



# ***BETRIEBSINTERNER GESUNDHEITSTAG***

*Informationen für Unternehmensleitungen,  
Betriebsräte/-innen, Präventivfachkräfte  
und Sicherheitsvertrauenspersonen*

**AK**  
**Gesundheitsplus**



Dr. Josef Moser

Dr. Johann Kalliauer

Sehr geehrte Damen und Herren!  
Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Immer mehr Unternehmen erkennen, dass Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung wichtige Beiträge zum Wohlbefinden der Beschäftigten sind. Was in vielen Großbetrieben heute schon selbstverständlich ist, stellt für einen Großteil der Klein- und Mittelbetriebe noch immer eine Herausforderung dar.

Mit dem Betriebsinternen Gesundheitstag unterstützt die Arbeiterkammer Oberösterreich kleine und mittlere Unternehmen bei ersten und wirkungsvollen Schritten in Richtung Gesundheitsförderung.

Die vorliegende Broschüre bietet einen Einblick über die Möglichkeiten und Chancen, die ein Betriebsinterner Gesundheitstag auch Ihrem Unternehmen bringen kann.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads "Josef Moser".

Dr. Josef Moser  
AK-Direktor

A handwritten signature in blue ink that reads "Johann Kalliauer".

Dr. Johann Kalliauer  
AK-Präsident



## **GESUNDE MITARBEITER IN GESUNDEN BETRIEBEN**

Die Arbeitswelt wird immer herausfordernder. Der Druck auf die Arbeitnehmer/-innen steigt, stressbedingte Erkrankungen nehmen stark zu. Gleichzeitig zeichnet sich eine Tendenz zur Verlängerung der Lebensarbeitszeit ab.

Auch für die Unternehmen haben diese Entwicklungen Konsequenzen. Um den Herausforderungen gewachsen zu sein, sind sie auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter/-innen angewiesen. Gesundheitsförderung im Betrieb ist dazu ein wichtiger Beitrag.

# WAS IST EIN GESUNDHEITSTAG?

Der Gesundheitstag besteht aus zwei Teilen:

## A) BERATUNGSWORKSHOP:

Beim Beratungsworkshop in Ihrem Betrieb werden jene Themen erarbeitet, die dem Betrieb ein wichtiges Anliegen sind und somit beim Gesundheitstag Berücksichtigung finden sollen.



## B) GESUNDHEITSTAG:

Beim Gesundheitstag selbst werden die vereinbarten Inhalte mit den Mitarbeitern/-innen umgesetzt.

Zentrales Ziel des Gesundheitstages ist es, das Gesundheitsbewusstsein aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu wecken und zu fördern. Aufklärung und Information, aber auch Aktivierung aller Beschäftigten zu den Themen Sicherheit und Gesundheit stehen dabei im Mittelpunkt. Belastungen im Arbeitsprozess und in der Freizeit, aber auch die Bereiche Eigenverantwortung sowie aktive und gesundheitsbewusste Arbeits- und Lebensweise sollen thematisiert werden.





## WIE KOMMEN SIE ZU EINEM GESUNDHEITSTAG?

Als Arbeitgeber/-in, Betriebsratsmitglied, Sicherheitsvertrauensperson oder Präventivfachkraft eines oberösterreichischen Klein- oder Mittelbetriebs können Sie die Initiative für die Durchführung eines Gesundheitstags ergreifen und sich mit den Expertinnen und Experten der Arbeiterkammer Oberösterreich in Verbindung setzen.

Nach diesem Erstkontakt findet ein Beratungsworkshop in Ihrem Betrieb statt, an dem jedenfalls Sie als Arbeitgeber/-in, die Sicherheitsvertrauensperson(en) sowie ein Mitglied des Betriebsrates (wenn vorhanden) teilnehmen. Bei Betrieben mit mehr als 50 Beschäftigten ist es darüber hinaus sinnvoll, Arbeitsmediziner/-in und Sicherheitsfachkraft ebenfalls bereits zu diesem Zeitpunkt einzubinden.

Dieser Workshop dauert etwa zwei Stunden und wird von einer Expertin oder einem Experten der AK OÖ moderiert. Dabei werden jene Themen fixiert, die dem Betrieb ein wichtiges Anliegen sind und somit beim Gesundheitstag Berücksichtigung finden.

### **Beratung und Unterstützung:**

Die Mitarbeiter/-innen der AK OÖ beraten und unterstützen Sie dabei, einen erfolgreichen Einstieg ins Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ zu schaffen.



### **Wie viel Zeit müssen Sie investieren?**

Die Dauer hängt von den Rahmenbedingungen im Betrieb ab.

Der Beratungsworkshop dauert etwa zwei Stunden, der Gesundheitstag selbst kann einige Stunden oder einen ganzen Tag dauern.

### **Wo findet der Gesundheitstag statt?**

Grundsätzlich findet der Gesundheitstag in den Räumlichkeiten des Betriebs statt.

### **Was kostet ein Gesundheitstag?**

Alle Beratungsleistungen der Arbeiterkammer Oberösterreich sind für den Betrieb kostenlos. Werden darüber hinaus externe Experten/-innen erwünscht, sind diese Kosten vom Betrieb zu übernehmen.

# ABLAUF EINES GESUNDHEITSTAGES

## Einladung zum Gesundheitstag am 12. Juni 2011

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!  
Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Am 12. Juni 2011 machen wir unseren 1. Gesundheitstag in unserem Betrieb.  
Wir laden Sie dazu recht herzlich ein!

Max Mustermann, Geschäftsführer  
Ernst Mustermann, Betriebsrat

Um einen erfolgreichen Ablauf zu gewährleisten, ersuchen wir um Anmeldung  
bei Maxine Musterfrau bis 31. Mai 2011.

PROGRAMM		
8.30 - 11.00 Uhr	<b>Lungenfunktionstest und Sehtest</b> Pro Sehtest ca. 15 Minuten	Dr. Maxine Muster, Arbeitsmedizinerin
Die Untersuchungen finden im Büro des Betriebsrats statt. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten, um längere Wartezeiten zu vermeiden!		

12.00 - 12.10 Uhr	<b>Begrüßung und Einführung zum Gesundheitstag</b>	Ing. Max Mustermann, Geschäftsführer Firma Musterbetrieb KG, Max Muster, Betriebsrat
12.10 - 13.40 Uhr	<b>„Rücken und Bewegung“</b>	Dr. Maxine Muster, Arbeitsmedizinerin
13.40 - 14.00 Uhr	<b>Pause</b>	
14.00 - 15.30 Uhr	<b>Richtige Verwendung der persönlichen Schutzausrüstung</b>	Ing. Max Muster Sicherheitsfachkraft  Klaus Mustermann, Arbeiterkammer Oberösterreich
Im Anschluss an die Veranstaltung laden Geschäftsführung und Betriebsrat zu einem gesunden Imbiss ein. Ende des Gesundheitstages ca. 16.30 Uhr.		

# RUFEN SIE UNS AN!

Wenn Sie einen Gesundheitstag im Betrieb initiieren möchten oder weitere Informationen aus dem Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung haben möchten, nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Unsere Expertinnen und Experten beraten und unterstützen Sie gerne!

**Arbeiterkammer Oberösterreich**  
**Betriebliche Gesundheitsförderung**  
**Bildungshaus Jägermayrhof**  
**Tel. 050/6906-5445**  
**[www.arbeiterkammer.com](http://www.arbeiterkammer.com)**  
**E-Mail: [bgf@akooe.at](mailto:bgf@akooe.at)**

