

# DIE AKTIVWOCHE.

## EFFEKTMESSUNG 2019

DIE AKTIVWOCHE. ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm zur Primärprävention. Die Programme werden in Kooperation mit qualifizierten Anbietern und Kursleitern durchgeführt und sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Im Rahmen der Evaluation zur Aktivwoche wurden Erfolg und Wirkung der Programmteilnahme 6 Monate nach Kursende untersucht.

Anzahl der Befragten: 4.451 Teilnehmer

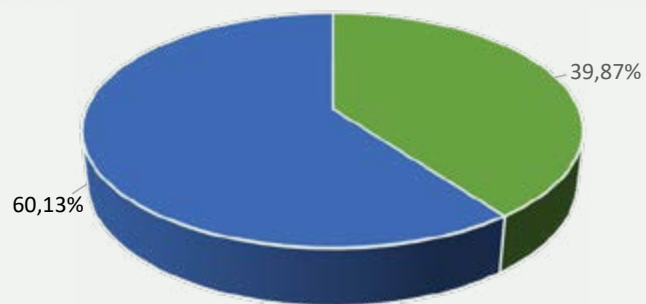


AKTIVWOCHE

## SOZIODEMOGRAPHIE

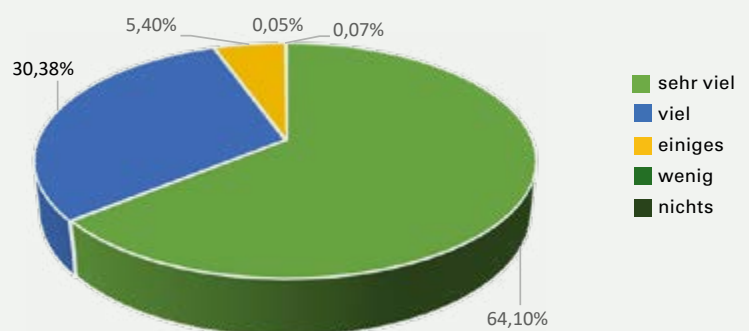
Es nehmen mehr Frauen als Männer teil.

■ männlich  
■ weiblich



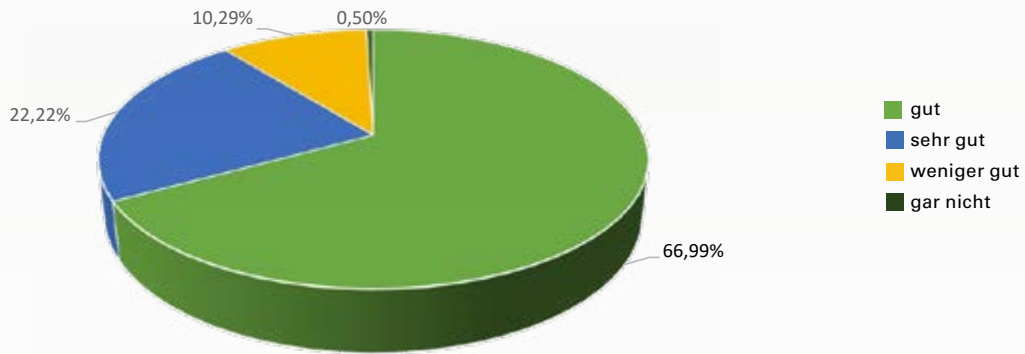
## TEILNEHMER ZEIGEN HOHE EIGENVERANTWORTLICHKEIT

Einschätzung der Selbstbeeinflussung des Gesundheitszustandes nach Programmteilnahme: „Ich kann ... für meine Gesundheit selbst tun“



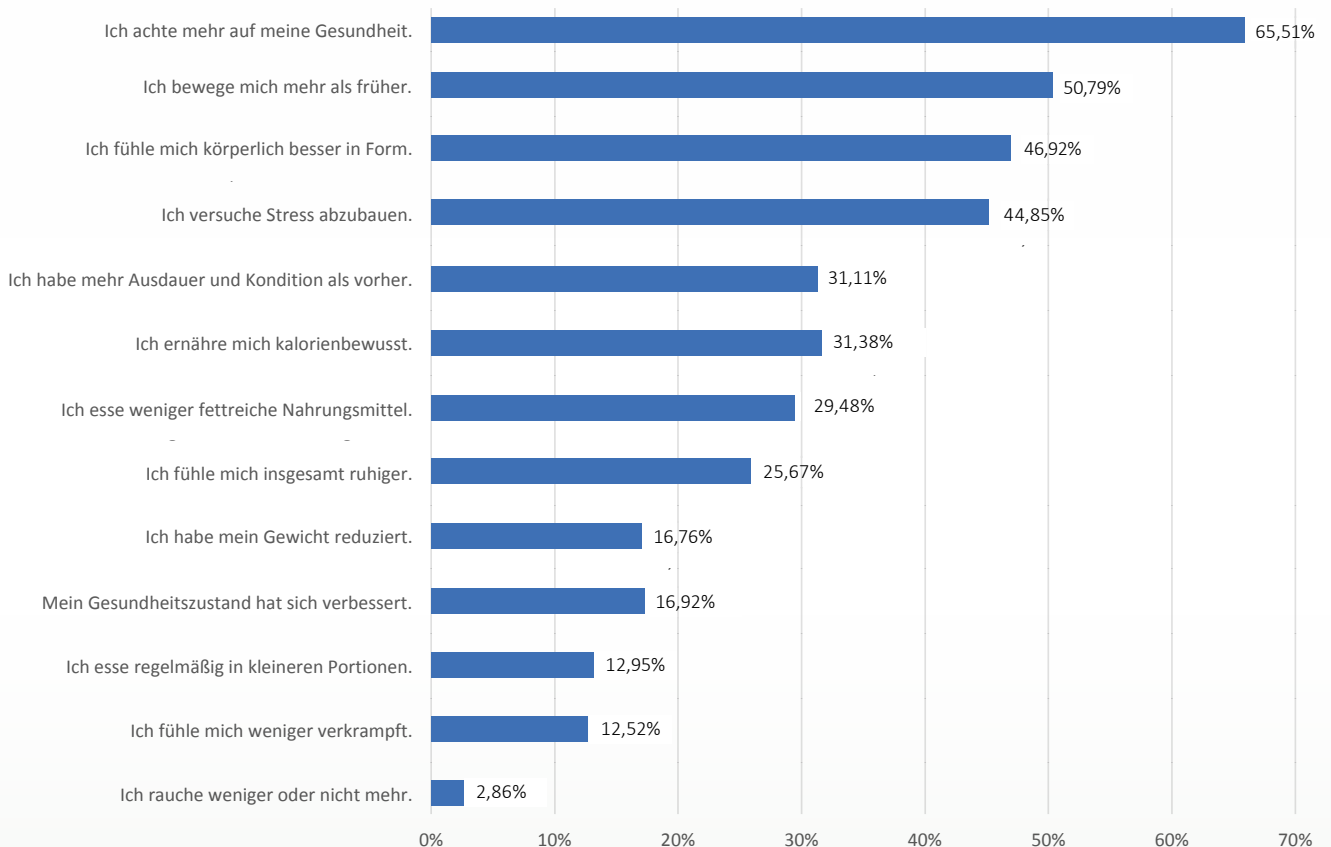
## TEILNEHMER KÖNNEN KURSINHALTE GUT (RD. 70 %) ZU HAUSE UMSETZEN.

Effektivität – Umsetzung der Programminhalte in Alltag / Beruf



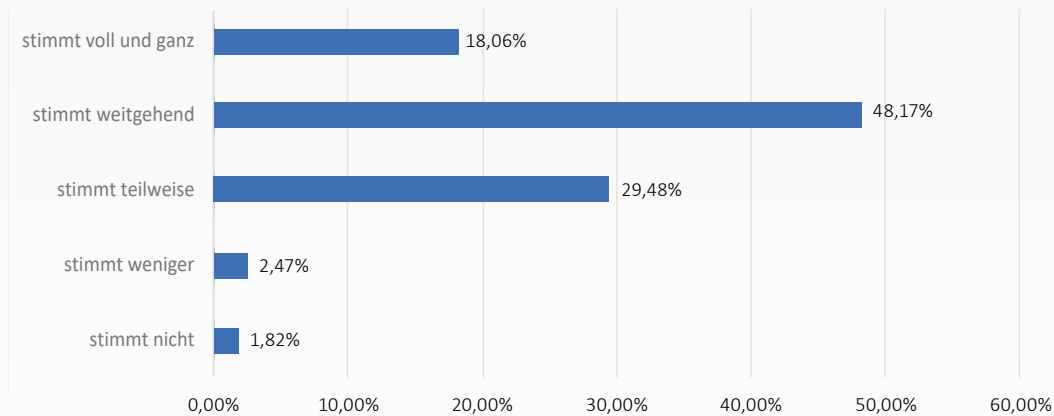
## TEILNEHMER KÖNNEN INDIVIDUELLES VERHALTEN ÄNDERN

Um den Erfolg eines Präventionsprogrammes zu messen, werden Parameter formuliert, die das Gesundheitsverhalten der Teilnehmer vor Teilnahme an der AKTIVWOCHE und 6 Monate danach aufgreifen. Der Erfolg ist hier definiert als subjektiv wahrgenommene Verhaltensänderung aufgrund der Programmteilnahme.



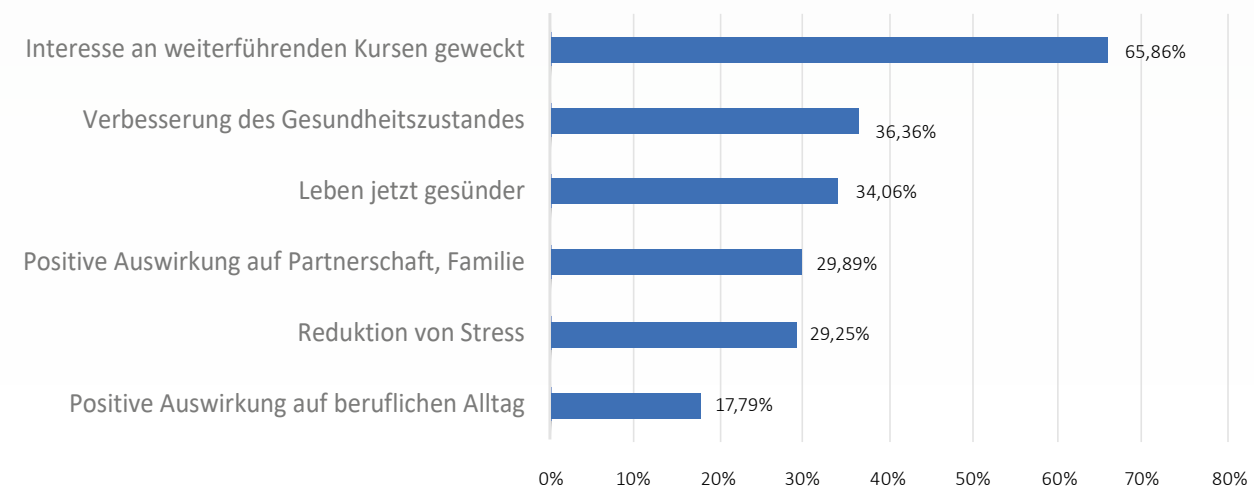
## DIE AKTIVWOCHE WIRKT POSITIV AUF DEN GESUNDHEITZUSTAND

„Meine Teilnahme an der AKTIVWOCHE hat sich positiv auf meinen Gesundheitszustand ausgewirkt. Ich fühle mich seitdem gesünder.“



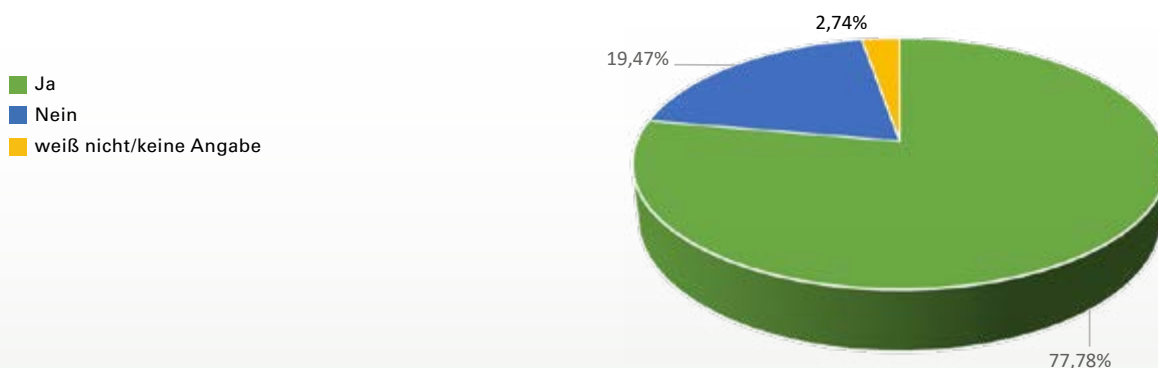
## DIE AKTIVWOCHE MOTIVIERT ZU WEITEREN AKTIVITÄTEN

Ein Kernpunkt der Aktivwoche ist die Hinführung und Weitervermittlung an regionale Gesundheitsanbieter, um dort die Inhalte zu vertiefen.



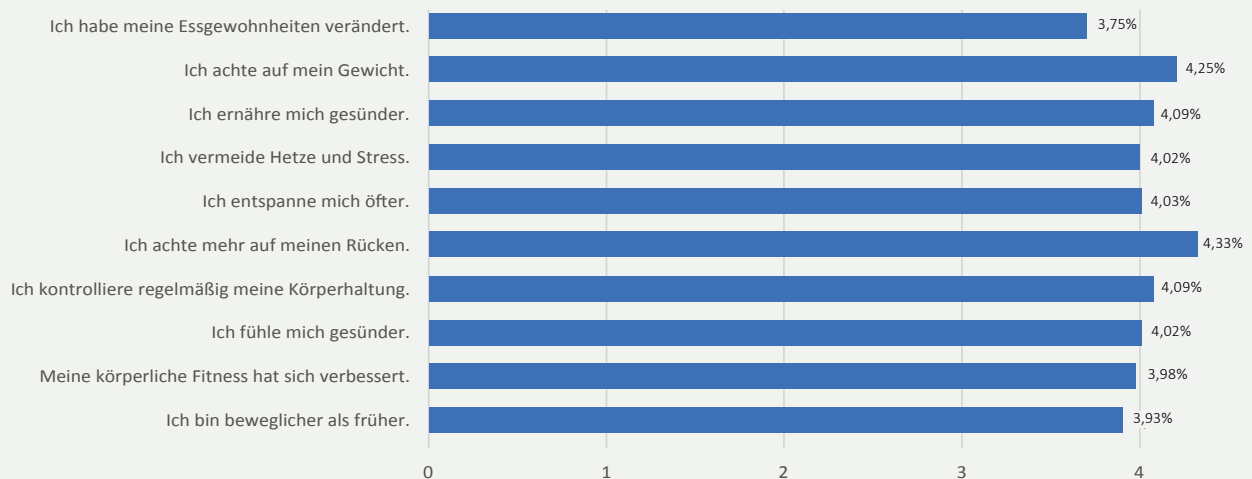
## TEILNEHMER NUTZEN WEITERFÜHRENDE GESUNDHEITLICHE AKTIVITÄTEN

Rund 80% der Teilnehmer nehmen nach der Aktivwoche an weiterführenden Aktivitäten teil.



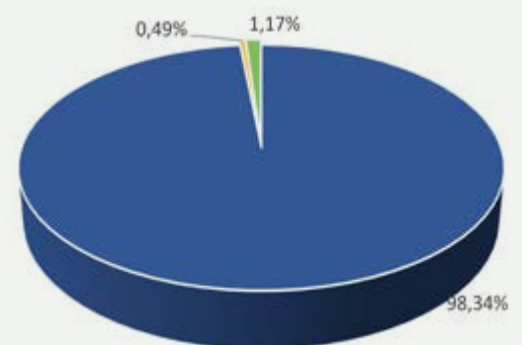
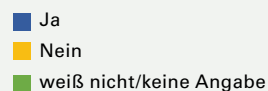
## DIE TEILNEHMER VERHALTEN SICH GESÜNDER.

1 = trifft gar nicht zu / 6 = trifft genau zu



## HOHE ZUFRIEDENHEIT MIT DER AKTIVWOCHE

Auf die Frage: „WÜRDEN SIE DIE AKTIVWOCHE WIEDERHOLEN?“ antworten nahezu 100% mit JA.



Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Aktivwoche eine ausgezeichnete Maßnahme darstellt, die das persönliche Gesundheitsverhalten sowie den Gesundheitszustand positiv beeinflusst und das Prinzip der Nachhaltigkeit voll erfüllt.