



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

# **Neue digitale Wege – ein Gewinn für die betriebliche Gesundheitsförderung?**

## **27. Zürcher Präventionstag**

Georg Bauer, PD Dr. med. DrPH  
georg.bauer@uzh.ch

Leiter Abteilung „Public & Organizational Health“  
Institut für Epidemiologie, Biostatistik & Prävention, Uni Zürich



## BGF 1.0

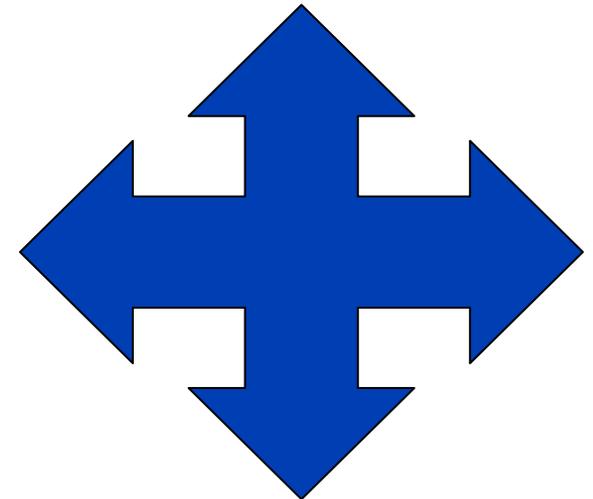
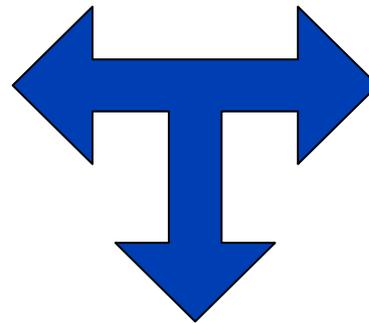
- Webseiten
- Angepasste Infos
- Emails

## BGF 2.0

- Mobiles/Facebook
- Teilen von Infos
- SMS

## BGF 3.0

- Web der Dinge
- Automatisierter Datenaustausch
- Sensoren



Vgl. Lupton D. Health promotion in the digital era: a critical commentary; Health Promotion International 2014  
Prodersen, Luck. Apps, Blogs und Co. – Neue Wege in der betrieblichen Gesundheitsförderung? IGA Wegweiser 2016



- Neue Digitale Wege - BGF 3.0: Chance vs. Risiken für Mitarbeitende?
  1. Risiken überwiegen
  2. Risiken & Chancen halten sich die Waage
  3. Chancen überwiegen

# BGF 3.0: Chancen? - Grundbedürfnisse Nutzer

(Self Determination Theory, Deci & Ryan)

## Kompetenz

- Neue Einsicht
- Timing – sensibler Zeitpunkt
- Feedback – Erfolge

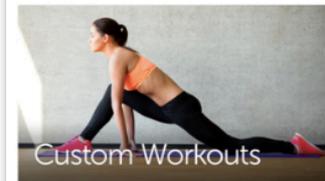
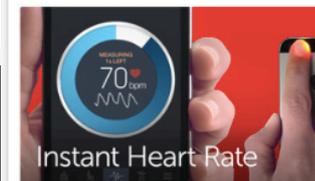
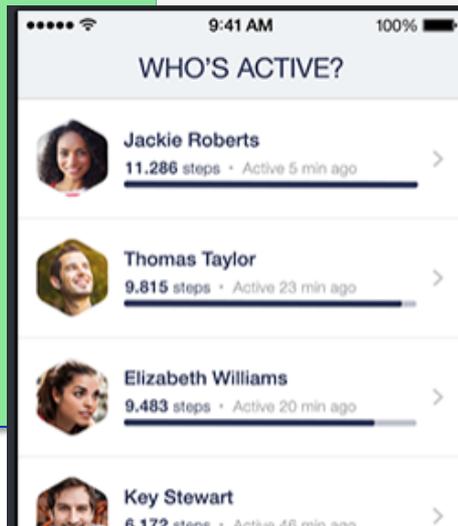
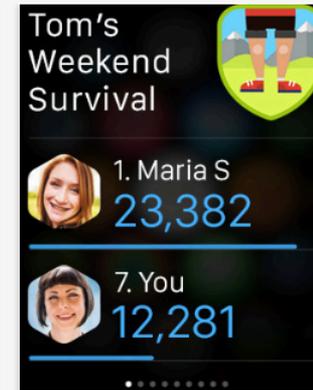
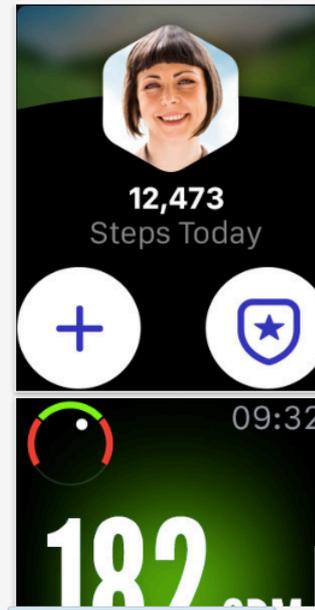
## Autonomie

- Angepasst auf persönliche Themen, Stand & Ziele
- Jederzeit / Jeder Ort

## Beziehung

- Vernetzen mit Anderen
- Teilen von Infos

Apple Watch





## Kompetenz

- Neue Einsicht
- Timing – sensibler Zeitpunkt
- Feedback – Erfolge

## Autonomie

- Angepasst auf persönliche Themen, Stand & Ziele
- Jederzeit / Jeder Ort

## Beziehung

- Vernetzen mit Anderen
- Teilen von Infos

Akzeptanz / kosten-  
günstige Verbreitung

X

Wirksamkeit

**= Public Health Impact**



### Kompetenz

- Neue Einsicht
- Timing – sensibler Zeitpunkt
- Feedback – Erfolge

### Autonomie

- Angepasst auf persönliche Themen, Stand & Ziele
- Jederzeit / Jeder Ort

### Beziehung

- Vernetzen mit Anderen
- Teilen von Infos

***Akzeptanz ? / kosten-  
günstige **Verbreitung?*****

**X**

***Wirksamkeit ?***

**= Public Health Impact?**



### Kompetenz

- Neue Einsicht
- Timing – sensibler Zeitpunkt
- Feedback – Erfolge

### Autonomie

- Angepasst auf persönliche Themen, Stand & Ziele
- Jederzeit / Jeder Ort

### Beziehung

- Vernetzen mit Anderen
- Teilen von Infos

### Kompetenz

- *Überforderung?*  
*on On ON-line*

### Autonomie

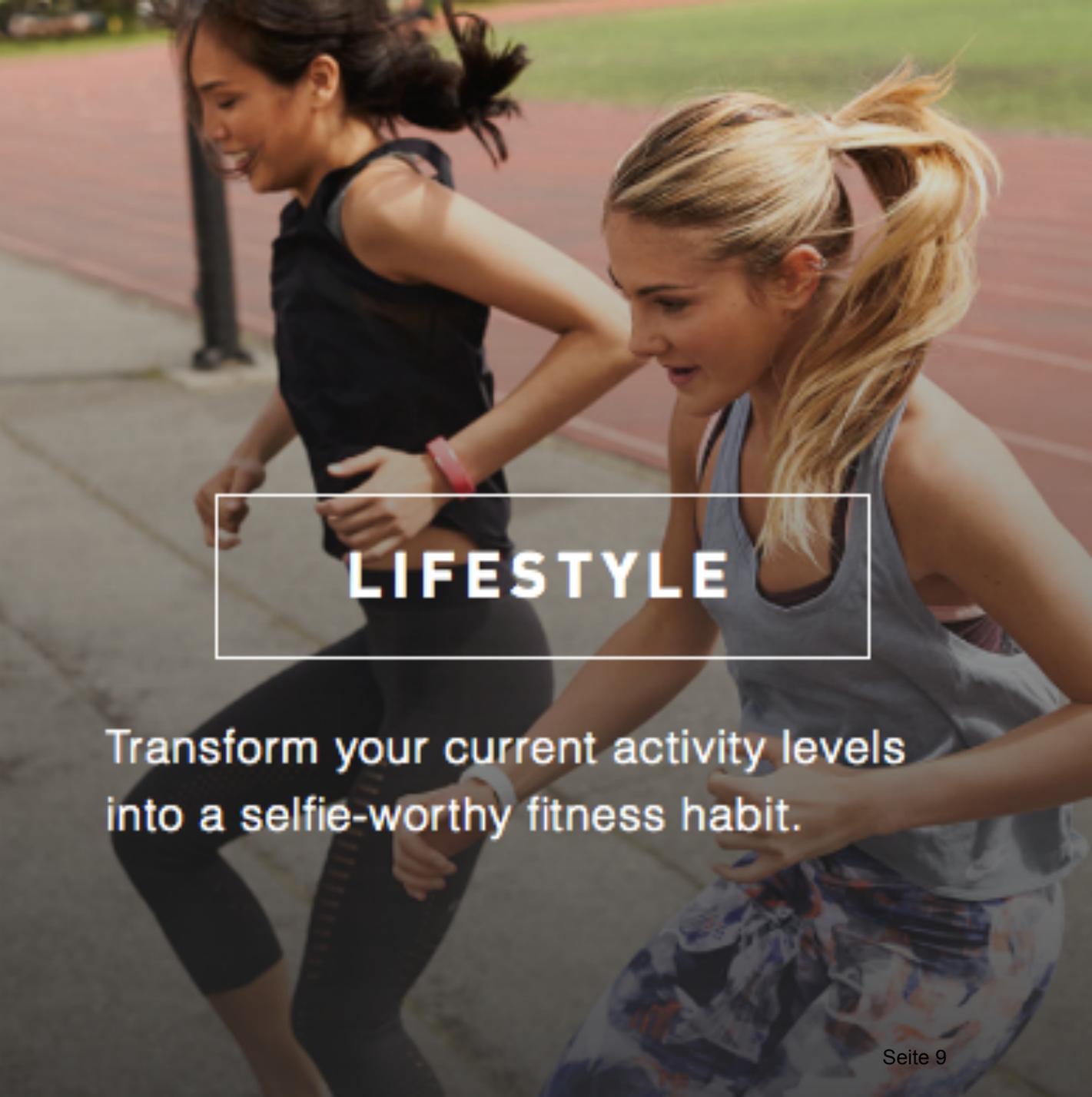
- *Frustration? Verfehlte Ziele*
- *Erschöpftes Selbst?*  
*Daueroptimierung*

### Beziehung

- *Sozialer Druck?*  
*Dauerbeobachtung*



# BGF 3.0: Einfach mal Abschalten?



# LIFESTYLE

Transform your current activity levels  
into a selfie-worthy fitness habit.

Quelle:  
<http://www.polar.com/ch-de>



- **Finanzielle Anreize**
- **Wettbewerbe**

Quelle:  
<http://www.polar.com>



FOR EMPLOYERS FOR EMPLOYEES

# Better fitness to your business

Polar Challenges for Business solution is easily scalable from small to medium sized organisation. You can skip large scale software projects and other expensive set-up costs, as everything you need is a bundled set of Polar products and license for the service. Furthermore all the data is used only inside the company and individual exercise data can not be modified by the end users - giving your organisation results you can trust.

## Corporate Wellness & Health Care Professionals

Polar products make it easy for corporate wellness programs to reward employees for their efforts in leading a physically active lifestyle. With Polar corporate wellness solutions employees can show exactly how long and how hard they worked out every week.

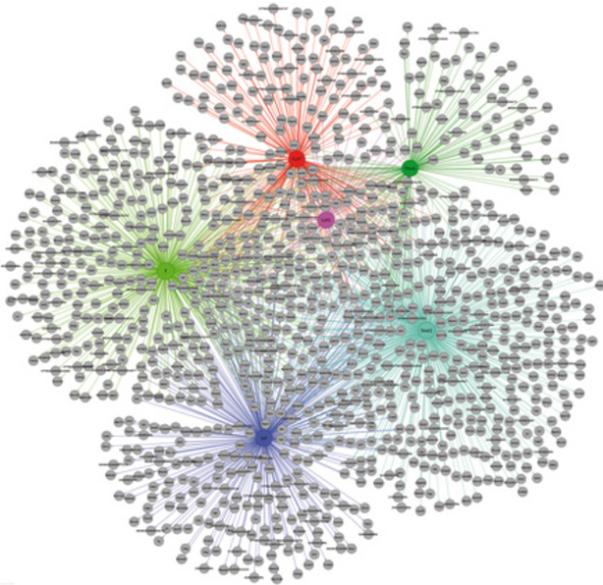
### Keep it together with the admin tool

With Polar Challenges for Business you can personalise your challenge by adding your company logo on the site. Moreover admin tool enables you to create and export visual reports as well as graphs of a specific challenge or all of the



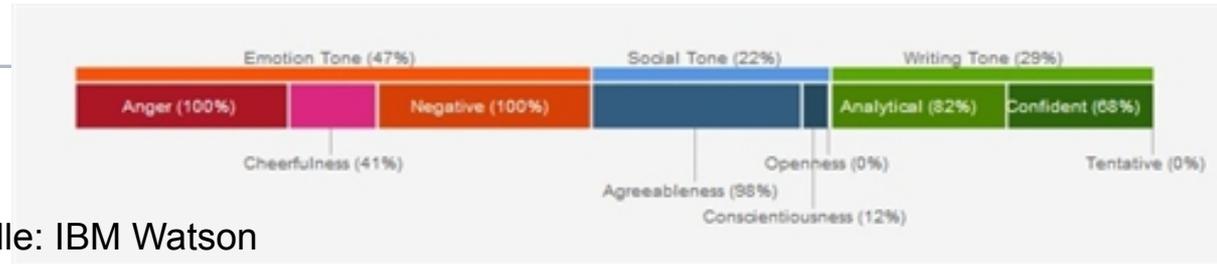
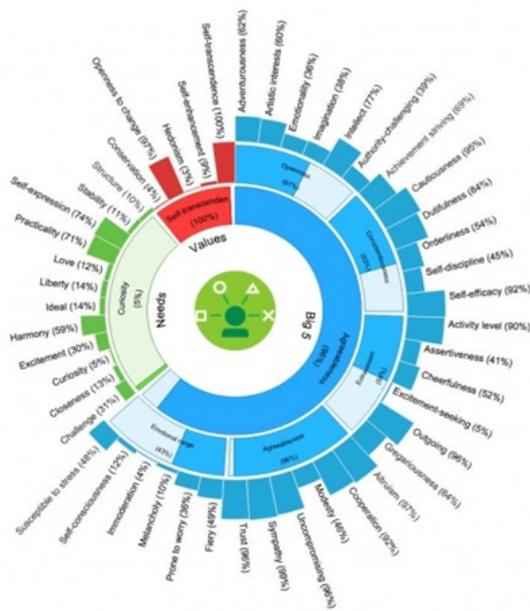
# BGF 4.0: Kontext Arbeit 4.0 (Teil-) Autonome Netzwerke von Arbeitnehmern

**(Selbst-) Kontrolle Gesundheit &  
Performance bei der Arbeit**



**„Ständige Beobachtung & Optimierung ... Feedback statt Befehle“**  
(siehe Jonas Frick: „Alle unter Kontrolle“, GDI Impuls 3.2015)

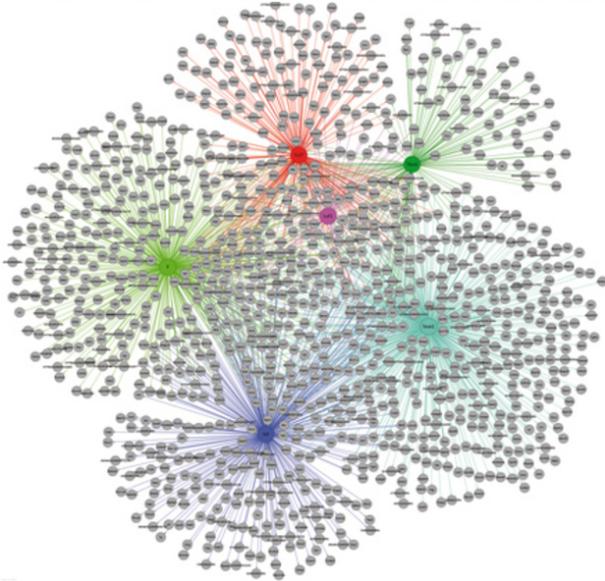
# BGF 4.0: Kontext Arbeit 4.0



Quelle: IBM Watson

## (Selbst-) Kontrolle Gesundheit & Performance bei der Arbeit

- Stimme – Emotionen, Stress
- Wortwahl – Emotionen, Persönlichkeit
- Maus/Tastatur - Stress
- Augenbewegungen, Sitzsensoren - Müdigkeit
- Herzratenvariabilität – Aktivität/ Ruhe
- Hautleitwiderstand - Stress



**„Ständige Beobachtung & Optimierung ... Feedback statt Befehle“**

(siehe Jonas Frick: „Alle unter Kontrolle“, GDI Impuls 3.2015)

## Sicherung der Autonomie

- Regelung, wer welche Daten sehen darf
- Nicht an Sanktionen koppeln
- Freiheit, jederzeit bewusst Off-Line zu gehen

## Erweiterung der Autonomie

- Kombination mit realem sozialen Austausch
- Verbindung zu breiteren sozialen / wirtschaftlichen Trends
- Verbesserung der Verhältnisse - Bsp. Team-Health Coach

**Flexibilisierung  
Arbeit**

**Psychosoziales  
Arbeitsbedingungen**

**Corporate social  
responsibility**

**Bedingungsloses  
Grundeinkommen**

# Online Team Health Coach

## Impulsgeber für gesundes Wirtschaften



Schweizer  
Kader  
Organisation

Das Kompetenzzentrum für Führungskräfte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Kommission für Technologie und  
Innovation KTI



UniversitätsSpital  
Zürich

# Partner



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Health | IS

ETH zürich

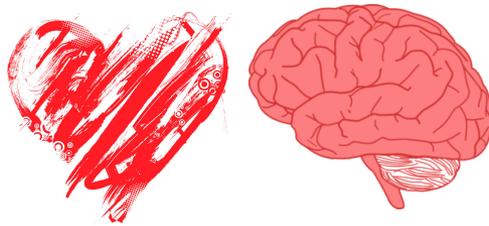


University of St.Gallen

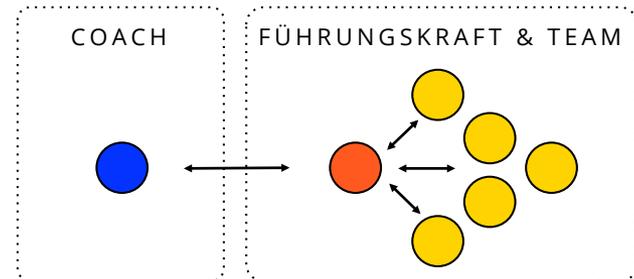
Corporate Health  
Solutions **CHS GmbH**

Ein Spin-Off der Universität Zürich

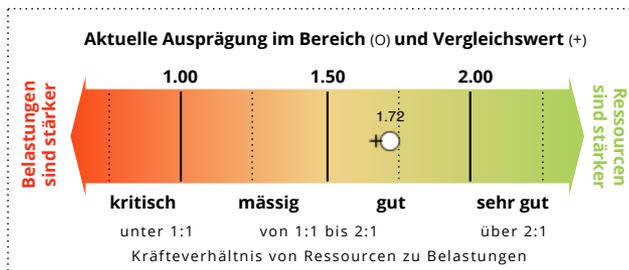
## Modul Einstieg



## Modul Training



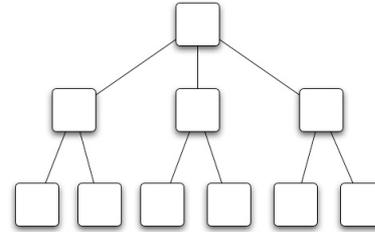
## Modul Team-Monitor



## Modul Team-Entwicklung



**Mitarbeiterbefragungen  
Gesamtbetrieb**



**Controlling**

➤ **Online Team  
Health Coach**



**Dialog**

- Perspektiven-  
abgleich
- Situationsgerechte  
Lösungen
- Vernetzung

**Individuelle Online  
Selbstmanagement-Tools**



**Selbststeuerung**