

06-01	Gesundheitsberatung / Vorsorge
Begründung	Es lohnt sich für Arbeitgebenden auf mehreren Ebenen sich um die Gesundheit ihrer Angestellten zu kümmern, insbesondere weil dadurch die Lebensqualität am Arbeitsplatz verbessert wird. Der Betrieb ist der ideale Ort, um die aktive Bevölkerung zu erreichen, da die Menschen dort einen Grossteil ihrer Zeit verbringen. Deshalb ist dieser Rahmen ideal für die Durchführung von Sensibilisierungskampagnen.
Absicht	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbesserung des Arbeitsklimas durch die Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität (sich um sich selber kümmern, um sich besser um andere kümmern zu können) ➤ Das Image als Betrieb stärken, der seiner sozialen Verantwortung nachkommt ➤ Das Bewusstsein im Zusammenhang mit der Gesundheitsvorsorge schärfen und fördern
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Den Mitarbeitenden helfen, ein «Gesundheitsbewusstsein» zu entwickeln ➤ Verständliche und zugängliche Informationen zur Gesundheitsvorsorge anbieten ➤ Mitarbeitende unterstützen, denen im Alltag die Gelegenheit, die Zeit oder die Ressourcen fehlen, um Gewohnheiten für den Erhalt ihrer «Gesundheit» zu entwickeln
Ideen zur Umsetzung	<p>Information - Sensibilisierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attraktive und einfach zugängliche Dokumente zur Sensibilisierung erstellen (Flyer auf allen Abteilungen und in den Gemeinschaftszonen), welche die grundlegenden Pfeiler der persönlichen Gesundheitsvorsorge beschreiben <p>Jährliche Gesundheitschecks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Partnerschaft mit einer auf diesem Gebiet spezialisierten Organisation eingehen (z.B. eine der Gesundheitsligen) • Einmal im Jahr professionell durchgeführte Gesundheitschecks organisieren: Cholesterin, Blutdruck, Gewicht, Fragen im Zusammenhang mit Tabakmissbrauch, Tabletten, Alkohol etc., Fragen im Zusammenhang mit Stress • Den Partner, der die Checks durchführt bitten, eine Methode zu entwickeln, mit der die gesundheitliche Entwicklung der Mitarbeitenden über längere Zeit vertraulich verfolgt und begleitet werden kann • Den Partner bitten, auf der Basis der individuellen Daten aus den Checks ein allgemeines Bild der Gesundheit im Betrieb zu erstellen, um daraus konkrete Massnahmen für die

	<p>Gesundheitsvorsorge ableiten zu können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gesundheitschecks eventuell gratis anbieten oder einen Teil der Finanzierung übernehmen, so dass die Mitarbeitenden nur einen kleinen Betrag selber bezahlen müssen (Fr. 20.-- bis 40.-- zum Beispiel) <p>Gesundheitsvorsorge im Betrieb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehrmals im Jahr Themenwochen organisieren (Tabakkonsum, Ernährung, Bewegung): mobilisierende Aktivitäten, Tests und Fragebögen, um die Mitarbeitenden zur Teilnahme zu bewegen <p>Integration ins Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die unternommenen Aktionen dokumentieren, indem sie ins Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) integriert werden (siehe Arbeitsblatt 06-03) • Darauf achten, dass die Massnahmen zur individuellen (aktuelles Arbeitsblatt) und kollektiven Gesundheitsvorsorge (Risikoanalysen, Stressprävention durch organisatorische Massnahmen), angepasst sind
--	--