

Arbeitsblatt: Massnahmen und Ideen für BGM

Mögliche Massnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) sind (Aufzählung nicht abschliessend):

Führung

- Gesundheitsanalyse der gesamten Institution durchführen
- Gesundheitskultur entwickeln
- Gesundheitszirkel einführen
- Gesundheitsprojekte durchführen
- Seminare zum Thema «Gesundheit» durchführen
-

Einstellung und Verhalten

- Gesundheitsorientiertes Verhaltensmanagement einführen
- Gesundheitsgespräche führen
- Gesundheitserziehung betreiben
- Körperwahrnehmung entwickeln und schulen
- Achtsamkeits-Training einführen
-

Psychosoziale Betreuung

- Konfliktmanagement betreiben
- Krisenintervention anbieten
- Psychosoziale Beratung ermöglichen
- Coaching anbieten
-

Information

- Gesundheitsordner erstellen und pflegen
- Informationen über Aspekte von Gesundheit sammeln und bereitstellen
- Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen durchführen
- Marktplatz zu Gesundheitsthemen planen und realisieren
- Gesundheitsquiz entwickeln und durchführen
-

Aktionen

- Gesundheitstage durchführen
- Diätwochen durchführen
- Schwerpunktaktionen durchführen (z.B. Rauchen, Alkohol, Sucht, Stress, Work-Life-Balance, Hautschutz usw.)
- Bewegungsprojekte realisieren
- Impftage nutzen
-

Ernährung

- Ernährungsberatung einführen
- Gewichtsmanagement betreiben
- Mahlzeitenaktionen durchführen
- Kochkurse anbieten
-

Arbeitsgestaltung

- Altersgerechte Arbeitsplatzgestaltung sicherstellen
- Ergonomie-Beratung in Anspruch nehmen
- Relation von Beanspruchungen und Ressourcen überprüfen
- Arbeitsorganisation verbessern
-

Bewegung

- Ausgleichsgymnastik betreiben
- Betriebssportanlässe einführen
- Lauftreff veranstalten
- Fitnessangebote einführen
- Rückenschulung in Anspruch nehmen
- Sitztraining einführen
-

Entspannung

- Mikro-Entspannungsübungen im Alltag einsetzen
- Autogenes Training lernen und einführen
- Progressive Muskelentspannung einführen
- Yoga-Übungen einführen
-

Wiedereingliederung

- Rückkehrgespräche führen
- Strukturelle und betriebliche Mankos als mögliche Ursachen von Krankheit oder Unfall eruieren
- Gespräch mit behandelndem Arzt führen
- Unterstützungsmassnahmen der IV-Stelle anfragen
-

Erfassung

- Mitarbeiterzufriedenheit erheben
- Gesundheitsbefragungen durchführen
- Stress- und Burnout-Tests einsetzen
- Tätigkeitsanalysen durchführen
- Fluktuationsrate erheben
- Absenzenstatistik führen
-