

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Angebot von verhaltensorientierten Maßnahmen

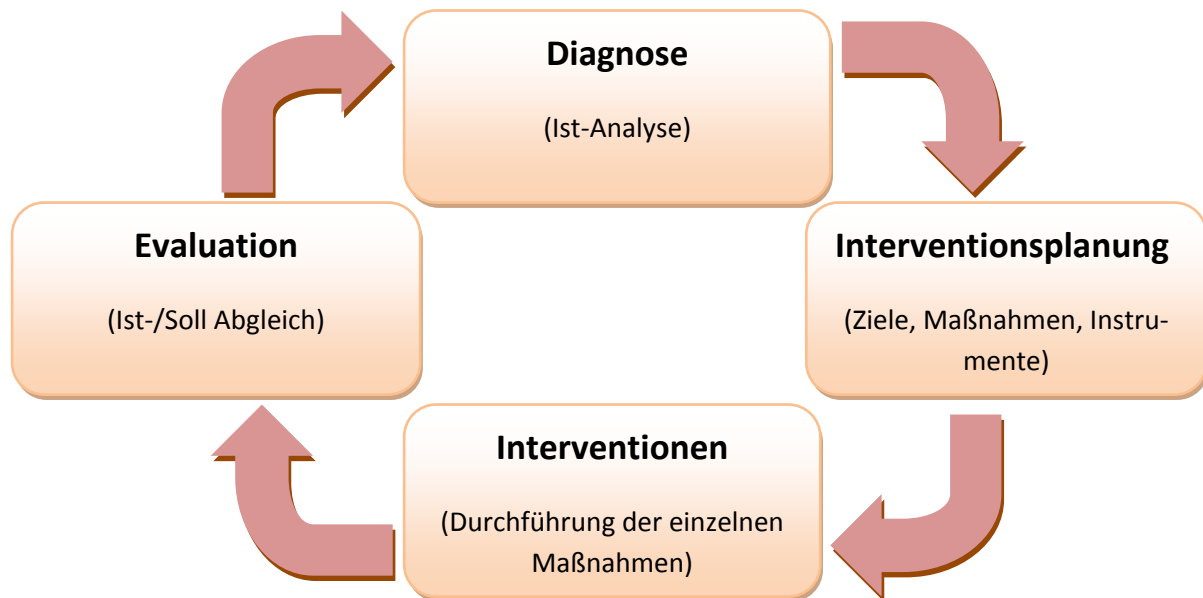
durch vital for work mit dem Zentrum für sportmedizinische

Prävention (ZsP) an der Universität Bielefeld

Ein betriebliches Gesundheitsmanagement wird aus diversen Gründen für Unternehmen immer attraktiver und findet inzwischen flächendeckend Anwendung. Neben Zielen der Mitarbeitermotivation und somit auch einem Imagegewinn für das Unternehmen, stehen natürlich kostenreduzierende Effekte im Fokus der Unternehmen, d.h. eine Kostenreduzierung durch Reduktion der Arbeitsfehltag sowie einer Steigerung der Arbeitseffizienz.

Die Grundpfeiler eines sowohl für die Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber erfolgreichen BGM sind verhaltensorientierte und verhältnisorientierte Ansätze. Während sich der verhältnisorientierte Ansatz mit den Strukturen und der Organisation der Arbeitswelt auseinandersetzt, richtet sich der verhaltensorientierte Ansatz auf das individuelle Verhalten der Mitarbeiter, d.h. Aufdeckung von möglichem Risikoverhalten, Aufklärung und Einleitung von Gegen- bzw. präventiven Maßnahmen.

Erfahrungen aus den letzten Jahren, aus den Bereichen der Gesundheitsförderung und BGM zeigen, dass die Maßnahmen nur dann für Arbeitgeber und Arbeitnehmer erfolgreich und gewinnbringend verlaufen, wenn das Konzept auf die individuellen Voraussetzungen bzw. Gegebenheiten vor Ort abgestimmt ist. Folgende Abbildung veranschaulicht einen idealtypischen Zyklus zur Implementierung eines BGM.



(Quelle: EuPD Research (2007). Gesundheitsmanagement 2007/08. Bonn, S. 21)

Erfolgsversprechend sind somit individuell an die Voraussetzungen vor Ort angepasste Maßnahmen, die den zuvor dargestellten Zyklus durchlaufen und am Ende dem Ist-Soll Vergleich standhalten bzw. eine entsprechende Abänderung erfahren. Dies gilt gleichermaßen für die verhältnisorientierten und verhaltensorientierten Ansätze/Maßnahmen.

Gerade im Bereich der verhaltensorientierten Maßnahmen, die ihrerseits im Laufe des Wandels von Gesundheitsförderung in Betrieben zum betrieblichen Gesundheitsmanagement immer mehr den verhältnisorientierten Maßnahmen gewichen sind, besteht Nachholbedarf bzw. schlummert ungenutztes Potential. Während verhältnisorientierte Maßnahmen individuell auf die Angestellten abgestimmt sind (z.B. Arbeitsorganisation, Optimierung von Arbeitsplatz und Arbeitsumfeld, Angebot in der Kantine etc.), werden die verhaltensorientierte Angeboten oftmals sehr allgemein gehalten und nicht an die individuellen Voraussetzungen der Angestellten angepasst. Hieraus resultiert dann nicht selten eine Verfehlung der ursprünglich formulierten Ziele, was wiederum sowohl auf Seiten der Arbeitgeber als auch bei den Arbeitnehmern Demotivation und Desinteresse entstehen lässt und somit das Gesamtprojekt betriebliche Gesundheitsförderung gefährdet.

Deswegen muss auch bei den verhaltensorientierten Maßnahmen der oben beschriebenen Zyklus durchlaufen werden. Denn je individueller verhaltensorientierte Maßnahmen ausgewählt werden, desto wahrscheinlicher ist die Zielerreichung und somit der Benefit für Arbeitgeber und -nehmer.

In diesem Zusammenhang bietet vital for work und das Zentrum für sportmedizinische Prävention an der Universität Bielefeld, unter der Leitung von Fr. Prof. Dr. Elke Zimmermann, einen Präventions Check-Up an, der diese Lücke im BGM schließt.

1. Diagnose (Ist-Analyse)

- Online Fragebogen
 - ⇒ Anamnese (Krankenvorgeschichte, mögliche Kontraindikationen)
 - ⇒ Lifestyle (u.a. Rauchverhalten, Sportliche Betätigung)
- Messung

Während einer 30-minütigen Messung werden cardio-neuronale Funktionsparameter nicht-invasiv in Echtzeit, Herzschlag für Herzschlag aufgezeichnet. Folgende Basis-Parameter, sind für die Untersuchung relevant:

 - ⇒ Herzfrequenz
 - ⇒ Blutdruck (klassisch mit einer Blutdruckmessung bei jedem einzelnen Aufpumpen der Oberarmmanschette und kontinuierlich mit einer Blutdruckmessung Herzschlag für Herzschlag)
 - ⇒ Schlagvolumen
 - ⇒ totaler peripherer Gefäßwiderstand

Die Messung und somit später auch die Auswertung, beschränken sich nicht nur auf die Erhebung dieser Parameter im Ruhezustand sondern unter unterschiedlichen Bedingungen:

- ⇒ 1. Messung der Parameter unter Ruhebedingungen
 - ⇒ 2. Durchführung eines Orthostatetests
 - ⇒ 3. Durchführung eines Stresstests
 - ⇒ 4. Durchführung eines Leistungstests auf dem Fahrradergometer
 - ⇒ 5. Erneute Messung der Parameter unter Ruhebedingungen
-

2. Interventionsplanung

- Durch die im Online-Fragebogen gewonnenen Informationen über die vorliegenden Erkrankungen ergeben sich unterschiedliche Möglichkeiten:
 - ⇒ Schulungsangebot bezogen auf vorliegende Erkrankungen
 - ⇒ Trainingsangebot (Interventionen) an vorliegende Erkrankungen anpassen
 - ⇒ Vorerfahrungen (sportlich) können in Wahl des Angebots miteinbezogen werden
- Durch die Zusammenführung der Informationen aus dem Fragebogen und den Ergebnissen der Messung in einer individuellen Auswertung (Outcome) wird ein an die Voraussetzungen angepasstes individuelles Training ermöglicht, sie beinhaltet beispielsweise:
 - ⇒ (Trainings-)Hinweise bezogen auf individuell vorliegende Erkrankungen
 - ⇒ (Trainings-)Hinweise bezogen auf individuell vorliegende Risikofaktoren
 - ⇒ (Trainings-)Hinweise zur Vermeidung von möglichen Risikofaktoren
 - ⇒ Trainingshinweise zur Verbesserung der einzelnen gemessenen Parameter

3. Interventionen

- Das ZSP erarbeitet mit vital for workden vor Ort geeignete Interventionsmaßnahmen bzw. liefert Informationen, z.B. in Form der individuellen Auswertung, die ein auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmtes Gesundheitsprogramm ermöglichen. Diese Maßnahmen reichen von individuellem Kraft- und Ausdauertraining im Fitnessstudio, bis hin zu entsprechenden Schulungs-, Vortrags- und Kursangeboten.

4. Evaluation

- Mit einer jährlichen Wiederholungsmessung kann ein Ist-/Soll Abgleich vollzogen werden. Die aufeinander aufbauenden Messergebnisse bzw. Befunde ermöglichen die Berücksichtigung individueller Entwicklungsprozesse und somit eine Anpassung des Trainings.
-

- Der Einsatz des Präventions-Check-Cup erlaubt die Dokumentation der Ergebnisse des Trainings. Dies wiederum ermöglicht eine individuelle Trainingsplanung und -begleitung.
 - Jeder neue bzw. Wiederholungs-Präventions-Check-Up ermöglicht des weiteren eine Aktualisierung der angebotenen verhaltensorientierten Maßnahmen an die evtl. Änderungen, d.h. es schließt sich an die neue Ist-Analyse eine neue Interventionsplanung etc. an.
-