

Gesundheitsförderung durch ergonomische Verhaltens- und Verhältnisprävention

1 Ausgangslage

Der Krankenstand im Unternehmen ist in einigen Bereichen überdurchschnittlich hoch, insbesondere in operativen Einheiten wie z. B. Logistik, Diagnostika-Produktion, innerbetrieblicher Transport.

Ein großer Teil der Fehlzeiten wird durch Muskel- und Skeletterkrankungen hervorgerufen. Ein weiterer Anstieg ist durch den demografischen Wandel zu erwarten.

2 Ziele des Projekts

Um Gesundheitsschäden - bedingt durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastung am Arbeitsplatz - entgegenzuwirken, werden bei Roche Diagnostics in Mannheim Aktionen durchgeführt, bei denen die Beschäftigten zu mehr und gezielter Bewegung motiviert werden. Die Aktionen sind teilweise zeitlich begrenzt (z. B. Gehwettbewerb, Ergonomie Parcours), teilweise auf lange Zeit angelegt wie z. B. Computerprogramm „Fit am PC“, Ergo-Scouts.

Insbesondere durch die Ergo-Scouts und „Fit am PC“ soll die Nachhaltigkeit der Maßnahmen sichergestellt werden.

3 Maßnahmen

3.1 Ergonomieparcours

Im Oktober 2009 sowie im Januar 2010 fand je ein einwöchiger Ergonomieparcours statt. Nach einer moderierten Einführung waren 13 Stationen zu Themen wie Heben und Tragen, Ausgleichsübungen, Ernährung, Bildschirmarbeitsplatz, Roche Aktiv-Center (ein im Unternehmen angesiedeltes Gesundheitszentrum) etc. zu durchlaufen. An diesen Veranstaltungen nahmen etwa 750 Beschäftigte teil.

3.2 Ergonometraining

Als weitere Maßnahme zur Verbesserung der Nachhaltigkeit gesundheitsgerechten Verhaltens wurden insgesamt über 800 Mitarbeitende zum Thema „Rückengerechtes Heben und Tragen“/ „Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz“ von der Ergonomieberaterin Eva Herzog-Schüler geschult und anschließend im Rahmen einer Arbeitsplatzbegehung zu ergonomischen Aspekten der Verhaltens- und Verhältnisprävention beraten.

Im Rahmen des Ergonometrainings wird den Mitarbeitenden in Gruppen von ca. 20 Personen die Funktion der Wirbelsäule, der Bandscheiben und der Muskulatur erklärt und zur Tätigkeit passende Ausgleichsübungen demonstriert. Die Information wird anschließend an jedem einzelnen Arbeitsplatz individuell ergänzt bzw. vertieft.



Bild 1: Rückenschonende Arbeitsweise wird am Modell und direkt am Arbeitsplatz demonstriert

3.3 Ergo-Scouts

Weiterhin wurden insgesamt mehr als 100 Mitarbeitende zu sogenannten Ergo-Scouts ausgebildet, die ihre Kolleginnen und Kollegen in Bezug auf Ergonomie am Arbeitsplatz fortlaufend beraten und regelmäßig gemeinsam Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz durchführen.

In einer Tagesschulung wird ein Grundwissen zu den Themen Gesundheit und Prävention, Anatomie und Physiologie sowie adäquater Ausgleichsgymnastik vermittelt. Für ihre Tätigkeit als Trainer und Multiplikator im Gesundheitsschutz werden die Ergo-Scouts mit didaktischen und methodischen Vorgehensweisen ihrer praktischen Arbeit vertraut gemacht. Als Handwerkszeug werden sogenannte „Fit for Job“-Kartensammlungen (Büro oder Produktion) vom Unternehmen zur Verfügung gestellt. In diesen Kartensammlungen werden die verschiedenen Ausgleichsübungen beschrieben.



Bild 2: Mitarbeitende bei einem Bewegungstraining

Innerhalb des Unternehmens treffen sich die Ergo-Scouts 3-4 x / Jahr für ca. zwei Stunden zum Erfahrungsaustausch. Die Moderation der Treffen übernimmt ein Mitarbeiter der Arbeitssicherheit. Einmal im Jahr werden zur Förderung der Kommunikation zusätzlich die Vorgesetzten eingeladen.

3.4 Fit am PC

Im Oktober 2002 erfolgte der Projektstart des interaktiven PC-Programms „Fit am PC“ für Beschäftigte an Bildschirmarbeitsplätzen. Die teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden durch eine E-mail täglich daran erinnert, an ihrem Arbeitsplatz Ausgleichsübungen durchzuführen. Auf dem Monitor wird die Durchführung der Übungen dargestellt. Regelmäßig nehmen mehr als 150 Beschäftigte an dem Programm teil.

3.5 Weitere Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

Neben Maßnahmen wie z. B. Darmkrebsvorsorge, Seminare zum Thema „Stress“ und Gripeschutzimpfungen sind folgende Aktionen von besonderer Bedeutung:

Gehwettbewerb „Schritt für Schritt mehr Gesundheit“

Im Sommer 2010 liefen die teilnehmenden Teams Schritt für Schritt virtuell die Stadien der Fußball-WM ab. Teilnehmen konnten Gruppen bis zu fünf Personen. Mit Schrittzählern ermittelten die Teilnehmer täglich ihre Schritte und trugen diese in eine Datenbank ein. Es ging um den persönlichen Erfolg, mehr Bewegung im Alltag zu erleben. Aktivitäten im Programm ‚Fit am PC‘ wurden mit zusätzlichen ‚Schritten‘ belohnt. Es beteiligten sich fast 1000 Beschäftigte an der Aktion.

Mit dem Rad zur Arbeit

Die bundesweite Aktion der AOK und des ADFC wird von Roche in einer eigenen Aktion erweitert. Wer in dem Zeitraum von Mai bis September an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit fährt, hat die Möglichkeit, einen attraktiven Preis zu gewinnen. Die Aktivitäten werden elektronisch im Programm ‚Fit am PC‘ verwaltet.

Roche Aktiv-Center

Das auf dem Werksgelände gelegene Roche Aktiv-Center ist ein im Unternehmen angesiedeltes Gesundheitszentrum, das den Mitarbeitenden verschiedene Trainings- und Fitnessangebote macht. Mitarbeitende können unter ärztlicher Leitung mit Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten individuell oder in der Gruppe an verschiedenen Geräten trainieren.

4 Erfahrungen und Ausblick

Die Erfolge des Projektes sind spürbar im psycho-sozialen Bereich - im stärkeren Zusammenhalt der Teams, im gesteigerten positiven Arbeitsklima, in besserer Kollegialität und in der Attraktivitätssteigerung sowie dem Imagegewinn der Abteilung innerhalb des Unternehmens. Nach Angaben der Beschäftigten wurden die Schmerzen im Bewegungsapparat deutlich vermindert, zum einen durch die regelmäßigen Bewegungstrainings und zum anderen durch die Einstellungsänderung hin zu gesundheitsförderlichem Verhalten. Als langfristiges Ziel sollte die Senkung der Fehlzeiten bedingt durch Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychische Belastungen möglich sein.