



Lernstützpunkt Süd

Übersicht

Unterrichtseinheit:

Gesundheitsförderung

Video-Tutorial

Selbstlernphase

- Allgemeines
- Warum sind Gesundheitsförderung und Prävention wichtig?
- Was können Sie selbst tun?
- Wie unterstützen Krankenkassen die Gesundheitsförderung und Prävention?
- Wie wird die Prävention in der Pflege verbessert?
- Welche Rolle spielt die betriebliche Gesundheitsförderung?
- Wie tragen Krankenkassen zur betrieblichen Gesundheitsförderung bei?

Wissenssicherung



Allgemeines

Ob chirurgische Eingriffe, Physiotherapie, psychotherapeutische Behandlung oder Arzneimittel – die Krankenkassen übernehmen alle medizinisch notwendigen Leistungen. Dabei müssen die Krankenkassen sowohl den geschlechtsspezifischen Besonderheiten als auch den besonderen Belangen von Menschen mit Behinderungen und von chronisch kranken Menschen Rechnung tragen.

Durch den medizinischen Fortschritt entstehen zudem neue Therapiemöglichkeiten – und damit bessere Behandlungsmöglichkeiten. Allen Versicherten kommt dies zugute – unabhängig von den Beiträgen, die sie zahlen.



Warum sind Gesundheitsförderung und Prävention wichtig?

Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern treten im Laufe des Lebens auf. Menschen können viel tun, um verschiedene Krankheiten zu vermeiden und ihre Gesundheit zu stärken. In einer Gesellschaft des längeren Lebens sind gezielte Gesundheitsförderung und Prävention in jedem Lebensalter von entscheidender Bedeutung.

Gesundheitsfördernde und primärpräventive Maßnahmen richten sich an das Verhalten des Einzelnen ebenso wie an die Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensumfeldes.

Sie tragen dazu bei, dass gerade chronische, nicht übertragbare Erkrankungen gar nicht erst entstehen oder in ihrem Verlauf vermindert werden, die Menschen gesund aufwachsen und gesund älter werden und ihre Lebensqualität steigt.



Warum sind Gesundheitsförderung und Prävention wichtig?

Dazu zählen gesundheitsförderliche Lebens-, Lern- und Arbeitsbedingungen ebenso wie regelmäßige körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, Erholung, der Verzicht auf das Rauchen und auf einen schädlichen Alkoholkonsum.

Gerade die sogenannten Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit) oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (zum Beispiel Herzinfarkt), können in vielen Fällen durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil vermieden, zumindest aber positiv beeinflusst werden.

Wer regelmäßig etwas für seine Gesundheit tut, fühlt sich körperlich und auch geistig wohler. Die vielfältigen Gesundheitsangebote in Kommunen/Stadtteilen, Kindergärten, Schulen, Betrieben und Pflegeeinrichtungen sind deshalb darauf ausgerichtet, die unterschiedlichsten Teilnehmerinnen und Teilnehmer dauerhaft für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren.



Was können Sie selbst tun?

Durch gesundheitsbewusstes Verhalten, die Selbstwahrnehmung und regelmäßige ärztliche

Vorsorge- oder Früherkennungsuntersuchungen können gesundheitliche Risiken und Belastungen vermieden, sowie erste Anzeichen von Krankheiten frühzeitig erkannt werden, noch bevor sich körperliche oder seelische Beschwerden bemerkbar machen. Neben eigenem gesundheitsbewusstem Verhalten sind solche Untersuchungen ein wesentlicher Baustein der Gesundheitsförderung und Prävention.

Viele schwerwiegende Infektionskrankheiten lassen sich zudem durch Schutzimpfungen komplett verhindern. Prüfen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie alle empfohlenen Impfungen haben oder Auffrischimpfungen anstehen. Im Impfausweis werden alle Impfungen festgehalten. Einen breiten Überblick über Möglichkeiten zur Prävention – von Bewegung und Ernährung, über Entspannung, bis hin zu Früherkennung und Suchtbekämpfung – finden Sie im “Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung” des Bundesministeriums für Gesundheit.



Wie unterstützen Krankenkassen die Gesundheitsförderung und Prävention?

Ob Ernährungstipps von Profis, Nordic Walking für Seniorinnen und Senioren, ein Training zur Stressbewältigung oder gesundheitsfördernde Angebote in Schulen und Betrieben oder digitale Präventionskurse – es gibt heute eine Vielzahl von Angeboten, um aktiv etwas für die Gesundheit zu tun.

Versicherte können sich bei ihrer Krankenkasse erkundigen, welche Möglichkeiten der primären Prävention und Gesundheitsförderung es gibt. Die Krankenkassen vermitteln ihren Versicherten qualitätsgesicherte Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention in ihrer Nähe und bezuschussen deren Inanspruchnahme. Zudem honorieren sie im Rahmen von Bonusprogrammen das gesundheitsbewusste Verhalten ihrer Versicherten.

Die regelmäßig von den Krankenkassen angebotenen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene sollten genutzt werden.



Wie unterstützen Krankenkassen die Gesundheitsförderung und Prävention?

Zu Beginn eines Kalenderjahres informieren Krankenkassen ihre Versicherten über alle Maßnahmen und Angebote zur Gesundheitsvorsorge und Früherkennung.

Mit dem Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) von Juli 2015, wurden die Krankenkassen verpflichtet, ihre Präventionsangebote auszuweiten. So umfasst die Gesundheitsuntersuchung beziehungsweise der sogenannte Check-up bei der Ärztin oder beim Arzt auch eine an individuellen Risikofaktoren orientierte Präventionsberatung.

Menschen, deren Lebensumstände es nicht ermöglichen, an regelmäßigen

Angeboten zur Prävention und Vorsorge teilzunehmen (beispielsweise Schichtarbeiterinnen oder Schichtarbeiter und pflegende Angehörige), können diese auch in kompakter Form in Kurorten wahrnehmen. Die Krankenkasse kann, wie bei der ambulanten Vorsorgekur, einen täglichen Zuschuss für die Unterkunft und Verpflegung übernehmen. Um erwerbslose Menschen besser zu erreichen, werden Präventionsangebote der Krankenkassen noch stärker mit den Angeboten der Jobcenter verzahnt.



Wie unterstützen Krankenkassen die Gesundheitsförderung und Prävention?

Die Digitalisierung hat auch diesen Bereich durchdrungen.

Neben klassischen Präsenzkursen bieten die Krankenkassen ein breites Angebot digitaler Präventionskurse zum Beispiel als Gesundheits-Apps an. Nicht zuletzt durch die Zentrale Prüfstelle Prävention wird gewährleistet, dass digitale Präventionsangebote den hohen Qualitätsanforderungen an präventive Angebote der GKV entsprechen. Digitale Präventionsangebote ermöglichen es den Versicherten, losgelöst von den Rahmenbedingungen eines Kurses präventive Maßnahmen flexibel in den persönlichen Alltag zu integrieren.

Die Krankenkassen informieren auf ihren Internetseiten über digitale Präventionsangebote. Darüber hinaus werden die Krankenkassen infolge des Digitalen-Versorgung-Gesetzes verpflichtet, ihren Versicherten Angebote zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz zu machen. Versicherte können sich damit im Umgang etwa mit Gesundheits-Apps schulen lassen.



Wie wird die Prävention in der Pflege verbessert?

Im Rahmen jeder Begutachtung zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit wird geprüft, ob und gegebenenfalls welche Feststellungen darüber zu treffen sind, ob und in welchem Umfang Maßnahmen zur Beseitigung, Minderung oder Verhütung einer Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit (zum Beispiel in den Bereichen Ernährung, Umgang mit Sucht-/Genussmitteln oder Verbesserung der psychosozialen Gesundheit) geeignet, notwendig und zumutbar sind.

Durch das Präventionsgesetz wurde die Prävention zur Vermeidung oder Minderung von Pflegebedürftigkeit nochmals deutlich gestärkt. Es ist daher auch eine gutachterliche Aussage darüber zu treffen, ob in der häuslichen Umgebung oder in der Einrichtung, in der die oder der Pflegebedürftige lebt, ein Beratungsbedarf hinsichtlich primärpräventiver Maßnahmen nach § 20 Abs. 5 SGB V besteht. Die Feststellungen zur Prävention sind in einer gesonderten Präventions- und Rehabilitationsempfehlung zu dokumentieren und werden dem Versicherten – wenn er der Übersendung nicht widerspricht – mit dem Gutachten zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit automatisch zugesandt.

Ziel ist, auch bei Pflegebedürftigkeit die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten oder auch den Eintritt von Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Die Pflegekassen haben den spezifischen Auftrag erhalten, Leistungen zur Gesundheitsförderung in teil- und vollstationären Pflegeeinrichtungen zu erbringen.



Welche Rolle spielt die betriebliche Gesundheitsförderung?

Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz und treffen dabei auf Arbeitsbedingungen, die je nach Ausprägung positiv oder negativ auf unsere Gesundheit wirken können. Ungünstige Arbeitsbedingungen können nicht nur zu körperlichen Beschwerden bei den Beschäftigten führen, sie bergen auch Risiken für die psychische Gesundheit.

Gesunde und motivierte Beschäftigte sind eine Grundvoraussetzung für den Erfolg und die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. Insbesondere vor dem Hintergrund des demografischen Wandels haben moderne Unternehmen die Förderung der Gesundheit ihrer Beschäftigten systematisch in ihr Betriebsmanagement aufgenommen und als zentrales Zukunftsthema erkannt. Dabei erarbeiten sie gemeinsam mit den Beschäftigten und den dafür ernannten Verantwortlichen des Betriebes Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation und wirken an der Umsetzung mit.



Wie tragen Krankenkassen zur betrieblichen Gesundheitsförderung bei?

Damit Arbeit nicht krank macht und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorgebeugt wird, unterstützen Krankenkassen die Gesundheitsförderung in Betrieben. Sie arbeiten dabei mit den betrieblichen Akteuren sowie mit den Unfallversicherungsträgern und den Arbeitsschutzbehörden eng zusammen.

Grundsätzlich beraten und begleiten die Expertinnen und Experten der Krankenkassen die Unternehmen von den ersten Anfängen gesundheitsfördernder Maßnahmen bis zum fest etablierten betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Im Rahmen des Präventionsgesetzes wurde die betriebliche Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen weiter ausgebaut. So sollen die Kassen verstärkt gesundheitsfördernde Strukturen in Unternehmen fördern – etwa durch Analyse der Arbeitssituation, Beratung zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen und der Umsetzung verhaltenspräventiver Maßnahmen beispielsweise zur Stressbewältigung.



Wie tragen Krankenkassen zur betrieblichen Gesundheitsförderung bei?

Um verstärkt kleine und mittlere Unternehmen (KMU) zu erreichen, haben die Krankenkassen gemeinsame regionale Koordinierungsstellen für betriebliche Gesundheitsförderung in den Bundesländern eingerichtet.

Über die Eingabe der Postleitzahl unter www.bgf-koordinierungsstelle.de gelangt das anfragende Unternehmen direkt auf die landesbezogene Koordinierungsstelle und kann sich von einer Krankenkasse telefonisch oder persönlich vor Ort zur betrieblichen Gesundheitsförderung beraten lassen.

Durch Vorsorge- beziehungsweise Früherkennungsuntersuchungen können bestimmte Erkrankungen, Gesundheitsrisiken und Fehlentwicklungen frühzeitig erkannt werden.

Zudem werden die Kompetenzen der Betriebsärztinnen und Betriebsärzte in der betrieblichen Gesundheitsförderung stärker genutzt. Die Krankenkassen müssen darüber hinaus sicherstellen, dass Betriebsärztinnen und Betriebsärzte allgemeine Schutzimpfungen durchführen und abrechnen können.