



Gesundheit am Arbeitsplatz- Lift ausser Betrieb 10.02.2017



Adrian Gilgen, Spezialist Betriebliches Gesundheitsmanagement, M Sc in Exercise and Health Sciences

Wer ist für Ihre Gesundheit verantwortlich?

«Ich selber!»

«Mein
Arbeitgeber!»

Verhaltens- und Verhältnis-orientiert



Veränderungen in den Verhältnissen helfen
das Verhalten zu ändern!



Was macht Visana für die Gesundheit am Arbeitsplatz?

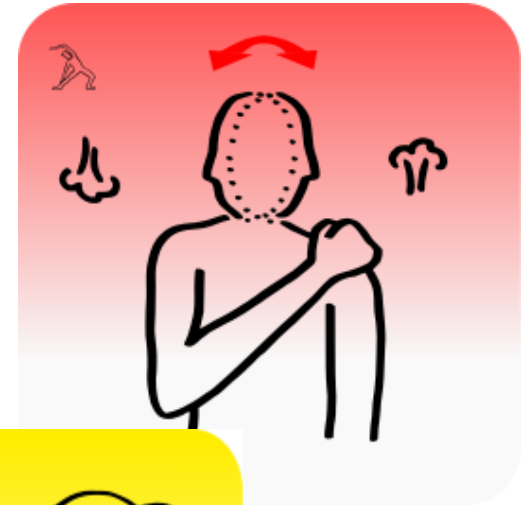
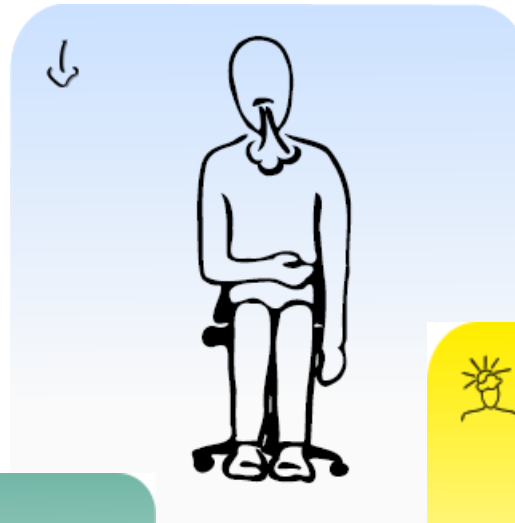
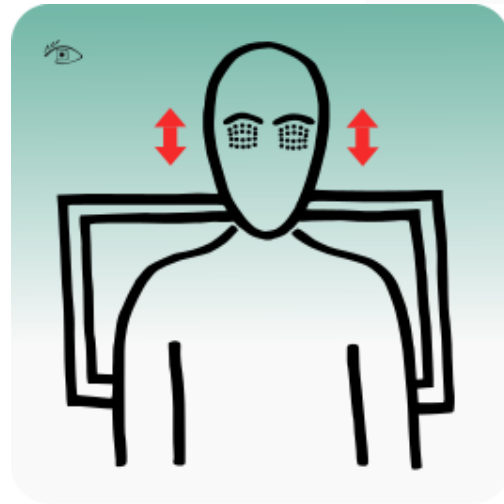


Visana ist ein «Friendly Work Space»

- Gesundheitsförderung Schweiz bestätigt und honoriert im 2015 unser systematisches und langjähriges Engagement im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Dazu gehören beispielsweise:
 - die interne BGM-Fachstelle
 - die flexiblen Arbeitszeitmodelle
 - das breite Aus- und Weiterbildungsangebot
 - die Mitarbeitendenbefragungen
 - ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze
 - die Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie
 - **spezifische Präventionsprogramme**



Mikropausen



Gesundheitstests



Gesundheitstests

- 224 Teilnehmende (von 245 möglichen): 144 Frauen / 80 Männer
- 6 Standorte (Bern, ZH, BS, St. Gallen, Lugano, Lausanne)
- 9 Tage insgesamt
- Thema Rücken: MFT Se Stabilitätstest / SpinalMouse Rückentest /



Bike to work

- Erstmalige Teilnahme im 2016
- Teilnahme: 20 Teams
- 31'134 km erstrampelt



Ergonomie

- Zu einem gesunden Arbeitsplatz gehören optimal eingerichtete (=ergonomische) Arbeitsplätze
- Train the Trainer Schulung
- Ergonomieberatungen in den Regionen





Die Gesundheit ist
nicht alles, aber ohne
Gesundheit ist alles
nichts.