

Betriebliche Präventivempfehlung

10 Tipps als vorsorgliche Gesundheitsmaßnahme im Betrieb

1. Ergonomische Arbeitsplätze

TAS empfiehlt die Arbeitsplätze auf alle Fälle ergonomisch und den anatomischen Körpermaßen angepasst zu gestalten. Dadurch werden typische Arbeitsplatz-Beschwerden (Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen) reduziert oder gänzlich vermieden. Die Kosten dieser speziellen ergonomischen Arbeitsplätze relativieren sich betriebswirtschaftlich durch die Reduzierung der Ausfalltage.

2. Gemeinschaftsverpflegung

TAS empfiehlt eine gesunde und ausgewogene Ernährung in einer Kantine im Betrieb. Wer unter Zeitdruck arbeitet, gönnt sich oft kein ausgewogenes und gesundes Essen. Bei Vorhandensein einer Kantine können die Betreiber angehalten werden, das Speisenangebot nicht nur vielseitig, sondern auch gesund zu gestalten. Oder den Mitarbeitern wird eine gesunde Pausenkost kostenlos zur Verfügung gestellt.

3. Präventionsprogramme

TAS empfiehlt für die Mitarbeiter eine 24 Stunden Bewegungsanalyse, sowie spezielle Präventionskurse, wie z.B. Yoga oder autogenem Training, um Stress besser zu bewältigen. Auch Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen fördern bei den Arbeitnehmern das Gesundheitsbewusstsein.

4. Aktive Betriebstage

TAS empfiehlt einen Firmenlauf oder Wandertag und betrieblich organisierte aktive Bewegungstage, wie z.B. Nordic Walking. Dabei kann man sich hervorragend über berufliche Themen austauschen und zudem ein freundschaftliches Verhältnis zu den Kollegen aufbauen.

5. Sport- und Entspannungsangebote

TAS empfiehlt den Mitarbeitern Sport- und Entspannungsangebote, wie z.B. einen Gutschein für ein Fitnesscenter anzubieten. Im optimalen Fall wird dieses Sport-Angebot selbstständig fortgeführt, wenn z. B. ein Mitarbeiter merkt, wie gut ihm regelmäßige Fitness tut.

6. Obsttage

TAS empfiehlt einen wöchentlichen Obsttag. Stellen Sie Ihren Mitarbeitern an diesem Tag einen großen Korb mit süßen Früchten und knackigem Gemüse zur Verfügung.

7. Wasserspender oder gesunde Getränke

TAS empfiehlt Wasserspender im Betrieb. Wie wichtig regelmäßiges und ausreichendes Trinken für die Gesundheit ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Aber auch ein Angebot an gesunden Getränken wie natürliche Fruchtsäfte, Tees etc. verleiten zum regelmäßigen Trinken.

8. Reduzierung von Stress

TAS empfiehlt die Aufgaben so zu verteilen, dass Ihre Mitarbeiter nicht überlastet werden. Räumen Sie Pausen zur Erholung ein und vermeiden Sie E-Mails und Anrufe außerhalb der Arbeitszeiten. So können Sie insbesondere psychischen Erkrankungen vorbeugen.

9. Flexibilisierung der Arbeitszeiten

TAS empfiehlt Mitarbeitern bei der Gestaltung der Arbeitszeit möglichst entgegen zu kommen. Prüfen Sie zum Beispiel, ob in bestimmten Fällen von zu Hause gearbeitet werden kann (Home Office) oder Angebote für Mütter mit kleinen Kindern. Diese Flexibilisierung kann eine positive Auswirkung auf die Arbeitszufriedenheit zeigen.

10. Arbeitssicherheit

TAS empfiehlt regelmäßige Betriebsbegehungen um Unfallquellen zu entdecken und zu beseitigen. Das gilt insbesondere für Berufe mit erhöhter Verletzungsgefahr.