



" Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz "

"Gesundheit, ein kostbares Gut!"

Spätestens dann, wenn wir einmal ernsthaft oder länger krank sind, wird uns bewusst, dass uns die beste Versicherung nicht vor Krankheit beschützen kann. "Gesund leben, sich selbst vor Krankheit schützen", scheint die Zauberformel zu sein. Entsprechende Tipps oder interessante Angebote gibt es ja genug.

Einen grossen Teil unseres Alltages verbringen wir jedoch am Arbeitsplatz. Viele von uns wollen nicht die ganze Freizeit in irgendeinem Fitnesscenter oder an langweiligen Vorträgen verbringen. Was können wir also tun?

Wir können ein **gesundes Verhalten am Arbeitsplatz** fördern und darauf achten, dass dort möglichst wenig Probleme entstehen, denn oftmals sind es Kleinigkeiten, die es zu beachten gilt, um abends nicht ausgelaugt, müde oder verspannt zu sein.

In Kürze

Zu den Aufgaben des Instituts gehören das Entwickeln und Begleiten von allgemeinen Massnahmen zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit am Arbeitsplatz und der Aufbau eines gesundheitsbezogenen Dienstleistungsangebots.

Das Coaching umfasst folgende Gesundheits-Bereiche:

- **Ergonomie**
- **Bewegung**
- **Essen**
- **Stress**
- **Prävention**

Ziel

Die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz will die Menschen auffordern und befähigen, stärker Einfluss auf Faktoren zu nehmen, die ihre Gesundheit mitbestimmen. Dazu gehört das Erkennen und die Verminderung gefährdender Einflüsse (Prävention) und die Stärkung fördernder Einflüsse (Ressourcen). Gerade da wir eine beachtliche Zeit in der Arbeitswelt verbringen, sollten auch Unternehmen Wert auf einen "gesunden" Arbeitsplatz legen. Bei der "Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz" geht es darum, auf alle relevanten Faktoren hinzuweisen, für die das Unternehmen und die Beschäftigten (mit)verantwortlich sind und gegebenenfalls darauf einzuwirken.

Im Idealfall sind Mitarbeiter und Unternehmer diesbezüglich genügend sensibilisiert und befähigt, den Arbeitsplatz und die Arbeit so zu gestalten, dass beides zu einer Ressource für die Gesundheit werden kann.

Dienstleistungen

Das Institut unterstützt Privatpersonen und Firmen bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Aktivitäten zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz:

Ergonomie: Bildschirmarbeitsplätze

Optimales Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen durch Einstellen der Stühle und der Tischhöhe. Ev. umstellen der Büromöbel und allenfalls kleinere Anschaffungen wie Fusschemel oder Tischlampen.

Angebot:

- Arbeitsplatzbegehungen, Status
- *Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Vorträge, Veranstaltungen, Beratungen und Vermittlung von geeigneten Fachpersonen.*

Ergonomie: Arbeitsplätze mit körperlich anstrengenden Tätigkeiten

An diesen Arbeitsplätzen können die Tätigkeiten verbunden sein mit

- dem Bewegen von Lasten
- einseitigen Beanspruchungen
- Zwangshaltungen
- belastenden Umgebungsbedingungen

Angebot: *Arbeitsverhalten und Arbeitsverhältnisse analysieren und Verbesserungsvorschläge ausarbeiten, Veranstaltungen, Beratungen und Vermittlung von geeigneten Fachpersonen.*

Büroarbeitsplatz: Ein "bewegender" Platz

Einführung in ein einfaches Bewegungsprogramm mit Tipps zum „bewegten“ Sitzen und der Überprüfung der individuellen Sitzeinstellung. Errichten von Stehpultplätzen.

Angebot: *Vorträge, Veranstaltungen, Beratungen und Vermittlung von Fachpersonen*

Arbeitsweg: "Bewegung tut gut!"

Der Arbeitsweg kann bewegungsarm und / oder stressreich sein. Anregungen und Tipps zum Walken, Velofahren mit Informationen über moderates Training helfen mit, den Arbeitsweg „bewegt“ und erlebnisreich zu gestalten.

Angebot: *Vorträge, Veranstaltungen, Beratungen und Vermittlung von Fachpersonen*

Mittagessen am Arbeitsplatz: "Essen Sie sich gesund!"

Wer nimmt sich noch genügend Zeit, die Mittagspausen mit einer genusslichen Mahl-Zeit auch als Erholungszeit zu gestalten? Es kann sich lohnen, (Ess)Gewohnheiten zu hinterfragen.

Angebot: *Vorträge, Veranstaltungen, Beratungen und Vermittlung von Fachpersonen*

Stressprävention

Die Gestaltung der Arbeitsbedingungen können unter dem Aspekt ‚Stress‘ betrachtet und es können strukturelle Massnahmen zur Stressverminderung ergriffen werden.

Angebot: *Vorträge, Veranstaltungen und Vermittlung von Fachpersonen*

Umgang mit Stress

Stress entsteht, wenn die Anforderungen höher sind als die momentanen Handlungsmöglichkeiten.

Massnahmen, besser mit Stresssituationen umzugehen, können sein: ein angepasstes Zeitmanagement, das Training sozialer Fertigkeiten, das Praktizieren von Entspannungstechniken.

Angebot: *Vorträge, Veranstaltungen, Beratungen und Vermittlung von Fachpersonen*

Prävention

Um Belastungen und gesundheitliche Ressourcen zu ermitteln und Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten, gibt es verschiedene Methoden. Z.B. das Einsetzen einer "Gesundheitsplattform", welche auf dem Grundgedanken basiert, Betroffene zu Beteiligten zu machen. In der Plattform sollten Mitarbeitende verschiedener Funktionen mitwirken, da dadurch die Akzeptanz gesundheitsbezogener Massnahmen stark erhöht wird.

Angebot: *Organisation und Begleitung einer Gesundheitsplattform (8 – 10 Sitzungen in einem Zeitraum von rund 12 Monaten)*

Vorgehen:

Arbeitsplatzbegehung, Status, Analyse:

- arbeitsplatzbezogene, soziale, organisatorische und wirtschaftliche Faktoren im Betrieb und deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden und auf die Unternehmensentwicklung
- was wurde bereits unternommen?

Zielsetzung

Erarbeiten von Strukturen und Strategien, die das betriebliche Gesundheitsmanagement aufbauen für folgende Bereiche:

- Körper und Psyche,
- gesundheitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung,
- Gesundheitsgerechte Arbeitsaufgaben,
- Ergonomie, Bewegung am Arbeitsplatz
- Betriebskultur

Gesundheitsförderungsprojekte planen, umsetzen und begleiten

Auswertung