

# Mögliche Maßnahmen eines BGM



## 1) Einrichtung eines betrieblichen Gesundheitszirkels

- Der Gesundheitszirkel tagt z. B. quartalsweise, die Teilnehmer können ein Beauftragter der Unternehmensleitung, 2 Führungskräfte, 3 Mitarbeiter/innen, die Fachkraft für Arbeitssicherheit, der Betriebsarzt, ggf. die Mitarbeitervertretung, ggf. die Schwerbehindertenvertretung, evtl. Sicherheitsbeauftragte sein
- Das Ziel: Aktive Einbeziehung der Beschäftigten in die Planung und Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsförderung  
Belastungs- und Risikofaktoren, welche zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung am Arbeitsplatz führen, werden durch die Mitarbeiter zusammengetragen
- Evtl. werden durch Mitarbeiterbefragungen weitere gesundheitliche Problembereiche ermittelt  
Ergebnis: ergonomische, technisch- organisatorische bzw. personenbezogene Verbesserungsvorschläge zur Verringerung der Belastungsfaktoren

## 2) Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

◦ **Bewegung, z. B.**

- Laufgruppen
- Nordic-Walking-Kurse
- andere Betriebssportgruppen

◦ **Ernährung, z. B.**

- vollwertige Gerichte in der Kantine
- Vorträge zu Ernährungsfragen
- professionelle Gewichtsmanagement-Programme

◦ **Prophylaxe, z. B.**

- Rückencoaching
- Verbesserung der Arbeitsplatzergonomie (z. B. durch Schulungen, Arbeitsplatz-Begehungen)
- Reisemedizin
- Gripeschutzimpfungen
- Sehtestuntersuchungen

◦ **Entspannung, z. B.**

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Massagen
- QiGong-Kurse

◦ **Vorträge, Workshops oder Kurse zur Prävention, z. B. in Kooperation mit Krankenkassen**

- Allergien und Unverträglichkeiten, wie z. B. Lactose- oder Glutenunverträglichkeit
- Hautscreening
- Darmkrebsscreening
- Raucherentwöhnung

### **3) Durchführung eines Gesundheitstages im Betrieb**

An betrieblichen Aktionen, wie z. B. einem Gesundheitstag, kann der Betriebsarzt mit verschiedenen Angeboten teilnehmen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen auf diese Weise motiviert werden,

sich mit ihrer eigenen Gesundheit mehr als bisher auseinander zu setzen. In diesem Zusammenhang sollen den Beschäftigten ggf. risikobehaftete Konstellationen bzw. Verhaltensweisen sowohl in der Arbeits- als auch in der Freizeitwelt verdeutlicht werden und sie zu einer Veränderung von möglicherweise nachteiligen Verhaltensweisen motiviert werden.

#### **4) Individuelle Gesundheitsförderung im Betrieb**

Wir können grundsätzlich allen Ihren Beschäftigten, oder auch z. B. nur den Führungskräften, eine mitarbeiterbezogene risikoadaptierte Beratung und Diagnostik sowie einzelfallbezogene Maßnahmeempfehlungen anbieten. Die Ergebnisse bzw. die Befunde werden ausschließlich mit dem Beschäftigten besprochen und unterliegen selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht. Mögliche Untersuchungsinhalte können sein:

##### **Anamnese:**

- individuelle Anamnese
- Familienanamnese
- Aufnahme des aktuellen Impfstatus
- Aufnahme der aktuellen Medikation (ggf.)
- Arbeitsanamnese
- Stress-/Depressions-Anamnese

##### **Untersuchung:**

- ärztliche Untersuchung des Ganzkörperstatus
- Hörtest
- Sehtest
- EKG
- Belastungs-EKG
- Lungenfunktionstest (Spirometrie)
- Laboruntersuchungen, z. B. Blutbild, Blutsenkung, Leberwerte, Nierenwerte, Schilddrüsen- und Gichtwerte, Cholesterin, Blutfette, Blutzucker, Prostatamarker (für Männer)
- Urin-Mehrfachteststreifen (Nachweis von Zucker, Eiweiß, Blut im Urin)
- Stuhluntersuchung (Darmkrebs-Screening)
- Ärztliche Befundung und Ermittlung eines Risiko-Scores

## **Ärztliche Beratung und Empfehlung von individuellen Maßnahmen**

- Arbeitsmedizinische Beratung im Hinblick auf die ausgeübte Tätigkeit und deren mögliche Gesundheitsrisiken
- bei pathologischen Befunden kann eine weitere Diagnostik durch den Haus- oder Facharzt initiiert werden
- Empfehlung risikoadaptierter Vorsorgemaßnahmen unter Einbeziehung der Angebote externer Kostenträger, wie gesetzliche und private Krankenkassen, Deutsche Rentenversicherung (z. B. für Reha-Maßnahmen)

### **Nachuntersuchung nach 1 Jahr (und ggf. auch weiterfortlaufend, sofern dies gewünscht wird)**

Es erfolgt eine Evaluation, ob die empfohlenen Maßnahmen umgesetzt und durchgehalten wurden sowie eine Überprüfung, ob und ggf. welche Erfolge erzielt wurden.