



Das Projekt **Gesundheit inklusiv**

Margaretha Bäck, KI-I

Johann Danner, KI-I

Maximilian Buchegger, Diakoniewerk

Josef Lengauer, Diakoniewerk



Förder-Geber



- Fonds Gesundes Österreich
- Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
- Land Oberösterreich – Sozialressort
- Arbeiterkammer Oberösterreich



Projekt-Partner



- Kompetenznetzwerk KI-I



- Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen



- PROGES



- Mag. Markus Peböck





Worum geht es im Projekt Gesundheit inklusiv?



- Es geht um Betriebliche Gesundheits-Förderung.
- Bei der Betrieblichen Gesundheits-Förderung geht es um Gesundheit in der Arbeit.

Es wird geschaut:

- Was ist in der Arbeit schon gut für die Gesundheit?
- Was ist in der Arbeit noch nicht gut für die Gesundheit?
- Wie können wir das verändern?



Warum gibt es das Projekt Gesundheit inklusiv?



- Betriebliche Gesundheits-Förderung gibt es schon lange.
- Bis jetzt war das aber für Menschen mit Beeinträchtigungen nicht möglich.
- Mit dem Projekt möchten wir Betriebliche Gesundheits-Förderung auch für Menschen mit Beeinträchtigungen möglich machen.



Wo wird das Projekt gemacht?



- Diakoniewerk Werkstätte Bad Hall



- Diakoniewerk Werkstätte Hagenberg



- Diakoniewerk Werkstätte Stifterstraße



- Kompetenznetzwerk KI-I





Was haben wir beim Projekt Gesundheit inklusiv schon alles gemacht?



1. Wir haben einen Fragebogen in leichter Sprache gemacht.



Dazu hat es Gesprächs-Gruppen zum Thema
Gesundheit in der Arbeit gegeben.



Dort haben wir besprochen:



Was ist für Menschen mit Beeinträchtigungen wichtig,
damit sie gesund arbeiten können?





Was haben wir beim Projekt Gesundheit inklusiv schon alles gemacht?



2. Wir haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf das Thema Gesundheit vorbereitet:

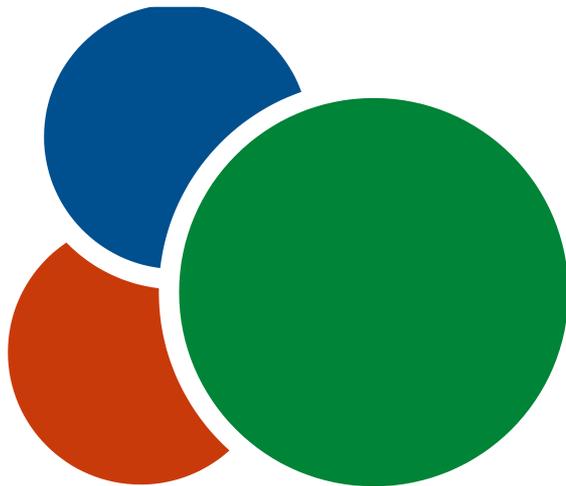


Dazu hat es verschiedene Workshops zum Thema
„Was beeinflusst meine Gesundheit“ gegeben.





Bericht vom KI-I: Mitarbeiter auf das Thema Gesundheit vorbereiten



ki-i



Was beeinflusst meine Gesundheit?



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Was beeinflusst meine Gesundheit?



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Bericht von der EDV-Werkstätte Hagenberg: Mitarbeiter auf das Thema Gesundheit vorbereiten



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Diakoniewerk



Was beeinflusst meine Gesundheit?

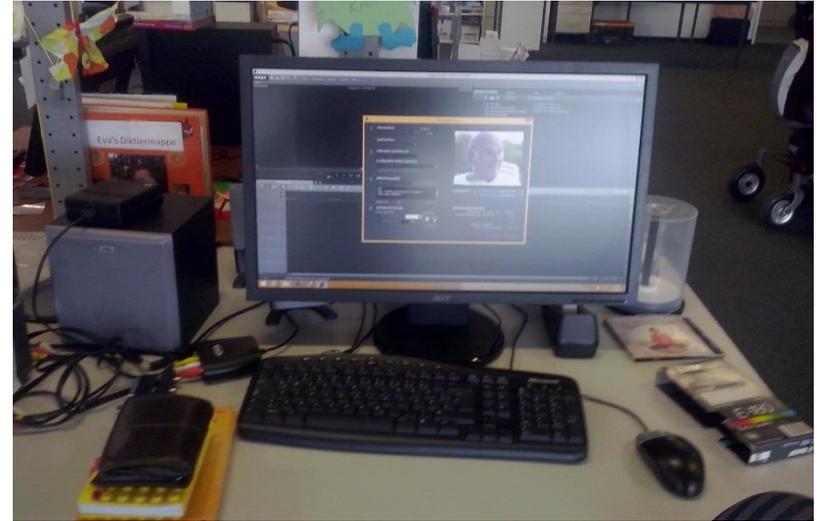
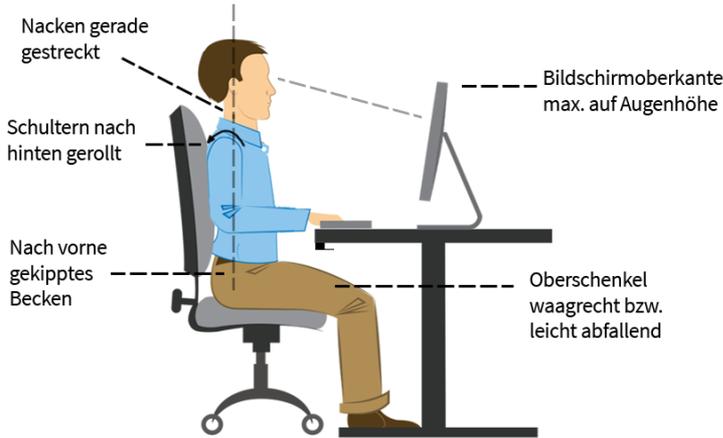


Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Was beeinflusst meine Gesundheit?

Die optimale Haltung im Sitzen





Was beeinflusst meine Gesundheit?

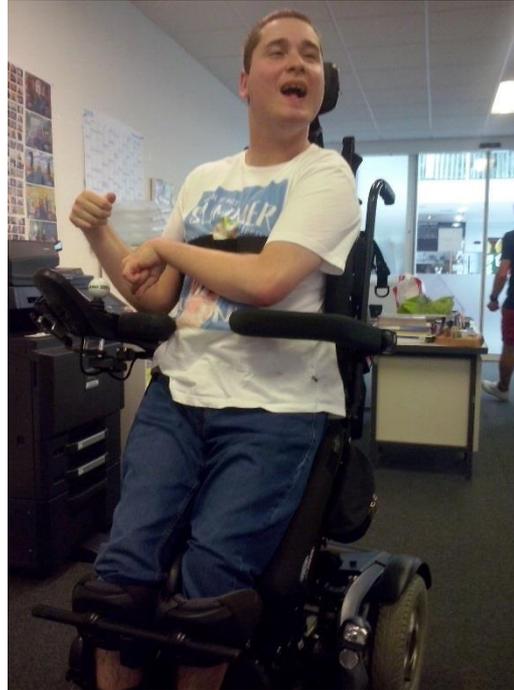


Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Was beeinflusst meine Gesundheit?



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

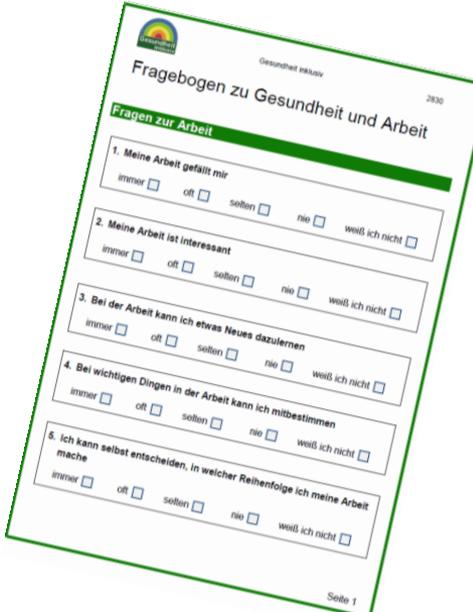


Was haben wir beim Projekt Gesundheit inklusiv schon alles gemacht?

3. Erste Mitarbeiter-Befragung

Wir wollten wissen:

- Was ist in der Arbeit **gut** für die Gesundheit?
- Was ist in der Arbeit **schlecht** für die Gesundheit?



Fragebogen zu Gesundheit und Arbeit

2020

Fragebogen zu Gesundheit und Arbeit

1. Meine Arbeit gefällt mir
immer oft selten nie weiß ich nicht

2. Meine Arbeit ist interessant
immer oft selten nie weiß ich nicht

3. Bei der Arbeit kann ich etwas Neues dazulernen
immer oft selten nie weiß ich nicht

4. Bei wichtigen Dingen in der Arbeit kann ich mitbestimmen
immer oft selten nie weiß ich nicht

5. Ich kann selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge ich meine Arbeit mache
immer oft selten nie weiß ich nicht

Seite 1



Bericht von der EDV-Werkstätte Hagenberg: Erste Mitarbeiter-Befragung



Diakoniewerk





Erste Mitarbeiter-Befragung in der EDV-Werkstätte Hagenberg



- Der Fragebogen ist in leichter Sprache.
- Wir haben den Fragebogen am Computer ausgefüllt.
- Wir haben Peer-Unterstützung bekommen.

Erste Mitarbeiter-Befragung in der EDV-Werkstätte Hagenberg

Fragen zu körperlichen Beschwerden

51. Wie oft haben Sie starke Kopfschmerzen?

immer oft selten nie weiß ich nicht

52. Wie oft haben Sie Schmerzen am Nacken und in der Schulter?

immer oft selten nie weiß ich nicht

53. Wie oft haben Sie Schmerzen in den Armen und Händen?



Was haben wir beim Projekt Gesundheit inklusiv schon alles gemacht?



4. Inklusiver Gesundheits-Zirkel



Die Arbeits-Gruppe überlegt gemeinsam:



- Was kann man tun, damit die Dinge bleiben, die schon gut sind für die Gesundheit?
- Was kann man tun, damit die Dinge besser werden, die schlecht sind für die Gesundheit?



Das heißt: Die Arbeitsgruppe plant Maßnahmen.



Bericht von der EDV-Werkstätte Hagenberg: Inklusiver Gesundheitszirkel



Diakoniewerk





Inklusiver Gesundheits-Zirkel in der EDV-Werkstätte Hagenberg



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Was haben wir beim Projekt Gesundheit inklusiv schon alles gemacht?



5. Maßnahmen umsetzen



- Die inklusive Steuerungs-Gruppe hat entschieden, welche Maßnahmen umgesetzt werden.



- Jetzt setzen wir die Maßnahmen um.

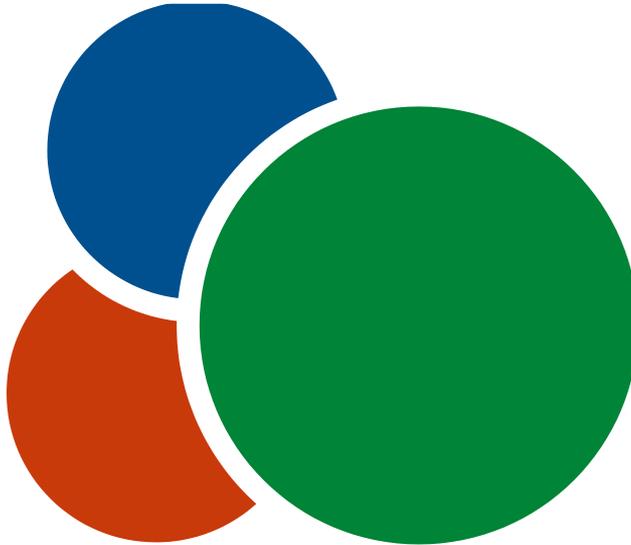




Bericht vom KI-I: Maßnahmen umsetzen



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Bewegung

Wir haben ein gemeinsames Bewegungs-Tagebuch.





Bewegung

Wir machen gemeinsame Sport-Veranstaltungen in der Freizeit.





Ernährung

1 Mal im Monat gibt es eine Gesunde Mittags-Jause.





Räumlichkeiten



- Wir gestalten das Großraum-Büro um.
- Es gibt fixe Zeiten für das Lüften.
- Es gibt Ruhe-Zeiten.





Konzentriertes Arbeiten



- Wir haben Konzentrations-Uhren.
- Wenn jemand konzentriert arbeitet, wird er / sie nicht unterbrochen.



Kommunikation und Gesprächs-Kultur

- Es gibt eine Ideen-Box.



- Wir besprechen:

Wie können wir gut miteinander reden.





Bericht von der EDV-Werkstätte Hagenberg: Maßnahmen umsetzen



Diakoniewerk



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Maßnahmen in der EDV-Werkstätte Hagenberg



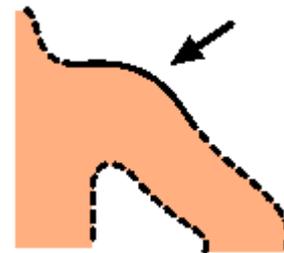
Schmerzen in der Schulter



Verhaltens-Maßnahme



Bewegungsprogramm gemeinsam mit
Physiotherapeutin entwickeln



1 Mal in der Woche Bewegungsübungen machen
Immer Dienstag von 9:00 - 9:30 Uhr



Maßnahmen in der EDV-Werkstätte Hagenberg



Augenbeschwerden

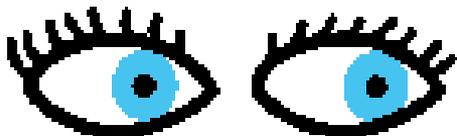


Verhaltens-Maßnahme



Vorstellung von Augenübungen

Markus Peböck



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes
Österreich

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT



Gefördert aus den Mitteln
des OÖ Gesundheitsfonds





Maßnahmen in der EDV-Werkstätte Hagenberg



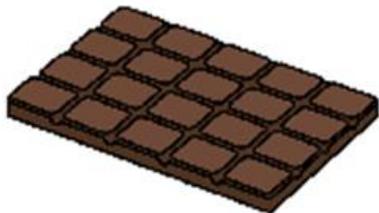
Teilweise keine gesunde Ernährung



Verhaltens-Maßnahme



Gesunde Tipps aufhängen



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Maßnahmen in der EDV-Werkstätte Hagenberg



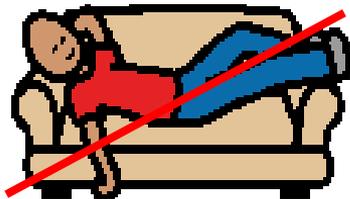
Fehlender Ruheraum



Verhaltens-Maßnahme



Schönes Wetter nützen und hinausgehen



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Maßnahmen in der EDV-Werkstätte Hagenberg



Umgang miteinander am Arbeitsplatz



Verhaltens-Maßnahme



Seminarangebot von KI-I nutzen

Markus Peböck



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes
Österreich

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT



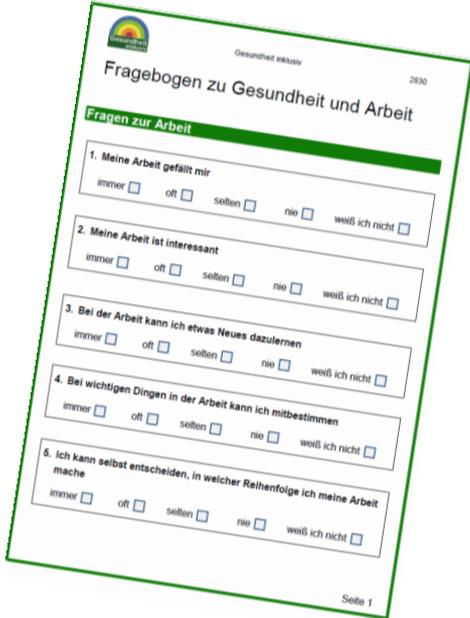
Gefördert aus den Mitteln
des OÖ Gesundheitsfonds



Was werden wir beim Projekt Gesundheit inklusiv noch machen?

6. Zweite Mitarbeiter-Befragung

- Nach ein paar Monaten gibt es eine zweite Befragung.
- Wir schauen uns an, ob die Gesundheit in der Arbeit besser geworden ist.



Gesundheit inklusiv
Fragebogen zu Gesundheit und Arbeit
2020

Fragen zur Arbeit

1. Meine Arbeit gefällt mir
immer oft selten nie weiß ich nicht

2. Meine Arbeit ist interessant
immer oft selten nie weiß ich nicht

3. Bei der Arbeit kann ich etwas Neues dazulernen
immer oft selten nie weiß ich nicht

4. Bei wichtigen Dingen in der Arbeit kann ich mitbestimmen
immer oft selten nie weiß ich nicht

5. Ich kann selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge ich meine Arbeit mache
immer oft selten nie weiß ich nicht

Seite 1



Was werden wir beim Projekt Gesundheit inklusiv noch machen?



7. Gütesiegel Betriebliche Gesundheits-Förderung



- Wir stellen einen Antrag für das Gütesiegel der Betrieblichen Gesundheits-Förderung.





Was werden wir beim Projekt Gesundheit inklusiv noch machen?



8. Leitfaden



- Am Ende vom Projekt gibt es einen Leitfaden in leichter Sprache.
- Der Leitfaden wird dann veröffentlicht, damit auch in anderen Firmen inklusive Betriebliche Gesundheits-Förderung möglich ist.



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich





Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Vielen Dank!