

Programme zur Prävention

in Zusammenarbeit mit der DRV Baden-Württemberg, der Bosch BKK und der AOK Reutlingen

→ 2 + 1 Prävention

→ 1 + 12 Präventionsprojekt

- Vorstellung des Projektes
- Auswahl der Probanden
- Aufbau des Projektes
- erste Ergebnisse
- Zukunft



Vorstellung des Projektes

Präventionsprojekt „1 + 12“

Projektbeginn 6/2006

- Robert Bosch GmbH
- Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg,
- Bosch BKK und AOK Reutlingen

- eine Woche stationäre Gesundheitsförderung in der Rehaklinik Übersruh

12 ambulante Präventions-einheiten in einer ambulanten Rehaeinrichtung (RTA-Rt)

Evaluationswochenende in der Rehaklinik Übersruh



1+12 – Auswahl der Teilnehmer

- zur Zeit nur Versicherte der DRV Baden-Württemberg und auf Antrag der Bundesknappschaft
- Begutachtung der medizinischen Eignung durch die werkärztliche Abteilung
 - Motivation
 - Vorliegen beeinflussbarer Risikofaktoren
 - Fettstoffwechselstörung, Übergewicht, Bluthochdruck ...
 - muskuläre Defizite des Halteapparates, mangelnde Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Genehmigung des Antrages durch die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg



Aufbau des Projektes

1+12 Programm

erste Woche stationär (Kostenträger DRV Baden-Württemberg):

- ➔ Diagnostikblock
 - Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankungen, Fitnesstest, Rückenfunktionstest
- ➔ Theorie
 - Trainingstheorie, Ernährung, Stressprävention, Rückenfitness, Raucherentwöhnung
- ➔ Praxis
 - Sportangebote (Walking, Laufen, Schwimmen, Rückenmuskulaturaufbau, Rückenbeweglichkeit), Gruppenevents (Wanderungen, gemeinsames Essen), Ernährungsformen (speziell LOGI-Ernährung bei metabolischem Syndrom)

Zwölf ambulante Einheiten (Kostenträger Bosch BKK, Mitarbeiter)

- ➔ einmal pro Woche eine Trainingseinheit (1,5 h), Umsetzung der Empfehlungen aus der stationären Phase, Verstetigung des Gelernten unter Anleitung

Evaluationswochenende (Kostenträger DRV)

- ➔ Wiederholung des Diagnostikblockes, Auffrischung, Gruppenevent

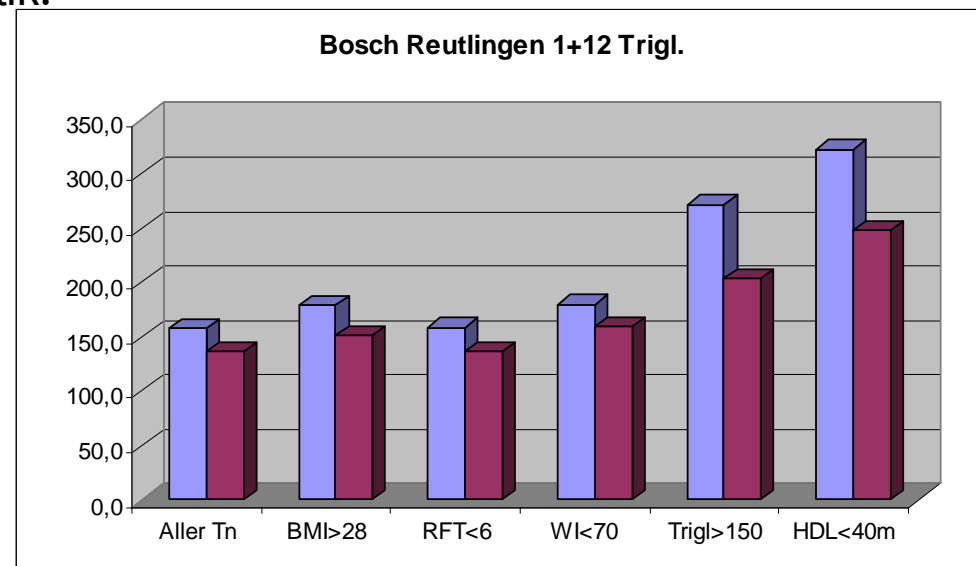
erste Ergebnisse

1+12 Ergebnisse

- bislang ca. 110 Teilnehmer
- sehr erfreuliche Einzelfälle
 - Teilnehmer als Multiplikatoren im Werk; Mitarbeiter der Werkfeuerwehr, der mittlerweile in einem Jahr 25 kg abgenommen hat; mehrere Diabetiker und Hypertoniker, die keine Medikamente mehr benötigen.

→ Beispiele aus der Gesamtstatistik:

- Abnahme der Triglyceride.
(vor allem bei bestehenden Fettstoffwechselstörungen)



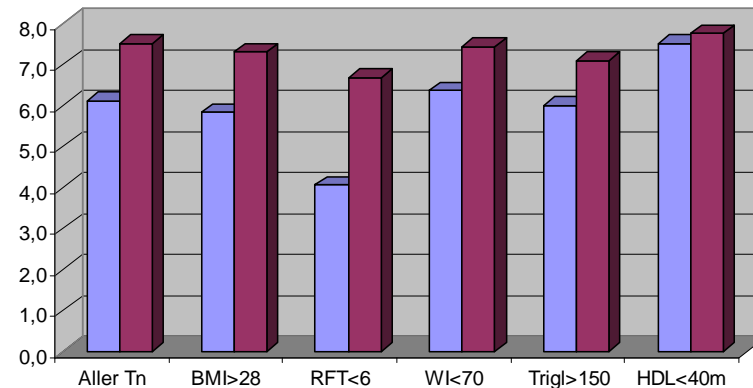
erste Ergebnisse

1+12 Ergebnisbeispiele

→ Rückenfunktion

- Besserung der Werte durch Training vor allem bei schlechter Ausgangslage (RFT <6)

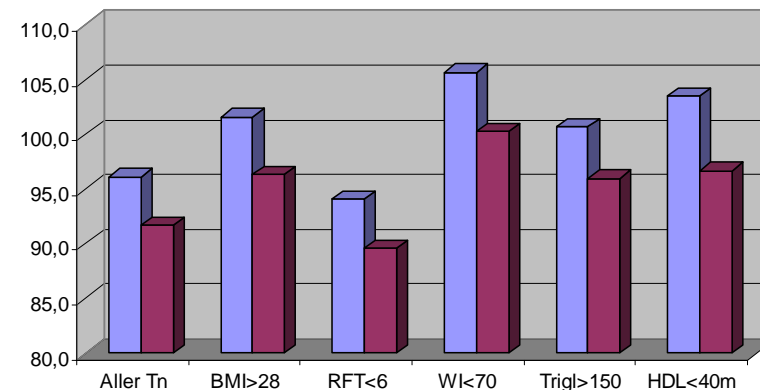
Bosch Reutlingen 1+12 Rückenfunktionstest



→ Bauchumfang

- Besserung in allen Gruppen

Bosch Reutlingen 1+12 Bauchumfang in cm



Zukunft

1+12 – wie geht es weiter?

- Die Teilnehmer werden über Angebote, wie Betriebssport informiert

Motivation zur Teilnahme (Fit&Aktiv – Punkte, BKK – Trainingstagebuch)

- Evaluation in der werkärztlichen Ambulanz nach einem Jahr geplant
nächsten Monat Start der Evaluation mit der ersten Gruppe

