

Werksärztlicher Dienst Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, Ingelheim am Rhein¹, Universität Trier, Fachbereich I, Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie (Leiter: Prof. Dr. Conny H. Antoni)²

Programm zur Gesundheitsprävention FIT IM LEBEN – FIT IM JOB

Eine effektive Maßnahme zum Aufbau eines gesundheitsförderlichen Verhaltensstils

M. Schneider¹, A. Ernsting¹, C.H. Antoni²

(eingegangen am 04.05.2009, angenommen am 23.09.2009)

Abstract/Zusammenfassung

FIT FOR LIFE – FIT FOR WORK: an effective preventive intervention program for developing a health-promoting lifestyle

Aim: Given the current demographic trends, preventive intervention programs are gaining importance for companies. The program for the prevention of cardiovascular diseases FIT FOR LIFE – FIT FOR WORK (Boehringer Ingelheim) aims to motivate employees to behave health consciously with the help of the series of modules FIT1, FIT2 and FITback, on the one hand (primary prevention), and, on the other hand, it aims to motivate employees with cardiovascular risk factors to change their current health behaviour (secondary prevention). From participants in FIT1 (internal counselling interview) and FIT2 (external examination and counselling interview), selected medical data is collected and reported back to the employee. The subsequent counselling interview FITback (12 weeks after FIT1, internal plant medical service) aims to motivate employees afresh and support them in realizing their intentions and sustaining the recommended behaviour.

Subjects and Methods: The change of health-related cognition and health behaviour (BMI, pedometer) due to interventions were assessed by means of a standardized questionnaire and a pedometer in a longitudinal study with four assessment points. The theoretical background of the evaluation is the Health Action Process Approach (Schwarzer 2008a). A total of 71 employees aged 41 years and more participated in the study; of these, 30 participants showed no cardiovascular risk factors, 41 participants did.

Results: The results indicate that FIT2 effectively motivates participants with cardiovascular risk factors to change their health behaviour. In consequence of FITback, those employees first acquire the competence to realize their intentions and show changes in health behaviour: People with cardiovascular risk factors decrease their BMI and increase the number of daily steps. Employees without risk factors increase the number of daily steps too.

Conclusion: FIT FOR LIFE – FIT FOR WORK is shown to be an effective and lasting preventive intervention program. Employees are motivated to change their current health behaviour (FIT2) and furthermore they are supported in realizing their "good intentions" and sustaining their newly acquired health-conscious behaviour (FITback). Especially employees with cardiovascular risk factors are susceptible to this program. This procedure is essential for a lasting change of behaviour.

Keywords: workplace health improvement – evaluation of programs for the prevention of cardiovascular risk factors – change of health behaviour – Health Action Process Approach (HAPA)

Programm zur Gesundheitsprävention FIT IM LEBEN – FIT IM JOB Eine effektive Maßnahme zum Aufbau eines gesundheitsförderlichen Verhaltensstils

Ziel: Im Zuge der allgemeinen demografischen Entwicklung gewinnen Maßnahmen zur präventivmedizinischen Gesundheitsförderung für Unternehmen zunehmend an

Bedeutung. Das betriebliche Primär- und Sekundärpräventionsprogramm FIT IM LEBEN – FIT IM JOB von Boehringer Ingelheim hat zum einen das Ziel, mit seinen aufeinander aufbauenden Programmmodulen FIT1, FIT2 und FITback Mitarbeiter wirksam und nachhaltig zu gesundheitsbewusstem Verhalten anzuregen (Primärprävention) und zum anderen solche mit kardiovaskulären Risikofaktoren zur Umstellung ihres bisherigen Gesundheitsverhaltens zu motivieren (Sekundärprävention). Dazu werden zu FIT1 (Beratung im Werksärztlichen Dienst) und FIT2 (Präventionsuntersuchung und -beratung extern) ausgewählte medizinische Daten erhoben und dem Mitarbeiter rückgemeldet. Im Rahmen des Beratungsmoduls FITback (12 Wochen nach FIT1 im Werksärztlichen Dienst) soll erneut zur Verhaltensveränderung motiviert und an der Umsetzung gearbeitet werden.

Kollektiv und Methode: In einer Längsschnittstudie mit vier Messzeitpunkten wurde mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens und nach Ausgabe von Schrittzählern die Veränderung gesundheitsbezogener Einstellungen und Verhaltensweisen (BMI, Schrittzähler) infolge der Interventionen beobachtet. Theoretischer Hintergrund der Evaluation ist das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Schwarzer 2008a). Insgesamt nahmen 71 Mitarbeiter ab dem 40. Lebensjahr an der Studie teil, wovon 30 Personen keine bzw. 41 kardiovaskuläre Risikofaktoren aufwiesen.

Ergebnisse: Die Ergebnisse zeigen, dass Personen mit kardiovaskulären Risikofaktoren mit Hilfe des Programms erfolgreich zur Verhaltensänderung motiviert werden (FIT2),

Abstract/Zusammenfassung

Kompetenzen zur Umsetzung der Absicht erwerben und erste Verhaltensveränderungen zeigen (FITback).

Schlussfolgerung: FIT IM LEBEN – FIT IM JOB stellt eine effektive und nachhaltige Maßnahme zur Gesundheitsprävention dar. Die Mitarbeiter werden zu einer Verhaltensver-

änderung motiviert (FIT2) und in der Realisierung der Absicht und Aufrechterhaltung des neuen Verhaltens unterstützt (FITback), wobei besonders Mitarbeiter mit kardiovaskulären Risikofaktoren für das Programm empfänglich sind. Diese Konstellation ist für eine nachhaltige Verhaltensveränderung essentiell.

Schlüsselwörter: Betriebliche Gesundheitsförderung – Evaluation präventiver Maßnahmen – Veränderung des Gesundheitsverhaltens – Health Action Process Approach (HAPA).

Arbeitsmed.Sozialmed.Umweltmed. 2009 (44) 540–547

► Einleitung

Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems zählen zu den am häufigsten auftretenden Leiden in den industrialisierten Ländern und den häufigsten Todesursachen (WHO 2005). Ihre Genese ist dabei zu einem erheblichen Teil durch riskantes, gesundheitsschädigendes Verhalten mitverursacht (Schlicht u. Schwenkmezger 1995). Ein primär kurativ und individualmedizinisch orientiertes Versorgungssystem kann diese Erkrankungen erst relativ spät und generell nicht besonders wirksam beeinflussen, weswegen an dieser Stelle gesundheitspräventive Maßnahmen bedeutsam werden. Diese zielen auf die Veränderung des individuellen Gesundheitsverhaltens ab, damit die Entstehung bzw. Chronifizierung solcher Erkrankungen verhindert und somit die Inzidenz kardiovaskulärer Erkrankungen insgesamt vermindert werden kann. Dass sich eine frühzeitige Investition lohnt, belegen zahlreiche Studien (Fries et al. 1993; Pelletier 1997; Tietze u. Bellach 1997). Infolge der allgemeinen demografischen Entwicklung, die u. a. zu einer steigenden Lebenserwartung, dem Rückgang von Infektionskrankheiten zu Gunsten verschiedener chronischer Erkrankungen, einer längeren Berufstätigkeit und folglich zu einer von Multimorbidität gekennzeichneten älteren Belegschaft führt, werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch für den betrieblichen Kontext immer bedeutsamer. Aus diesem Grund werden Unternehmen zunehmend Aufgaben der Gesundheitsprävention übernehmen und sich verstärkt um die Gesundheit ihrer einzelnen Mitarbeiter kümmern.

► FIT IM LEBEN – FIT IM JOB

Die Notwendigkeit frühzeitiger präventiver Maßnahmen über den klassischen Arbeitsschutz hinaus wurde im Anschluss an eine umfangreiche Untersuchung zum Gesundheitsstatus der Mitarbeiter bei Boehringer

Ingelheim (Schneider u. Scholl 2007) erkannt. Im Rahmen dieser Datenanalyse wurde bei einem hohen Anteil der Mitarbeitern u. a. relevante kardiovaskuläre Risikofaktoren identifiziert. Aus diesem wahrgenommenen Handlungsbedarf heraus wurde das Programm zur Gesundheitsprävention FIT IM LEBEN – FIT IM JOB von Boehringer Ingelheim entwickelt und im Unternehmen implementiert. Dieses orientiert sich in Design und Durchführung an den Ergebnissen der betrieblichen Epidemiologie und Berichterstattung (Schneider u. Scholl 2007) und soll primär- und sekundärpräventive Maßnahme zugleich sein: Mitarbeiter, die kardiovaskuläre Risikofaktoren aufweisen, sollen motiviert werden, ihr Gesundheitsverhalten zu verändern und die eigenen Risikofaktoren durch einen gesundheitsförderlichen Verhaltensstil zu mindern, um einer Chronifizierung der bereits bestehenden Organschäden vorzubeugen (Sekundärprävention). Präventivmedizinisch ausgerichtete Maßnahmen zur Änderung des eigenen Gesundheitsverhaltens in dieser Gruppe umfassen beispielweise die Umstellung des Ernährungsstils oder vermehrte sportliche Aktivität. Mitarbeiter ohne bereits bestehende Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und ohne nachgewiesene kardiovaskuläre Risiken sollen mit dem Programm zu gesundheitsbewusstem Verhalten motiviert werden, um der Entwicklung möglichen Risikofaktoren durch gesundheitsförderliche Verhaltensweisen vorzubeugen. Mit dieser Maßnahme wird eine Risikoreduktion vor Krankheitsbeginn angestrebt (Primärprävention).

Das Programm FIT IM LEBEN – FIT IM JOB ist modular aufgebaut. Teilnahmeberechtigt für das Un-

tersuchungsprogramm sind alle eigenen Mitarbeiter von Boehringer Ingelheim über 40 Jahre, die mindestens zwei Jahren im Unternehmensverband Boehringer Ingelheim in Deutschland tätig sind. Mit Ausnahme des Untersuchungsmoduls FIT2 und des Teilmoduls FITongoing-basis werden alle weiteren Untersuchungs- und Beratungseinheiten im Werksärztlichen Dienst (WÄD) durchgeführt (Abb. 1).

Der Termin FIT1 wird durch Ärzte des WÄD bei Boehringer Ingelheim durchgeführt. Hier findet der initiale Gesundheitscheck-up, bei dem ausgewählte medizinische Daten zur Bestimmung kardiovaskulärer Risikofaktoren erhoben werden und ein erstes allgemeines Informationsgespräch zum Thema Prävention und Gesundheit statt. Mit einer Latenz von etwa zwei Wochen erfolgt eine medizinische Check-up-Untersuchung in einer externen, auf präventivmedizinische Untersuchungen spezialisierte ärztliche Praxis (FIT2), die neben der ärztlichen eine intensive apparatetechnische Präventionsuntersuchung umfasst (Tabelle 1) und die unter zu Hilfenahme der anamnestischen Daten und der Laborbefunde mit einem ausführlichen individuellen Beratungsgespräch abschließt. Die hiermit verbundene Diskussion der eigenen Untersuchungsergebnisse soll eine erste Sensibilisierung für die eigene Gesundheit bzw. das eigene Gesundheitsrisiko erzeu-

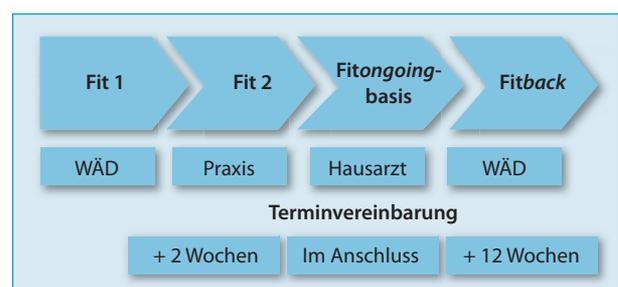


Abb. 1: Präventionsprogramm FIT IM LEBEN – FIT IM JOB (Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG)

Fig. 1: FIT FOR LIFE – FIT FOR WORK (Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG)