt und endet eigentlich nie!
  - ➔ Vorausgesetzt: **wir wollen es auch und machen mit!**
- Schwangerschaft ⇒ Geburt ⇒ Kleinkind ⇒ Kind ⇒ Jugendlicher ⇒ junger Erwachsener ⇒ Erwachsener ⇒ älterer Erwachsener ⇒ Pflegefall
- gesetzliche Krankenkassen
  - ➔ Im Focus: **individueller** Ansatz und **betriebliche Gesundheitsförderung (Settings/Lebenswelten)**



## Präventionsmaßnahmen der GKV

⇒ individuelle Ansätze

- Kinder- und Jugenduntersuchungen,
- verschiedene **Schutzimpfungen**,
- Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen,
- Zahnvorsorgeuntersuchungen,
- Gesundheits- und Krebsvorsorgeuntersuchungen bei Erwachsenen
- Präventionskurse der Krankenkassen z. B. zur Ernährung, Entspannung, Stressabbau

⇒ *Ausgaben der GKV für Präventionsleistungen in 2012:*

*4,7 Milliarden Euro*

# Beispiele für Betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20a SGB V

- Arbeitsbedingte körperliche Belastungen
  - ➔ Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des **Bewegungsapparates**
- Betriebsverpflegung
  - ➔ Gesundheitsgerechte **Verpflegung** am Arbeitsplatz
- Psychosoziale Belastungen (Stress)
  - ➔ Förderung individueller Kompetenzen zur **Stressbewältigung** am Arbeitsplatz
  - ➔ Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
- Suchtmittelkonsum
  - ➔ **Rauchfrei** im Betrieb
  - ➔ „**Punktnüchternheit**“ (Null Promille am Arbeitsplatz) bei der Arbeit
- *Maßnahmen, die nicht diesen Handlungsfeldern zugeordnet werden können, dürfen nach §§ 20 und 20a SGB V nicht gefördert werden.*



## Thüringer Projekte

- Ernährung:
  - ➔ Kantinencheck
  - ➔ Unternehmen: Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Erfurt  
Beschäftigte: 135  
Zielgruppe: alle Mitarbeiter  
Laufzeit: 5/2009 bis 11/2010
- Gesundheitsmanagement
  - ➔ Betriebliche Gesundheitsförderung in der Altenpflege
  - ➔ Sondierungen im Vorfeld, Projektstruktur geschaffen, Analyse der Arbeitssituation in allen Bereichen, Ableitung von Handlungsbedarf und Lösungsfindung, Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Kommunikation, Umsetzung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, Wirkungsmessung, Erkenntnisgewinnung.

# GKV: Handlungsfelder und Präventionsprinzipien

- Bewegungsgewohnheiten
  - ➔ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
  - ➔ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Ernährung
  - ➔ Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
  - ➔ Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- Stressmanagement
  - ➔ Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
  - ➔ Förderung von Entspannung
- Suchtmittelkonsum
  - ➔ Förderung des Nichtrauchens
  - ➔ Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums



## Das haben die Krankenkassen in Deutschland geleistet!

Im Berichtszeitraum 2013 erreichten die Krankenkassen 29.000 Settings und fast 10.000 eingebundene Betriebe mit Gesundheitsförderungsaktivitäten. Insgesamt haben die Krankenkassen 5,2 Millionen Menschen direkt erreicht und 267 Mio. Euro in Primärprävention und Gesundheitsförderung investiert. Dies entspricht einem Wert von 3,82 Euro pro Versicherten.

Auszug aus dem noch nicht veröffentlichtem Präventionsbericht 2014

# BILD: Entspannen Sie sich, die Kasse zahlt



Und,  
was  
machen  
SIE???

Foto: Getty Images



# Das Präventionsgesetz – PrävG

- WARUM?
  - ➔ anhaltend niedrige Geburtenrate
  - ➔ Anstieg der Lebenserwartung/Alterung der Bevölkerung
  - ➔ Wandel des Krankheitsspektrums hin zu chronisch-degenerativen und psychischen Erkrankungen
  - ➔ veränderte Anforderungen an Arbeitswelt

## Gute Gründe für ein Präventionsgesetz



- ➔ Prävention liegt nicht nur in der Verantwortung des Einzelnen!
- ➔ Prävention ist nicht nur eine Aufgabe der Gesetzlichen Krankenversicherung!
- ➔ Prävention ist ein gesamtgesellschaftliches Anliegen!



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
und machen Sie mit in der Prävention –  
Sie sind es sich und uns wert!**

vdek-Landesvertretung Thüringen  
Lucas-Cranach-Platz 2  
99099 Erfurt  
Telefon: 03 61 / 44 25 20