



Der einfache Weg den Gesundheitsprozess selbst zu steuern

Autoren: Prof. Dr. Stefan Diestel & Elvira Radaca

Für Unternehmen und Organisationen wird digitale Präventionsmedizin in Zukunft immer wichtiger, um den Unternehmenserfolg sowie die Unternehmensattraktivität durch resiliente und gesunde Beschäftigte nachhaltig sicherzustellen. Mit Hilfe von digitalen Plattform-Lösungen für die individualisierte Prävention und integrierte Gesundheitsförderung können Beschäftigte ihren Gesundheitsprozess selbstständig verfolgen, steuern und optimieren.





INHALT

- 04 Präventionsmedizin
- 08 Digitale Gesundheit& Cybersicherheit
- 10 vivamind-Plattform
- 16 Resilienz
- 18 Quellenverzeichnis
- 19 vivamind-Team







Präventionsmedizin

Das neue Gesundheitsbewusstsein - Megatrends Gesundheit & New Work

Für das individuelle und kollektive Wohlbefinden spielen physische und psychische Gesundheitsindikatoren aleichermaßen eine bedeutsame Rolle. Sie gelten als notwendige Voraussetzungen für die individuelle Lebensqualität, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Insbesondere die modere Arbeitswelt (New Work) außergewöhnliche und sich schnell ändernde Anforderungen an Beschäftigte. Körperliche Kraft Ausdauer sind längst nicht mehr Anforderungen, die in der heutigen Arbeitswelt gestellt werden. Vielmehr sind es Leistungen, schnelle Anpassungsfähigkeit an neue, dynamische und komplexe Sachverhalte. Aufgrund der Globalisierung und der starken Vernetzung sind auch soziale und kommunikative Fähigkeiten von Bei hoher Wichtigkeit. dieser Anforderungsverschiebung ist nicht es verwunderlich, dass die Fehlzeiten, vor allem aufgrund von psychischen Erkrankungen, in der letzten Dekade enorm gestiegen sind (Beispiel: 2008 waren es noch 12,6 und 2019 18,4 Fehltage pro Mitglied). Personen mit psychischen Erkrankungen fallen im Durchschnitt länger aus als Personen mit einer anderen Diagnose. Dennoch gelten Muskelund Skeletterkrankungen neben psychischen Erkrankungen weiterhin als die häufigsten Ursachen für krankheitsbedinge Ausfälle in Deutschland. Daher ist es besonders wichtig einen holistischen Fokus zu setzten, der sowohl psychische als auch physische Indikatoren beinhaltet.

Darüber hinaus lassen sich mit Zunahme des Alters mehr gesundheitsbedingte Fehltage beobachten, weshalb der demographische Wandel auch hier eine markante Rolle einnimmt.

Diese gesundheitliche Entwicklung in Deutschland sowie die im März 2020 verkündete Covid-19 Pandemie lösen ein neues Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung aus, was den Megatrend Gesundheit als Fundamentalwert in unserem Leben verankert. Gesundheit wird nicht mehr in seinen einzelnen Facetten betrachtet, sondern vielmehr als ein komplexes Zusammenspiel aus Verhaltensmustern, Lebensstilen, Gewohnheiten, sozialen Beziehungen sowie der Arbeitsumgebung.

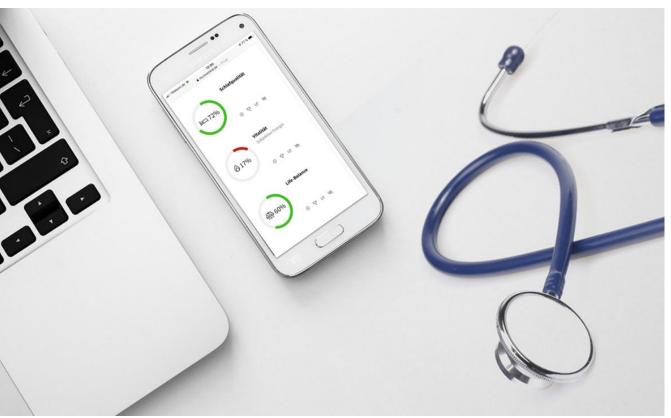


Präventionsmedizin

Das neue Gesundheitsbewusstsein – Megatrends Gesundheit & New Work

Basierend auf diesen gesellschaftlichen und globalen Herausforderungen gewinnt der Bereich der Präventionsmedizin immer mehr Bedeutung. Bei der präventiven Gesundheit ist das erklärte Ziel die Erhaltung des aktuellen Gesundheitszustandes sowie die Vermeidung bzw. Verhinderung von Risiken, an bestimmten Krankheiten zu erkranken. Präventionsmedizin in dieser Form lässt sich vor allem über proaktive Gesundheits-Screenings, gesunder Work-Life Balance sowie diverser Maßnahmen zur Anwendung von Stressbewältigungsstrategien abbilden. Hierbei ist die Schnittstelle zwischen Krankenkassen und wirtschaftlichen Unternehmen mit Hilfe von geeigneten digitalen Plattformen, die das neue Gesundheitsverständnis ganzheitlich berücksichtigen von großer Bedeutung.

vivamind bietet mit ihrer Software in Form eines
HealthCare Service [SaaS] sowie der Integration von
fundiertem Fachwissen in der Präventionsmedizin
sowie langjährige Erfahrung in der
Gesundheitsforschung eine solche Plattform an. In
diese Plattform fließen aktuellste Ergebnisse aus
Organisations- und Forschungsprojekten zu den
Themenfeldern Prävention, Gesundheitsförderung,
kognitive Leistungsfähigkeiten sowie Führung und
Motivation ein. Die Entwicklung und Validierung von
psychologischen sowie medizinischen onlineAssessments sind Bestandteile dieser Plattform.



Präventionsmedizin

Das neue Gesundheitsbewusstsein – Megatrends Gesundheit & New Work

Individualisierte Präventionsmedizin

Ferner zu akzentuieren ist der Trend generalisierten hin zum personalisierten Medizinansatz. Dieser Paradigmenwechsel stellt auch die Präventionsmedizin vor eine große Herausforderung. Hierbei wird der Mensch mit seinen betrachtet. einzigartigen Eigenschaften Ausrichtung verlangt eine für jeden Menschen individuelle Betrachtung und Behandlung, die sich z.B. in Form von individuell ausgerichteten Strategien zur Prävention, Diagnose und Behandlung Krankheiten widerspiegeln. Dabei rückt der Mensch ins Zentrum der Präventionsmedizin und verlangt einen auf ihn konzentriertes Gesundheitsmanagement.





Dieser Fokus ist insofern eine Herausforderung als, dass generelle Methoden nicht mehr greifen und ein stattfinden Umdenken muss. Um dieser Herausforderung begegnen zu können, ist es notwendig, dass der Mensch ganzheitlich mit all seinen Eigenschaften sowohl auf der physischen als auch psychischen Ebene betrachtet wird. Allerdings nur interne Faktoren (wie z.B. Eigenschaften und Fähigkeiten) relevant für die individuelle Gesundheit, sondern auch externe Faktoren (z.B. Führungsverhalten), weshalb beide Perspektiven auch in Interaktion miteinander berücksichtigt werden müssen.





Digitale Gesundheit & Cybersicherheit

Digitalisierung hat schon seit längerer Zeit auch ihren Weg in das Thema Gesundheit gefunden. Die Nutzung und somit auch die Akzeptanz für digitale Gesundheitsprodukte steigen stetig weiter. Im Jahr 2021 wurden in Europa 20,9 Milliarden Euro Umsatz nur für den Bereich eHealth und digital Fitness & Well-Being verbucht. Prognosen deuten auf ein jährliches Wachstum von ca. 8% hin. Eine hohe Beliebtheit seitens der User zeiat sich (Konsumenten und Konsumentinnen) vor allem bei Digital-Health Apps.

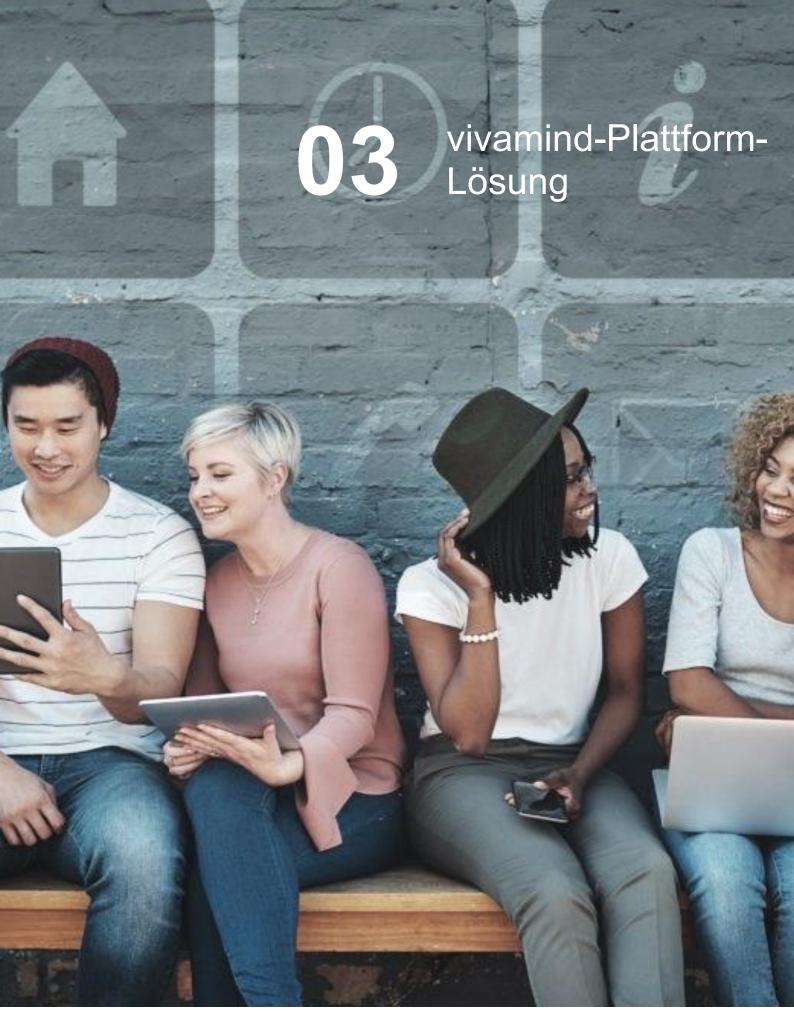
Neben dem persönlichen Interesse besteht seit einigen Jahren auch ein verstärktes öffentliches Interesse an eHealth. Als repräsentatives Beispiel die kann Rede damaligen vom Bundesgesundheitsministers Jens Spahn 07.11.2019 zur Verabschiedung des digitalen Versorgungsgesetztes (DVG) herangezogen werden. In dieser Rede verkündet Jens Spahn die digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) etablieren mit dem Ziel eine qualitativ hochwertige und wirtschaftliche medizinische Verordnung auch in Zukunft sicherzustellen. 2020 zog Deloitte ein erstes Fazit zur Anwendung durch gezielte Interviews zur DiGA mit allen relevanten Akteuren (User, Ärzte, Stakeholder etc.). Schnell wird in diesem Bericht deutlich, dass der Fokus bei dieser App ausschließlich auf dem medizinischen Bereich liegt. Zudem sind die Anwendung sowie der Zugang erschwert, da es der Einweisung eines Experten (Mediziner*in) erfordert. Trotz dieser Hürden wird das Produkt, wenn es seinen User erreicht hat, sehr gut aufgenommen. Das enorme Potenzial von eHealth wird in diesem Bericht an mehreren Stellen stark betont. eHealth wird als Zukunft des Gesundheitsprozesses wahrgenommen, weshalb aus wirtschaftlicher und politischer Sicht großes 9 Potenzial gesehen wird.

Bezogen auf den deutschen Markt kann vermerkt werden, dass jeder fünfte Bürger mindestens eine Gesundheits-App auf seinem mobilen Endgerät hat. Es gibt inzwischen sehr viele spezielle Apps oder Plattformen von diversen Anbietern, die sich auf ein Themenfeld, wie z.B. Ernährung, konzentrieren. Selbstverständlich existieren auch Themenübergreifende Apps (z.B. Ernährung und Bewegung). Viele werden ganzheitlich oder nur mit ihren Basic-Funktionen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Intelligente Smartphones sind in der Lage Informationen diverser Plattformen in eine App zu integrieren. An dieser Stelle wird sehr schnell deutlich, dass mit der Zunahme der digitalen Nutzung von Gesundheitsapps auch das Risiko von Datenmissbrauch steigt. Insbesondere hei kostenfreien Apps oder Plattformen stellt sich die Frage, wie sich diese finanzieren. Ein beliebter Weg der Finanzierung erfolgt durch integrierte Werbe-PopUps. Diese werden allerdings von Usern sehr häufig als störend und unseriös empfunden. Darüber hinaus fehlt es vielen Plattformen an Evidenz aufgrund von fehlenden Vergleichswerten oder zu komplexen Algorithmen.

Herausforderungen von eHealth-Produkten

Der multimodale Ansatz von Gesundheit findet in aktuellen Gesundheitsplattformen sehr selten die erforderte evidenzbasierte Berücksichtigung.

Der Datenlebenszyklus wird zumeist sehr unverständlich und schleierhaft von Usern wahrgenommen.





Individualisierung für Organisationen

vivamind bietet Unternehmen und Organisationen die Möglichkeit einzelne Bausteine an den eigenen Bedürfnissen des Unternehmens anzupassen. D.h. jede Indikatoren-Zusammenstellung (z.B. Fitness oder Achtsamkeit) kann inhaltlich individuell gestaltet werden, solange eine Evidenzbasis vorhanden ist. Die gemeinsame Zusammenstellung, Entwicklung und Identifizierung von unternehmensrelevanten Indikatoren sind bei der Nutzung der vivamind-Plattform möglich. Zusätzlich ist es möglich die hauseigenen BGM-Angebote und Maßnahmen in das bestehende Portfolio von vivamind für die eigenen Beschäftigten zu integrieren. Mit Mandanten aus unterschiedlichen Sektoren haben wir solche Lösungen bereits erfolgreich realisiert. Es bietet Organisationen und Unternehmen die Möglichkeit eine individuelle und passgenaue Gesundheitsplattform zu schaffen, die z.B. neben dem individuellen Gesundheitsprozess auch Teamprozesse berücksichtigt. Außerdem besteht die Möglichkeit das Design der angebotenen Plattform an das Corporate Design des eigenen Unternehmens (z.B. durch das Einbinden eines Firmenlogos) anzupassen. Diese Gestaltungsmöglichkeit bietet den Usern einen vertrauten sowie geschützten Gesundheitsraum.



Die Herausforderungen von eHealth-Produkten verdeutlichen das Potenzial von evidenzbasierten personenbezogenen und datenschutzkonformen Lösungen. vivamind adressiert genau diese Herausforderungen.

vivamind Health Navigator

vivamind wesentliche vereint zwei Gesundheitsbereiche in Plattform: einer Präventionsmedizin und Psychologie. Hierbei wurde ein ganzheitlicher Ansatz gewählt, der sowohl Treiber des Privat- als auch Berufslebens beachtet (z.B. Gesundheit, Motivation & Leistung). Die digitale Plattformlösung von vivamind richtet sich an alle B2B-Kunden (Sektoren), das Thema Gesundheit in Form personalisierten Gesundheitsmanagement in ihrer Unternehmenskultur etablieren und/oder fördern möchten. Dazu greift vivamind auf über 60 wissenschaftliche Algorithmen zurück und deckt damit alle identifizierten relevante Lebens- und Gesundheitsvariablen (z.B. Prävention, Gesundheitsförderung, Führung und Motivation) ab. User werden kontinuierlich von der Statuserhebung bis hin zur Zielerreichung über die vivamind-Plattform begleitet. Die entwickelten Algorithmen werden stetig mit aktuellen Ergebnissen aus Forschungs- und Praxisprojekten angereichert. Aktuell greifen wir auf 2.900.000 ausgefüllte Indikatoren zurück. vivamind-Erfahrungswerte bzw. die Datengrundlage der vivamind-Plattform basierten bis heute insbesondere auf der Zusammenarbeit mit über 50 Mandanten (ca. 4000 User). Diese Informationsquelle fungiert als Grundlage für die Entwicklung und Validierung von passgenauen medizinischen sowie psychologischen Online-Assessments für vivamind-User.

Da sich Evidenzbasierung sowohl im wissenschaftlichen Kontext, vor allem aber im Bereich der Medizin, als notwendiges Kriterium für gute Praxis durchgesetzt hat (Reifegerste & Hastall, 2014; Babbie & Rubin, 2011; Albrecht, Mühlhauser, & Steckelberg, 2014; Sacket et al., 1996) wurde die vivamind-Plattform ausschließlich auf empirisch zusammengetragenen und bewerteten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Präventionsmedizin und Gesundheitsforschung entwickelt.





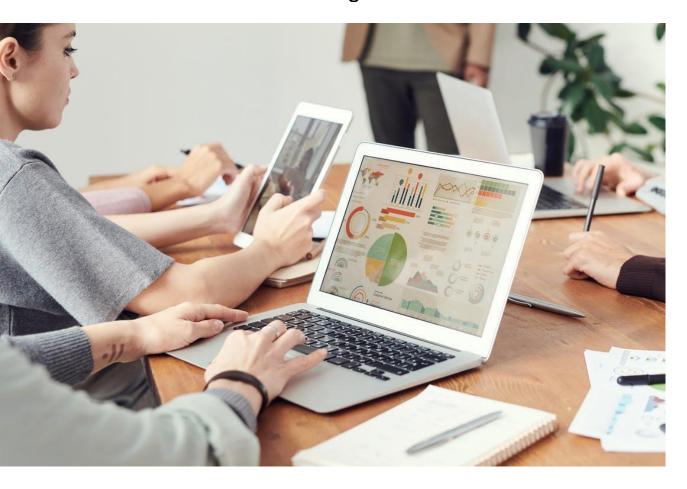
Datenschutz & Cybersicherheit

Dem Risiko des Datenmissbrauchs begegnet vivamind mit Datentransparenz und -sicherheit gemessen an deutschen Standards. Alle Informationen zu dem Datenlebenszyklus sind für jeden User auf der vivamind-Website nachzulesen und werden in übersichtlicher Form dargestellt (Datenschutz). Die gesammelten Daten befinden sich verschlüsselt auf einem eigenen Server in Deutschland und werden durch eine erprobte Technologie vollständig und verschlüsselt übertragen. Bei der Anmeldung verifiziert vivamind die Identität aller Nutzer über zuverlässige Authentifizierungsschritte und stellt so die Vertrauenswürdigkeit sicher. Jährlich wird die IT-Sicherheit durch IT-Penetrationstests von einer externen Firma zertifiziert. Dabei wird automatisiert versucht die Anwendung von außen und von innen zu hacken, um mögliche Sicherheitslücken zu verhindern. Zudem finden regelmäßige und statische Codeanalysen ebenfalls durch eine externe Firma statt. Dabei wird der sog. Quelltext diverser formaler Prüfungen unterzogen. Diese Prüfung kann bestimmte Fehlerquellen identifizieren, bevor die entsprechende Software ausgeführt wird. Nicht zuletzt findet fortlaufend eine Überprüfung und Aktualisierung des Datenschutzrechts sowie der Cybersicherheit durch Fachexperten statt. Somit erfüllt das vivamind Datenschutz- und das IT-Sicherheitsmanagement höchste Standards im Bereich Datenschutz und Cybersicherheit.

Transparente Anwendung

Im Einklang mit der Datentransparenz hat jeder User die volle Kontrolle über seine hinterlegten Daten. Jeder Zeit kann der User sehen, welche Daten bereits hinterlegt wurden. Die gespeicherten Daten sind vom User zu jedem Zeitpunkt selbstständig bearbeitbar, indem sie überschrieben, ganzheitlich gelöscht oder exportiert werden. Das erklärte vivamind-Ziel ist es die Handhabung mit personenbezogenen Daten so einfach wie möglich für den User zu gestalten. Dieses Anstreben spiegelt sich auch in der Nutzung der vivamind-Plattform wider, vivamind-User erhalten einen individualisierten und anonymen Code zur Anmeldung, Nach datenschutzkonformer Zwei-Faktor-Authentifizierung gelangen User in ihre persönliche Gesundheitsplattform und können direkt mit dem Gesundheits-Checkup ihrer Wahl starten, indem sie ihre persönlichen Daten in den jeweiligen Rubriken hinterlegen. Die personalisierten Ergebnisse erhalten die User in Echtzeit. Die Ergebnisse werden mit zusätzlichen Erläuterungen begleitet, so dass User ihre Ausprägung einer jeden ausgefüllten Rubrik nachvollziehen können. Darüber hinaus werden Anregungen mit hilfreichen Tipps zur Verbesserung der eigenen Gesundheit präsentiert. An dieser Stelle können BGM-Maßnahmen des eigenen Unternehmens sinnvoll und individuell eingesetzt werden. Da Gesundheit als kontinuierlicher Prozess betrachtet wird, werden erneute Eingaben im zeitlichen Verlauf gesammelt. Diese Datenerhebung im Längsschnittdesign ermöglicht es die gesundheitliche Entwicklung zu monitoren und abzubilden. Mit Hilfe dieser Methode stellt vivamind eine nachhaltige und langfristige Gesundheit sicher. Die Eignung der eingesetzten Lebens- und Gesundheitsindikatoren konnten bereits in diversen Studienergebnissen und Unternehmensanalysen nachgewiesen werden (Studienübersicht).





Balance Score

Für die Analyse in Echtzeit orientieren sich die vivamind-Algorithmen an einem Score-System. Durch dieses Score-System werden Scores von einzelnen Gesundheitsparametern in einen Globalwert integriert. So kann die Objektivität der Ergebnisinterpretation gewährleistet werden. Der Globalwert fungiert in diesem Zusammenhang als Referenzwert (=Bewertungsgrundlage) auf den sich der individuelle Score bei der Echtzeitanalyse bezieht. Somit können wissenschaftlich fundierte Einschätzungen der individuellen Kennwerte sichergestellt werden. Wiederholte Messungen und Eingaben ermöglichen eine selbstständige Beobachtung des eigenen Gesundheitsprozesses. Direktes Feedback sowie eine positive Entwicklung des eigenen Gesundheitsprozesses können User dahingehend motivieren, die eigene Gesundheit weiter zu fördern und nachhaltig zu stärken. Ferner eignen sich solche Scores auch um Betriebs- oder Teamchallenges durchzuführen. Hinweis: Die Identifizierung von individuellen Scores bei Teamchallenges ist aufgrund von komplexen Verschlüsselungen zu keinem Zeitpunkt möglich. Außerdem können individuelle vivamind-Scores im Kollektiv über weitere spezifische Algorithmen berechnet werden und als Referenzwert für die Unternehmensleistung herangezogen werden. Diesen Wert bilden wir in Form eines Health Performance Indicator (HPI) ab. Der HPI findet als Messwert oder KPI für das strategische Gesundheitsmanagement Anwendung.





Resilienz



Unternehmensresilienz

Geprägt durch die Megatrends wie Demografischer Wandel, Gesundheit, New Work und Digitalisierung stehen Unternehmen und Organisationen vor arbeitsbedingten und sozialpolitischen Veränderungen. Um Krisenzeiten wie diese sowie den schnellen und komplexen Veränderungen begegnen zu können, sind resiliente Unternehmen und Individuen gleichermaßen gefragt. Resilienz steigert die individuelle und organisationale Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit von Beschäftigten und fördert ein gesundes sowie proaktives Arbeitsklima für die nachhaltige Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen. Mit der vivamind-Plattform kann über die User eine wichtige Facette der Unternehmensresilienz abgedeckt werden. User steigern über die aktive Nutzung dieser Plattform ihre Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung indem sie ihren eigenen Gesundheitsprozess auf dem Radar haben und proaktiv durch die Umsetzung der Handlungsempfehlungen ihre Gesundheit nachhaltig fördern. Im speziellen kann über die Stabilisierung der psychischen Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit das Engagement von Beschäftigten gesteigert werden. Die daraus resultierende Motivation und Innovationskraft ist sowohl für die Unternehmensresilienz als auch dem Unternehmenserfolg dienlich.

Quellenverzeichnis

Albrecht, M., Mühlhauser, I., & Steckelberg, A. (2014). Evidenzbasierte Gesundheitsinformation. In K. Hurrelmann & E. Baumann (Hrsg.), Handbuch Gesundheitskommunikation (S. 142-158). Bern: Huber.

Babbie, E., & Rubin, A. (2011). Research methods for social work. Belmont, CA: Thompson Brooks/Cole.

Dohrmann, Michael; Elbel, Gregor-Konstantin; Teuber, Ibo; Tobias, Langenberg; Wallersheim, Adrian (2021): Ein Jahr DiGA Chancen für gesetzliche Krankenkassen. Online verfügbar unter https://www2.deloitte.com/de/de/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/digitalegesundheitsanwendungen-diga-studie.html, zuletzt geprüft am 16.03.2022.

Reifegerste, D., & Hastall, M. R. (2014). Qualitätssicherung in der Gesundheitskommunikation. In E. Baumann, M. R. Hastall, C. Rossmann & A. Sowka (Hrsg.), Gesundheitskommunikation als Forschungsfeld der Kommunikations- und Medienwissenschaft (S. 37-47). Baden-Baden: Nomos.

Sacket, D. L., Rosenberg, W. M. C., Gray, J., Haynes, R. B., & Richardson, W. S. (1996). Evidence based medicine: What it is and what it isn't. BMJ, 312, 71-72 Digital Health - Europa. (n.d.). Zugriff am 16. März 2022, von https://de.statista.com/outlook/dmo/digital-health/europa (Dohrmann et al. 2021)

vivamind-Team

Das vivamind-Team besteht aus Wissenschaftlern und erfahrenen Praktikern der Bereiche Medizin, Psychologie, BWL und IT und bringt langjährige Erfahrungen in der Gesundheitsforschung, angewandten Psychologie, Präventionsmedizin sowie Web- und Anwendungsentwicklung mit.



Call to action

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Ihr Unternehmen oder Ihre Organisation mit der vivamind-Plattform die Gesundheit Ihrer Beschäftigten nachhaltig verbessern kann und somit einen Beitrag zur Unternehmensresilienz leistet, kontaktieren Sie <u>uns</u> für ein unverbindliches Erstgespräch.



Weitere Informationen

vivamind - Ges. f. Präventivmedizin und Psychologie mbH Lindemannstr.6a, 44137 Dortmund fon [+49 231 477 684 3] mail [info@vivamind.de] web [www.vivamind.eu]

Büro Berlin:

Habersaathstr. 38E, 10115 Berlin

Hinweise

Änderungen und Irrtümer bei diesem Dokument sind vorbehalten. Die enthaltenen Informationen umfassen allgemeine Beschreibungen und Funktionalitäten der vivamind Plattform. In konkreten Anwendungsfällen kann es vorkommen, dass nicht alle Individualisierungsmaßnahmen z.B. aufgrund einer Plattformveränderung oder app-orientierten Weiterentwicklung umsetzbar sind. Verbindlich sind nur die Bausteinänderungen und -anpassungen, die vertraglich vereinbart werden.