

Neues Pilotprojekt soll vor allem ältere Mitarbeiter dazu motivieren, ihren Lebensstil zu verändern

Langfristige Gesundheitsvorsorge ist ein Thema im Trend

Dormagen (sl) – „Plan Gesundheit“ heißt das neue Projekt von der Deutschen Rentenversicherung, der pronova BKK (Betriebskrankenkasse) und der Gesundheitsabteilung des Chempark-Betreibers Currenta. Ziel ist es, die Gesundheit der Mitarbeiter in Kooperation mit den teilnehmenden Unternehmen berufsbegleitend zu fördern und zu erhalten. Dieses Projekt ist in Deutschland derzeit einzigartig. Die Kosten tragen die Projektpartner zu gleichen Teilen. Sie belaufen sich pro Mitarbeiter über einen Zeitraum von fünf Jahren auf 3.000 bis 4.000 €.

Ausgangspunkt des Projekts waren Fachkräftemangel, demographischer Wandel und die Heraufsetzung des Rentenalters. Während gerade in der Chemie-Branche noch vor ein paar Jahren Mitarbeit im Alter über 55 Jahre aufgrund von Altersteilzeit kaum vertreten waren, werden in den nächsten Jahren die Zahlen älterer Beschäftigter sprunghaft ansteigen. Um ältere Menschen langfristig für die Berufswelt zu erhalten, müssen rechtzeitig Vorkehrungen getroffen werden. In diesem Pilotprojekt, das erstmals Ende Januar mit rund 60 Teilnehmern gestartet ist, durchlaufen die Mitarbeiter vier Phasen über einen Zeitraum von fünf Jahren. Danach, in der fünften Phase, sollen sie das Erlernte selbstständig durchführen. In der ersten Phase wird ein umfassendes Gesundheitszeugnis mit Diagnose eventueller Erkrankungen er-

stellt. In der zweiten, dreitägigen Phase wird den Probanden gesundheitsfachliches Basiswissen vermittelt und ihnen werden bestimmte Übungen erklärt. Die dritte Phase besteht aus der 16-wöchigen Trainingsphase, in der die Teilnehmer zweimal die Woche unter Anleitung physiotherapeutisch trainieren und an Seminaren teilnehmen. Die 18 Monate dauernde vierten Phase dient dazu, den neu erlernten Le-

bensstil im Alltag zu erproben. Die Probanden werden dabei von so genannten Präventionsmanagern unterstützt.

Erfolge waren bereits nach der ersten 16-wöchigen Testphase messbar. Die Ausdauer der Probanden verbesserte sich im Schnitt um 30 Prozent, die Kraft um 25 Prozent. Besonders die drei Volkskrankheiten Rückenschmerzen, Herzinfarkt und Diabetes wollen die Experten anhand von „Plan Gesund-

heit“ vorbeugen. Gerade die Generation um das 60. Lebensjahr hat laut Umfragen ein geringes Gesundheitsbewusstsein. Sie soll dazu motiviert werden, ihren Lebensstil langfristig zu verändern, um Risikofaktoren zu minimieren.

Unternehmen, die daran interessiert sind, ebenfalls an diesem Projekt teilzunehmen, können sich unter Tel. 01802/93 27 32 über „Plan Gesundheit“ informieren.



Die Vertreter des Projektes „Plan Gesundheit“ in der vergangenen Woche bei der Pressekonferenz, die in den Räumen der Firma „medicoreha“ über die Bühne ging.

Foto: S. Landmann

Frühstück für Kind und Vater

Horrem (eb/-oli) – Am Donnerstag, 17. Dezember, laden die Kinder der Kita „Heilige Familie“ um 8.30 Uhr ihre Väter zum Frühstück ein. Anmeldung: Tel. 02133/31 36.

Stammtisch in der Bibliothek

Knechtsteden (stp/sl) – Der diesjährige Adventsstammtisch der Freunde von St. André findet am Montag, 28. November, von 19 bis 21.30 Uhr in der Bibliothek des Klosters Knechtsteden statt. Der Zus-

Geschenke im Schuhkarton

Dormagen (eb/sl) – Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) Dormagen mit Sitz an der Friedensstraße 8a ist wieder Annahmestelle für die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“. Geschenke der Hoffnung