

**Sonderinformation der abl-Lehrerverbände
in Zusammenarbeit mit
den Privaten Krankenversicherungen DBV und Debeka**

Lehrergesundheit Bayern

**Individuelles Gesundheits-Management (IGM)
als „Distance Lifestyle Counselling Programme“**

Ein „Blended Learning“- Konzept zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention mit dem Gesundheitsportal Viterio® und der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München.

Erhalt und Steigerung der Lebenszufriedenheit im Lehrberuf als Ziel des webbasierten „Individuellen Gesundheits-Managements (IGM)“.

Lebenszufriedenheit ist ein Metaparameter für Ausgeglichenheit und das Gefühl, sicher im Leben zu stehen. Lebenszufriedenheit ist geeignet für eine periodische Neueinschätzung des eigenen Lebens.

Das hier vorgestellte, webbasierte pädagogische Konzept ist für Gesunde und Kranke gleichermaßen geeignet und speziell für Lehrkräfte aller Schularten entwickelt. Es berücksichtigt nicht nur die extreme psychische Belastung, sondern auch die ganztägige Arbeitszeit und Arbeitsbeanspruchung der/des engagierten Lehrerin/Lehrers, indem die Nutzung des Programms ausschließlich der individuellen Zeiteinteilung folgt und von dieser bestimmt wird.

Das IGM dient also der betrieblichen Gesundheitsförderung zum Zweck des Erhalts und der Optimierung individueller Dienstfähigkeit und damit der Vermeidung von Frühpensionierung und ungewollten Krankheitstagen, indem es Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Stressfolgeschäden vorbeugt. Liegen diese Folgeschäden bereits vor, dienen die Lebensstilempfehlungen des Programms der Begleitung einer medikamentösen Basisbehandlung.

Darüber hinaus steigert es durch Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit die Zufriedenheit in allen privaten und beruflichen Lebensbereichen.

Das Lebensstil-Programm für Lehrkräfte ist ein Selbsthilfelerlernprogramm, das die Daten der Teilnehmer geschützt über ein Internet-Portal auf der Basis individueller Eingangsdaten 12+1 Monate beim Selbsttraining professionell betreut.

Das Lebensstil-Programm ist immer dann angezeigt, wenn durch Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und durch Abbau von Risikofaktoren die Gesundheit allgemein gestärkt und ein geglücktes Leben erreicht werden soll. Ebenso kann das Ziel darin bestehen, das Auftreten einer Krankheit zu verhindern oder zu verzögern oder die Verschlimmerung einer Krankheit zu vermeiden.

Erreicht wird dies durch ein umfassendes individuelles Gesundheitstraining, das den Einzelnen im Selbstmanagement zur Pflege und Optimierung von so genannten physiologischen Basisfunktionen und psychosozialen Basiskompetenzen im Alltag befähigen und sowohl Evidenzbasierte als auch persönliche Ziele erreichen helfen soll.

Das Selbstmanagement-Programm des IGM umfasst zwei Level von Gesundheitsprüfungen: das Präscreening (Level 1) und ein stufenweises Screening (Level 2) mit einer „Zeit-Stimmungsanalyse“, einer „Standortbestimmung“ und einem umfassenden Gesundheitsdossier. Beide Levels des Selbstmanagement-Programms können von persönlichen Beratungs- und Betreuungsleistungen - bevorzugt in Form von Seminaren und telefonischen Einzelberatungen - begleitet werden. Diese Kombination von „a-personalen“ und „personalen“ Medien wird als „Blended Learning“, d.h. als Mischen und Verbinden moderner E-Health-Technologien mit Präsenzunterricht und Beratung verstanden.

Gesundheitsprüfung 1 (Level 1- Präscreening)

Als Einstieg in das Lebensstil-Programm werden

- a) die Gesundheitsdaten (Körpergewicht, Körpergröße, Bauchumfang und Blutdruck) erfasst und
- b) mit Hilfe von Fragebögen das Risiko von Diabetes, Bluthochdruck und Burnout abgeschätzt.

Das Ergebnis der Gesundheitsprüfung 1 ist ein sich automatisch generierender Bericht zu den wichtigsten Risikofaktoren, eine Instruktion zum Auffinden einer Lebensstil-Empfehlung und ein Flyer für die begleitenden Forumsveranstaltungen der TUM als Hilfe zur Propädeutik. Die indikationsbezogene Lebensstil-Empfehlung, die in unterschiedlicher Kombination Trainingspakete zu Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Selbstwirksamkeit für 12 Wochen als Basistraining umfasst, befindet sich in einem zusätzlichen Infoportal. Das Basistraining wird durch verschiedene Beratungsrezepte und Dokumentationsvorlagen - einschließlich Videos und Audios - und wöchentlicher Ausführungspläne unterstützt. Weiterhin ist dort - zum Einstieg in die 2. Gesundheitsprüfung (Level 2 - Screening) - eine 7-Tage-Selbstbeobachtungshilfe in Form von Zeit-Stimmungs-Protokollen einschließlich einem Instrument zur Bewertung von Gefühlen (Visuelle Analogskala) hinterlegt. Darüber hinaus findet der Nutzer ein Formblatt für die ärztliche Untersuchung beim Hausarzt/Facharzt und ein Testbogen des AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster). Schließlich sind Anmeldeformulare für die Seminare und Beratungsgespräche zum Ausdruck vorhanden.

Gesundheitsprüfung 2 (Level 2 - Screening)

Die Gesundheitsprüfung 2 erfolgt in einzelnen Schritten. Zunächst bietet das Programm die Bestimmung einer „Zeit-Stimmungsanalyse“ an, die - im Idealfalle - eine 7-tägige Selbstbeobachtung von Tätigkeiten in Freizeit und Beruf und der damit in Verbindung stehenden Gefühle, durchführt. Dabei sollen auch die begleitenden Stimmungen erfasst werden. Die im Protokoll erfragten, beruflichen Tätigkeiten entsprechen den typischen Lehreranforderungen und wurden in einem Konsensusprozess von den abl-Verbänden festgelegt. Die auf Papierprotokollen dokumentierten Daten sollen abendlich elektronisch in das Gesundheitsportal übertragen werden. Dafür erhalten die Nutzer grafische Auswertungen mit Zeit- und Stimmungsprofilen.

Der nächste Schritt ist dann eine so genannte „Standortbestimmung“. Voraussetzung ist hier die Durchführung eines ärztlichen Check-ups und die Rücksendung der Arztdata - zusammen mit dem ausgefüllten AVEM -Testbogen - an die Ambulanz für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung der TUM. Die Untersuchungen werden vom Nutzer benötigt zur Bestimmung der notwendigen Laborwerte und weiterer medizinischer Daten, um einen Gesundheitsbericht und eine grafische Auswertung (Ampeldarstellung) vollständig darstellen zu können. Darüber hinaus wird damit die automatisch generierte Indikationsstellung auf Level 1 durch eine medizinische

Expertise überprüft. Schließlich stellt die Rücksendung dieser Daten die rechtliche Absicherung evtl. geplanter telefonischer ärztlicher Beratungen dar.

Der Nutzer erhält ein umfangreiches Screening mit Angaben über körperliche Basisfunktionen (z. B. Abwehrfähigkeit, Wärmehaushalt, Schlaf) und psychosoziale Basiskompetenzen (Umgang mit Stress, soziale Kompetenz), sowie die Berechnung eines persönlichen Herzinfarkttrisikos mit Frühhinweisen auf andere chronische Erkrankungen.

Die Gesundheitsprüfung 2 ermöglicht eine „Standortbestimmung“ mit Darstellung der Lebenszufriedenheit in verschiedenen Lebenskontexten als Metaziel eines umfangreichen Gesundheitstrainings, der persönlichen Stressoren, der Reaktionen auf diese Anforderungen und der aktuell zur Kompensation verfügbaren körperlichen und psychosozialen Schutzfaktoren.

Durch eine Ampeldarstellung dieser Werte wird problemlos der Beeinträchtigungsgrad aller dieser Risiko- und Schutzfaktoren erkannt.

Audiovisuelle „Webinare“ unterstützen den Nutzer schrittweise bei der Interpretationsarbeit seiner Standortbestimmung.

Schließlich wird der Nutzer aufgefordert, persönliche Veränderungsziele für die folgenden 3 bzw. 12 Monate zu formulieren. Eine unmittelbare Verbindung zwischen der Gesundheitsampel, den einzelnen Faktoren und einer Infothek ermöglicht es, sich selbst selektiv Hilfen in Form von Beratungsrezepten und ganzen Trainingspaketen zu erstellen (Detailprogramme). Es ist aber auch möglich, die bereits auf Level 1 empfohlenen 12 Gesundheitswochen als Komplettprogramm in Form vorgegebener oder selbst erstellter Trainingspläne durchzuführen.

Die online-Dokumentation erlaubt eine bequeme Erfassung der prospektiven Beobachtungsdaten, eine übersichtliche Verlaufsdarstellung und die Erfolgsevaluation (Bestätigung) des eigenen Basistrainings. Durch zusätzliche Führung eines Gesundheitsdossiers mit Krankengeschichte, Symptom- und Befundkalender, Verfügungen und Berichten vervollständigt der Nutzer seine informationelle Selbstbestimmung.

Unabhängig von seinem technischen Level im Rahmen des elektronischen Gesundheitsportals, kann sich der Nutzer aktiv entscheiden, ob er sein Selbstmanagement durch eine persönliche Betreuung ergänzen möchte.

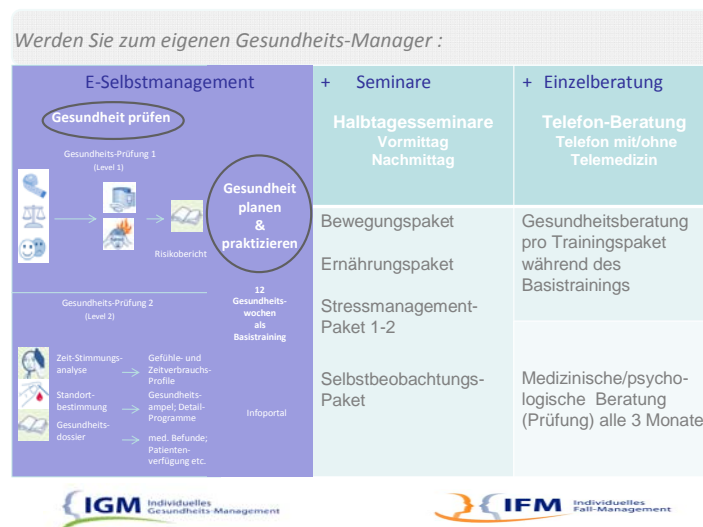
Die personale Begleitung durch Einzelberatung am Telefon und Halbtagsseminaren

Je nach Indikation der Gesundheitsprüfung 1 (Level 1) wird die Teilnahme an telefonischen Einzelberatungen und Halbtagsseminaren empfohlen. Diese Leistungen sind fester Bestandteil der Pilotierung mit pauschalem Entgelt.

Für jeden Teilnehmer sind fünf persönliche, telefonische Einzelberatungen und fünf Halbtagsseminare vorgesehen. Je nach Ergebnis der Gesundheitsprüfung 1 und der AVEM-Auswertung werden bei einer medizinischen Indikation eine schulpsychologische Basisberatung und vier medizinische Einzelberatungen mit fünf medizinischen Seminaren oder - bei einer psychologischen Indikation - eine medizinische Basisberatung und vier schulpsychologische Einzelberatungen mit einem medizinischen Basisseminar und vier schulpsychologischen Stressmanagementseminaren angeboten.

Die Beratungs- und Seminartermine können mit Hilfe eines Anmeldeformulars aus dem Infoportal schriftlich bei der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung der TUM angefordert werden.

Die Forumsveranstaltungen „Lebensstil und Gesundheit – mit Experten im Gespräch“ (für München und Umgebung) können ohne Anmeldung und kostenlos besucht werden. Die Vorträge der Forumsveranstaltungen sind als Powerpoint im Infoportal enthalten.



Weitere Kursangebote wie z.B. „Ambulantes Fasten“ zur Unterstützung des Basistrainings können von Teilnehmern freiwillig und auf eigene Kosten in der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung der TUM oder bei Anbietern der freien Wahl besucht werden. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, einen Personal Trainer für Einzelpersonen bzw. Kleingruppen bis max. 3 Personen zu buchen. Geplant ist, alle diese genannten Begleitangebote im Rahmen der Kooperation „IGM-Campus“ auch in verschiedenen Bayerischen Kurorten (wie z.B. in Bad Füssing und Bad Kötzing) anzubieten.

Das Programm zur Gesundheitsförderung, zur Vermeidung oder zum Abbau von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen und Stressfolgeschäden ist ein Balance-Modell von Lebensanforderungen und personalen Ressourcen, mit dem Ziel, ein höchstmögliches Maß an Lebenszufriedenheit in den individuell wichtigsten Lebensbereichen zu verwirklichen. Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) ist ein Projektangebot der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung der Technischen Universität München (TUM). Diesem Projektangebot liegt eine Kooperation zwischen der TUM und dem Bayerischen Philologenverband - federführend für die im abl zusammengeschlossenen Lehrerverbände brlv, KEG und VLB - sowie den Krankenversicherern DBV-AXA und Debeka zugrunde.

Das Programm wird zunächst als einjähriges Pilotierungsprojekt mit Beginn April 2010 angeboten und begleitend evaluiert.

Die Teilnehmer bleiben im elektronischen Portal anonym, da an keiner Stelle des Gesundheitsportals personenbezogene Daten gespeichert werden.

Kosten

Im Rahmen der Pilotierung werden Level 1 und 2 als Gesamtpaket für 60,- Euro von der Firma Viterio angeboten. Die Zahlung erfolgt dorthin per Überweisung. Der Bestellschein liegt dieser Information bei. Nach Zahlungseingang wird ein so genannter Gutscheincode zur Verfügung gestellt. Dieser garantiert den Teilnehmern einen anonymen Zugang zu Level 1 und 2, in dem sie für beide Levels einen nur ihnen bekannten Login durch Zufallsprinzip erhalten. Die Startseite für den Zugang findet sich unter www.viterio.de.

Die Teilnehmer benötigen vor Ausfüllen der Fragebögen ihre Gesundheitsdaten wie Körpergewicht, Körpergröße, Bauchumfang und Blutdruck.

Das Ausfüllen erfolgt in 3 Schritten:

1. Eingabe der Gesundheitsdaten
2. Ausfüllen der Fragebögen
3. Ausdruck des Gesundheitsberichts

Der Gesundheitsbericht informiert über Risiken und verweist auf eine persönliche risikoadaptierte Lebensstil-Empfehlung, die unter www.viterio.de/infoportal/ zu finden ist. Von dort gelangen die Teilnehmer auch auf Level 2. Das Infoportal enthält darüber hinaus die Anmeldeformulare für die personalen Hilfen wie telefonische Einzelberatung und Seminare, die gegen Bezahlung einer Rechnung von 300,- Euro an die Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung der TUM in Anspruch genommen werden können.

Die am Projekt beteiligten Krankenversicherer DBV und Debeka ersetzen ihren Versicherten die anteiligen Kosten für Level 1/2 bzw. Level 3 gemäß dem abgeschlossenen Versicherungstarif.

Bestellschein für Gesundheitsportal Viterio®

- Ja, ich möchte am Projekt „Lehrergesundheit Bayern“ teilnehmen** und bestelle hiermit meinen Gutscheincodes für das Viterio-Gesundheitsportal (Level 1 und 2). Den einmaligen Pilotierungspreis von 60,- Euro (inklusive 19% Mehrwertsteuer) überweise ich auf folgendes Konto:

Viterio GmbH
Kreissparkasse Kelheim
Konto Nr.: 107 188 49
BLZ: 750 515 65

Die Zusendung Ihres Gutscheincodes erfolgt nach Zahlungseingang.

Als Verwendungszweck bitte unbedingt Ihren Namen und „IGM-Lehrergesundheit“ angeben. Ohne diese Angaben kann sonst kein korrekter Abgleich mit Ihrer Zahlung und Bestellung erfolgen.

Bitte senden Sie mir meinen Gutscheincodes per

- Post an untenstehende Adresse
 E-Mail an untenstehende E-Mail-Adresse

Die folgenden Angaben bitte vollständig und in Druckbuchstaben ausfüllen. Nur bei deutlichen und vollständigen Angaben kann eine reibungslose Zustellung des Gutscheincodes erfolgen.

Angabe zur Schulart:

- Gymnasium Realschule berufsbildende Schule _____

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse @ _____

Telefonnummer für Rückfragen

Datum, Unterschrift

Bitte senden Sie diese Bestellung per Fax, Post oder Email an:

Viterio GmbH, Weinbergerstr. 15, 93326 Abensberg
Tel: 09443/90054, Fax: 09443/90055
lehrergesundheit@viterio.de