

A woman with long brown hair in a ponytail, wearing a white tank top and white pants, is sitting cross-legged on a sandy beach. She has her eyes closed and a serene expression. Behind her, a man with short brown hair, wearing a white tank top and khaki pants, is also sitting cross-legged in a meditative pose. The background shows a calm blue sea and distant mountains under a clear sky.

DER
■ GESUNDHEITS **SERVICE**

» Well-Aktiv
Online-Gesundheitscoach

Ausgangssituation

Prävention, Fitness und Gesundheit werden schon seit einigen Jahren als Zukunftsmärkte gehandelt. Der sogenannte „Zweite Gesundheitsmarkt“ bietet die Voraussetzungen, um vom Geschäftsfeld „Prävention und Gesundheit“ zu profitieren. Wenn jetzt allerdings die Chancen nicht mit nachhaltigen Angeboten genutzt werden, dann werden andere Marktteilnehmer dieses Feld immer stärker besetzen. Mit nachhaltigen Angeboten können die sich bietenden Chancen genutzt werden.

Roland Berger hat zu diesem Thema eine Studie erstellt. Die wesentlichen Aussagen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Um ihre Gesundheit und individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten, ergreifen immer mehr Menschen auch privat die Initiative und nutzen Präventionsangebote
- Erwachsene geben im Schnitt zusätzlich zur KV 900 EUR im Jahr für Ihre Gesundheit aus
- Individuelle Angebote und die Möglichkeiten diese orts- und zeitunabhängig im Internet zu nutzen, werden zukünftig die größte Rolle spielen

Projektvorschlag

Mit dem GSM-Gesundheitscoach kann der GSM einen ebenso kostengünstigen, wie für die Versicherten attraktiven Zugang zur Gesundheitsförderung erschließen. Das Online-Angebot kann vielfältige Coachings beinhalten, so beispielsweise in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Diabetes und Raucherentwöhnung.

Konzipiert ist das Ganze als Maßnahme der Primärprävention und entspricht den Vorgaben der § 20 SGB V.

Der Online-Coach wird als eigenständiger Internetauftritt eingerichtet. Für interessierte BKKen können individuelle Auftritte angeboten werden.

Ein Kurs umfasst ca. 10-12 Kurseinheiten. In den einzelnen Kurseinheiten werden Fachinformationen, Lerninhalte und Filme online vermittelt. Am Ende einer jeden Kurseinheit muss der Teilnehmer Fragen beantworten in denen das Gelernte abgefragt wird. Nur wenn er die Fragen richtig beantwortet, erhält er ein neues Passwort mit dem er die nächste Kurseinheit starten kann. Zwischen den einzelnen Kurseinheiten sollten mindestens 48 Stunden liegen. Am Ende des Kurses und nach Bestehen der letzten Fragen kann der Teilnehmer sich ein Zertifikat online ausdrucken, welches er bei der Kasse zur Erstattung einreichen kann.

Fazit

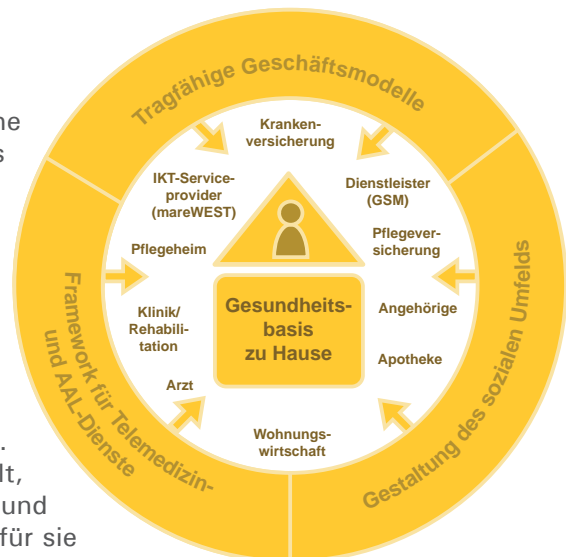
Es ist unabdingbar, die GSM-Website weiter auszubauen und durch ein neues Angebot zum Thema Prävention zu ergänzen. Ein ganzheitlicher und individueller Ansatz, wie er sich ideal im Internet umsetzen lässt, scheint notwendig.

Inhalte und Motivation

Der Online-Coach könnte für unterschiedliche Zielgruppen Patienten, Kursleiter und Ärzte jeweils einen eigenen Bereich mit zielgruppenspezifischen Inhalten und Funktionen anbieten. Dieses Projekt ist beispielhaft für eine effektive Verknüpfung von Online- und Offline-Angeboten.

Hierfür stehen dem Teilnehmer 10-12 unterhaltsame Aufgaben zur Verfügung, jede aufbereitet wie ein kleines Spiel. Für Motivation sorgt die Analyse der eigenen Leistung und des Trainingsfortschritts. Wissen wird in Form von Textbeiträgen vermittelt, zudem können Nutzer über interaktive Tools und Aufgabenblätter ihren Kenntnisstand testen und die für sie relevanten Themen direkt in die Praxis umsetzen.

Die Bereitschaft und die Motivation zur konsequenten Eigenbehandlung werden durch diese Herangehensweise gezielt gefördert. Bei Bedarf unterstützt ein „Workshop-Manager“ den Teilnehmer, für ihn geeignete Themenbereiche zu filtern.



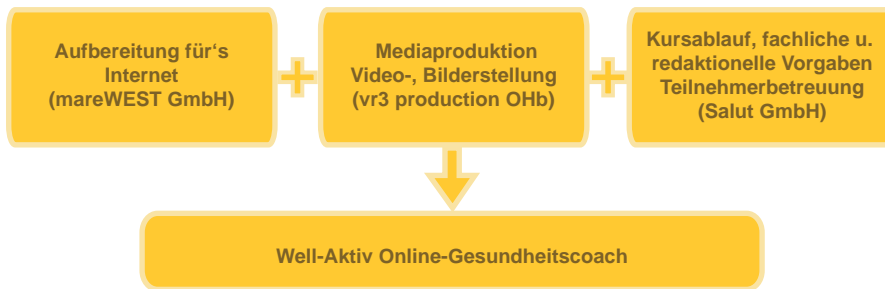
Inhaltlicher Aufbau am Beispiel eines Ernährungscoach



» Ziel der Plattform

Die Gesundheits- und Präventionskompetenz des Gesundheitsservice herauszustellen, um neue Kunden zu gewinnen und bestehende zu binden.

Projektumsetzung und Projektbeteiligte



Kursgebühr

Der Kurspreis muss sich an ähnlichen im Markt bekannten Angebote orientieren und sollte diese Kursangebote im Preisniveau unterbieten. Sinnvoll wäre daher eine Kursgebühr in Höhe von ca. 50-60 Euro. Die BKK des Kursteilnehmers erstattet diesem dann bis zu 100% der Ausgaben für den absolvierten Kurs.

Ausblick

Der GSM Online-Coach soll bereits etablierte Angebote unterstützen und ergänzen. So sollen sowohl BKK Mitglieder erreicht werden, die vielleicht bereits eine Aktivwoche besucht haben, um die Betreuung fortzusetzen, als auch „Neukunden“, die den Kurs ausschließlich online absolvieren.

Interaktive Online-Workshops, zahlreiche Tests und Online-Spiele sowie ein Wissensmagazin liefern wertvolle Informationen und laden dazu ein, neue gesundheitsfördernde Gewohnheiten im eigenen Alltag zu integrieren. Persönliche Tipps gegen Beschwerden können im „Mein Hausmittel-Blog“ veröffentlicht werden.

» Gesundheitservice

Dönhoffstraße 39
51373 Leverkusen
Telefon: 0214 35769 – 0
Telefax: 0214 35769 – 171
Web: www.gsm-gesund.de
Mail: info@gsm-gesund.de

