



www.praeventionskompetenz.de

Dr. Rüdiger Klatt

Gesundheitsrisiken und erfolgreiche Präventionsstrategien in der IT/Software-Branche

Modellprojekt PRAGWA „Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung
für Beschäftigte in der IT-Branche“

Gefördert durch die Europäische Union und das Land Nordrhein-Westfalen.



EUROPÄISCHE UNION

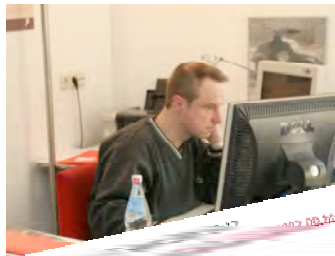
Europäischer Sozialfonds





Ausgangssituation/Problemlage

Der Arbeitstag in der Wissensökonomie



Nach Meinung von EU-...
verweigern. Das verstöße nicht auf
des Politikers hervorgeht. Den Forschern in
Einschränkungen.

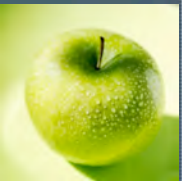
August 2006, 06:14
www.wirtschaft.01519.43423

Fast-Food macht fett
Nicht nur die Kalorien zählen, wenn es
Versuch mit Affen zeigten Mediziner: Fett, ...
sind schlimmer als andere Fette - auch das Risiko
betreffend.

Dick im Geschäft

Von Nathalie Klöver

Macht Arbeit dick? Fast die Hälfte aller Arbeitnehmer
zufolge durch den Job zu. Betroffene Büroangestellte suchen in Internetforen nach Wegen
aus der Fettsfalle.



Macht Arbeit dick? Fast die Hälfte aller Arbeitnehmer nimmt einer neuen US-Umfrage zufolge durch den Job zu. Betroffene Büroangestellte suchen in Internetforen nach Wegen aus der Fettsfalle.



Befragungsergebnisse

- Schriftliche Befragung von 220 Beschäftigten aus neun Unternehmen in zwei Regionen (Dortmund und Westliches Münsterland)

Ergebnisse:

- Durchschnittsalter: 32 Jahre
- Frauenanteil: 21%
- Ledig: 47%
- keine Kinder im Haushalt: 70%
- Hochschulabschluss: 51%
- Abitur: 41%
- Hauptschule: 0,9%
- Arbeitnehmer anderer Nationalität: 2,4%
- Anteil Teilzeitkräfte: 19%





Wesentliche Belastungsfaktoren

- Stress
- Bildschirmarbeit
- Bewegungsmangel
- falsche Ernährung
- lange Arbeitszeiten



Stresssymptome:	36,9%
Rückenschmerzen:	31,9%
in Behandlung:	23,7%
Raucher:	20%
Durchschnittliche Arbeitszeit	44,8 h
davon sitzend:	95%
Häufig Süßigkeiten:	65,8%
Fast Food:	24,8%
Softdrinks:	30,4%
Kein Sport:	28,6%
Bis max. 2 Std. Sport pro Woche:	27,2%
Mehr als 8 Std. Fernsehen pro Woche:	43,3%
Mehr als 8 Std. Computer/-spiele/-internet pro Woche:	25,7%
Mit dem Auto zur Arbeit:	78,1%
Mehr als eine Stunde Fahrzeit: (Hin/Zurück)	29,8%





Die Daten im Vergleich

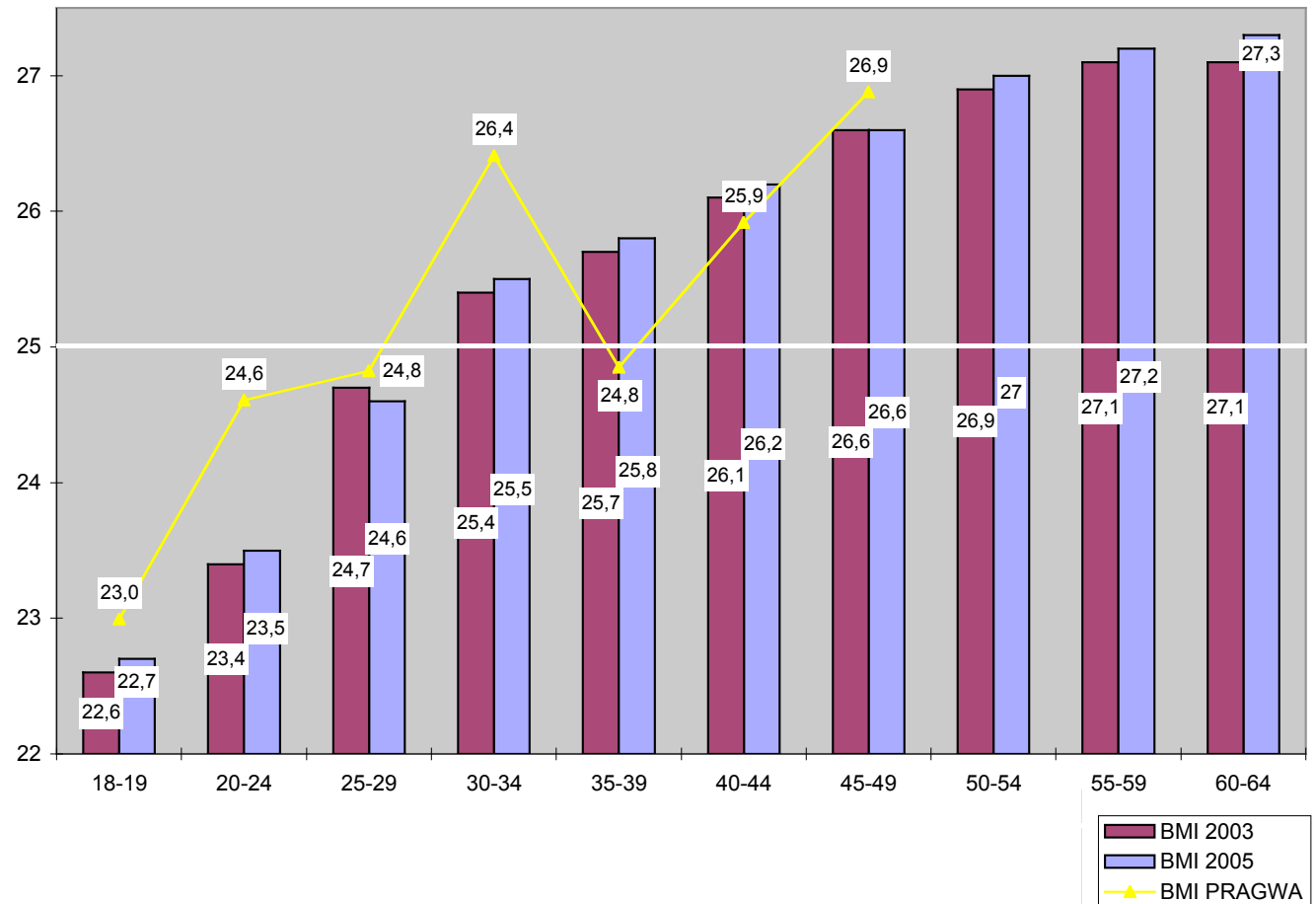
	gesamt
Übergewicht	39%
Adipös	8%
Rückenschmerzen	32%
Behandlung	24%
Stresssymptome	37%
Raucher	20%
Personen ohne sportl. Aktivitäten	29%
max. 2 Std. Sport	27%
mehr als 8 Std. Fernsehen	43%
mehr als 8 Std. Computer	36%





BMI im Vergleich

BMI (body-mass-index) der Männer im Vergleich: Mikrozensus 2003, Mikrozensus 2005, PRAGWA 2006





Folgen und deren Krankheitsbilder

- Rückenleiden / RSI-Syndrom
- Stresssymptome / Burn-out
- verminderte Leistungsfähigkeit / Konzentrationsprobleme
- metabolisches Syndrom („tödliches Quartett“)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)

Fettstoffwechsel

- ▶ Triglyceridwert: mindestens 150 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) und/oder Einnahme fettsenkender Mittel
- ▶ HDL-Cholesterin: Männer: niedriger als 40 mg/dl Frauen: niedriger als 50 mg/dl

Zuckerstoffwechsel

Nüchternblutzucker (Plasmaglukose): mind. 6,1 Millimol pro Liter (entspricht 110 mg/dl)

Blutdruck

mind. 130/85 mm Hg und/oder Einnahme blutdrucksenkender Mittel

Bauchumfang

Männer mind. 102 cm
Frauen mind. 88 cm

APOTHEKEN Umschau



Quelle: Wort und Bild - Apotheken Umschau





Präventionsstrategien: Ziele

- Arbeits- und verhaltensbedingte Erkrankungen durch passgenaue Präventionskonzepte vermeiden
- Möglichst viele Mitarbeiter/innen einbinden
- Gesundes Arbeiten als Unternehmensleitbild verankern
- Leistungsfähigkeit verbessern / Leistungseinschränkungen verhindern





Präventionsstrategien: Erfahrungen aus der Projektarbeit

Erfolgreiche Maßnahmen:

- Ideen- und Gesundheitswerkstatt einführen
- Gesundheitsmonitoring (regelmäßige Befragung)
- Gesundheitsziele vereinbaren
- Kompetenzen zur individuellen Verhaltenssteuerung fördern (u.a. eLearning)
- individuelle Eigenverantwortung durch Training und Incentives aktivieren
- gesundheitsorientiertes Unternehmensleitbild entwickeln, u.a. durch Gesundheitstag, symbolische Maßnahmen, Seminare und Coaching
- Gesunde Ernährung und Bewegungsinitiativen fördern
- Fitness-Tests, medizinische Beratung, Rückentraining, Stressmanagement





Ansprechpartner

Dr. Rüdiger Klatt / Rainer Ollmann

gaus gmbh
medien bildung politikberatung
Kronenburgpalais
Benno-Jacob-Straße 2
44139 Dortmund

klatt@gaus.de
ollmann@gaus.de
www.praeventionskompetenz.de

