

„G'sunde Fahrt - Gute Fahrt“

Endbericht

für den



31.03.2009



healthconsulting

Projektauftrag und interne Projektleitung



Ritter Trans Gesellschaft mit beschränkter Haftung

Industriepark Loipersdorf-Kitzladen
Loipersdorf 300
A-7411 Loipersdorf
Telefon: 03359/4010-0
Telefax: 03359/4010-20
Email: office@ritter-trans.at
www.ritter-trans.at

Projektdurchführung und externe Projektleitung

healthconsulting

Health Consulting GmbH

Sulzriegel 25
A-7431 Bad Tatzmannsdorf
Telefon: 03353/36859
Telefax: 03353/61363
Email: info@healthconsulting.at
www.healthconsulting.at

Gefördert aus den Mitteln des



**Fonds Gesundes
Österreich**

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Umgesetzte Maßnahmen	5
2.1	Gesundheitsstraße	5
2.2	Muskelfunktionstest	5
2.3	Newsletter	6
2.4	Aktive Bewegungseinheiten	6
2.5	Bewegungsleitfaden	6
2.6	Gesunde Jause	6
2.7	Impulsvorträge „Die Wirbelsäule“	7
2.8	Ritter 5-Kampf	7
2.9	NichtraucherInnen-Vortrag	8
2.10	LKW-Fahrsicherheitstraining	8
3	MitarbeiterInnenverteilung	9
4	Medizinischer Anamnesebogen Vergleich Zwischenevaluierung/Endevaluierung	10
4.1	Hat sich Ihr Bewusstsein in den letzten Monaten geändert?	10
4.2	Hat sich Ihre Ernährung in den letzten Monaten geändert?	10
4.3	Wie viele Stunden in der Woche betreiben Sie Sport?	11
4.4	Haben Sie Rückenschmerzen?	11
4.5	Wie oft am Tag essen Sie Obst und Gemüse?	12
4.6	Wie viel Flüssigkeit (alkoholfrei) trinken Sie pro Tag?	12
4.7	Wie oft in der Woche fühlen Sie sich überfordert?	13
4.8	RaucherInnen/NichtraucherInnen	13
5	Fragebogen „Betriebliche Gesundheit – Persönliche Gesundheit“ Vergleich Istevaluierung/Endevaluierung	14
5.1	Betriebliche Gesundheit	15
5.2	Persönliche Gesundheit	18
6	Gesundheitsstraße Vergleich Ist-/Zwischen-/Endevaluierung - GESAMT	20
6.1	Muskelfunktionstest	20
6.2	Körperfettmessung	20
6.3	Blutdruck	21
7	Gesundheitsstraße Vergleich Ist-/Zwischen-/Endevaluierung - AUSWAHL	22
7.1	Muskelfunktionstest	22
7.2	Körperfettmessung	22
7.3	Blutdruck	23
8	Analyse der gesetzten evaluierbaren Ziele	24
9	Zusammenfassende Analyse des Projektes „G’sunde Fahrt – Gute Fahrt“	25
10	Weiterführende Maßnahmen nach Projektende	26
10.1	Masseur vor Ort	26
10.2	Gesunde Jause	26
10.3	Fitnessraum	26

1 Einleitung

Veränderte Wettbewerbsbedingungen, immer neue Belastungen und der ständig präsente Zeitmangel machen auch vor der Berufsgruppe der Berufskraftfahrer keinen Halt. Für die Geschäftsführung der Firma Ritter Trans war klar, dass man diesen Bedingungen nur mit gesunden und motivierten MitarbeiterInnen begegnen kann. Daher kam man im Jahr 2006 zu dem Entschluss, betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmen zu implementieren.

Während einer Vorlaufzeit wurde in Form einer Fragebogenerhebung auch das Interesse der MitarbeiterInnen an einer Stärkung des persönlichen Gesundheitsbewusstseins abgefragt.

Nach dem Projektstart am 07.07.07 mit Kick-Off Veranstaltung und Erhebung von gesundheitlichen Parametern, wurde am 29.03.08 der erste Teil der Zwischenevaluierung durchgeführt. Ein Zweittermin für nicht anwesende MitarbeiterInnen war aus logistischen Gründen sehr schwierig und konnte erst am 11.07.08 stattfinden.

In den regelmäßigen Meetings der Steuerungsgruppe und der „Ritter G’sundheitsrunde“ (angelehnt an die Form eines Gesundheitszirkels) wurde der Projektverlauf und -fortschritt diskutiert und Adaptierungen vorgenommen.

Sehr großen Anklang fanden die regelmäßige physiotherapeutische Betreuung und die Möglichkeit zur Massage Vorort.

Offizielles Projektende war am 31.12.2009. Am 30.01. und 31.01.2009 wurde im Rahmen einer Gesundheitsstraße die Erhebung von gesundheitlichen Parametern für die Endevaluierung durchgeführt. Im Rahmen der Endevaluierung wurde abermals eine Fragebogenerhebung durchgeführt, dieses Mal wurde der Fragebogen der vor Projektbeginn erhoben wurde, nochmals abgefragt.

Auch nach Projektende bleiben den MitarbeiterInnen die regelmäßige Betreuung durch einen Masseur sowie andere bereits in den Arbeitsalltag integrierte Maßnahmen erhalten.

2 Umgesetzte Maßnahmen

2.1 Gesundheitsstraße

Bei der Ist-, Zwischen- und Endevaluierung wurden im Rahmen einer Gesundheitsstraße abermals gesundheitliche Parameter erhoben. Die MitarbeiterInnen bekamen die persönlichen Ergebnisse wieder in einem verschlossenen Kuvert ausgehändigt. So haben sie auch selbst die Möglichkeit, Veränderungen ihres Gesundheitszustandes aufgrund der Ergebnisse der Ist-Erhebung, der Zwischenevaluierung und der Endevaluierung festzustellen und falls nötig entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Der Unternehmensleitung werden die Ergebnisse inkl. vergleichender Auswertungen als Gesamtergebnis in anonymisierter Form zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig werden auch Empfehlungen für eine Weiterführung von BGF nach Projektende gegeben.

2.2 Muskelfunktionstest

Hier wird das Zusammenspiel von Beugern und Streckern beurteilt, Muskelverkürzungen definiert und Fehlhaltungen der Wirbelsäule aufgezeigt. Daraus ergibt sich ein individuelles Trainings-/Übungsprogramm für die MitarbeiterInnen. Der Muskelfunktionstest wird zu Beginn, nach ca. 6 Monaten und am Ende des Projektes durchgeführt.

Muskeln die auf Kraft getestet werden:

- Schulterblattfixatoren
- Rückenlängsmuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur

Muskeln die auf Beweglichkeit getestet werden:

- Oberschenkelmuskulatur: Quadriceps, Adduktoren, Ischiocrurale Muskulatur
- Unterschenkelmuskulatur
- Brustmuskulatur

Durchführung

- Mag. Tina Stocker
- Mag. Thomas Verhounik
- Mag. Robert Hofer
- Ing. Andreas Pum

2.3 Newsletter

Die Health Consulting GmbH erstellt speziell für die Firma Ritter Trans einen monatlichen, einseitigen Newsletter der den Bedürfnissen und Schwerpunktthemen (Rücken, Heben und Tragen von Lasten, nächste Termine, etc.) angepasst ist. Dieser Newsletter wird am schwarzen Brett ausgehängt und an die MitarbeiterInnen verteilt. Ziel ist die regelmäßige Information der MitarbeiterInnen über das Projekt selbst, den Projektfortschritt, laufende Termine, etc.

2.4 Aktive Bewegungseinheiten

Gezieltes Bewegen in Kleingruppen (jeweils ca. 4 Personen) für 10 – 15 Minuten. Die Gesamtdauer beträgt somit, ausgehend von 40- 50 teilnehmenden MitarbeiterInnen, jeweils drei Stunden. Ziel dieser aktiven Bewegungseinheiten ist die Motivation und der Erfahrungsaustausch der MitarbeiterInnen, die Optimierung der Übungen sowie das Erlernen neuer Übungen.

Die Therapeuten der Health Consulting GmbH erklären vor Ort in Loipersdorf die korrekte Durchführung der Übungen. Diese Bewegungseinheiten werden anfangs wöchentlich wiederholt. Nach dem ersten Monat zweiwöchentlich und ab dem dritten Monat einmal pro Monat angeboten.

Durchführung

- Mag. Thomas Verhounik
- Mag. Robert Hofer
- Ing. Andreas Pum

2.5 Bewegungsleitfaden

Als Unterstützung für die Bewegungseinheiten wurden den MitarbeiterInnen auch Bewegungsleitfäden zur Verfügung gestellt und die Durchführung der Übungen direkt am Gerät (LKW) erlernt. So haben die MitarbeiterInnen die Möglichkeit, die Übungen jederzeit und an jedem Ort durchzuführen.

2.6 Gesunde Jause

Die von der Firmenleitung zur Verfügung gestellte Jause wurde nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten adaptiert und deutlich verbessert. Zusätzlich wurden den MitarbeiterInnen ernährungsrelevante Informationen in Form einer Gegenüberstellung der Kalorien von „Jause alt“ und „Jause neu“ zur Verfügung gestellt.

Durchführung

- Christine Ritter

2.7 Impulsvorträge „Die Wirbelsäule“

Sensibilisierung zum Thema Heben und Tragen von Lasten, Mag. Thomas Verhounik und „gesunde Ernährung“ (Sensibilisierung zum Thema gesunde Ernährung, Mag. (FH) Doris Hiller)

- Mag. (FH) Doris Hiller
- Health Consulting GmbH

2.8 Ritter 5-Kampf

Hintergrund des Ritter 5-Kampfes ist es, den Mitarbeitern einen Anreiz zur Durchführung/Training von gezielten Übungen zu bieten.

In Jedem Monat wird eine neue „Disziplin“ präsentiert und damit nach und nach der 5-Kampf komplettiert. Die Auswahl der Übungen erfolgte mit sportmedizinischem Hintergrund, wobei auf leichte Durchführbarkeit (sodass die Übungen auch unterwegs absolviert und trainiert werden können) und Berücksichtigung des gesamten Bewegungsapparates geachtet wurden.

Am 06.09.2008 fand der Ritter 5-Kampf statt. Es haben sich 7 Teams zu je 4 MitarbeiterInnen am Firmengelände eingefunden, um sich in den angekündigten Disziplinen zu „messen“ und auch ihren „Gesundheitszustand“ auf die Probe zu stellen oder sich dessen bewusst zu werden. Als besondere Herausforderung traten LKW-Fahrer gegen Mechaniker gegen das Büro gegen ein Damenteam und auch gegen die Geschäftsführung an. Die MitarbeiterInnen waren mit großer Begeisterung dabei und haben auch den nicht anwesenden KollegInnen ausführlich von einem sportlich herausfordernden Tag und den Ergebnissen berichtet. Im Gemeinschaftsraum wurden auch die Gewinner per Aushang bekanntgegeben und ein dicker Ordner mit Fotos aufgelegt.

Die Disziplinen wurden weitgehend wie im 1. Zwischenbericht angekündigt übernommen, lediglich der „Kilokampf“ scheiterte an der Compliance der MitarbeiterInnen und wurde gestrichen. An seine Stelle trat die Geschicklichkeitsübung „Bulldog“

Disziplinen

1. Disziplin Mai „Gaberln“
Durch die Übungen mit dem Ball werden Gleichgewicht, tiefe Rückenmuskulatur und Beinmuskulatur gefordert.
2. Disziplin Juni „Flaschenhebenhalten“
Getränkekisten stellen die Gewichte dar, die beim Heben und Tragen von Lasten verwendet werden. Zu Beginn anschaulich durch Physiotherapeuten präsentiert, werden danach im selbstständigen Training neben der Armmuskulatur auch der gesamte Stützapparat trainiert.

3. Disziplin Juli „Windelparcours“
Das Ziehen und Schieben einer mit Windeln beladenen Transportpalette fördert neben Konzentration und Geschicklichkeit (Windeln fallen leicht von der Palette) oberflächliche Rückenmuskulatur und Beinmuskulatur.
4. Disziplin August „Schwingschnur“
Das altbekannte Schnurspringen fördert Koordination und Konzentration.
5. Disziplin Ritters-Bull Dog
Geschicklichkeits- und Koordnationsübung durch reversieren in einem Parcours mit einem großen Traktor.

2.9 NichtraucherInnen-Vortrag

Im Rahmen der Weihnachtsfeier Anfang Dezember 2008 wurde von Herrn Dr. Herbert Brünner ein Vortrag zum Thema Raucherprävention gehalten. Nach einer grundsätzlichen Einführung zum Thema konnten die MitarbeiterInnen Fragen diskutieren und über eigene Erfahrungen berichten.

2.10 LKW-Fahrsicherheitstraining

Im Rahmen des Ritter-5-Kampfes am 06.09.2008 wurden den Gewinnern der Teamwertung Gutscheine für ein LKW-Fahrsicherheitstraining im ARBÖ Fahrsicherheitszentrum Ludersdorf überreicht. Das Training wurde am 07.02.2009 als exklusives Gruppentraining für die Mitarbeiter der Firma Ritter durchgeführt. Die Mitarbeiter zeigten sich von der Möglichkeit begeistert, ihre Arbeitsmittel einmal unter simulierten Extremsituationen zu erfahren und gleichzeitig Verhaltensempfehlungen für den Alltag mit auf den Weg zu bekommen.



3 MitarbeiterInnenverteilung

Die Verteilung der MitarbeiterInnen in den einzelnen Berufsgruppen ist in der Relation zu Projektende vergleichbar mit dem Stand zu Projektbeginn. Somit waren keine Anpassungen, die auf spezielle Berufsgruppen zurückzuführen sind, notwendig.

<i>Berufsgruppe</i>	<i>Stand 07.07.2007 - Projektstart</i>		<i>Stand 31.12.2009 - Projektende</i>	
	<i>Absolute Zahlen</i>	<i>%</i>	<i>Absolute Zahlen</i>	<i>%</i>
Inlandsfahrer	41	46,59	43	46,24
Auslandsfahrer	34	38,64	34	36,56
Mechaniker/Werkstatt	4	4,55	6	6,45
Büroangestellte	5	5,68	6	6,45
Sonstige Angestellte	4	4,55	4	4,30
MA-Gesamt	88	100,00	93	100,00

Aufgrund der Teilnehmerzahlen an den jeweiligen Evaluierungen zeigt sich auch hier schon das etwas differenzierte Verhältnis von Berufskraftfahrern zum Thema Gesundheit. Bei der Istevaluierung wurde gleichzeitig eine verpflichtende Tacho-Schulung durchgeführt, was eine wesentlich höhere Teilnehmerzahl zur Folge hatte. Bei der Berufsgruppe der Berufskraftfahrer kommt erschwerend hinzu, dass die Arbeitszeiten sehr flexibel gestaltet sind, die Präsenz am Standort sehr gering und dazu noch sehr unterschiedlich ist. Die folgende Tabelle zeigt die Teilnehmerzahlen an der Gesundheitsstraße bei der jeweiligen Evaluierung:

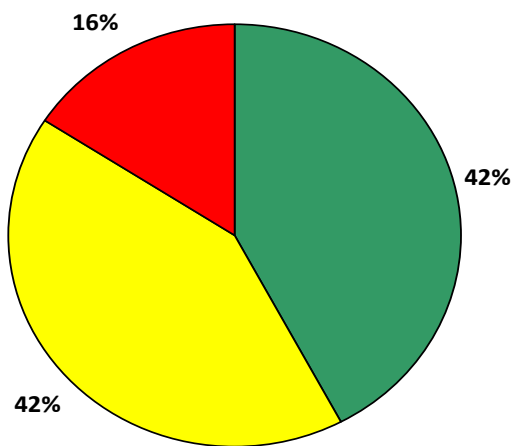
	<i>Istevaluierung</i>		<i>Zwischen- evaluierung</i>		<i>Endevaluierung</i>	
	<i>Absolute Zahlen</i>	<i>%</i>	<i>Absolute Zahlen</i>	<i>%</i>	<i>Absolute Zahlen</i>	<i>%</i>
MA teilgenommen	65	73,86	47	42,34	31	33,33
MA nicht teilgenommen	23	26,14	64	57,66	62	66,67
MA gesamt	88	100,00	111	100,00	93	100,00

4 Medizinischer Anamnesebogen Vergleich Zwischenevaluierung/Endevaluierung

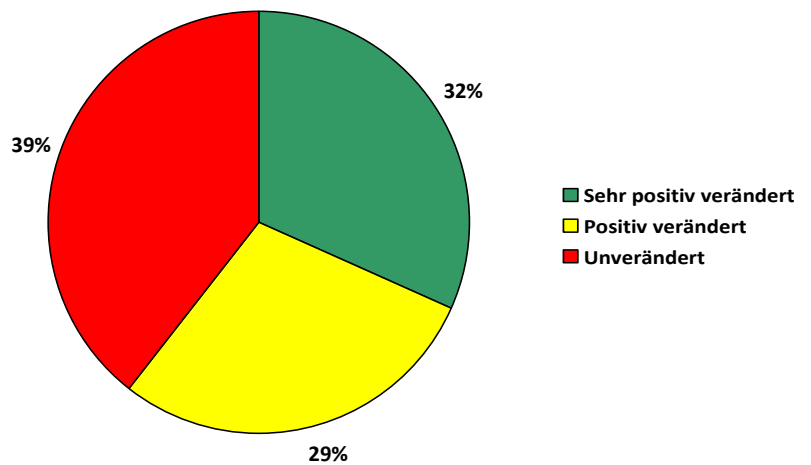
Dieser Anamnesebogen wurde im Rahmen der Zwischenevaluierung und im Rahmen der Weihnachtsfeier Anfang Dezember 2008 erhoben.

4.1 Hat sich Ihr Bewusstsein in den letzten Monaten geändert?

Zwischenevaluierung (n=38)



Endevaluierung (n=61)

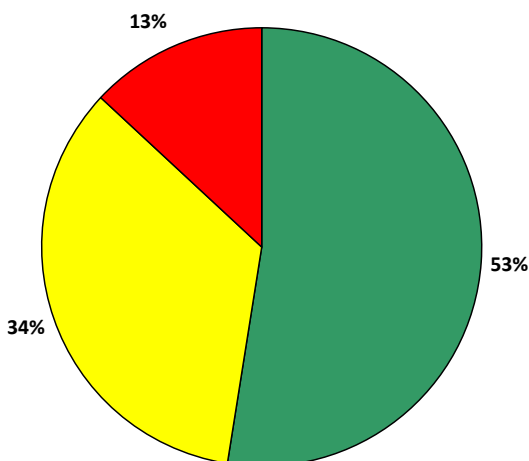


Interpretation

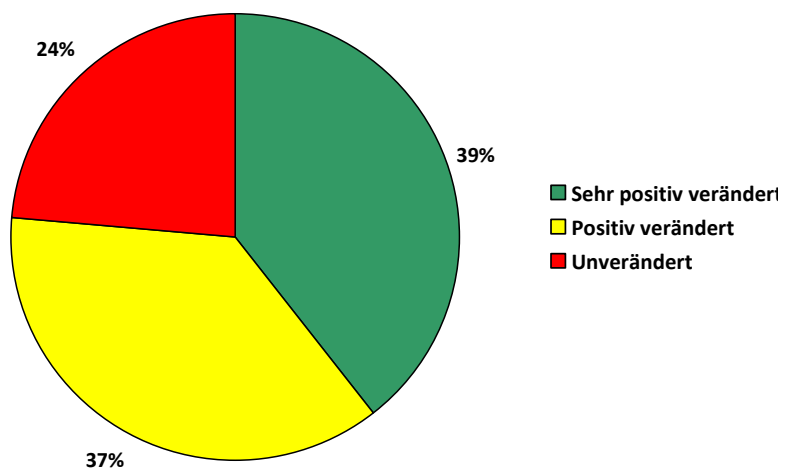
Das mangelnde Gesundheitsbewusstsein, das zu Beginn des Projektes zu verzeichnen war, hat sich im Laufe der Projektzeit verbessert. Aktuell scheint es so, dass sich reell ca 2/3 Gedanken zum Thema Gesundheit machen.

4.2 Hat sich Ihre Ernährung in den letzten Monaten geändert?

Zwischenevaluierung (n=38)



Endevaluierung (n=61)



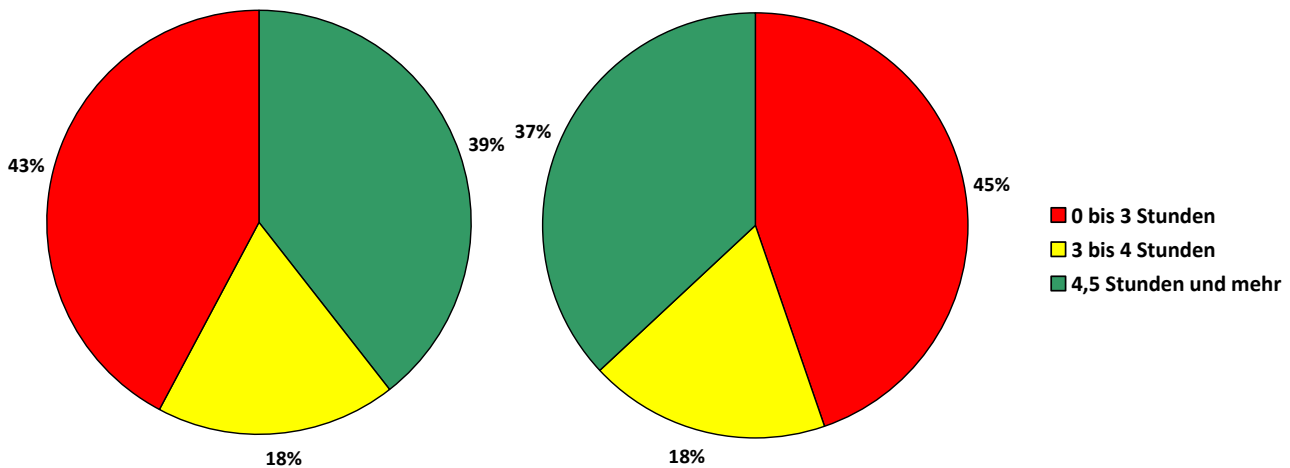
Interpretation

Das im Transportgewerbe kaum vorhandene Ernährungsbewusstsein konnte durch gezielte Maßnahmenumsetzung wesentlich verbessert werden. Zu Projektende sprechen 76% der Befragten von geändertem Essverhalten.

4.3 Wie viele Stunden in der Woche betreiben Sie Sport?

Zwischenevaluierung (n=38)

Endevaluierung (n=61)



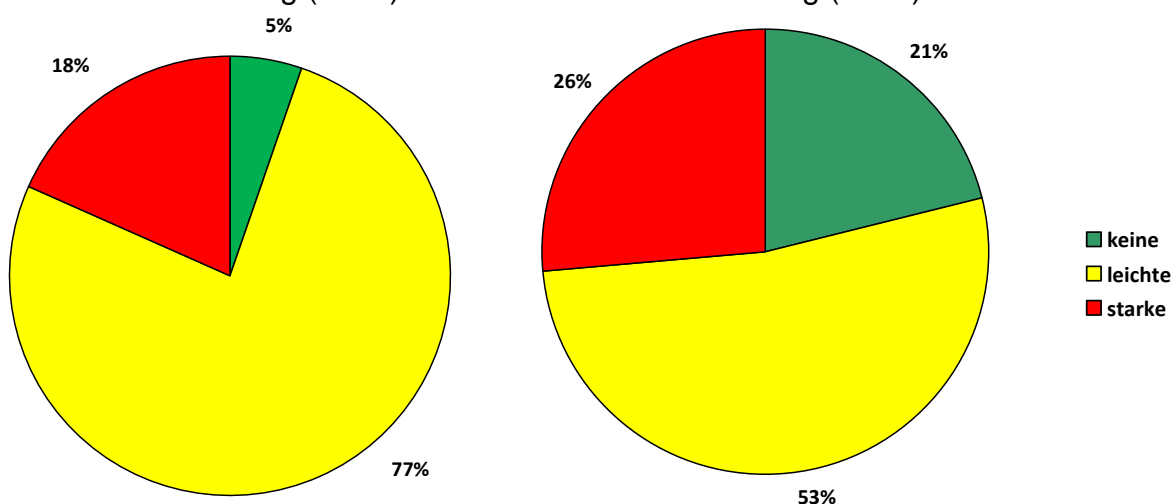
Interpretation

Die Datenanalyse zeigt ein unverändertes Freizeitssportverhalten. Anzumerken ist, dass persönliche Fehleinschätzungen das Ergebnis beeinflussen können.

4.4 Haben Sie Rückenschmerzen?

Zwischenevaluierung (n=38)

Endevaluierung (n=61)

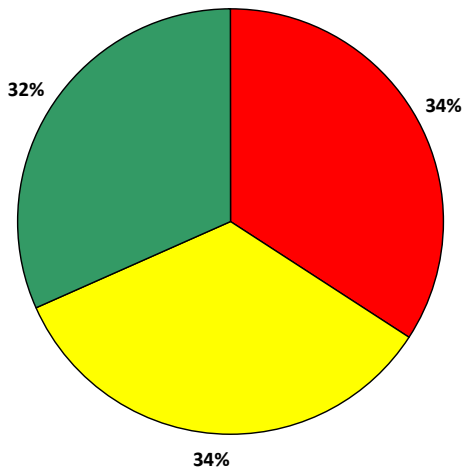


Interpretation

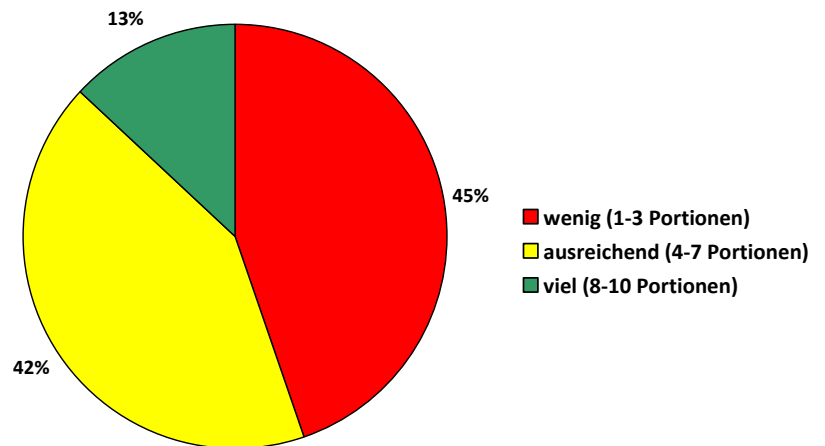
Ein wichtiger Parameter im Bereich aktiver Gesundheitsprävention für LKW Fahrer. Neben einer besseren Differenzierungsfähigkeit der eigenen Schmerzsituation konnte durch gezielte Maßnahmen bei einigen Fahrern sogar Beschwerdefreiheit erreicht werden.

4.5 Wie oft am Tag essen Sie Obst und Gemüse?

Zwischenevaluierung (n=38)



Endevaluierung (n=61)

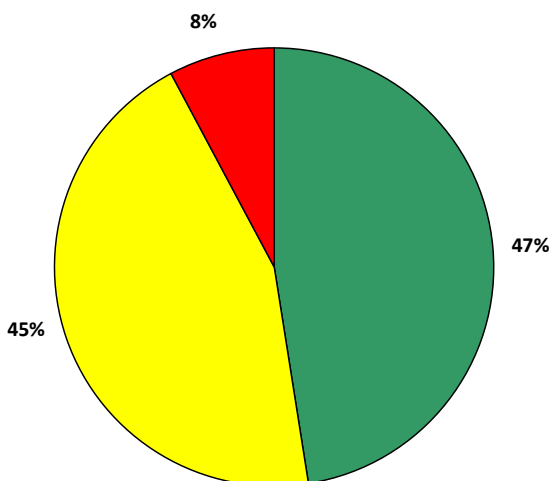


Interpretation

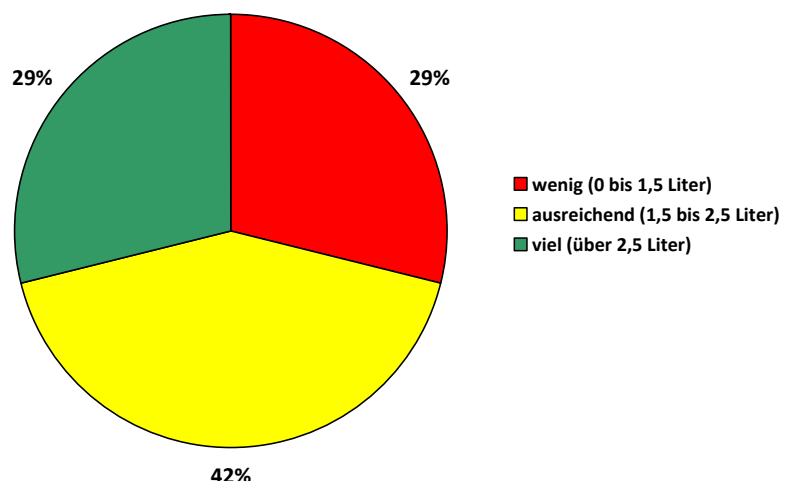
Diese Zahlen zeigen, dass die Umsetzung eines verbesserten Ernährungsbewusstseins aufgrund des mangelhaften Angebots für LKW- Fahrer schwierig ist. Zudem erfolgte die Endevaluierung in der (Vor-)Weihnachtszeit. Das Ergebnis lässt sich zum Teil auch durch eine hohe Fluktuation und den Eintritt von vermehrt übergewichtigen neuen MitarbeiterInnen erklären.

4.6 Wie viel Flüssigkeit (alkoholfrei) trinken Sie pro Tag?

Zwischenevaluierung (n=38)



Endevaluierung (=61)

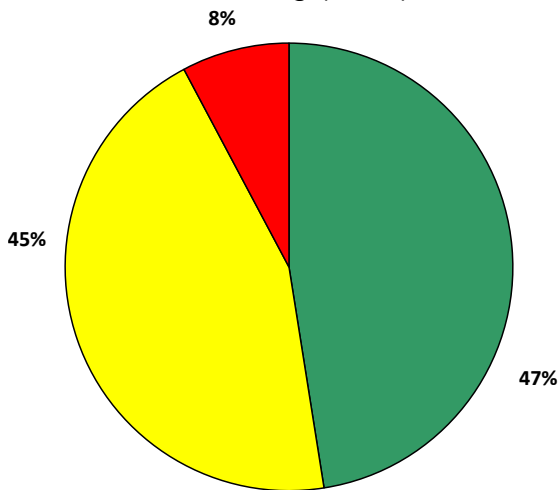


Interpretation

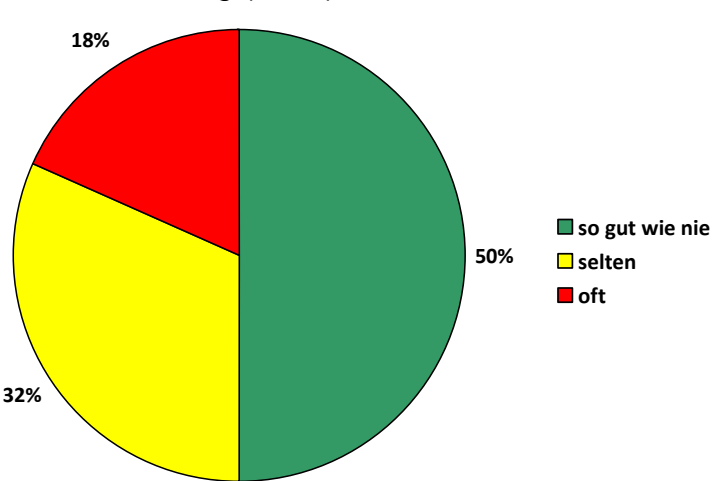
Für die Abnahme der durchschnittlichen Trinkmenge finden wir keine Erklärung, vielleicht hängt dies mit einer bewussteren Selbsteinschätzung zusammen.

4.7 Wie oft in der Woche fühlen Sie sich überfordert?

Zwischenevaluierung (n=38)



Endevaluierung (n=61)

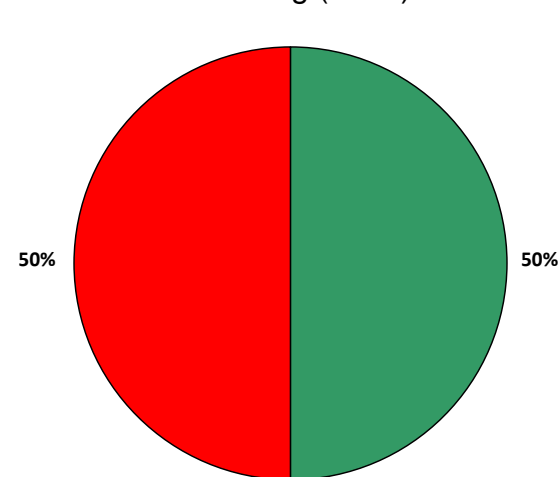


Interpretation

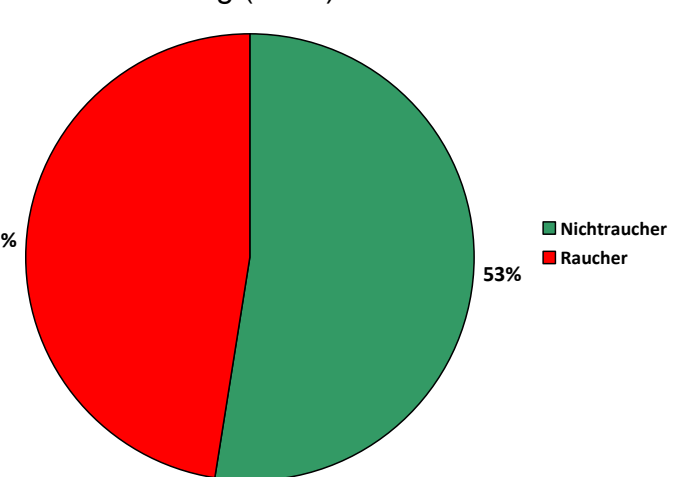
Die Zunahme der Anzahl der Beschäftigten, die sich oft überfordert fühlen, spiegelt den Einfluss der verschärften wirtschaftlichen Situation wider. Zudem konnte eine bessere Differenzierungsfähigkeit zur Einschätzung der persönlichen Arbeitsbelastungen durch Bewusstseinsbildung erzielt werden.

4.8 RaucherInnen/NichtraucherInnen

Zwischenevaluierung (n=38)



Endevaluierung (n=61)



Interpretation

Greifen des NichtraucherInnenschutzes und der angebotenen Leistungen zur Suchtprävention: Angesichts der Tatsache, dass ständige Übermüdung und Einsamkeit bei LKW- Fahrern zu starkem Nikotinabusus führt, ist die Erhöhung des NichtraucherInnenanteils als großer Erfolg zu werten.

5 Fragebogen „Betriebliche Gesundheit – Persönliche Gesundheit“ Vergleich Istevaluierung/Endevaluierung

Sowohl bei der Erhebung im Rahmen der Istevaluierung als auch bei der Erhebung im Rahmen der Endevaluierung haben jeweils 20 Männer teilgenommen.

Die Altersverteilung bei der jeweiligen Erhebung war wie folgt:

Altersverteilung der Mitarbeiter - Istevaluierung

Alter	Anzahl der MA	Anteil in %
bis 20 Jahre	0	0
20-30 Jahre	5	25
30-40 Jahre	6	30
40-50 Jahre	3	15
50-60 Jahre	6	30
<i>Gesamt</i>	<i>20</i>	<i>100</i>

Altersverteilung der Mitarbeiter - Endevaluierung

Alter	Anzahl der MA	Anteil in %
bis 20 Jahre	1	5
20-30 Jahre	6	30
30-40 Jahre	7	35
40-50 Jahre	3	15
50-60 Jahre	3	15
<i>Gesamt</i>	<i>20</i>	<i>100</i>

Die Verteilung der Mitarbeiter ist im Vergleich also relativ gleich geblieben. Der Anteil der Mitarbeiter zwischen 50 und 60 Jahre hat sich verringert, dagegen ist der Anteil der Mitarbeiter zwischen 20 und 30 Jahre und zwischen 30 und 40 Jahre angestiegen – der Altersschnitt der befragten Mitarbeiter ist also niedriger geworden.

Im Folgenden werden einzelne Ergebnisse der Fragebogenerhebung herausgegriffen und interpretiert. Den Fragebogen selbst sowie die vollständige Gegenüberstellung der Ergebnisse der Ist- und Endevaluierung sind im Anhang angefügt.

5.1 Betriebliche Gesundheit

	Soziale Rückendeckung	<i>trifft gar nicht zu</i>	<i>trifft wenig zu</i>	<i>trifft mittelmäßig zu</i>	<i>trifft überwiegend zu</i>	<i>trifft völlig zu</i>	<i>keine Angabe</i>
<i>Endevaluierung</i>	Ich kann mich auf meine KollegInnen verlassen, wenn es bei der Arbeit schwierig wird.	0	2	3	10	5	0
<i>Istevaluierung</i>	Ich kann mich auf meine KollegInnen verlassen, wenn es bei der Arbeit schwierig wird.	1	2	5	8	4	0

Die Mitarbeiter haben offensichtlich im Gegensatz zum Zeitpunkt der Istevaluierung mehr das Gefühl Unterstützung von KollegInnen, auch in schwierigen Situationen, zu erhalten. Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass LKW-Fahrer nicht jeden Arbeitstag gemeinsam verbringen, sondern sich eigentlich nur relativ selten sehen, eine sehr positive Entwicklung.

	Soziale Rückendeckung	<i>trifft gar nicht zu</i>	<i>trifft wenig zu</i>	<i>trifft mittelmäßig zu</i>	<i>trifft überwiegend zu</i>	<i>trifft völlig zu</i>	<i>keine Angabe</i>
<i>Endevaluierung</i>	Ich kann mich auf meinen direkten Vorgesetzten verlassen, wenn es bei der Arbeit schwierig wird.	0	1	6	6	6	1
<i>Istevaluierung</i>	Ich kann mich auf meinen direkten Vorgesetzten verlassen, wenn es bei der Arbeit schwierig wird.	1	0	5	6	8	0

Auch die soziale Rückendeckung seitens des direkten Vorgesetzten trifft für fast alle Befragten mittelmäßig bis völlig zu. Bei beiden Zeitpunkten der Evaluierung wurde diese Aussage nur von jeweils einer Person verneint („trifft gar nicht zu“ oder „trifft wenig zu“).

	Zusammenarbeit	<i>trifft gar nicht zu</i>	<i>trifft wenig zu</i>	<i>trifft mittelmäßig zu</i>	<i>trifft überwiegend zu</i>	<i>trifft völlig zu</i>	<i>keine Angabe</i>
<i>Endevaluierung</i>	Ich bekomme von Vorgesetzten und KollegInnen immer Rückmeldung über die Qualität meiner Arbeit.	3	6	4	6	0	1
<i>Istevaluierung</i>	Ich bekomme von Vorgesetzten und KollegInnen immer Rückmeldung über die Qualität meiner Arbeit.	3	5	6	4	1	1

Fast die Hälfte der Befragten (mit den Antworten „trifft gar nicht zu“ und „trifft wenig zu“) wünscht sich mehr Rückmeldungen von Vorgesetzten und KollegInnen über die Qualität ihrer Arbeit.

	Passende Arbeitsumgebung	<i>trifft gar nicht zu</i>	<i>trifft wenig zu</i>	<i>trifft mittelmäßig zu</i>	<i>trifft überwiegend zu</i>	<i>trifft völlig zu</i>	<i>keine Angabe</i>
<i>Endevaluierung</i>	An meinem Arbeitsplatz gibt es ungünstige Umgebungsbedingungen wie Lärm, Klima, Staub.	5	9	4	1	1	0
<i>Istevaluierung</i>	An meinem Arbeitsplatz gibt es ungünstige Umgebungsbedingungen wie Lärm, Klima, Staub.	5	2	10	2	1	0

Hier zeigt der Vergleich von Ist- und Endevaluierung: mehr Beschäftigte als zu Beginn des Projektes sind nun mit den Umgebungsbedingungen am Arbeitsplatz sehr zufrieden. Von einer ungünstigen Arbeitsumgebung sprechen nur mehr zwei (mit den Antworten „trifft überwiegend zu“ und „trifft völlig zu“) der Befragten. Dadurch zeigt sich unter anderem das hohe Interesse der Geschäftsführung an ihren MitarbeiterInnen, da zum Beispiel beim Kauf von neuen LKW's auch auf die Ausstattung geachtet wird oder den LKW-Fahrern die Möglichkeit gegeben wird, ihren Arbeitsplatz (das LKW Fahrerhaus) persönlich zu gestalten.

	Information und Mitsprache	<i>trifft gar nicht zu</i>	<i>trifft wenig zu</i>	<i>trifft mittelmäßig zu</i>	<i>trifft überwiegend zu</i>	<i>trifft völlig zu</i>	<i>keine Angabe</i>
<i>Endevaluierung</i>	Die Leitung des Betriebes ist bereit, die Ideen und Vorschläge der ArbeitnehmerInnen zu berücksichtigen.	3	2	9	3	2	1
<i>Istevaluierung</i>	Die Leitung des Betriebes ist bereit, die Ideen und Vorschläge der ArbeitnehmerInnen zu berücksichtigen.	2	3	7	1	4	3

MitarbeiterInnenpartizipation im Sinne von Information und Mitsprache ist ein wichtiger Grundsatz der Gesundheitsförderung. Waren es zum Zeitpunkt der Istevaluierung 12 Beschäftigte, für die die Aussage „die Leitung des Betriebes ist bereit, die Ideen und Vorschläge der ArbeitnehmerInnen zu berücksichtigen“ mittelmäßig bis völlig zutraf, so vergrößerte sich die Anzahl der positiven Antworten auf 14 bei der Endevaluierung. Ein wichtiger Grundstock hierfür wurde durch die Ritter G'sundheitsrunden gelegt. Die von den MitarbeiterInnen erarbeiteten Ideen und Vorschläge wurden mit der Geschäftsführung besprochen und im Entscheidungsfindungsprozess über die Umsetzung gesundheitsfördernden Maßnahmen berücksichtigt.

	Gesundheitsförderung im Betrieb	<i>ja</i>	<i>nein</i>	<i>keine Angabe</i>
Endevaluierung	Sind die aktuell in Ihrem Unternehmen durchgeführten Gesundheitsförderungsmaßnahmen Ihrer Meinung nach ausreichend?	18	1	1
Istevaluierung	Sind die aktuell in Ihrem Unternehmen durchgeführten Gesundheitsförderungsmaßnahmen Ihrer Meinung nach ausreichend?	11	5	4

Hier ist ein sehr positives Ergebnis ablesbar. Der Vergleich zeigt, dass die im Zuge des Projekts erfolgten gesundheitsfördernden Maßnahmen für mehr Zufriedenheit bei einem überwiegenden Teil der Befragten geführt haben. Auch die Zahl jener, die keine Angabe zu dieser Frage gemacht haben, hat sich verringert. Dies kann auf die intensive Aufklärungs- und Informationsarbeit zurückgeführt werden, sodass heute mehr Beschäftigte klare Vorstellungen von dem Begriff Gesundheitsförderung haben und die Maßnahmen besser beurteilen können.

5.2 Persönliche Gesundheit

	Subjektiver Gesundheitszustand	<i>top fit</i>	<i>sehr gut</i>	<i>gut</i>	<i>weniger gut</i>	<i>schlecht</i>
<i>Endevaluierung</i>	Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?	0	6	11	1	2
<i>Istevaluierung</i>	Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?	1	5	14	0	0

Auffallend ist, dass die Ergebnisse zur Beurteilung des persönlichen Gesundheitszustandes etwas schlechter ausfallen als zu Projektbeginn. Diese Verschlechterung lässt sich womöglich durch das gesteigerte Gesundheitsbewusstsein der Befragten erklären, das aufgrund der während des Projekts durchgeführten Gesundheitsmaßnahmen und Vorträge verbessert werden konnte.

	Art und Häufigkeit von Schmerzen	<i>Schmerzen in den letzten 3 Monaten</i>	<i>Schmerzen in den letzten 7 Tagen</i>	<i>heute</i>
<i>Endevaluierung</i>	Kopfschmerzen oder Migräne	3	2	1
<i>Istevaluierung</i>	Kopfschmerzen oder Migräne	5	4	0
<i>Endevaluierung</i>	Nackenschmerzen	3	6	1
<i>Istevaluierung</i>	Nackenschmerzen	5	3	2
<i>Endevaluierung</i>	Schmerzen in den Schultern	1	4	2
<i>Istevaluierung</i>	Schmerzen in den Schultern	5	1	2
<i>Endevaluierung</i>	Rückenschmerzen	2	5	3
<i>Istevaluierung</i>	Rückenschmerzen	7	5	3
<i>Endevaluierung</i>	Schmerzen in den Beinen oder Füßen	3	2	1
<i>Istevaluierung</i>	Schmerzen in den Beinen oder Füßen	3	2	1

Ein Vergleich der Befragungsdaten lässt erkennen, dass die Anzahl jener befragten Mitarbeiter, die über Schmerzen in den verschiedenen Körperbereichen klagten, zurückging. Vor allem im Bezug auf Kopfschmerzen/Migräne und Rückenschmerzen - welche bei der Berufsgruppe der Berufskraftfahrer bedingt durch langes Sitzen und wenig Bewegung häufig auftreten - hat sich die Zahl der Betroffenen verringert. Es ist anzunehmen, dass die durchgeführten Maßnahmen wie zum Beispiel der Bewegungsleitfaden für LKW-Fahrer oder die regelmäßige physiotherapeutische Betreuung und die Möglichkeit zur Massage vorort hier ihre Wirkung zeigten.

Wie stark waren Ihre Rückenschmerzen in den letzten 3 Monaten im Durchschnitt?	<i>Endevaluierung</i>	<i>Istevaluierung</i>
0 = kein Schmerz	1	4
1	4	1
2	4	1
3	0	5
4	1	2
5	0	2
6	2	2
7	2	1
8	1	0
9	1	1
10 = stärkster vorstellbarer Schmerz	0	0
keine Angabe	4	1

Diese Tabelle bestätigt die positive Aussage zur Reduzierung der Rückenschmerzen bei den Befragungsteilnehmern. Auch hinsichtlich der Stärke der Schmerzen sind Veränderungen zu verzeichnen. Während die Anzahl der Befragten mit starken bis am stärksten vorstellbaren Schmerzen (Bewertungsgrad 7- 10) nicht verringert werden konnte, zeigen sich hingegen sehr positive Ergebnisse im oberen Skalenbereich (Bewertungsgrad 0- 2) als auch im mittleren Skalenbereich (Bewertungsgrad 3-6). Im Vergleich: die Anzahl der Befragten mit geringen bis keinen Schmerzen stieg von 6 auf 9, die Nennungen im mittleren Schmerzbereich verringerten sich von 11 auf 3.

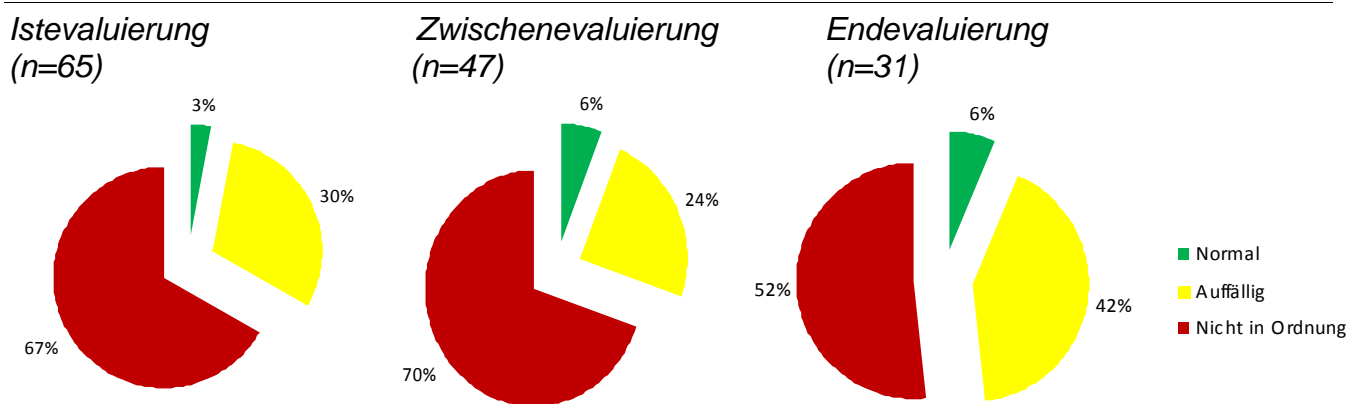
In welchem Maße haben Rückenschmerzen in den letzten 3 Monaten Ihre Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt?	<i>Endevaluierung</i>	<i>Istevaluierung</i>
0 = keine Beeinträchtigungen	5	6
1	6	4
2	2	2
3	1	1
4	1	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	0	0
9	0	0
10 = keine Aktivitäten mehr möglich	0	0
keine Angabe	5	7

Die Arbeitsfähigkeit der Befragten war und ist durch Rückenschmerzen gar nicht bis wenig beeinträchtigt. Um dieses positive Ergebnis beizubehalten, sind präventive Maßnahmen erforderlich. Durch das BGF-Projekt wurde versucht, einfache und vor allem alltagstaugliche Möglichkeiten zur Prävention aufzuzeigen und zur Verfügung zu stellen.

6 Gesundheitsstraße Vergleich Ist-/Zwischen-/Endevaluierung - GESAMT

Vergleiche der Ergebnisse der Istevaluierung am 07.07.2007 mit den Ergebnissen der Zwischenevaluierung am 29.03.2008 und der Endevaluierung am 30. und 31.01.2009. Angeführt werden jeweils die Ergebnisse aller TeilnehmerInnen pro Evaluierung. Die Muskelfunktionstests wurden bei allen drei Evaluierungen von den gleichen Sportwissenschaftlern durchgeführt.

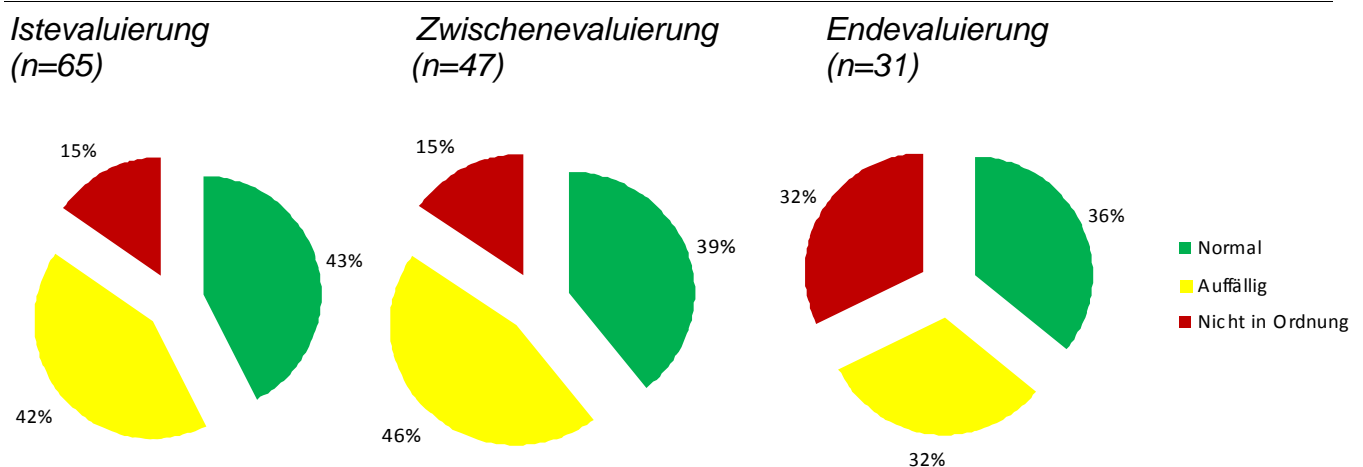
6.1 Muskelfunktionstest



Interpretation

Aufgrund der gezielten Maßnahmenumsetzung ist eine deutliche Verbesserung der Muskelfunktion erkennbar, was mit einer Reduktion des subjektiven Schmerzempfindens korreliert.

6.2 Körperfettmessung

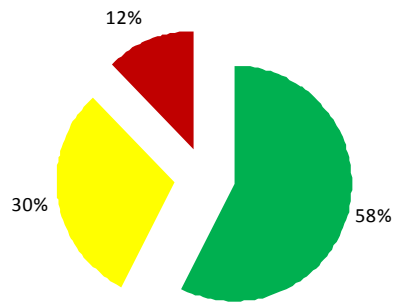


Interpretation

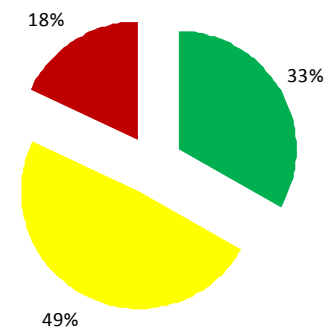
Wie erwartet, schlägt sich ein verändertes Ernährungsbewusstsein leider nicht automatisch in einer adäquaten Veränderung der Körperzusammensetzung nieder. Dieses Ergebnis folgt dem nationalen Trend.

6.3 Blutdruck

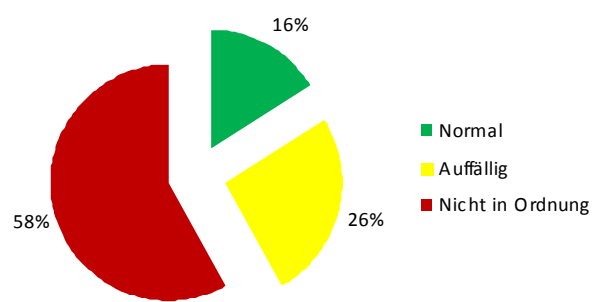
Istevaluierung
(n=65)



Zwischenevaluierung
(n=47)



Endevaluierung
(n=31)



■ Normal
■ Auffällig
■ Nicht in Ordnung

Interpretation

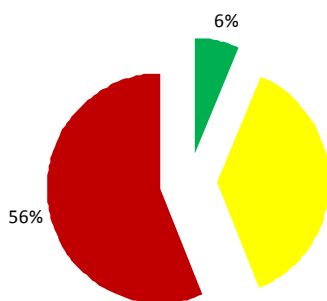
Obwohl als Einzelmessung nicht ganz repräsentativ, geht das Blutdruckverhalten eindeutig mit erhöhter Stressbelastung des Einzelnen einher.

7 Gesundheitsstraße Vergleich Ist-/Zwischen-/Endevaluierung - AUSWAHL

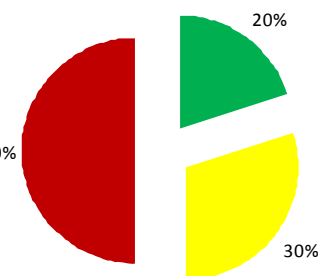
Vergleiche der Ergebnisse der Istevaluierung am 07.07.2007 mit den Ergebnissen der Zwischenevaluierung am 29.03.2008 und der Endevaluierung am 30. und 31.01.2009. Angeführt werden jeweils die Ergebnisse der 16 TeilnehmerInnen, die an allen drei Evaluierungen teilgenommen haben.

7.1 Muskelfunktionstest

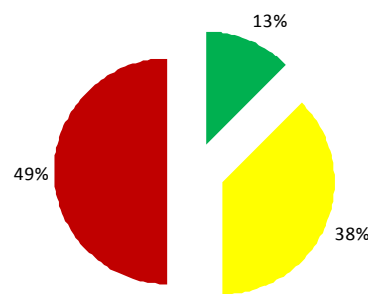
Istevaluierung
(n=16)



Zwischenevaluierung
(n=16)



Endevaluierung
(n=16)



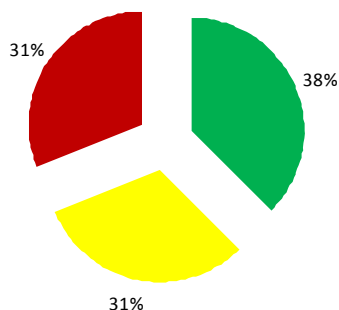
■ Normal
■ Auffällig
■ Nicht in Ordnung

Interpretation

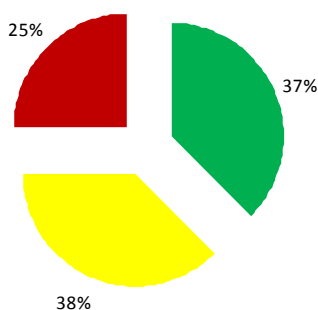
Eine deutliche Verbesserung der Muskelfunktion ist aufgrund der gezielten Maßnahmenumsetzung erkennbar.

7.2 Körperfettmessung

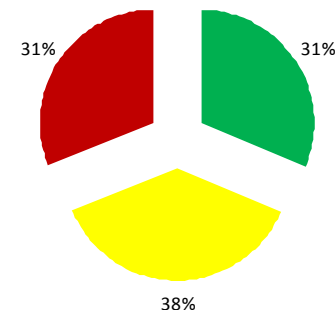
Istevaluierung
(n=16)



Zwischenevaluierung
(n=16)



Endevaluierung
(n=16)



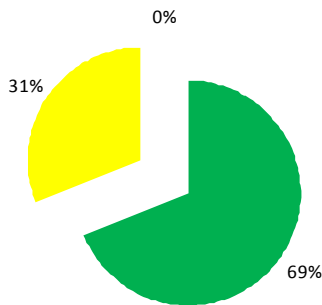
■ Normal
■ Auffällig
■ Nicht in Ordnung

Interpretation

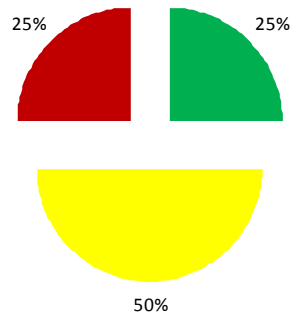
Viele MitarbeiterInnen erzählen von einer Veränderung des Ernährungsbewusstseins. Dieses hat sich aber offensichtlich aufgrund der Ergebnisse der Körperfettmessung noch nicht im Alltag verankert, weshalb es wahrscheinlich weiterer Unterstützung bei einer Ernährungsumstellung bedarf.

7.3 Blutdruck

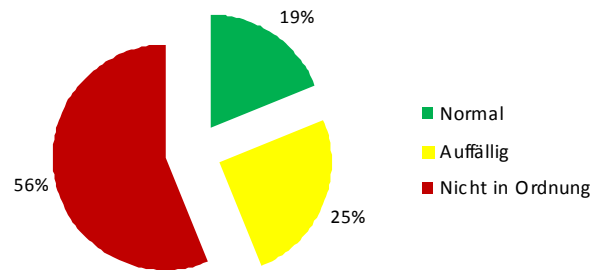
Istevaluierung
(n=16)



Zwischenevaluierung
(n=16)



Endevaluierung
(n=16)



■ Normal
■ Auffällig
■ Nicht in Ordnung

Interpretation

Die Ergebnisse der Blutdruckmessung stehen eindeutig in Zusammenhang mit einer erhöhten Stressbelastung des Einzelnen - obwohl für eine repräsentative Aussage mehrere Messungen durchgeführt werden müssten.

Interpretation GESAMT – AUSWAHL

Ein Vergleich der Ergebnisse der 16 MitarbeiterInnen, die bei allen drei Evaluationen teilgenommen haben ist mit Sicherheit aussagekräftiger als der Vergleich der Ergebnisse aller MitarbeiterInnen die jeweils bei der Ist-, der Zwischen- und der Endevaluierung teilgenommen haben. Dennoch liegt bei genauerer Betrachtung die Vermutung nahe, dass auch die Ergebnisse aller MitarbeiterInnen eine offensichtliche Richtung weisen, die bei zukünftigen, weiterführenden Maßnahmen berücksichtigt werden sollte.

8 Analyse der gesetzten evaluierbaren Ziele

- Erreichen eines ausgewogenen Verhältnisses von Muskelagonisten und -antagonisten durch individuelle Übungen. Reduktion der starken Missverhältnisse um ein Viertel.

Dieses Ziel konnte leider nicht in der genannten Größenordnung erreicht werden. Allerdings konnte sehr wohl eine Verbesserung der Muskelfunktion festgestellt werden. Von einer weiteren positiven Entwicklung dieses Parameters kann mit Unterstützung von weiterführender physiotherapeutischer Betreuung sowie regelmäßiger Bewegung und Sport ausgegangen werden.

- Größtmögliche Reduktion an Körperfettanteil allgemein. Das Hauptaugenmerk liegt auf den massiv übergewichtigen MitarbeiterInnen.

Aufgrund der Auswertung der 16 TeilnehmerInnen haben sich die Werte aus der Körperfettmessung zwar nicht, wie angestrebt, verbessert – aber sie sind zumindest fast gleich geblieben. Eine Veränderung des Ernährungsbewusstseins hat nach Erzählungen zwar stattgefunden, allerdings hat sich diese Veränderung offensichtlich noch nicht im Alltag verankert. Obwohl sich die TeilnehmerInnenzahl bei der Endevaluierung im Gegensatz zur Istevaluierung erheblich verringert, ist der prozentuelle Anteil der MitarbeiterInnen mit stark erhöhten Körperfettwerten gestiegen. Dieses Ergebnis lässt sich zum Teil auch durch eine hohe Fluktuation und den Eintritt von vermehrt übergewichtigen neuen MitarbeiterInnen erklären. Diese waren zu kurz an den Maßnahmen beteiligt, als dass eine Veränderung des Ernährungsbewusstseins stattfinden hätte können.

- Schaffung nachhaltiger verhältnisorientierter Maßnahmen seitens der Firma Ritter Trans zur multifaktoriellen Beeinflussung der entsprechenden Risikofaktoren (Bewegung, gesunde Jause im Betrieb, Stressprävention, etc) für Bluthochdruck.

Im Rahmen des BGF- Projektes „G'sunde Fahrt – Gute Fahrt“ wurde nachhaltig eine Gesunde Jause sowie eine Bewegungsleitfaden implementiert. Weiters steht den MitarbeiterInnen auch nach Ende der Projektlaufzeit ein Gymnastikraum zur Verfügung.

- Rauchen

Aufgrund der Ergebnisse der Fragebogenerhebung und auch aufgrund von persönlichen Erzählungen konnte der RaucherInnenanteil deutlich gesenkt werden. Dies hatte teilweise allerdings auch eine Gewichtszunahme zur Folge.

9 Zusammenfassende Analyse des Projektes „G’sunde Fahrt – Gute Fahrt“

Die Firma Ritter Trans ist eines der ersten Transportunternehmen in Österreich, die ein Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt hat. Die Arbeitsgewohnheiten in dieser Branche sind die, dass großteils MitarbeiterInnen tageweise oder auch wochenweise mit dem LKW unterwegs. Es hat sich sehr bald als Schwierigkeit herausgestellt, alle MitarbeiterInnen zu bestimmten Zeitpunkten an einem Ort zu versammeln, was hohe Anforderungen an die Organisation einer Gesundheitsstraße als auch bei der Umsetzung von Maßnahmen, der Durchführung von Vorträgen etc. mit sich gebracht hat. LKW-FahrerInnen sind zusätzlich durch immer höheren Zeit- und Termindruck sowie durch das Be- und Entladen des LKWs belastet.

Erschwerend kommt hinzu, dass wirtschaftliche Krisen sich gerade in dieser Branche sehr schnell niederschlagen und damit auch eine steigende Jobunsicherheit für die MitarbeiterInnen zur Folge haben.

Die gesetzten Ziele leider nicht zur Gänze erfüllt werden. In diesem Zusammenhang ist festzuhalten, dass BGF-Maßnahmen üblicherweise nach ca. 1 bis 1 1/2 Jahren Wirkung zeigen – dies allerdings unter den Voraussetzungen, dass Maßnahmen regelmäßig durchgeführt werden können und MitarbeiterInnen auch laufend betreut werden können. Hier ist die Projektlaufzeit eventuell zu kurz angesetzt, da es aufgrund der Arbeitsgewohnheiten von LKW FahrerInnen kaum die Möglichkeit gibt, alle MitarbeiterInnen zu versammeln. Ein weiterer Faktor ist eine relativ hohe Fluktuation unter den LKW-FahrerInnen, wobei die neu eingetretenen MitarbeiterInnen meistens eher den Schnitt in die negative Richtung drückten. Weiters kann auch ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein für teilweise unveränderte oder schlechtere Ergebnisse in einer relativ kurzen Projektlaufzeit (für die Branche gesehen) genannt werden. Die MitarbeiterInnen haben sich vor Projektstart nicht unbedingt mit ihrer Gesundheit beschäftigt, dies hat sich im Laufe des Projektes deutlich geändert.

Alles in allem weisen zwar die Ergebnisse der Erhebungen zum aktuellen Zeitpunkt nicht auf große Veränderungen was die Gesundheit und das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen betrifft, hin. Allerdings können wir auch aus persönlichen Gesprächen berichten, dass sich sowohl das Gesundheitsbewusstsein als auch die Ernährungsgewohnheiten sowie die grundsätzliche Einstellung zum Thema Sport sehr wohl verändert haben. MitarbeiterInnen haben uns immer wieder berichtet, wie viel Sport sie nun mehr betreiben, wie viel sie abgenommen haben oder wann sie aufgehört haben zu rauchen.

Trotzdem die Ergebnisse aktuell nicht die Erfolge zeigen, die wünschenswert gewesen wären, können wir doch von einem positiv abgeschlossenen betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekt berichten.

10 Weiterführende Maßnahmen nach Projektende

10.1 Masseur vor Ort

Den MitarbeiterInnen wird auch nach Projektende alle zwei Wochen am Freitagnachmittag für ein paar Stunden ein Masseur zur Verfügung gestellt.

10.2 Gesunde Jause

Wie bereits in vorhergehenden Berichten angeführt, wurde die Freitagsjause auf eine Gesunde Jause umgestellt. Diese wurde nach Kurzem von den MitarbeiterInnen sehr gut angenommen und soll auch in Zukunft beibehalten werden.

10.3 Fitnessraum

Die Firma Ritter Trans denkt nach wie vor über die Einrichtung eines Fitnessraumes und die Anschaffung der entsprechenden Geräte nach. Die MitarbeiterInnen hätten dann die Möglichkeiten kostenfrei und nach eigener Zeiteinteilung zu trainieren.