Stark im Kreuz – für ein gesundes Miteinander im betrieblichen Alltag

Bewegung
Ernährung
Arbeit
GEMEINSAM FIT

Gesundheitsmanagement

der Alten- und Pflegezentren des Main-Kinzig-Kreises

Medizinisch-Therapeutisches Gesundheitszentrum Vitaltreff

Silvia Lückhardt Dipl. Gesundheitsförderin; Gesundheitsmanagerin; zertifizierte Salutogogin

Betriebliches Gesundheitsmanagement im Unternehmen:

- Fachkraft für Arbeitssicherheit (Arbeitsschutz)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin/Gesundheitsförderin

ASAG (Arbeitsschutz und Gesundheit)

- Arbeitsmedizinischer Dienst (Betriebsärztin)
- Ethikbeauftragte (Pfarrerin)
- Demografielotsen
- BEM-Beauftragte
- Sicherheitsbeauftragte, Brandschutzbeauftragter
- AOK (externe Mitarbeiterin)
- Geschäftsführer und Einrichtungsleiter/in
- Betriebsrat

Ausgangslage und betriebliche Bedeutung

- Demographischer Wandel
- Zunahme der physischen wie psychischen Belastungen im Berufsalltag
- Hohe krankheitsbedingte Ausfallzeiten
- Hohe Kosten

Unser Weg > Mitarbeiterbefragung

Bewegungsprogramme/ Entspannung/Stress

Gesundheitscheck und Ermittlung psychischer Belastungen

Ergonomie Beratung am Arbeitsplatz

Rückenfreundliche Unterweisungen (u.a. mit Hilfsmitteln)

Führungskräfteseminare zu BGF

Angebote für Mitarbeiter im Rahmen BGM:

- Mitarbeiterbefragungen, Mitarbeiterfördergespräche und Zielvereinbarungen
- Wander- und Fahrradausflüge, familienfreundliche Betriebsausflüge und Betriebssport, Firmenveranstaltungen
- Coaching, Supervision, Teamentwicklung und Work-Life-Balance, Resilienz Seminare
- Ethische Fallberatung und Unterstützung

Angebote für Mitarbeiter im Rahmen BGF:

- Nutzung des medizinisch-therapeutischen Gesundheitszentrums „Vitaltreff“ in Hanau sowie Saunanutzung in Rodenbach
- Massagen am Arbeitsplatz und im Vitaltreff
- Angebote für pflegende Mitarbeiter
- Teilnahme an unterschiedlichen Bewegungsprogrammen
- Unterweisungen u. Beratungen am Arbeitsplatz

Probleme bei der Einführung BGF (Leitungsebene)

- Arbeitsschutzmaßnahmen beruhen auf rechtlichen Verpflichtungen und stehen deshalb in den Firmen nicht zur freiwilligen Disposition
- BGF kann bislang auf keine rechtliche Verpflichtung der Firmen zurückgreifen, d.h. die Berechtigung muss belegt werden, indem sie ihre Ziele mit den betrieblichen Erwartungen in Einklang bringen
- Gesundheitsförderung wird oftmals nur aus einer betriebswirtschaftlichen Bewertung heraus betrachtet
- Grund warum Aktivitäten in diesem Bereich sehr skeptisch beobachtet werden

Probleme bei der Umsetzung BGF (Mitarbeiterebene)

- Gesundheitsförderung hat den Grundsatz der Freiwilligkeit
- Bewegungsprogramme werden nicht so angenommen wie erwartet
- Keine sichtbaren Entlastung/Verbesserung im beruflichen Alltag für den Einzelnen erkennbar

Chancen Betrieblicher Gesundheitsförderung

- Erhöht das Leistungsvermögen –jedes Einzelnen wie das des Unternehmen gesamt
- Verbessert die Arbeitszufriedenheit
- Ermöglicht eine gute organisatorische Planung
- Wertschätzung und Anerkennung dem Mitarbeiter gegenüber
- Kann langfristig AU Tage reduzieren

Ziele des betriebl. Gesundheitsmanagement

- Verzahnung von Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung
- Entwicklung und Verbesserung zielorientierter gesundheitsförderlicher Maßnahmen
- Stärkung und Verbesserung der individuellen Voraussetzungen
- Reduzierung von Fehlzeiten und Kosten

Qualifizierungsmaßnahmen:

- Rückenfitnessanleiter/in
- Demografielotsen
- Präventionsmultiplikator/in
- BEM – Beauftragte (betriebliches Eingliederungsmanagement)

Belastungen im Pflegealltag

- Hohe körperliche Belastung am Muskel-Skelett-System (besonders Lendenwirbel- und Halswirbelbereich durch häufiges Transferieren von Personen Heben u. Tragen)

- Hohe psychische Belastungen durch Arbeitsverdichtung und Zeitdruck, Organisationsdefiziten

- Persönliche Familiensituation, emotionalem „Helfersyndrom“

Voraussetzungen einer Pflegekraft

- Individuelle unterschiedliche körperliche Voraussetzungen
- Unterschiedliche Arbeitsweisen bzw. Arbeitstechniken
- Unterschiedliche psychische Belastbarkeit
- Unterschiedlicher familiärer Hintergrund

Rückenfitnessanleiter als Multiplikatoren (Pflege)

- Wissensvermittlung anatomischer und physiologischer Grundkenntnisse der Wirbelsäule
- Erkennen spezifischer Veränderungen und Erkrankungen durch Fehlbelastungen (besonders beim Bewohnertransfer) am Halteapparat
- Erlernen verschiedener Transfertechniken

Rückenfitnessanleiter als Multiplikatoren (Pflege)

- Nutzung von Hilfsmitteln
- Erlernen von Kombinationsmöglichkeiten unterschiedlicher Elemente (u.a Kinästhetik)
- Erlernen zielorientierter Bewegungsübungen zur Verbesserung der eigenen Rückengesundheit (einschließlich Entspannungsübungen)

Ergebnisse

- Rückenfitnessanleiter unterstützen ihre Kollegen vor Ort
- Stehen im Austausch und Kontakt zu Verantwortlichen des BGM/BGF
- Werden langfristig weitergeschult
- Fördern Teamfähigkeit

Zielvereinbarung 2017/18

- Verzahnung von Demografielotsen/Sicherheitsbeauftragten/Rückenfitnessanleitern
- Weiterführung und Ausweitung der Qualifizierung zum Rückenfitnessanleitung
- Flächenabdeckung der Multiplikatoren im Gesamtunternehmen

aktive Pause – so kann sie aussehen

- Wenn du viel sitzt, deine Tätigkeit eher ruhig ist – stehe auf und bewege dich, deine Pause sollte eher aktiv sein

- Bist du viel in Bewegung, arbeitest körperlich viel, sollte deine Pause eher ruhig sein

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!