

Gesundheitsmanagement

„Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit!“

Gesundheit und Arbeit sind keine gegensätzlichen Ziele. Anpassungen ermöglichen, dass die Menschen gute Arbeit leisten können und dabei gesund bleiben und zwar mit:

Fit work to man

- Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Geeignete Hilfsmittel und Materialien
- Optimale Arbeitsorganisation

Fit man to work

- Gute Leistungsfähigkeit des Arbeitnehmers durch Training, Schulung usw.
- Geeignete Rekrutierung (Jobfit)

Definition von Gesundheit der WHO:

„Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Neben der körperlichen und geistigen Gesundheit befindet sich der Mensch in einem seelischen Gleichgewicht.“

Jede dieser Komponenten (Körper, Geist, Psyche, soziales Umfeld) wirkt auf die anderen. So beeinflusst z. B. Kopfschmerz unsere Bereitschaft sich mit Freunden zu treffen, hemmt die Arbeitslust & Konzentration sowie die Kreativität. Und wer kann schon klar denken mit einer hämmernden Stirn?

Gesundheit wirkt auf den Menschen und bringt:

- Wohlbefinden
- Leistungsfähigkeit
- Motivation
- Schmerzfreiheit
- Soziale Kontakte

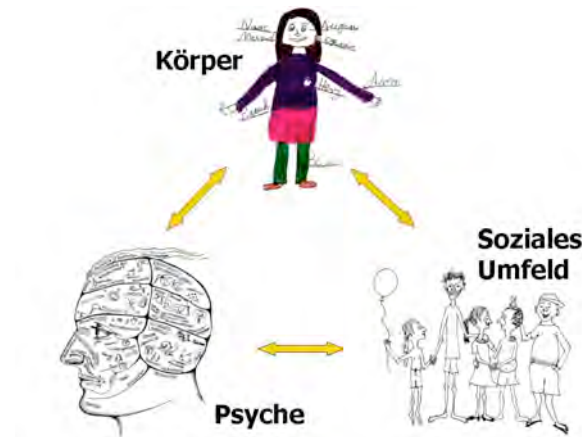
Gesundheit wirkt sich im Unternehmen aus und bewirkt:

- Weniger Ausfälle, Absenzen, Krankheitstage
- Commitment
- Steigerung der Produktivität
- Leistung
- Kosteneinsparungen

Was ist Gesundheitsschutz?

- Gesundheitsschutz beschäftigt sich mit kurz- und langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit.
- Beim betrieblichen Gesundheitsschutz werden arbeitsbedingte Gesundheitsstörungen und Berufskrankheiten verhindert.

- Gesundheitsschutz beinhaltet arbeitshygienische, organisatorische und präventive Massnahmen. Im Gegensatz zur Gesundheitsförderung leitet sich Gesundheitsschutz von den Menschen krankmachenden Faktoren ab (Pathogenese).
- Gesundheitsschutz gehört zu den Pflichten der Unternehmen.
- Gesundheitsschutz ist im Arbeitsrecht verankert.



Grundsatz

Der Arbeitgeber muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren und zu verbessern und die physische und psychische Gesundheit der Arbeitnehmer zu gewährleisten.

Insbesondere muss er dafür sorgen, dass:

- ergonomisch und hygienisch gute Arbeitsbedingungen herrschen;
- die Gesundheit nicht durch schädliche und belastende physikalische, chemische und biologische Einflüsse beeinträchtigt wird;
- eine übermässig starke oder allzu einseitige Beanspruchung vermieden wird;
- die Arbeit geeignet organisiert wird.

Die Massnahmen, welche die Behörde vom Arbeitgeber zur Gesundheitsvorsorge verlangt, müssen im Hinblick auf ihre baulichen und organisatorischen Auswirkungen verhältnismässig sein.

- Krankheit und Unfälle verursachen Leid und Kosten.
- Gesundheitsförderung und Gesundheitsschutz schützen die Gesundheit.

Was ist Ergonomie?

- Ergonomie passt den Arbeitsplatz dem Menschen an. Ergonomische Massnahmen betreffen die Anpassung der Möbel und Hilfsmittel sowie die Arbeitsorganisation. Ergonomie betrifft sowohl die Einrichtung des Arbeitsplatzes (Verhältnis), wie auch das Verhalten des Mitarbeitenden.
- Anpassung der Arbeitsanforderungen an die Leistungsfähigkeit des Menschen im Sinn der Vermeidung von Über- und Unterforderung.

Bei ergonomischen Analysen werden beachtet:

- Gestaltung des Arbeitsplatzes, inkl. Hilfsmittel und Maschinen
- Gestaltung der Arbeitsaufgabe (Schwierigkeit, Entscheidung usw.)
- Gestaltung der Arbeitsumgebung (Lärm, Klima, Beleuchtung usw.)
- Gestaltung der Arbeitsorganisation (Pausen, Schichten usw.)

Die menschengerechte Gestaltung beachtet dabei 5 Ebenen:

- Ausführbarkeit (Ist der Mensch dazu in der Lage?)
- Erträglichkeit (Schadenslosigkeit) (besteht keine Gefahr für den Menschen?)
- Zumutbarkeit (Ist die Arbeit zumutbar?)
- Persönlichkeitsförderung (Kann der Mensch sich dabei entwickeln?)
- Sozialverträglichkeit (Wird der Mensch miteinbezogen?)

Die Art und Weise, wie eine Gesellschaft die Arbeit und die Arbeitsbedingungen organisiert, sollte eine Quelle der Gesundheit sein und nicht der Krankheit (Quelle: WHO).

In der Schweiz werden laut Statistik des Bundesamtes für Wirtschaft jährlich 4 Milliarden Franken Kosten durch Beschwerden am Bewegungsapparat verursacht, weil die Arbeitsplätze nicht ergonomisch eingerichtet sind und sich die Mitarbeiter zu wenig bewegen. Rund 670'000 Menschen leiden an Verspannungen, Rückenschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen usw.

Haben Sie schon einmal die Kosten eines Büroarbeitsplatzes berechnet? Wie viel Prozent werden durch Lohn und wie viel Prozent durch die Einrichtung verursacht? Durch Steigerung der Leistung pro Mitarbeitenden können Sie ein Vielfaches gewinnen im Vergleich zu den Kosten eines ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatzes.



Gesundheitsförderung

- hingegen orientiert sich an Gesundheit (Salutogenese). Sie ist an den Ressourcen des Einzelnen, wie auch der Allgemeinheit orientiert. Das Ziel ist mehr Gesundheit zu erlangen, unter anderem durch Selbstkontrolle.
- Gesundheitsförderung bezeichnet einen Prozess, in dessen Verlauf Arbeits- und Lebensverhältnisse verändert und alle Menschen befähigt werden sollen, aktiv die eigene Gesundheit zu stärken.
- Im Betrieb sollen gesundheitsfördernde Massnahmen zu einem gesünderen Arbeitsverhalten aller Beteiligten führen.

Prävention

orientiert sich an Krankheit (Pathogenese). Sie beschäftigt sich mit der Früherkennung und Verhütung von Krankheiten und Unfällen. Prävention kann in verschiedene Stadien eingeteilt werden.

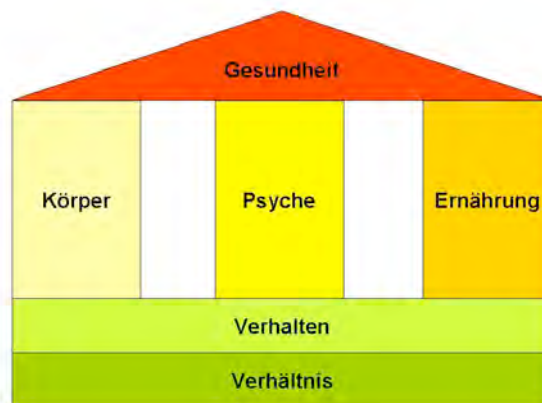
- Primärprävention: Krankheiten und Unfälle verhüten.
- Sekundärprävention: Frühzeitiges Erfassen von Krankheiten oder Veränderungen, die zu Krankheiten führen könnten.

Prävention im Betrieb will dazu beitragen, dass die Gesundheit geschützt wird. Häufig wird dies auch Gesundheitsschutz genannt.

	Gesundheitsförderung	Prävention
Aufgabe	Aufgabe Stärkung positiver Kräfte	Vorbeugung spezifischer Krankheitsursachen
Ziel	Mehr Gesundheit	Weniger Krankheit Weniger Unfälle
Hintergrund	Salutogenese	Pathogenese
Ansatz	Ressourcenansatz	Risikoansatz

Luxemburger Deklaration 1997

Die Luxemburger Deklaration beschreibt die Vorteile von betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) in Organisationen.



Der Unternehmenserfolg für die Zukunft hängt von gut qualifizierten, motivierten und gesunden Mitarbeitern ab. Unternehmen, welche die Gesundheit an ihren Arbeitsplätzen fördern, senken krankheitsbedingte Kosten und steigern ihre Produktivität. Das Ergebnis ist eine gesündere Belegschaft mit höherer Motivation, besserer Arbeitsmoral und besserem Arbeitsklima.

BGM beschäftigt sich hauptsächlich mit Körper, Psyche und Ernährung.

Ein wichtiges Anliegen der BGM ist das Empowerment der Mitarbeiter. Sie sollen von Betroffenen zu Beteiligten gemacht werden. Denn viele der Massnahmen müssen durch die Mitarbeiter selbst getragen werden. Was nutzt z.B. eine gute Infrastruktur, wenn sie nicht genutzt wird, oder Schutzausrüstungen, wenn sie nicht getragen werden, oder Früchte, welche nicht gegessen werden.

Handlungsfelder des betrieblichen Gesundheitsmanagements

1

Arbeitssicherheit,
Unfallverhütung,
Ergonomie, Hygiene

2

Sensibilisierung für
Gesundheitsthemen
(z. B. Gesundheitstag)

3

Arbeitsmedizinische
Betreuung,
Gesundheitscheck

4

Problemspezifische
Beratung
(z. B. Sucht, Schulden)

5

Umfassende Betreuung
(z. B. Employee Assistance Program,
Gesundheitscoaching)

6

Personalentwicklung/
Trainings mit Fokus
Verhaltensprävention
(z. B. Stressmanagement)

7

Strukturelle
Ernährungs- und
Bewegungsangebote

8

Soziale Beziehungen
fördern, Konfliktlösungen
unterstützen

9

Gesundheits-
förderung mit Fokus
Verhältnisprävention
(Arbeitsgestaltung, Organisations-
entwicklung, Beteiligung)

10

Absenzenmanagement

11

Case Management/
Wiedereingliederung

12

Arbeitszeitregelungen/
«Work-Life-Balance»

13

Zeitlich befristete
«Gesundheitsprojekte»
durchführen

14

Führungsaufgabe
Gesundheit
(z. B. Wertschätzung)

15

Gesundheit in
Steuerungstools
integrieren
(z. B. Frühwarnsystem, Kennzahlen-
system an Erfordernisse des Gesund-
heitschutzes anpassen)

humanfirst Corporate Fitness Programm

Unser Corporate Fitness Training Angebot mit verschiedenen Seminaren und bewährten Programmen unterstützt Sie beim zeitgemässen betrieblichen Gesundheitsmanagement. Mit vielfältigem Nutzen für das ganze Unternehmen. Ein kurzer Auszug aus Ihren Möglichkeiten:

- Konzepte und Seminare (one-to-one und one-to many) für die Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter
- Prävention, Belastungs- und Stressbewältigung
- Work-Life Balance (Life Domain Balance)

Warum Corporate Fitness? > Unternehmerischen Mehrwert schaffen

1. Weniger Arbeitsausfälle durch Krankheit
2. Senkung der Gesundheitskosten
3. Erhöhte Produktivität dank motivierter Mitarbeiter
4. Entspanntes Arbeitsklima und somit weniger Fluktuation
5. Identifikation mit dem Unternehmen und positive Imagebildung

humanfirst Leistungen für Ihre Gesundheit

- Gesundheits- und Ernährungsberatung
- Individuelle Bewegungstherapie und Rückengymnastik
- Gewichtsreduktion zur Entlastung der Gelenke
- Burnout-Prophylaxe mit Seminar Work-Life Balance
- Auf Arbeitssituation (bsp. sitzende Tätigkeiten) abgestimmtes Trainingsprogramm
- Spezielle Übungen in der Rehabilitationsphase
- Personaltraining in: Gerätetraining, Gymstick, TRX, Aquafit, Pilates, Powerplate, Nordic Walking, Vita Parcours, Fitnessboxen, Salsa Tanz und anderen zeitgemässen Trainingsmethoden



Webseitenlinks von Organisationen:

[Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
in der Schweiz](#)

[Swissergo](#)

[Gesundheitsförderung Schweiz](#)

[SUVA Prävention](#)

[Allez Hopp \(Gesundheitsförderung
BASPO\)](#)

[Schweizerischer Verband dipl.
Ernährungsberaterinnen HF /FH](#)

[Schweizerischer Verband der
Physiotherapeutinnen](#)

[sge Schweizerische Gesellschaft für
Ernährung](#)

[Gesundheitsförderung des
KantonZürichs](#)

[Arbeitsgesetz \(Gesundheitsvorsorge
ARGV 3\)](#)

[Schweizerischer Verband für
Gesundheitsförderung](#)

[Label Friendly Work Space](#)

[Safe at Work \(EKAS\)](#)

Webseiten Gesundheit:

[stressnostress](#)

Erfahren Sie mehr über Stress und Stressmanagement, inkl. Checklisten.

[Berechnung von Bodymassindex,
Ernährungstests](#)

Die sge lädt Sie ein zur automatischen Berechnung Ihres Bodymassindex oder Kalorienverbrauchs und zu einem Test zu Ihrem Ernährungsverhalten.

[Wohlfühltipps der SUVA](#)

Der Wurm Hector Mac Fit gibt leider offiziell keine Wohlfühltipps mehr. Aber hier noch eine ehemalige Folie.