

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

**Nach einem Pilotprojekt
in der Zentralwäscherei Zürich
(ZWZ) erprobt die Stiftung
Gesundheitsförderung Schweiz
in einem Dreijahresprogramm
verschiedene Elemente der
Gesundheitsförderung
in Kleinen und Mittleren
Unternehmen (KMU).**

Die im Dreijahresprogramm «Betriebliche Gesundheitsförderung in KMU» erarbeiteten «Bausteine», die gegenwärtig mit elf Betrieben in der ganzen Schweiz erprobt und weiter entwickelt werden, sollen ab Mitte 2004 für jedermann abrufbar im Internet bereitstehen.

Erfolgreiches Pilotprojekt

Von Oktober 2000 bis Ende 2001 führte Yolanda Kopp Viglino, Expertein für betriebliche Gesundheitsförderung, im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz und in enger Zusammenarbeit mit der ZWZ-Direktion ein Pilotprojekt zur Gesundheitsförderung in KMU durch.

In der ZWZ arbeiten 170 Frauen und Männer aus 20 Nationen zusammen. Ziel des Projektes war die Minimierung von Gesundheitsrisiken und die Förderung von Gesundheitsressourcen.

In allen Phasen – von der Analyse der Situation über die Veränderungen bis zur Auswertung – wurden die Mitarbeiterinnen einbezogen. So profitierte das Projekt von den Erfahrungen der Betroffenen, und die Lösungen waren an den Betrieb ange-



passt; sie liessen sich in die Praxis umsetzen und wurden von den Mitarbeitern gut akzeptiert.

Neben den Verbesserungen der Arbeitsbedingungen mit neuen Maschinen und Hilfegeräten oder dem Trainieren ergonomisch richtiger Bewegungsabläufe, Nichtrauchermassnahmen oder Führungskursen schätzten die Mitarbeitenden, dass ihre Anliegen ernst genommen wurden. Ein besonderer Erfolg war auch die Einrichtung eines Beratungsteams für ausländische Mitarbeitende, denen bereits länger in der Schweiz ansässige ausländische Kollegen in verschiedenen, auch ausserbetrieblichen Fragen Rat und Unterstützung bieten.

Das 2002 mit dem Zürcher Preis für Gesundheitsförderung ausgezeichnete Projekt wird weitergeführt, wobei nun



Ergonomie -
Verbesserung der
Bewegungsmuster

auf Wunsch der Mitarbeiterinnen unter anderem die Themen «Gesunde Ernährung» und «Gesundheitsbewusstes Freizeitverhalten» behandelt werden.

Reges Interesse

Wie Sandra Kündig, Co-Programmleiterin des Programms «Betriebliche Gesundheitsförderung in KMU» und Leiterin der Gesundheitsförderung im Institut für Arbeitsmedizin erklärt, ist das Schwerpunktprogramm «Gesundheit und Arbeit» eine Reaktion auf eine in ganz Europa festgestellte, recht hohe Belastung im Betrieb. So leiden zum Beispiel rund 30 Prozent der Beschäftigten unter Schäden am Bewegungsapparat und 28 Prozent unter Folgekrankheiten von Stress.

Als Antwort auf solche Probleme ist ein ganzheitlicher Ansatz gefragt, der von der Verbesserung von Einrichtung und Bewegungsmustern am Arbeitsplatz bis zu Fragen des Führungsstils und der Arbeitsorganisation reicht.

«Ein Ziel ist, dass sich die Leute leistungs- und auch arbeitsmarktfähig erhalten können in einer Zeit, in der es

kaum mehr sichere Arbeitsplätze gibt», sagt Kündig. Als weitere Vorteile nennen Betroffene selber unter anderem Weiterbildungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten, wodurch die Arbeit interessanter wird und die Zufriedenheit zunimmt.

Zu den Voraussetzungen für eine umfassende Gesundheitsförderung im Betrieb gehört vor allem, dass die Mitarbeitenden ernst genommen werden, dass sie mitreden und so auch Verantwortung übernehmen können. In der Praxis wirkt sich ein gesundheitsförderliches Betriebsklima zudem auf das Freizeitverhalten der Beteiligten aus, die ihr Leben generell eigenverantwortlicher, gesundheits- und selbstbewusster zu gestalten beginnen.

Die freiwilligen Massnahmen stossen nicht nur bei Mitarbeitern, sondern auch beim Management der Unternehmen auf grosses Interesse. «Die Unternehmen sehen den Nutzen von zufriedenen Mitarbeitern zum Beispiel in guten Leistungen, geringer Fluktuation und weniger Krankheitsabsenzen.» So nehmen zum Beispiel Effizienz und Qualität der Arbeit im Betrieb zu – und nicht zu verachten ist auch der Imagegewinn.

Der Aufwand für Gesundheitsförderungsprojekte hängt von der jeweiligen Unternehmenskultur ab. «Wo zum Beispiel schon bisher die Erfahrungen der Mitarbeitenden gefragt sind und die Kommunikation gut funktioniert, lässt sich Gesundheitsförderung schnell umsetzen.»

TIPPS FÜR MITARBEITENDE

Umgang mit der eigenen Gesundheit:

- ◆ Regelmässige körperliche Betätigung (zum Beispiel 3x pro Woche 30 Minuten schwimmen, Velo fahren).
- ◆ Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung schaffen.
- ◆ Übermässigen Konsum von Alkohol, Nikotin usw. vermeiden.
- ◆ Sich an der Arbeit und in der Freizeit wo immer nötig schützen (zum Beispiel Gehörschutz, Velohelm).

- ◆ Abwechslungsreiche Ernährung.
- ◆ Der Witterung und Arbeit angemessene Kleidung.
- ◆ Verhalten den eigenen Fähigkeiten und der Umgebung anpassen.

Verhalten im Betrieb:

- ◆ Eigenes Fachwissen weitergeben.
- ◆ Klare, offene Kommunikation pflegen.
- ◆ Probleme mit den Betroffenen direkt ansprechen.
- ◆ Bedürfnisse und Wünsche mit den Vorgesetzten besprechen (zum Beispiel im jährlichen Mitarbeitergespräch).

(Zusammenstellung aus Unterlagen des Instituts für Arbeitsmedizin)

TIPPS FÜRS MANAGEMENT – EINIGE BEISPIELE

- ◆ Gesundheitspolitik: Betrachtung und Behandlung von betrieblicher Gesundheitsförderung als «Chefsache».
- ◆ Personalführung: Persönliche Rückmeldung und Anerkennung bei guter Leistung der Mitarbeitenden.
- ◆ Personalentwicklung: Gezielte Einarbeitung und Coaching der neuen Mitarbeitenden.
- ◆ Arbeitsorganisation: Teamarbeit.
- ◆ Work-life-balance: Angebot von Teilleistungen, Möglichkeiten zur Anpassung des Arbeitspensums.
- ◆ Voraussetzungen für betriebliche Gesundheitsförderung: Regelmässige Auswertung der Daten und Zahlen zur Gesundheit und Befindlichkeit der Mitarbeitenden (Fluktuationsrate, Austrittsgespäche, Unfall- und Krankheitsursachen usw.).
- ◆ Massnahmen zum Gesundheitsverhalten der Mitarbeitenden: Angebote und Aktionen zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung.

(Auszug aus der «Managementbefragung» des Dreijahresprogramms «Betriebliche Gesundheitsförderung in KMU» der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz)



Ergonomie – Anleitung für korrektes Sitzen durch den Physiotherapeuten

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Bundesgesetz über die Krankenversicherung von 1994 beauftragt Krankenversicherungen und Kantone, gemeinsam eine Institution zur Förderung der Gesundheit zu betreiben. Diese Aufgabe wurde 1996 der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz übergeben. Ihre Arbeit wird mit einer Abgabe der Krankenversicherungen finanziert – bisher belief sich diese vom Bundesrat festgelegte Abgabe auf 2.40 Franken pro Jahr und versicherte Person. In ihren Schwerpunktprogrammen kümmert sich Gesundheitsförderung Schweiz um Gesundheit und Arbeit, um Bewegung, Ernährung und Entspannung und um Jugendliche und junge Erwachsene.

SIBYLLE HUNZIKER

■ INFOS

Gesundheitsförderungsprojekte und Projektbericht «Gesundheit in der Zürcher Zentralwäscherei ZWZ» von **Yolanda Kopp Viglino** (März 2002):
www.gesundheitsfoerderung.ch
 Gesundheitsförderung Schweiz,
 Postfach 311, 3000 Bern 6.

■ BILDER

zvg