

Die BKK VerbundPlus ist Ihr Verbündeter,
wenn es um die Einführung und Durchführung
von Maßnahmen rund um das Betriebliche
Gesundheitsmanagement geht, denn

**Gesunde Unternehmen
brauchen gesunde
Mitarbeitende!**

Mehr Lebensqualität, Freude und Erfolg, durch Betriebliches Gesundheitsmanagement

Stimmen Arbeitsbedingungen und Lebensqualität am Arbeitsplatz sind die Mitarbeitenden **nachhaltig gesünder, motivierter, produktiver und innovationsfreudiger**.

Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) können dazu beitragen, diese Voraussetzungen essenziell zu verbessern und zu optimieren.

8 gute Gründe für BGM

1. *Gesunde, motivierte, leistungsfähige Mitarbeitende*
2. *Senkung von Fehlzeiten*
3. *Erhöhung der Arbeitszufriedenheit*
4. *Beschwerden/Erkrankungen vorbeugen*
5. *Unternehmensimage nachhaltig stärken*
6. *Senkung der Fluktuation*
7. *Kontroll- und Koordinationskosten senken*
8. *Reduzierung physischer und psychischer Belastungen*



Steigern Sie Ihre Attraktivität als Arbeitgeber!

Ein effektives BGM macht Sie als Unternehmen und Arbeitgeber attraktiver. Für künftige und neue Mitarbeitende. Außerdem bekommen Sie einen völlig neuen Blickwinkel auf Ihr Unternehmen und auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden. Zusammen mit den Auswertungen von Mitarbeitendenbefragungen ergeben sich Rückschlüsse für weitere innerbetriebliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung.

Wir unterstützen Sie bei der Einführung und Umsetzung.

Gemeinsam mit Ihnen planen, realisieren und evaluieren wir diese Maßnahmen. Entwickeln oder verändern betriebliche Strukturen und Prozesse. Und helfen Ihnen so, BGM ideal bei sich vor Ort zu integrieren. Damit Ihr Unternehmen alles hat, was es braucht, um Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsfördernd zu gestalten.

Entdecken Sie die Möglichkeiten!

Welche Möglichkeiten gibt es, um die Gesundheit Ihres Teams zu fördern? Wie gestalten sich die entsprechenden BGM-Angebote? Und vor allem: **Wie können wir Sie unterstützen?** Hier lesen Sie es. Und bei Fragen sind unsere BGM-Spezialisten gerne persönlich für Sie da – die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite

„Durch die Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Lebensqualität am Arbeitsplatz wird auf der einen Seite die Gesundheit und Motivation nachhaltig gefördert, auf der anderen Seite die Produktivität, Produkt- und Dienstleistungsqualität und Innovationsfähigkeit eines Unternehmens erhöht.“

Bewegung

- Stärkung der Muskel- und Skelettfunktion, z. B. durch Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Pausengymnastik
- Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion (Ausdauertraining), z. B. durch Einführung von Walking- und Lauftreffs
- Unterstützung des Stressabbaus durch körperliche Aktivität („Mit Bewegung gegen Stress“)
- Spezielle Bewegungskonzepte für Außendienstmitarbeitende und dezentrale Standorte

Ernährung

- Wissensvermittlung zur Verhaltensänderung (Vorträge, Kurse und Workshops zum Thema „Gesunde Ernährung“)
- Ernährungs-Check-up
- Gesundheitsgerechte Betriebsverpflegungsangebote durch Aktionswochen, Infostände, Kantinenberatung
- Zertifizierte Online-Ernährungskurse



Stress- reduktion

- Verminderung von belastenden Arbeitssituationen (z. B. Lärm, Konflikte, schlechte Kommunikationswege)
- Erhöhung der Kompetenz, mit den eigenen Ressourcen den Belastungen bei der Arbeit entgegenzuwirken (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Zeitmanagement, Tai-Chi, Yoga)
- Stressmanagement-Seminare für Mitarbeitende und Führungskräfte

Vorsorge

- Vorsorgemaßnahmen (z. B. Screenings, etc.) für zahlreiche Erkrankungen, um die Wahrscheinlichkeit zu mindern daran zu erkranken.
- Mit gezielten Vorsorgeuntersuchungen können Sie einen aktiven Beitrag zur Gesunderhaltung der Mitarbeitenden Ihres Unternehmens leisten.

Gesund durch Prävention

Der Fokus auf Fitness und Gesundheit ist allgegenwärtig – ob in Sportvereinen oder Massenmedien. Auch theoretisches Wissen ist fast überall problemlos verfügbar. Dennoch gelingt es vielen Menschen nicht, ihr Leben aktiver zu gestalten. **Wir helfen, dass es bei Ihnen klappt.**

1.

Bedarfsanalyse

Eine Bedarfsanalyse soll Aufschluss darüber geben, inwiefern Bewegungsförderung ein Thema für Ihren Betrieb ist.

- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- Betrieblicher Gesundheitsbericht
- Bewegungsanamnese / Tagesablauf
- Fitness- und Belastungscheck
- Gefährdungsbeurteilung (Fragen der Ergonomie bzw. der körperlichen Arbeit und der Bewegungsabläufe)
- Gesundheitscheck (Cholesterin, Blutdruck, Gewicht (BMI), Herzfrequenzvariabilität, Rücken-Check)
- Mitarbeitendebefragung
- Screenings
- Selbstcheck / gesundheitliche Selbsteinschätzung
- Sport- und Bewegungsgelegenheiten im Umfeld

2.

Ziele

Als Motivation, sich sportlich zu betätigen, nannten 71 Prozent der Befragten im Eurobarometer 2014 die Verbesserung der eigenen Gesundheit. Das können Betriebe sich zunutze machen und daraus folgende Ziele ableiten:

- Bewegungssteigerung bei Beschäftigten
- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Stärkung physischer / psychosozialer Gesundheitsressourcen (z. B. gesundheitsbezogene Fitness)
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (z. B. Handlungswissen, Stimmung)

Zielgruppe

- *Alle Beschäftigten*
- *Übergewichtige, die ihr Gewicht reduzieren möchten*
- *Gesunde wie auch ältere Beschäftigte mit Bewegungsmangel*
- *Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger (ohne behandlungsbedürftige Erkrankung)*

3.

Interventionen

Verhaltenspräventive Maßnahmen

- Arbeitsplatzprogramm
- Bewegungsprogramme im Betrieb, z. B. Sportkurse, Bewegungspause, Initiierung von Betriebssportgruppen
- Finanzielle Anreize
- Flugblätter/Plakate/Informationsmaterialien
- Individuelle Beratung/spezifische Verhaltenstrainings, z. B. im Rahmen von Gesundheitstagen
- Information zu Sportangeboten, z. B. über Intranet oder Nutzung der Zentralen Prüfstelle Prävention
- Initiierung von Laufgruppen
- Motivierende Hinweisschilder (z. B. zur Treppennutzung, liftfreier Tag)
- Schulungen mit fundierter theoretischer Basis
- Teilnahme an Wettbewerben/Mitmach-Kampagnen, z. B. mit dem Rad zur Arbeit, Schrittzähler-Event

Verhältnispräventive Maßnahmen

- Fittesseinrichtungen vor Ort/Bereitstellung von Räumlichkeiten
- Kooperation mit Sporteinrichtungen oder Gesundheitszentren vor Ort
- Vorhandensein von Duschkmöglichkeiten, Schließfächern und Fahrradständern

4.

Evaluation

Inwieweit eine Sensibilisierung der Mitarbeitenden für die Notwendigkeit, mehr Bewegung in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren, stattgefunden hat, lässt sich unter anderem über folgende Indikatoren herausfinden:

- Biologische Marker (z. B. Blutdruck, Cholesterinspiegel, Taillen- und Hüftumfang, Fitness- und Belastungstest, Body-Mass-Index (BMI))
- Ermittlung der langfristigen Auswirkungen über die Sammlung von Daten zur Prävalenz bewegungsbedingter Krankheiten, wie zum Beispiel:
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes-Prävalenz
 - Zahl der erreichten Personen und wer erreicht wurde
 - Ermittlung der Akzeptanz eines Programms
 - Vorher- und Nachher-Befragung

Bewegung und Ergonomie

Bewegung



Impulsvortrag & Workshop

Ob Computer, Fernseher, Handy oder Tablet: Durch diese Haltungskiller erleben wir unsere Welt heutzutage immer öfter „vornübergebeugt“. Damit Ihre Mitarbeitenden möglichst aufrecht durchs Leben gehen können, vermitteln wir gerne unter anderem Vorträge, Workshops oder Onlineseminare zu Themen wie:

- Rückenschmerzen & Co.
- Ergonomische Arbeitsgestaltung
- Bewegung in den Alltag integrieren
- Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz



Online



60 Min.
bis 2 Tage



Vortrag

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer der Vorträge, Seminare & Workshops

Zwischen 60 Minuten
Impulsvortrag und
1 bis 2 Tages-Workshops
und Seminare –
je nach Modul.

Kann auch online stattfinden.

Dr. Wolff BackCheck

Bewegung



Rücken-Kraft-Analyse

Rückenschmerzen? Fehlhaltungen? Für viele Mitarbeitende sind das leider alltägliche Phänomene. Der BackScan® wirkt dem gleich doppelt entgegen:

1. Die funktionale Rücken- und Wirbelsäulenanalyse dient als Grundlage für sämtliche Maßnahmen gegen oben genannte Probleme.
2. Jede Wirbelsäule ist individuell wie ein Fingerabdruck. Der Scan zeigt das anschaulich – und hilft den Teilnehmern, ein besseres Bewusstsein und Verständnis für den eigenen Rücken zu schaffen.



Strom



20 Min.



BGM Mobil

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer der Messung

20 Minuten inklusive
Auswertung und Beratung

Betreuung

Akademische Fachkraft

Voraussetzung

Raum ca. 10 m²
Tisch mit zwei Stühlen
Mehrfach Stromanschluss
Max. Teilnehmer-Zahl: 24

Mobee fit®

Bewegung



Beweglichkeitscheck

Bereits ab dem 15. Lebensjahr nimmt die Beweglichkeit eines Menschen stetig ab. Unsere heutige Lebensweise und das tägliche Arbeitsverhalten tragen dazu bei, dass sich die Muskulatur früher verkürzt und die Gelenke versteifen. Dies wiederum ist häufig die Ursache für Erkrankungen am Bewegungsapparat, wie degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule, Knie- oder Hüftbeschwerden.

Mit dem mobee fit® kann mittels höchst präziser Sensortechnik der Beweglichkeitsstatus der Hals- und Lendenwirbelsäule erhoben werden. Der mobee fit® wird an die entsprechenden Körperstellen angelegt und die Teilnehmenden werden dazu aufgefordert, verschiedene Rotationsbewegungen auszuführen. Zu den erhobenen Parametern gehören die Range of Motion sowie die Symmetrie und Harmonie der Beweglichkeit. Mit diesem Verfahren werden den Teilnehmenden schnell und einfach mögliche Bewegungseinschränkungen sowie Dysbalancen aufgezeigt.



Strom



15 Min.



5 m²

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer der Messung

15 Minuten inklusive
Auswertung und Beratung

Voraussetzung

Separat abgetrennte, nicht
einsehbare Räumlichkeit,
mind. 5 m²
Ggf. Liege oder Platz für eine
Isomatte
Tisch mit zwei Stühlen
Zweifach Stromanschluss

Gesunde Ernährung

Ernährung



Impulsvortrag & Workshop

Schneller, hektischer, mehr: Der Arbeitsalltag wird immer fordernder. Oft rutschen dadurch wichtige Pausen oder Mahlzeiten auf der To-do-Liste zu weit nach unten. Damit Ihre Mitarbeitende stets genug Kraftreserven für Topleistungen im Tank haben, vermitteln wir gerne Vorträge, Workshops oder Onlineseminare zu Themen wie:

- Meal Prep – Vorkochen neu interpretiert
- Brain- und Superfood – heimische vs. exotische Lebensmittel
- Upcycle it – tschüss food waste, hallo Resteverwertung
- Vegetarisch vs. Vegan – alternative Ernährungsformen im Check
- Ernährung im Schichtbetrieb
- Praktische Tipps für einen selbstfürsorglichen Berufsalltag



Online



60 Min.
bis 2 Tage



Vortrag

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer der Vorträge, Seminare & Workshops

Zwischen 60 Minuten
Impulsvortrag und
1 bis 2 Tages-Workshops
und Seminare –
je nach Modul.

Kann auch online stattfinden.

Stoffwechselanalyse

inkl. Ernährungsberatung

Ernährung



Beschreibung

Stoffwechselanalysen im Ruhezustand und unter Belastung sind wichtig für jeden – Jung und Alt, Anfänger und Profis. Denn: Jeder Mensch hat völlig individuelle Pulsbereiche für die Fett- und Kohlenhydratverbrennung. Die meisten wissen jedoch nicht, wie ihr Stoffwechsel funktioniert, und dosieren im Bereich Ausdauer/Krafttraining sowie die Ernährung zu 95 Prozent falsch. Finden Sie heraus, wo Sie stehen, und starten Sie mit einem effektiven, nachhaltigen Training sowie auf Ihren Körper abgestimmter Ernährung.

Die Analyse

Sie atmen sitzend oder liegend ganz in Ruhe fünf Minuten durch eine spezielle Maske. In dieser Zeit wird die ein- und ausgeatmete Luft auf ihre exakte Zusammensetzung analysiert. Dadurch werden folgende Parameter ermittelt:

- Exakter Grundumsatz / Kalorienverbrauch des Körpers im Ruhezustand
- Ausgabe von prozentualem Anteil von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen an der Verbrennung
- Individuelle, zielorientierte Beratung für Ihre Ernährung



Strom



20 Min.

6 m²

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer der Messung

Der Zeitaufwand pro Teilnehmer, inklusive Auswertung und Beratung, ca. 15 Minuten

Voraussetzung

6 m²
Strom erforderlich
2 Stühle oder Liege und einen Tisch

Stressbewältigung

Stressreduktion



„Ich bin im Stress“. Kennen Sie diesen Satz? Wenn ja, kein Wunder: Wie eine aktuelle Studie zeigt, empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig. Jeder dritte Berufstätige fühlt starke Erschöpfung oder das Gefühl, ausgebrannt zu sein. Die Gründe dafür? Überforderung sowie Probleme abzuschalten und Alltagsbelastungen zu bewältigen. Doch Stress lässt sich bekämpfen und in den Griff bekommen. Damit Ihre Mitarbeitenden möglichst gelassen und effektiv arbeiten können, vermitteln wir gerne unter anderem Vorträge, Workshops oder Onlineseminare zu Themen wie:

- Bye bye Stress – Methoden zum Stressabbau
- Achtsamkeit – genieße den Moment!
- Resilienz – deine mentale Superkraft
- Positives Mindset – ändere deinen Fokus
- Selbst- und Zeitmanagement
- Bedürfnismanagement



Online



60 Min.
bis 2 Tage



Vortrag

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer der Vorträge, Seminare & Workshops

Zwischen 60 Minuten
Impulsvortrag und
1 bis 2 Tages-Workshops
und Seminare –
je nach Modul.

Kann auch online stattfinden.

Cardioscan

Stressreduktion



Stressanalyse

Die detaillierte Stressanalyse auf EKG-Basis. In 120 Sekunden zeichnet der cardioscan® ein EKG-genaues, dreidimensionales Herzporträt auf.

Der Blick auf den Cardio Stress Index (csi), der aus der Messung der Herzratenvariabilität (hrv) hervorgeht, zeigt, wie flexibel sich der eigene Körper auf Stresssituationen einstellen kann. Zusätzlich wird der individuelle Fit-Level der Teilnehmenden angegeben. Zur Messung werden vier Messelektroden an Hand- und Fußgelenken mit dem cardioscan® verbunden. Die erfassten Werte werden mit Hilfe einer speziellen Software und im Vorfeld erfasster Parameter wie Alter, Geschlecht, BMI und Bewegungsverhalten mit Referenzwerten abgeglichen und ausgewertet.



Strom



15 Min.



5 m²

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer der Messung

Rund 15 Minuten pro Teilnehmer, inklusive Beratung

Voraussetzung

5 m²

Es wird eine separat abgetrennte und ruhige Räumlichkeit empfohlen.

Es können ca. 30 Mitarbeitende gemessen werden.

Kosten nach Vereinbarung

Gesundheitsvorsorge

Vorsorge



Sie haben die Möglichkeit, in Ihrem Unternehmen strukturierte Vorsorgeprogramme anzubieten, um aktiv zur Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden beizutragen. Wir unterstützen Sie dabei in Themenbereichen wie:

- Augen
- Schilddrüse
- Leber und Niere
- Herz-Kreislauf
- Diabetes
- Haut-, Darm- und Brustkrebsprävention



**15-20
Minuten**



**Med.
Fachpersonal**

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer

15 - 20 Minuten
pro Person

Qualifikation

Medizinisches Fachpersonal

Health Case

Vorsorge



Ein Koffer voller Gesundheit

Sie wollen Ihren Mitarbeitenden vor Ort ein umfassendes Gesundheitsscreening ermöglichen? Kein Problem. Mit unserem „Health Case“ können diese:

- Via bereitgestelltem Tablet selbstständig einen Gesundheits-Check zu 25 Körper-Messwerten absolvieren
- Eine 360 Grad-Risikobewertung durchführen lassen, die für gesundheitliche Gefahren sensibilisiert. Die Ergebnisse sind direkt in der App verfügbar und werden in einfacher Sprache erklärt
- Ein 6-wöchiges Gesundheitsprogramm – basierend auf den individuellen Screening-Ergebnissen – absolvieren

So helfen Sie Ihren Mitarbeitenden, alltägliche Gesundheitsmaßnahmen zu ergreifen und dadurch ihren Lebensstil dauerhaft positiv zu verändern.



15-20
Minuten



Med.
Fachpersonal

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Dauer der Messung

15 - 20 Minuten
pro Person

Qualifikation

Medizinisches Fachpersonal

Alles, was Arbeit gesünder macht an einem Ort – das ist „Mein Phileo“!

Die neue Gesundbleib-Plattform für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz und darüber hinaus gibt's exklusiv bei Ihrer BKK VerbundPlus kostenlos für Ihr Unternehmen und Ihre Beschäftigten. Mit „Mein Phileo“ bauen und organisieren Sie Ihr komplettes BGM. Ermöglichen Sie sich und Ihren Beschäftigten per App und online Zugang. Und nutzen umfassende Gesundheitsangebote einfach, wirksam und motivierend. Mit höchster Sicherheit für Ihre Daten – und mit der ganzen Kompetenz Ihrer BKK VerbundPlus.

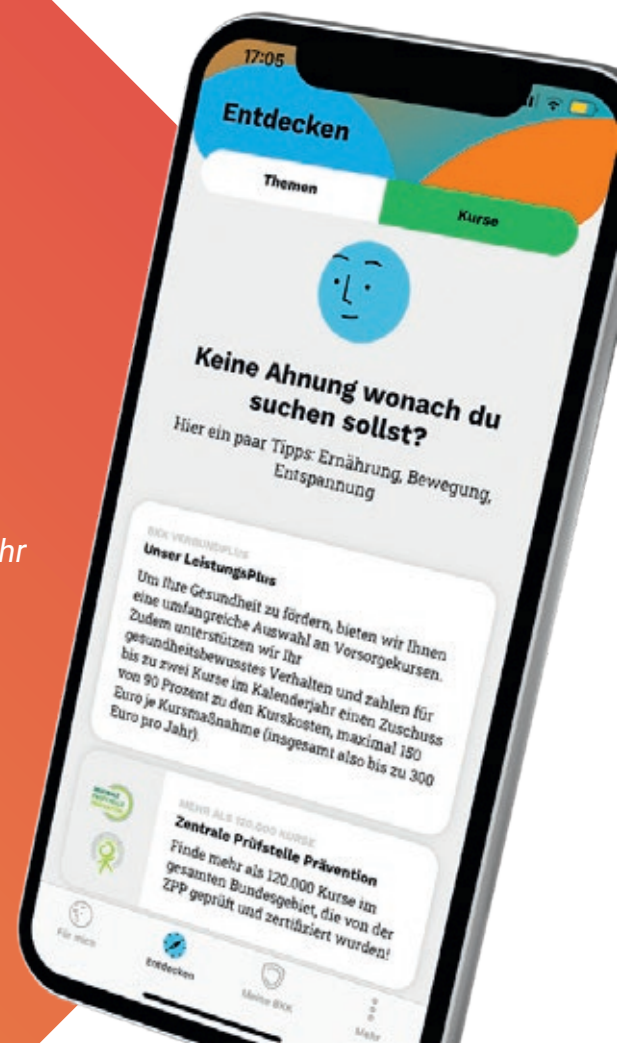
Die Arbeitswelt verändert sich kontinuierlich durch Digitalisierung, Homeoffice und mobiles Arbeiten. Das eröffnet einerseits Möglichkeiten, schafft aber auch Herausforderungen – für Beschäftigte wie auch für das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

Genau hier setzt „Mein Phileo“ an und bietet Ihnen eine maßgeschneiderte Lösung für nachhaltig gesünderes Arbeiten. Heute und in Zukunft.

„BGM, das alle erreicht und jedem nützt, mit dem ganzen Know-how und den Leistungen Ihrer BKK Verbundplus – dafür steht „Mein Phileo“.

Alle Highlights im Überblick:

1. Kursangebote und Zugang zu Online-Seminaren zu Ernährung, Bewegung oder Stressprävention
2. Exklusiver Content mit Artikeln, Videos, Podcasts und mehr
3. Verfügbar per Smartphone-App, auf Tablet und Desktop
4. Ihre BGM-Maßnahmen mit Kampagnenplaner, Seminar- und Community-Funktion, Team-Challenges u. v. m.
5. Die App begleitet Nutzer:innen als persönlicher Gesundheitsassistent, z.B. mit Challenges zur Stressprävention
6. Optional Vernetzung mit der Health-App des Smartphones



Mit dem Gesundheitsmobil bei Ihnen vor Ort. Egal wo, egal was. Wir machen es möglich!

Was macht gute Gesundheit aus? Eine Frage, die nahezu jedes Unternehmen für sich individuell beantwortet. Um auf Ihre Anforderungen professionell eingehen zu können, ist die Ausstattung des BGM Gesundheitsmobils deshalb maximal flexibel – und ermöglicht dezentrale Gesundheitsangebote an verschiedenen Standorten, ohne Einschränkungen durch Gegebenheiten wie Platz oder Lage vor Ort.

Eine weitere Innovation des neuartigen, mobilen BGM-Konzepts der BKK VerbundPlus: Mehrere Screenings können diskret in vertrauensvoller Atmosphäre durchgeführt werden, ohne dass Ihr Unternehmen spezielle Räumlichkeiten dafür zur Verfügung stellen muss.



Die mobilen Maßnahmen im Gesundheitsmobil

1. *Blutdruckmessung*
2. *Messung der Vitalwerte*
3. *Dr. Wolff Back-Check*
4. *Stoffwechselanalyse*
5. *Wirbelsäulenmessung*
6. *Beweglichkeitsmessung*
7. *Koordinationstest*
8. *Körperzusammensetzung*
9. *Smoothie Bike*
10. *Ernährungsberatung*



Strom



Stellplatz

Voraussetzungen

Bitte beachten Sie, dass für den Einsatz des Gesundheitsmobils eine Stromversorgung in unmittelbarer Nähe erforderlich ist. Eine normale Steckdose (220 V) ist vollkommen ausreichend. Entsprechende Kabelverlängerungen (bis zu 50 m) nehmen wir natürlich mit.

Des Weiteren benötigt das Gesundheitsmobil eine angemessen große Parkmöglichkeit. Der Platzbedarf ist: 5,50 x 8,00 m ohne Neigung oder Schräglage.

**Betriebskrankenkasse
VerbundPlus**

Hauptverwaltung, Regionalservice
und zentrale Postanschrift

BKK VerbundPlus Biberach

Zeppelinring 13 · 88400 Biberach
Tel. 07351 1824-0

Servicetelefonnummer für alle Standorte

0800 2 234 987

**Ansprechpartner für alle Fragen zum
Betrieblichen Gesundheitsmanagement
erreichen Sie direkt unter**

Telefon 07351 1824-775
E-Mail bgm@bkkvp.de

www.bkk-verbundplus.de/bgm