

ZUKUNFTSTRÄCHTIG

INNOVATIVE ANGEBOTE IM BGM

26.09.2018 / Prävention und Gesundheitsförderung



DEMOGRAFIE-KOMPASS

INNOVATIVE ANGEBOTE IM BGM

26.09.2018/ Susanne Wöhe / Prävention und Gesundheitsförderung



DER DEMOGRAFISCHE WANDEL IN UNTERNEHMEN



DER DEMOGRAFISCHE WANDEL IN UNTERNEHMEN



UNSER ANGEBOT

1. Kurzcheck

- Erste Bestandsaufnahme der demografischen Ausgangssituation
- Identifizierung von Problembereichen und Ressourcen aus Sicht der Unternehmensführung
- 22 Fragen zu den zentralen Handlungsfeldern



2. Demografie-Kompass

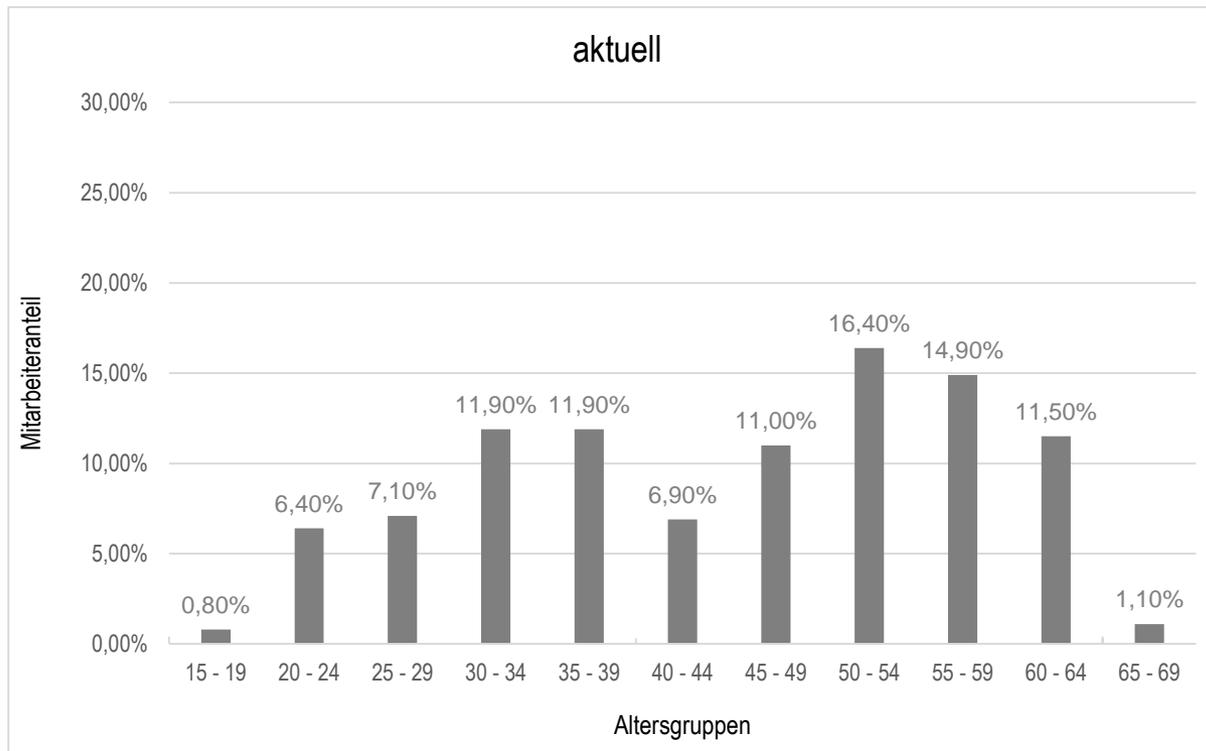
- Betriebliche Altersstrukturanalyse in wenigen Minuten
- Grafische Auswertung in Echtzeit, welche Veränderungen durch das Altern der Belegschaft entstehen
- Prognose in Jahresschritten zur Einschätzung der zukünftigen Handlungsbedarfe

IHR NUTZEN

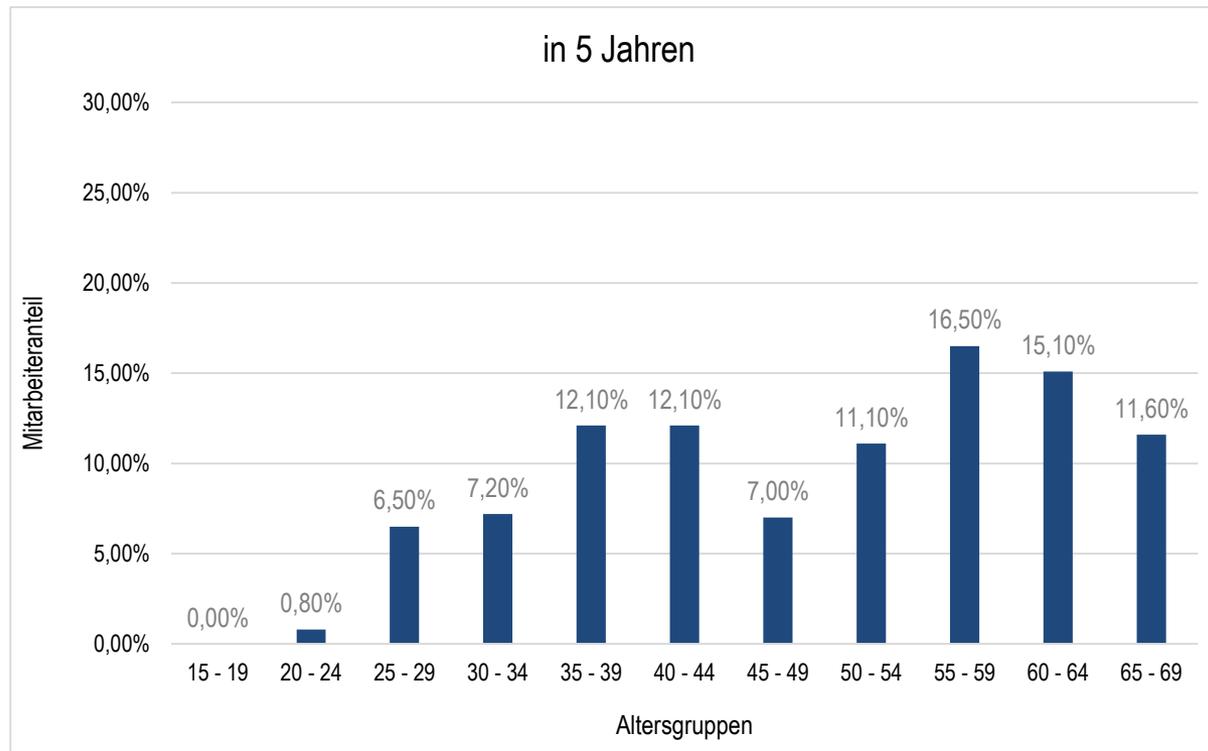
- Erste **Identifikation von Ressourcen** anhand der Altersstrukturanalyse.
- Ihr Betrieb ist vorbereitet und hat Zeit, **zielorientierte Maßnahmen** zu ergreifen, die bereits präventiv wirken können.
- Heute bereits an die **Arbeitsfähigkeit** der künftigen „Mittelalten“ und „Älteren“ denken.
- Erhaltung von **Qualifikation, Motivation, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit** der Mitarbeiter
- Erhalt der betrieblichen **Wettbewerbsfähigkeit**
- Die vielen Facetten der Altersstruktur im Betrieb sichtbar und damit greifbar machen
- Durch Objektivität Außenblick bewahren und so leichter neue Impulse im Unternehmen setzen.



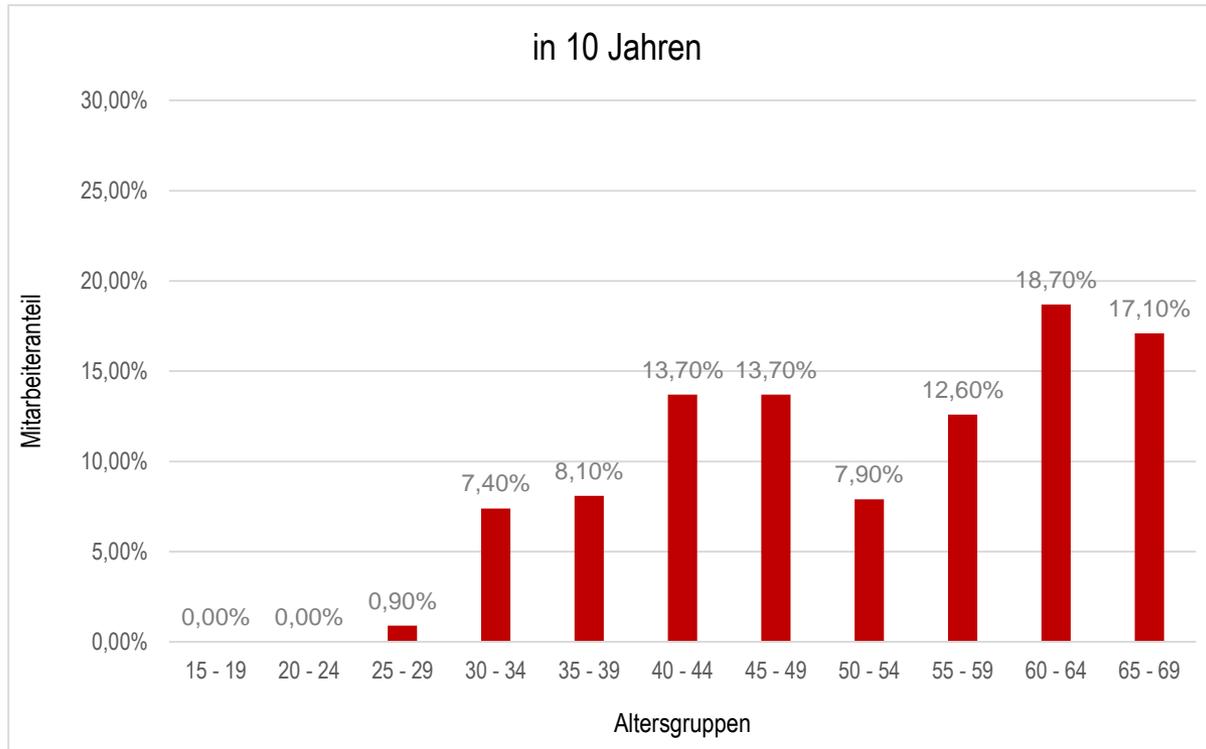
PRAXISBEISPIEL: ALTERSSTRUKTUR



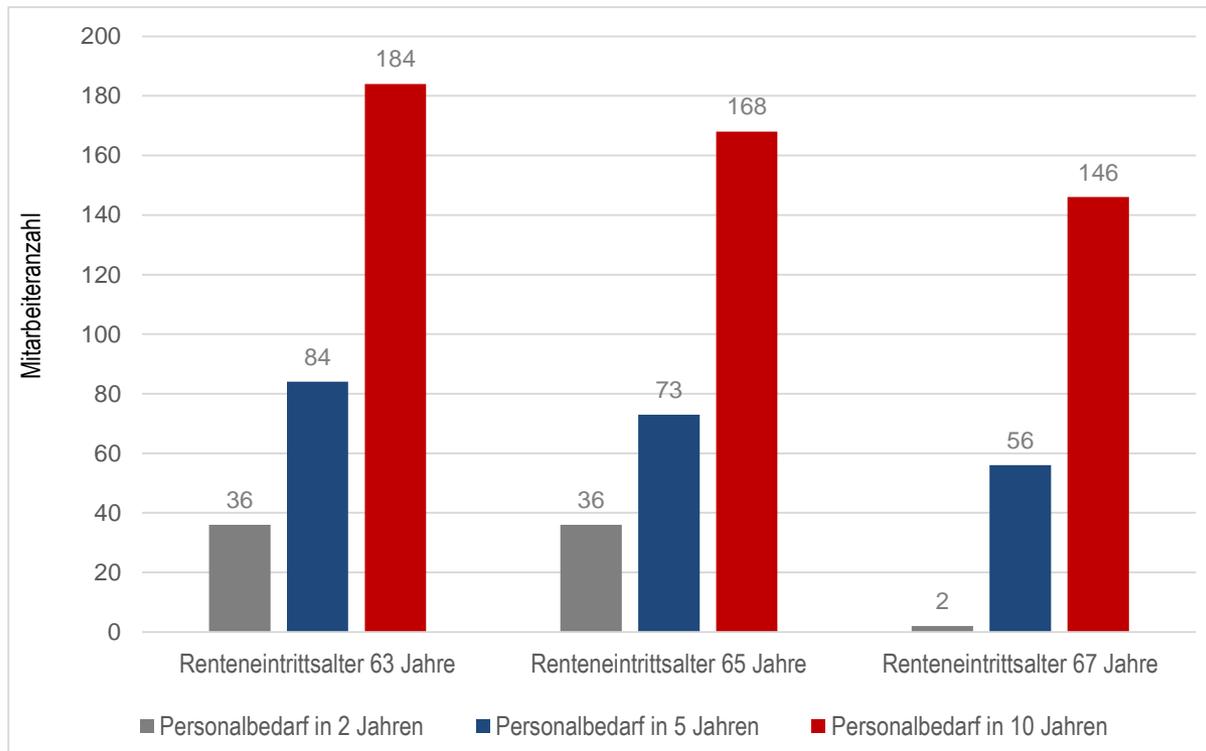
PRAXISBEISPIEL: ALTERSSTRUKTUR



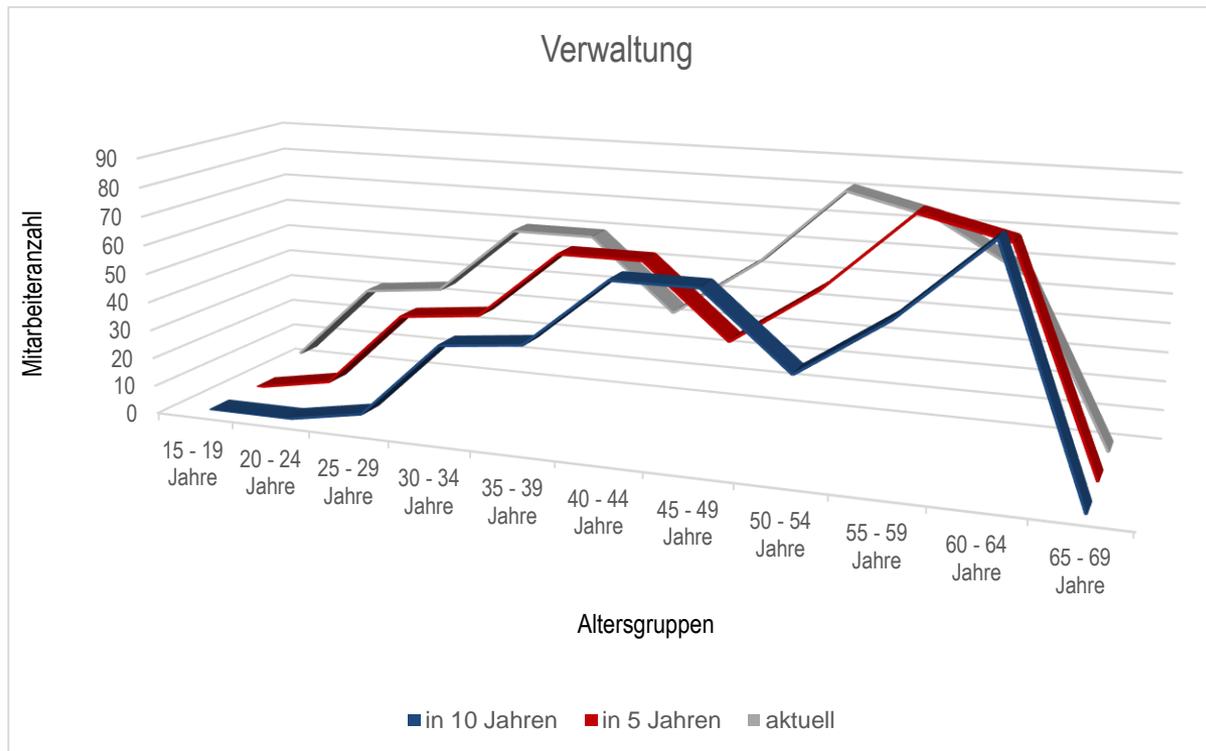
PRAXISBEISPIEL: ALTERSSTRUKTUR



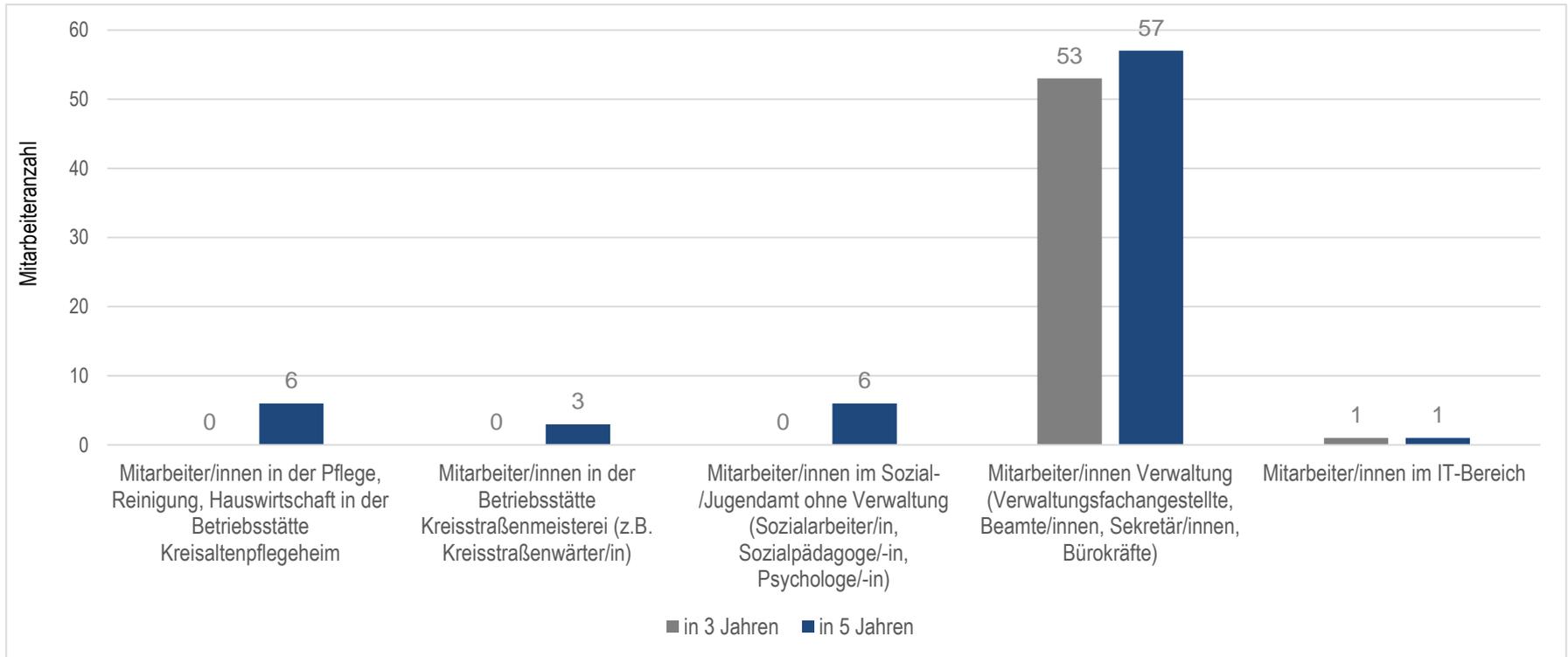
PRAXISBEISPIEL: PERSONALBEDARF



PRAXISBEISPIEL: ALTERSSTRUKTUR TÄTIGKEITEN



PRAXISBEISPIEL: RENTENEINTRITTE TÄTIGKEITEN



PRAXISBEISPIEL: ANTEIL ÄLTERER BESCHÄFTIGTER

	IT-Bereich	Verwaltung	Sozial-/Jugendamt	Kreisstraßen- meisterei	Pflege, Reinigung, Hauswirtschaft
... aktuell	3 MA – 21,4 %	131 MA – 26,7 %	14 MA – 26,9 %	7 MA – 26,9 %	13 MA – 27,6 %
... in 5 Jahren	4 MA – 30,8 %	155 MA – 35,8 %	17 MA – 37,0 %	8 MA – 34,8 %	15 MA – 36,6 %
... in 10 Jahren	4 MA – 36,4 %	135 MA – 37,6 %	15 MA – 39,5 %	7 MA – 36,8 %	13 MA – 38,2 %



PROGNOSE UND FRAGESTELLUNGEN DER ZUKUNFT

- Ist die Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter/innen auch dann gesichert, wenn nahezu 50 % der Beschäftigten älter als 50 Jahre sind?
- Ist eine Anpassung der Arbeitsplätze im Hinblick auf den hohen Anteil älterer Beschäftigter notwendig?
- Ist das Unternehmen als attraktiver Arbeitgeber am Markt positioniert, damit die Nachbesetzung der Stellen gesichert ist?
- Werden rechtzeitig Maßnahmen zum zeitgerechten Kompetenzaufbau und zum Wissenstransfer durchgeführt?
- Ist die Arbeitsfähigkeit vor allem auch der Einzelkämpfer/kleinen Teams gewährleistet?
- Ist in den Tätigkeitsbereichen altersgerechte Arbeitsbedingungen gesorgt?
- Kann etwas dafür getan werden, die Attraktivität dieser Tätigkeitsfelder für jüngere Leute zu steigern?

HANDLUNGSFELDER IM DEMOGRAFIE-MANAGEMENT

Personalführung und Rekrutierung	Arbeitsorganisation/-gestaltung	Qualifizierung und Kompetenz	Führung/ Unternehmenskultur	Gesundheit und Arbeitsschutz
Erfassung der Altersstruktur der Beschäftigten	Berufliche Perspektive für alle Altersgruppen	Bewusstsein bzgl. Stärken und Schwächen der Beschäftigten	Förderung eines wertschätzenden Betriebsklimas	Integration Alterung der Belegschaft in Arbeits- und Gesundheitsschutz
Berücksichtigung der Alterszusammensetzung bei Personalentscheidungen	Berücksichtigung von Fähigkeiten und Alter beim Personaleinsatz	Ermöglichung von Kompetenzerweiterung für alle Beschäftigten	Gerechte Behandlung durch Vorgesetzte	Gesundheitliche Probleme der Beschäftigten
Maßnahmen zur Bindung von Fach- und Führungskräften	Alternsgerechte Gestaltung der Tätigkeiten und Abläufe	Berücksichtigung von unterschiedlichen Lernbedürfnissen und Fähigkeiten	Vorgesetzte sensibilisieren für Belange älterer Beschäftigter.	Unterstützungsangebote zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit
Gewinnung von Nachwachskräften und erfahrenen Fachkräften	Einbeziehung der Beschäftigten bei Arbeitsplatzgestaltung	Transfer von Erfahrungswissen und Kompetenzen	Dialog zwischen älteren und jüngeren Beschäftigten	Belastungsanalyse – alter(n)sgerechte Gestaltung
Attraktivität als Arbeitgeber	Flexible Arbeitszeit			

VIELEN DANK **FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT**

Celle

Burggrafstraße 1

29221 Celle

Hamburg

Hühnerposten 2

20097 Hamburg

München

Friedenheimer Brücke 29

80639 München

Neu-Isenburg

Martin-Behaim-Straße 8

62263 Neu-Isenburg

3D-HALTUNGSANALYSE MIT DEM ERGOSCAN

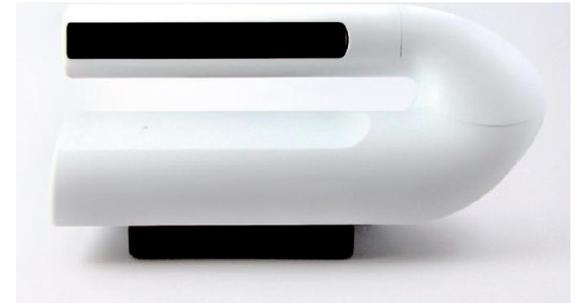
INNOVATIVE ANGEBOTE IM BGM

26.09.2018 / Christian Fiebig / Prävention und Gesundheitsförderung



HALTUNG BEWAHREN – DER NUTZEN VOM ERGOSCAN

- Schnelle und einfache Erfassung Ihrer verschiedenen Haltungspositionen (bis zu 30 Positionen) am Bildschirmarbeitsplatz.
- Erhalt eines individuellen Haltungsreports nach wenigen Tagen via E-Mail.
- Übersicht über die prozentuale Verteilung der verschiedenen Körperhaltungen.
- Förderung der Rückengesundheit, durch die Möglichkeit direkt am online-Präventionskurs (§ 20-zertifiziert) teilzunehmen.



ergoscan 

INDIVIDUELLES FEEDBACK – IHR HALTUNGSREPORT

- Bildliche Darstellung von häufig eingenommenen Körperhaltungen (typisch 6-8 Haltungen)
- Differenzierung zwischen ungünstigen, bedingt günstigen und günstigen Körperhaltungen
- Hinweise zu den langfristigen Folgen dieser Körperhaltungen unter Berücksichtigung einer vorab durchgeführten online-Anamnese
- Individuelle Tipps, inwieweit Sie die Haltung optimiert werden können



HALTUNGSREPORT

Ergebnis Ihrer individuellen Haltungsanalyse

ERGEBNISDARSTELLUNG IM HALTUNGSREPORT

- Zu 18% in dieser Sitzhaltung verbracht – Einstufung als ungünstig
- Verdrehung der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Oberkörperneigung
- Folgen dieser Sitzhaltung: Verstärkte Lordose im LWS-Bereich und Kyphose im BWS-Bereich, erhöhte Beanspruchung der Schulter-Nackelmuskulatur



ERGEBNISDARSTELLUNG IM HALTUNGSREPORT

- Zu 8% in dieser Sitzhaltung verbracht – Einstufung als bedingt günstig
- Verstärkung der „Geierkopfhaltung“ und Kyphose im BWS-Bereich bei längerfristiger Haltung möglich
- Folgen dieser Sitzhaltung: Erhöhte Beanspruchung der Schulter-Nackenmuskulatur, Verringerung der Beweglichkeit im BWS-Bereich



ERGEBNISDARSTELLUNG IM HALTUNGSREPORT

- Zu 5% in dieser Sitzhaltung verbracht – Einstufung als günstig
- Optimale und aufrechte Haltung
- Veränderung der Sitzposition im Sinne des dynamischen Sitzens zur Prävention von Beweglichkeitseinschränkungen und Verspannungen



FAZIT UND INTEGRATIONSMÖGLICHKEITEN

- Stärkung individueller Gesundheitsressourcen durch den Erhalt eines individuellen Feedbacks mit anschließender Intervention
- Förderung der Kommunikation über gesundheitsförderliche Themen, durch die Messung für alle MA eines Teams / einer Abteilung
- Einsatz des Ergoscans zur Abschätzung des Bedarfs von Ergonomieberatungen / Arbeitsplatzbegehungen

VIELEN DANK **FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT**

Celle

Burggrafstraße 1

29221 Celle

Hamburg

Hühnerposten 2

20097 Hamburg

München

Friedenheimer Brücke 29

80639 München

Neu-Isenburg

Martin-Behaim-Straße 8

62263 Neu-Isenburg

AKTIVMOBIL 4.0

INNOVATIVE ANGEBOTE IM BGM

26.09.2018 / Fanny Wolf / Prävention und Gesundheitsförderung



Verhalten nachhaltig ändern

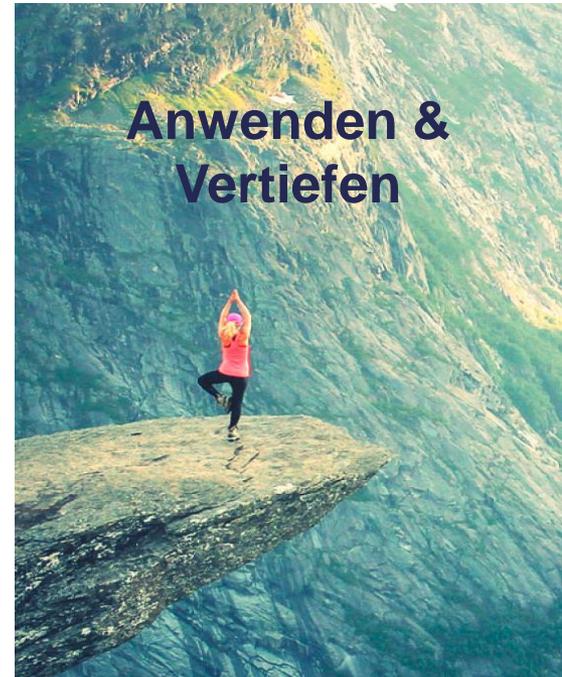
**Messen &
Visualisieren**



**Auswerten &
Verstehen**



**Anwenden &
Vertiefen**



AKTIVMOBIL 4.0

- umfangreiche Gesundheitsanalyse mit anschließender Intervention
- hochwertiges Angebot für ausgewählte Zielgruppen
- zwei Programmvarianten:
 - „*Online*“ als Schnupperangebot und Einstieg
 - „*Active*“ zur umfassenden Begleitung der Teilnehmer
- Dauer ca. 16 Wochen inkl. Selbstlernphasen
- **innovativer Bestandteil: Gesundheitscheck mesana**



GESUNDHEITS-CHECK MESANA

Der Gesundheitscheck gibt Auskunft über das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Informationen zur Person und zum Lebensstil werden mit einem **Online-Fragebogen** abgefragt. Der Mess-Sensor wird nach Abschluss der Befragung zugeschickt.

Bei der **48h-Messung** werden folgende Werte ermittelt:

- Elektrokardiogramm (EKG)
- Herzratenvariabilität (HRV)
- Herzfrequenz und -rhythmus
- Aktivität und Energieumsatz

Jeder Teilnehmer erhält nach der Auswertung der Ergebnisse einen **individuellen Gesundheitsbericht** zur Verfügung gestellt.



DER GESUNDHEITSBERICHT

Erhebung von 16 Gesundheitswerten aus vier Themenfeldern

Aktivität



- Alltagsaktivität
- Schritte pro Tag
- Vielfalt der Aktivitäten
- BMI
- niedrigste Herzfrequenz
- Belastungsintensität

Entspannung



- HRV-Alter
- subjektives Stressempfinden
- sympathovagale Balance
- Stresssymptome

Schlaf



- Erholung im Schlaf
- Schlafdauer
- subjektiver Schlaf-Qualitätsindex

Risiken



- Diabetes Mellitus
- Schlaganfall
- Herzinfarkt

ANSICHT GESUNDHEITSBERICHT

Ampelsystem zur Übersicht

Ergebnisübersicht	
Aktivität und Fitness	Belastung und Entspannung
● Schritte pro Tag	● Stress-Symptome
● Alltagsaktivität	● Subjektives Stressempfinden
● Aktivitätsvielfalt	● HRV-Alter
● Belastungsintensität	● Sympathovagale Balance

Info und Kurzbeschreibung der Werte

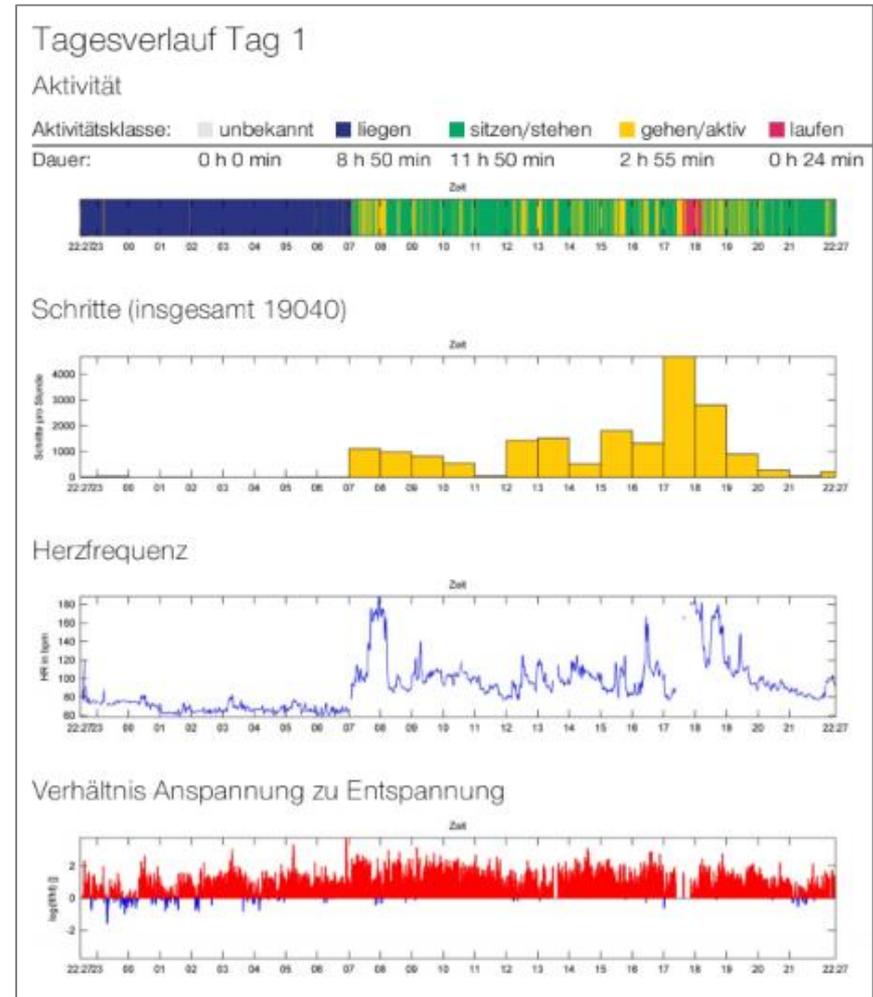
Aktivität und Fitness

Schritte pro Tag

0-5.000 5.000-10.000 **16210 Schritte** >10.000

10.000 Schritte am Tag sind ein allgemein anerkanntes Maß für eine gesunde Bewegung – es entspricht (je nach Schrittweite) einer Wegstrecke von ca. 5-8 km. In den westlichen Industrieländern wird dieser Wert kaum noch erreicht: Ein normaler Büroangestellter legt etwa 3.000 Schritte am Tag zurück (im Vergleich kommen z.B. Postboten auf Werte über 10.000 Schritte).

Während der Messung haben Sie im Mittel ca. 16210 Schritte je Tag gemacht. Damit liegen Sie deutlich über der allgemein anerkannten Empfehlung von min. 10.000 Schritten je Tag. Das ist sehr gut!



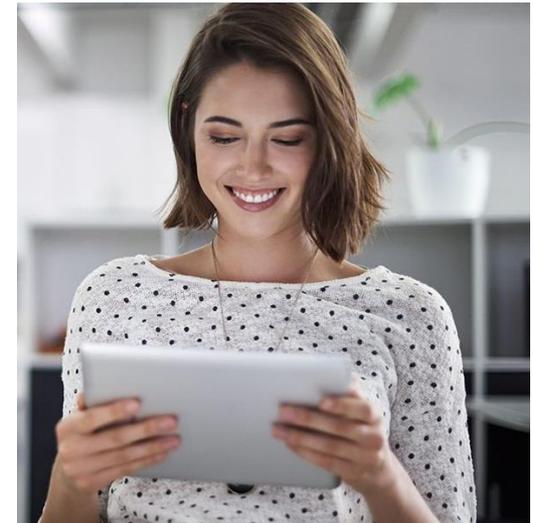
„ONLINE“



„ACTIVE“

AKTIVMOBIL 4.0 „ONLINE“

- Auftaktveranstaltung und Vorstellung des Angebotes im Unternehmen
- kleine Variante des AKTIVMobil 4.0 mit Fokus auf dem Online-Präventionskurs
- Themenauswahl: Rückenschule, Fit und Aktiv, gesunde Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit
- ein Telefoncoaching zur Beratung bei der Auswahl des Präventionskurses



Auftaktveranstaltung
Tag 1

Check-Up mesana
Woche 1-5

Online-Präventionskurs
Woche 5-16

Selbstlernphase

AKTIVMOBIL 4.0 „ACTIVE“

- umfangreiche Programmvariante mit Fokus auf der Begleitung der Teilnehmer
- 2-3 Telefoncoachings zur Förderung der Motivation
- Workshop im Unternehmen
 - Rückblick und Status Quo
 - Motivation
- Online-Präventionskurs über 12 Wochen
- Themenauswahl: Rückenschule, Fit und Aktiv, gesunde Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit



Auftaktveranstaltung
Tag 1

Check-Up mesana
Woche 1-5

Begleitung/Coaching
Woche 1-10

Workshop
Woche 5

Online-Präventionskurs
Woche 5-16

Abschlussveranstaltung
Woche 9

Selbstlernphase

VIELEN DANK **FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT**

Celle

Burggrafstraße 1

29221 Celle

Hamburg

Hühnerposten 2

20097 Hamburg

München

Friedenheimer Brücke 29

80639 München

Neu-Isenburg

Martin-Behaim-Straße 8

62263 Neu-Isenburg