

RIN Diabetes: Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz

Immer mehr Arbeitgeber bieten ihrer Belegschaft unterstützende Angebote zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz an. Gemeinsam mit dem Regionalen Innovationsnetzwerk (RIN) Diabetes am Deutschen Diabetes-Zentrum und Partnern des Netzwerkes hat die Landeshauptstadt Düsseldorf ein Pilotprojekt zur Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz mit 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern durchgeführt.

Düsseldorf (DDZ) - Das betriebliche Gesundheitsmanagement der Landeshauptstadt Düsseldorf und das RIN Diabetes haben gemeinsam mit Partnern des Netzwerkes ein dreimonatiges Präventionsprogramm für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Düsseldorf entwickelt. Dieses ist im Arbeitsalltag umsetzbar und bietet den teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Anreize zu einem ausgewogenen Lebensstil. Das Programm kombiniert Bausteine aus den Themenfeldern Bewegung und Ernährung. Ein telemedizinisches Lifestyle-Interventionsprogramm, ein Schrittzähler-Programm mit Online-Portal und interaktivem Gesundheitstraining sowie ein ganzheitliches Ernährungskonzept bildeten die drei Hauptmodule des Präventionsprogramms, die den 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Auswahl standen.

Ergänzend zu den Hauptmodulen konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Vielzahl von Zusatzangeboten kostenfrei wahrnehmen. Hierzu zählten u.a. eine Diabetes-Risikostunde, Informationsveranstaltungen zum Thema Ernährung und Bewegung, Bewegungsangebote, Kochkurse und ein Stress-Workshop. Die Ideen und Anregungen der Belegschaft wurden bereits in der Planung der Zusatzangebote mit einbezogen. Dadurch ließ sich das Präventionsprogramm an den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausrichten.

Prof. Dr. Andreas Meyer-Falcke, Beigeordneter für Personal, Gesundheit und Bürgerservice der Landeshauptstadt Düsseldorf, hat das Projekt von Anfang an unterstützt und eng begleitet. Er sieht darin ein gelungenes Beispiel für Prävention in der Lebenswelt Arbeitsplatz: „Wer aus unserer Belegschaft seinen Lebensstil ändern möchte, den unterstützen wir gern und gezielt dabei.“

„Die wissenschaftliche Begleitung des Projektes erfolgte anhand medizinischer Check-Up-Untersuchungen sowie Erhebungsbögen zum Essverhalten, zur körperlichen Aktivität, zur Arbeitsfähigkeit und zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität“, erläutert Prof. Dr. Michael Roden, Vorstand des Deutschen Diabetes-Zentrums (DDZ). Die Ergebnisse zeigen: Alle drei Hauptmodule animierten die teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu mehr Bewegung im Alltag und zu einer ausgewogeneren Ernährung. Die Teilnahmezahlen und die Zufriedenheit mit den fakultativen Zusatzangeboten und die geringe Abbruchquote in den Hauptmodulen unterstreichen das positive Gesamtfazit aller Beteiligten. Auch aus der Sicht der Projektpartner verlief das Projekt erfolgreich. Die Landeshauptstadt Düsseldorf prüft derzeit, in welchem Umfang das Pilotprojekt im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements Anwendung finden wird.

Die Ergebnisse des Pilotprojektes zeigen, dass sich ein Präventionsprogramm als erfolgreiches und praxistaugliches Instrument für die Gesundheitsförderung in Betrieben erwiesen hat. Zur Auswahl standen dabei neben mehreren fakultativen Zusatzangeboten drei Hauptmodule - ein telemedizinisches Lifestyle-Interventionsprogramm des Deutschen Instituts für Telemedizin und

Gesundheitsförderung (DITG), ein Schrittzähler-Programm mit Online-Portal und interaktivem Gesundheitstraining von Medisana und das Weight Watchers At Work-Programm von Weight Watchers. Im nächsten Schritt soll die Wirksamkeit der einzelnen Programmelemente weiter analysiert werden. Die Ergebnissen und Erfahrungen fließen in das BEPA-Programm (Bewegung, Ernährung und Prävention am Arbeitsplatz) des RIN Diabetes ein, das zukünftig in weiteren Unternehmen (über)regional etabliert werden soll.

Das RIN Diabetes wird vom Land Nordrhein-Westfalen bis 2020 gefördert. 2016 erhielt das Projekt die Auszeichnung „Ort des Fortschritts“. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

<http://rin-diabetes.de>