



Bewegungsangebote in Unternehmen

DNB/GDA-Tagung

19.06.2012, Dresden

**Workshop 1 Muskel-Skelett-Beschwerden bei
Bürobeschäftigten**

Heinz Kowalski

Ehem. Direktor des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung

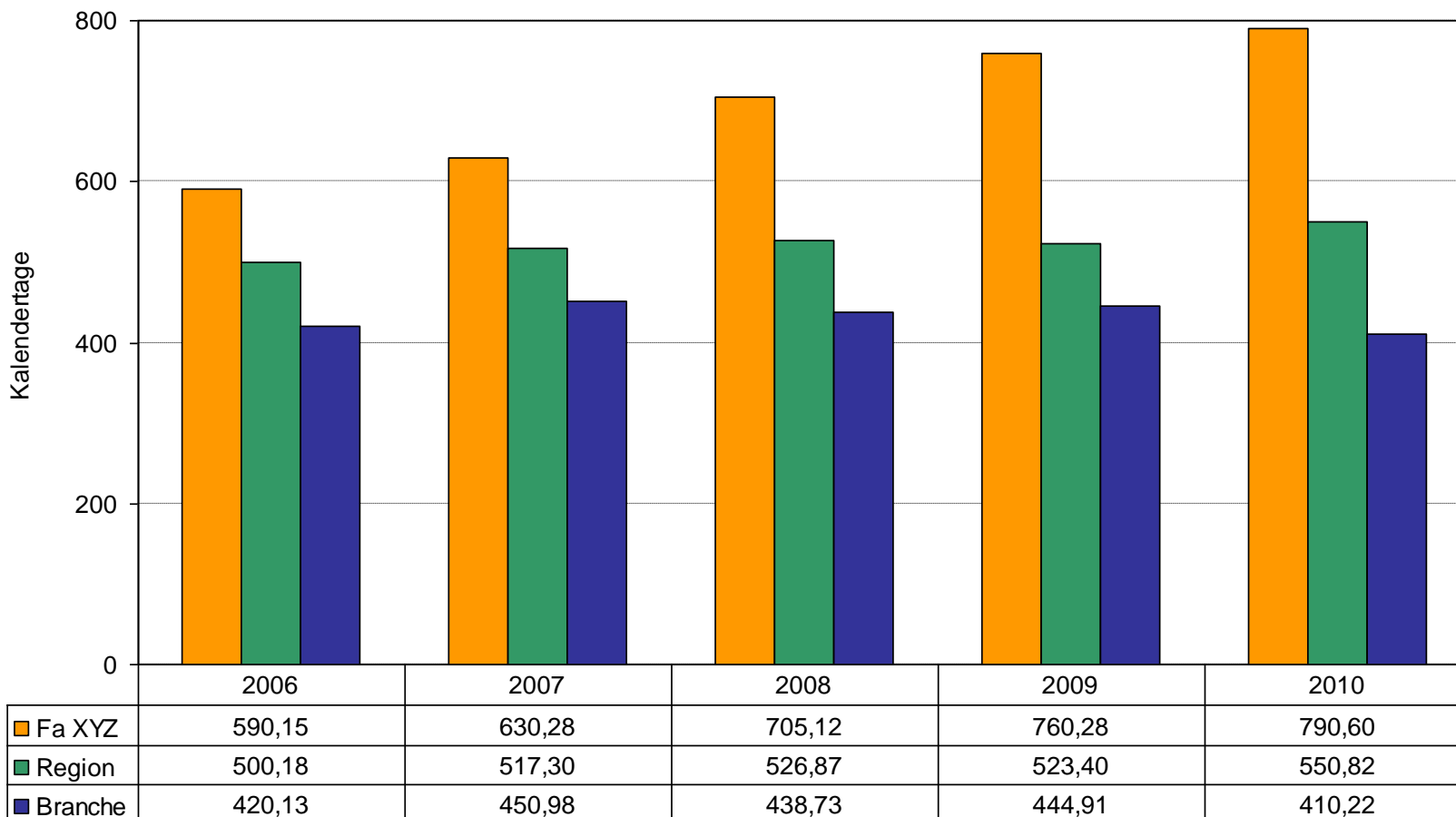
Heinz.Kowalski@bfg-institut.de

www.bfg-institut.de

Unterstützungsangebote der Krankenkassen:

- Betriebliche Gesundheitsberichte mit Branchenvergleich
- Mitarbeiterbefragungen
- Arbeitssituationsanalysen
- Ergonomiegutachten mit Maßnahmenkatalog
 - ggf. zusammen mit TAB der BG
- Rückenschule klassisch
- Rücken-Fit-Training am Arbeitsplatz mit Evaluation
- Info-Veranstaltungen im Betrieb
- Beratung durch BGF-Experten

Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versichertenjahre Muskel- und Skeletterkrankungen



Erfolgsbeispiel Ergonomie und gesundes Rückenverhalten Halbierung der AU-Tage wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen durch:



Das Baubuch



Gesundes Bauen

- mehr als nur ein ökologisch unbedenklicher Baustoff
- der erste Eindruck des Gebäudes, seine Umgebung, der freundliche, einladende Zugang; der offene Empfang
- die bewegungsfreundliche Aufteilung (Grundrissgestaltung)
- die geplanten formellen oder informellen Kommunikations-Punkte, die Flexibilität und Mobilität, die Farben und die Geräuschaufnahme
- die Stress-Reduzierung und nicht zuletzt das Image: Hier kann man gut und gesund arbeiten.

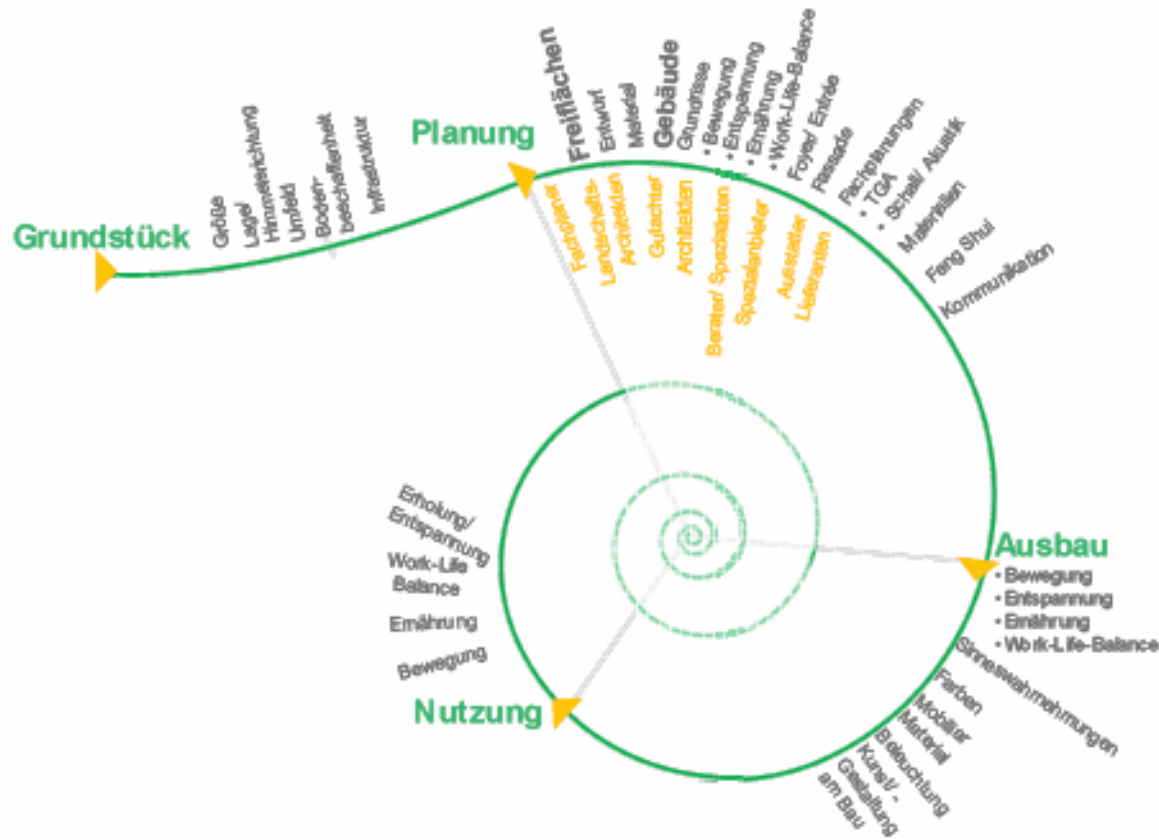
Ziele

- Bauherren, Architekten, Planern, Beratern und Ausführenden Anregungen und konkrete Hilfestellungen für gesunde Arbeitsplätze geben
- Baublätter zu vielen Stichworten: vom Parkplatz bzw. der Haltestelle über den Eingangsbereich, das Treppenhaus bis hin zum eigentlichen Arbeitsplatz und zu den gemeinschaftlich genutzten Räumen für Meetings, Techniknutzung, Lernen oder Pausen
- Erfahrene Beraterinnen und Berater stehen für weitergehende Informationen und Unterstützung zur Verfügung.

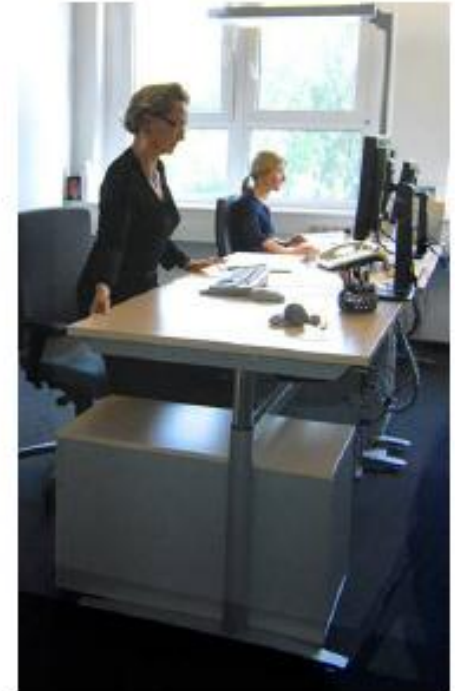
health2b – Handlungsfelder

| „Harte Faktoren“ | „Weiche Faktoren“ | Raumgestaltung | Ergonomie | Bewegung & Entspannung | Kommunikation | Work-Life-Balance Ernährung |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|--|
| Fassaden | Führungsstil | Farbgebung | Arbeitsplatzgestaltung | Mehrzweckräume | Einladender Eingang | Gesundheitscheck |
| Nachhaltige, ökologisches Bauen | Qualifikation | Neue Bürokonzepte | Beleuchtung | Fitnesscenter | Treffpunkte zur Kommunikation | Kinderhort |
| Technische Funktionalität | Soft Skills | Gesunde Baustoffe | Techn. Ausrüstung | Sportanlagen | Besprechungsecken | Arbeitsplatzmodelle |
| Zuwegungen | Vertrautheit & Übersichtlichkeit | Funktionalität | Stuhl, Tisch | Kreativzonen | | Abwechslungsreiche Küchenlandschaft |
| Infrastruktur außen & innen | Schutz vor Mobbing | Möbel | Wärme <-> Kälte | Außenkantinen | | Gesunde Ernährung |
| | Begegnungen mit Kunden & Lieferanten | Meeting Räume | | | | Ernährungskonzepte |
| | Ausblick | Lärm | | | | Obstverkauf |
| | | Böden | | | | |

Der Spiralprozess



Bewegungsraum Büro





Haus der Arbeitsfähigkeit

die Basis: Gesundheit



Quelle:
FIOH, Tuomi, Ilmarinen