

## **INFRA.vital** - Projektbeschreibung

Ein Projekt in dieser Größenordnung gibt derzeit noch nicht. Ca. 12.300 MitarbeiterInnen in ganz Österreich angesiedelt (Bodensee bis Neusiedlersee) und da auch in sehr kleinen Einheiten, Implementierung von 9 Gesundheitszirkeln, für MA mit EDV Schaffung eines virtuellen GZ, Ideenkarte, sowie Gesundheitsfahrplan

Gesundheitsleitsätze:

- Wir fördern **nachhaltig** unsere Gesundheit für mehr **Wohlbefinden** und **Lebensqualität** und sichern damit unsere Zukunft.
- Die Gesundheit ist **Aufgabe** und Verantwortung **aller** Mitarbeiter/innen und Führungskräfte.
- Wir gestalten und verbessern **aktiv** ein gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld

**Teilhaben und nicht teilnehmen sollen (Partizipieren):**

- Alle MitarbeiterInnen

**Besondere Programme für:**

- Menschen mit besonderen Bedürfnissen
- sozialökonomisch benachteiligte MitarbeiterInnen
- MitarbeiterInnen aus dem operativen Bereich 50+

Gesundheitsfahrplan:

- Informationen zu INFRA.vital
- Persönliche Daten
- Gesundenuntersuchungen (BOGU, VU etc.)
- Termine P 32-Untersuchungen
- Ansprechpartner
- Impfpass
- 3x Beilage zu Themen wie z.B.: Trinken, Ernährung usw.

Programme 2008:

- Herz-Kreislauftraining für Anfänger
- Stressmanagement
- Gesunder Rücken
- Gesunde Ernährung
- Nichtraucher in 7 Tagen
- Herz-Kreislauftraining für Fortgeschrittene
- Work-Life Balance für Führungskräfte

Diese Programme sind einwöchige Präventionswochen durchgeführt durch die Versicherung für Eisenbahnen und Bergbau

### Spezielle Programme:

- 1 x 2-stündige BGF-Schulung Vorstände / GA / OS
  - im Zuge eines GA
  
- 1 x 2-stündige BGF-Schulung FK-Ebene 1
  - Fortschreibung 2007
  
- 7 x 2-tägige BGF-Schulung FK-Ebene 2-4
  - 4 Seminare sind Fortschreibungen des Jahres 2007
  - 3 Seminare aufgrund Bedarfserhebung der Personalentwicklung
  
- 10 x 2-tägig „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ (für GB Verschub)
  - Gesundes Bewegen (Gelenke schonen)
  - Kreislauf (bei großer Anstrengung, bei Hitze, bei Kälte,...)
  - Pausen (Erholung, Nutzung)
  - Kondition, Bewegungswechsel, Haltung beim Stehen,...
  - Körperliche Beschwerden beim Verschub (Hauptursache sind Wirbelsäule und Gelenke, Sterbehauptursache Herzinfarkt)
  - Durch Übungen Haltung verbessern
  
- 4x 14-stündige SchichtarbeiterInnenseminare + Qualitative Interviews mit Verschub-MitarbeiterInnen
  - Ziele: Umgang Belastungen & Risiken der Schichtarbeit, Erholung, Schichtarbeit & Familie, Schlafprobleme, eigene Ressourcen erkennen
  - Konzeption, Vorbereitungen
  - Durchführung der Seminare
  
- Beanspruchungsstudie Fahrdienstleiter
- Folder zum Thema „Ernährung in der Schichtarbeit“
  - Inhalt, Druck
- 49 Herzfrequenzvariabilitäts-Folgemessungen
- 8 x 2-tägige Veranstaltungstage inkl. Gesundheitsstraßen
- Seminare „Gestalten und Bewegen“ (GB Infrastruktur Services)
  
- 1 x „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ für Verwaltungsbereich
  - konzernweite Maßnahme
- 3 Nordic-Walking-InstruktorInnen-Ausbildungen à 15 Personen
  - Fortschreibung 2007
- Laufveranstaltungen
- Konzept „Alkoholprävention“ erstellen und umsetzen
  - Ziele: Maßnahmen Primär-, Sekundär-, Tertiärprävention
  - Primärprävention: Schaffung Rahmenbedingungen, Vertrauenspersonen, Informieren, Sensibilisierung
  - Sekundärprävention:., Unterstützungsangebote, FK-Schulungen zur Erkennung, Stufenplan

- Tertiärprävention: Angebote, Anlaufstellen, FK-Schulung zum Umgang, MA-Info zum Umgang
  
- Konzept „Mental Health in der ÖBB-Infrastruktur Betrieb AG“ erarbeiten
  - Allgemeine Zunahme der psychischen Belastungen in der Arbeitswelt/massive Erhöhung der Krankenstände/Folge enorme Kostensteigerungen
  - MA-Befragung zeigt hohe Arbeitsbelastung (Stress, Arbeitsdruck, Arbeitsgeschwindigkeit)
  - Infra Betrieb-spezifisch
  - Nachhaltigkeit
  - Leitfaden

Wichtig: In allen Bereichen sind alle Führungskräfte aller Hierarchieebenen einzubinden und zu schulen. Die Belegschaftsvertretung (Betriebsräte) sind ebenfalls in allen Gremien vertreten und somit ein ganz entscheidender Multiplikator.

Die Erarbeitung der einzelnen Maßnahmen erfolgt durch das Kernteam und wird von Gesundheitsausschuss (Topmanagement) genehmigt (auch finanziell).

Sämtliche technischen Kommunikationsformen werden genutzt (z.B.: eigene Mitarbeiterzeitung, Intranet usw.)