

## Gesundheits-Check

Der Gesundheits-Check wendet sich direkt an Beschäftigte in Betrieben und kann vorzugsweise im Rahmen von Veranstaltungen mit entsprechendem Kontext, z. B. während eines Gesundheitstages, angeboten werden. Mit einem einfachen Fragebogen werden Informationen zu Schmerzerleben (besonders Rückenschmerz), Stresserleben, allgemeinem Wohlbefinden und gesundheitlichen Aspekten der Lebensweise erhoben. Im Zuge einer automatisierten Auswertung des ausgefüllten Fragebogens wird eine individuelle Antwort erstellt, die zusammen mit Informations- und Übungsmaterial direkt an den/die Teilnehmer/in ausgehändigt wird. Durch diese Maßnahme soll die Kompetenz zum eigenverantwortlichen gesundheitsförderlichen Verhalten der Beschäftigten gestärkt werden.

### **Ziel des Gesundheits-Checks:**

Der Gesundheits-Check soll die Beschäftigten motivieren, sich aktiv mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen. Mit der individuellen Auswertung erhält der einzelne Mitarbeiter Informationen zur Förderung der Rückengesundheit und verschiedene Übungen, die der Stärkung der Kondition dienen oder zur Entspannung genutzt werden können. Die Vielfalt im Angebot soll die Auseinandersetzung mit dem Thema erleichtern.

### **Material und Organisation:**

Die für die Durchführung des Gesundheits-Checks erforderlichen Materialien werden komplett vom Projektteam der BGN bereitgestellt. Die Organisation vor Ort erfolgt im engen Dialog zwischen dem Team und dem Betrieb.

Inhalt des Gesundheits-Checks:

- ein Fragebogen (zweiseitig)
- ein Maßband (eine Frage betrifft den Taillenumfang)
- ggf. die Einverständniserklärung zur Nachbefragung

**Der Fragebogen:**

Der Fragebogen enthält 14 Fragen zur Rückengesundheit, zu weiteren Beschwerden, zum allgemeinen Wohlbefinden und zu gesundheitsrelevanten Lebensgewohnheiten. Das Ausfüllen des Fragebogens geschieht mit einem elektronischen Stift, dem ePen. Dieser erfasst die Daten und überträgt sie digital an den Computer.

**Auswertung und Datenschutz:**

Die automatisierte Auswertung des Gesundheits-Checks erfolgt unmittelbar nach Rückgabe von Fragebogen und ePen am BGN-Stand. Die/Der Versicherte bekommt dort seine persönliche Auswertung und entsprechendes Informations- und Übungsmaterial ausgehändigt.

Die Daten werden völlig anonym erfasst. Personenbezogene Angaben wie Name und Adresse sind nur erforderlich, wenn der Mitarbeiter sich mit einer schriftlichen Befragung zu Effekten des Gesundheits-Checks nach ca. einem Jahr einverstanden erklärt. Diese Daten werden getrennt vom Fragebogen erfasst und aufbewahrt. Alle Aspekte des Datenschutzes werden gewahrt.

**Informations- und Übungsmaterial:**

Das Informations- und Übungsmaterial umfasst Flyer und Poster zur Rückengesundheit und zur Stressvermeidung, eine Entspannungs-CD, eine DVD mit Übungsanleitungen für ein Heimtrainingsprogramm sowie ein Thera-Band mit Übungsanleitung.

**Summarische Auswertung:**

Der Betrieb kann auf Anfrage eine summarische Auswertung des Gesundheits-Checks (gemittelte Häufigkeiten, Signifikanzen) erhalten, wenn genügend Beschäftigte teilgenommen haben (in der Regel ab 20 Teilnehmer). Es wird gewährleistet, dass in keinem Fall Rückschlüsse (weder direkt noch indirekt) auf einzelne Personen möglich sind. Die Übermittlung einzelner Datensätze ist ausgeschlossen.

**Ansprechpartner:**

Ingo Bradl

Tel.: 0361 4391-4984

[ingo.bradl@fsa.de](mailto:ingo.bradl@fsa.de)

Bitte nutzen Sie bei Anfragen immer unser Kontaktformular unter [www.bgn.de](http://www.bgn.de) (Shortlink: 1475).