

# Altersgerechtes Arbeiten

---

- Ziel:  
Mitarbeiter bis zur Alterspension  
gesund und fit mit deren Mitwirkung  
im Arbeitsprozess erhalten.

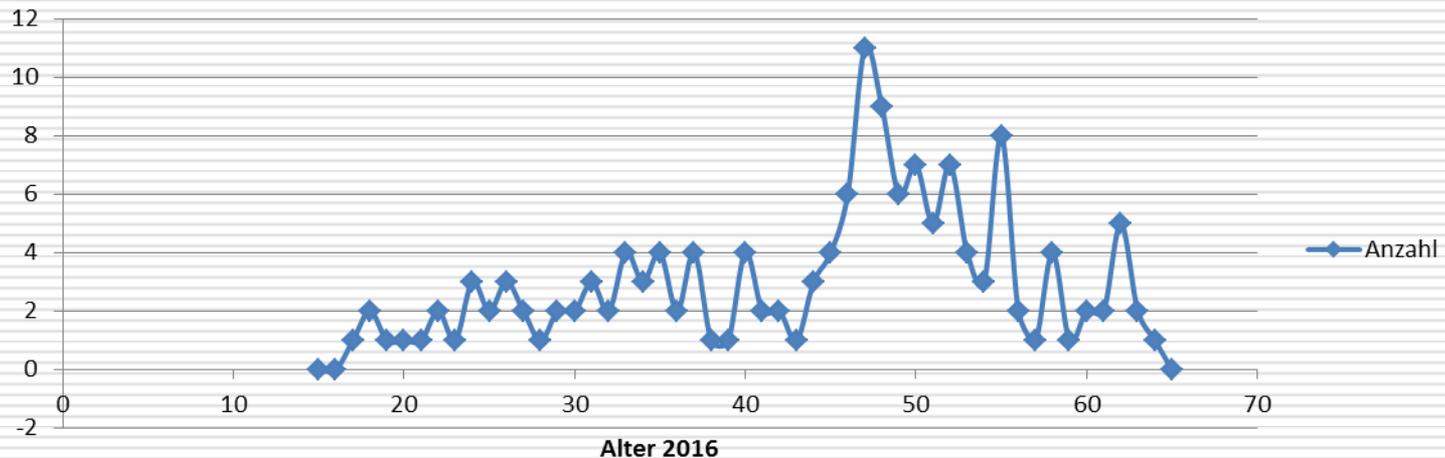


# Altersgerechtes Arbeiten

## □ Ausgangssituation:

33 % der Mitarbeiter sind über 50 Jahre alt. 31 Mitarbeiter erreichen in den nächsten 10 Jahren die Alterspension, 14 davon in 5 Jahren, 6 davon gehen bereits 2016 vorzeitig in Pension. (unter 65 Jahren)

**Mitarbeiter nach Alter 2016**



# Altersgerechtes Arbeiten

---



## □ Zielgruppen:

- Zielgruppe 1:  
bis zu 5 Jahre vor der Alterspension  
2016 – 14 Mitarbeiter (davon gehen 6 in Pension)  
**gesundheitliche Begleitung**  
**Anreize für Arbeiten bis zur Alterspension**
- Zielgruppe 2:  
6 bis 10 Jahre vor der Alterspension  
2016 – 14 Mitarbeiter  
**präventive Ermittlung körperlicher Belastungen**  
**und Ableitung von Maßnahmen**

# Zielgruppe 1 und 2 - Maßnahmen

## gesundheitliche Begleitung, präventive Ermittlung von Belastungen



Betriebsärztin  
Dr. Daniela Pejic

### Gesundheitspass:

- **Gesundheitscheck** zur Abklärung des Gesundheitszustandes mit evtl. Zielsetzungen
- Ermittlung der **Belastungen am Arbeitsplatz**
- Vermerk von Maßnahmen

Gesundheitspass  
 halbjährliches (Z1)  
 jährliches (Z2)  
 Gespräch  
 Jährliche  
 Arbeitsplatz-  
 begehung  
 Maßnahmen-  
 ableitung  
 Kostenbeitrag für  
 Therapien



1. Ich arbeite in Nachtschicht?  
 Ja  
 Nein

2. MEINE Beschwerden:  
 Haben Sie Beschwerden am Arbeitsplatz?  
 Ja, psychisch  
 Ja, physisch

Schmerzskala:  
 wenig -> starke  
 □□□□□□□□  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nein

3. MEINE Gesundenuntersuchung beim Hausarzt:  
 Ja  
 Nein

4. MEINE Bewegung  
 Ich bewege mich ...  
 (fast) nie  
 manchmal  
 regelmäßig (min).

Ziel \_\_\_\_\_ Erfolg ☹️😊😊😊

5. MEINE Ernährung  
 Wie oft essen Sie pro Woche ...  
 Obst und Gemüse  
 Getreideprodukte u. Kartoffeln  
 Milch- und Milchprodukte  
 Fleisch, Wurst, Fisch  
 Süßes und Kuchen

Ziel \_\_\_\_\_ Erfolg ☹️😊😊😊

10. MEIN Körperfett:

	gut	mittel	erhöht
Frauen			
<20 J.	17-22 %	22-27 %	>27 %
20-30 J.	18-23 %	23-28 %	>28 %
30-40 J.	19-24 %	24-29 %	>29 %
40-50 J.	20-25 %	25-30 %	>30 %
über 50 J.	21-26 %	26-31 %	>31 %
Männer			
<20 J.	12-17 %	17-22 %	>22 %
20-30 J.	13-18 %	18-23 %	>23 %
30-40 J.	14-19 %	19-24 %	>24 %
40-50 J.	15-20 %	20-25 %	>25 %
über 50 J.	16-21 %	21-26 %	>26 %

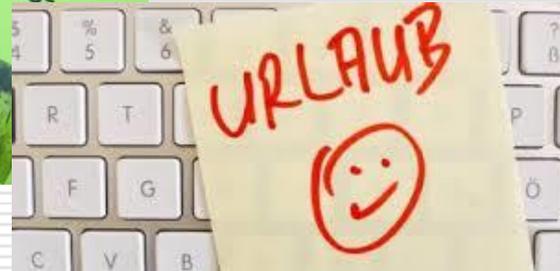
Ziel \_\_\_\_\_ Erfolg ☹️😊😊😊

Arbeitsplatzbegehung:  
 Datum: \_\_\_\_\_ Belastungen?  
 ..... ☹️😊😊😊  
 ..... ☹️😊😊😊  
 ..... ☹️😊😊😊

Sonstige Maßnahmen:  
 Nein  
 Ja, welche?  
 Ziel \_\_\_\_\_ Erfolg ☹️😊😊😊  
 ..... ☹️😊😊😊  
 ..... ☹️😊😊😊



# Zielgruppe 1 und 2 - Maßnahmen Anreize



1 Urlaubstag pro  
Jahr zusätzlich  
(Z1)

Gutschein für  
Heilmassage  
(Z1+2)

nach Vorlage  
Gesundheitspass

Altersteilzeit?

Kuraufenthalt?



# Zielgruppe 1 - Maßnahmen bis zu 5 Jahre vor der Alterspension

---



Überlegungen zu  
Nachfolge/  
Vertretung

Weitergabe von  
Knowhow

Sensibilisierung  
Führungskräfte  
(Zeitdruck,  
Überstunden)

- Start der Überlegungen zur Nachfolge/Vertretung, lange Einschulung wegen Knowhow und es können Fehlzeiten auftreten
- Rücksichtnahme bei Problemen (sensibler Umgang)

# Zeitplan

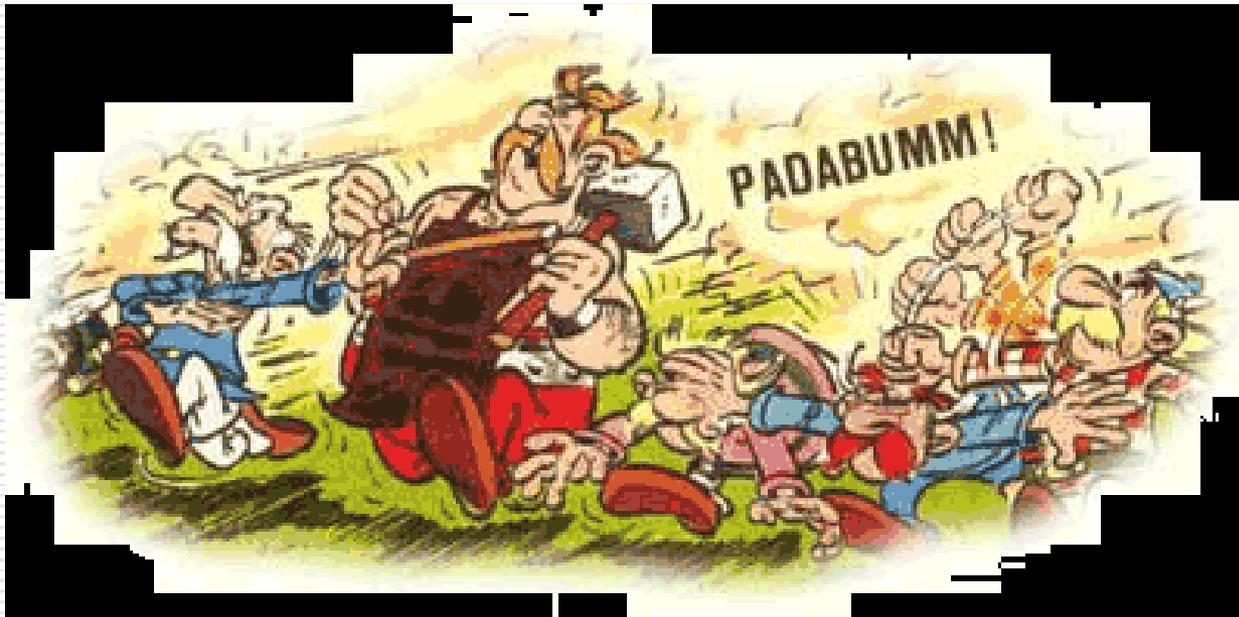
---



- Januar 2016
  - Infoveranstaltung Abteilungsleiter
  - Zielgruppenlisten an Abteilungsleiter
  - Persönliche Gespräche mit Mitarbeitern der Zielgruppen
  - Aushang Info Gesundheitspass für alle
- Laufend im Jahr
  - Termine Betriebsarzt für Zielgruppe 1 und 2
  - Abklärung Nachfolgeregelung Zielgruppe 1
- Dezember 2016
  - Urlaubsgutschrift nach Vorlage Gesundheitspass für 2017
- Januar 2017
  - Zielgruppenlisten an Abteilungsleiter
  - Persönliche Gespräche mit neuen Mitarbeitern der Zielgruppen

# Gesund und fit im Arbeitsprozess

---



Ende