

Präventions- und Rehabilitationsprogramme „...mobil mit Otto“ bei der Otto Group

U. Wolf, E. Bruns

1.0 Einleitung

„...Mobil mit Otto“ ist ein arbeitsplatzbezogenes Präventions- und Rehabilitationsprogramm für gewerbliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lagerwirtschaft in Hamburg. Das Programm ist aus einem zweijährigen gleichnamigen Projekt hervorgegangen. Der präventive Teil umfasst eine arbeitsplatzspezifische Rückenschule sowie individuelle Beratungen am Arbeitsplatz. Der rehabilitative Teil des Programms wird in Kooperation mit einem Rehabilitationszentrum in Hamburg durchgeführt und besteht aus einer ambulanten Rehabilitationsmaßnahme mit anschließender Wiedereingliederung durch regelmäßige Beratungen am Arbeitsplatz. Die Maßnahmen im Betrieb werden durch eine Sportpädagogin und einen Sportpädagogen betreut. Ins Leben gerufen wurde das Programm durch den betriebsinternen Arbeitskreis „Gesundheit in der Lagerwirtschaft“.

2.0 Beschreibung des Programms

Die Einteilung der Teilnehmer in das Programm findet durch den Betriebsarzt statt. Geordnet nach bestimmten Kriterien wie Leistungsminderung, Arbeitsfähigkeit und Arbeitsunfähigkeitsdauer einer Krankheit wurden vier Gruppen von Mitarbeitern definiert, denen unterschiedliche inhaltliche und zeitliche Maßnahmenkonzepte angeboten werden. Hierbei beinhalten die Gruppe 1 rein präventive und die Gruppe 2 – 4 rehabilitative Maßnahmen.

2.1. Präventives Programm (Gruppe 1)

Die Teilnehmer der Gruppe 1 sind arbeitsfähig mit kurzen Arbeitsunfähigkeits-Episoden und ohne Leistungsminderung. Das Programm zur Prävention beinhaltet ein Vorgespräch durch einen Sportpädagogen, eine Arbeitsplatzbegehung, eine arbeitsplatzspezifische Rückenschule und eine abschließende Beratung am Arbeitsplatz.

2.1.1. Vorgespräch

In dem Vorgespräch werden die Probleme und Schwierigkeiten der Teilnehmer bei der Ausübung ihrer Tätigkeit erfasst. Weiterhin werden Beschwerdep Profile, die bisherigen Therapiemaßnahmen, sportliche Vorerfahrungen sowie die Erwartungen der Teilnehmer an das Programm erfragt.

2.1.2. Arbeitsplatzbegehung

Die Arbeitsplatzbegehung dient der Beobachtung der Mitarbeiter bei den Arbeitsvorgängen und der Beurteilung der körperlichen Haltung am Arbeitsplatz. Auf der Basis des Vorgesprächs findet hier auch schon eine Beratung der Mitarbeiter statt, wenn Probleme bei der Ausübung bestimmter Tätigkeiten oder der Einstellung der Arbeitsmittel (Arbeitsstisch, Bildschirm etc.) erkennbar sind. Die Erkenntnisse aus der Arbeitsplatzbegehung finden Berücksichtigung bei der inhaltlichen Gestaltung der arbeitsplatzbezogenen Rückenschule.

2.1.3. Arbeitsplatzspezifische Rückenschule

Die Dauer der Rückenschule beträgt 6 Unterrichtseinheiten á 60 Minuten. Die Teilnehmerzahl liegt bei max. 12 Teilnehmern. Die Schulung findet in einem arbeitsplatznahen Übungsraum statt.

Die wesentlichen Inhalte der Rückenschule sind:

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Haltungsschulung: v.a. „Stehen“, „Heben und Tragen“ und Bücktechniken
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Umsetzungsstrategien am Arbeitsplatz
- Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz („Minipausen“)
- Wirbelsäulengymnastik (Trainingsprogramm für zuhause)
- Übungen zur Körperwahrnehmung / Sensibilisierung
- Entspannungstraining. ☺



Leitthema

2.1.4. Beratung am Arbeitsplatz

Nach dem Ende der Rückenschule werden alle Teilnehmer noch einmal an ihrem Arbeitsplatz besucht und beraten. Hierbei werden die Umsetzung der Inhalte der Rückenschule besprochen und Probleme bei der Umsetzung thematisiert (Abb. 1).



Abb. 1: Nach dem Ende der Rückenschule werden alle Teilnehmer noch einmal an ihrem Arbeitsplatz besucht und beraten.

2.2.1. Vorgespräch und Arbeitsplatzbegehung

Vor der Reha-Maßnahme wird der Teilnehmer am Arbeitsplatz besucht, sofern er zu diesem Zeitpunkt arbeitsfähig ist. Dabei werden die Probleme bei der Ausführung der Tätigkeit der Mitarbeiter ermittelt und die Arbeitshaltung dokumentiert. Auch werden offene Fragen bzgl. der Rehabilitationsmaßnahme geklärt.

2.2.2. Zusammenarbeit mit dem Reha-Zentrum

In regelmäßigen Telefonaten zwischen den Sportpädagogen und einem Physiotherapeuten werden die Informationen über die Entwicklung der Teilnehmer ausgetauscht und dokumentiert. Wichtig sind hierbei die Beobachtungen aus dem Vorgespräch und der Arbeitsplatzbegehung. So kann die Therapie auf die Belastungen der Tätigkeit und die individuellen Probleme der Teilnehmer abgestimmt werden. Die Sportpädagogen erhalten Informationen über den Verlauf der Reha-Maßnahme und die Fortschritte oder Schwierigkeiten der Teilnehmer. Sie ermöglichen eine individuelle Beratung der Mitarbeiter am Arbeitsplatz nach dem Ende der Rehabilitation.

2.2.3. Rückmeldung

Nach Ende der Rehabilitation wird der Mitarbeiter mehrere Wochen regelmäßig (mindestens 1 Mal pro Woche) an seinem Arbeitsplatz aufgesucht und beraten. Folgende Schwerpunkte hat die Beratung:

- Festigung und Training neu erlernter Arbeitstechniken
- Probleme bei der Umsetzung
- Haltungsschulung
- Ermunterung zu einem aktiven Lebensstil (regelmäßiges Muskeltraining).

Die Beratung endet, wenn der Teilnehmer sich sicher und wieder voll leistungsfähig fühlt.

2.3. Begleitende Maßnahmen

Neben den oben geschilderten Maßnahmen werden zusätzlich Aktivpausen mit gezielter Ausgleichsgymnastik in den einzelnen Abteilungen angeboten. Weiterhin werden die Teilnehmer halbjährlich zu Aufseherkursen eingeladen.

3.0 Schlussbetrachtung

Folgende Aussagen lassen sich zu dem noch laufenden Programm machen:

- „Mobil mit Otto“ bietet die Möglichkeit einer vielschichtigen Prävention und Rehabilitation muskuloskeletaler Erkrankungen.
- Die individuelle teilnehmerzentrierte Betreuung der Mitarbeiter steht im Vordergrund.
- Das Programm ist auf Grund der guten Erfahrungen fest etabliert.
- Die individuelle Beratung am Arbeitsplatz ist auf Grund der guten Erfahrungen zu einem eigenständigen Programm in allen Abteilungen der Lagerwirtschaft geworden.
- Das Programm ist ein gutes Beispiel für die interdisziplinäre Zusammenarbeit interner und externer Akteure der betrieblichen Gesundheitsförderung. ☺

Kontaktadressen:

Udo Wolf
Gellertstr. 24
22301 Hamburg

Elke Bruns
Waldstr. 34e
22955 Hoisdorf

