

Innerbetriebliche Gesundheitsförderung oder «Wie bewege ich meine Mitarbeitenden?»

Genossenschaft Dorfplatz, Pflege und Kur, 9621 Oberhelfenschwil
info@dorfplatz-sg.ch, www.dorfplatz-sg.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Die Genossenschaft Dorfplatz bietet Raum für Dauer-, Kur- oder Ferientaufenthalte für pflegebedürftige Betagte. Sie ist ein anerkanntes Pflegeheim und ärztlich geleitetes Kurhaus mit öffentlichem Solebad. Die Genossenschaft beschäftigt 40 Mitarbeitende.

Aktivität: Gesamtpaket «Gesundheitsförderung» versetzt mit Massnahmen zur Bewegungsförderung

Die Massnahmen zur Bewegungsförderung betreffen vor allem die Soleschwimmbadbenützung. Sie sind Teil eines Gesamtpaketes «Gesundheitsförderung», welches praktisch das gesamte Arbeitsfeld betrifft. Beispiele sind:

- gratis Mitarbeitermassage
- gratis Magnetfeldtherapie
- vergünstigte medizinische Massagen oder Lymphdrainage
- generelles Rauchverbot
- Wasservitalisierung mit Grander (gratis Getränke)
- Verpflegungskonzept
- Lingerie-Konzept (Wäschewagen, neues Versorgungssystem)
- Gefahrenanalyse (Schwimmbad)
- rückschonendes Arbeiten in der Pflege
- Rampen statt Treppen
- Wäscheabwurf über alle Etagen
- Gebäude wurde allgemein rollstuhlgängig gemacht (Lift, Rampen)
- neue Personalgarderobe

Zeitraum

2004 wurde eine Analyse der Ausfallzahlen durchgeführt. Daraus wurden die verschiedenen Programme und Massnahmen abgeleitet. Das Soleschwimmbad kann grundsätzlich immer benutzt werden. Der Nordic-Walking-Kurs wurde im August 2006 mit fünf Kursabenden angeboten und nochmals ab August 2007. Der Pilates-Kurs wird zweimal pro Woche (je vier Kurse pro Jahr) angeboten.

Ziele

Es soll bei den Mitarbeitenden ein besseres Verständnis der Zusammenhänge zwischen körperlicher Bewegung und gesunder Lebensweise geweckt und in der Folge die Lebensqualität erhöht werden.



Zusätzlich soll die grosse Zahl von Ausfalltagen minimiert werden und ein Umdenken im Bezug zum eigenen Körper und der Gesundheit stattfinden.

Analyse / Ausgangslage

Aufgrund von vielen Ausfallmeldungen wurde 2004 begonnen, eine Statistik zu erstellen, welche deutlich gemacht hat, dass das Unternehmen mit vielen Krankheitsausfällen und Nichtberufsunfällen konfrontiert ist. Gleichzeitig zeigten sich die Mitarbeitenden wenig gesundheitsbewusst und die angebotenen Mittel wie das Soleschwimmbad mit dem Vital-Center, welche unentgeltlich zur Verfügung standen, wurden kaum genutzt. Die Programme und Massnahmen waren eine Antwort auf diese Situation.

Beteiligung

In einem Fragebogen wurde die Benutzung der Angebote untersucht. Die hier im Vordergrund stehenden Bewegungsförderungsmassnahmen werden wie folgt benutzt:

- 43 Prozent aller Mitarbeitenden baden regelmässig, etwa einmal pro Woche im Soleschwimmbad.
- 14 Prozent der Mitarbeitenden besuchen die Pilates-Kurse.

Der Nordic-Walking-Kurs wird nicht mehr angeboten. Es hat sich aber eine Gruppe von vier Personen gebildet, welche wöchentlich walken geht.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Die Ausfalltage konnten von 2004 auf 2007/2008 massiv reduziert werden. Die Kurse sind gut besucht, und oft treffen sich die Kursteilnehmer über die internen Aktivitäten hinaus zu weiteren sportlichen Aktivitäten. Ein Umdenken hat stattgefunden, und die Mitarbeitenden leben bewusster und gesünder.

Besonderes

Die Bewegungsförderungsmassnahmen sind integriert in ein Gesamtpaket. Man ist sich bewusst, dass es viel Zeit und Geduld braucht für ein Umdenken. Die Mund-zu-Mund-Propaganda zeigte jedoch schon Wirkung und hat Mitarbeitende zu einem gesundheitsgerechtem Verhalten bewegt.