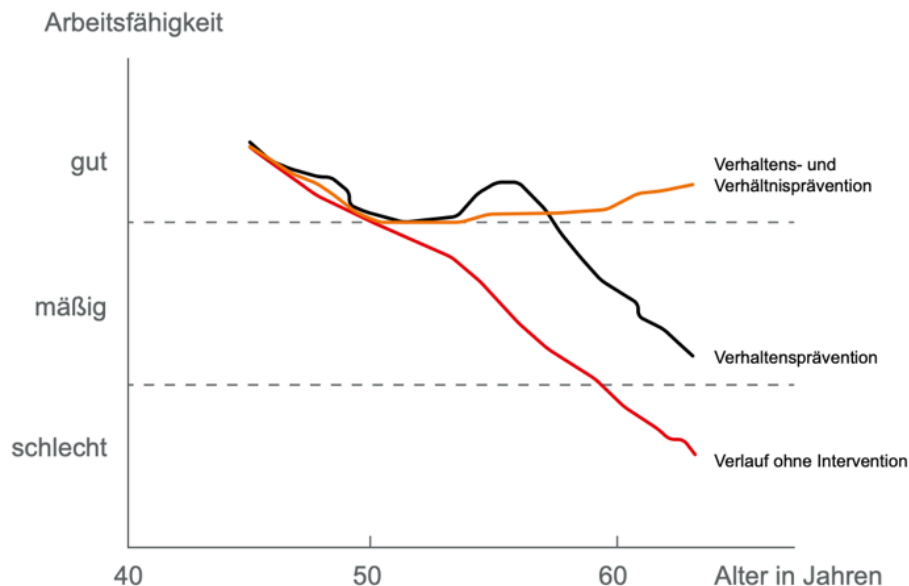


Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse zur Wirksamkeit und dem Nutzen der BGF

Ganzheitlichkeit und Nachhaltigkeit im Fokus

Wir fassen für Sie kurz zusammen, was Studien des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger und „Fonds Gesundes Österreich“ in diesem Kontext zum Thema Nachhaltigkeit und Wirkung herausgefunden haben!

Insgesamt zeigen Studien, dass eine Kombination von verhaltens- und verhältnisorientierten BGF-Maßnahmen eine höhere Wirksamkeit aufweist als Maßnahmen, die rein auf das Verhalten der Beschäftigten abzielen. Ebenso deutlich wirksamer sind Maßnahmen, bei denen zuvor eine sorgfältige Bedarfsanalyse unter Berücksichtigung physischer und psychosozialer Faktoren erfolgte. Zur Veranschaulichung der besseren Wirksamkeit einer Kombination von Maßnahmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene im Vergleich zu reiner Verhaltensprävention soll beispielhaft folgende grafische Darstellung zu Maßnahmen im Bereich der Arbeitsfähigkeit dienen.



Bewegung

Insgesamt führte der Großteil der Maßnahmen in den Studien zu Bewegungsangeboten zu einer Verbesserung der körperlichen Aktivität, und hatte darüber hinaus eine positive Wirkung auf die körperliche Fitness. Welche Maßnahmen waren besonders erfolgreich?

- Maßnahmen die leicht vergleichbare und zeitnahe Erfolge sichtbar machen - wie z. B. Laufen oder das Zählen von Schritten
- Persönliche Beratungseinheiten (=personal Coaching) zur Steigerung der körperlichen Aktivität
- Übungen als kurze, aber regelmäßige, etwa 10-minütige, strukturierte Bewegungseinheiten während der Arbeitszeit

Bewegungsapparat

Erkrankungen des Bewegungsapparats (Muskel-Skelett- Erkrankungen) gehören zu den häufigsten arbeitsbedingten Erkrankungen. Welche Maßnahmen waren besonders erfolgreich? Die Studienlage zeigt,

- dass die regelmäßige Durchführung von Bewegungs- und Kräftigungsprogrammen zur Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, Verbesserung der Beweglichkeit und Erhöhung der Fitness die deutlichsten positiven Auswirkungen in diesem Bereich aufweisen.
- dass der Einsatz einer alternativen (ergonomischen) Computermaus in Kombination mit einer Armunterstützung die Häufigkeit und die Intensität von Schmerzen im Bereich Nacken/Schultern reduziert.

UND gut zu wissen...

dass bei Einzelmaßnahmen wie z. B. klassische Rückenschulungen kein präventiver Nutzen belegt werden konnte.

Ernährung

Besonders wirkungsvolle Maßnahmen dazu sind:

- Schulungen und Informationen über eine gesunde Ernährung, als auch
- die Schaffung eines gesundheitsförderlichen Umfelds, beispielsweise durch Produktkennzeichnung und gesunde Angebote in Kantinen und Automaten

Körpergewicht

- In diesem Bereich haben ausschließlich kombinierte Programme, mit Strategien zur Verbesserung von Ernährungs- und Bewegungsverhalten, zu nachweislichen Erfolgen geführt.

Psychische Gesundheit

Bei der Untersuchung dieses Bereiches lag der Fokus auf zwei Feldern –

1. Wodurch wird die Psyche im Arbeitsleben stark negativ belastet
2. Was sind wirkungsstarke Gegenmaßnahmen

Zu Punkt 1

geringe Kontrollmöglichkeiten
wenig Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen bzw. Vorgesetzte
großes Ungleichgewicht zwischen Aufwand und Belohnung sowie
hohe Ansprüche im Arbeitsalltag

Zu Punkt 2

Stressmanagement-Seminare und -workshops
Burn-out Prävention
Regelmäßige Follow up's in Form von Auffrischkurse

Alkohol

- Als wirkungsstarke Maßnahme hat sich das motivierende Einzelgespräch von Hochrisikogruppen herauskristallisiert.
- Außerhalb dieser Studie ist noch bekannt, dass soziale Kontakte mit Menschen, die einen gesunden Lebensstil pflegen, sich ebenfalls positiv auf Risikogruppen aus- und einschränkend auf den Konsum wirken können.

Rauchen

Hier haben sich folgende Schritte und Angebote als nachhaltig erwiesen

- Gruppen- und Einzelberatungen
- Medikamentöser Nikotinersatz
- Wettbewerbe und Bonusprogramme mit finanziellen oder materiellen Anreizen
- Beschränkende Maßnahmen des Unternehmens z. B. Rauchverbote oder -beschränkungen