

Herzlich Willkommen

studierendenWERK BERLIN

Bitte schalten Sie Ihre Mikrofone und die Videoübertragung aus!



Der Digital Health Guide

Gesund bleiben geht auch digital!

Basis-Check Gesundes Arbeiten

Im **Basis-Check Gesundes Arbeiten** werden neben demographischen Daten drei Bereiche rund um das Thema gesundes Arbeiten abgefragt:

- **Gesundheit**
- **Arbeitssituation**
- **Unternehmenskultur**

Fragebögen können nur in der Desktop-Version ausgefüllt werden. Die Bearbeitung dauert ca. 15-20 min. und kann jederzeit unterbrochen bzw. wieder fortgesetzt werden.

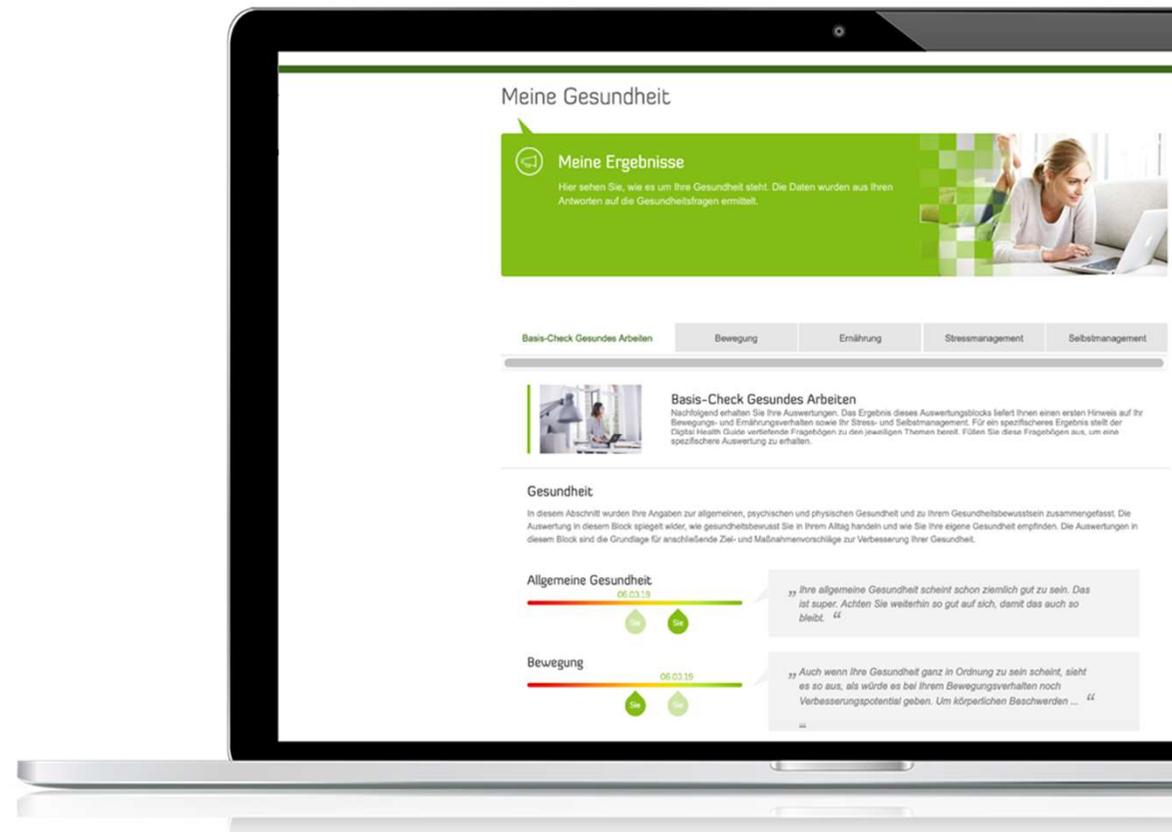
The screenshot shows the 'Basis-Check Gesundes Arbeiten' survey interface. At the top, there is a title 'Basis-Check Gesundes Arbeiten' and a clock icon indicating 'ca. 18 min verbleibend'. Below the title, there is a progress bar showing '11%' completion. The survey is divided into four sections: 'Angaben zur Person', 'Gesundheit', 'Arbeitssituation', and 'Unternehmenskultur'. The 'Arbeitssituation' section is currently active. Below the progress bar, there is a paragraph of text explaining the purpose of the survey. The main part of the interface consists of a list of statements, each followed by four radio button options. The options are labeled as follows: 'trifft gar nicht zu', 'trifft etwas zu', 'trifft ziemlich zu', and 'trifft völlig zu'. The statements and their selected options are:

Statement	trifft gar nicht zu	trifft etwas zu	trifft ziemlich zu	trifft völlig zu
Das von mir verlangte Arbeitstempo ist sehr hoch.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist häufig sehr viel, was von mir an Arbeit geschafft werden muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Bei dieser Arbeit muss man zu viele Dinge auf einmal erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeitweilig bin ich in meine Arbeit so eingespannt, dass ich mich meiner Familie/ meinen Freunden nicht genügend widmen kann.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Arbeit erfordert von mir vielfältige Fähigkeiten und Fertigkeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
An meinem Arbeitsplatz habe ich die Möglichkeit, an der Erarbeitung neuer Lösungen teilzunehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das, was ich in meiner beruflichen Ausbildung gelernt habe, kann ich voll in meiner Arbeit anwenden.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönlicher Gesundheitsbericht

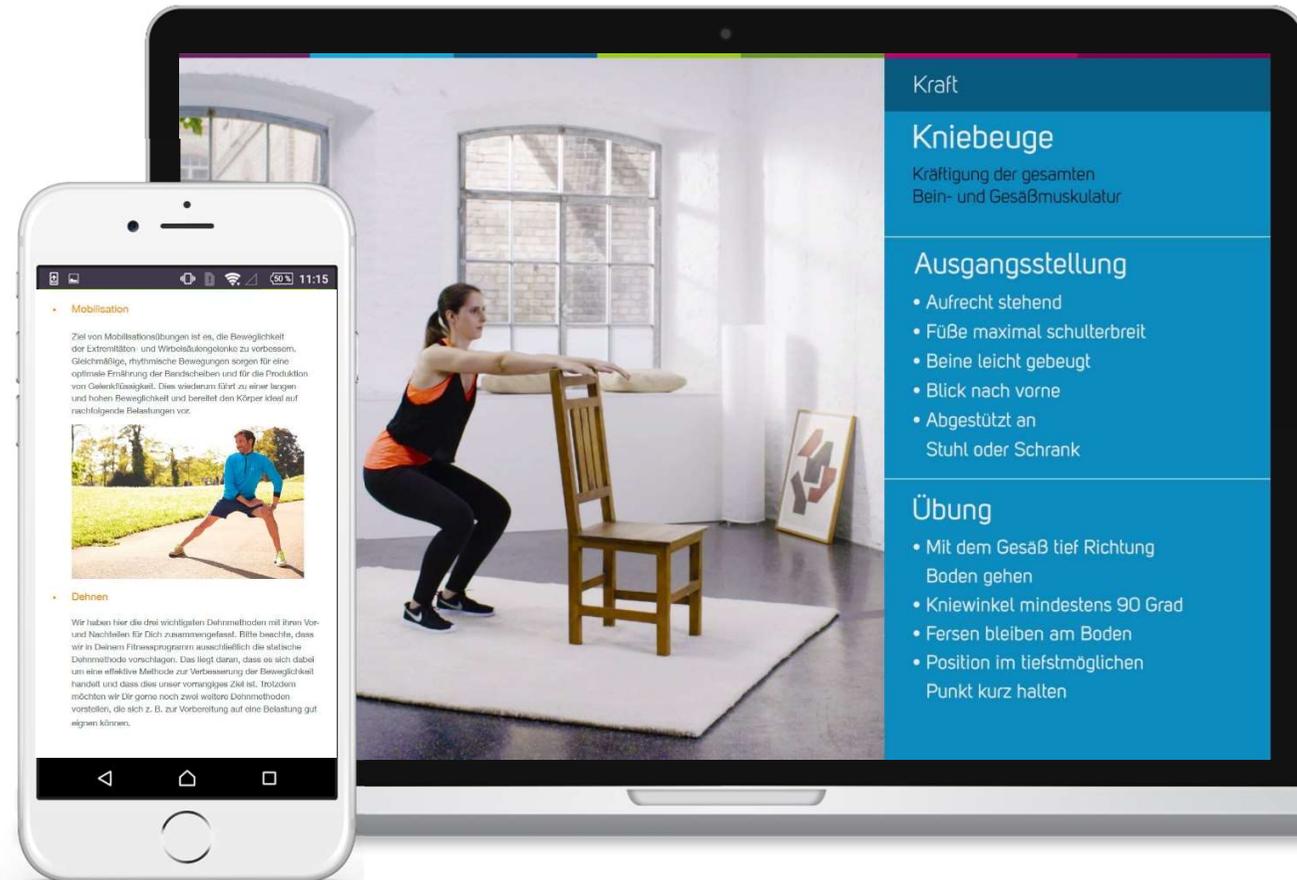
Es erfolgt eine **detaillierte persönliche Auswertung** für jeden Teilnehmer **unmittelbar** nach dem Ausfüllen des Fragebogens.

Der DHG bietet verschiedene Möglichkeiten für eine **positive Verhaltensänderung** mit drei **alltags-tauglichen, multimedialen** Gesundheitsprogrammen zu den Themen **Ernährung, Fitness und Stressmanagement**.



Fitnessprogramm

- Vertiefende Fragebögen mit detaillierter Auswertung der Fitness – **Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer**
- **Individuelles Fitness-Programm**
- **Videos** zu jeder Übung
- **Bequeme Kleidung und etwas Platz ist alles was man braucht**



Kraft

Kniebeuge

Kräftigung der gesamten Bein- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung

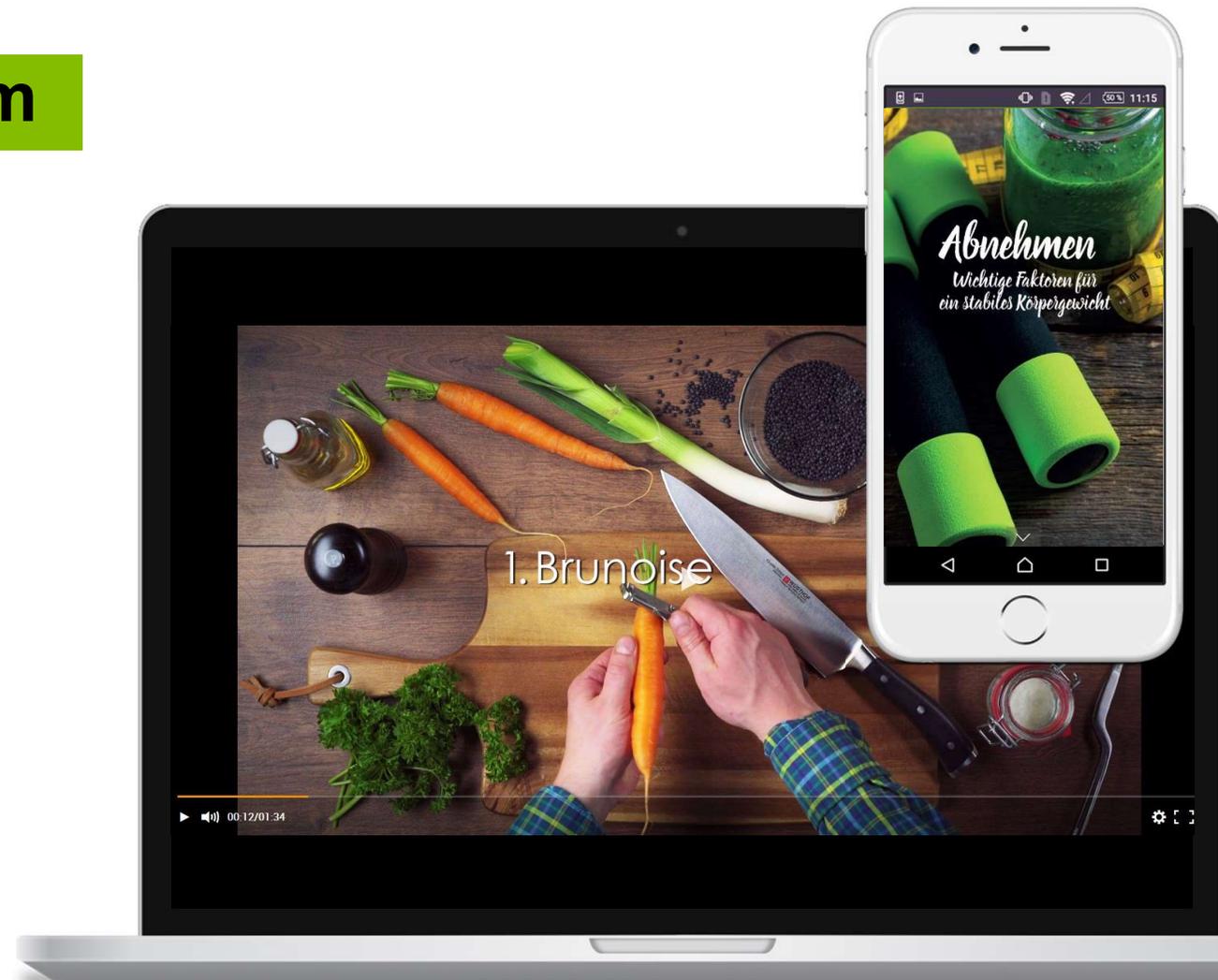
- Aufrecht stehend
- Füße maximal schulterbreit
- Beine leicht gebeugt
- Blick nach vorne
- Abgestützt an Stuhl oder Schrank

Übung

- Mit dem Gesäß tief Richtung Boden gehen
- Kniewinkel mindestens 90 Grad
- Fersen bleiben am Boden
- Position im tiefstmöglichen Punkt kurz halten

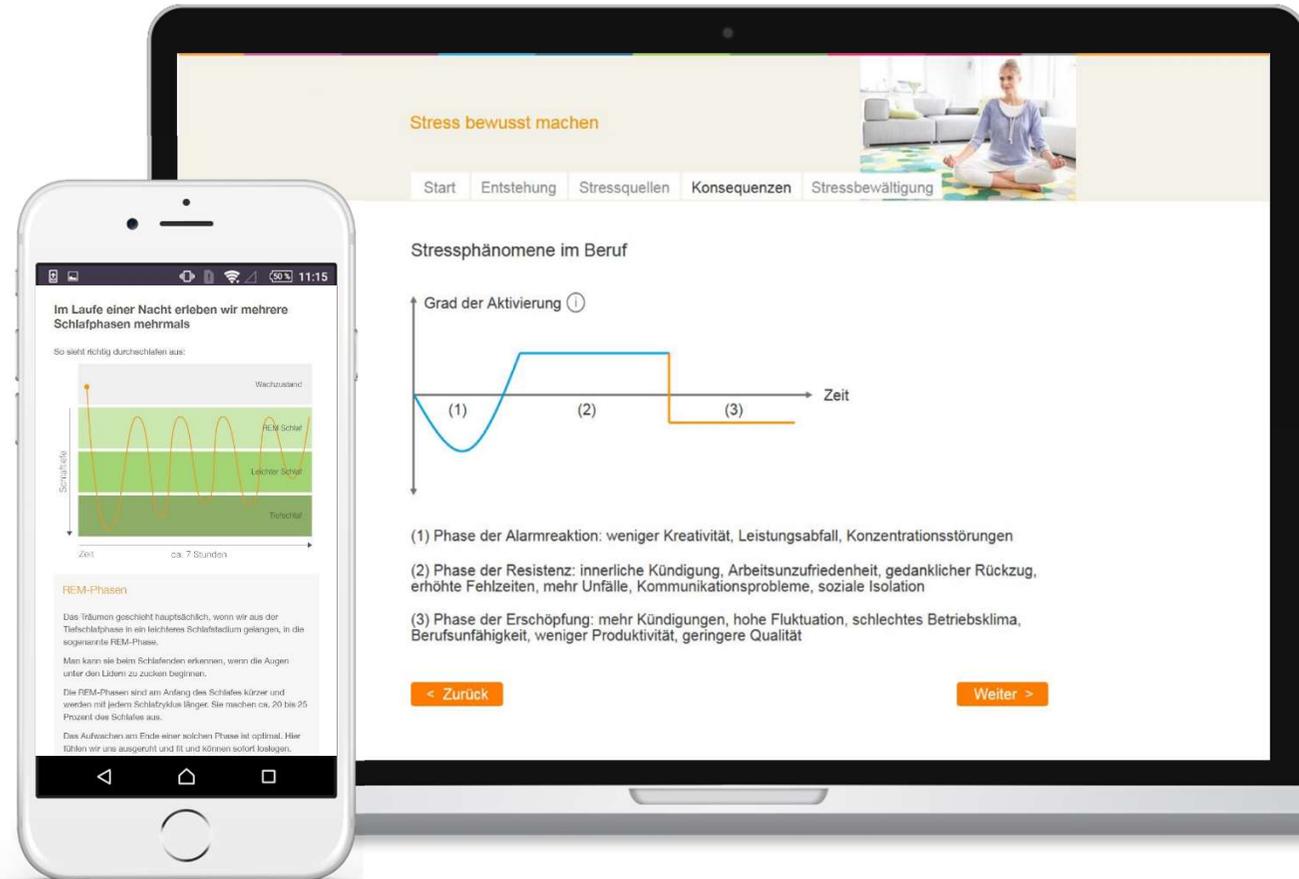
Ernährungsprogramm

- Vertiefende Fragebögen mit **detaillierter Auswertung** des eigenen Ernährungsverhaltens
- **Individuelles** Ernährungsprogramm
- Unterstützung für **gesunde Ernährung im Job**
- Regelmäßige kleine **Tipps und hilfreiche Infos** rund um das Thema Ernährung
- Videos mit **leckeren und gesunden Rezepten** zum einfachen Nachkochen und Genießen



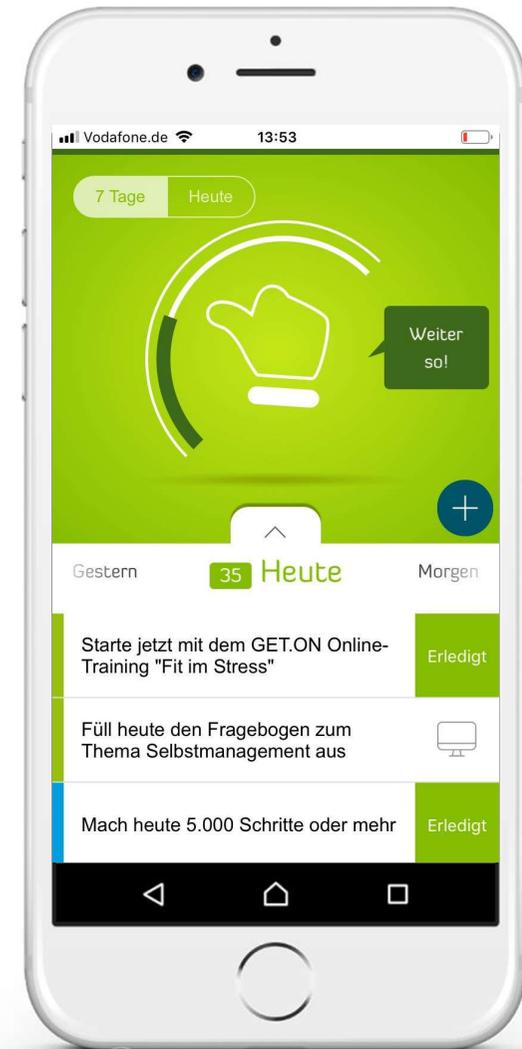
Stressmanagement

- Vertiefende Fragebögen mit detaillierter Auswertung **persönlicher Stresslevel und Stressbewältigungsfähigkeiten**
- Individuelles Stressmanagementprogramm
- **Stressbewältigungsstrategien und Entspannungstechniken**
- Hilfreiche Maßnahmen für einen **besseren Schlaf**
- Entspannungsübungen, Wissensseinheiten und Tipps für den Alltag per Audiodatei, PDF oder Online-Training.



Unterstützung im Alltag

- Die **Digital Health Guide App** unterstützt den Teilnehmer im Alltag bei der **Erledigung seiner Aktivitäten** und somit bei der Erreichung seiner ganz persönlichen Ziele
- Sie **bietet einen Gesamtüberblick** über alle aktuell anstehenden Aktivitäten – auch die Aktivitäten für den nächsten Tag können dort eingesehen und entsprechend geplant werden



BARMER

Datenschutz

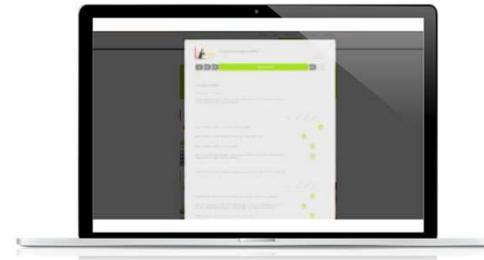
Steht bei uns an erster Stelle



Persönliche Daten im Trustcenter (z. B. Name, Geschlecht, Emailadresse)

- Verarbeitung und Speicherung von Daten in Konformität zu DSGVO
- Trennung von personen- und gesundheitsbezogenen Daten
- Garantierter Schutz der Privatsphäre der Mitarbeiter
- Ausschluss von Rückschlüssen auf einzelne Teilnehmer

RÄUMLICHE & ORGANISATORISCHE
TRENNUNG



Gesundheitsdaten im Digital Health Guide (z. B. Bewegungsgewohnheiten)

- Es erfolgt keine Weitergabe von Daten an Dritte, die einen Rückschluss auf Ihre Person zulassen
- Rechenzentrum mit höchsten Sicherheitsstandards nach Tier IV
- Regelmäßige Überprüfung durch externe Security-Auditoren
- Wir nennen das Privacy by design

Registration und Anmeldung

Registrierung

Vorname *	Nachname *
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gruppe *	
<input type="text" value="Bitte wählen Sie"/>	
E-Mail *	E-Mail wiederholen *
<input type="text" value="carina.assmann@barmer.de"/>	<input type="text"/>
Passwort *	Passwort wiederholen *
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Das Passwort muss mindestens 8 Zeichen umfassen und 3 der 5 folgenden Zeichen enthalten:
Kleinbuchstaben (a-z), Großbuchstaben (A-Z), Ziffern (0-9), Sonderzeichen (z. B. !, &, %), Unicodezeichen (z. B. €, @)

- Ich stimme den [Digital Health Guide Nutzungsbedingungen](#) zu. *
- Ich stimme der [Digital Health Guide Datenschutzerklärung](#) zu und erteile insbesondere meine Einwilligung zur Verarbeitung meiner Gesundheitsdaten. *

* Pflichtfeld

Registrieren >

Registration und Anmeldung

Unter:

[https://dhg.digital-health-guide.de/registration/STW Berlin/a34cec](https://dhg.digital-health-guide.de/registration/STW_Berlin/a34cec)

können die Mitarbeiter des Unternehmens ab sofort den verbleibenden Zeitraum bis zum Start der Registrierung sowie einige erste Infos zum DHG sehen.

Zudem haben Sie (oben rechts auf der Seite) die Möglichkeit, Ihre E-Mail-Adresse zu hinterlegen und sich, sobald die Registrierung freigeschaltet wurde, eine Erinnerungsmail zuschicken zu lassen.

Die Registrierung für den DHG ist dann ab dem **01.02.2022** unter derselben URL möglich.

Vielen Dank!