

So fördern Sie die Gesundheit am Arbeitsplatz!

Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle Massnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und der Politik zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Dazu gehören die gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung wie der Arbeitsplätze, die Förderung eines aktiven Gesundheitsverhaltens der Mitarbeitenden sowie gesundheitsgerechte Angebote.

Betriebliche Gesundheitsförderung lohnt sich! Mögliche und bewährte Handlungsfelder sind:

Ergonomie der Arbeitsplätze

Der Grossteil der Mitarbeitenden arbeitet heute nicht mehr im Produktionsprozess, sondern an Bildschirmarbeitsplätzen. Meist werden deshalb hier Anstrengungen unternommen, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Die Ergonomen bemängeln an vielen PC-Arbeitsplätzen eine falsche Stuhlhöhe, eine falsche Höhe des Bildschirms, ungünstige Lichtverhältnisse, etc.

Eine Verbesserung lässt sich über eine Schulung der Informatiksupporter und der Mobiliarverantwortlichen erreichen, welche die Arbeitsplätze einrichten und betreuen. Zudem sollen die Mitarbeitenden über Informationskampagnen für die Thematik sensibilisiert werden und lernen, wie sie ihren Bildschirmarbeitsplatz selbständig ergonomisch einrichten können. Verinnerlichte Verhaltenstipps helfen gegen Seh- und Rückenbeschwerden.

Durchführung von Informationskampagnen und Aktionen

Mit regelmässigen Gesundheitskampagnen wird das Bewusstsein der Mitarbeitenden für eine gesunde Lebensführung gestärkt und erhalten.

Beispiele:

- Aktive Freizeit
- Wettbewerb für Lehrlinge: «Nichtrauchen ist cool»
- Nichtraucherkampagne: «Aufhören jetzt»
- Gesunde Ernährung
- Alkohol Wanderausstellung: Helfen statt wegschauen
- Gesundheitstag
- Sportvereine stellen ihre Aktivitäten und Angebote vor Bewegung auf dem Arbeitsweg
- etc.

Fokus Bewegungsgewohnheiten

Der technologische und gesellschaftliche Wandel führt zu Bewegungsmangel und einseitigem Bewegungsverhalten. Diese Faktoren begünstigen die Entwicklung von Krankheiten - u.a. von Herz-Kreislaufkrankungen und Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems. Regelmässige Bewegung senkt das Risiko von Bluthochdruck, Übergewicht, Rückenbeschwerden, etc.

Bewegungsmangel gilt als einer der grössten Risikofaktoren. Bei fast 50% der vorzeitig aus dem Arbeitsprozess ausscheidenden Mitarbeitenden spielen gemäss einer deutschen Untersuchung Rückenprobleme eine zentrale Rolle.

Die Fachleute schlagen Trainings für Mitarbeitende mit praktischen Übungen einerseits und Information und Wissensvermittlung andererseits vor. Bewährt hat sich auch der Einbezug des sozialen Umfelds, also der Lebenspartner.

Die Hauptzielgruppen sind Personen mit

- Bewegungsmangel wie PC-Arbeitsplätze
- Risiken für Übergewicht, Bluthochdruck, Stress etc.
- Mitarbeitende mit körperlicher Belastung (Tragen und Heben von Lasten)

Das Ziel des Trainings sind je nach Zielgruppe

- Abbau von Bewegungsmangel
- Förderung der körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer
- Verhaltensänderung (z.B. richtige Körperhaltung, richtiges Heben und Tragen)
- Motivation für regelmässige sportliche Aktivität
- Änderung des Lebensstils
- Bewältigung von Beschwerden (insbesondere bei Rückenproblemen)

Fokus Stressmanagement

Stress macht krank - so lautet die verkürzte Formel. Tatsächlich lassen sich Auswirkungen der seit Mitte der achtziger Jahre vermehrt beobachteten psychischen Belastungen am Arbeitsplatz beobachten. Psychische Folgen sind Angst und Depressionen, selbstschädigende Verhaltensweisen wie Rauchen, dann Konzentrationsstörungen und schliesslich körperliche Probleme wie erhöhter Blutdruck mit steigenden Herzinfarktrisiken etc.

In einem systematischen Trainingsprogramm werden die Methoden der kurzfristigen Stressbewältigung (Spannungsabbau, Perspektivenwechsel) wie des langfristigen Stressmanagements (Einstellungen/Lebensweise) vermittelt. Im Zentrum steht die Analyse und die Entwicklung von Veränderungsmöglichkeiten der belastenden Situationen.

Die Zielgruppe sind

- Beschäftigte mit hoher Stressbelastung bzw. mit gesundheitlichen Risiken

Die Ziele der Massnahmen sind

- die Vermittlung von geeigneten Bewältigungsstrategien und
- der Abbau von Stressoren

Erfolgskriterien und -messung

Betriebliche Gesundheitsförderung ist erfolgreich, wenn sie

- von der Geschäftsleitung mitgetragen wird
- zu den erklärten Unternehmenszielen gehört
- durch ein internes Gremium gesteuert wird
- die Mitarbeitenden und deren gewählte Vertretung einbezogen werden
- auf einem professionellen Konzept basiert, das fortlaufend überprüft und verbessert wird,
- die einzelnen Massnahmen miteinander verknüpft sind und systematisch durchgeführt werden
- langfristig angelegt ist
- allen Mitarbeitern bekannt gemacht wird
- die Wirksamkeit belegt werden kann