



„Fit fürs Leben, Fit im Einsatz“

2004 - 2008

ProjektNr. 896/III/118



Ausgangssituation

- Psychisch und physisch belastendes Einsatzgeschehen
- + ungesunder Lebensstil: Im Beruf u. außerberuflich
- Eingeschränkte Lebensqualität
- Krankheitsbedingtes, frühes Pensionsantrittsalter



Zielformulierung/Fragestellung

- „Kann ein umfangreiches präventives und gesundheitsförderndes Interventionspaket eine Verbesserung des Lebensstils und der Lebensbedingungen in den Einsatzorganisationen erwirken?“



„Interventionspaket“ (Maßnahmenpaket)

- **Strukturelle Maßnahmen:**
 - Infrastruktur in den Dienststellen
 - Gesundheitsbeauftragte(r) in d. Dienststellen
- **„Modulinterventionen“:**
 - Bewegungsmodule
 - Ernährungsmodule
 - Psychosoziale Module



„Zahlen“

- 3 Einsatzorganisationen: Polizei, Rotes Kreuz, Berufsfeuerwehr Graz
- 4 Untersuchungsstraßen
- 26 Dienststellen = Settings: 14 v. Polizei, 11 v. Roten Kreuz + Berufsfeuerwehr
- 580 TeilnehmerInnen zu Beginn: 400 v. Pol, 150 v. RK und 30 v. BF
- 270 am Ende des Projektes: 170 v. Pol, 75 v. RK und 25 v. BF
- > 200 Module (Seminare, Workshops, Kurse etc.) wurden durchgeführt



Untersuchungsstraße



- 3 Fragebögen: Ernährungsverhalten, Bewegung, Psychosoz. Wohlbefinden
- Leistungsdiagnostik (Ergometrie, EKG, Laktat, Anaerobe Schwelle etc.)
- Labor: Cholesterin, HDL, LDL, RR
- Körperfettmessung/Lipometrie
- Muskelfunktionstests
- Wirbelsäulenscreening
- Lungenfunktionstests

Untersuchungsdesign



randomisiert, cross-over

- Zufällige Zuordnung in Modulinterventionsphase I oder II
- Wechsel nach 1. Projekthälfte



Modulintervention

Module: Bewegung, Ernährung, Psychosoziales

Nordic Walking, Radsport, Klettern, Kochkurse, Weight management Programm, Aggressions- und Stressbewältigung, Entspannung etc.



Punktesystem: Qualität d. MIV

Bewegung	Ernährung	Psycho-soziales
Mind. 3 Punkte	Mind. 3 Punkte	Mind. 3 Punkte
Max. 6 Punkte	Max. 6 Punkte	Max. 6 Punkte

Gesamtpunkteanzahl nach 1 Jahr Modulintervention =

= 9 - 18 Punkte



Strukturelle Interventionen

- GesundheitskoordinatorInnen
- Webseite
- Betriebsküchenevaluationen
- Ausbildung v. BewegungsmultiplikatorInnen
- Optimierung v. Strukturen in d. Dienststellen
- Integration d. Themas „Sucht“ in die Ausbildung d. Exekutive
- Kommunikation: Führungskräftebildungen



Strukturintervention: Ergebnisse

- Alle GesundheitskoordinatorInnen bis Projektende im „Amt“!
- Eigene Webseite war sehr effizient u. nützlich!
- Betriebsküchenanpassung bei der Berufsfeuerwehr und im Landespolizeikommando umgesetzt
- Ausbildung v. BewegungsmultiplikatorInnen teilweise umgesetzt
- Integration v. Suchtprävention in die Grundausbildung d. PolizistInnen im Projekt umgesetzt
- Kommunikationsschulung f. Führungskräfte im Projekt umgesetzt

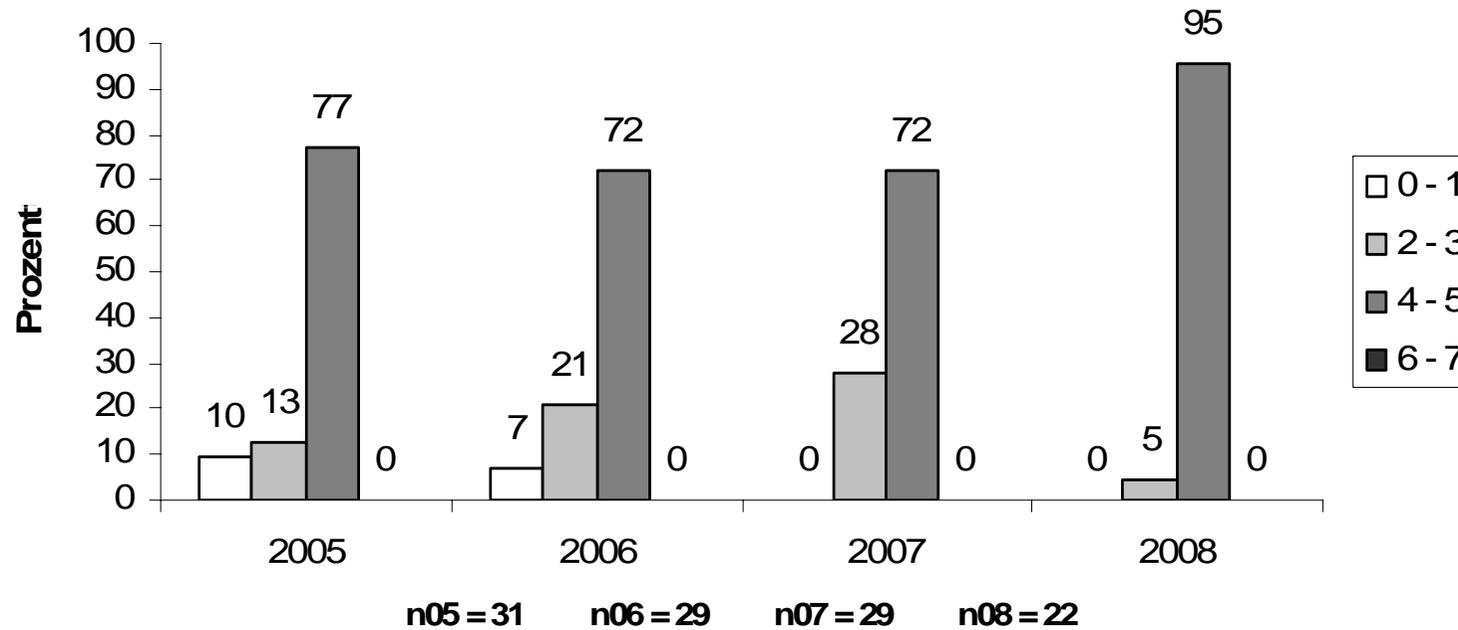


Ergebnisse

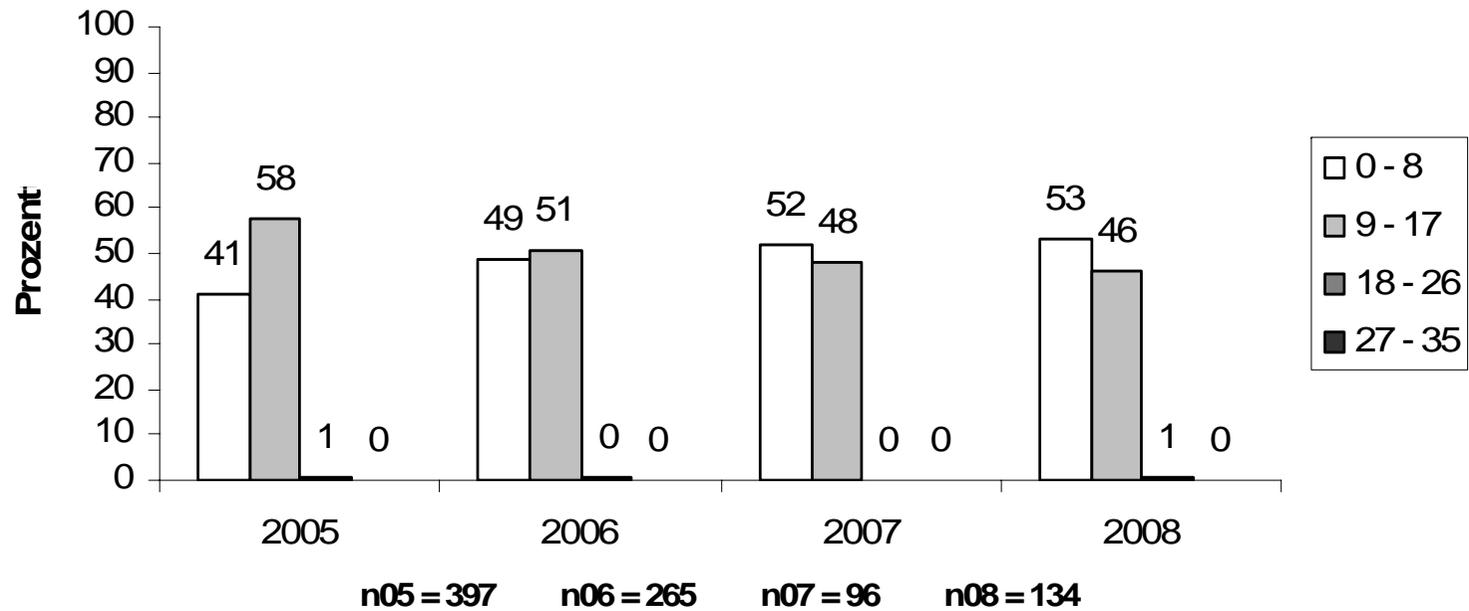
- **Gesundheitsverhalten und -levels:**
 - Verbesserungen im Ernährungsverhalten
 - Verbesserungen im Bewegungsverhalten
 - Veränderungen im psychosozialen Bereich
 - Verbesserung der Blutwerte in einzelnen Dienststellen
 - Verbesserung der Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit in einzelnen Dienststellen
 - Verbesserung der Körperfettwerte in einzelnen Dienststellen



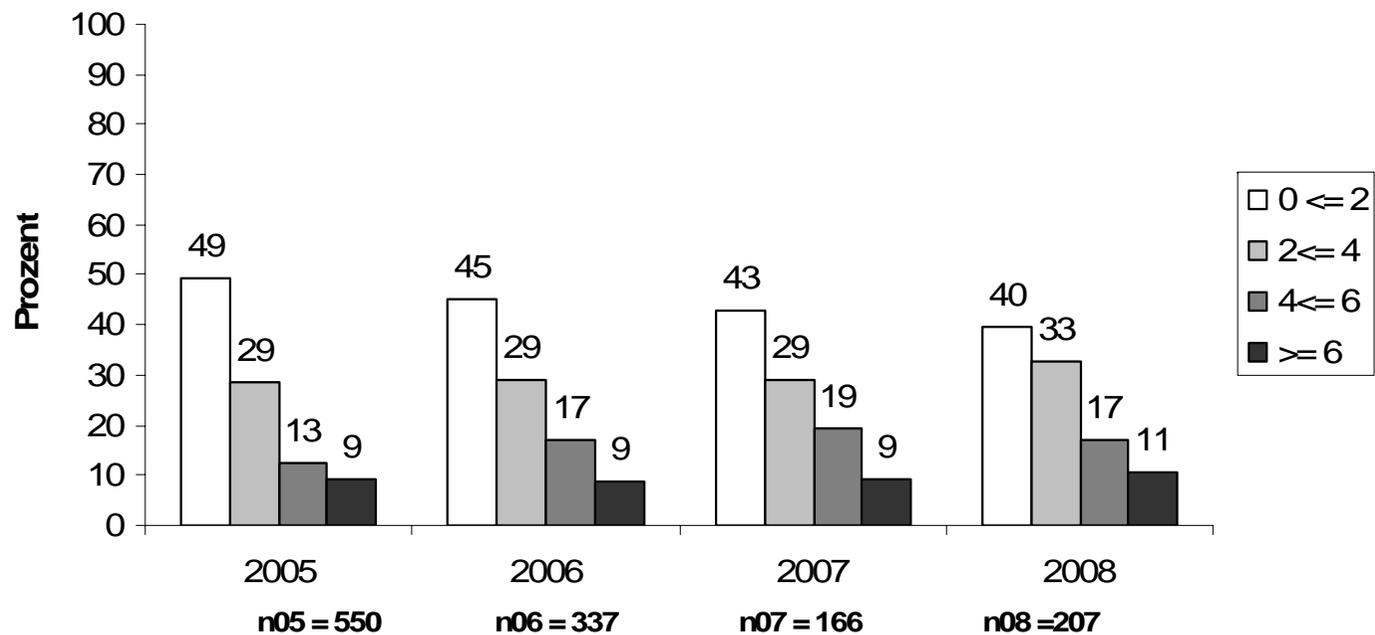
**Wasser / Mineralwasser / Soda
Tage / Woche
BF 05-08**



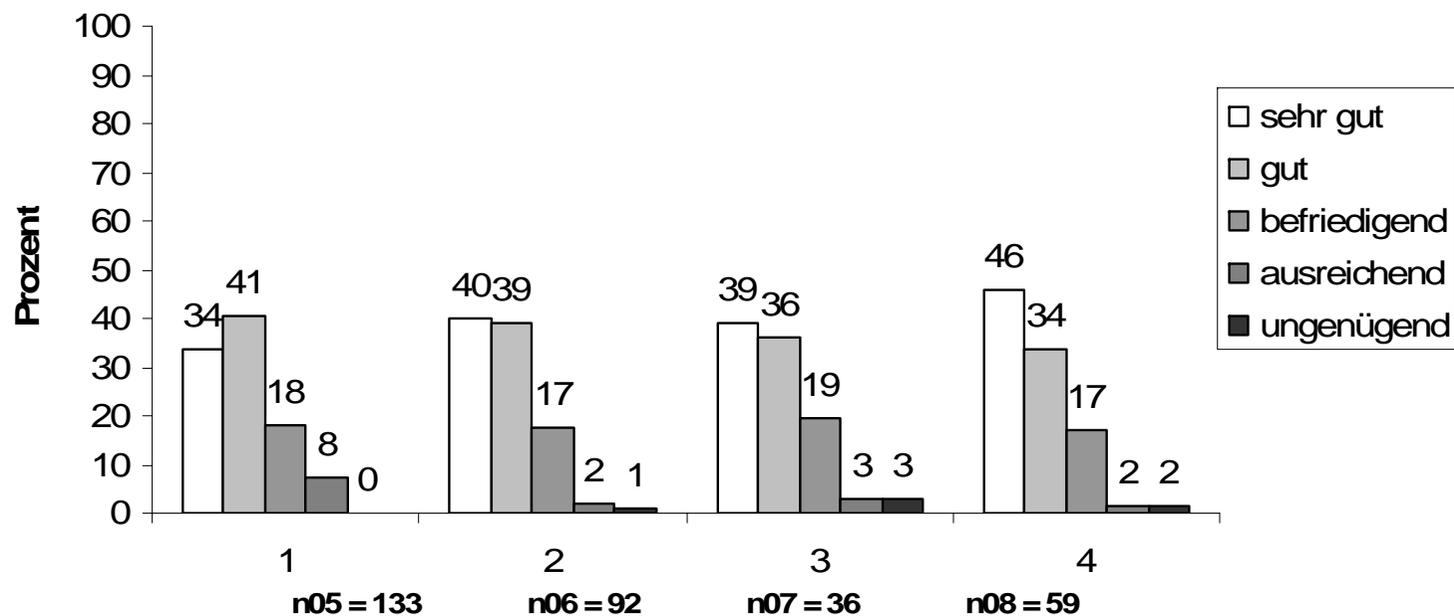
Süßigkeiten Häufigkeit / Woche POL 05-08



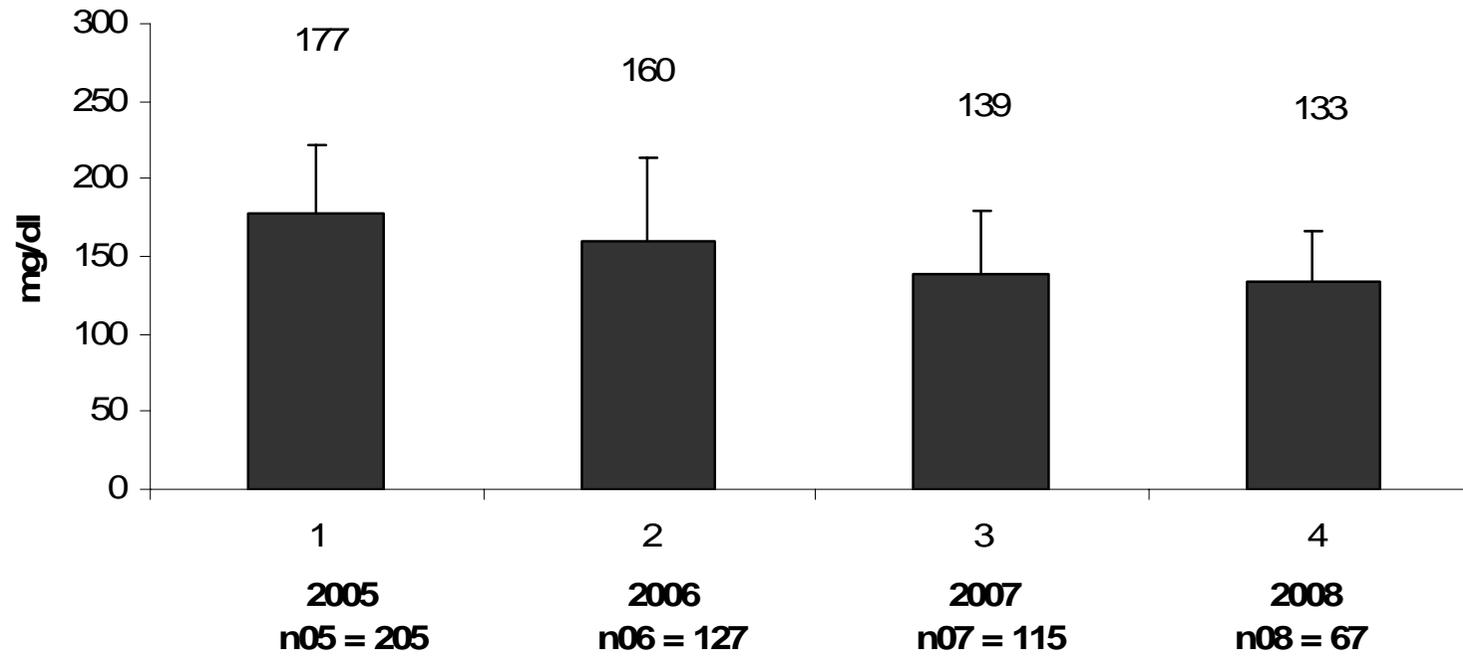
Ausdauersport EOs gesamt 2005 - 2008 h / Woche



Stress allgemein RK 2005 - 2008



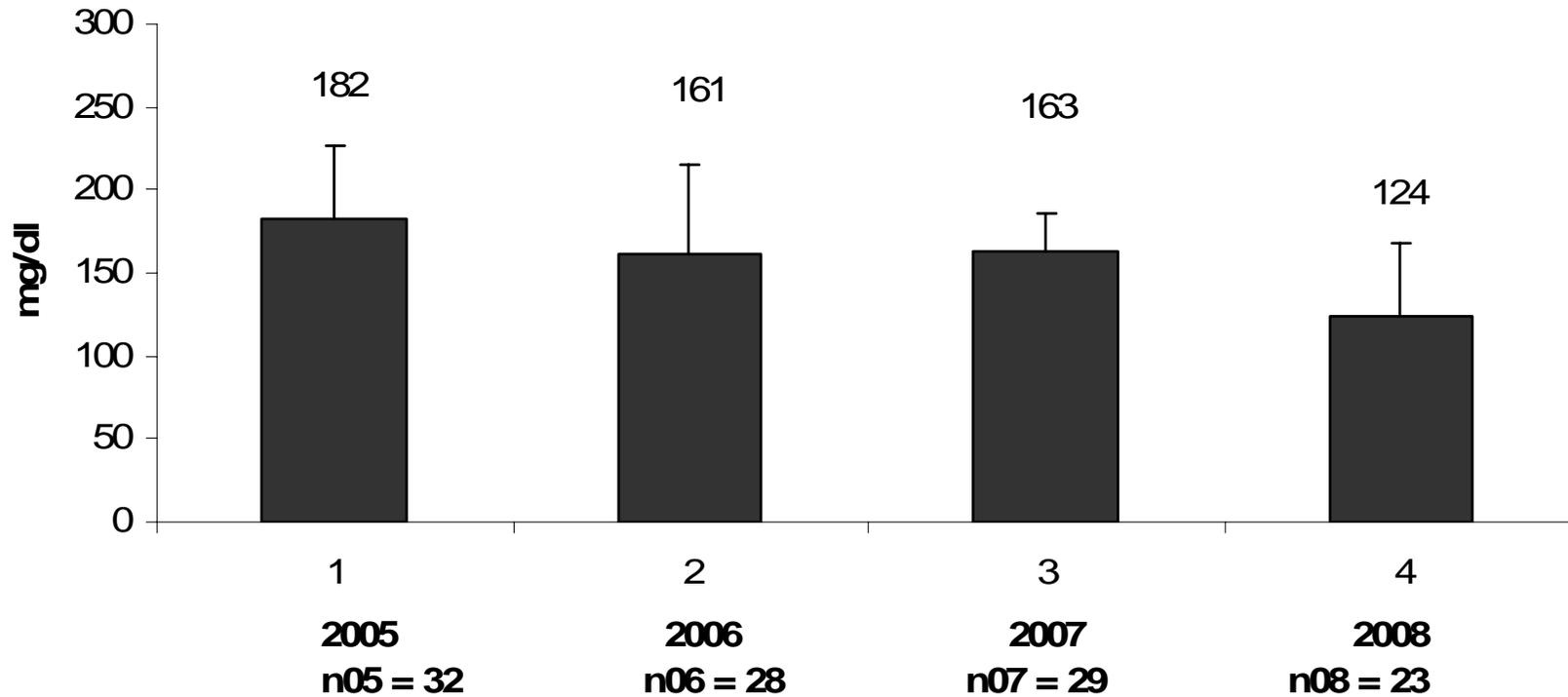
Triglyceride Pol Land 2005-2008



ANOVA, \pm SD, $p < 0.05$



Triglyceride BF 2005-2008



ANOVA, \pm SD, $p < 0.05$

Schlussfolgerung/Modell

„Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen sind auch in Einsatzorganisationen umsetzbar“

Voraussetzungen:

- Geschulte GesundheitskoordinatorInnen
- Kommunikationsnetzwerk
- Strukturelle Rahmenbedingungen in den Dienststellen
- Spezifische, schlanke aber effiziente Intervention im verhaltenspräventiven Bereich
- Rückkoppelung mit überregionaler Steuergruppe

