



Der AOK-Truck kommt

NEWS

■ **Gesucht:** die Super-App. Auch die AOK ist mit einer Nominierung dabei. Voten Sie mit! Welche Titel schaffen es nach ganz oben? 110 Apps stehen bis zum 5. Februar 2013 zur Wahl. Sie können mitentscheiden, wie gut die AOK-App „Gesund genießen“ abschneidet. Bereits mehr als 200.000 Mal wurde die AOK-Anwendung „Gesund-Genießen-App“ im iPhone und Android-Shop heruntergeladen.

■ **Zu viel Arbeit?**
Einfach mal abschalten!

SEITE 3

■ **Fehlverhalten**
AOK Bayern deckt 4000 Verdachtsfälle auf

SEITE 4

Der AOK-Truck ist wieder auf Tour

Dieser Truck hat es in sich: Die Themenfelder Ernährung, Bewegung und Entspannung werden darin ganz praktisch demonstriert - und Sie können aktiv mitmachen.

Der AOK-Truck „GESUNDHEIT ON TOUR“ machte im Jahr 2012 in 38 bayerischen Betrieben Station. Die AOK Bayern hatte zu einer besonderen Aktion eingeladen. Bayerische Unternehmen konnten sich für den AOK-Truck bewerben und für zwei Tage öffentlichkeitswirksam auf ihr Engagement rund um die Gesundheit aufmerksam machen. Bilanz: ein voller Erfolg. „Leider konnten wir nicht alle Wünsche erfüllen, da der Truck zusätzlich auf vielen Stadtfesten, Messen oder Gesundheitstagen im Einsatz ist“, so Armin Schöbel, Leiter Marketing und Vertrieb bei der AOK Bayern.

Wegen der großen Resonanz wiederholt die Gesundheitskasse das Angebot für 2013 und lädt alle bayerischen Unternehmen ein, das ‚rollende Gesundheitsstudio‘ auf das Betriebsgelände zu holen.

Der Truck kommt in der Zeit von April bis Oktober jeweils für zwei Tage an einen Standort. Das ist ein echter Mehrwert für die Unternehmen vor Ort. Der AOK-Truck kommt kostenfrei und sorgt für hohe Aufmerksamkeit. Am ersten Tag sieht das Konzept eine innerbetriebliche Nutzung vor. Der zweite Tag sollte öffentlich genutzt werden und so einen Zusatznutzen für die Kunden bieten.

Drei Themen, die jeden angehen, stehen im Mittelpunkt:

Ihre Mitarbeiter und Kunden treten in den virtuellen Sportarten Tennis oder Bowling gegeneinander an: Gespielt wird an der Spielekonsole Nintendo Wii. Kompetente AOK-Fachkräfte geben Ihnen außerdem Informationen rund um das vielfältige Bewegungsangebot der AOK.

Ein stressiger Alltag führt oft zu ungesunder Ernährung. Ihre Mitarbeiter und Gäste erfahren, wie sich mit kleinen Tricks auch unter Zeitdruck gesund essen lässt.

Auch wenn der Termindruck im Geschäftsleben groß ist, Oasen der Ruhe sind wichtig und steigern die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. Es gibt viele Möglichkeiten zur Entspannung.



Einfach mal abschalten

Selbst die Telekom empfiehlt in ihrer Werbung für mobile Telefon- und Internetanschlüsse: Schalten Sie gelegentlich auch mal ab!

Beruflichen Anforderungen gerecht werden und trotzdem gesund zu bleiben, erfordert Eigeninitiative und innerbetriebliche Kommunikation. Beschäftigte, die sich stark belastet fühlen, sollten nachfragen, wann sie erreichbar sein müssen und wann nicht. „Hier sind Vorgesetzte, Betriebsrat und Mitarbeiter gefordert“, sagt die Diplom-Psychologin Barbara Müller von der AOK. Auch diejenigen, die sich nicht oder wenig belastet fühlen, sollten zeitweise „offline“ gehen. „Nur so ist Erholung möglich. Ruhepausen“, so Müller, „erhalten langfristig die Gesundheit.“

Viele Beschäftigte fühlen sich durch die Anforderungen der digitalen Arbeitswelt belastet, leiden unter

Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit und Erschöpfung und können nach der Arbeit nicht abschalten. Das führen die Autoren des Fehlzeiten-Reports 2012 unter anderem auf die ständige Erreichbarkeit, häufige Überstunden und wechselnde Arbeitsorte zurück. Der Fehlzeitenreport wird herausgegeben vom Wissenschaftlichen Institut der AOK (WiDO), der Universität Bielefeld und der Beuth Hochschule für Technik Berlin.



einerseits die Chance, das Leben selbstbestimmt zu gestalten. „Doch andererseits sind wir dann auch verantwortlich dafür, unser Grenzen zu beachten und Feierabend zu machen.“

Doch woran liegt es, dass es manchen schwer fällt, rechtzeitig Feierabend zu machen? „Sicherlich auch daran, dass wir die Möglichkeit haben, von überall zu arbeiten“, sagt Müller und fügt hinzu: „Das heißt, es wird auch erwartet, dass wir das tun.“ Dies biete

Heute gehe es vielmehr darum, dass das Arbeitsergebnis stimme und nicht, wie viel Zeit dafür gebraucht werden. Die klassische Arbeitszeit von neun bis fünf (Nine-to-five-Job) habe ausgedient.

Gerade eine höhere Arbeitsdichte sowie steigender Zeit- und Termindruck führen häufig zur Überlastung und das wiederum zu chronischem Stress. Kürzere Stressphasen an sich sind zunächst mal nichts Schlimmes. Er wird dann gefährlich, wenn Stress zu dauerhafter Anspannung führt und Erholung nicht mehr möglich ist.

Die Lösung für Müller heißt daher „Abschalten!“ Wer es aber nicht schafft, einfach mal den Off-Knopf zu drücken, sollte zumindest eine Weile nicht erreichbar sein. Zu erkennen, dass man nicht unentbehrlich ist, und dass die Welt sich auch dreht, wenn man mal offline ist, ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Und gehen Sie ins Internet:

Fehlverhalten

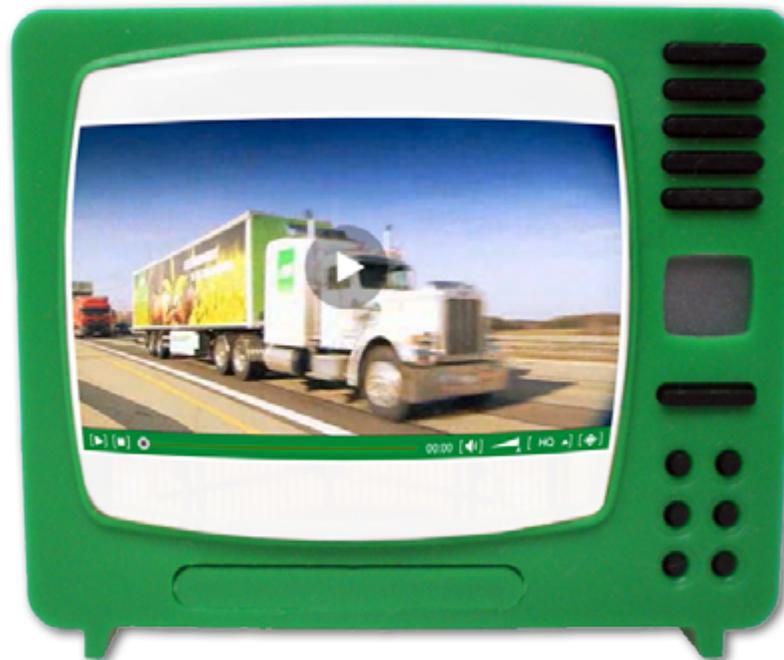
Über 4.000 Verdachtsfälle von Fehlverhalten im Gesundheitswesen haben Experten der AOK Bayern in den Jahren 2010 und 2011 aufgedeckt.

Der Schaden daraus liegt bei 7,1 Millionen Euro. Im Berichtszeitraum hat die größte Krankenkasse im Freistaat 6,4 Millionen Euro erfolgreich zurückgefordert. Der gesetzlich vorgeschriebene Fehlverhaltensbericht 2010/2011 belegt Fälle in fast allen Bereichen wie Arzneimittel, ärztliche Honorarabrechnungen, Häusliche Krankenpflege/Pflege, Hilfsmittel (z.B. Rollstühle) und Heilmittel (z.B. Massagen).

Ein Ermittlungsschwerpunkt der AOK-Experten waren illegal importierte Onkologie- und Zytostatika-Präparate. Diese Medikamente werden

in der Krebsbehandlung eingesetzt. Die Spezialisten der AOK ermittelten mehrfaches Fehlverhalten von Apotheken in ganz Bayern, die die in Deutschland nicht zugelassenen billigen Importpräparate an Patienten abgegeben, aber mit der AOK gesetzes- und vertragswidrig als teure deutsche Originalpräparate abgerechnet haben. Zwischenzeitlich gibt es 25 laufende Ermittlungsverfahren bei bayerischen Staatsanwaltschaften. Insgesamt gehen die Experten von einer Schadensumme bis zu sieben Millionen Euro aus.

DER AOK-TRUCK IM VIDEO



INTERESSANTE LINKS

- Mal wieder im Archiv nachsehen:
- Internetseiten für Betriebsräte:



FRAGE – ANTWORT

Wie oft wurde die „Gesund-Genießen-APP“ der AOK bereits heruntergeladen?

GEWINNEN* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:

8. Februar 2013

Gewinner des letzten Preisrätsels:

Michael Holl, 95517 Emtmannsberg

* Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen