

Kräftigungsprogramm für Mitarbeitende Distribution, Lager und Transport

HACO AG, 3073 Gümliigen
brigitte.nufer@haco.ch, www.haco.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Die HACO-Gruppe ist ein unabhängiges international tätiges Industrieunternehmen in der Lebensmittelbranche mit 680 Mitarbeitenden. Sie entwickelt und vertreibt weltweit Food-Produkte. Der in das Projekt involvierte Bereich DLT (Distribution, Lager, Transport) umfasst 22 Mitarbeitende.

Aktivität: Kräftigungsprogramm während der Arbeit

Zweimal wöchentlich sind die Mitarbeitenden von DLT gehalten, einzeln oder in Gruppen ein Kräftigungsprogramm von fünf Übungen während 12 bis 15 Minuten durchzuführen. Die Übungen wurden in der Anfangsphase unter Anleitung durchgeführt. Mittlerweile liegt die Durchführung in der Verantwortung der einzelnen Mitarbeitenden.

Zeitraum

Der Start des Programms erfolgte am 6. November 2007. Es wurde bis am 29. Februar 2008 fachlich begleitet. Im Herbst 2008 fand eine kurze Auffrischung statt. Das Programm dauert noch an.

Ziele

Ziel ist die Reduktion der Gesundheitsbeschwerden und der Arbeitsausfalltage.

Analyse / Ausgangslage

Die DLT-Mitarbeitenden müssen diverse Gewichte und Gebindegrößen bewegen. Vorwiegend ältere Mitarbeitende beim Wareneingang und Warenausgang beklagten sich vermehrt über Rücken- und Nackenbeschwerden. Eine Arbeitsplatzanalyse wurde erstellt.

Der Arbeitsplatzanalyse folgte die Entwicklung eines Kräftigungsprogramms durch einen externen Physiotherapeuten. Speziell sensibilisiert wurde für das richtige Heben und Tragen.

Beteiligung

Die Übungen werden heute noch von sieben Mitarbeitenden zweimal pro Woche durchgeführt. Weitere fünf Mitarbeitende praktizieren sie wöchentlich und drei Mitarbeitende eher selten. Zwei Mitarbeitende befolgen ein spezifisches Arztprogramm.



Erfolgsnachweise – Wirkung

Die Hälfte der ursprünglich ausgebildeten Mitarbeitenden führen die Übungen noch durch. Zurzeit kann die Reduktion der Ausfalltage noch nicht genau beziffert werden, da im Bereich Krankheit (Rücken- und Nackenbeschwerden) die Absenztage erst seit kurzem auch thematisch erfasst werden.

Besonderes

Die Bereitschaft der Geschäftsleitung, sich mit den gesundheitlichen Anliegen und Problemen der Mitarbeitenden auseinanderzusetzen und sie anzuhören, kam sehr gut an. Der Beizug eines externen Physiotherapeuten schaffte breite Akzeptanz.

Als Reminder wurden Plakate mit Bildern der Mitarbeitenden bei der Durchführung der Übungen erstellt und an den jeweiligen Arbeitsplätzen aufgehängt.