

Abstract

Die Relevanz von Gesundheitsförderung steigt durch die fortschreitende Globalisierung, den demografischen Wandel und den innovativen Fortschritt (Mainka-Riedel, 2013, S. 7). Dieser Wandel ist mit einem steigenden Zeit- und Leistungsdruck in der Arbeitswelt verbunden und kann zu einer Vernachlässigung der eigenen Gesundheit führen (Mainka-Riedel, 2013, S. 7-21). Folgen sind der Anstieg von Erkrankungen und Übergewicht, die auf eine ungesunde Lebensweise zurückzuführen sind (Löwel et al., 2006, S. 17 f.). Aus diesem Grund beschäftigt sich die vorliegende Bachelorarbeit mit der Konzepterstellung von gesundheitsfördernden Maßnahmen. Die Zielgruppe der Angebote sind die Mitarbeiter der Notfallvorsorge. Durch die langen Arbeitszeiten, die schwierigen Einsatzbedingungen, die zu tragender Verantwortung und die vielen Stresssituationen im Einsatz können psychische und körperliche Belastungssituationen für die Mitarbeiter entstehen.

Um die aktuellen gesundheitlichen Probleme der Einsatzkräfte zu erfassen wird eine Evaluierung durchgeführt. Durch den Fragebogen werden nicht nur Erkrankungen erfasst, sondern auch mögliche Ursachen für den Gesundheitszustand ermittelt. Als Grundlage der Untersuchung dienen 93 Teilnehmer, die hauptamtlich im Rettungsdienst tätig sind. Die Ergebnisse zeigen eindeutige Defizite im Bereich der gesunden Ernährung sowie einen Bewegungsmangel bei den Einsatzkräften.

Um für die Mitarbeiter der Notfallvorsorge einen Ausgleich zu schaffen, wurde das Projekt „Fit für den Einsatz“ entwickelt. Durch die Evaluierung wurden drei Bereiche identifiziert, die eine Notwendigkeit der Förderung der Gesundheit implizieren. Aus diesem Grund befasst sich das Konzept mit den Schwerpunkten der körperlichen Aktivität, der Ernährung und der Stressbewältigung. Anhand weiterer Auswertungen und unter Berücksichtigung der Interessen der Teilnehmer, konnten Kurse, Seminare und Workshops definiert werden.

Ziel des Konzeptes sind die individuellen Ressourcen zu entwickeln und den Gesundheitszustand der Einsatzkräfte dauerhaft zu verbessern. Dabei stehen die persönlichen Kompetenzen in Bezug auf gesundheitsbewusstes Denken und Handeln im Vordergrund.