

„Plan Gesundheit“ für Jobs

Mit dem Projekt „Plan Gesundheit“ erhalten Mitarbeiter des **Chemparks Uerdingen** die Chance, ihre gesundheitlichen Risiken zu erfahren und gezielt dagegen anzugehen. Reha-Maßnahmen, Übungen und Betreuung durch einen Präventionsmanager gehören mit zu diesem neuen Konzept.

VON CARMEN PORSCHEN

Gesundheit kommt nicht bei jedem von alleine, manche müssen dafür arbeiten. Und damit sollte man nicht erst anfangen, wenn sich eine Krankheit anbahnt. Prävention ist das Stichwort, unter dem der Chempark das Projekt „Plan Gesundheit“ ins Leben gerufen hat. Hierbei werden Mitarbeiter des Chemparks und anderen handwerklichen Unternehmen berufsbegleitend fit gemacht.

Programm in fünf Phasen

„Die Krankenkassen hatten früher schon Angebote zur Prävention, aber denen hat es an Nachhaltigkeit gefehlt. Das soll bei diesem Pilotprojekt anders sein“, sagt Imke Schmitz-Losem, die verantwortlich für das Versorgungsmanagement bei der Pronova Betriebskrankenkasse ist und das Projekt zusammen mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland ins Leben gerufen haben. Das Programm, das Ende Januar startet, ist in fünf Phasen unterteilt. Das Projekt wurde den Mitarbeitern zunächst vorgestellt. Anschließend konnte sich jeder freiwillig melden, der an dem Projekt teilnehmen wollte.

Schmitz-Losem sieht einen großen Bedarf, „da unsere Arbeitskräfte immer älter werden und die körperliche Belastung ihnen zunehmend Schwierigkeiten bereitet. Wir haben uns gefragt, wie man das auffangen kann“, sagt Schmitz-Losem über das Projekt. „Die Auszubildenden sind fit und sportlich, wenn sie in den Betrieb einsteigen, doch dieser sportliche Ausgleich fehlt den älteren Mitarbeitern oft. Sie haben häufig Rückenprobleme, können den Stress nicht bewältigen oder sind einfach etwas zu dick.“ Doch dagegen soll das Projekt helfen:

In **Phase 1** steht die werksärztliche Untersuchung im Mittelpunkt. „Dabei wird der Mitarbeiter untersucht und über seine Risikofakto-



Ob Fahrrad fahren, joggen oder spezielle **Übungen** für zu Hause: Die Mitarbeiter des Chemparks Uerdingen erhalten individuelle Anleitungen, wie sie **Gesundheitsrisiken** senken können. FOTO: PRONOVA

ren aufgeklärt“, sagt Schmitz-Losem.

Phase 2 ist ein dreitägiges Einstiegsprogramm, das in einer der vier Reha-Einrichtungen stattfindet, die sich am Projekt beteiligen. Für die Uerdinger kommt vor allem das Eschler Reha Zentrum in Moers infrage. In einem Kompaktkurs, der von Donnerstag- bis Samstagmittag dauert, erhalten die Teilnehmer Basiswissen und lernen erste Übungen kennen.

Phase 3 stellt eine 16-wöchige Trainingsphase dar, in der die Teilnehmer zweimal wöchentlich an einem physiotherapeutischen Training teilnehmen. Zusätzlich gibt es Seminare zu verschiedenen Gesundheitsthemen. „Das Ziel ist, dass jeder etwas für sich findet, was er für seine Gesundheit tun kann. Wer beispielsweise Rücken- und Nackenschmerzen hat, lernt seine Rückenmuskulatur zu stärken“, sagt Schmitz-Losem.

Phase 4 umfasst einen Zeitraum von 18 Monaten, bei dem Präventionsmanager zum Einsatz kommen. Das sind zwei Sportlehrer von der Sporthochschule Köln, die den Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Phase 5 beschreibt die Zeit nach dem aktiven Projekt, auch hier sind die Präventionsmanager wichtiger Ansprechpartner, wie Schmitz-Losem erklärt: „Sie helfen den neuen Lebensstil umzusetzen und den in-

INFO

Das Projekt

Teilnehmer zahlen 120 Euro **Motivationspfand**, den sie nach 16 Wochen erfolgreicher Teilnahme zurückbekommen.

Das Projekt wird dreiteilig **finanziert**: Über die Rentenversicherung, die gesetzliche Krankenkasse und den Arbeitgeber.

Teilnehmer sind **Mitarbeiter** der Chemparks Uerdingen, Leverkusen und Dormagen.

Bedingungen Die Teilnehmer müssen eine abgeschlossene Ausbildung haben und maximal fünf Jahre vor dem Renteneintritt sein. Aus jeder Firma nehmen zwischen zehn und 16 Mitarbeitern teil.

neren Schweinehund zu besiegen. Mit ihnen ist Telefon- und E-Mail-Kontakt möglich, wenn es Fragen oder Probleme gibt.“

Höhere Lebensqualität

Von dem Pilotprojekt, dass über ein Jahr hinweg erarbeitet wurde, sollen alle profitieren: „Die Mitarbeiter tun etwas für sich selbst, erhöhen ihre Lebensqualität und sind fit für die Arbeit. Das kommt auch dem Unternehmen und den Krankenkassen zugute. So können die Mitarbeiter auch in der Rente ihr Leben noch genießen“, sagt Schmitz-Losem. Begleitet wird Plan Gesundheit von der Hochschule Niederrhein, die eine wissenschaftliche Auswertung vornimmt und den positiven Effekt nachweisen soll.

Einen gewissen Erfolg konnten die Verantwortlichen bereits erzielen: „Die Plätze waren schnell vergeben, oft hatten wir leichtes Spiel die Mitarbeiter für das Projekt zu gewinnen. Das zeigt schon den guten Willen, denn sie müssen dafür einen Teil ihrer Freizeit opfern“, sagt Schmitz-Losem.

KOMPAKT

Vortrag über Palliativmedizin

(RP) Über Palliativmedizin und Palliativversorgung berichtet Professor Dr. Thomas Frieling, Vorsitzender des Vereins zur Krebsbekämpfung linker Niederrhein, am Mittwoch, 19. Januar, um 19 Uhr in der Volkshochschule Krefeld. In seinem Vortrag geht es vor allem um das Krefelder Palliativnetzwerk, Ambulante Palliativpflege, das Hospiz Krefeld sowie psychologische Betreuung und Palliativpflege in Seniorenheimen. Der Vortrag ist kostenlos.

Informationen gibt es unter Tel. 862664 und unter www.vhs.krefeld.de.

Gratis-Foto für neue Krankenkassenkarte

(RP) Für die neue elektronische Gesundheitskarte benötigen die Krankenkassen ein Foto von ihren Mitgliedern. Deshalb bietet die AOK Rheinland/Hamburg jetzt in Krefeld ihren Kunden die Möglichkeit, sich in der Geschäftsstelle an der Friedrichstraße 27-31 kostenlos ablichten zu lassen. Mitzubringen ist nur die bisherige Krankenversicherungskarte. Das Farbfoto soll die Sicherheit erhöhen.

Öffnungszeiten Die AOK-Geschäftsstelle hat mo. bis fr. von 8 bis 16 Uhr, do. bis 18 Uhr und sa. von 9 bis 12 Uhr geöffnet.

Fachbereichs Gesundheit zeigt sich im Internet

(RP) Der Kinder- und Jugendärztliche Dienst des Fachbereichs Gesundheit hat das Verzeichnis „Was läuft wo und wann...“ aktualisiert, das über Bewegungs- und Ernährungsangebote für Kinder und Jugendliche in Krefeld informiert. Ziel ist, sowohl Fachleuten als auch Laien einen möglichst umfassenden Überblick über die Versorgungslandschaft im Bereich Bewegung und Ernährung für junge Menschen in Krefeld zu geben. Das Verzeichnis steht als Download im Internet unter www.krefeld.de/gesundheits in der Rubrik „Kinder- und Jugendmedizin“.

RP-Kontakt Gesundheit

Petra Diederichs Telefon 02151-639613
Telefax 02151-639629
redaktion.krefeld@rheinische-post.de

Auf einen Blick

service

Das aktuelle Branchenregister aus Handel, Handwerk und Gewerbe

A

AUTOBESCHRIFTUNGEN

► Schilder Nopper, Sterkenhofweg 42, 47807 Krefeld, Tel. 0 21 51 / 31 16 97

B

BAD

► Badewannen / Duschtassen – **AUSTAUSCH ohne Fliesenschaden.**
Badewanne Gellissen, Inh. B. Leigraf, Tel. 0 21 51 / 80 22 93

BETTEN & BETTWAREN

► Betten-Beck, Königstraße 97-101, Tel. 0 21 51 / 2 22 20

BODENBELÄGE

► Galerie 2 GmbH, Kuhstraße 2, 47906 Kempen, Telefon 0 21 52 / 55 38 39

BRANDSCHUTZTECHNIK

► HAUSER, Sicherheit + Technik, Dießemer Bruch 64, KR, Tel. 51 08-44

C

CONTAINERDIENST

► Containerdienst Roth GmbH, 4 und 7 cbm, KR, Tel. 73 37 00
► Mini-Container Neukirchen, 1 - 6 m³, bis 2,3 t, ☎ 0 21 51 / 31 19 16

D

DACHDECKER

► H. u. K. Schaub Bedachungen GmbH, 47809 Krefeld, Emil-Schäfer-Str. 69, Tel. 54 82 29, Fax 54 85 35 • Reparatur-Service, Ziegel- und Flachdachsanieierung, Wohnraumfenster, Dachentwässerung, Fassade
► Dacharbeiten aller Art / Einbau von Roto-/Veluxfenstern. Dachtechnik Kuhfs Steffen Bißels, Hökendorf 1, 47803 KR, Tel. 0 21 51 / 54 55 99

E

ELEKTRO-KUNDENDIENST

► Elektro-Schloßmacher, Fachhandel mit eigenem Kundendienst, Miele-Geräte, -Einbauküchen, -Ersatzteile, Hochstraße 55, Tönisvorst, Tel. 79 00 39

ELEKTROANLAGEN/INSTALLATIONEN

► Elektro Norbert Zillmer, Krefeld, Wedelstraße 109, Tel. 0 21 51 / 39 76 78
► Peter Paul GmbH, KR, Ekenonk 18, Tel. 0 21 51 / 54 54 76

F

FLIESEN

► Leenen & Steeg, 47799 Krefeld, Philadelphiastr. 62, Tel.: 0 21 51 / 61 12 01 – ständige Ausstellung – Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 7.00 – 17.00 Uhr, Sa. 9.00 – 12.00 Uhr, Internet: www.Leenen-Steeg.de
► Heiner Warzelhan, Meister-Verlegebetrieb, Kochstraße 44, Tel. 93 33 93, Fax -94
► Fliesen-Fachbetrieb Heussen, Siemesdyk 50 (Untergath), Tel. 93 36 66
► REUVERS Fliesen & Natursteine Meisterbetrieb Viersener Str. 1 Greifath ☎ 0 21 58 / 91 98 31

G

GARDINEN

► Anfertigung und Pflege, Grüttner Raumausstattung, Tel. 0 21 51 / 2 17 13

H

HAUSVERWALTUNG

► Condex GmbH, Anrather Straße 21, 47877 Willich, Telefon 0 21 54 / 95 05 70, Fax 0 21 54 / 95 05 71, E-Mail: info@condex-verwaltung.de
► CasaCrefeld, Hausverwaltung feinsten Art, 0171 / 6 55 77 97, www.casacrefeld.com

K

KANALREINIGUNG

► Kanal in Not - rufe Roth, Rohrreinigung aller Art, KR, Tel. 73 37 00

M

MALERARBEITEN

► H.J. BESER, Malermeister, Krefeld - 20% Nachlass auf alle Innenarbeiten vom 1.12.10-28.2.11
Tel. 0 21 51 / 54 12 62, Fax 0 21 51 / 54 76 64

MUSIK

► Musik-Fischer, Krefeld, Südwall 8, Tel. 31 64 41

P

PELZ

► Pelze Wüstenberg, Ostwall 183 in Krefeld - Service rund um den Pelz - Modernisierung von Pelzen nach neuestem Trend - Wir machen Ihre Pelze leichter! ☎ 0 21 51 / 2 89 00

R

RECHTSANWÄLTE

► Dr. Weber, Koenig II (1), Goertz (2); Rheinstr. 86, KR, Tel. 0 21 51 / 2 80 05
Fachanw.: Miet- + WEG-Recht (2), VersicherungR (2), Interess.-Schw.: Straf- + Bußgeld (1), FamR (1), VerkehrsR (1), Inkasso (1), ArbeitsR (2), ErbR (2),
► HMW Rechtsanwälte Steuerberater: Familienrecht, Erbrecht, Steuerrecht, Arbeitsrecht, Verkehrsrecht, Vertragsrecht, Krefeld-Bockum, Uerdinger Str. 532, Tel. 0 21 51 / 50 86 00
► Dr. Langels, Jansen & Kollegen: Arbeitsrecht, Baurecht, Erbrecht, Familienrecht, Verkehrsrecht, Krefeld, Westwall 122 / Ecke St.-Anton-Straße, Tel. 0 21 51 / 77 10 06
► Gerig & Schiffer, Arbeitsrecht, Handels- und Wirtschaftsrecht, gewerblicher Rechtsschutz, privates Baurecht, Verkehrsrecht, Familienrecht, Nordwall 61, ☎ KR 31 45 77
► RAin Alexia Frommherz · Fachanwältin f. Arbeitsrecht · Tarifrecht · Betriebsverfassungsrecht KR-Bockum (Haus Neuenhofen) Uerdinger Str. 593 ☎ 02151-501757 www.alexia-frommherz.de

ROHRREINIGUNG

► Kanal in Not - rufe Roth, zertifiziertes Unternehmen, KR, Tel. 73 37 00
► RRS-Rohrreinigungsservice, Nauenweg 36, Tel. 8 28 30

S

SCHWIMMBADTECHNIK

► www.elektro-buschmann.de, ☎ 0 21 59 / 41 68, Pool- und Schwimmbad-Service

STOFFE

► Stoffhaus im Forstwald, Stock 21, Tönisvorst, Telefon 0 21 56 / 4 12 54

IHRE ANZEIGE IN „AUF EINEN BLICK“

Profitieren Sie von den Vorteilen einer Eintragung in unserer Sondersseite:

- wöchentliche Insertionsmöglichkeit
- aufmerksamkeitsstarke Gestaltung und Platzierung
- günstige Zeilenpreise (pro Zeile 7,35 € zzgl. MwSt.)
- Nachlässe bei mehrmaliger Insertion

Wir beraten Sie gerne!

Anna-Maria Görgens, Telefon 0211 505 2953 oder

E-Mail: anna-maria.goergens@rp-media.de

RP Media Service GmbH, Anzeigenservice für die Rheinische Post

RHEINISCHE POST