

Schriftliche Gesundheitsinformationen, Checklisten zur Umsetzungskontrolle und die Unterstützung durch Berater des BGF-Instituts helfen die Motivation aufrecht zu erhalten. Darüber hinaus können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der Umsetzung des Aktionsplans durch persönliche und telefonische Beratung unterstützen lassen - sie werden von ihrem persönlichen Gesundheitscoach durch den Projektverlauf begleitet, motiviert und beraten.

Das persönliche Gesundheitsprofil wird bis zum Projektende im Dezember 2010 drei Mal erstellt und dient damit auch der systematischen Erfolgskontrolle. Die persönlichen Daten, die im Projekt erhoben werden, dienen ausschließlich der individuellen Beratung und werden streng vertraulich behandelt.



**Modul 3:
Mit Unterstützung dabei bleiben**

Die BGF-Gesundheitscoaches unterstützen gemeinsam mit den AOK-Regionaldirektionen die weitere Betreuung der Projektteilnehmer durch die Vermittlung zu ausgewählten Gesundheitsanbietern. Ein schneller und unkomplizierter Zugang zu Präventionsangeboten in der Region ermöglicht auch über das Projektende hinaus IN FORM zu bleiben und somit einen gesunden Lebensstil zu festigen.

Zusammenfassung

Die Beschäftigten in KMU werden für einen gesundheitsbewussten Lebensstil sensibilisiert und motiviert. Die Stabilisation der gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen wird mit dem Aufbau regionaler Netzwerke zwischen KMU und Gesundheitsanbietern vor Ort eingeleitet. So kann langfristig eine nachhaltige Verhaltensänderung, unter Berücksichtigung des individuellen Lebensumfeldes jedes Teilnehmers, erreicht werden.



ANSPRECHPARTNER:
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
 Neumarkt 35-37
 50667 Köln
 Telefon: (0221) 27 180-0
 Fax: (0221) 27 180-201
 E-Mail: info@bgf-institut.de
 Internet: www.bgf-institut.de

 Anita Zilliken (0221) 27 180-127
 E-Mail: anita.zilliken@bgf-institut.de
 Birgit Schauerte (0221) 27 180-113
 E-Mail: birgit.schauerte@bgf-institut.de

KMU IN FORM

**„Mehr Gesundheit für
Beschäftigte in klein- und
mittelständischen Unternehmen“**



**KMU
IN FORM**

Das Projekt wird gefördert durch:



„Mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung“ - das sind die Ziele des Nationalen Aktionsplans „IN FORM“, einer Kampagne des Bundesministeriums für Gesundheit. Bundesweit sind unterschiedlichste Gesundheitsaktivitäten geplant, um die Bevölkerung für einen gesünderen Lebensstil zu sensibilisieren.

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Rheinland/Hamburg (BGF-Institut) setzt die Inhalte der Kampagne im Projekt **KMU IN FORM** in kleinen und mittelständischen Betrieben (KMU) um. Schließlich verbringen viele Menschen den Großteil ihrer Zeit am Arbeitsplatz. Was liegt also näher, als diese direkt dort anzusprechen und mit ihnen gemeinsam an der nachhaltigen Veränderung des individuellen Lebensstils zu arbeiten?

Beteiligen auch Sie sich mit Ihrem Betrieb am Projekt **KMU IN FORM**, damit Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter IN FORM kommen und bleiben!

Nehmen Sie Kurs in Richtung Gesundheit und Lebensqualität

Das Projekt **KMU IN FORM** besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen. Um eine Planungsgrundlage für alle weiteren Schritte zu erhalten, ist es wichtig, zu Beginn die gesundheitliche Situation jedes Teilnehmers zu analysieren. Deshalb erstellen wir im ersten Modul ein Gesundheitsprofil, das individuelle gesundheitsrelevante Informationen liefert. Im aufbauenden zweiten Modul erstellen die Berater des BGF-Instituts, in Zusammenarbeit mit den einzelnen Teilnehmern, einen persönlichen Aktionsplan. Die Weiterbetreuung durch regionale Gesundheitsanbieter wie Physiotherapeuten, Vereine, Gesundheitszentren etc., sichert im dritten Modul die Verfestigung des gesunden Lebensstils.

Modul 1: Die Einstiegsanalyse zeigt die Möglichkeiten

Die Einstiegsanalyse, bestehend aus dem individuellen Gesundheitsprofil und einem persönlichen Fragebogen (Teil 1 und 2), liefert gesundheitsrelevante Informationen.

Teil 1: Gesundheitsprofil

Erfassung

- des Fitnesszustandes hinsichtlich Koordination und Ausdauer
- medizinischer Parameter wie z.B. Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Taillenumfang
- der Stresswahrnehmung

Teil 2: Fragebogen

Erfassung

- des Gesundheitsverhaltens hinsichtlich Ernährung, Bewegung, Entspannung, etc.

Die Ergebnisse der Einstiegsanalyse zeigen die Chancen und Risiken, die sich aus der bisherigen Lebensweise ergeben. Es wird ersichtlich, wo es sich lohnt, über Veränderungen nachzudenken.

Modul 2: Durch Beratung zur persönlichen Strategie und damit zum Erfolg

Auf Grundlage der Einstiegsanalyse erfolgt eine persönliche Gesundheitsberatung durch die Experten des BGF-Instituts. Diese mündet in einem zielgerichteten persönlichen Aktionsplan, der Terminkalender, Lebensrhythmus und individuelle Vorlieben berücksichtigt. Bestandteile können beispielsweise eine Ernährungsberatung bzw. -kurs und/oder die Teilnahme an gesundheitsorientierten Angeboten wie Nordic Walking, Yoga, Aquatraining, Konditionstraining etc., sein.

Der entwickelte Aktionsplan wird von den Beschäftigten eigenverantwortlich im täglichen Leben umgesetzt.

Das Projekt in Kürze:

Projektziel: Entwicklung von Strategien zur Verbesserung der Gesundheit für Beschäftigte in kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU)

Start des Projektes: 01.12.2008

Projektlaufzeit: 25 Monate

Projektende: 31.12.2010

Projektdurchführung: BGF-Institut GmbH

Kooperationspartner: AOK Rheinland/Hamburg

Modellbranchen: Bäckereien, Pflege, Einzelhandel

Zielregionen: Landkreis Kleve, Wuppertal, Remscheid, Solingen

Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und der AOK Rheinland/Hamburg - Die Gesundheitskasse.

Die Teilnahme am Projekt ist für Sie als Unternehmen und Ihre Beschäftigten kostenlos.

