



„Älter jünger bleiben oder jung altern“

Praxisseminare im Zeichen des demografischen Wandels
aus Sicht der Gesundheitsförderung

Malte Klemusch & Michael Treixler,
SKOLAMED GmbH - 53639 Petersberg/Königswinter

www.skolamed.de

Health on Top III
21. September 2005
Petersberg/Königswinter



Quo vadis Waldorf und Stadler?



**Arbeiten in
unserem Alter?**

**Kommt gar nicht
in Frage.**

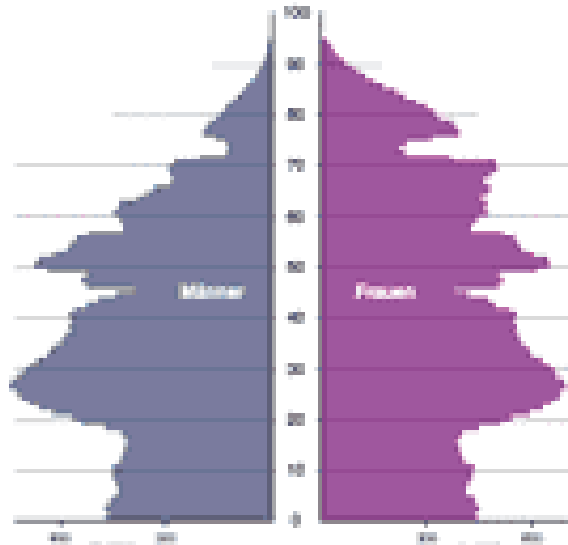
**30 Jahre
Vorruhestand
schaffen einen
klaren Blick für
das Wesentliche.**

Eckpunkte zukünftiger betrieblicher Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung muss sich zukünftig verstärkt mit folgenden Eckpunkten beschäftigen:

- Auswirkungen der anstehenden Gesundheitsreformen
(Mindestversorgung, Bürgerversicherung, Bürgerpauschale, Einfrieren des Arbeitgeberanteils – wachsende Rolle jedes Einzelnen und der Unternehmen im Hinblick auf die Bedeutung der Gesundheit)
- Zunehmende interdisziplinäre Projektarbeit
(Wandel der Arbeitsanforderungen und Arbeitseinstellungen, Ansprüche an Teamfähigkeit, Eigenverantwortung, Umgang mit Kollegen)
- Globalisierung der Wirtschaft
(weltumspannende Projekte und Arbeitsanforderungen)
- Paradigmenwechsel
(weg vom Mitarbeiter als Kostenfaktor hin zum Mitarbeiter als Ressource)
- gewandeltes Spektrum arbeitsbedingter Krankheiten
(psychische, mentale und chronische Belastungen nehmen zu)
- demografischer Wandel hin zu immer älter werdenden Arbeitnehmern
(Erhaltung der Erwerbsfähigkeit und Produktivität, Leistungsfähigkeit und Motivation)

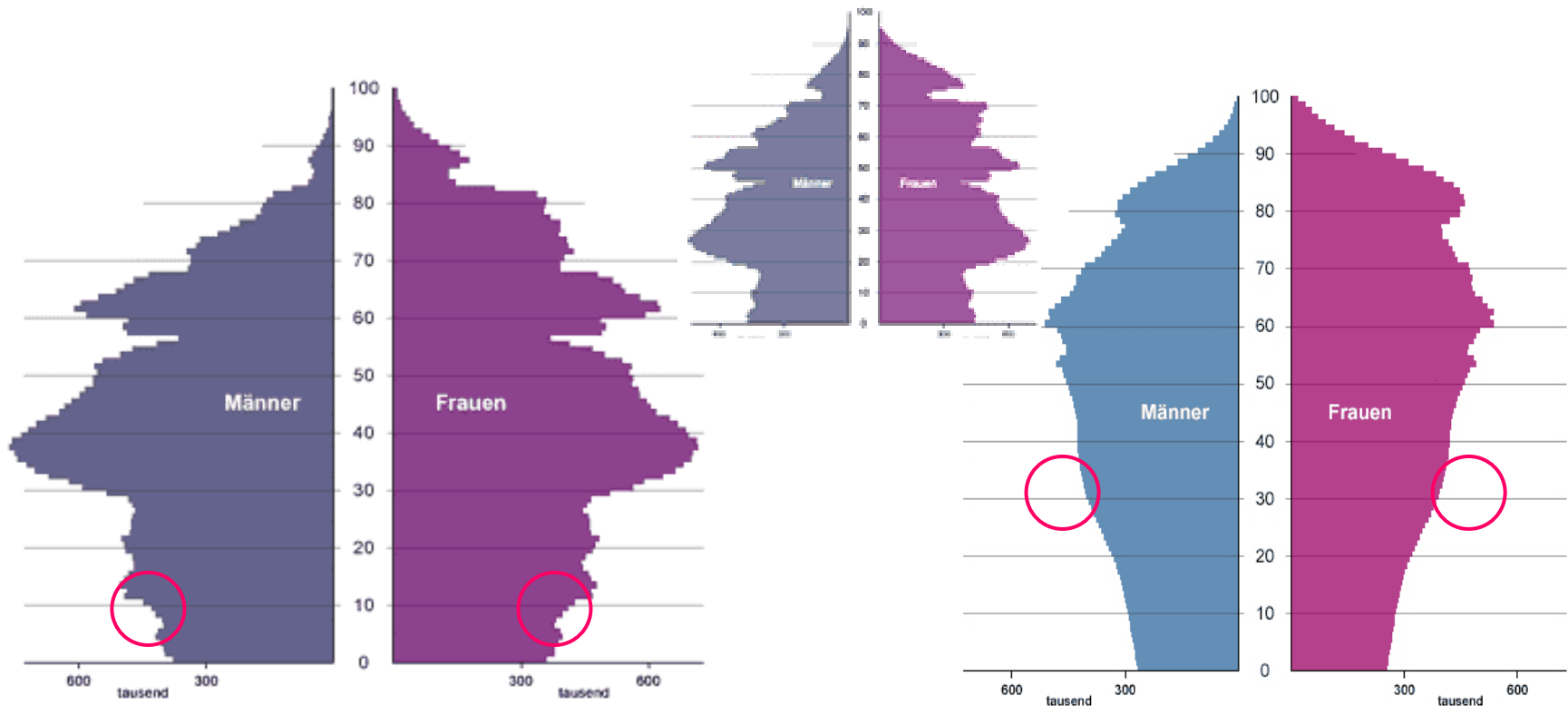
Die Alterspyramide wird bei den



- **Pessimisten** beschreiben, als das deutliche Missverhältnis zwischen Alten und Jungen, das die sozialen Sicherungssysteme bei gleichzeitigem Verlust an Wirtschaftswachstum und Wohlstand aushebelt und bei den
- **Optimisten** so gedeutet, dass 2011 der letzte Arbeitslose von der Bundesagentur für Arbeit in ein Beschäftigungsverhältnis vermittelt worden sein wird und dass die Behörde dann mangels Bedarfs geschlossen wird.

Fakten – Fakten – Fakten – Fakten - Fakten

- Die Bevölkerungspyramide (1950 – 2050) entwickelt sich zu einem Pilz durch sinkende Geburtenrate bei gleichzeitig steigender Lebenserwartung des Einzelnen.



Die 10-Jährigen werden in 20 Jahren unsere Leistungsträger sein!

Mitarbeiter im „besten Alter“

momentan arbeiten nur 38% der
über 55-Jährigen (OECD)

„Rechtswelle“ der Mitarbeiter > 50 Jahre

Automobilhersteller

2003	15%
2008	ca. 28%

Mittelst. Industrie- unternehmen

2005	18%
2010	ca. 32%
2015	ca. 43%

Versicherungskonzern

2005	24%
2010	ca. 38%
2015	ca. 49%

Grundsätzliche Konsequenzen für Mitarbeiter und Unternehmen

Wenn wir davon sprechen die Lebensarbeitszeit sukzessive von 65 über 67 bis auf 70 Jahre zu erhöhen, bedeutet dies

Für jeden Einzelnen

dass er seine persönliche Situation, den sich verändernden Grundbedingungen durch Verschiebung der persönlichen Prioritätensetzung anpassen muss. Man sieht eben nicht mehr einer Verrentung mit 55 Jahren entgegen, sondern weiteren 10 bis 15 Jahren Beschäftigung, die sich selbst und dem Arbeitgeber mit einer dem jeweiligen Lebensalter entsprechender, größtmöglicher körperlicher und mentaler Fitness zur Verfügung gestellt werden soll. Dies hat letztendlich auch zur Folge, dass sich die individuellen Lebensentwürfe ganz massiv verändern werden.

Für die Unternehmen

stellt sich die Aufgabe, Arbeitsplätze und Arbeitskonzepte zur Verfügung zu stellen, die den altersspezifisch leistungsgewandelten älter werdenden Mitarbeiter mit seinen lebensarbeitszeitdefinierten Kompetenzen vor dem Hintergrund des Mangels an nachwachsenden jüngeren Fachkräften optimal nutzbar macht. Die Integration von Fach- und Alterskompetenz in einer „Vielgenerationenbelegschaft“ wird zur zentralen Aufgabe der Personalabteilungen.

Keine Zeit zum Aussitzen.....

- Laut Statistischem Bundesamt sind im Jahr 2005 erstmals mehr 50-jährige als unter 30-jährige in einem Beschäftigungsverhältnis.
- Nach einer Studie des Gelsenkirchener Instituts für Arbeit und Technik sind 15 Prozent der Unternehmen grundsätzlich nicht bereit, ältere Arbeitnehmer einzustellen.
- 31 Prozent nur dann, wenn dies subventioniert bzw. keine jüngeren Arbeitnehmer zu bekommen wären und
- 54 Prozent sind bereit ältere Arbeitnehmer ohne Bedingungen einzustellen.
- **Dabei bleibt zu bedenken, dass Unternehmen, die kurz- und mittelfristig den demografischen Wandel ignorieren, zukünftig verstärkt investieren müssen, um um knapper werdende junge Facharbeitskräfte konkurrieren zu können.**

Und die Politik

Was das Alter der Beschäftigten angeht, hat uns die Politik in Form der gerade abgelösten Bundesregierung mit Ihrem Altersdurchschnitt von 59 Jahren und einem jüngsten Mitglied von 49 Jahren schon fast visionär jedenfalls einiges voraus gehabt.

Momentan arbeiten gesamtgesellschaftlich betrachtet nur noch knapp 39 Prozent der 55- bis 64-jährigen in Deutschland.

Altern und Alter

■ Was ist Alter?

- Für den Begriff Alter und Altern gibt es keine allgemein gültige Definition.
- Altern stellt einen dynamischen Vorgang dar, der als Wandel der lebenden Materie und der körperlichen und seelischen Funktionen des Organismus zu verstehen ist.
- Im biologischen Sinne ist Altern ein sich über das ganze Leben erstreckender Wandlungsprozess.
- Die Endstufe des Lebens wird als Alter bezeichnet.
- Das funktionale Alter ist ausschlaggebend – die Funktionsfähigkeit verschiedener körperlicher und seelisch-geistiger Fähigkeiten. Manch einer ist mit 55/60 ein „alter Alter“, andere sind noch mit 90 „junge Alte“
- Diese Funktionsfähigkeiten sind keinesfalls an ein chronologisches Alter gebunden, sondern werden von biologischen und sozialen Faktoren während des ganzen Lebens bestimmt.

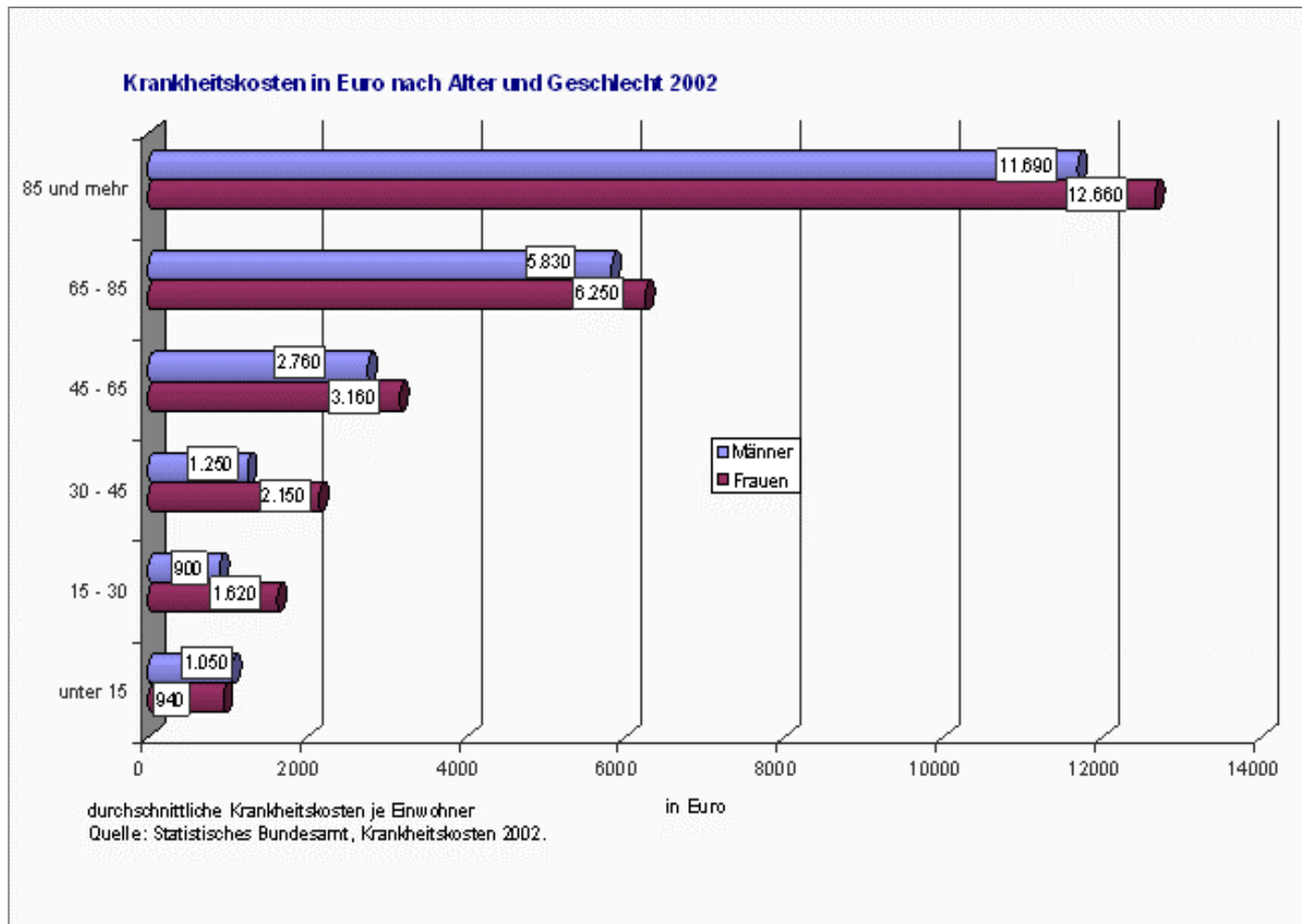


Gesundheitsfaktoren, die den Einzelnen mit zunehmendem Alter betreffen ...

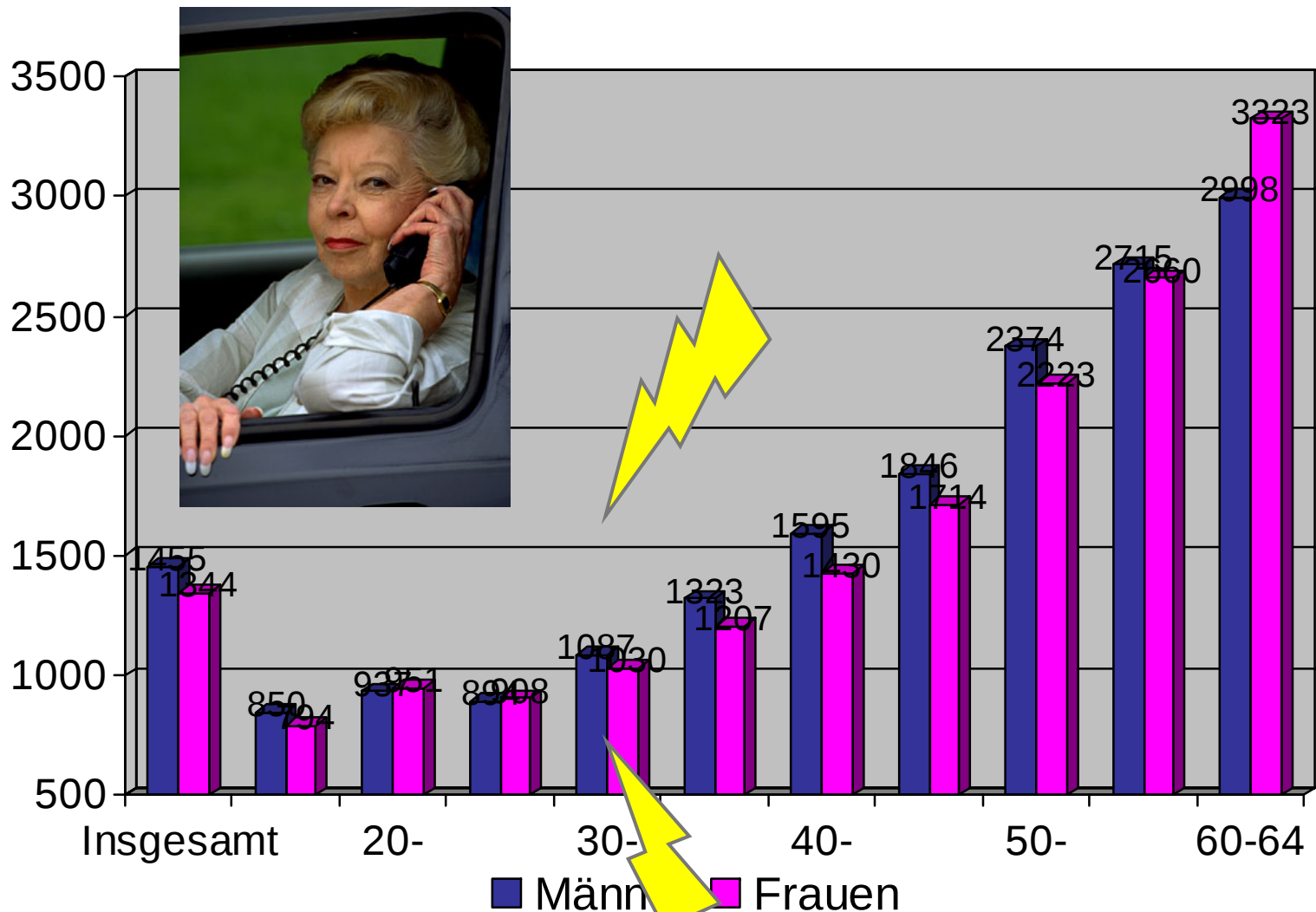
- Geschicklichkeit, Seh-, Tast- und Hörvermögen nehmen langsam ab, genauso wie die Leistungen des Kurzzeitgedächtnisses
- Vitalkapazität, Nervenleitgeschwindigkeit und maximale Sauerstoffaufnahme gehen ab dem 20. Lebensjahr sukzessive zurück
- die Muskelmasse nimmt ab, die Fettmasse nimmt zu und damit einhergehend verschlechtert sich das Lipidprofil
- das Gesamt- und LDL Cholesterin steigt
- die Knochendichte verändert sich
- die Gefahr an Diabetes Mellitus zu erkranken, nimmt zu
- weiterhin nehmen Erschöpfungszustände und Schlafstörungen sowie Gereiztheit und Konzentrationsschwäche zu
- die Infektanfälligkeit wächst
- die Libido nimmt ab
- die Tagesdosis von verordneten Medikamenten innerhalb von Versicherungsjahren nimmt sukzessive deutlich zu



Krankheitskosten nach Alter und Geschlecht 2002



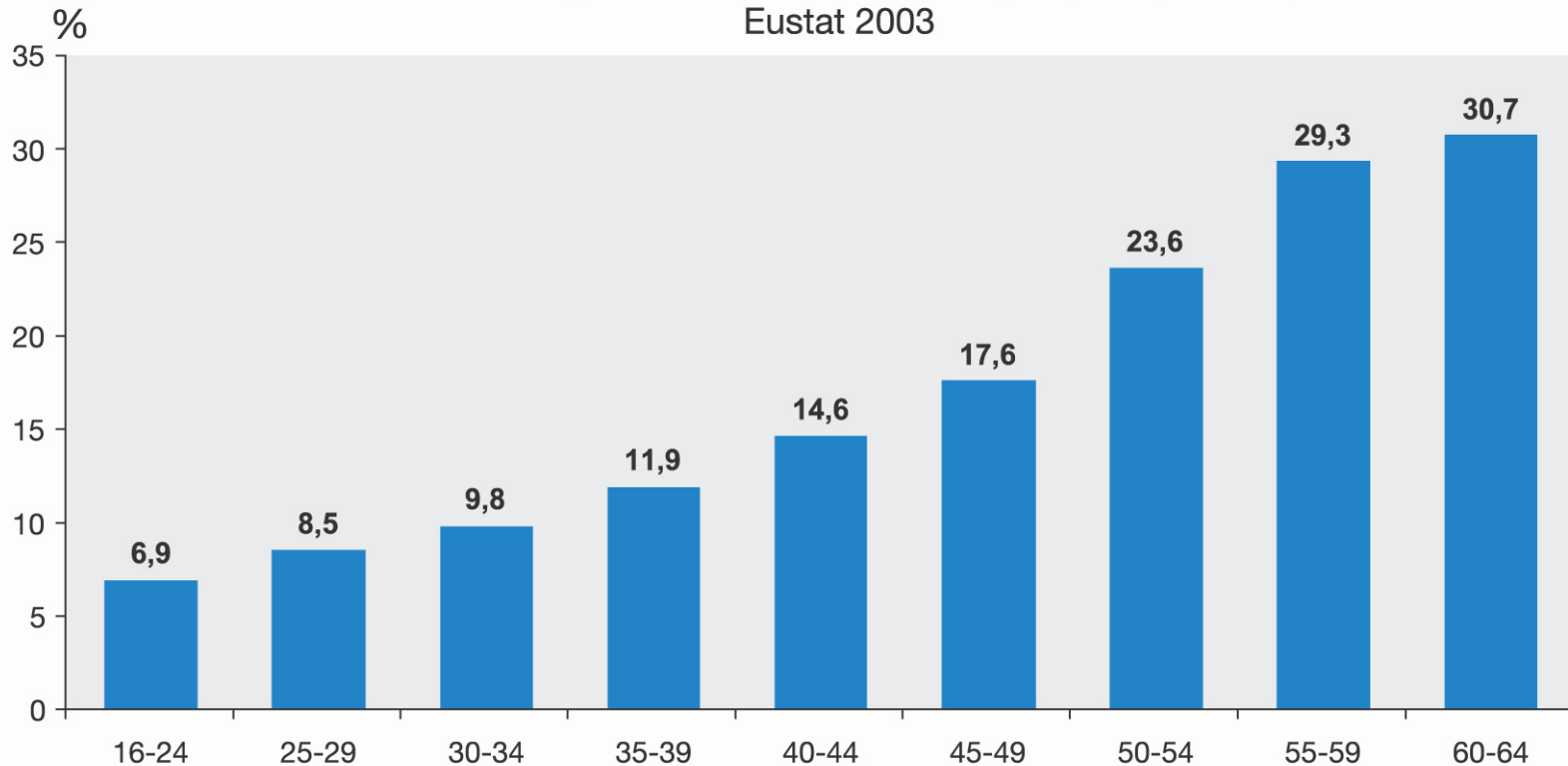
Arbeitsunfähigkeit nach Geschlecht und Alter (Tage) BKK-Gesundheitsreport 2003



Altersverteilung chronischer Erkrankungen

Altersverteilung chronischer Erkrankungen (Europa 2003)

Eustat 2003



- Salutogenese - Ansätze in der Prävention und Gesundheitsförderung
- ein Lifedesign- oder Lifestyle – Management
- disziplinübergreifende Strategien aller an der betrieblichen Gesundheitsförderung Beteiligten
- ein effektives individuelles Health-Coaching
- sowie vor allen Dingen ein systematisches und modulhaft aufgebautes betriebliches Gesundheitsmanagement, das nachhaltig wirkt und ständig aber unaufdringlich im Unternehmen präsent ist.

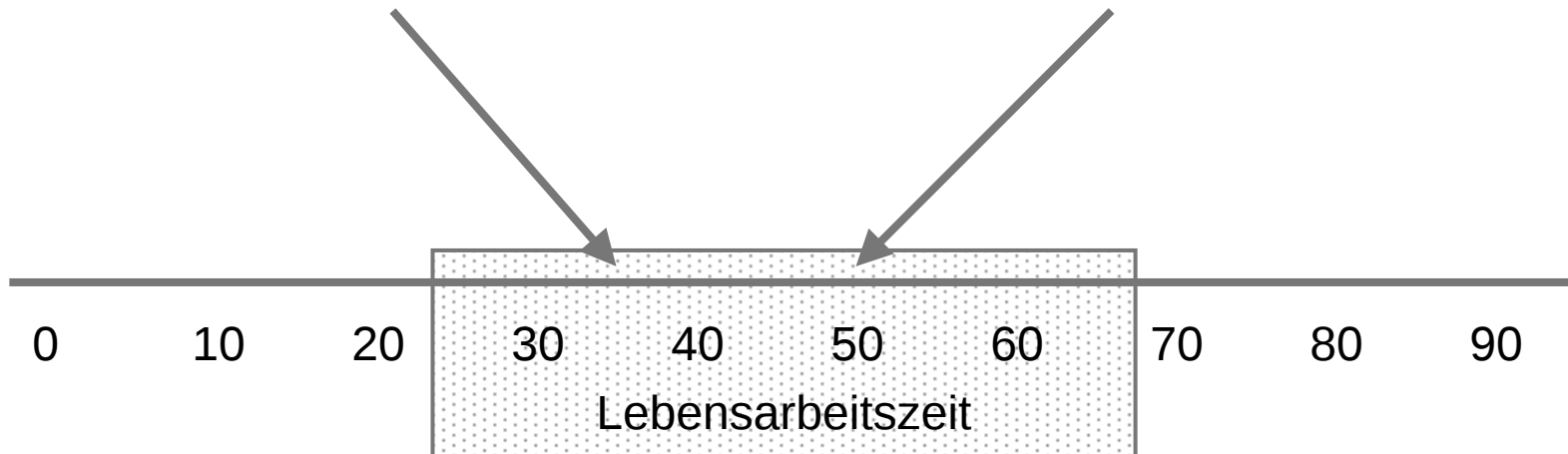
SKOLAMED-Programmvorschlag



Gesundheitssteuerungs-Seminar I



Gesundheitssteuerungs-Seminar II



Gesundheitssteuerungs-Seminar I

Jeder Mitarbeiter ist im Beruf starken psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt. Sie beeinflussen nicht nur Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, sie beeinträchtigen langfristig auch die Gesundheit und Leistungsbereitschaft. Das kann vermieden werden, wenn durch gesundheitsförderndes Verhalten rechtzeitig belastenden Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und unphysiologischer Ernährung entgegen gewirkt wird. Die Kompetenz hierzu erwerben die Teilnehmer in einem solchen Seminar.

■ Gesundheitsprofilanalyse

- Bestimmung und Interpretation einer individuellen Risikoanalyse
- Analyse des Bewegungsverhaltens
- Analyse der Ernährungsgewohnheiten
- Stressdiagnose

■ Kompetenzerweiterung

- Bewegungsverhalten
- Ernährung
- Stressmanagement

■ Training – Anwendung

- Erarbeitung eines individuellen Bewegungsprogramms
- Konkrete Ernährungsempfehlungen für den Berufsalltag
- Einübung einer funktionellen Gymnastik zur Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Erfahren unterschiedlicher Entspannungstechniken



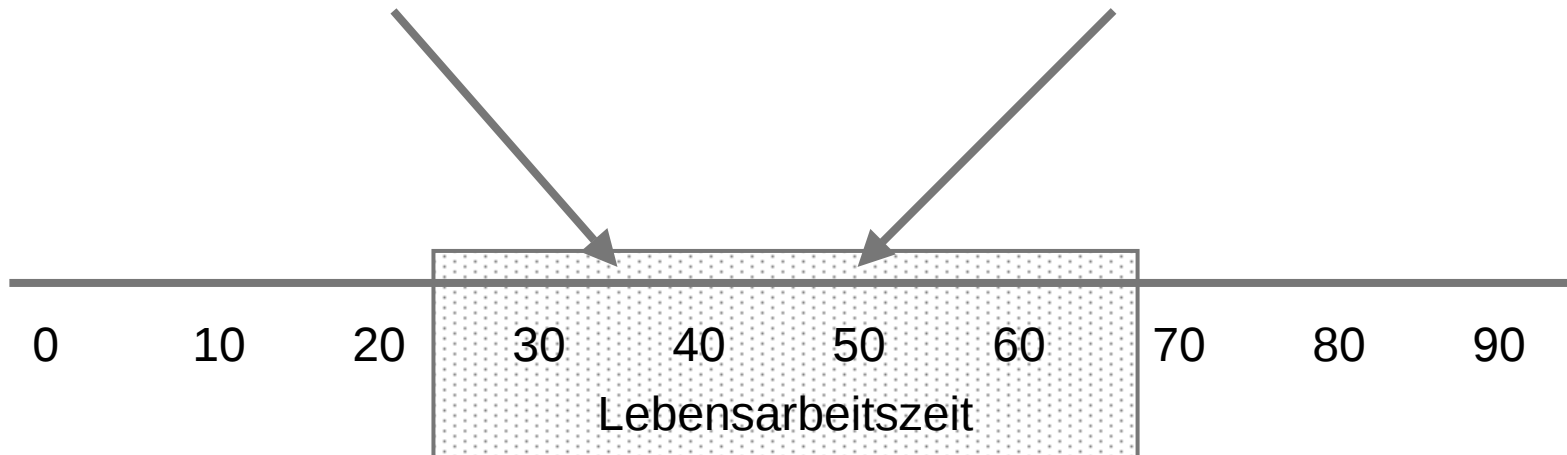
SKOLAMED-Programmvorschlag



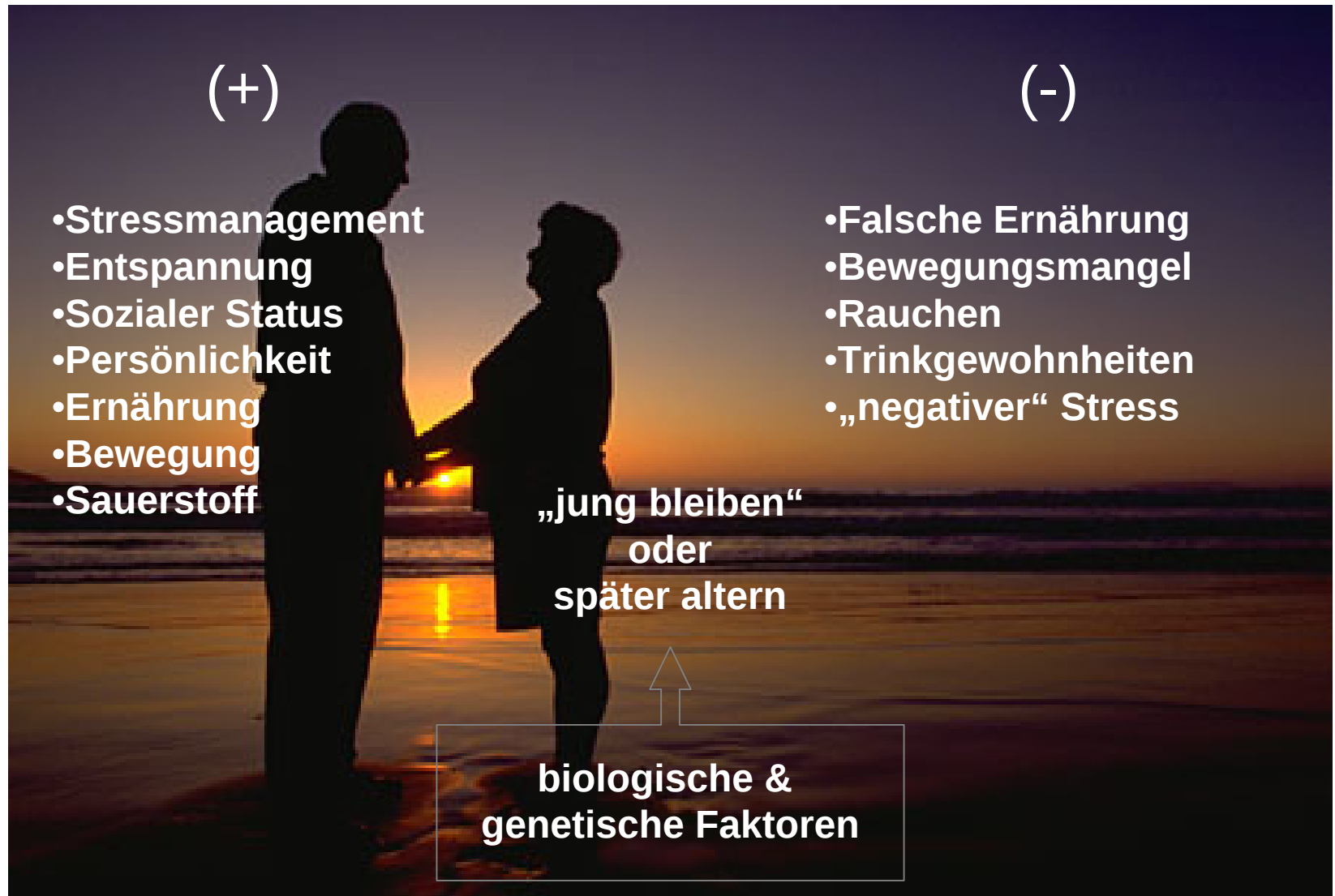
Gesundheitssteuerungs-Seminar I



Gesundheitssteuerungs-Seminar II



Faktoren, die das Altern beeinflussen



Erste Menschen testen Pille,
die das Leben verlängert



3 Schritte der Gesundheitssteuerung



**2. Vermittlung
von Salutogenese
Inhalten**

1. Age - Scan

3. Praktische Umsetzung

Gesundheitssteuerungs-Seminar II

Diese Seminare sollten eine Ist-Zustandsanalyse der Gesundheitssituation genauso enthalten wie eine Bestandsaufnahme der persönlichen Kompetenzen auf allen Ebenen. Ziel ist es, die individuellen Ressourcen entsprechend des Lebensalters- und Arbeitsaltersprozesses für ein optimales Work-Life-Balance - Verhältnis zu nutzen. Die nachstehende Auflistung nennt Themenbereiche, die mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung in Form von 4 – 5 Themenkomplexen kombinierbar sind.

■ SMT- Funktionstest – Biomarker des Alters

- Fitness- und Gesundheitsstatus
- Bewegungsprofil – PEDOMED-Konzept
- Emotionale und soziale Kompetenz
- Persönlichkeitsprofilanalyse – Vorteil- und Defizitanalyse
- Überprüfung und Verifizierung von Lebenskonzeptentwürfen
- Lebensalterbild
- Selbstmotivation und Fremdmotivation
- Fachkompetenz – Alterskompetenz
- Projekt- und Teamorientierung
- Zeitmanagement
- Stressverhalten

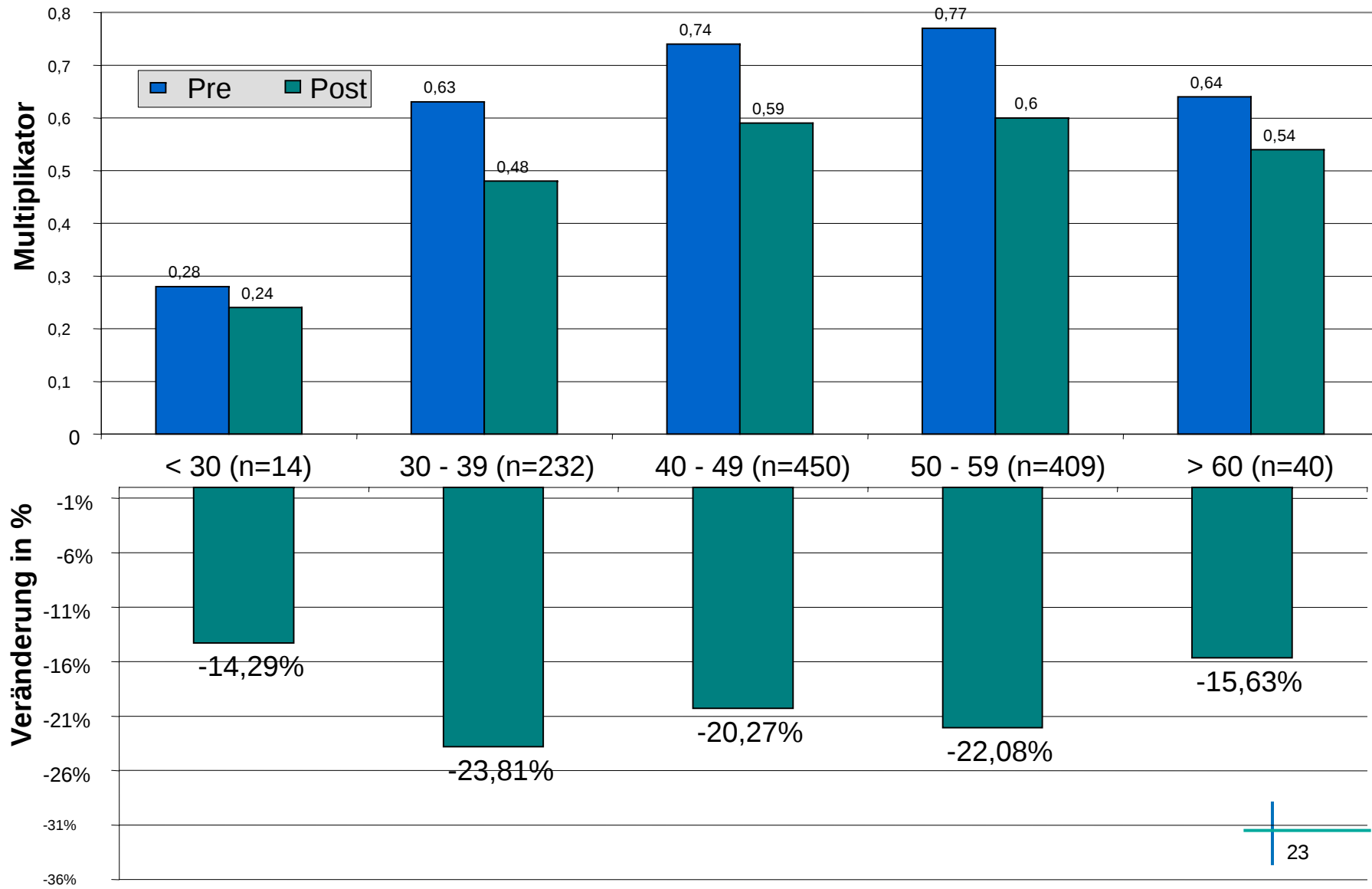


Biomarker:

- Akustische Reaktion
- Visuelle Reaktion
- Muskelreaktion
- Konzentration
- Zahlengedächtnis
- Assoziatives Gedächtnis
- Topologisches Gedächtnis
- Audiometrie
- Vibrotaktile Sensibilität
- Handkraft
- Lungenfunktion
- Vitalkapazität FVC
- Einsekundenwert FEV1
- Augenakkommodation
- Bioimpedanz*
- Fett- und Wasseranteil
- Bioaktive Körperzellmasse

Ganzheitliche Prophylaxeprogramme wirken!

Pre-Post-Vergleich des Herzinfarkt-Multiplikators nach PROCAM in Dekaden nach ca. 20 Mon.



Charlie Chaplin





SKOLAMED

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!