

**Grüezi!
Ich bin Dr. Back.**

**Bitte stehen Sie auf, wir
bewegen uns zusammen für
unsere Gesundheit!**

Ein starkes Projekt aus dem
Personellen/Ausbildung
der
Genossenschaft Migros Luzern



Projektgrundlagen

Unternehmen, Mitarbeitende, Projektteam, Zielgruppen



Genossenschaft Migros Luzern



Unternehmen

- Gegründet 1941
- Tätigkeitsgebiet
LU / OW / NW / UR /
SZ / ZG

Mitarbeitende

- 5700 Mitarbeitende
- > 60 Berufs- und
Fachbereiche

Gesundheitsmanag.

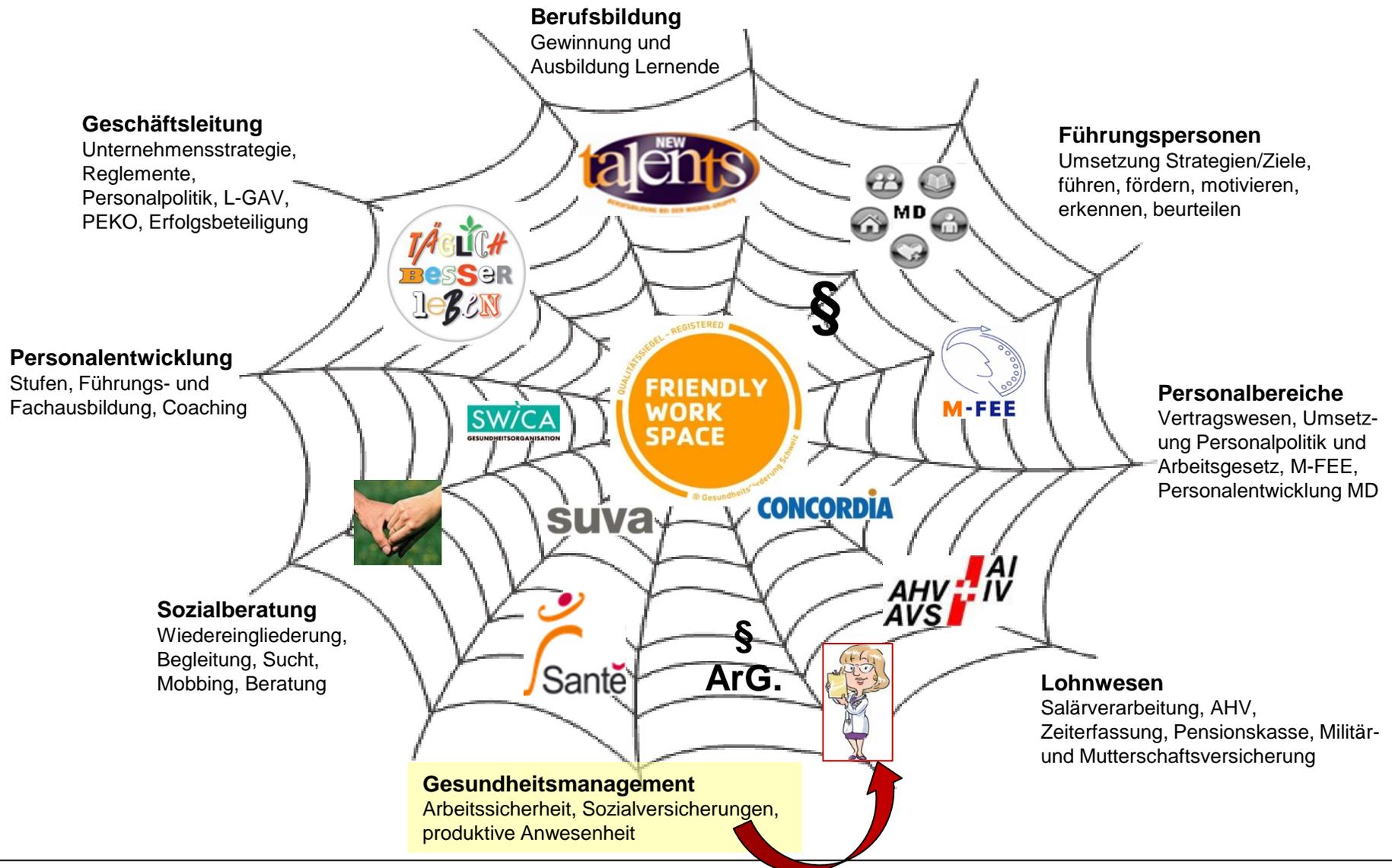
- 4 Personen (3.2 PE)

Zielgruppe

- **Alle Mitarbeitende**

Projektgrundlagen

Einbindung in BGM (Friendly Work Space)



Ausgangslage

Hohe Rücken- und Rumpfbelastung am Arbeitsplatz



**Heben und tragen pro Tag:
im Arbeitsleben:**

**2.5 Tonnen
> 45'000 Tonnen**



**Sitzen pro Tag:
im Arbeitsleben:**

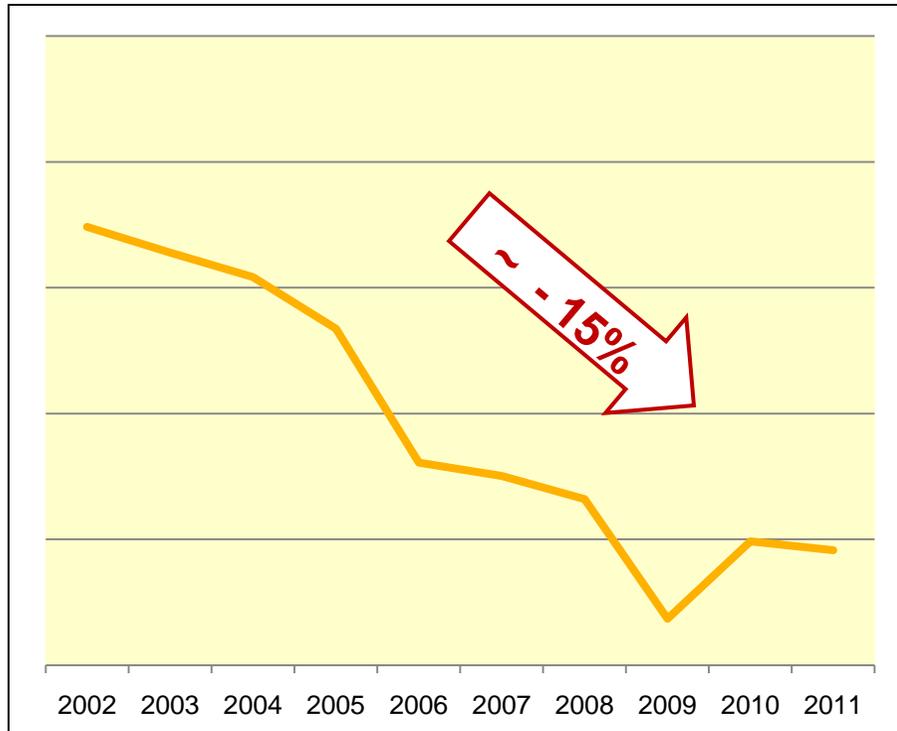
**10-14 Stunden
> 180'000 Stunden**

(z.B. Arbeit, Auto, Essen, Freizeit)

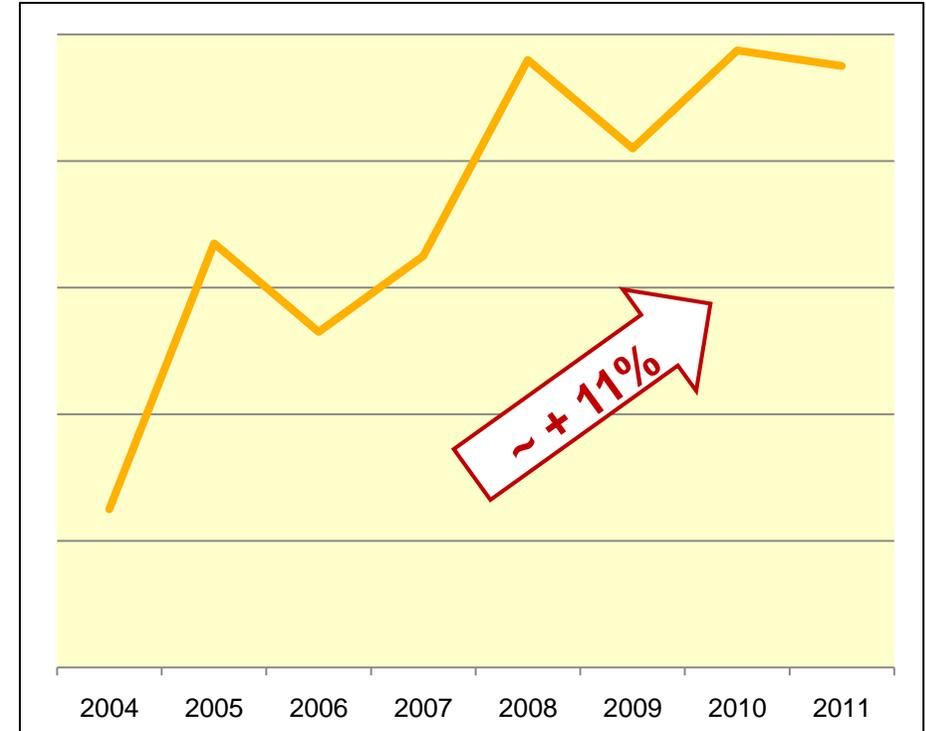
Ausgangslage

Körperliche Belastungen steigen

Entwicklung Personaleinheiten



Entwicklung Nettoumsatz



- Mehr Mengen/Bewegungen mit weniger Personaleinheiten
- Anhebung des Pensionsalters

Auswirkungen

Belastungen für Mensch, Umwelt und Finanzen GMLU



Mensch und Umwelt

<ul style="list-style-type: none">• Gefährdung des Arbeitsplatzes / berufliche Einschränkung in der Freizeit (Hobbys, Familie)• Gefährdung finanzielle Sicherheit (IV, Beruf)• Veränderung / Berufsaufgabe / IV	<ul style="list-style-type: none">• Schmerzen führen zu Leistungseinbussen• Ansteigende Personalkosten GMLU• Steigende Versicherungskosten → höhere Krankenkassenbeiträge
---	---

Finanzen

Krankheitsbedingte Absenzen inkl. berufsassozierten Gesundheitseinschränkungen	233'700 Std.
	28'500 Tage
Geschätzte Kosten für Erkrankungen des Bewegungsapparates in der Migros Luzern	ca. Fr. 3'300'000.--

Zielsetzungen

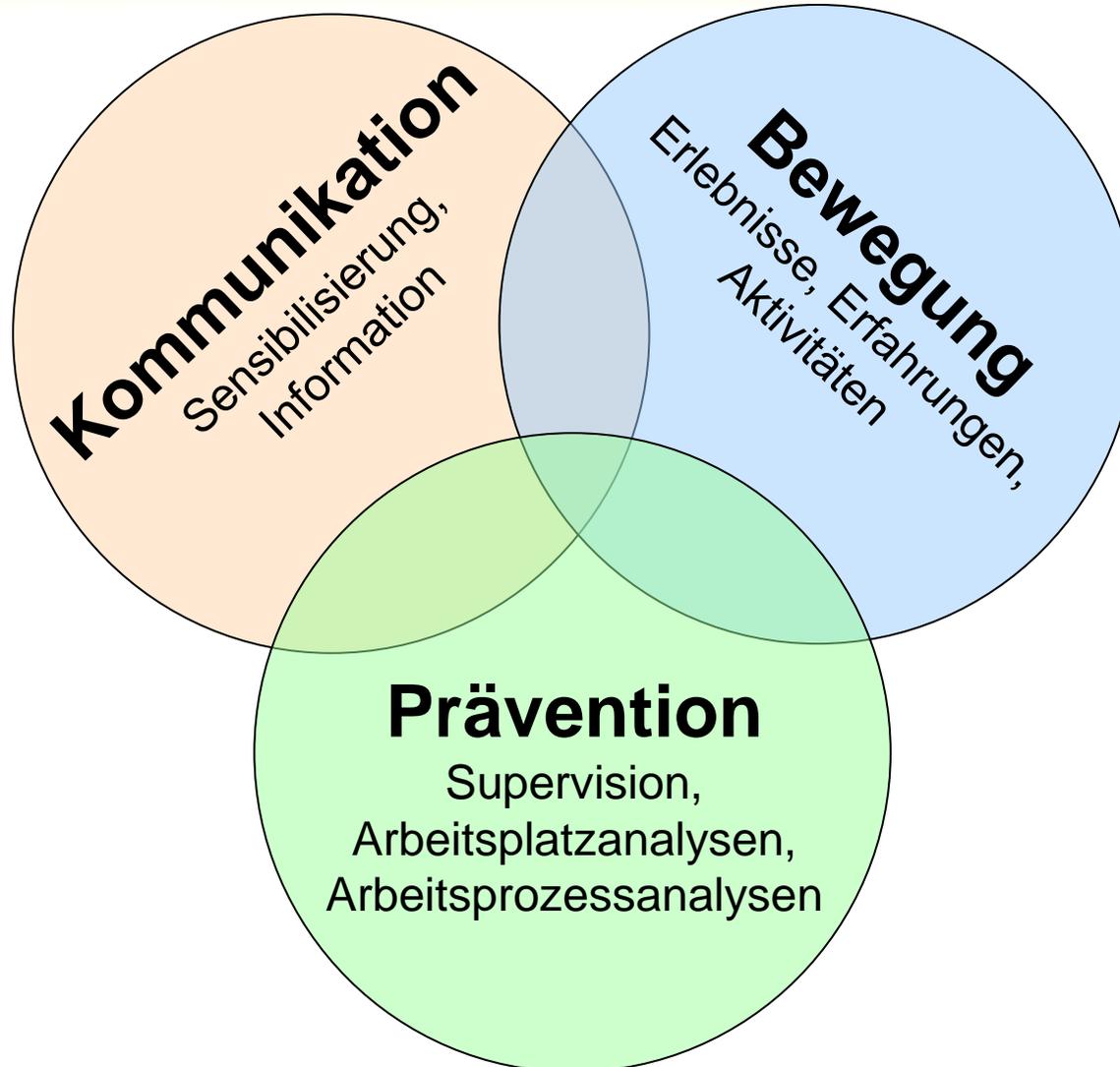
Mensch, Umwelt und Finanzen



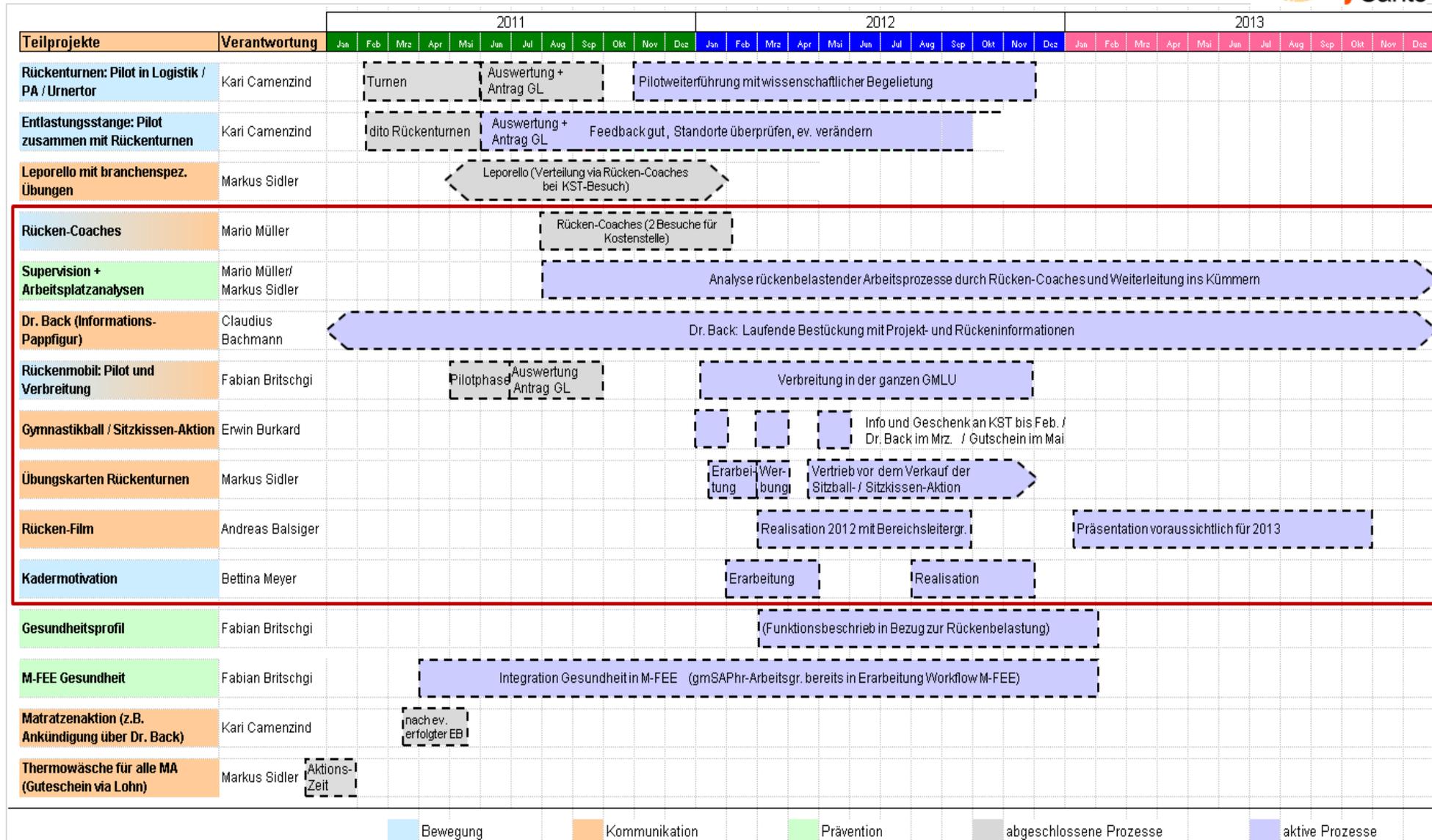
- Absenzkosten langfristig reduzieren
- Optimierung Produktive Anwesenheit bis zur Pension
- Sensibilisierung zur Gesundheit
- Steigerung des Wohlbefindens der Mitarbeitenden durch Unterstützung der Selbstverantwortung
- Bestätigung des Images

Umsetzung

«Wir stärken uns den Rücken»

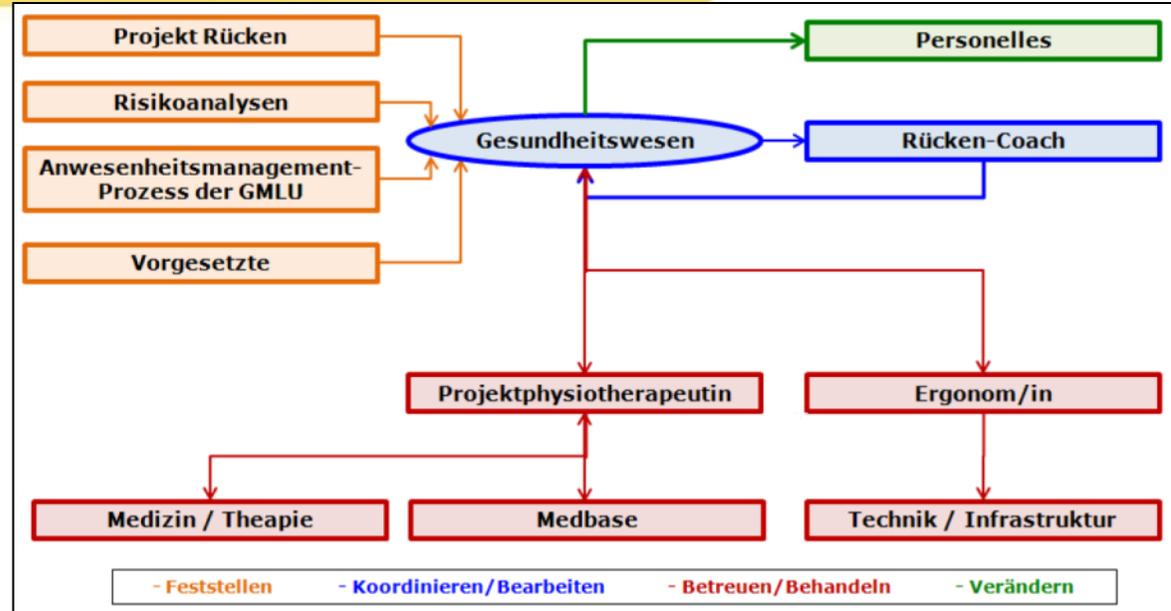
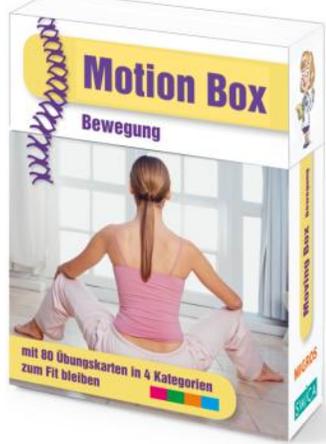


Umsetzung



Umsetzung

«Wir stärken uns den Rücken»



Praxisbezug

Übung D. 1



Chef hat heute Urlaub

Übung D. 2



Spring so hoch wie dein Gehalt
(kann auch etwas niedriger ausgeführt werden)

Übung D. 3



Beförderung in Sicht
(besonders schwierig, kommt daher kaum vor)

Übung D. 4



Toilette schon wieder besetzt

Übung D. 5



Chef hat Sch.. gebaut

und für Fortgeschrittene



Haben Sie herzlich gelacht, dann haben sie soeben fast 80 Muskeln trainiert. Dankeschön!