

Weitere Maßnahmen des LKH Hartbergs zur betrieblichen Gesundheitsförderung:

Aktivitätenplan:

Die Grundlage für die Erstellung der jährlichen Aktivitätenpläne waren die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragungen sowie der Arbeit in den Gesundheitszirkeln und Fokusgruppen. Zusätzlich wurden für die Mitarbeiter noch ein Gesundheitscheck der AK sowie eine Wirbelsäulenanalyse ermöglicht. Dabei wurden konkrete gesundheitliche Defizite erhoben und Empfehlungen zur Behebung derselben gegeben. Durch eine Heartman-Messung konnte jeder Mitarbeiter eine Analyse seiner Schlafqualität und seiner Erholungsfähigkeit veranlassen und anschließend ein persönliches Gesundheitscoaching in Anspruch nehmen. Konkret wurden folgende Bereiche in den Aktivitätenplänen erfasst und umgesetzt:

- Ernährung: Tägliches kostenloses Obstangebot für alle Mitarbeiter, Neugestaltung des Salatbuffets, Überarbeitung des Menüplanes für die Mitarbeiter, kostenloses Kernöl, Essensangebot für Angehörige, Kochevent „Schnelle und gesunde Küche“, regelmäßige Ernährungsinfos durch die Diätologinnen, Neugestaltung des Speisesaals;
- Bewegung: Nordic Walken, Pilates, Vergünstigungen für regionale Fitness-Zentren, Galileo-Muskel-Stimulationssystem (rund 100 Mitarbeiter wurden eingeschult und können das Gerät der Physiotherapie im Hause nach der Arbeitszeit verwenden), Wirbelsäulen-Turnen, Schulung von Multiplikatoren zum Thema „Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter“ der GKK (35 Mitarbeiter von allen Abteilungen/Berufsgruppen) Bauchtanz, regelmäßige „aktive Pausen“;
- Entspannung: Schulung in Entspannungstechniken, Mentaltraining, Shiatsu-Schnuppereinheiten, Yoga, Breema, Ankauf von zwei Massagesesseln durch den Betriebsrat, Supervision, zweitägiges Seminar „Die Kunst der Abgrenzung – Grenzen ziehen“;
- Gesundheit konkret: Wirbelsäulen-Screening, Gesundheitscheck der AK an drei Tagen (Analyse von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Lungenfunktion, Sehschärfe, Hörvermögen, Body-Mass-Index, Körperfettmessung), Heartman-Messung; neu gestalteter Gesundheitspass); hausintern gestalteter BGF-Kalender 2012 mit monatlichen Tipps zur Gesundheitsförderung;
- Vorträge: „Starker Rücken“, „Shiatsu und Breema“, „Nachtarbeit“ (AUVA), „MitarbeiterInnen 45+“, „Frauenkräuter“;

Gesundheitspass:

- Die Gesundheitsaktivität „Gesundheitspass – Lebensqualität durch Lebensstil – MEINE GESUNDHEIT“ ist eine der lange wirksamen Aktivitäten des BGF-Projektes „Fit für Dich“ am LKH Hartberg. Die Konzeption erfolgte durch den Leiter der Abteilung für Innere Medizin und Internistische Intensivmedizin im LKH Hartberg, Prim. Dr. Norbert Bauer. Eines der Ziele der betrieblichen Gesundheitsförderung im LKH Hartberg ist die „Verbesserung der Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit“. Der neu entwickelte Gesundheitspass soll eine gesunde Lebensweise unterstützen. Zu diesen Bereichen wird einerseits eine Basisinformation vermittelt. Zum anderen gibt es eine Anleitung für Vorsorgeuntersuchungen und Impfeempfehlungen. Jeder Mitarbeiter soll zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen (Bewegung,

Ernährung, Erholung) und zu notwendigen Arztbesuchen (für Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen) motiviert werden. Das Besondere daran ist, dass nicht ein Arzt oder ein EDV-System informieren und erinnern, sondern jeder Mitarbeiter selbst initiativ werden kann und soll. So werden etwa zu den einzelnen Impfungen die aktuellen Empfehlungen des Österreichischen Impfplans angeführt, für jeden Einzelnen ist es einfach ersichtlich, wann etwa eine Auffrischungsimpfung notwendig ist. Insgesamt ist eine Verwendung des Passes über einen Zeitraum von bis zu 20 Jahren möglich. Die Akzeptanz des Gesundheitspasses wurde im Verlauf des weiteren BGF-Projektes evaluiert. Bei den Mitarbeiterbefragungen wurde erhoben, dass rund 40% der Krankenhausangestellten den Gesundheitspass regelmäßig verwenden.

- Die Maßnahme hat mehrfache Vernetzungen im Bezirk gebracht: Alle zuweisenden Ärzte wurden über dieses Projekt informiert, da natürlich die praktischen Ärzte und Internisten Vorsorgemaßnahmen umsetzen sollen (etwa die Impfungen). Auch alle Angehörigen der Angestellten des LKH Hartberg konnten zum Selbstkostenpreis von €2,-- den Gesundheitspass erwerben und dadurch Zugang zu den Lebensstilempfehlungen erhalten. Durch Vortragstätigkeit im Bezirk wurde der Gesundheitspass in den Gemeinden weiter bekannt gemacht. Dadurch konnte eine regionale präventive Gesundheitsaktion umgesetzt werden. Gleichzeitig wurde ein Marketingzeichen für das Heimatkrankenhaus im Bezirk Hartberg gesetzt.