

“Jetzt soll ich auch noch turnen!”

Fitte und ältere Mitarbeiter-/innen am Arbeitsplatz

BARMER GEK Hauptverwaltung
Fackenburger Allee 1
23554 Lübeck
Datum: 24. Juni 2011

Ansprechpartner: Heike Thomsen
heike.thomsen@barmer-gek.de
Telefon 0451 15021 86--78





Eine kleine Abfrage...

1. 2 ½ Stunden/Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten/Woche mit höherer Intensität
2. an 2-3 Tagen muskelkräftigende Bewegungen für alle großen Muskelgruppen
3. körperliche Aktivitäten zur Stärkung des Gleichgewichtsvermögens (zur Sturzprophylaxe)

Sportwissenschaftliche Empfehlung
für ältere Menschen
(ab 45 Jahren!)

Tietze et al. 2010, S. 32





Wozu das Ganze...?



Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Gesundheit

- Vermindertes Risiko für den vorzeitigen Tod
- Verminderte Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verbesserte kardiovaskuläre und muskuläre Fitness
- Günstige Beeinflussung von den Blutfetten
- Vermindertes Risiko für Diabetes Typ 2
- Gewichtsreduktion
- Vermindertes Risiko für Stürze
- Verbesserte kognitive Funktionen
- Reduktion von Bauchfett
- Erhöhte Knochendichte
- Verbesserte Schlafqualität

Alles unbekannt...?

Es liegt nicht am Wissen
– es liegt am Tun!



Kennen Sie den...?





Alles eine Frage des Willens...?

Alles (auch) eine Frage der Motivation...!

- persönliche Kosten-Nutzen-Abwägung
(Konsequenzerwartungen, Verhaltensüberzeugung, Einstellung, wahrgenommene Vor- und Nachteile, erwartete Hindernisse)
- Einschätzung der eigenen Fähigkeiten mit auftretenden Hindernissen umgehen zu können
- Positive Einstellung zu anderen Menschen
- Vertrauen in die Zukunft
- Veränderungen im Leben gelten als Herausforderungen






Zeitaufwand für gesundheitsbezogene Aktivitäten/Woche

› Aufwand für bewusste gesundheitliche Aktivitäten



BARMER GEK Gesundheitsreport 2010 – Teil 2



Hilfestellungen für die betriebliche Gesundheitsförderung

Maßnahmen zur betriebliche Gesundheitsförderung sollten ***mit*** den Beschäftigten entstehen, nicht nur ***für*** sie

- soziales Lernen
- biografisches Lernen
- Lernen mit Kopf, Hand und Herz
- Neugierde wach halten

Lernen Sie Ihren Körper kennen! Sie haben nur den einen und der muss Ihr ganzes Leben lang reichen.



Verhaltens- und Verhältnisprävention

■ Verhältnisprävention

- Ergonomische Maßnahmen
- Arbeitsorganisatorische Maßnahmen
- Erhöhung des Handlungsspielraumes
- Abbau autoritären Führungsstils
- Verbesserung der Unternehmenskommunikation
- aktive Personalentwicklung
- Mitarbeiterbeteiligung

■ Verhaltensprävention

- Unterweisungen
- Aufklärungs- und Beratungsangebote
- zielgruppenorientierte Präventionskurse
- Hebe- und Tragetaining
- Pausengymnastik
- Stressbewältigungs- und Entspannungsangebote
- Schulung von Auszubildenden



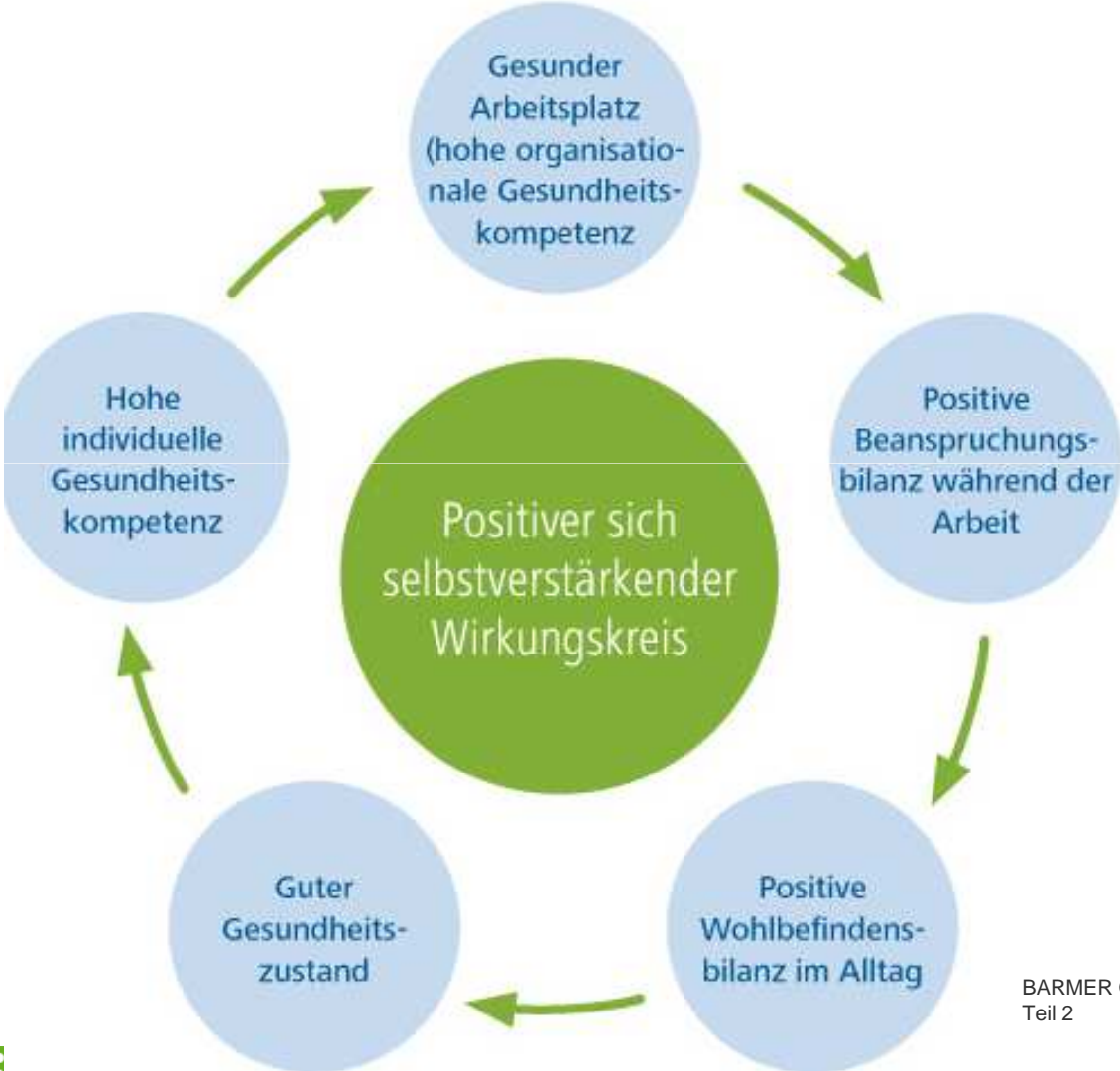
Wirkungskreis der Gesundheitskompetenz



BARMER GEK Gesundheitsreport 2010 – Teil 2



Wirkungskreis der Gesundheitskompetenz



BARMER GEK Gesundheitsreport 2010 – Teil 2

Bewegte Praxis – was geht...?

- Kampagnen zur Bewegungsförderung jedoch immer in Begleitung von unterstützenden Maßnahmen!
- Angebote erstmal nur für ein Handlungsfeld der Gesundheit anbieten z.B. Bewegung
 - in Gruppen zu bestimmten Zeiten
 - Selbstbeobachtung einbeziehen
 - Anleitung bieten
 - Intensität des Angebotes auswählen
- mehrere Akteure sollten kooperieren z.B. Krankenkassen, Betriebssportgruppen, betriebsärztlicher Dienst und externe Trainer/-innen





Das Beste zum Schluss...!



Mitmachen! Vorbild sein! Motivieren!



Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!