



Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit für Beschäftigte mit gesundheitlichen Risiken

Gemeinsames Projekt der Stadtwerke Köln (SWK)
H. Gillessen u. Dr. R. Schwarz

der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS)
Institut für Rehabilitation und Behindertensport
Dr. A. Raabe-Oetker

und

der Gemeinsamen Betriebskrankenkasse Köln (GBK)
R. Becker



Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit für Beschäftigte mit gesundheitlichen Risiken

- Aufgaben der Kooperationspartner
 - Kostenplanung des Projektes
 - Durchführung



Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit für Beschäftigte mit gesundheitlichen Risiken

Schwerpunkte des Projektes

- Primär- und Sekundärprävention am Arbeitsplatz
 - Gesundheitsberatung
 - Ernährungsberatung
 - Bewegungstherapieangebote



Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit für Beschäftigte mit gesundheitlichen Risiken

Die Ziele des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes

- Veränderung der Lebensgewohnheiten
 - Gesundheitsverantwortung
- Schaffung besserer Arbeitsplatzbedingungen
 - gesunde Lebensführung
- Entstehung von Zivilisationskrankheiten zu vermeiden oder günstig zu beeinflussen und
- die Lebensqualität der Mitarbeiter zu verbessern.



Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit für Beschäftigte mit gesundheitlichen Risiken

Die Praxis

- zweitägige Seminare (Theorie) zu speziellen Themen
 - mehrwöchige Praxiskurse
- regelmäßige medizinische Untersuchungen und Laborchecks
 - Erstellung eines individuellen Gesundheitsberichts



Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit für Beschäftigte mit gesundheitlichen Risiken

Bewegungstraining

- Zielgruppen:
Primär- und Sekundärprävention
- Voraussetzung
- Durchführung



Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit für Beschäftigte mit gesundheitlichen Risiken

Evaluation am Beispiel des Bewegungstrainings
Teilnehmergruppe versus Kontrollgruppe

- positive psychische Effekte
- signifikante Veränderungen der Parameter
 - Herzfrequenz und Blutdruck
 - Laktat
 - BMI sowie
 - Walkingzeit



Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit für Beschäftigte mit gesundheitlichen Risiken

Interne Perspektiven und Planung

Teilnehmer

Aufgabe des Arbeitgebers

Zeitliche Planung 2005/2006

Externe Perspektiven und Planung

„Prävention als

Unternehmensstrategie - Fitness beginnt im Kopf“

Buch/CD-Rom