

# Ihre Gesundheit ist unsere Aufgabe

Betriebliche Beratungs- und Präventionsangebote



**10** Jahre

2010 – 2020

**prä)ventic**®

ARBEITSSCHUTZ- UND GESUNDHEITSSERVICE





## Inhalt

	Seite
Tinnitus - Sprechstunde	3
Reisemedizinische Beratung	4
Orthopädische Sprechstunde	5
Darmkrebsvorsorge	6
Hautkrebs - Screening	7
Schilddrüsen - Screening	8
Gesundheits-Check-Up	9
Herz-Kreislauf-Check-Up	9
Arbeitspsychologische Sprechstunde	10
Telefonberatung für Beschäftigte	10
Präventionsprogramm bei gesundheitlichen Beschwerden	11
DRV-Rentenberatung	13
Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen	14
Workshop: „Ernährung und Bewegung erleben“	15
Gesunde Lebensführung erfolgreich im Alltag umsetzen	16
Ergonomie: Arbeitsplatzanalyse, -training und Beratung	17
Evaluation funktioneller Leistungsfähigkeit (EFL)	18

Die Gesundheit der Beschäftigten als Voraussetzung für den langfristigen Erfolg des Unternehmens wird immer wichtiger. Dabei spielen Themen wie Fachkräftemangel, längere Lebensarbeitszeit und der demographische Wandel eine wichtige Rolle.

„Wir machen die Erfahrung, dass durch die betrieblichen Präventions- und Beratungsangebote viele Menschen erreicht werden können“, so Dr. Olaf Otto.

Aus diesem Grund bietet die Präventic GmbH zahlreiche Möglichkeiten für die Betriebliche Gesundheitsförderung.

Wir arbeiten hierbei interdisziplinär in einem Team mit langjährig erfahrenen Fachärzten aus den Bereichen Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Orthopädie/Unfallchirurgie, Dermatologie, Allgemeinmedizin, Neurologie und Tropenmedizin zusammen; darüber hinaus unterstützen uns Ergonomie- und Ernährungs-Coaches sowie Arbeitspsychologinnen.

Die Untersuchungs- und Beratungsprogramme bieten wir zum Teil bei Ihnen im Unternehmen und in einem unserer Zentren an. Die Ausgestaltung der Leistungsinhalte kann individuell angepasst werden.



**Dr. Olaf Otto**  
Facharzt für Arbeits- und  
Allgemeinmedizin

## Tinnitus Sprechstunde

In Deutschland leiden etwa 3 Millionen Menschen unter dem weltweit bekannten Symptom „Tinnitus“ mit charakteristischen Ohrgeräuschen wie Pfeifen oder Rauschen. Für rund die Hälfte der Betroffenen, besonders wenn noch weitere Ohrerkrankungen wie Schwerhörigkeit und/oder gesteigerte Geräuschempfindlichkeit dazukommen, führt dies zu einer schweren Beeinträchtigung der Lebensqualität, Schlafstörungen, Ängsten und dadurch zu erheblichen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit im Alltag. Man spricht dann von einem dekompenzierten Tinnitus.

Die Präventic GmbH bietet für Betroffene eine spezielle Tinnitus-Sprechstunde mit Dr. Uta-Maria Roos an. Die erfahrene HNO-Ärztin hat sich in ihrer jahrelangen Praxistätigkeit auf das Thema „Tinnitus“ spezialisiert. „In vielen Fällen können wir den Patienten gut weiterhelfen, da wir individuell ausgewählte unterschiedliche Therapiemöglichkeiten und Bewältigungsstrategien anbieten können“, so Dr. Uta-Maria Roos.



### Inhalt der Untersuchung/Beratung

- Gemeinsame Besprechung der bisher erhobenen Vorbefunde
- Ohrinspektion
- Audiogramm, Tinnitusbestimmung und -suppression
- Ermittlung der psychischen Belastungen (u.a. standardisierter Fragebogen)
- Auswertung aller Ergebnisse und ausführliche Beratung über mögliche Ursachen und Therapiemöglichkeiten
- ggf. weiterführende interdisziplinäre Angebote, z.B. Maskerversorgung, psychologische Retraining-Strategien, neurologisches oder orthopädisches Konsil, Akupunktur, Physiotherapie



**Dr. Uta-Maria Roos**  
Fachärztin für  
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Dauer: ca. 60 Minuten

## Reisemedizinische Beratung

Der berufliche Aufenthalt im Ausland ist in vielen Unternehmen weit verbreitet. Dabei ist die Zeitspanne zwischen Ankündigung und Ausreise oft kurz und die Einsatzgebiete weltweit.

Besondere gesundheitliche und hygienische Bedingungen sind hierbei nicht nur auf die Tropen und Subtropen beschränkt. Mit ungünstigen klimatischen und hygienischen Voraussetzungen sowie einer teilweise unzureichenden medizinischen Versorgung muss auch in nichttropischen Regionen gerechnet werden.

Um das gesundheitliche Risiko für die Reisenden zu minimieren, ist eine ausführliche reisemedizinische Beratung (inkl. Impfung) notwendig. „Wir bringen alle notwendigen Impfstoffe mit zur Beratung in die Unternehmen,“ berichtet Dr. Johannes Schäfer. Das spart für die Beschäftigten Zeit und rundet das Servicepaket für die Unternehmen ab.

Bei Auslandsaufenthalten in den Tropen oder Subtropen mit besonderer klimatischer Belastung und Infektionsgefährdung ist gemäß der Arbeitsmedizinischen Vorsorgeverordnung (ArbMedVV) eine Pflichtvorsorge erforderlich, die ebenfalls in der Tropenambulanz durchgeföhrt werden kann.



### Inhalt der Untersuchung/Beratung

- Erhebung der Vorgeschichte (incl. Prüfung Impfpass)
- Reisemedizinische Beratung
- ggf. Impfung

Dauer: ca. 20 Minuten



### Dr. Johannes Schäfer

Facharzt für Allgemeinmedizin, Tropenmedizin,  
Leiter der tropenmedizinischen Ambulanz,  
Tropenambulanz Paul-Lechler Krankenhaus Tübingen

## Orthopädische Sprechstunde

Die meisten Fehlzeiten in Unternehmen werden durch Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparates hervorgerufen. 22,0 % aller Fehltag der AOK-Versicherten fielen 2018 auf diese Krankheitsarten. Nicht selten stehen die Betroffenen und deren Arbeitgeber vor der Frage weiterer möglicher Hilfsmaßnahmen. Sicher kann der Betriebsarzt hier in vielen Fällen auch durch den Kontakt zu den behandelnden Haus- und Fachärzten weiterhelfen.

In Einzelfällen ist darüber hinaus eine weitere Beratung durch einen Orthopäden sinnvoll. „Eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Beratung und Therapieempfehlung ist ausreichend Zeit, die in vielen Facharzt-Praxen leider nicht zur Verfügung steht. Bei der Sprechstunde für die Kunden der Präventic GmbH nehmen wir uns hierfür die notwendige Zeit“, so Dr. Wolfgang Sienz, der diese Untersuchungen durchführt.



### Inhalt der Untersuchung/Beratung

- Erhebung der Vorgeschichte
- Körperliche Untersuchung
- Auswertung aller Ergebnisse und ausführliche Beratung

Das Angebot einer orthopädischen Sprechstunde eignet sich auch sehr gut für einen Gesundheitstag.

Dauer: ca. 45 Minuten



**Dr. Wolfgang Sienz**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

## Darmkrebsvorsorge

Darmkrebs verursacht im Frühstadium keinerlei Beschwerden. Dies macht ihn so gefährlich. Gleichzeitig zählt Darmkrebs zu den häufigsten Krebsneuerkrankungen und stellt in Deutschland mit jährlich 26.000 Todesfällen die zweithäufigste Todesursache durch Krebs dar.

Und nun die gute Nachricht: Wird Darmkrebs früh erkannt, ist er meist zu 100% verhinderbar oder heilbar!

Der „Gold-Standard“ zur Früherkennung ist sicherlich die Darmspiegelung. Diese Untersuchung ist als Screening-Methode jedoch aufwendig und im betrieblichen Umfeld nicht immer umsetzbar.

Eine in Unternehmen häufiger angewandte Alternative stellen sog. immunologische Tests dar, die verstecktes Blut im Stuhl aufspüren.



### Vorgehensweise:

Die Beschäftigten erhalten den Stuhltest im Betrieb ausgehändigt oder können diesen mit einem Gutschein kostenfrei in unserem Kooperationslabor anfordern. Nach der Testdurchführung zu Hause wird dieser an das Labor zur Auswertung zurückgesandt. Von dort erhalten die Teilnehmer eine schriftliche Benachrichtigung über das Testergebnis.

Gerne stehen unsere Betriebsärzte anschließend zur Beratung über das weitere Vorgehen zur Verfügung.

Selbstverständlich ist die Teilnahme freiwillig und gegenüber dem Arbeitgeber anonym.

Es wird empfohlen, die Untersuchung nach einem Jahr zu wiederholen.



Über die Felix-Burda Stiftung kann auch ein begehrtes 3-dimensionales Darmmodell ausgeliehen werden. Beschriftungstafeln und plastische Darstellungen leiten selbst-erklärend durch die Ausstellung. Zielgruppe sind Unternehmen, die das Modell bei betrieblichen Vorsorgeaktionen einsetzen. Die Mieter tragen lediglich die Kosten für Logistik und Aufbau. Nähere Informationen unter [www.faszination-darm.de](http://www.faszination-darm.de).

## Hautkrebs - Screening

Hautkrebserkrankungen steigen seit Jahren und gehören inzwischen zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Jedes Jahr erkranken nach Angaben der Stiftung Deutsche Krebshilfe 264.880 Menschen neu an Hautkrebs, etwa 30.600 davon an der besonders gefährlichen Form des „schwarzen“ Hautkrebses (malignes Melanom). Doch auch hier die gute Nachricht: Wird Hautkrebs frühzeitig festgestellt, ist er zu fast 100% heilbar.

Die gesetzlich Versicherten haben in der Regel einen Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre. Laut einem Bericht der Techniker Krankenkasse vom Mai 2019 nahm zwischen 2015 und 2017 jährlich nur jeder fünfte gesetzlich Versicherte ein Hautkrebs-Screening in Anspruch. Ein betriebliches Hautkrebs-Screening kann dazu beitragen, die Zahl der Früherkennungen zu erhöhen.



### Inhalt der Untersuchung/Beratung

- Erhebung der Vorgeschichte
- körperliche Untersuchung von „Kopf bis Fuß“ mit dem Auflichtmikroskop
- Ausführliche Beratung

Dauer: ca. 20 Minuten



## Schilddrüsen - Screening

Schilddrüsen-Erkrankungen sind in Deutschland eine echte Volkskrankheit. Jeder dritte Erwachsene leidet an krankhaften Veränderungen der Schilddrüse – oft ohne es zu wissen und mit Auswirkungen auf verschiedene Organe bis hin zur Psyche.

„Mit einer einfachen Diagnostik können Schilddrüsenerkrankungen rechtzeitig erkannt und gegebenenfalls medikamentös gut therapiert werden“, erklärt der Allgemeinmediziner Axel Hempfing seine Erfahrungen.



### Inhalt der Untersuchung/Beratung

- Erhebung der Vorgeschichte
- Körperliche Untersuchung
- Bestimmung der Schilddrüsenparameter im Blut
- Ultraschall der Schilddrüse
- Auswertung aller Ergebnisse und ausführliche Beratung
- Arztbrief

Dauer: ca. 20 Minuten



**Axel Hempfing**

Arzt für Allgemeinmedizin,  
Tropenmedizin, Naturheilverfahren

## Gesundheits-Check-up

Obwohl unter gewissen Voraussetzungen sogar Krankenkassen die Kosten für einen Gesundheits-Check übernehmen, sind die meisten von uns eher „Vorsorgemuffel“. Dabei lassen sich mit einem Gesundheits-Check-up viele Erkrankungen frühzeitig erkennen und Risikoverhalten minimieren. Wichtig beim Gesundheits-Check der Präventic GmbH sind ausreichend Zeit für die Untersuchungen und eine ausführliche Beratung. „Was nutzt eine noch so umfangreiche Diagnostik, wenn ich nicht genügend Zeit habe, die Probanden ausführlich über die Ergebnisse zu informieren und ggf. zu Verhaltensänderungen zu beraten?“, so der Allgemeinmediziner Axel Hempfling.



### Inhalt der Untersuchung/Beratung

- Erhebung der Vorgeschichte
- Körperliche Untersuchung
- Umfangreiche Blutuntersuchung
- Ultraschall des Bauchraumes
- Lungenfunktionsprüfung
- Auswertung aller Ergebnisse und ausführliche Beratung
- Arztbrief
- Optional möglich: Seh- und/oder Hörtest

Dauer: ca. 90 Minuten

## Herz-Kreislauf-Check-up

Noch immer zählen die Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Bluthochdruck und Herzinsuffizienz, Schlaganfall und Herzinfarkt in den Industrienationen zu den häufigsten Krankheiten. Laut Statistischem Bundesamt ist nahezu jeder zweite Todesfall auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zurückzuführen.

### Inhalt der Untersuchung/Beratung

- Erhebung der Vorgeschichte
- Körperliche Untersuchung
- Umfangreiche Blutuntersuchung
- EKG
- Ergometrie
- Auswertung aller Ergebnisse und ausführliche Beratung
- Arztbrief

Dauer: ca. 90 Minuten

Umso wichtiger ist es, bestehende Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und aususchalten. „Jeder Einzelne kann sehr viel tun, um sein persönliches Herz-Kreislauf-Risiko zu reduzieren und damit gesund zu bleiben“, erklärt der Allgemeinmediziner Axel Hempfling.

## Arbeitspsychologische Sprechstunde

Psychosoziale Fragestellungen treten in den Unternehmen immer häufiger auf. Gelegentlich eskalieren psychische Beschwerden bei Beschäftigten und es wird zeitnah Unterstützung benötigt. Doch für Termine bei Psychologen sind Wartezeiten von einigen Monaten die Regel.

Viele von uns betreute Unternehmen haben erfahren, wie hilfreich es ist, zeitnah psychologische Hilfe vor-Ort organisieren zu können.

Oft reichen 1 - 3 Gespräche, um akute Krisen zu bewältigen und weitere Hilfsmöglichkeiten gemeinsam zu planen. Dabei geht es nicht darum, niedergelassene Fachärzte oder Psychologen zu ersetzen, sondern in Unternehmen Präventionsangebote und Kriseninterventionen anbieten zu können.

Regelmäßige Sprechstunden, Seminare zum Stress-Management und die unten genannte Telefonberatung sind weitere Möglichkeiten für eine arbeitspsychologische Unterstützung.



**Antje Nikiel**  
Diplom Psychologin, Arbeits- und Organisationspsychologie



### Telefonberatung für Beschäftigte

Immer mehr Menschen suchen eine zeitnahe Beratung bei beruflichen und/oder privaten Fragen. Unsere Arbeitspsychologinnen bieten hierzu eine Telefonsprechstunde an. Und so ist der Ablauf: Interessierte teilen der Arbeitspsychologin den Beratungswunsch mit.

Anschließend wird ein zeitnaher Telefontermin vereinbart.

Eine notfallmäßige Krisenintervention sowie die Erreichbarkeit während der Urlaubszeit und am Wochenende ist leider nicht möglich.

## Präventionsprogramm bei gesundheitlichen Beschwerden

Beschäftigte mit gesundheitlichen Problemen sind oft in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Gerade in einem Anfangsstadium ist dies noch nicht mit erhöhten Fehlzeiten verbunden. Um eine Zunahme und/oder Chronifizierung der Beschwerden zu verhindern, ist es oft sinnvoll, die haus- und fachärztlichen Therapiemaßnahmen im betrieblichen Umfeld zu unterstützen.

Das interdisziplinäre Team der Präventic GmbH hilft Unternehmen bei entsprechenden Präventionsmaßnahmen. Abhängig von den jeweiligen Beschwerden gibt es folgende Möglichkeiten:

### A. Bei eher körperlichen Beschwerden:

<b>Betriebsarzt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitsmedizinische Vorsorge</li><li>• offene Sprechstunde</li><li>• definierte Fragestellung, z.B. im BEM-Verfahren</li></ul>
<b>„Zweitmeinung“ weiterer Facharzt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orthopädie/Unfallchirurgie</li><li>• Hals- Nasen und Ohrenheilkunde</li><li>• Hautkrankheiten</li><li>• Tropenmedizin</li></ul>
<b>Verhältnis- und Verhaltensprävention</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begehung Arbeitsplatz</li><li>• Technische Arbeitshilfen und persönliche Hilfsmittel, z.B. über LTA<sup>1</sup></li><li>• Arbeitsplatzanalyse und –training (Details siehe S. 17)</li><li>• Rehasport als Leistung der Krankenversicherungen</li></ul>
<b>Präventionsangebot der DRV</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Erwerbsfähig bis zur Rente“ - ein Angebot der Deutschen Rentenversicherung (DRV)</li><li>• Details S. 12/13</li></ul>
<b>Medizinische/ Berufliche Rehabilitation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterstützung bei entsprechenden DRV - Anträgen mit betriebsärztlichem Gutachten</li><li>• Kontakt zu DRV, Rehakliniken, Berufsförderungswerken</li><li>• Begleitung bei betrieblicher Wiedereingliederung</li></ul>



<sup>1</sup> LTA: Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (Berufliche Rehabilitation - § 16 SGB VI in Verbindung mit § 33 folgende SGB IX, Anträge über DRV)

## B. Bei eher psychischen Beschwerden:

<b>Betriebsarzt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitsmedizinische Vorsorge</li><li>• offene Sprechstunde</li><li>• definierte Fragestellung, z.B. im BEM-Verfahren</li></ul>
<b>Arbeitspsychologie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beratung, z.B. im Rahmen einer Sprechstunde</li><li>• Individuelles Coaching</li></ul>
<b>Präventionsangebot der DRV</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerbsfähig bis zur Rente - ein Angebot der Deutschen Rentenversicherung (DRV)</li><li>• Details siehe rechts und Seite 13</li></ul>
<b>Medizinische/ Berufliche Rehabilitation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterstützung bei entsprechenden DRV - Anträgen zur medizinisch-psychosomatischen Rehabilitation mit betriebsärztlichem Gutachten</li><li>• Kontakt zu DRV, Rehakliniken, Berufsförderungswerken</li><li>• Begleitung bei betrieblicher Wiedereingliederung</li></ul>



Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) bietet für ihre Versicherten Präventionsleistungen an. Diese sollen dazu beitragen, steigende Anforderungen im Beruf besser zu bewältigen und drohende chronische Erkrankungen durch frühzeitige und aktive Maßnahmen zu verhindern. Ziel dabei ist es, dass Menschen bis zum Rentenalter berufstätig sein können.

Die Präventionsleistungen gliedern sich zu- meist in vier Phasen. Einige davon finden in einer Rehabilitationseinrichtung statt, andere sind in Ihren beruflichen Alltag integriert.

Die Prävention beginnt mit der Initialphase. In dieser Zeit werden die Teilnehmer/-innen von Ihrem Arbeitgeber freigestellt. Dieses Modul wird mehrtätig stationär oder ganz- tägig ambulant in Gruppen von bis zu 15 Personen in einer Rehabilitationseinrichtung durchgeführt. Im Mittelpunkt stehen die Themen Bewegung, Ernährung und Umgang mit psychischen Belastungen. Hierzu wird ein Trainingsplan mit den individuellen Präventi- onsziele erstellt.

Fortsetzung auf nächster Seite

In der anschließenden mehrmonatigen Trainingsphase treffen sich die Teilnehmer/-innen ein- bis zweimal pro Woche in der Rehabilitationseinrichtung. Hier vertiefen sie berufsbegleitend in ihrer Freizeit ihr Wissen in Theorie und in praktischen Übungen.

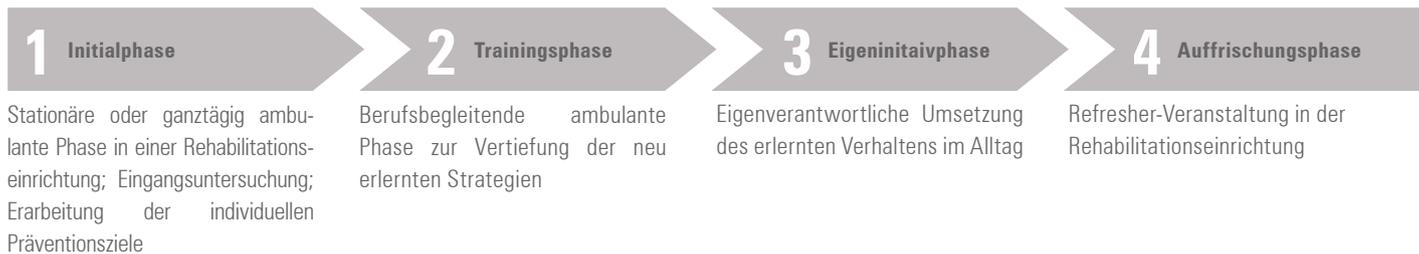
Danach folgt die Eigeninitiativphase, in die die Teilnehmer/-innen über mehrere Monate hinweg die erlernten Strategien in ihren Alltag integrieren.

Abschließend treffen sich die Teilnehmer/-innen im Rahmen der Auffrischungsphase für einen oder zwei Tage noch einmal in der Gruppe, um Bilanz zu ziehen und aufgetretene Probleme zu lösen.

Die Antragstellung für die Präventionsleistung geht vom Betroffenen selbst, dem Arbeitgeber oder dem Betriebsarzt aus. Letzterer kann in einem „Ärztlichen Befundbericht zum

Präventionsantrag“ den vorhandenen Präventionsbedarf bescheinigen. Anschließend nimmt der Arbeitgeber selbst oder der Betriebsarzt Kontakt mit einer von der DRV zugelassenen Einrichtung auf. Der DRV-Firmenservice kann ihn dabei unterstützen. Selbstverständlich können Interessierte ihren Antrag auch direkt an die DRV senden.

Nähere Informationen finden Sie unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)



## DRV – Rentenberatung

Zum Netzwerk der Präventic GmbH gehört ein Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung (DRV).

Er kann die Beschäftigten unserer Kunden, die bei den DRV versichert sind, zu folgenden Themen beraten:

- Überprüfung und Klärung von Rentenversichertenkonten
- Hilfe, Beratung und Unterstützung bei der Antragsstellung von Alters- und Erwerbsminderungsrenten
- Allgemeine Beratung zu den rentenrechtlichen Voraussetzungen und den gesetzlichen Vorgaben
- Individuelle Beratung bezüglich der erwirtschafteten Rentenansprüche und daraus resultierender Konsequenzen
- Einleitung und Koordination von Maßnahmen aus dem Leistungsspektrum Prävention und Rehabilitation



# Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Nach dem Arbeitsschutzgesetz (§§ 5,6 ArbSchG) und der Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ (DGUV V1) sind alle Arbeitgeber dazu verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung (GB) durchzuführen. Auch die psychischen Belastungen stellen einen Teil der GB dar. Hierbei handelt es sich lt. Norm EN ISO 10075-1:2000 um die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

Die Präventic GmbH hat ein Screeningverfahren entwickelt, das den Anforderungen der „Leitlinie Beratung und Überwachung bei psychischer Belastung am Arbeitsplatz“ der Deutschen Arbeitsschutzstrategie entspricht.

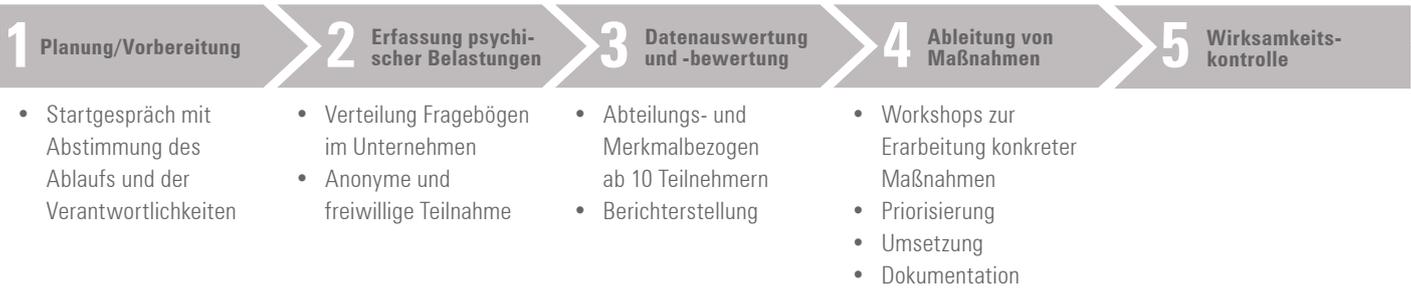
Ziel dabei ist es, mit überschaubarem Aufwand und standardisierten Abläufen aussagekräftige Ergebnisse zu vorhandenen Stärken und Optimierungspotentialen zu ermitteln und konkrete Maßnahmen abzuleiten.

Die Auswertung erfolgt nach dem sogenannten „Ampel-System“ (s.u.). Einzelmerkmale werden dabei nur ab mindestens 10 Teilnehmern bei der entsprechenden Frage ausgewertet.

Danach werden die herausragenden Ergebnisse gemeinsam mit Beschäftigten in sogenannten „Fokusgruppen“ näher differenziert und entsprechende Maßnahmen zur Verbesserung erarbeitet.

Abschließend werden alle Ergebnisse der GB dokumentiert, die von der Geschäftsleitung freigegebenen Maßnahmen umgesetzt und deren Wirksamkeit nach einer definierten Zeit kontrolliert.

Dieses Vorgehen ermöglicht die Integration gesundheitsrelevanter Faktoren in die gesamte Unternehmensorganisation mit dem Ziel, psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit aller Beschäftigten zu erhalten bzw. zu fördern.



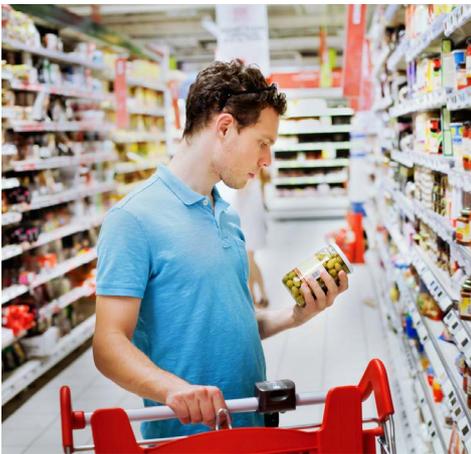
## Beispiel für eine Ergebnisdarstellung mit dem "Ampel - System"

1. Arbeitsaufgaben /-mittel	2. Arbeitsbedingungen	3. Arbeitsorganisation	4. Soziale Bedingungen
1.1. Abwechslung	2.1. Arbeitsbedingung	3.1. Störungen	4.1. Unterstützung Kollegen
1.2. seelische Belastung	2.2. Handlungsspielraum	3.2. Planbarkeit	4.2. Unterstützung Vorgesetzte
1.3. Arbeitshaltung	2.3. Arbeitszeit	3.3. Rückmeldung	4.3. Kommunikation
1.4. Arbeitsmittel	2.4. Arbeitsabläufe	3.4. Zuständigkeiten	4.4. Benachteiligungen
1.5. Arbeitsschutz	2.5. Freude an der Arbeit	3.5. Entwicklungsmöglichkeit	4.5. Betriebsklima
1.6. Qualifizierung			4.6. Ideen einbringen
			4.7. Arbeit + Freizeit
			4.8. Sorge um Arbeitsplatz

## Workshop: „Ernährung und Bewegung erleben“

Fit und leistungsfähig – so möchten wir durch den Tag gehen. Dafür sind eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung unerlässlich. Doch die Realität sieht oft anders aus:

- Sehr unterschiedliche Ernährungsempfehlungen und ein riesiges Angebot an Lebensmitteln sorgen eher für Verwirrung statt für Information.
- Der (Bewegungs-) Alltag vieler Menschen ist geprägt durch den täglichen Sitzmarathon im Büro/Auto bzw. der oft körperlich sehr einseitigen Produktionsarbeit.



### In dem Praxis - Workshop...

- ... lernen Beschäftigte gesunde, genussvolle und abwechslungsreiche Ernährung anhand praktischer Beispiele kennen
- ... erfahren die Teilnehmer, was in Lebensmitteln steckt und wie sie auf den Körper wirken
- ... werden Essgewohnheiten auf den Prüfstand gestellt und Tipps zur Zusammensetzung und Verteilung der Mahlzeiten vermittelt
- ... bekommen Interessierte die wichtigsten Infos zur Bewegung: Warum ist Sie so wichtig? Wieviel ist gesund?
- ... wird ein „PhysioCheck“ durchgeführt und individuelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen zusammengestellt
- ... wird „Energy - Gymnastik“ für zwischendurch trainiert (Yoga und Co.)

Zusammenfassend erfahren die Teilnehmer viel Wissenswertes rund um die Themenfelder Ernährung und Bewegung.

Abgerundet wird das Ganze mit Tipps und Tricks gegen (oder für) den „inneren Schweinehund“.

Dauer: Variabel vom interaktiven Vortrag (1,5 Stunden) bis zum 1-Tages-Workshop



## Gesunde Lebensführung erfolgreich im Alltag umsetzen

Die meisten Menschen wissen, wie sie sich gesundheitsbewusst verhalten sollten. Doch die Schwierigkeit ergibt sich bei der Umsetzung im Alltag. Unregelmäßige Arbeitszeiten, Stress und die eingeschränkte Motivation sind nur einige der Hindernisse. Die individuelle Beratung und Begleitung durch unsere Arbeitspsychologinnen unterstützt Beschäftigte bei der Realisierung einer langfristigen gesunden Lebensführung. Dabei geht es unter anderem um die Themen Gewicht, Ernährung, Bewegung und Entspannung.



### Ablauf der Beratung:

In einem persönlichen Erstgespräch wird zunächst die aktuelle Gesundheitssituation der Teilnehmer analysiert und sowohl Handlungsbedarf als auch mögliche Ressourcen identifiziert. Anschließend wird ein individueller Handlungsplan mit konkreten zeitlichen und inhaltlichen Zielen erarbeitet.

In den folgenden 12 Wochen werden die Teilnehmer bei der Umsetzung begleitet. Anfänglich einmal pro Woche, später alle 14 Tage erfolgt ein Feedback-Austausch (telefonisch oder per Mail), bei dem Erfolge und Hindernisse sowie konkrete Maßnahmen zur erfolgreichen Umsetzung der vereinbarten Ziele besprochen werden.

Dauer:

Der Zeitbedarf für das Einzel-Coaching über 12 Wochen (inkl. Erstgespräch) beträgt 12 Stunden.



## Ergonomie: Arbeitsplatzanalyse, -training und Beratung

Die meisten Beschäftigten erreichen wir am besten direkt am Arbeitsplatz. Dort können wir die Arbeitsbedingungen bewerten, ggf. die Arbeitsplatzverhältnisse optimieren und den Mitarbeitern konkrete Hilfen für den Umgang mit den Belastungen an die Hand geben.

„Wir erzielen die wirkungsvollsten Verbesserungen, wenn wir gemeinsam mit den Beschäftigten und den Führungskräften sowohl die Arbeitsverhältnisse als auch das Arbeitsverhalten praxisnah optimieren“, so Matthias Thoni.



### Inhalt der Beratung

1. Arbeitsplatzanalyse - Screening physischer und psychischer Belastungen
  - Nutzung von bewährten BAUA-Modulen wie z.B. der „Leitmerkalmethode“
  - Dokumentation und Beurteilung der Ergebnisse
  - Erarbeitung von Lösungsvorschlägen
  - Präsentation der Ergebnisse
2. Arbeitsplatzprogramm Ergonomie
  - Einführung / Sensibilisierung der Führungskräfte und Beschäftigten zum Thema „Ergonomie am Arbeitsplatz“
  - Individuelles und mehrmaliges Arbeitstechniktraining der Beschäftigten am Arbeitsplatz
  - Workshop zur Optimierung der Arbeitsplatzverhältnisse
3. Nachhaltige Integration
  - Durch die Ausbildung von internen Ergonomie-Multiplikatoren werden die Inhalte nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert
  - Ergonomieworkshops im Rahmen von Lean Management Programmen, Kaizen oder kontinuierlichen Verbesserungsprozessen
4. Ergonomieberatung:
  - Bei der Planung neuer Produktionseinheiten zum Ausschluss von möglichen Überbelastungen (z.B. Überkopfarbeit, zu große Greiftiefen) und der Einhaltung ergonomischer Richtlinien
  - Bei bestehenden Produktionsanlagen zur ergonomischen Optimierung wie z.B. Einsatz von Handling Geräten und Arbeitshöhenkorrekturen



**Matthias Thoni**  
Ergonomie-Coach und Physiotherapeut

## Evaluation funktioneller Leistungsfähigkeit (EFL)



Martin M. ist 53 Jahre alt und seit 22 Jahren als Fräser im Unternehmen. Nach 2 Bandscheibenvorfällen klagt Herr M. über ständige Schmerzen und ist in seiner Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt. Die Versorgung mit Hilfsmitteln am Arbeitsplatz und eine innerbetriebliche Umsetzung haben leider nicht den gewünschten Erfolg gebracht, die Fehlzeiten sind langfristig deutlich erhöht. Nun stellt sich für Herrn M. und die betrieblichen Akteure die Frage: Wie belastbar ist Herr M. noch? Wo und wie können wir Herrn M. noch einsetzen?

An dieser Stelle wird häufig das EFL-System eingesetzt. Mit 29 standardisierten funktionellen Leistungstests (Heben, Tragen,

Überkopf-Arbeit, Leiter steigen, Handkoordination, u.a.) wird die Belastbarkeit für häufige physische Funktionen der Arbeit untersucht. Die komplette Testbatterie dauert rund 6 Stunden, verteilt auf zwei aufeinanderfolgende Tage. „Ziel dieser Untersuchung ist eine realitätsgerechte Beurteilung der Arbeitsfähigkeit und -möglichkeiten sowie eine detaillierte Erfassung der physischen Fähigkeiten und Defizite“, so ein EFL-Experte. Gemeinsam mit Kooperationspartnern setzen Betriebsärzte der Präventic GmbH das EFL-Modul ein; dabei wird diese Untersuchung zum Teil durch die Deutsche Rentenversicherung im Rahmen der Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA) finanziert.

Dauer: 2 Tage

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

Anforderung weiterer Informationen zum Angebot \_\_\_\_\_

Angaben zur Person

\_\_\_\_\_

Firma

\_\_\_\_\_

Name / Vorname

\_\_\_\_\_

Straße / Nr.

\_\_\_\_\_

PLZ / Ort

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

Fax

\_\_\_\_\_

E-Mail

## Unsere Standorte und Kooperationspartner



### **Arbeitsmedizinisches Zentrum und Unternehmenszentrale**

Im Auchttert 17  
72186 Empfingen (direkt an der A81)  
Tel. 07485 – 283-0080  
Fax 07485 – 283-0105  
E-Mail [info@praeventic.de](mailto:info@praeventic.de)



### **Arbeitsmedizinisches Zentrum in der BG Unfallklinik**

Schnarrenbergstraße 95  
72076 Tübingen  
Tel. 07071 – 606-1062  
Fax 07071 – 606-1060  
E-Mail [betriebsarzt\\_bgu\\_tue@praeventic.de](mailto:betriebsarzt_bgu_tue@praeventic.de)



### **Kooperationspartner: Allgemeinpraxis Axel Hempfling**

Zeppelinstraße 4  
72172 Sulz am Neckar  
Tel. 07485 – 283-0080  
Fax 07485 – 283-0105  
E-Mail [sulz@praeventic.de](mailto:sulz@praeventic.de)



### **Kooperationspartner: Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus**

Paul-Lechler-Straße 24  
72076 Tübingen  
Tel. 07071 – 539-9570  
Fax 07071 – 539-9579  
E-Mail [tuebingen@praeventic.de](mailto:tuebingen@praeventic.de)

## Ihr Kontakt zu uns

Præventic GmbH  
Im Auchttert 17  
72186 Empfingen  
Tel. 07485 – 283-0080  
Fax 07485 – 283-0105  
E-Mail [info@praeventic.de](mailto:info@praeventic.de)  
Website [www.praeventic.de](http://www.praeventic.de)

