

Fit für **Inklusion** im Beruf

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM) IN WERKSTÄTTEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (BVS) Bayern e.V.
Friedrich Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Projektrahmen

<u>Projektträger:</u>	Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen
<u>Projektplanung/ und -regelung:</u>	Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (BVS) Bayern Universität Erlangen-Nürnberg (FAU)
<u>Projekt- evaluation:</u>	BVS Bayern e.V. und Institut für Medizinische Physik (IMP), Universität Erlangen-Nürnberg
<u>Projektdauer:</u>	3 Jahre
<u>Zielgruppe:</u>	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Werkstätten für Menschen mit Behinderung
<u>Setting:</u>	8 Werkstätten in Bayern:
<u>Inhalt:</u>	zusätzliche (kurze) Sportangebote innerhalb der Arbeitszeit ohne wesentlichen Eingriff in den Betriebsablauf (Grundsätze des SGB V § 20 und § 20a)

Projektteam



Projektverantwortliche
Georg Steibl / Wolfgang Kemmler
Vizepräsident Sport und VP Rehasport
BVS-Bayern



Projektleitung Universität (FAU)

Dr. Michael Bebenek
Dipl. Sportwissenschaftler



Projektleitung BVS

Carolin Kramer
Dipl. Sportwissenschaftler



Wissenschaftl. Assistenz

Sebastian Willert
Dipl. Sportwissenschaftler



medizinisch-technische Assistenz

Ingrid Friedrich (FAU)
MTA

Projekt-Struktur

Projektleitung und Verantwortlichkeit (PL):

VP Sport und VP Rehabilitationssport des BVS Bayern

Projektdurchführung: Hauptamtl. Mitarbeiter des BVS Bayern und der FAU

Lenkungsgruppe (LK) Bayerisches Staatsministerium für Arbeit, Sozialordnung, Familie und Frauen, BVS Bayern e.V. sowie die Friedrich Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (FAU):

Trifft Entscheidungen und setzt die Handlungsschwerpunkte (Projektsteuerung).

Projektgruppe (PG):

Beteiligung von Vertretern von **Special Olympics Bayern**, der **Lebenshilfe** und der **Landesarbeitsgemeinschaft der Werkstätten für behinderte Menschen in Bayern**, der **Verband der Bezirke**.

Fachliche Beratung der Lenkungsgruppe.

Problematik und Projektziele

Problematik/Ansatz: Menschen mit geistiger und psychischer Behinderung weisen im Durchschnitt ein erhöhtes Risiko für metabolisch/kardial und muskuloskeletale Erkrankungen/Risikofaktoren auf. BGM hat besonders für diese Menschen hohe Bedeutung, da sie einen schlechteren Zugang zu Sportangeboten haben.

Ziel: Durch gezielte gesundheitssportliche Maßnahmen positiver Beitrag

-zur körperlichen Leistungsfähigkeit/Fitness
- zur Mobilität und zum Gesundheitszustand
- zur Integration auf dem ersten Arbeitsmarkt,
- zur Verminderung der sozial bedingten Ungleichheit von Gesundheitschancen,
- zur Stärkung der persönlichen Handlungsfähigkeit des Einzelnen für die Gestaltung seiner gesundheitlichen Lebensbedingungen (Empowerment)
- zur Produktivität der Werkstatt (erhöhter ROI)

Studie

Thema:

Die Studie untersucht die Wirkung von körperlichem Training auf körperliche Leistungsfähigkeit, gesundheitsrelevante Risikofaktoren und Produktivität bei Mitarbeiter(innen) von Behindertenwerkstätten.

Hypothese

Die Intervention beeinflusst körperliche Leistungsfähigkeit, Risikofaktorenprofil und Produktivität im Vergleich zur KG (s.u.) signifikant positiv.

Setting, Studienorte:

Werkstätten in 8 Standorten: noch festzulegen (randomisierte Zuordnung)

Stichprobe

Insgesamt 200 Personen, 3 Gruppen-Design, randomisiert über Standort:

- Gruppe 1, n = 100: körperliches Training (4 Standorte à 25 Teilnehmer)
- Gruppe 2, n= 50: Ganzkörpervibrationstraining (semiaktive Kontrollgruppe)
- Gruppe 3, n = 50: Kontrollgruppe (keine Trainings-Intervention)

Interventionsprogramm

Körperliches Training; Ausrichtung der Intervention:

ambulantes körperliches Gruppentraining; je nach Bedarfsanalyse:

- Muskel-Skelett System (Nacken-/Rückenbeschwerden)
- Herz-Kreislauf-System (Gewichtsreduktion, HK-Prophylaxe)

Ernährungsoptimierung in allen Gruppen (nur Erfassung und Beratung) ⚡

Trainingsdauer

- 28 Monate

Trainingshäufigkeit

- 2 x 30 min gemeinsame Übungseinheiten/Woche (jeweils mit Übungsleiter)
- Vibrationsgruppe: 3 x 10 min/Woche an Vibrationsplatten; videogestützt

Regelmäßige Anpassung, Progression und Periodisierung des Trainings u.a. gemäß Zwischenergebnissen (s.u.)

Messprotokoll

Messgrößen (jeweils basal, nach 6, 12 und 28 Monaten)

- Produktivitätsparameter, Krankenstand (i.Z. mit Unternehmen)
- Erfassung des HK-Risikos: Bildung von „Scores“ (MetS-Score; 10 y CHD-risk)
 - Labor, Blutdruck, anthropometrische Daten, Fragebogen
- Erfassung des Rückenschmerz-Risikos (Rückenfit-Tool)
- Erfassung körperliche Leistungsfähigkeit
 - Ausdauerleistungsfähigkeit (u.a. VO_2 max auf unterschiedlichen Stufen)
 - Kraft, Leistung unterschiedlicher Körperregionen (Schnell M3)
 - Koordinative Fähigkeiten (insb. Reaktion, Gleichgewicht, Auge-Hand)
 - Beweglichkeit
- Fragebogen: allgemeiner Beschwerde und Schmerzfragebogen (s.o.)
- Fragebogen: Handlungswissen, Kontrollüberzeugung

Voraussetzung für die Teilnehmer

Einschlusskriterien:

- Menschen mit geistiger und psychischer Behinderung im Alter von 20 – 50 Jahren
- eigenständiges Training an Vibrationsplatten nach initialer Einführung
- Motivation/Compliance bzgl. Intervention und Tests

Ausschlusskriterien:

- Fördergruppe
- Relevante Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Fehltage in den vergangenen 6 Monaten > 5 Tage/Monat
- künstliche Gelenke
- Sportumfang mehr als 2 Stunden pro Woche

Voraussetzung für die Werkstätte (1/2)

- Werkstätten in Bayern
- 25 „geeignete“ Teilnehmer je Standort
- Tätigkeitsschwerpunkte („Büro“ und „Produktion“ ; überwiegend sitzend)
- Durchführbarkeit des Angebots während der Anwesenheitszeit in Werkstatt
- Durchführbarkeit des Angebots im Betrieb (Platzbedarf: $\approx 50 \text{ m}^2$)
- **Interventionsscout** (Koordinator/in, Ansprechpartner/in vor Ort) !!!!
 - Terminplanung, -koordinierung innerhalb der Belegschaft
 - Absprache mit zuständigen Stellen im Betrieb (z.B. Hallen-/Raumbelegung, Kantine)
 - Hilfestellung bei Interventionsplanung und -anpassung

Voraussetzung für die Werkstätte (2/2)

- ÜL/Betreuungspersonal für das Training (mind. 2 Personen pro Werkstatt, zur Weiterbildung bereit, Betreuungsumfang: 4 Std./Woche)
 - Interventionsspezifische Schulung (insg. 3 Wochenenden/24 Monaten)
 - Umsetzung der Trainingsmodule/Trainingsvorlagen
 - Trainingsbetreuung von Kleingruppen 4-6 Personen im Betrieb (Stundensatz: 20 Euro/ÜE)
 - Dokumentation und Rückmeldung zum Training
- Bereitstellung von Kennzahlen zur Produktivität (anonymisiert)
- Bereitschaft der Werkstattküche zur Kooperation bezüglich der Ernährungsoptimierung („nur“ Erfassung und Beratung).

Ablaufplan zur Studienteilnahme

Losverfahren zur Studienteilnahme

1. Information geeigneter Projektpartner (s. Teilnahmevoraussetzung)
2. Zusage der teilnehmenden Institution per E-Mail (**Deadline: 31.05.2013**)
3. Ziehung der 8 Projektpartner nach dem Zufallsprinzip (AK BVS-Bayern)
4. Benachrichtigung aller an der Losung teilnehmenden Institutionen!
(Termin: Juni 2013)
5. Zuordnung der Behandlungsbedingungen nach dem Zufallsprinzip
„Randomisierung“ (gemeinsamer Termin im Juni/Juli 2013)
6. Informationstermine in den 8 Partner-Werkstätten
(Juli 2013)

Kontakt

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.
Georg Brauchle Ring 93
80991 München

Rückmeldung; Fragen zum Projekt; Projekt Zu- oder Absage

Idealerweise per email:

E-Mail: kramer@bvs-bayern.com

oder telefonisch

089 544 189 16 (Carolin Kramer, BVS)

09131 852 5513 (Michael Bebenek, FAU)

