

Schwerpunkt Bewegung – Teilprojekt von Santé Plus

Die Schweizerische Post / PostMail, 3030 Bern
peter.marthaler@post.ch, www.post.ch

Tätigkeit des Unternehmens

PostMail ist zuständig für die Annahme, die Sortierung und die Zustellung von Briefsendungen und Zeitungen und beschäftigt rund 22 000 Mitarbeitende. Diese können alle am Projekt «Bike to Work» teilnehmen. Das Projekt «Bewegungsassessment» betrifft rund 4000 Mitarbeitende von PostMail.

Aktivität: «Bewegungsassessment» – «Bike to Work»

Die Bewegung ist ein Schwerpunktthema im Gesundheitskonzept «Santé Plus» der Post. Im Rahmen der Lancierung dieses Konzeptes wurde 2008 begonnen, so genannte Bewegungsassessments durchzuführen. Zentral ist dabei die Erfassung der Bewegungsgewohnheiten mittels eines Bewegungssensors. Dieser Sensor wird am Bein getragen und zeigt, wie oft und intensiv man sich bewegt. Die Ergebnisse können mit einem Bewegungscoach besprochen werden, wenn die Person das wünscht. Die Massnahme «Bewegungsassessment» wurde und wird mit verschiedenen Begleitmassnahmen (Ausstellung, Plakate, Quiz, Einführung und Abgabe Theraband) kommuniziert und unterstützt.

Im weiteren nimmt PostMail seit 2007 am Projekt «Bike to Work» (jeweils im Juni) teil.

Zeitraum

Die Bewegungsassessments mit der Messung des Bewegungsverhaltens wurden im Januar 2008 lanciert und dauern bis auf weiteres an. Bis im Juni 2008 konnten die Führungsteams und ausgewählte Mitarbeitendenteams im Rahmen des Pilotprojekts den Sensor für zwei Wochen testen und in einem Workshop die Resultate mit einem externen Berater besprechen.

Ziele

Alle Mitarbeitenden werden jährlich durch mindestens eine Aktion motiviert, sich zu bewegen. Ziel sämtlicher Massnahmen ist es, das individuelle Verhalten so zu beeinflussen, dass der Anteil der Mitarbeitenden mit Zivilisationskrankheiten nicht weiter ansteigt oder sogar zurückgeht. Generell soll das Wohlbefinden der Mitarbeitenden gestärkt werden.



Mindestens zehn Prozent der Mitarbeitenden der Sortierung sollen vom Bewegungssensor Gebrauch machen.

Analyse / Ausgangslage

PostMail rechnete auf Grund der Schweizerischen Gesundheitsbefragung für sich aus, dass sich rund 14 000 Mitarbeitende zuwenig bewegen und jährlich rund 3600 Krankheitsfälle auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogramms «Santé Plus» wurde diese Thematik dann aufgegriffen.

Beteiligung

Die Bewegungssensoren wurden zu Beginn (Pilotprojekt) nur ausgewählten Mitarbeitergruppen (ca. 350 Personen) und den Führungsteams der ersten drei Kaderstufen (59 Personen) abgegeben. Alle Neueintretenden am Hauptsitz haben seit 2009 die Gelegenheit, ein Bewegungsassessment zu machen. Nach und nach werden die Bewegungssensoren weiteren Bereichen zur Verfügung gestellt.

Bei «Bike to Work» nahmen etwa 3 Prozent der ganzen Belegschaft (22 000) teil.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Das Tragen der Bewegungssensoren hat unter den Mitarbeitenden viele Diskussionen angeregt, unter anderem über das eigene Bewegungsverhalten und zur Gesundheit im Allgemeinen. Bei manchen Teams führte der Bewegungssensor sogar zu einer

Art Wettbewerb. Einige Teams haben den Sensor ein zweites Mal getragen und versucht, den Durchschnittswert des Teams zu erhöhen.

Aus Gesprächen mit Mitarbeitenden ging hervor, dass einige Personen ihr Bewegungsverhalten im Alltag verändert haben und bewusst mehr Bewegungselemente einbauen.

Bei den Mitarbeitenden, die noch keine Gelegenheit hatten, den Bewegungssensor zu tragen, ist das Interesse dafür gross.

Die verschiedenen Sensibilisierungsmassnahmen sind auf ein positives Echo gestossen, und es konnten Diskussionen zur Gesundheit angeregt werden.

Besonderes

Bewegung ist fester Bestandteil des Projekts «Santé Plus». Dieses will das Bewusstsein für die Wichtigkeit von mehr Bewegung regelmässig mit neuen Aktionen schärfen. Die tatsächliche Bewegung wird in sogenannten Bewegungsassessments gemessen. Begleitende Massnahmen zu diesen Aktionen sind: Information via Intranet, Flyer, Mitarbeiterveranstaltungen und Ausstellungen.