medBASE
FIT IM JOB

Check-up days 2023

Firma Muster AG

17./18. April 2023

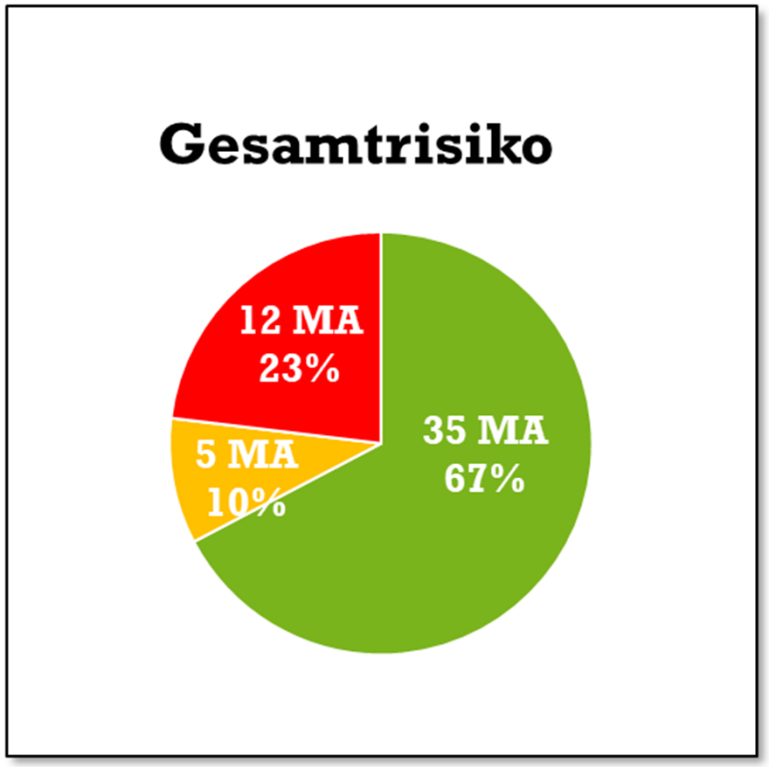
Beteiligung

medbase
FIT IM JOB

Alters- und Geschlechtsverteilung						
	bis 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	**Total**
Männer	0	5	11	11	4	**31**
Frauen	0	9	7	4	1	**21**
Total	**0**	**14**	**18**	**15**	**5**	**52**

Ergebnisse

Gesamtrisiko



n = 52

Für eine gezielte Prävention braucht es eine klare Analyse. Deshalb werden die Mitarbeitenden (anonymisiert) in Risikogruppen eingeteilt:

«No»- bzw. «Low»-Risk

Mitarbeitende, die keine Risikofaktoren aufweisen und auch wenig bis keine körperlichen Symptome

«Medium»-Risk

Mitarbeitende, die 1 bis 2 Risikofaktoren und/oder einige/mehrere körperliche Symptome aufweisen

«High»-Risk

Mitarbeitende, die 3 oder mehr Risikofaktoren und mehrere körperliche Symptome aufweisen

Diese Daten beziehen sich auf alle Messungen inkl. Ergebnisse der Befragung.

Benchmark:

24% «High»-Risk

35% «Medium»-Risk

41% «Low»-Risk

medbase FIT IM JOB

1.) Medizinischer Check und Körper-Testing

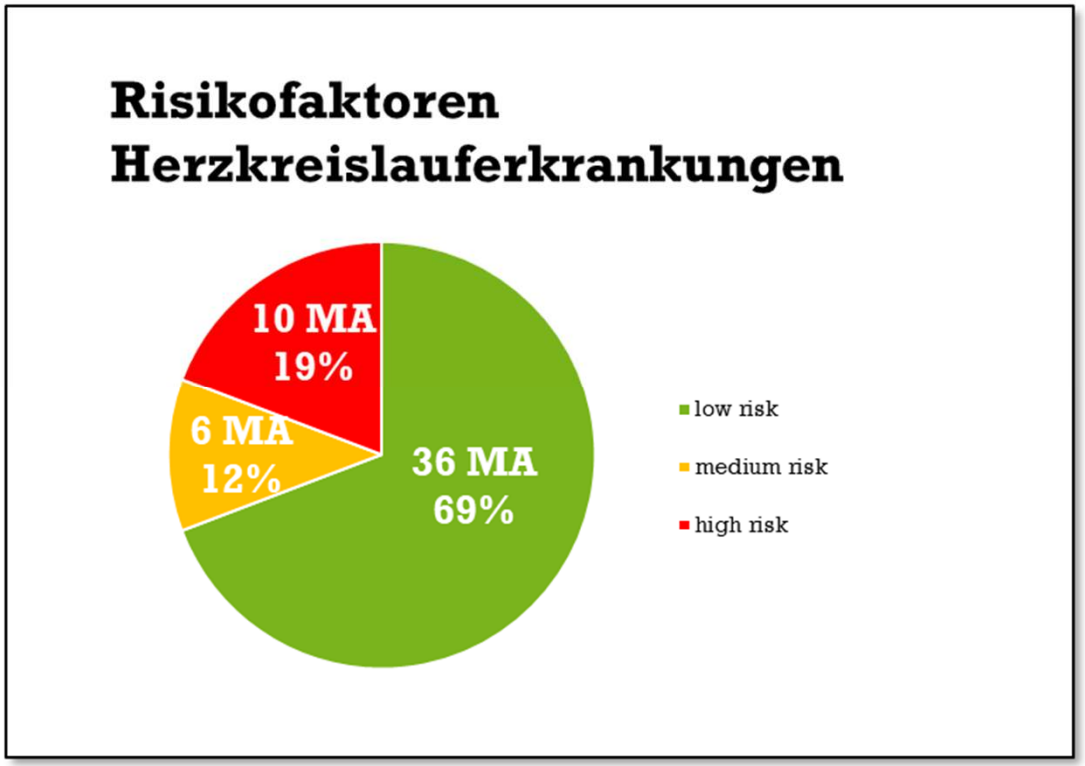
Anamnese

- Befragung bisheriger Gesundheitszustand
  (kardiovaskuläre Erkrankungen, Bewegungsverhalten, rauchen)
- Befragung familiäre Erkrankungen

Untersuchung/Messungen

- Puls- und Blutdruckmessung
- Blutanalysen mit Messung der Risikofaktoren für Herzkreislauferkrankungen
  (Cholesterinverhältnisse, Blutzucker)
- Einkanal-EKG-Messung
- Messung Körperzusammensetzung
- Größe-Taille-Verhältnis
- Körper-Testing (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer)

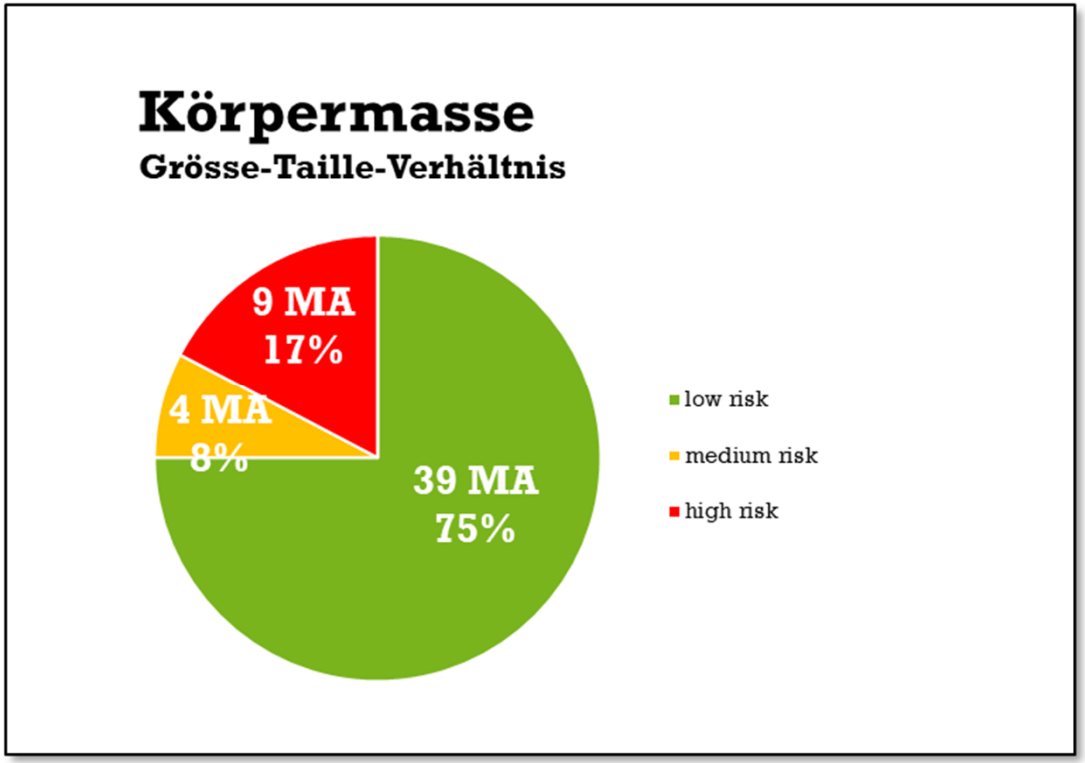
Risikofaktoren Herzkreislauferkrankungen



n=52

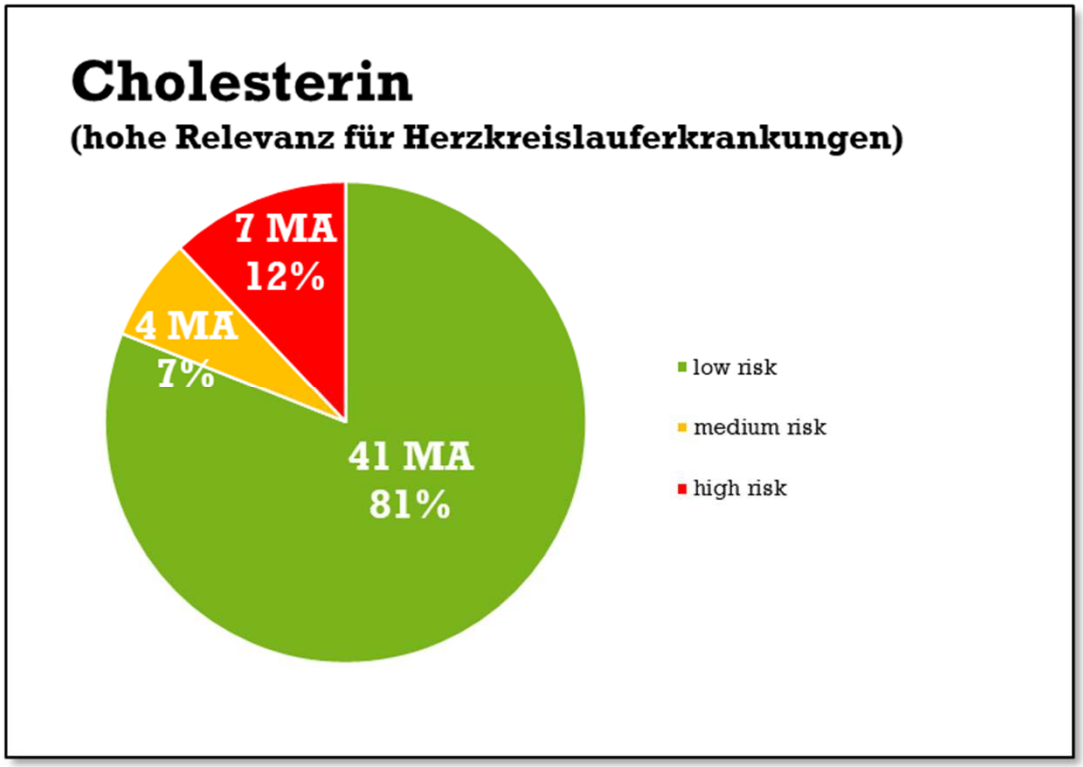
Diese Daten beziehen sich auf die relevanten Risikofaktoren für Herzkreislauferkrankungen.

Körpermasse



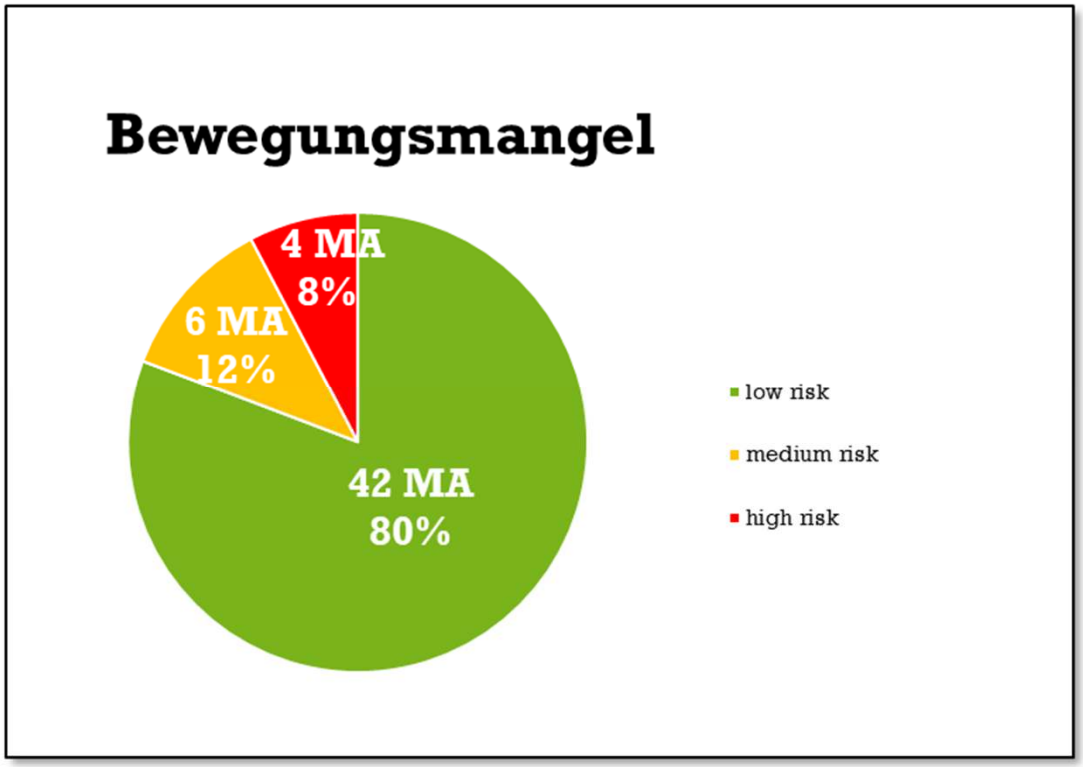
n=52

Cholesterin



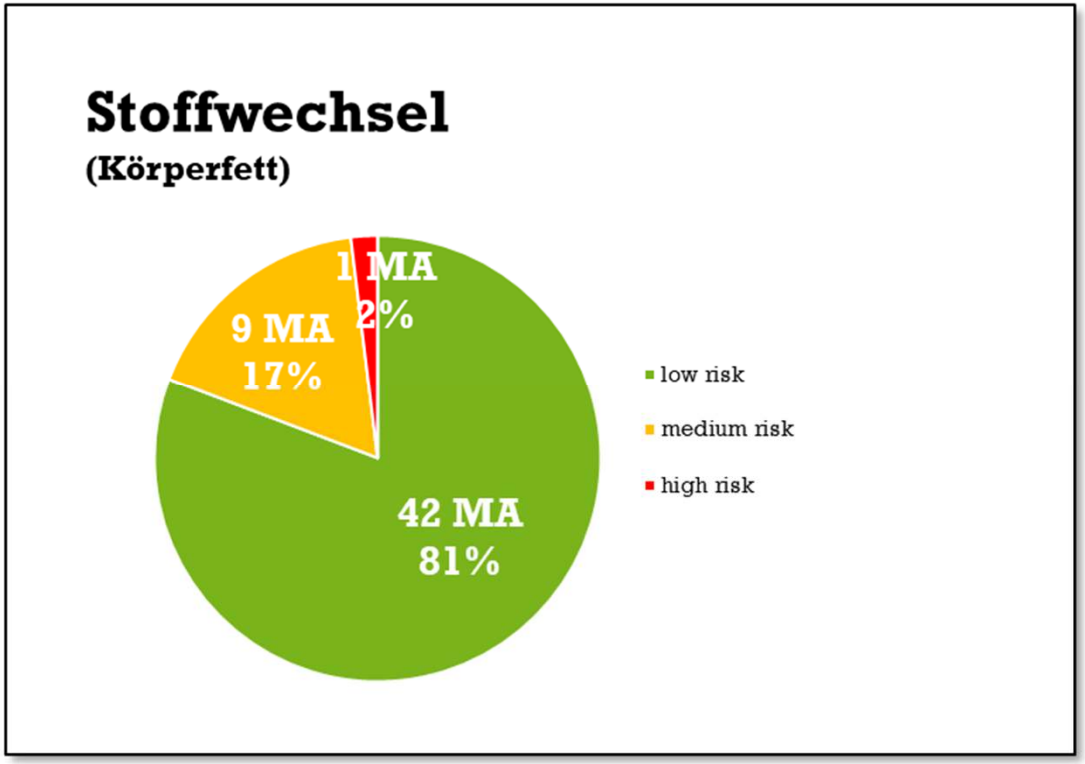
n=52

Bewegungsmangel



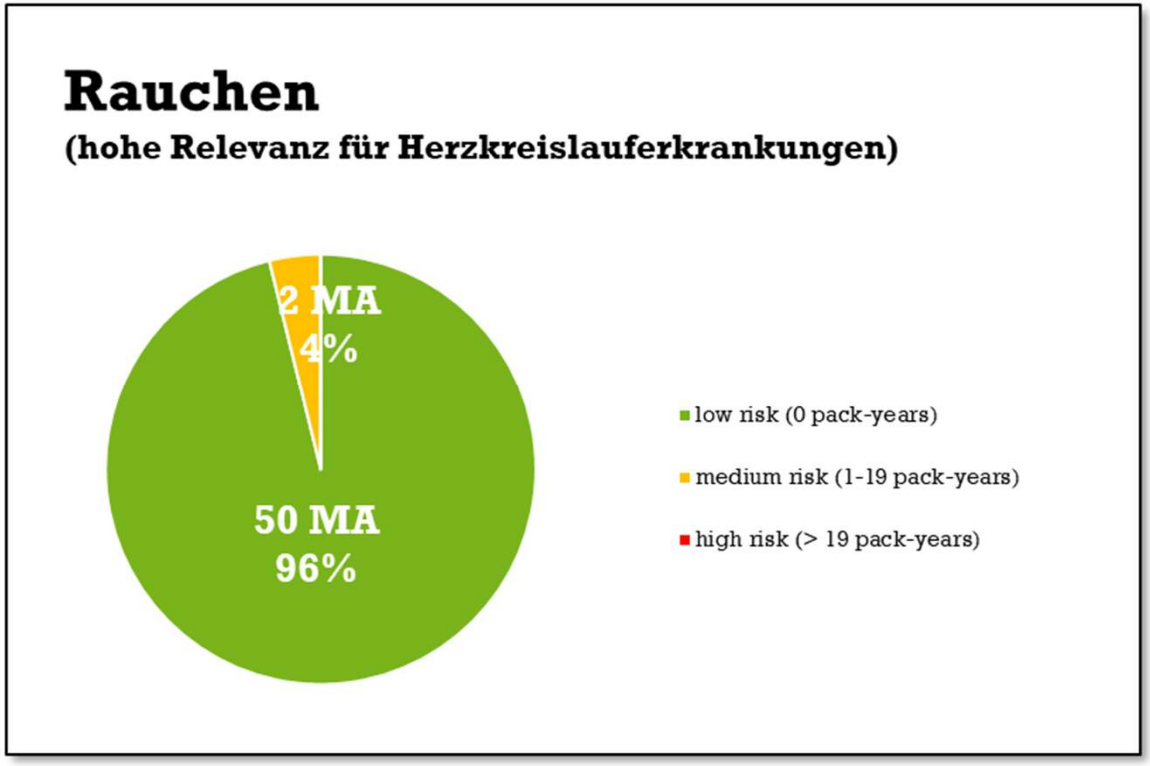
n=52

Stoffwechsel



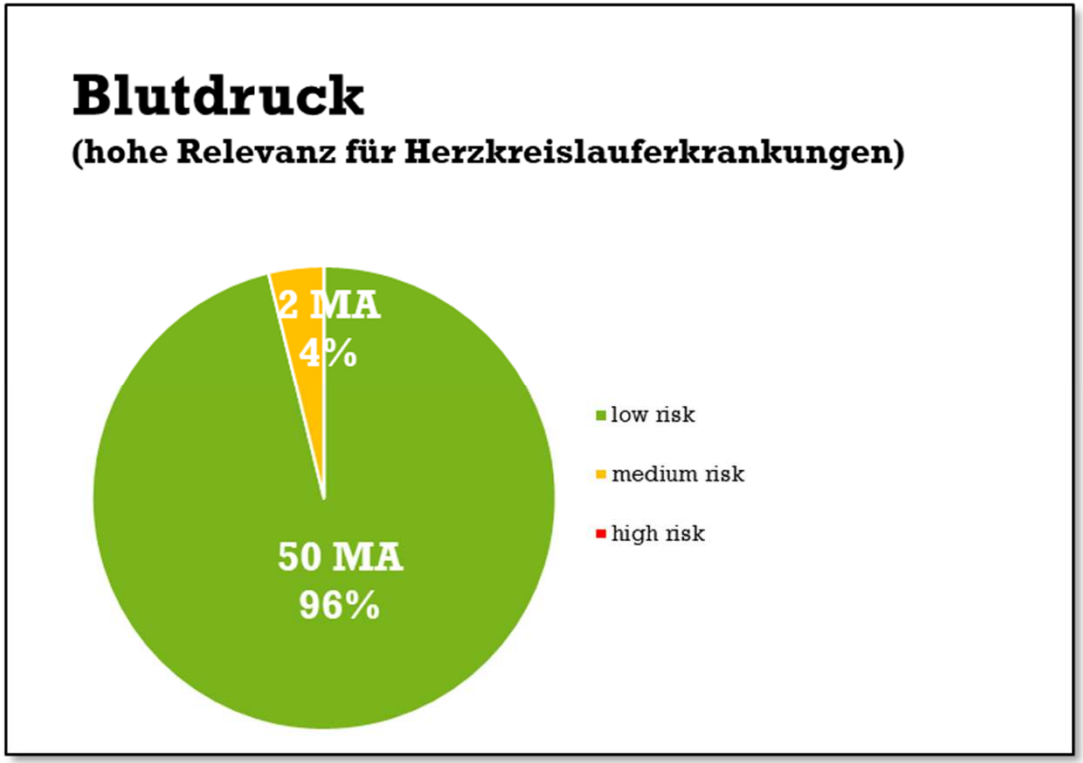
n=52

Rauchen


Rauchen
(hohe Relevanz für Herzkreislauferkrankungen)
2 MA
4%
50 MA
96%
low risk (0 pack-years)
medium risk (1-19 pack-years)
high risk (> 19 pack-years)

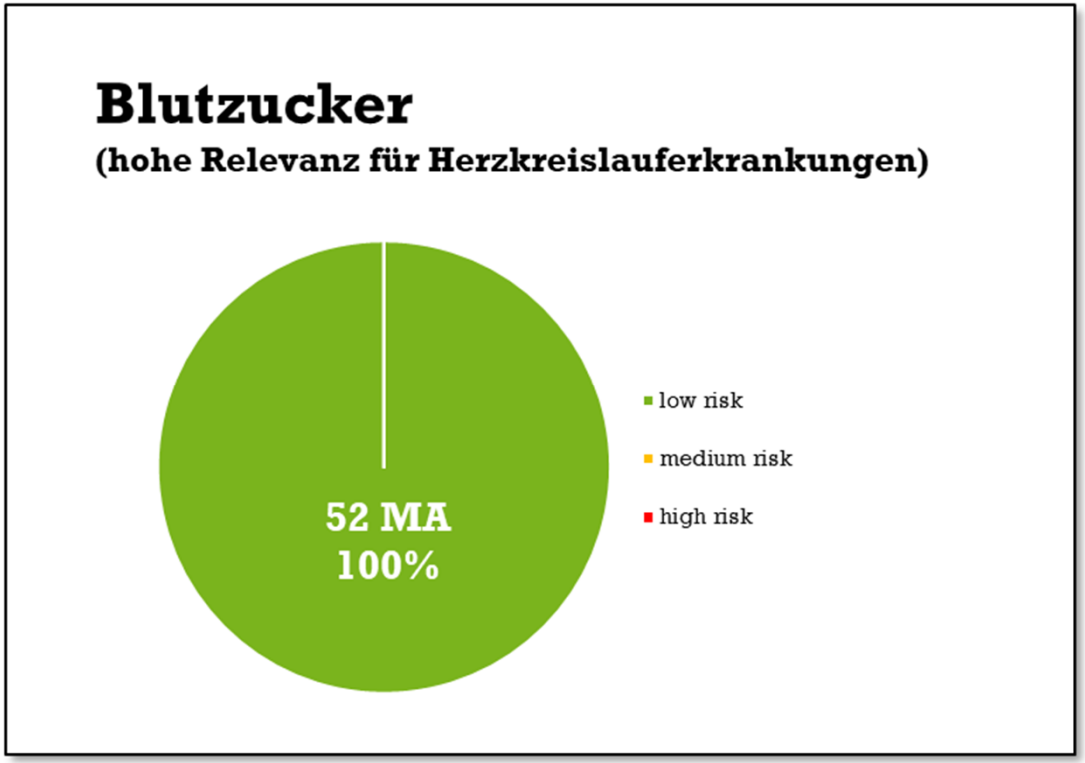
n=52

Blutdruck



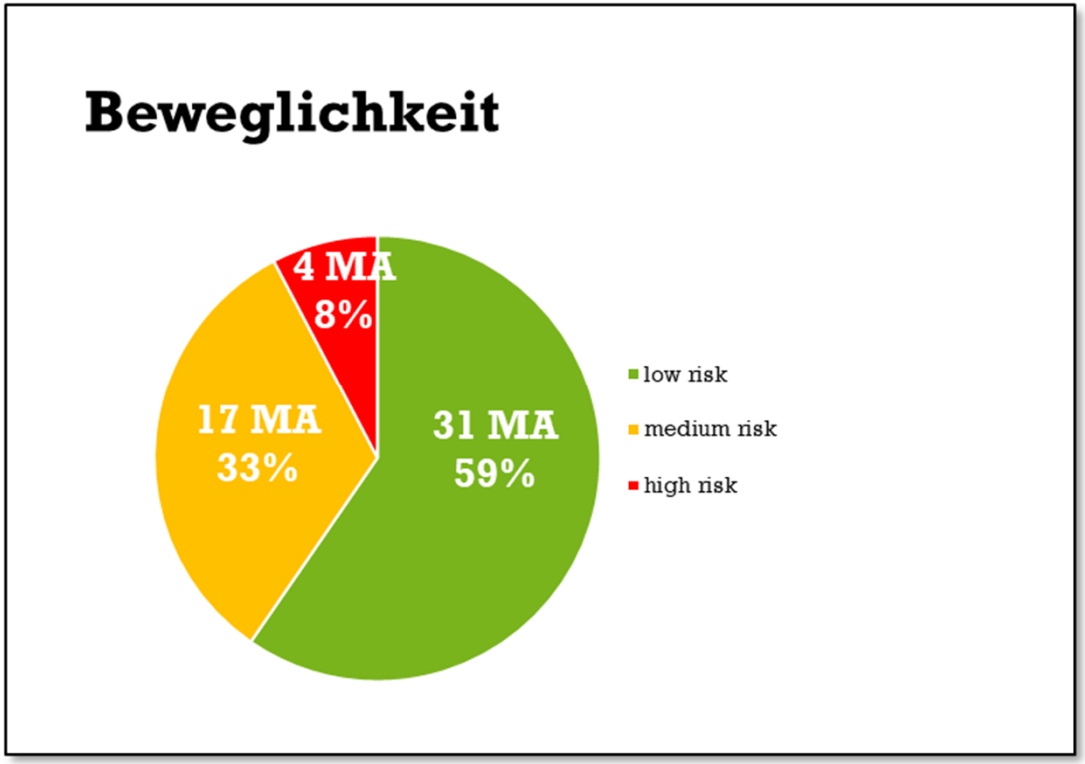
n=52

Blutzucker



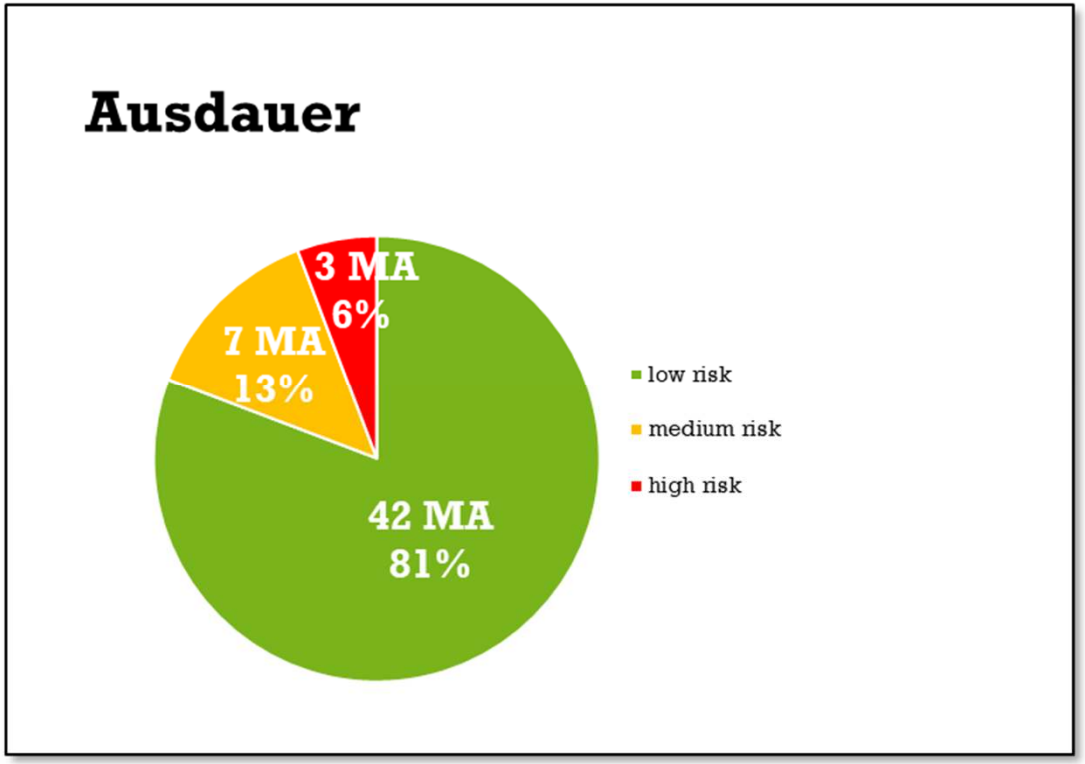
n=52

Körper-Testing: Beweglichkeit



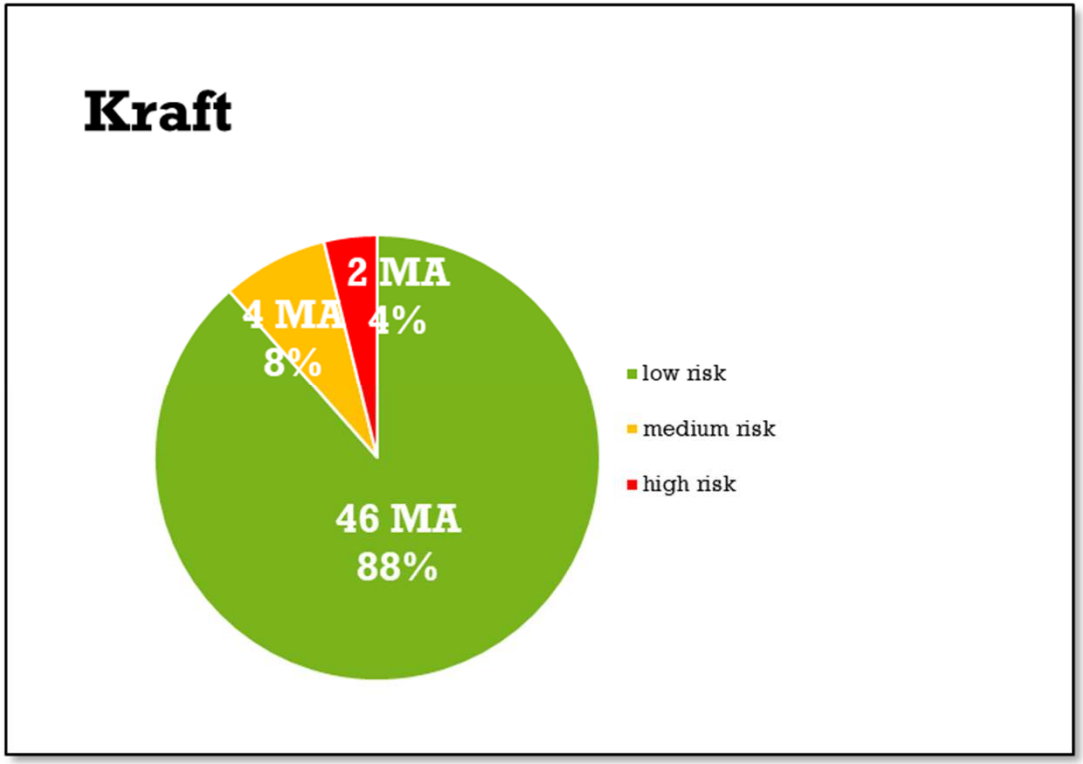
n=52

Körper-Testing: Ausdauer



n=52

Körper-Testing: Kraft



n=52

medBASE
FIT IM JOB

2.) Online-Befragung (subjektive Einschätzung)

Gesundheitsverhalten

- Bewegungsverhalten
- Ernährungsverhalten
- Entspannungsverhalten
- Umgang mit Belastungen

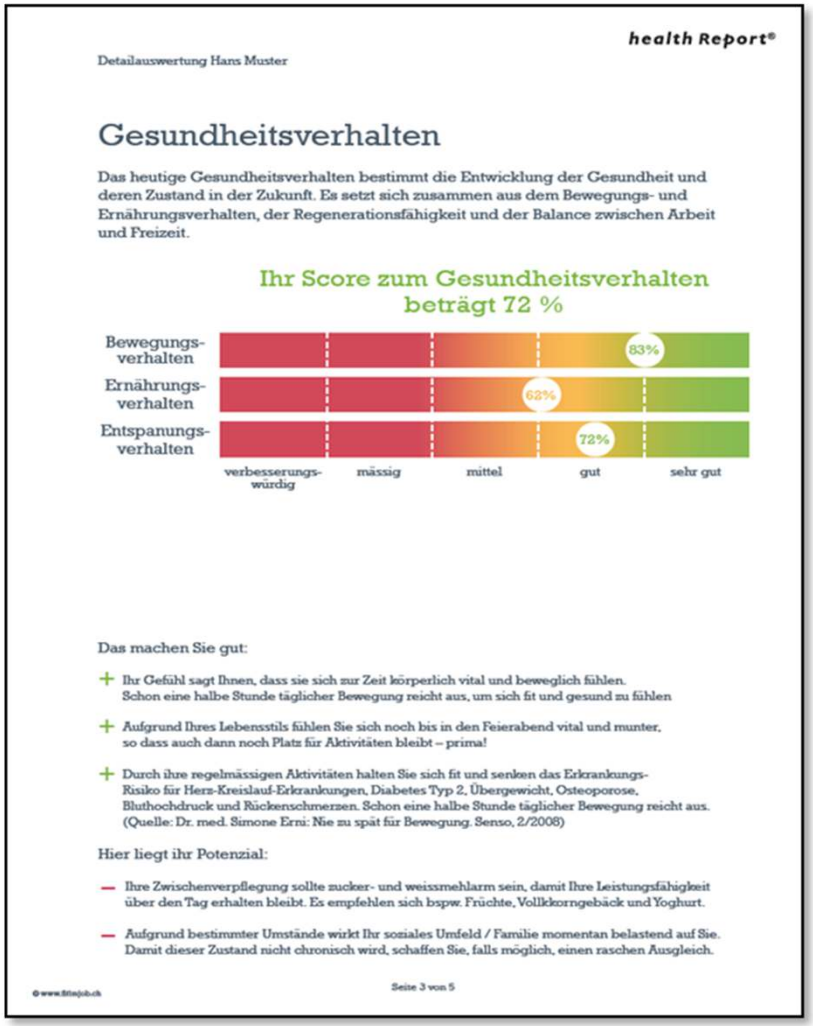
Gesundheitszustand

- Körperliche Symptome
- Psychische Symptome
- Schlafqualität
- Regeneration am Tag
- Wohlbefinden

Belastungsfaktoren

- Belastungsfaktoren bei der Arbeit
- Belastungsfaktoren im Privatleben

Total Fragen: 63



health Report®

Detailauswertung Hans Muster

Gesundheitsverhalten

Das heutige Gesundheitsverhalten bestimmt die Entwicklung der Gesundheit und deren Zustand in der Zukunft. Es setzt sich zusammen aus dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten, der Regenerationsfähigkeit und der Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

Ihr Score zum Gesundheitsverhalten beträgt 72 %

Das machen Sie gut:

+ Ihr Gefühl sagt Ihnen, dass sie sich zur Zeit körperlich vital und beweglich fühlen. Schon eine halbe Stunde täglicher Bewegung reicht aus, um sich fit und gesund zu fühlen

+ Aufgrund Ihres Lebensstils fühlen Sie sich noch bis in den Feierabend vital und munter, so dass auch dann noch Platz für Aktivitäten bleibt – prima!

+ Durch ihre regelmässigen Aktivitäten halten Sie sich fit und senken das Erkrankungs-Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Übergewicht, Osteoporose, Bluthochdruck und Rückenschmerzen. Schon eine halbe Stunde täglicher Bewegung reicht aus. (Quelle: Dr. med. Simone Erni: Nie zu spät für Bewegung. Senso, 2/2008)

Hier liegt ihr Potenzial:

– Ihre Zwischenverpflegung sollte zucker- und weissmehlarm sein, damit Ihre Leistungsfähigkeit über den Tag erhalten bleibt. Es empfehlen sich bspw. Früchte, Vollkorngebäck und Yoghurt.

– Aufgrund bestimmter Umstände wirkt Ihr soziales Umfeld / Familie momentan belastend auf Sie. Damit dieser Zustand nicht chronisch wird, schaffen Sie, falls möglich, einen raschen Ausgleich.

Bedeutung der Ergebnisse

Aufgrund der subjektiven Befragungsergebnisse werden die Mitarbeitenden (anonymisiert) in folgende Risikogruppen eingeteilt:

«balanced»

Die Energie-Balance ist im Lot und körperliche Beschwerden sind selten. Das Krankheitsrisiko ist gering und das allgemeine Wohlbefinden auf einem guten bis sehr guten Niveau.

«stretched»

Einzelne körperliche und psychische Symptome treten immer wieder auf. Das Krankheitsrisiko ist im mittleren Bereich und das allgemeine Wohlbefinden ist – je nach Tagesform – unbefriedigend gut.

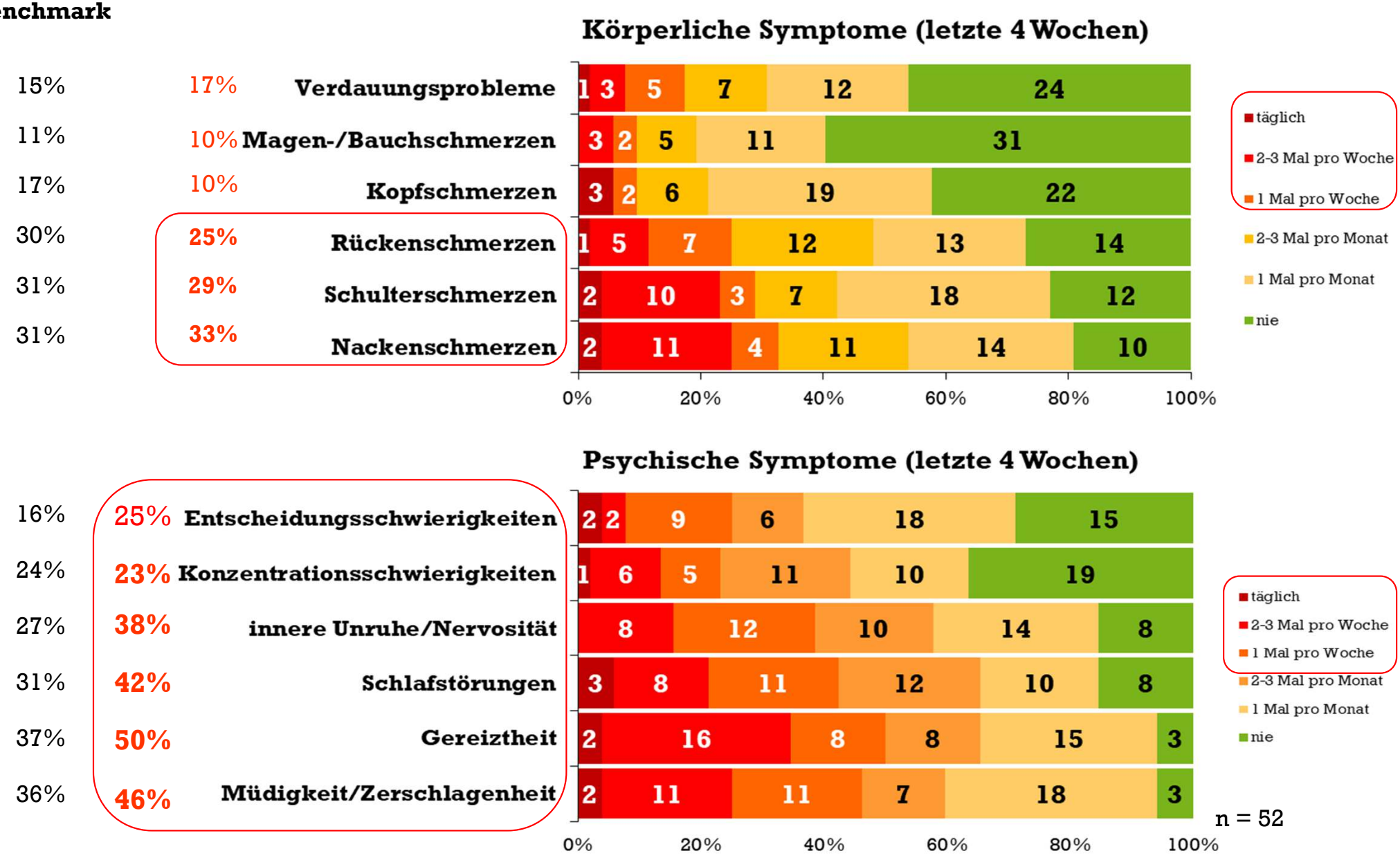
«struggling»

Körperliche Schmerzen und schlechte Erholung gehören zum Alltag. Dies drückt sich in Form von körperlichen und psychischen Symptomen aus. Das Risiko einer chronischen Erkrankung ist erhöht und der Gesundheitszustand deutlich reduziert.

Körperliche/psychische Symptome

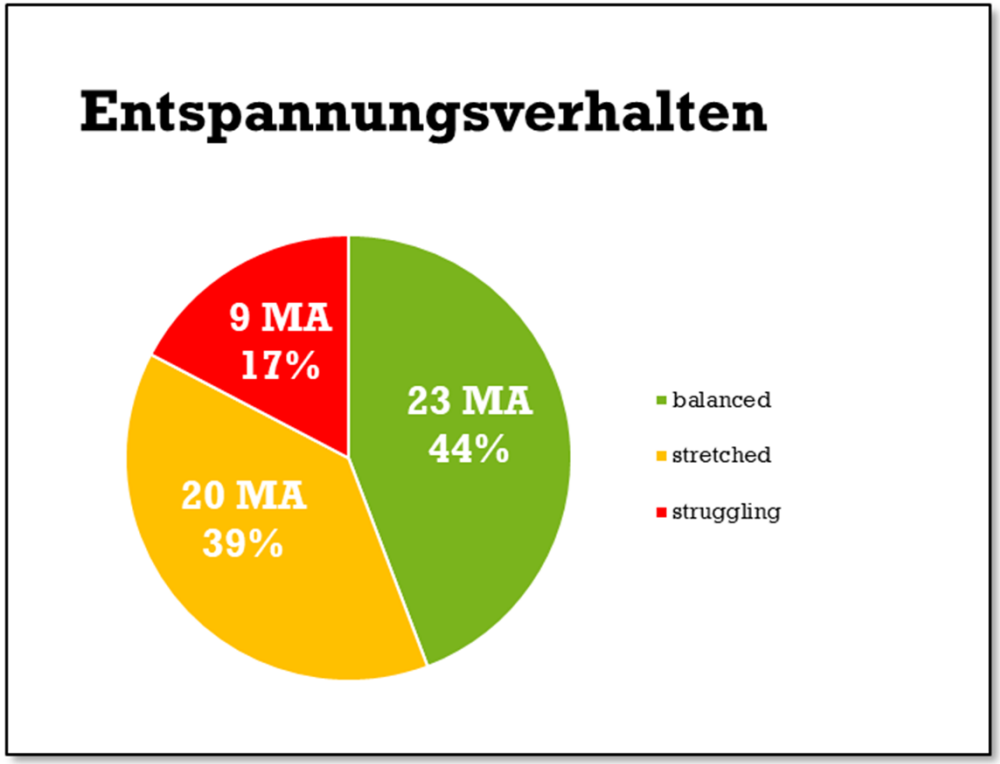
medbase FIT IM JOB

Benchmark



n = 52

Entspannungsverhalten

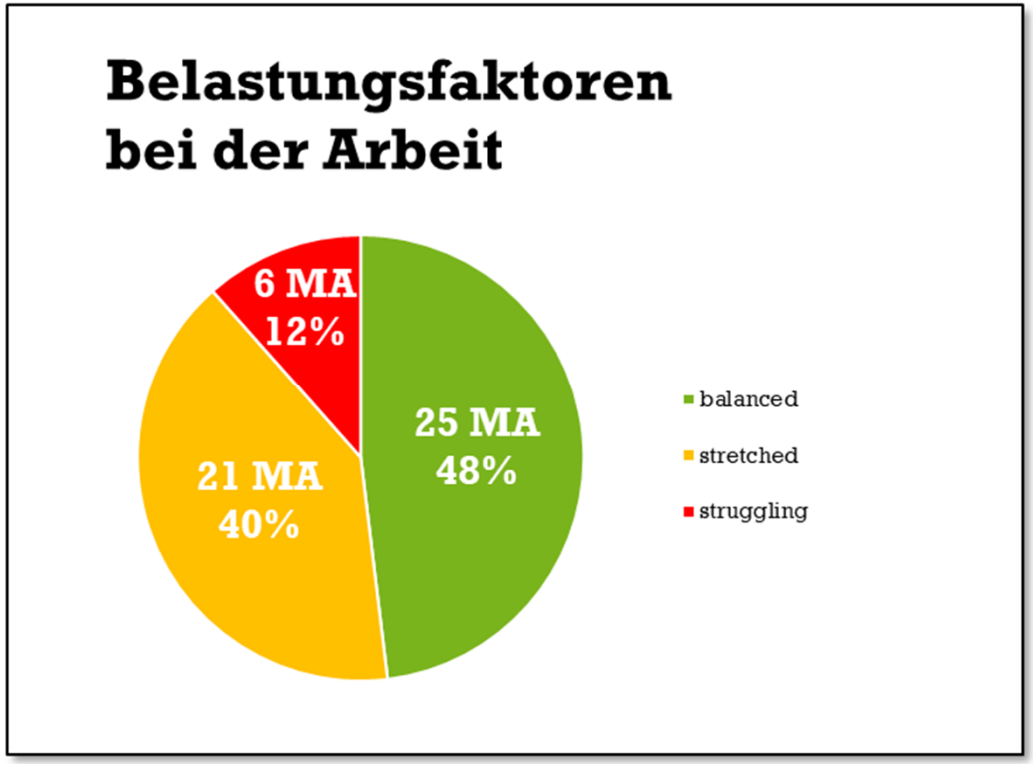


n=52

Grösster Optimierungsbedarf

- Anwendung von aktiven Entspannungstechniken
- Durchführen von Kurzpausen, Bewegungs- und Dehnungsübungen
- Gezielte Entspannung gerade in Zeiten von Stress

Belastungsfaktoren

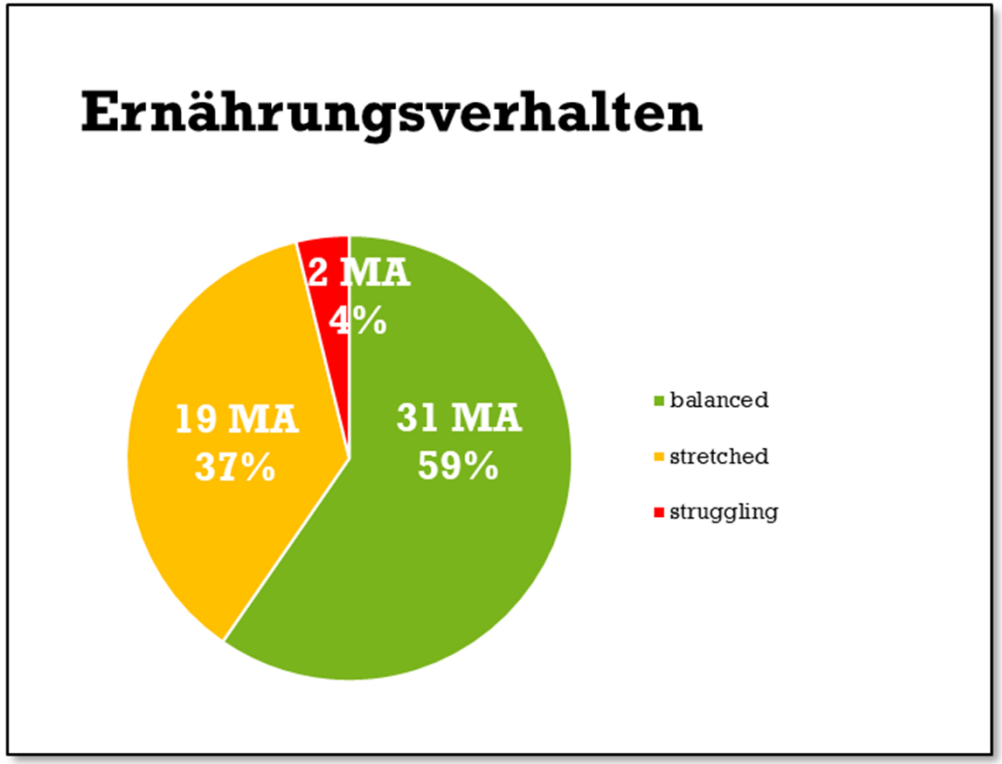


n=52

Grösster Optimierungsbedarf

- Unterbrechungen
- Zeitdruck
- zu grosse Arbeitsmenge
- zu grosse Verantwortung

Ernährungsverhalten

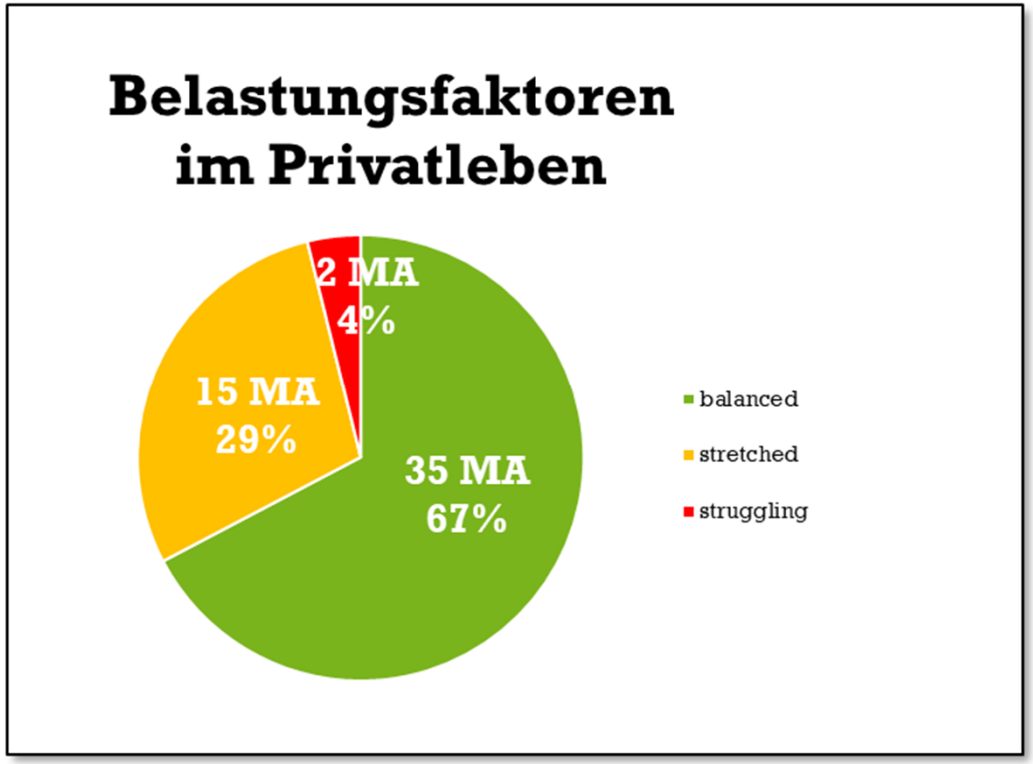


n=52

Grösster Optimierungsbedarf

- Optimierung der Zusammensetzung des Mittagessens (leichtes Essen, z.B. Salat/Gemüse)
- Reduzierung/Weglassen von koffeinhaltigen Getränken
- Reduzierung auf drei Hauptmahlzeiten (Weglassen von Zwischenmahlzeiten)

Belastungsfaktoren

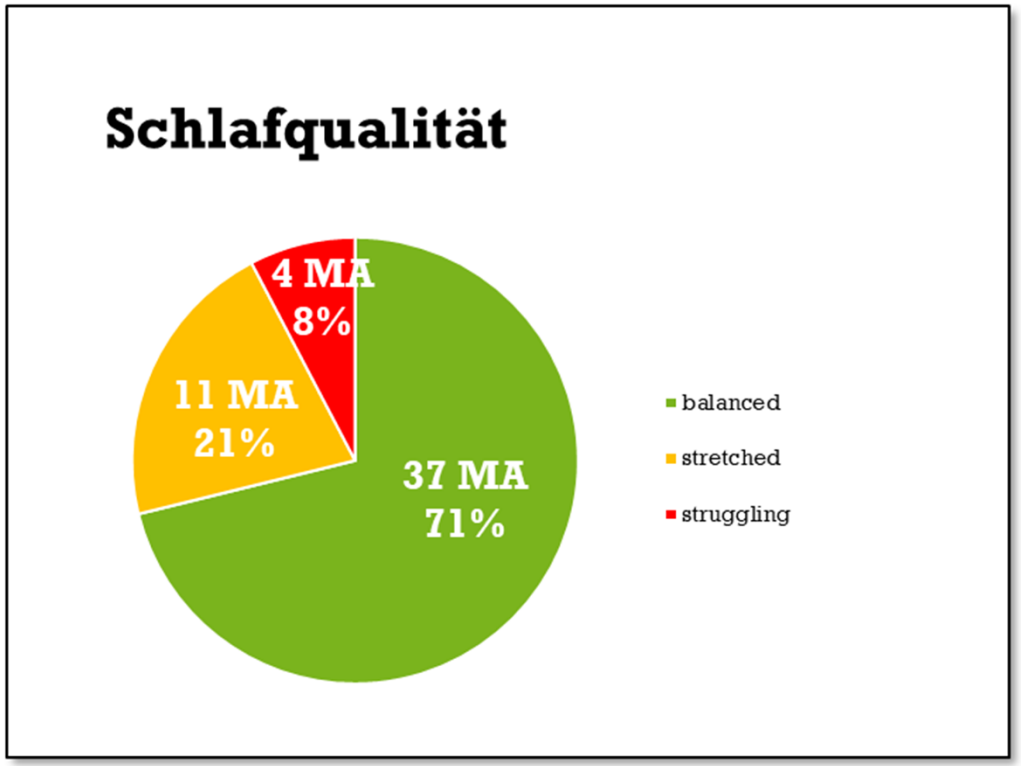


n=52

Grösster Optimierungsbedarf

- Stress durch zu verplantes Privatleben
- Zu hohe Anforderungen (z.B. finanz. Probleme, Pflege v. Angehörigen o. ä.)
- Zu wenig Zeit für persönliche Bedürfnisse

Schlafqualität

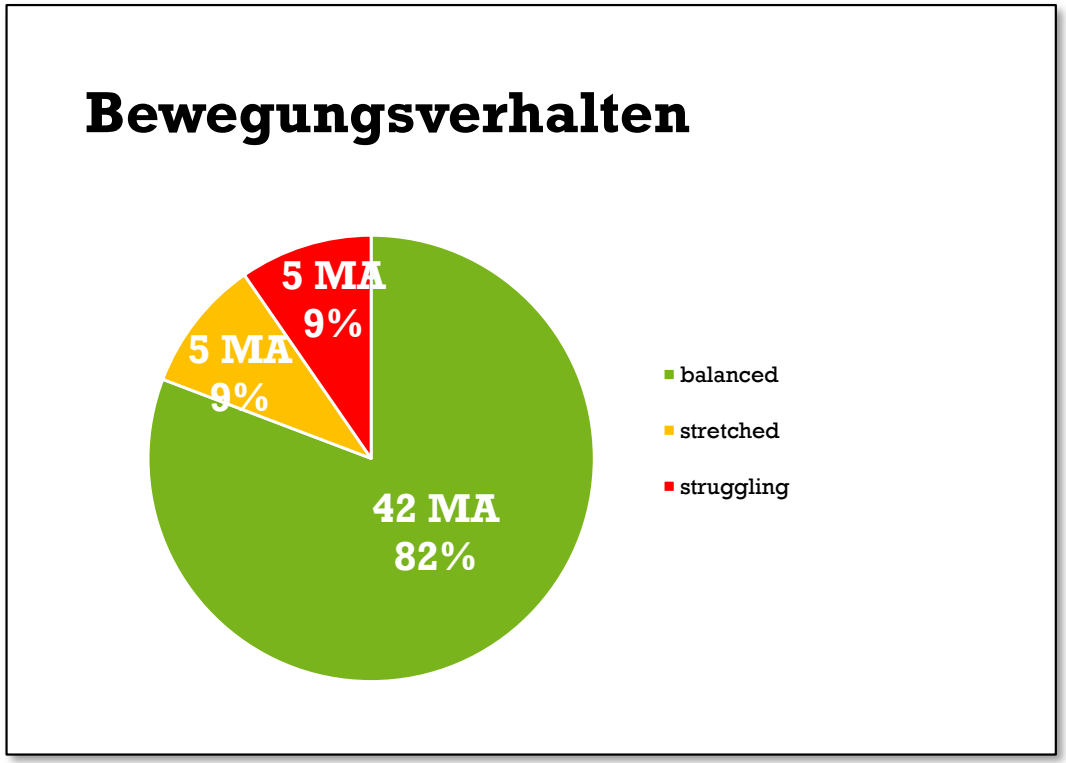


n=52

Grösster Optimierungsbedarf

- Verbesserung der Schlafqualität (v.a. beim Durchschlafen)
- Reduzierung der Tagesmüdigkeit
- Optimierung des Einschlafprozesses

Bewegungsverhalten

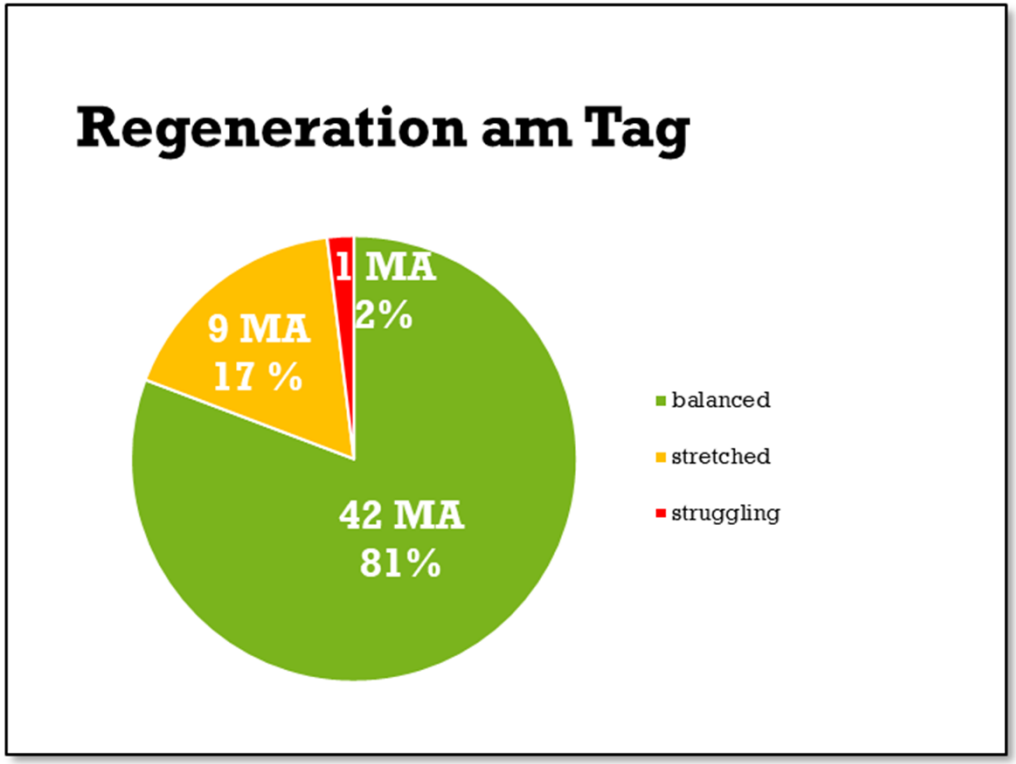


n=52

Grösster Optimierungsbedarf

- Strategien, um sich nach der Arbeit für ein Bewegungsprogramm motivieren zu können
- Steigerung der Bewegung während der Arbeitstage bzw. der Arbeitswoche

Regeneration am Tag

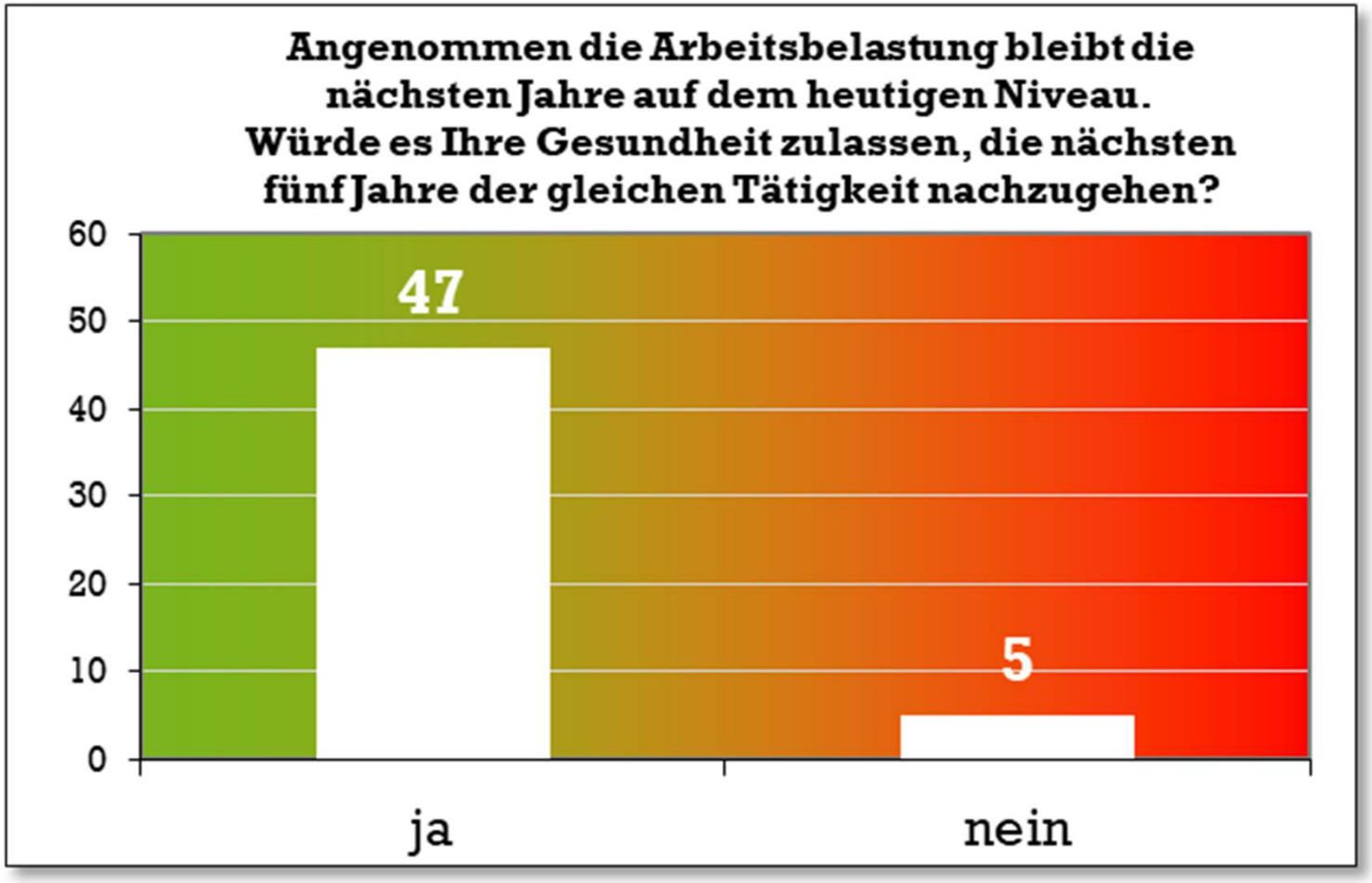


n=52

Grösster Optimierungsbedarf

- Belastung durch häufiges Nachdenken über die Arbeit während der Freizeit
- Optimierung der Schlafhygiene (1-2 Stunden vor dem Schlafen gehen)

Langfristige Belastung



Skalierung:

1 ja
2 nein

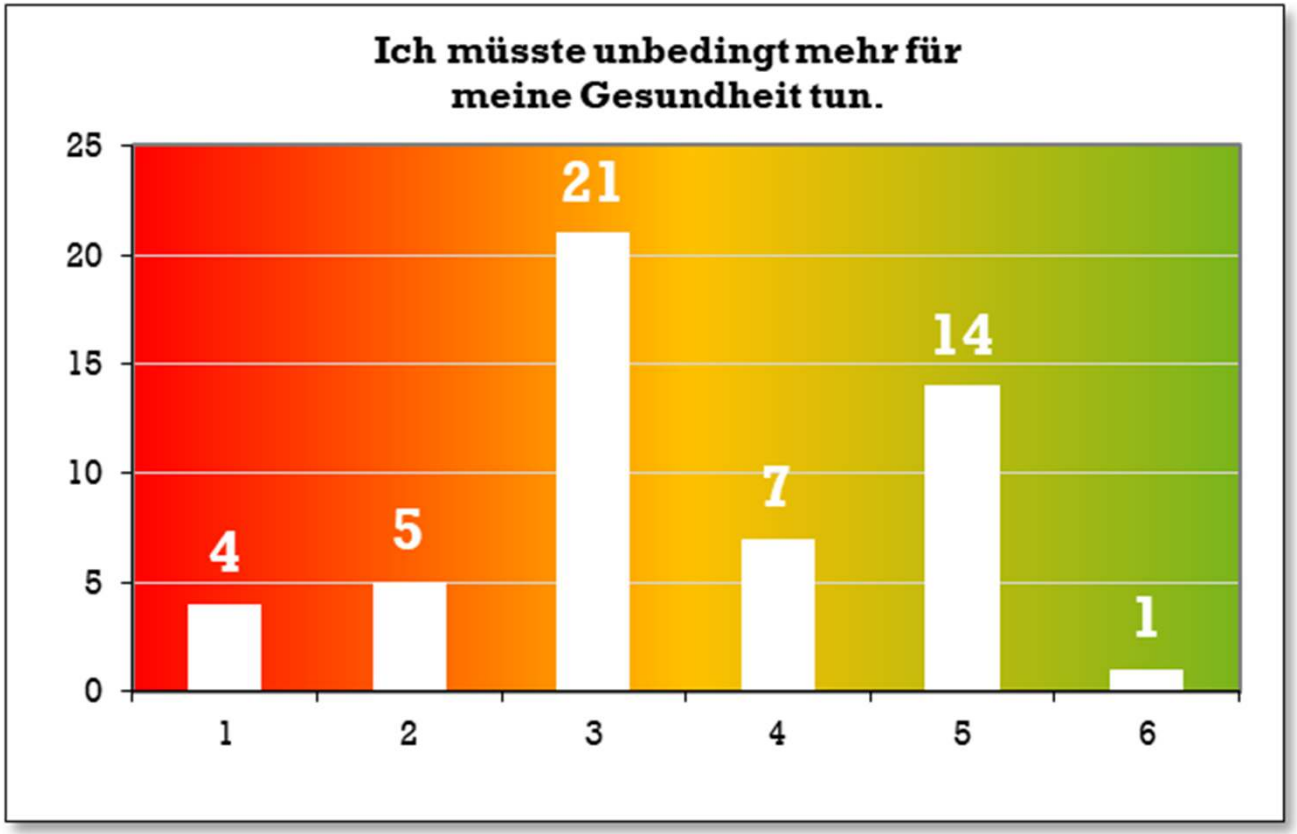
n = 52

90%

10%

Benchmark: 14%

Gesundheitsverhalten



58%

42%

Benchmark: 64%

Skalierung:

1 trifft voll und ganz zu
2 trifft überwiegend zu
3 trifft eher zu
4 trifft eher nicht zu
5 trifft überwiegend nicht zu
6 trifft überhaupt nicht zu

n = 52

Zusammenfassung

Datenerhebung

Der check-up day zeigt das Risikopotential für körperliche Erkrankungen (insbesondere Herz-kreislauferkrankungen) als auch psychische Erkrankungen auf.
Die Daten wurden durch medizinische Messungen und Körpertests (objektive Analyse) sowie durch eine Online-Befragung (subjektive Einschätzung) erhoben. Die Ergebnisse wurden mit den Teilnehmenden (n=52) in einem 1:1-Coaching besprochen und es wurden individuelle Massnahmen erarbeitet.

Ergebnisse und Interpretation

Die Muster AG schneidet beim Gesamtrisiko - verglichen mit anderen Dienstleistungsunternehmen – bei den «high risk» 1% positiver und bei den «medium risk» 25% positiver ab. Es befinden sich somit 26% mehr im «low risk»-Bereich, was insgesamt ein gutes Resultat ist. Trotzdem sind die 12 Personen im «high risk» und die 5 Personen im «medium risk» gefährdet und müssen entsprechend unterstützt werden.

Die Befragungsergebnisse zeigen eine vorwiegend **psychische Belastung** der Mitarbeitenden **(v.a. Gereiztheit, Müdigkeit/Zerschlagenheit, Schlafstörungen, Unruhe/Nervosität Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten)** auf. **Körperliche Symptome** zeigen sich vor allem im **Rückenbereich.** Diese Symptome bzw. Beeinträchtigungen haben einen direkten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und die Produktivität der Mitarbeitenden.
Zu den größten **arbeitsbedingten Stressoren** gehören **Unterbrechungen, Zeitdruck und zu grosse Arbeitsmenge sowie Verantwortung**. Diese Belastungen sollten möglichst minimiert werden.
Zu den grössten **Herausforderungen im Privatleben** gehören **Stress durch zu verplante Freizeit, zu hohe Anforderungen (z.B. finanz. Probleme, Pflege v. Angehörigen o.ä) sowie zu wenig Zeit für persönliche Bedürfnisse.** Diese Belastungen wirken ebenfalls auf die Arbeitsleistung ein und können indirekt (z.B. über Schulungen zum Thema Verhaltensänderung, Ressourcen-/Zeit Management, Coping Strategien) positiv beeinflusst werden.

Zusammenfassung

Handlungsbedarf/Massnahmen

Die Mitarbeitenden sollten zur Erhaltung bzw. Verbesserung des Gesundheitszustandes in erster Linie auf der Verhaltensebene entsprechend ausgebildet und befähigt werden. Größter Handlungsbedarf besteht beim **Entspannungsverhalten sowie der Schlafqualität, beim Umgang mit psychischen Belastungen** sowie bei der **Reduzierung der Arbeitsbelastung, Stärkung der Rückengesundheit** und beim **Ernährungs- und Bewegungsverhalten.** Die Teilnehmenden scheinen sich bewusst zu sein, dass (noch mehr) Handlungsbedarf besteht: 58% geben an, unbedingt mehr für die eigene Gesundheit tun zu müssen.

Aufgrund der Befragung sowie der 1:1-Coachings ergibt sich in folgenden Bereichen Handlungsbedarf (geordnet nach Priorität):

1. **Entspannungs- und Schlafmanagement** (Ziel: besserer Umgang mit steigenden Belastungen und **psychischen Beanspruchungen**)
2. **Reduzierung arbeitsbedingte Belastungen/Stressoren** (v.a. Unterbrechungen, Zeitdruck und zu grosse Arbeitsmenge/Verantwortung)
3. **Stärkung der Rückengesundheit** (Vorbeugen und Behandeln von Rückenschmerzen)
4. **Ernährungs- und Bewegungsmanagement** (Ziel: Leistungssteigerung und Förderung kognitiver Fähigkeiten)

Entscheidend ist nicht nur das Anbieten von Massnahmen, sondern insbesondere die Motivation der Mitarbeitenden für die Umsetzung von gesundheitsförderlichem Verhalten. Dazu gehört die Wissensvermittlung, welche Massnahmen in den entsprechenden Bereichen mit wenig Aufwand im Alltag umgesetzt werden können und was deren Nutzen sind. Entscheidend sind dabei immer auch die Vorbildfunktion der Führungskräfte (Top-Down-Ansatz) sowie die strukturelle Verankerung des Themas Gesundheitsförderung.