Health on Top
Der Gesundheitskongress
auf dem Petersberg

Azubis und Gesundheit

Datum: 27.März 2012

Referent: Michael Kaisser
SKOLAMED Health Support & Benefits

SKOLAMED GmbH
Petersberg
53639 Königswinter

SKOLAMED

SKOLAMED Organigramm

SKOLAMED GmbH

Geschäftsführer: Michael Treixler, Malte Klemusch

Geschäftsbereiche

Consulting

- Analyse
- Beratung
- Prozessbegleitung
- Support

zu allen Fragestellungen des Betrieblichen Gesundheits-managements

Gesundheits-Check-ups

- Medizinische Check-ups
- Gesundheitscoaching
- CheckPlus
- Leistungsdiagnostik

Check-up-Zentren:

- Bonn / Petersberg
- Hamburg Treudelberg
- [München / in Vorbereitung]

Health Support & Benefits

- Seminare
- Gesundheitstage
- Screenings
- Mobile Check-ups

Gesundheitsförderungsmaßnahmen für Führungskräfte und Mitarbeiter

Geschäftsfelder

Health on Top
Der Gesundheitskongress auf dem Petersberg

Mitarbeiterbefragungen
Work-Health-Monitor

SKOLAMED Rück
Refinanzierung von BGM-Maßnahmen

SKOLAMED Petersberger Akademie
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Stressredux
Stressprävention und -reduktion

Gesundheitsportale & Gesundheitscontent

Warum AZUBIS ?

Gesundheitliches Risikoverhalten, Übergewicht, erhöhter Blutdruck, erste Stoffwechselstörungen sowie Auffälligkeiten des Bewegungsapparates zeigen eine bedenkliche Situation der AZUBI Gesundheit.

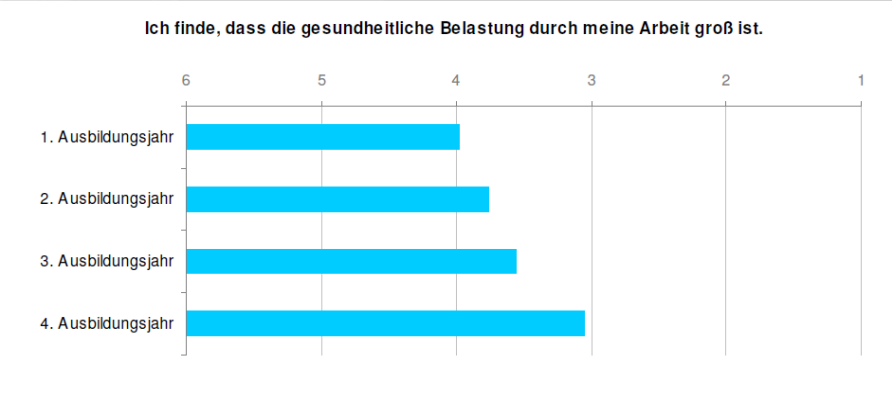
Werksärztlicher Dienst Daimler AG In: Arbeitsmedizin, Sozialmedizin, Umweltmedizin 42,11 (2007) S.606-609

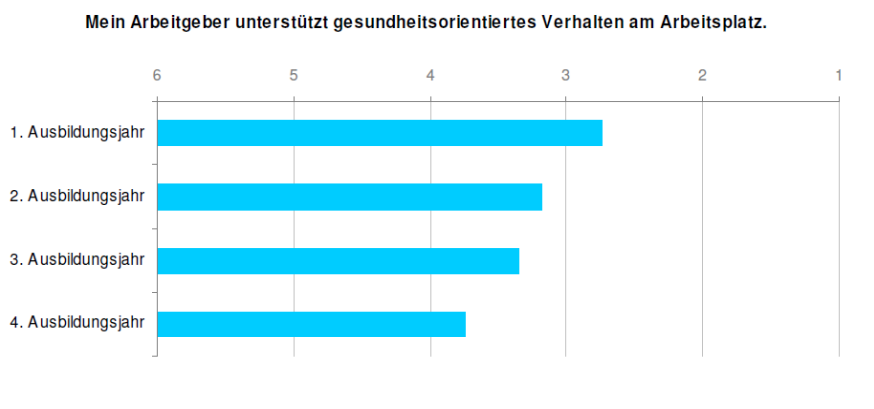
Im Laufe einer zweijährigen Untersuchungszeit vermindert sich die sportliche Freizeitaktivität der Auszubildenden signifikant und das Körpergewicht steigt um 3 kg.

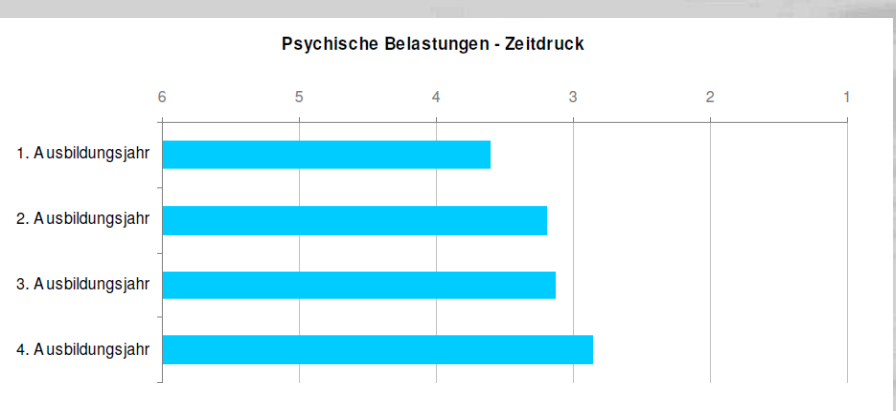
Betriebsärztlicher Dienst der Heraeus Holding GmbH In: Arbeitsmedizin, Sozialmedizin, Umweltmedizin 45,11 (2010) S.640-646

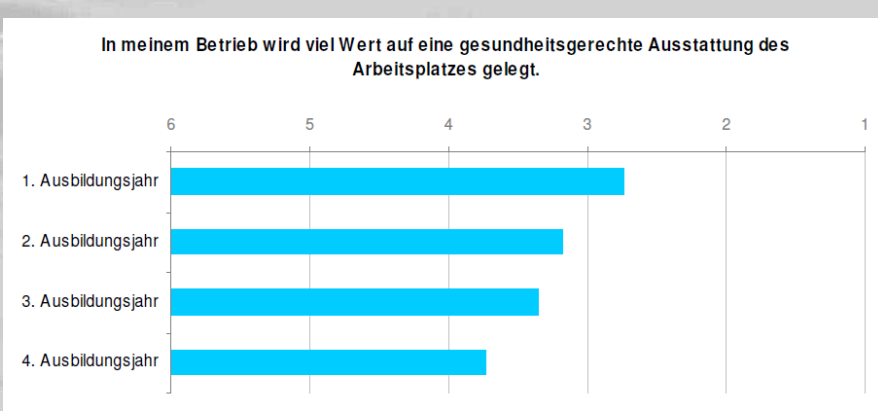
Warum AZUBIS ?

IKK Studie-Auszubildende und Gesundheit, Berlin, Februar 2007 /ZAGG-Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH









6=trifft überhaupt nicht zu/überhaupt keine Belastung

1=trifft völlig zu/sehr starke Belastung

Thesen

Schaffung einer gesundheitsbewussten Einstellung

Persönlichkeitsentwicklung
Ressourcen erkennen und stärken

Vermittlung des betrieblichen
Gesundheitsmanagement
Gewinnung als Multiplikator

Doppelte Zielsetzung eines AZUBI-Fit Konzeptes

Auszubildende

- Erzeugung eines „ganzheitlichen und unternehmensgewollten Gesundheitsverständnisses“
- Sensibilisierung „zukünftiger“ Mitarbeiter bezüglich eines ressourcenorientierten Lebensstils
- Herausstellen der Eigenverantwortung für die Gesundheit
- Vermittlung von Gesundheitswissen
- Entwicklung von Kompetenz zum Aufbau eines gesunden, resilienten Lebensstils
- Steigerung der Identifikation mit der eigenen Organisation

AZUBI FIT Konzept

Unternehmen

- Investition/Stärkung der Ressource „Arbeitskraft“
- Herausstellen der Bedeutung des Themas „Mitarbeitergesundheit „ im Unternehmen/Gesundheits-förderung ist unternehmens-gewollt
- Einbindung der Führungskräfte/Ausbilder zu Gesundheitsfragen
- Antwort/Demographie
- Verknüpfung der Schulungsinhalte mit unternehmensspezifischen Angeboten
- Schaffung/Förderung einer gesundheitsförderlichen Unternehmenskultur

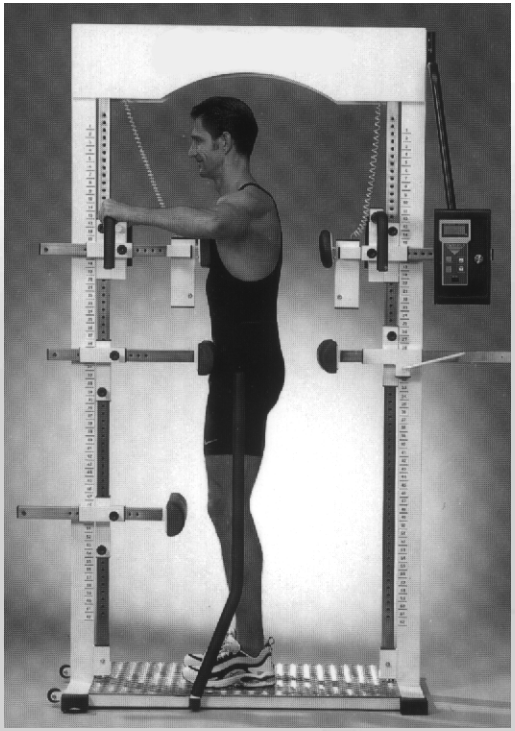
3 Schritte der Gesundheitssteuerung

Information

Gesundheits-
screening

Praxis

Diagnostik - Rückentest



Rumpfbeugung und -streckung

Absolute Kraftwerte

Rumpfbeugung	59,2 kg	**54,0 kg**	**-9 %**
Rumpfstreckung	76,9 kg	**63,0 kg**	**-18 %**

Normwert Ist-Wert

Relatives Kräfteverhältnis

	Rumpfbeugung	Rumpfstreckung
ausgewogenes Kraftverhältnis	100 %	130 %
Ist-Zustand		-7,2 kg (-10,3 %)

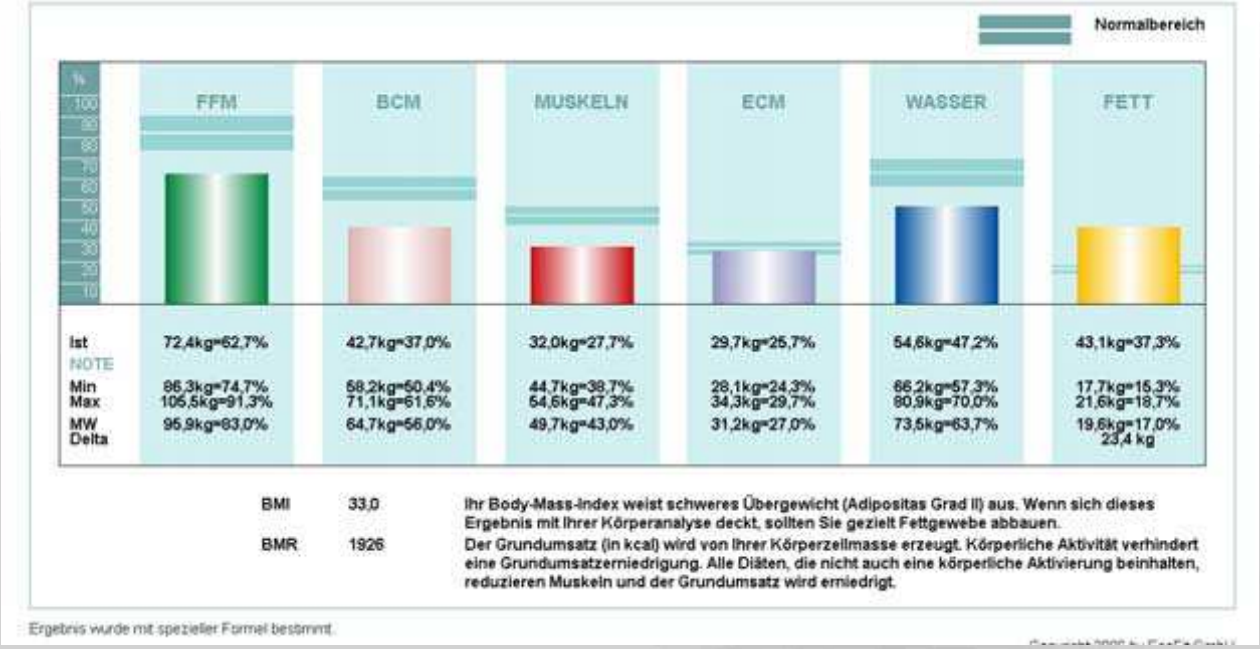
Die Kraft Ihrer Bauchmuskulatur liegt etwas unterhalb des Normbereiches.
Ihre Rückenkraft liegt deutlich unter der Norm.

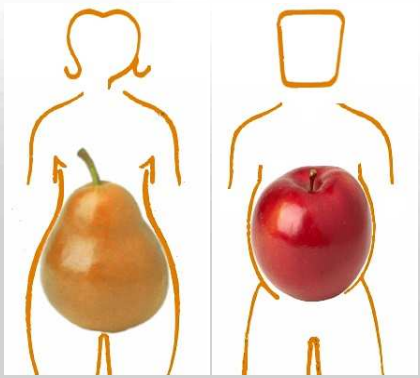
Rumpfbeugung: gerade und schräge Bauchmuskulatur

Rumpfstreckung: tiefliegende Rückenmuskulatur

Ihre Bauchkraft ist in Relation zu Ihrer Rückenkraft deutlich größer. Sie sollten daher verstärkt Ihre Rückenmuskulatur kräftigen, die Bauchkraft jedoch nicht vernachlässigen.

Diagnostik - Körperbild





	Männer	Frauen
untergewichtig	< 20	<19
normalgewichtig	20 - 25	19 - 24
leicht übergewichtig	25 - 30	24 - 30
deutlich übergewichtig	30 - 40	30 - 40
krankhaft übergewichtig	> 40	> 40

1. Ausbildungsjahr

Theorie

Zusammenhänge zwischen Arbeit/Gesundheit

Der gesunde Lebensstil
- Bewegung/Rücken
- Ernährung

Gesundheit im Unternehmen
Gesundheitsschutz/Ergonomie/Sucht
Workshop mit Unternehmensvertreter

Praxis:

Individuelles Training, arbeitsplatzbezogene Verhaltensmuster

Check Diagnostik
-Rücken
-Gewicht (Körperbild)

2. Ausbildungsjahr

Theorie

Vertiefung/Erfahrungsaustausch
Bewegung/Rücken
Ernährung

Stress
Körperliche Reaktionen/Stressmanagement

Gesundheitsförderung im Unternehmen
Handlungsspielräume und Angebote
Workshop mit Unternehmensvertreter

Praxis

Individuelles Training, Entspannungstraining /arbeitsplatzbezogenen Verhaltensmuster

Re-Check Diagnostik
-Rücken
-Gewicht (Körperbild)

3. Ausbildungsjahr

Theorie

Vertiefung/Erfahrungsaustausch
Bewegung/Rücken und Ernährung/Entspannung

Stress/Workshop
Selbstmanagement
Selbstorganisation/Störquellen/Stressoren
DISG-“Persönlichkeitsprofil“
Ableitung/Arbeitstechniken

Gesundheit im Unternehmen
Erwartungen / Eigenverantwortung / Mitwirkungspflicht
Workshop mit Unternehmensvertreter

Praxis

Individuelles Training, arbeitsplatzbezogenen
Verhaltensmuster/Strategien

Re-Check Diagnostik
-Rücken
-Gewicht (Körperbild)

Erfolgsfaktoren für ein erfolgreiches und nachhaltig wirkendes AZUBI-Konzept

SKOLAMED

Schaffung unternehmenspolitischer Voraussetzungen

- Ist Gesundheitsförderung grundsätzlich unternehmensgewollt?
- Schriftliche Fixierung der Ziele und der Umsetzung des AZUBI Konzepts
- Unternehmensweite Kommunikation des AZUBI Konzepts

Beteiligung/Einbindung der Führungskräfte / Ausbildungsverantwortlichen

- Bedarfsanalyse für ein AZUBI Konzept aus Sicht der Führungskräfte
- Informationsveranstaltung zu den Inhalten/Umsetzung des Konzepts
- Verdeutlichung der Rolle der Führungskräfte im Kontext-Führung und Gesundheit

Erzeugung von Nachhaltigkeit

Einsatz von Diagnostik

- Individuelle bedarfsorientierte Beratung/Betroffenheit erzeugen!!
- Möglichkeiten der Erfolgsmessung durch Re-Checks
- Erhebung von Kennzahlen zur Ableitung von weiterführenden Maßnahmen der Gesundheitsförderung

Evaluation des AZUBI Programms und Bedarfsableitung

Gesundheitsförderung muss unabhängig vom AZUBI Konzept existieren

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!