

Medizinisch therapeutische Präventionsprogramme

der

AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg mit Kooperationspartnern



AOK-Gesundheitsprogramm

- 2008 wurden 817 Kurse angeboten, in den AOK-Gesundheitszentren, sowie in lokalen Praxen und Bädern (Hallenbad Rehaklinik Sonnhalde, Solemar, Mediclin Albert-Schweitzer-Klinik, Hallenbad Aquari, Syogra-Vitalis usw.)
- Gesamtzahl: 8.820 Personen
- Einzelberatungen (Ernährung, Bewegung): 1.466 Personen

AOK-Rückenkonzept



- Rückenstudios in Donaueschingen, Rottweil und Tuttlingen
- Betreuung durch qualifizierte Sportfachkräfte
- Teilnahme erfolgt durch eine Präventionsempfehlung des Arztes
- Trainierende 2008: 2.350

AOK-Kooperation mit Fitnessstudios

- 21 kooperierende Fitnessstudios in der Region
- spezielle Mehrwert-Angebote für AOK-Versicherte (z.B. rabattierte Trainingseinheiten, Beitragsmodelle usw.)
- AOK-Rückenstraße für Versicherte, die das AOK-Rückenkonzept durchlaufen haben



Kooperationen im Bereich Entspannung

- mit 11 Volkshochschulen und 3 Bildungswerken der Region
- 100% Erstattung der Teilnehmergebühren für Yoga, Autogenes Training, Tai Chi, Qi Gong und Progressive Muskelentspannung

Kooperationen im Bereich Nichtrauchertraining

- mit den Fachstellen-Sucht in Villingen-Schwenningen, Rottweil und Tuttlingen
- 80% Erstattung bei erfolgreicher Teilnahme an Nichtrauchertrainings

Treff-Kooperationen

- Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen zur Förderung des Breitensports und wohnortnaher Bewegungsangebote
- Angebote in der Region:
 - 26 Lauf-Treffs
 - 25 Nordic Walking-Treffs
 - 34 Walking-Treffs
 - 1 Inline-Treff
 - 16 AOK-Rad-Treffs
 - 4 AOK-Treffs-Fußballgirls



NEU

Kooperation „fit und gesund“

- Kooperation zwischen der AOK Baden-Württemberg und dem Schwäbischen und Badischen Turnerbund in Sachen Gesundheitssport
- Ziel: Flächendeckendes und gesundheitsorientiertes Kursangebot in „fit und gesund“-Vereinen mit speziell qualifiziertem Personal
- AOK-Versicherte erhalten Unterstützung bei den Teilnehmergebühren
- 28 Kooperationsvereine in der Region



Diabetikerschulungen

- Kooperation mit dem Schwarzwald-Baar Klinikum Villingen-Schwenningen GmbH
- Ziel: Informationen in verständlicher Form vermitteln und damit eine selbständigere und flexiblere Lebensführung ermöglichen
- 2008 nahmen 185 Personen an den Schulungen teil
- für AOK-Versicherte sind die Schulungen kostenlos

Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Ziel: Erhaltung und Verbesserung des Gesundheitszustandes der Beschäftigten und die Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren im Betrieb
- 2008 wurden in 72 Betrieben Präventionsmaßnahmen durchgeführt (z.B. Landratsamt VS, Sparkasse VS, EBM Papst usw.)
- Maßnahmen: Gesundheitstage
 - Stressseminare
 - Krankenrückkehrgespräche
 - Arbeitssituationsanalysen
 - Azubi-Workshops
 - usw.

Science Kids

- Präventionsprogramm für Grundschüler in Kooperation mit Schulen
- Ziel: Kinder sollen selbsttätig, sinnlich und ganz praktisch wichtige Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung am eigenen Körper verstehen lernen
- 1 Lehrerfortbildung in Dauchingen für 20 Lehrer und Lehrerinnen
- 1 Modul in 2 Schulklassen der Wilhelm Schule in Tuttlingen



Tiger Kids

- Präventionsprogramm in Kooperation mit Kindergärten und Kindertagesstätten
- Ziel: Kinder an gesundes Essen heranzuführen und zu mehr Bewegung ermuntern
- 2008/2009 nahmen 27 Kindergärten daran teil
(Kindergarten St. Michael in Villingen, Städt. Kindergarten Pfohren in Donaueschingen, Kindergarten Weidenbächle in St. Georgen usw.)



DRK-Kooperation

- Wohnortnahes Bewegungsangebot für Teilnehmer am AOK-Betreuungsprogramm Curaplan im Bereich Seniorenangebote
- Ziel: Die körperliche Leistungsfähigkeit stärken und sich an der Bewegung freuen
- Versicherte, die in Curaplan eingeschrieben sind, erhalten die Kursgebühren für ein Quartal im Jahr zu 100% erstattet
- 52 DRK-Kursangebote in der Region



Impuls

- Stationäres und ambulantes Präventionsprogramm im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für gewerbliche Arbeitnehmer, die arbeitsbedingte Gesundheitsrisiken aufweisen
- Kooperationspartner: AOK, Rehaklinik Sonnhalde, DRV

Pro Reha

- Betreuungs- und Behandlungsprogramm während und nach der stationären Reha bei Hüft-und Kniegelenksprothesen
- Kooperationspartner: AOK, Klinik Limberger, Rehaklinik Sonnhalde, Waldeck-Klinik

Kooperation im Bereich Sturzprävention

- Prävention in Pflegeheimen
- Ziel: Stürze und Sturzfolgen von Heimbewohnern und Heimbewohnerinnen zu vermeiden

Kooperation mit Pflegediensten

- Laufende Gesprächskreise
- (individuelle Schulung zur häuslichen Krankenpflege)

AOK – Die Gesundheitskasse

Wir sind immer für Sie da.