

# Das Coaching

## › IKK BetriebsCHECK-UP Rücken

**Kompaktprogramm  
zum Thema  
Rückengesundheit**

**Übergeordnete Ziele:  
Analysieren – Beraten –  
Coachen**

**Schnell, einfach und  
rundum wirksam**



Erkrankungen der Wirbelsäule verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage. Gründe für Rückenprobleme sind häufig schweres Heben und Tragen, Arbeiten in ungünstiger Haltung oder eine unergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes. Zudem hat sich herausgestellt, dass auch Zeit- und Termindruck, hohe Verantwortung und Konzentration, Unzufriedenheit mit der Arbeit sowie ein weniger gutes Betriebsklima eine große Rolle spielen können. Insbesondere kleine Unternehmen haben nicht immer die zeitlichen und räumlichen Ressourcen, ein Betriebliches Gesundheitsmanagement durchzuführen. Das Kompaktprogramm IKK BetriebsCHECK-UP Rücken wurde speziell für die Bedürfnisse von Kleinbetrieben konzipiert.

## Ziele des IKK BetriebsCHECK-UP Rücken

### Davon profitieren Unternehmen:

- › Besseres Betriebsklima
- › Höhere Arbeitsmotivation
- › Optimierte Arbeitsorganisation
- › Positives Image
- › Verringerter Krankenstand

### Der Ablauf des IKK BetriebsCHECK-UP Rücken:

Den Kern des Programms bildet ein Aktionstag. An diesem Tag kommen die IKK-Gesundheitsexperten mit einem Gesundheitsmobil ins Unternehmen. Damit der Betriebsablauf nicht gestört wird, dient das Mobil zudem als Beratungs- und Untersuchungsraum. Die Mitarbeiter werden mit unterschiedlichen Tests auf ihre Rückengesundheit untersucht und erhalten gleichzeitig Hinweise zum rückenfreundlichen Verhalten im Beruf und Alltag. Im Anschluss daran wird zusammen mit jedem Arbeitnehmer der Arbeitsplatz begutachtet. Hierbei erhält er konkrete Tipps und Hilfe zu dessen rückenfreundlicher Gestaltung. Darüber hinaus füllen die Mitarbeiter einen standardisierten Fragebogen aus. Die Gesundheitsexperten führen zwischenzeitlich mit dem Arbeitgeber ein Interview, wodurch die Gesundheitssituation im Betrieb analysiert werden kann. Mittels der daraus gewonnenen Erkenntnisse erhält der Arbeitgeber konkrete Vorschläge für gesundheitsfördernde Veränderungen im Unternehmen, bei deren Umsetzung die IKK Gesundheitsberater unterstützen können.