

+++ **Der BetriebsCHECK-UP Rücken:** Innovative betriebliche Gesundheitsförderung in Kleinbetrieben **1** +++ **Gesundheitsmobile:** Prävention direkt vor Ort **2** +++ **Der Rücken-Beauftragte:** Vorbild und Multiplikator **3** +++ **Aktiv für Ihre Gesundheit:** Unsere Leistungen im Überblick **4** +++ **Die neue IfG-Homepage:** Betriebs-Check-Online **4** +++

Der BetriebsCHECK-UP Rücken

Innovative betriebliche Gesundheitsförderung in Kleinbetrieben

„Die Chemie stimmte, der persönliche Kontakt war gut und die Untersuchungen waren sehr gut und präzise“. So beschreibt ein Arbeitgeber seine Erfahrungen mit dem BetriebsCHECK-UP Rücken. Dieser besteht aus sieben verschiedenen Bausteinen:

- Arbeitnehmerbefragung
- Arbeitgeberinterview
- Rücken-CHECK
- ergonomische Arbeitsplatzberatung
- Bewegungspause
- Betriebsreport
- Abschlussgespräch.

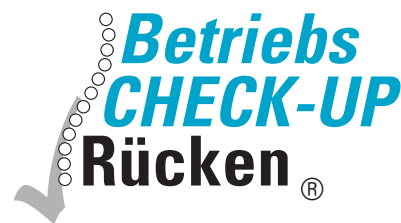
Die Arbeitsbedingungen in den Betrieben und das Verhalten der Mitarbeiter werden gleichermaßen berücksichtigt. Weitere Merkmale des Konzeptes sind die Partizipation der Belegschaft, eine systematische Durchführung und der betriebsspezifische Ansatz. Die abschließenden Lösungsvorschläge richten sich nach den vorliegenden Problemen im jeweiligen Betrieb.

Der Schwerpunkt des Konzepts wurde auf Rückenerkrankungen gelegt, da

diese in den Arbeitsunfähigkeitsanalysen an der Spitze der Erkrankungen stehen. Das Interventionsfeld „Betrieb“ wurde gewählt, weil nach übereinstimmender Auffassung vieler Experten die Ursachen von Rückenerkrankungen gerade auch im Arbeitsalltag zu suchen sind. Und zwar unter anderem in „organisatorischen und sozialklimatischen Bedingungen“ von Betrieben. Rückenprobleme werden also nicht alleine durch falsches Verhalten oder zu wenig Bewegung verursacht. Neben ergonomischen Ursachen wie ungünstig gestalteten Arbeitsplätzen spielen vor allem psycho-soziale Ursachen - Unzufriedenheit mit der Arbeit, wenig Anerkennung durch Kollegen oder Vorgesetzte sowie schlechtes Betriebsklima - eine bedeutende Rolle.

Der BetriebsCHECK-UP Rücken bei der Fahrzeugfabrik F. Kiffe Söhne

Die Fahrzeugfabrik F. Kiffe Söhne wurde im Jahr 1922 in Münster gegründet. Zu den Aufgaben gehört die Bearbeitung aller Eisenbahnfahrzeuge



ohne eigenen Antrieb, in der Hauptsache Güterwagen sowie die Restaurierung historischer Fahrzeuge für den erneuten Betrieb auf der Schiene. Die Firma ist vom Eisenbahnbundesamt für die Bearbeitung von Laufwerken (Drehgestelle, Radsätze, Bremsen) und Aufbauten (Elektro- und Schweißarbeiten, Lackierungen) zugelassen.

Schwere körperliche Arbeit, Lärm und Staub sowie starke Konzentration und Anspannung gehören zu den Arbeitsbedingungen, die sich im Rahmen des BetriebsCHECK-UP Rücken als ungünstig herausstellten.

Praxisorientierte Lösungen stehen im Vordergrund

Bei der Beobachtung der Tätigkeiten wurde zum Beispiel festgestellt, dass die Bearbeitung von Puffern auf dem Boden in kniender Haltung ausgeführt wurde. Langfristig führt diese Arbeitshaltung zu massiven Schädigungen der Gelenkstrukturen im Kniebereich. Eine einfache Maßnahme schafft hier Abhilfe: Mithilfe des Gabelstaplers und einer Holzpalette wird nun der zu bearbeitende Gegenstand in eine rüchenschonende Arbeitshöhe gebracht.

Nach der Durchführung des BetriebsCHECK-UP Rücken wurden darüber



Gemeinsame Bewegungspause mit Hebe- und Tragetaining.

hinaus unter anderem folgende weitere Änderungen und Maßnahmen durchgeführt:

- Anschaffung von Arbeitshosen mit integriertem Einschub, die den Einsatz von auswechselbaren Knie-schonern ermöglichen.
- Anbringung beweglicher Lampen in Form von Schwenkarmen zur Verbesserung der Beleuchtung in der Drehgestellabteilung.
- Zur Vermessung der Radsätze bei der Drehwartung mussten diese bisher per Hand in Schwung gebracht werden. Ein Motor unterstützt jetzt diese Arbeit.
- Durch Umstellen der Schreibtische und Veränderungen von Schreibtischhöhen wurden die PC-Arbeitsplätze optimiert.
- Schulung von fünf Mitarbeitern zu Rücken-Beauftragten zur Sicherung der Nachhaltigkeit des Betriebs-CHECK-UP Rücken.

Teilnahme am Bonusprogramm der Vereinigten IKK

Die Fahrzeugfabrik F. Kiffe Söhne beteiligt sich am IKK-Bonus „Verantwortung zahlt sich aus“. Betriebliches Engagement für die Gesundheit wird von der Vereinigten IKK mit einem Bonus belohnt, von dem alle Beteiligten profitieren. Durch das Bonusprogramm können betriebliche Investitionen für die Gesundheit, die nicht zu den Aufgaben des gesetzlichen Arbeitsschutzes gehören, von der IKK finanziell ausgeglichen werden. F. Kiffe Söhne möchte die Höchststufe drei erreichen: Dieser Bonus beträgt pro IKK-Mitglied bis zu einem Monatsbeitrag sowohl für die IKK-versicherten Beschäftigten als auch für den Arbeitgeber.

Nachzuweisen ist ein gesunkener Krankenstand sowie geringere Kosten für Krankenhausaufenthalte und Medikamente. Der BetriebsCHECK-UP Rücken leistet hierzu einen wichtigen Beitrag. ●



Vorher: Arbeiten in knieender Position.



Nachher: Puffer in die richtige Arbeitshöhe gebracht

Gesundheitsmobile

Prävention direkt vor Ort

Vom Fitness-Test über Rücken-Check bis zur Venenuntersuchung: Wir bringen Ihr Programm direkt zu den Teilnehmern.

Ob Herz-Kreislauf-Prävention im Betrieb oder öffentliche Aktion mit dem Info-Mobil Nichtrauchen: Für jede Zielsetzung und jedes Thema realisieren wir ein Paket, das maximale Wirkung

bei minimalem Aufwand für den Auftraggeber gewährleistet.

Unsere Gesundheitsmobile sind speziell angefertigte Laborfahrzeuge. Im Fahrzeug befinden sich zwei getrennte Untersuchungsräume, die jeweils durch eine eigene Tür von außen zugänglich sind. Dadurch können zwei Teilnehmer

gleichzeitig untersucht und beraten werden.

Für alle Untersuchungskonzepte verfügen wir über eigene Software, damit die Ergebnisse gespeichert und dokumentiert werden können. Natürlich erhält jeder Teilnehmer einen individuellen Beratungsausdruck, der auf Papier mit Ihrem Logo erfolgt. Durch die großen Flächen zur individuellen Gestaltung werden die Gesundheitsmobile außerdem zum idealen Werbeträger.

15 Jahre Erfahrung bei der Durchführung bundesweiter Aktionen haben bei uns umfassende Kompetenz entstehen lassen. Unser Full-Service reicht von der Organisation über die Durchführung mit qualifiziertem Personal bis zur abschließenden Pressemeldung.

Hier eine Auswahl an Themen:

- Herz-Kreislauf-Prävention
- Rücken-Check
- Venenuntersuchungen
- Rauchen und Atemwege



Die Evaluation des BetriebsCHECK-UP Rücken brachte es an den Tag: Viele Empfehlungen des IfG-Teams wurden in den Betrieben sofort umgesetzt und die Zufriedenheit mit dem Angebot ist bei Arbeitgebern und Arbeitnehmern sehr groß.

Um die Nachhaltigkeit des BetriebsCHECK-UP Rücken noch weiter zu optimieren, entwickelte das Institut für Gesundheitsförderung das Weiterbildungsangebot Rücken-Beauftragter, an dem bereits über 100 Mitarbeiter teilgenommen haben. Sie sind Vorbild und Multiplikator und sorgen in Betrieben unterschiedlichster Branchen für die Nachhaltigkeit bei der rückenfreundlichen Gestaltung der Arbeit. Sie führen regelmäßige Bewegungspausen durch und unterstützen Mitarbeiter und Arbeitgeber bei der ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsablauf.

Der Rücken ist nur ein Symptom

Dass der Rücken im Mittelpunkt der Schulung steht, liegt daran, dass Erkrankungen der Wirbelsäule die häufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeit sind. Klassische Ursachen wie schweres Heben und Tragen, Arbeiten in ungünstiger Körperhaltung oder unergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen führen zu Rückenproblemen. Aber



Die Anleitung zu einer Bewegungspause wird eingeübt.



Zuerst werden Grundkenntnisse zum Rücken vermittelt.

auch Zeit- und Termindruck, Unzufriedenheit mit der Arbeit oder ein schlechtes Betriebsklima beeinträchtigen Rücken und Gesundheit.

Rückenprobleme sind also nur ein Symptom für gesundheitliche Schwachstellen im Betrieb. Bei der Idee des Rücken-Beauftragten geht es deswegen auch insgesamt um die Erhaltung und Verbesserung der Arbeitsfähigkeit – ein Thema, das angesichts der demografischen Entwicklung immer wichtiger wird. Denn mit sinkenden Geburtenzahlen und einer höheren Lebenserwartung wird auch das Durchschnittsalter der Beschäftigten immer mehr steigen. Bestrebungen, die Sozialsysteme durch einen späteren Beginn des Ruhestandes zu entlasten, tragen ebenfalls zur „Alterung“ der aktiven Arbeitsbevölkerung bei.

Gesundheit in alternden Unternehmen

Unternehmen, die diesen demografischen Wandel zukunftsorientiert meistern wollen, müssen die Prävention und die Beseitigung gesundheitsschädigender Arbeitsbedingungen aktiv vorantreiben. Das muss über klassische Maßnahmen wie die ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsumgebung geschehen. Ebenso wichtig ist aber auch die Partizipation der Beschäftigten bei der Gestaltung von Ar-

beitsabläufen und Arbeitszeiten, sowie Fortbildung und zielgerichtete Personalentwicklung. Das fördert die Zufriedenheit mit der Arbeit und hat damit unmittelbare und positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Der Rücken-Beauftragte unterstützt den Betrieb bei der Erreichung dieser Ziele. ●

Die Schulung

Der Rücken-Beauftragte wird in einem Tagesseminar mit maximal 15 Teilnehmern ausgebildet. Im Mittelpunkt stehen folgende Ziele:

- Erkennen von Belastungen der Muskulatur und der Wirbelsäule und daraus resultierender Gesundheitsrisiken.
- Vermittlung von Grundkenntnissen über physiologische und anatomische Aspekte von Muskeln und Wirbelsäule.
- Vermittlung von Grundkenntnissen zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung.
- Erlernen von rücken schonenden Hebe-, Trage- und Sitztechniken.
- Befähigung zur Anleitung von Bewegungspausen mit Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz.

Unsere Leistungen im Überblick

Man kann für die Gesundheit von Menschen viel tun, indem man Problembewußtsein schafft, Einstellungen verändert, die Eigeninitiative stärkt und die Lebens- und Arbeitsbedingungen verbessert. Dies gelingt allerdings nur, wenn das jeweilige Projekt absolut professionell vorbereitet und durchgeführt wird. Und wenn es sehr genau auf die Situation der jeweils anzusprechenden Menschen abgestimmt ist.

Bei allen diesen Aufgaben unterstützen wir Sie wirkungsvoll.

Analyse

- **Gesundheitsbericht**
Beschreibung der Gesundheitssituation im Betrieb
- **Mitarbeiterbefragung**
Befragung der „Gesundheitsexperten“ Mitarbeiter zu gesundheitlichen Belastungen im Betrieb

Maßnahmen

- **Gesundheitszirkel**
Gemeinsame Erarbeitung von Lösungen gesundheitlicher Probleme

- **Gesundheit, Arbeit, Führung**
Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
- **Organisations- und Personalentwicklung**
Mitarbeitergespräche, Kommunikationstraining
- **Schulung von Rücken-Beauftragten**
Geschulte Mitarbeiter achten auf das Thema „Rücken“ im Arbeitsalltag
- **Arbeitsplatzbegehung**
Ergonomische Beurteilung der Arbeitsplätze und Arbeitsmittel
- **Bewegungstraining am Arbeitsplatz**
Richtiges Arbeiten in unterschiedlichen Arbeitssituationen
- **Stressmanagement**
Effektive Stressbewältigung
- **Ernährung**
Gesunde Mahlzeiten für den Arbeitsalltag
- **Nichtrauchen im Betrieb**
Gemeinsam in eine rauchfreie Zukunft

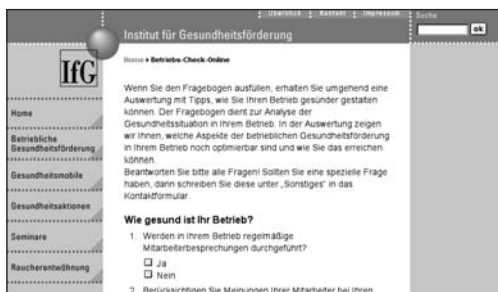
- **Gesundheitstag im Betrieb**
Ein Arbeitstag ganz im Sinne der Mitarbeiter

Gesundheitsmobile

- **Rücken**
Rücken-Checks und Bewegungsberatung
- **Herz-Kreislauf**
Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckermessungen zur Früherkennung von Risikofaktoren
- **Vene**
Früherkennung von Venenerkrankungen
- **Info-Mobil Nichtrauchen**
CO-Messung und Beratung zum Rauchstopp

Die neue IfG-Homepage

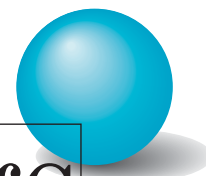
Betriebs-Check-Online



Bestandteil der neuen Homepage ist ein kostenloses Angebot des IfG zur Beurteilung der Gesundheitssituation im Betrieb. Anhand der Beantwortung von zehn Fragen bekommen Sie Tipps und Hinweise zum effektiven Gesundheits-

management. Sie erhalten wissenswertes und Hintergründe zum Thema sowie Auskünfte darüber, wo Ihr Betrieb „steht“. Hierbei wird der Bereich „Personalentwicklung“ ebenso berücksichtigt wie angemessene Führungsstile und der Umgang mit Krankheitsrückkehrern.

Eine ausführliche Beantwortung der mit „Nein“ versehenen Fragen unterstützt Sie bei Ihren Bemühungen auf dem Weg zu einem „Gesunden Betrieb“ und trägt so dazu bei, Ihr Unternehmen weiter zu optimieren.



IfG[®]

Institut für
Gesundheits-
förderung

Impressum

Institut für Gesundheitsförderung
Salmen und Behrendt GmbH
Eupenerstr. 137
50933 Köln
Tel.: 0221/94 98 93-0
Fax: 0221/94 98 93-2
E-Mail: info@ifg-koeln.de
Internet: www.ifg-koeln.de