

Wenn der Computer mit einer Pause winkt

Das Versicherungsunternehmen AXA Winterthur stellt seinen Angestellten ein virtuelles Gesundheitsportal zur Verfügung. Regula Keller, Leiterin des Gesundheitsmanagements, über Vorteile und Nutzung.

Von Franziska Meier

fit im job: Regula Keller, Sie haben das interaktive Gesundheitsportal der Firma fit im job AG eingeführt. Warum?

Regula Keller: Weil viele unserer Mitarbeitenden unter den Problemen leiden, die Computerarbeit mit sich bringt: zum Beispiel Nacken-Schulter-Verspannungen, Rückenschmerzen oder Augenbrennen. Dieses Wissen wurde in einer internen Umfrage bestätigt und hat uns in der Einführung des Gesundheitsportals bestärkt.



Was zeichnet das Portal im Besonderen aus?

Die Tatsache, dass alles individuell angepasst werden kann. Ich kann zum Beispiel selbst wählen, welche Übungen ich haben möchte und wie oft mir diese zugeschickt werden sollen.

Wie haben Sie das Portal unter den Angestellten bekannt gemacht?

Die Einführung in den Regionen erfolgte im Mai im Rahmen der diesjährigen Gesundheitsförderungskampagne «G'sund und fit am PC». Während zweier Workshops wurden die Angestellten für Themen wie Haltung, gesundheitsverträgliches Arbeiten und Arbeitsplatzeinrichten sensi-

ERFAHRUNGEN DER ANGESTELLTEN

- **Céline Huber, 30, Distribution, Verkaufsregion Zürich:** «Ich benutze das Portal regelmässig. Ich lasse mir jede Dreiviertelstunde eine neue Körperübung schicken, beziehe das Gesundheitszitat des Tages und den monatlichen Ergonomietipp. Die Erinnerung zum Wassertrinken und Früchteessen hingegen brauche ich nicht, das mache ich sowieso. Mir nützt das Portal rein physisch nichts, weil ich in der Freizeit bereits viel Sport betreibe, aber es hilft mir bei der Konzentration. Ich fühle mich fitter, weil ich ausgeglichener bin und weniger Schwankungen habe. Nach dem Mittag bin ich zum Beispiel viel seltener müde.»
- **Edgar Ruppert, 53, Leiter HR Consulting, Winterthur:** «Ich benutze das Gesundheitsportal seit der Einführung vor drei Monaten täglich. Jeden Morgen, wenn ich den Computer anschalte, starte ich auch gleich die Micropausen auf. Sie sind eine wertvolle Ergänzung zu meinem Freizeit-Fitnessprogramm. Ich mache in der Regel ausser am Mittag keine Arbeitspausen, dafür nun alle dreissig Minuten eine Micropause. Besonders gefallen mir Augentrainings- und Koordinationsübungen. Auch tut es gut, die Hände einmal auszuschütteln. Man weiss ja, dass am Arbeitsplatz die Gefahr der Verkrampfung besteht. Eine Wirkung zeigt sich nach diesen drei Monaten bereits: Im Bereich Nacken/Schultern fühle ich mich deutlich besser.»

bilisiert. Zudem konnten ein zweistündiges Augentraining und ein Sehtest gemacht werden. Danach haben wir die Plattform per E-Mail und Broschüre angekündigt und aufgeschaltet. Am Hauptsitz in Winterthur wird es circa bis Ende Oktober soweit sein. Den Zugang zur Gesundheitsplattform erhalten alle Mitarbeitenden, allerdings muss dieser individuell aktiviert werden.

Wie ist bisher die Nutzung?

In den Regionen haben 57 Prozent der Angestellten Zugang angefordert. In

der ersten Woche war die effektive Nutzung sehr hoch, in den Folgewochen senkte sie sich langsam auf 20 bis 30 Prozent, bezogen auf die Gesamtbelegschaft, ab.

Sind die Leute mit dem Angebot zufrieden?

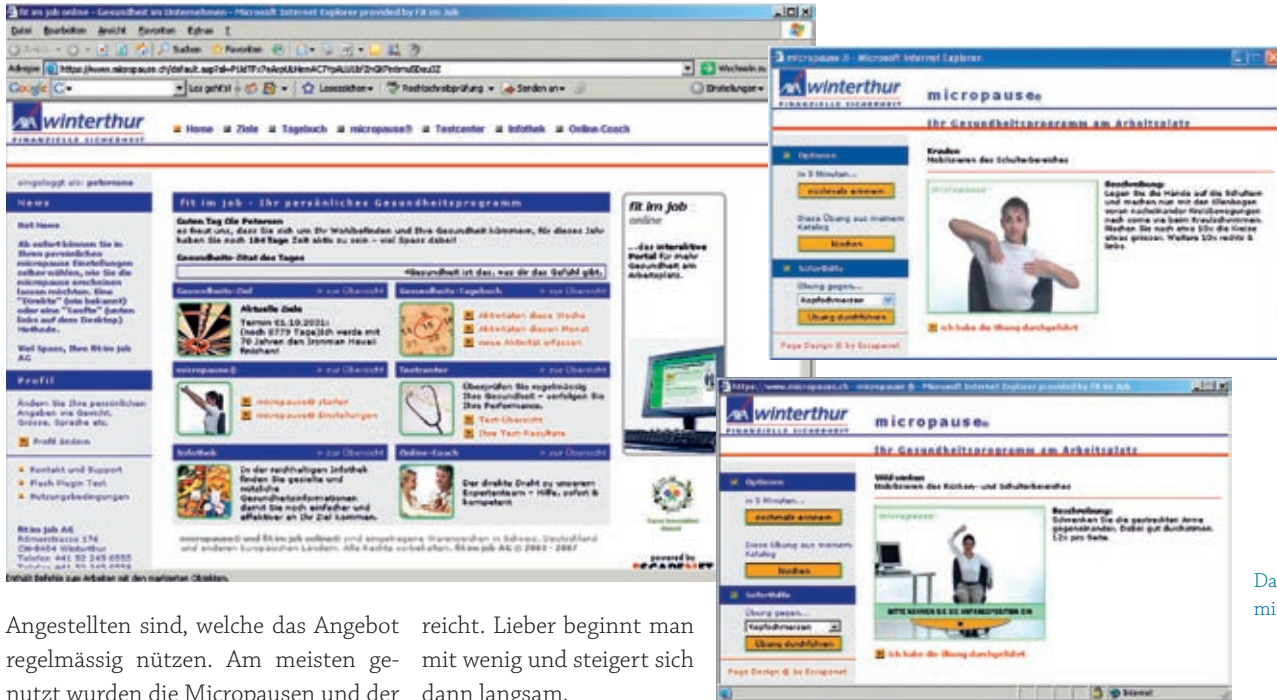
Wir haben soeben die Auswertung einer Umfrage nach den ersten drei Monaten erhalten. Der Rücklauf liegt bei 34 Prozent. Davon beurteilen 75 Prozent die Plattform als gut bis sehr gut. Ich gehe davon aus, dass diese 75 Prozent jene

ZUR PERSON

Regula Keller ist Leiterin des Gesundheitsmanagements der AXA Winterthur. Sie ist verantwortlich für den Aufbau der individuellen und der betrieblichen Gesundheitsförderung und des Präsenzmanagements.

ONLINE

www.axa-winterthur.ch



Das Gesundheitsportal mit zwei Micropausen.

Angestellten sind, welche das Angebot regelmässig nutzen. Am meisten genutzt wurden die Micropausen und der Wassertrink-Reminder.

Sind Sie mit den 20 bis 30 Prozent Nutzerinnen und Nutzern zufrieden?

Ich gehe längerfristig von einer Nutzung von circa 20 Prozent aus. Das ist zwar keine riesige Zahl. Aber das bedeutet immerhin, dass wir jeden fünften Angestellten unterstützen konnten, ein Stück Gesundheit in den Arbeitsalltag einzubauen. Letztlich muss man bei solchen Angeboten realistisch bleiben.

Das heisst?

Eine Verhaltensänderung ist etwas ganz Schwieriges. Dass es dazu kommt, braucht es Eigenverantwortung und Disziplin – und manchmal leider auch eine gewisse Beschwerdenlage. Sind diese Dinge nicht vorhanden, bleibt man oft in der Phase der guten Vorsätze stecken. Die Plattform ist gutes Hilfsmittel, damit die Gesundheit im Alltag nicht vergessen geht, und wir stellen diese gerne zur Verfügung – aber schlussendlich entscheidet jeder Mitarbeiter selbst, ob er sie benutzen will.

Haben Sie einen konkreten Tipp, damit man über die Vorsätze hinauskommt?

Der persönliche Erfolg mit dem Gesundheitsportal stellt sich am ehesten ein, wenn dieses wirklich auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt ist. Zudem sollte man zu Beginn nicht zu viel wollen. Sonst nervt man sich nur, dass man das gesteckte Ziel nicht er-

reicht. Lieber beginnt man mit wenig und steigert sich dann langsam.

Wie steht es um Aufwand und Kosten fürs Portal?

Es braucht die Einführung, aber nach diesem Initialaufwand ist das Portal ein Selbstläufer. Alle Mitarbeitenden, welche den Zugang zum Portal aktiviert haben,

werden nach der dreimonatigen Probe-phase angefragt, ob sie das Portal weiter nutzen wollen. Wenn ja, erhalten sie eine Jahreslizenz, deren Kosten von der Betriebsgrösse abhängen. Bei uns sind dies rund 18 Franken pro Lizenz. ••

DAS INTERAKTIVE GESUNDHEITSPORTAL DER FIT IM JOB AG

Die fit im job AG, die regelmässig Artikel im «fit im job» publiziert, bietet Lösungen im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung an. Das Unternehmen hat ein Internet-Gesundheitsportal entwickelt, deren Module nach Bedarf zusammengestellt werden können. Der Preis pro Jahreslizenz pro Person richtet sich nach Firmen-grösse. Bei einem Unternehmen von 200 Personen sind es circa 40 bis 60 Franken (ohne Einführung und Corporate Design).

Die einzelnen Module:

- **Micropause:** In regelmässigen Abständen wird man mit einer Nachricht direkt auf dem Bildschirm daran erinnert, eine Körperübung zu machen. Die unterschiedlichen Übungen können in kurzer Zeit am Arbeitsplatz ausgeführt werden. Individuell wählt man die Einstellung, wie oft man eine solche Micropause zugeschickt erhalten will (alle 20, 30, 45, 60 oder 90 Minuten) und welche Körperbereiche man abdecken möchte (Kopf, Schultern, Hände, Beine, Augen etc.). Die Übungen erscheinen in einem Fenster mit Foto, einer schriftlichen und einer Video-Übungsanleitung. Die Einstellungen können jederzeit geändert werden.
 - **Gesundheitsziele** setzen und Massnahmenplan erstellen
 - **Gesundheitstagebuch**, wobei einem die persönlichen Daten auch grafisch angezeigt werden
 - **Testcenter:** Es lassen sich verschiedene Tests durchführen, vom Stresstest bis zur Figurkontrolle. Resultate können gespeichert und später miteinander verglichen werden.
 - **Infothek:** Texte zu Ernährung, Bewegung, Ergonomie, Entspannung etc.
 - **Fitimjob-TV:** Monatlicher Kurzfilm, zum Beispiel zu Schlaf, Rücken etc.
 - **Online-Coach:** Fragen werden direkt vom fit-im-job-Expertenteam beantwortet
- Informationen: www.fitimjob.ch

Screenshot: fit im job AG