



gesundheit
wohlbefinden
leistung

Betriebliche Gesundheitsförderung der Reha Rheinfelden
Für Gesundheit an Ihrem Arbeitsplatz



Die betriebliche Gesundheitsförderung der Reha Rheinfelden basiert auf Wissen und Wertschätzung



Enormer Zeitdruck und hohe Arbeitsbelastungen, unergonomische Arbeitsplätze, Schichtbetrieb und lange Arbeitstage sind nur einige der belastenden Aspekte unserer heutigen Arbeitswelt. Aus den Ergebnissen der schweizerischen Gesundheitsbefragung (Bundesamt für Statistik, 2010) geht hervor, dass ca. die Hälfte aller erwerbstätigen Männer und Frauen während mindestens eines Viertels der Zeit am Arbeitsplatz drei oder mehr physischen Risikofaktoren ausgesetzt sind.

Zu den häufigsten körperlichen Risikofaktoren zählen die ergonomischen Risiken. An der Spitze stehen stets gleiche Hand- und Armbewegungen. Die zweithäufigsten Probleme resultieren aus einer beschwerlichen oder ermüdenden Körperhaltung. Oft sind auch körperliche Beschwerden und psychische Belastungen miteinander verbunden.

Körperlichen oder psychischen Risikofaktoren wiederholt und stetig ausgesetzt zu sein, kann die Mitarbeitenden an ihrem Arbeitsplatz auf Dauer überfordern. Die Konsequenzen reichen von physischer und psychischer Überlastung bis zur Demotivation im Arbeitsalltag. Der Körper kann auf diese Stressoren mit körperlichen Symptomen und Erkrankungen reagieren. Es kommt zu Leistungseinbrüchen und verminderter Produktivität.

Die für den Betrieb daraus resultierenden Arbeitsausfälle und/oder Kündigungen erhöhen die direkten sowie die indirekten Personalkosten massgeblich. Sie wirken sich negativ auf das Betriebsergebnis und das Betriebsklima aus.

Quelle: Bundesamt für Statistik, 2010, Arbeit und Gesundheit, Übersicht. Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007. Neuchâtel, 2010.

Gesundheit als Investition für die Zukunft

Wissen sollte so vermittelt werden, dass Mitarbeitende lernen, mit ihrer Arbeitsbelastung richtig umzugehen. In den Kursen lernen die Kursteilnehmenden, wie sie ihren Arbeitsplatz optimal einrichten/gestalten und sie erfahren, wie sich mit einem überschaubaren Aufwand ein Ausgleich zur Arbeitswelt schaffen lässt.

Für das Unternehmen bedeutet dies:

- Steigerung der Attraktivität nach innen wie auch nach aussen
- Verbesserung der Gesundheit der Mitarbeitenden
- Erhalt der langfristigen Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- Reduzierung von Fehlzeiten
- Reduzierung der Fluktuation

Für den Betrieb hat die Gesundheitsförderung einen wertschöpfenden Charakter. Ein gesunder und florierender Betrieb, der seine Stärke durch sein motiviertes Personal erreicht hat,

macht stolz und fördert die Identifikation mit dem eigenen Unternehmen.

Alle betrieblichen Massnahmen werden individuell anhand der Bedürfnisse des Betriebes zusammengestellt.

Wir bieten die Möglichkeit, die definierten Massnahmen im Betrieb selbst und/oder in der Reha Rheinfelden durchzuführen.

Die Preise gestalten sich je nach Umfang der Leistungen.



Unsere Leistungen

Ergonomie

Die ergonomische Beratung beinhaltet nicht nur die Beurteilung von Büroarbeitsplätzen, sondern sie beschäftigt sich auch mit Themen wie dem Tragen von schweren Lasten und dem Einkauf von Arbeitsmitteln. Durch eine fachliche Beurteilung lassen sich gesundheitliche Risikofaktoren identifizieren und optimieren.

Inhalte

- Erfassen der Situation und Bedürfnisse vor Ort
- Mitarbeitende werden für die Probleme und Risiken am Arbeitsplatz sensibilisiert
- Ergonomische Schulung und Beratung
- Individuelle Beurteilung der Arbeitsplätze
- Direkte Rückmeldung an die Mitarbeitenden
- Berichterstattung und Empfehlung an den Auftraggeber

Vermittlung in

- Gruppenkursen bis max. 15 Personen
- Einzelfallbeurteilungen und -beratungen

Bewegung

Viele Mitarbeitende bewegen sich während der Arbeit und auch in der Freizeit zu wenig. Dies bietet die Grundlage für das Entstehen von Beschwerden am Bewegungsapparat. Aktive Mitarbeitende sind stressresistenter, leistungsfähiger und haben weniger Beschwerden. Daraus resultieren für den Arbeitgeber eine höhere Produktivität und Arbeitsqualität sowie gesunde und zufriedene Mitarbeitende.

Inhalte

- Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Bewegung und deren Zusammenhänge mit der Gesundheit
- Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten
- Thematisierung der Bewegung am Arbeitsplatz
- Integration von sogenannten «Microbreaks», ohne die Arbeit zu unterbrechen
- Unterstützung bei der Initiierung von Bewegungsaktionen innerhalb des Betriebes

Vermittlung in

- Gruppenkursen bis max. 15 Personen
- Einzelfallbeurteilungen und -beratungen



Gesundheit und Wohlbefinden

Für die Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag und in der Freizeit ist ein gesunder Körper entscheidend. Die Gesundheit der Mitarbeitenden hat für den Erfolg eines Unternehmens einen wichtigen Stellenwert.

Inhalte

- Mobiles Massageangebot im Betrieb
- Physiotherapeutische Abklärung
- Gesundheitscheck mittels standardisierten Tests
- Einführungskurs zum Thema Ernährung
- Erlernen von Entspannungstechniken

Vermittlung in

- Gruppenkursen bis max. 15 Personen
- Einzelfallbeurteilungen und -beratungen



Nachhaltigkeit

Auf dem Weg zu einem gesundheitsbewussten Unternehmen führt nur ein langanhaltendes Engagement zu positiven Effekten. Durch die Entwicklung eines nachhaltigen Gesundheitsmanagements und die Stärkung der Eigenverantwortung jedes Einzelnen lässt sich dieses Ziel erreichen.

Unser Angebot

- Schulung von BGF-Verantwortlichen im Betrieb
- Versorgung mit Informationsmaterial
- Anlaufstelle für BGF



Ihre Ziele – unsere Kompetenzen

- Die Mitarbeitenden verfügen über das notwendige Wissen, um sich ihren Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten
- Die Mitarbeitenden können ihr Verhalten in unterschiedlichen Arbeitssituationen so anpassen, dass Überlastungen vermieden werden
- Die Mitarbeitenden sind in der Lage, während der Arbeit Microbreaks und Entlastungen zu integrieren, ohne die Arbeit zu unterbrechen
- Die Mitarbeitenden sind für ein eigenverantwortliches Training in der Freizeit sensibilisiert
- Der Auftraggeber ist umfassend über die durchgeführten Abklärungen informiert und anhand der Unterlagen in der Lage, über weitere geeignete Massnahmen zu entscheiden
- Der Auftraggeber erhält zu jeder Zeit des Auftrages eine kompetente Unterstützung in der Umsetzung

Mit über 100 Therapeuten aus verschiedenen Fachbereichen besitzt die Reha Rheinfelden ideale Voraussetzungen für die Durchführung einer professionellen betrieblichen Gesundheitsförderung. Spezialisierungen und Weiterbildungen garantieren, dass kompetente und qualifizierte Leistungen erbracht werden.

Unsere Angebote im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung liegen alle innerhalb unserer Kernkompetenzen. Sie umfassen Ergonomie, Bewegung und Training sowie Entspannung und Körperwahrnehmung.

Aufgrund der vorhandenen Ressourcen können die Dienstleistungen auf kontinuierlich gleichbleibendem Niveau garantiert werden.

Die Mitarbeitenden in der ergonomischen Beratung sind diplomierte Physio- und Ergotherapeuten mit den entsprechenden Zusatzausbildungen sowie Sportwissenschaftler.



Reha Rheinfelden

Betriebliche Gesundheitsförderung
Salinenstrasse 98
CH-4310 Rheinfelden
Tel. +41 (0)61 836 57 87
bgf@reha-rhf.ch
www.reha-rheinfelden.ch