



santé  
en entreprise  
Gesundheit  
im Betrieb

# «Gesundheit im Betrieb» In die Gesundheit der Mitarbeitenden investieren

France Cadieux

Grangeneuve – 4. November 2019



- Vorteile einer gesunden Arbeitsumgebung
  - Vorteile für die Mitarbeitenden
  - Vorteile für das Unternehmen
- Projekt *Gesundheit im Betrieb*
  - Ziele
- Beispiele möglicher Massnahmen
  - Spezifische Aufträge
  - Umfassender, themenübergreifender Ansatz
  - Langzeitbetreuung





- Sich um die Gesundheit der Mitarbeitenden kümmern
  - ... bedeutet: in die wertvollste Ressource investieren
- Gesunde Verhaltensweisen und eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung
  - mit Stresssituationen besser umgehen
  - das Risiko reduzieren, dass sich eine chronische Erkrankung entwickelt





- Vorteile für die Mitarbeitenden
  - die Gesundheit als persönliche Ressource pflegen und erhalten
  - eigene Gesundheitskompetenzen festigen
  - höhere Arbeitszufriedenheit und Arbeitsmotivation
  - Firmentreue
  - weniger Absenzen wegen Krankheit
- Vorteile für das Unternehmen
  - Verbesserung der Lebensqualität am Arbeitsplatz
  - Verbesserung der Arbeitsatmosphäre
  - Stärkung von Teamgeist und Zusammenhalt
  - Firmentreue
  - Verbreitung eines positiven und innovativen Bildes des Betriebs
  - Abnahme von langfristigen Absenzen und von Personalfluktuation
  - Produktivität bleibt erhalten



- **Ziele**
  - Nichtübertragbaren Krankheiten vorbeugen
  - Gesunde Verhaltensweisen fördern
  - Bessere Rahmenbedingungen umsetzen
  
- Dem Betrieb angepasste Dienstleistungen, die einfach umsetzbar sind
  - «À la carte», je nach den spezifischen Bedürfnissen des Unternehmens
    - ✦ kombinierbar
    - ✦ können in Modulen organisiert werden
  
- An den Bedürfnissen der Zielgruppe orientiert
  - **Entwicklung neuer Dienstleistungen**
    - ✦ Einführung in das betriebliche Gesundheitsmanagement
    - ✦ Workshops zur Prävention von psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz



- **Betrieb A**
  - Workshop zur Sensibilisierung für die Themen Schlaf und Schlafstörungen
  - Wanderausstellung zum Thema Tabak
  - Gruppencoaching für den Rauchstopp
- **Betrieb B**
  - **Gesundheitstest für Mitarbeitende**
    - ✦ Chronische Krankheiten frühzeitig erkennen
    - ✦ Betroffene Personen und Risikogruppen nach Testergebnis für die weiteren Schritte beraten





## • Betrieb C

<b>« Gesundheitstests »</b>	➤ Identifizierung der vorrangigen Gesundheitsbereiche im Unternehmen und der Bedürfnisse der Mitarbeitenden (Januar 2016 und Januar 2018)
<b>Ernährung und Bewegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wanderausstellung über Ernährung (September 2016)</li> <li>➤ Workshop und Sensibilisierung zum Thema Ernährung (Februar 2017)</li> <li>➤ Einzelberatung mit einer Ernährungsberaterin (im 2017)</li> </ul>
<b>Rauchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterstützung beim Rauchstopp: Gruppenkurs (von Mai bis Juni 2017)</li> <li>➤ Unterstützung beim Rauchstopp: individuelles Rauchstopp-Coaching (von Oktober bis Dezember 2016)</li> </ul>
<b>Rückenschmerzen</b>	➤ Anpassungen von Arbeitsplätzen
<b>Schlaf</b>	➤ Schlaf und Schlafstörungen, Workshop (Januar 2017)
<b>Stressbewältigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluation von Stressniveau und Lebensqualität am Arbeitsplatz (von August bis September 2016)</li> <li>➤ Workshop zur Sensibilisierung für Stress und Burn-out (Oktober 2016)</li> </ul>



## • Betrieb D

### 1. «Evaluation von Stressniveau und Lebensqualität am Arbeitsplatz»

- Anonymer Fragebogen für Mitarbeitende
  - Identifizieren von Einschränkungen und Ressourcen bei der Arbeit
  - Messung von Stress und Erschöpfung

### 2. Konkrete Aktionspläne

- Veranstaltungen zur Sensibilisierung der Mitarbeitenden
  - Stressbewältigung am Arbeitsplatz
  - Schlaf, Schicht- und Nachtarbeit, Schlafhygiene
  - Ausgewogene Ernährung

### 3. Entwicklung von weiteren Dienstleistungen

- Pilotprojekt Workshops zur Prävention psychosozialer Risiken am Arbeitsplatz
  - Für Führungskräfte und Manager
  - Für Mitarbeitende





- Eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung
  - wirkt sich positiv auf die Mitarbeitenden und den Betrieb aus
- Verantwortung der Unternehmen
  - genaues Hinhören bei Anliegen der Mitarbeitenden
  - Umsetzen von gesundheitsförderlichen Aktionen und Präventionsmassnahmen
- Verantwortung der Mitarbeitenden
  - gute Gewohnheiten pflegen
  - an der Lösungsfindung mitarbeiten





santé  
en entreprise  
Gesundheit  
im Betrieb

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

