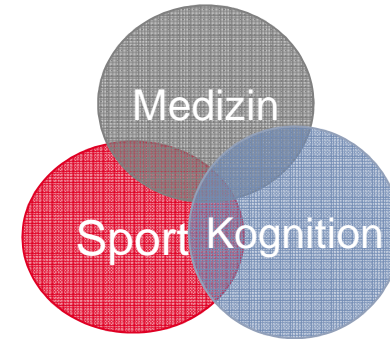


# Übersicht

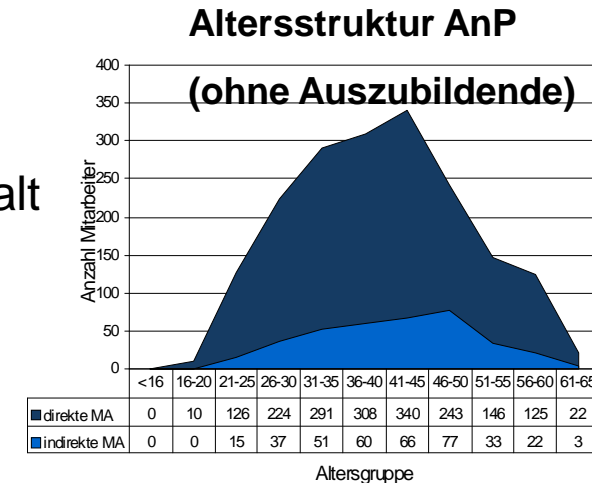
- Warum ELMA im Werk Ansbach
- ELMA in Ansbach am Beispiel „Anders“
- Integration der Interventionsinhalte in das Gesundheitsmanagement  
AnP



\*ELMA = Erhaltung der beruflichen Leistungskapazität und der beruflichen Motivation älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

# Warum „ELMA“ im Werk Ansbach?

- Altersstruktur im Werk Ansbach:
    - Ø-Alter AnP: 41 Jahre
    - mehr als 50% der MA sind über 40 Jahre alt
    - 17% sind älter als 50 Jahre
- Demographischer Wandel



- 97 Teilnehmer am Projekt ELMA (36 Arbeiter, 61 Angestellte)
  - Motivierte Mitarbeiter
  - Unterstützende Maßnahmen für Mitarbeiter

## ELMA-Praxisprojekt aus der Teilnehmer-Perspektive

### ELMA am Beispiel „Anders“

Medizin

- Information zum Thema Krankheiten im Alter
- Risikofaktoren
- Prävention
- Gesundheitsförderung
- Stress

Sport

- Walking-Techniken
- Koordinations-Tests
- Ausdauer-Tests
- Muskelentspannung
- Umsetzung im Privatleben

Kognition

- Anfangs-Tests
- Räumliche Vorstellung
- Gedächtnis und Merkfähigkeit
- Intelligenz und Alter
- Numerische Intelligenz
- Zahlen-/Zeichenkombination
- Figurenpaare
- D2-Test



## ELMA-Praxisprojekt aus der Teilnehmer-Perspektive

### ELMA am Beispiel „Anders“ - Verbesserungseffekte

Medizin

- Ergänzung bereits vorhandener Kenntnisse
- Reduzierung Risiko
- bewusster Leben

Sport

- Neue Gymnastikerkenntnisse
- Besseres Koordinations- und Gleichgewichtsvermögen
- Steigerung ausgewogene Muskelbelastung

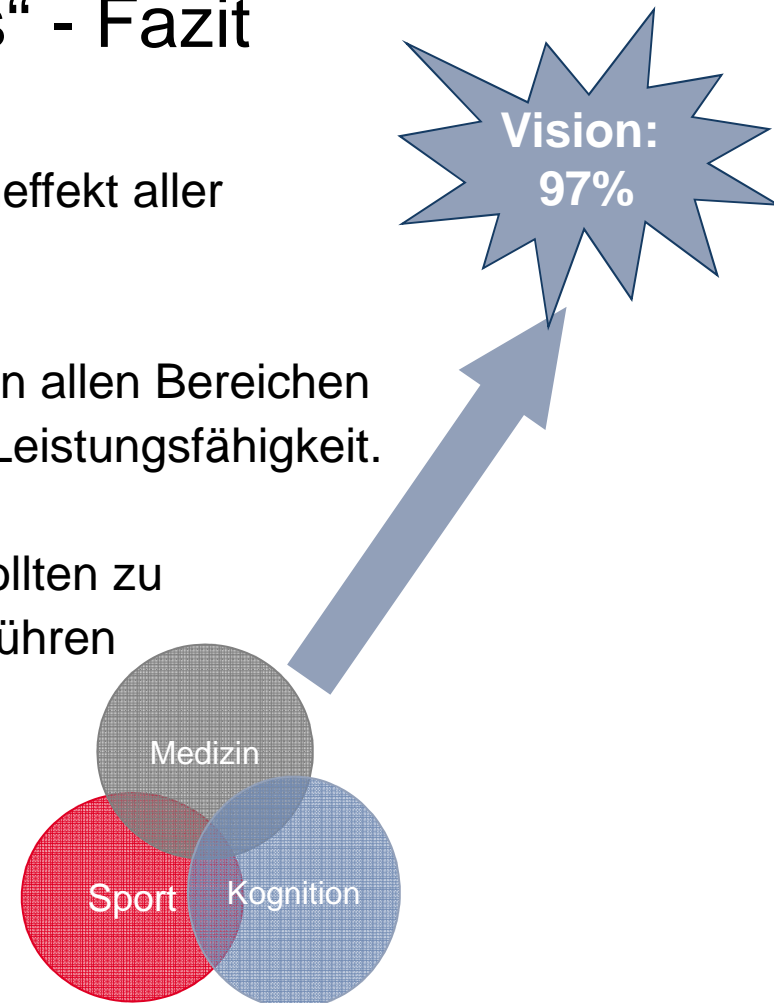
Kognition

- schnelleres Denkvermögen
- höhere Merkfähigkeit
- steigende geistige Flexibilität
- begeisternd; Spaßfaktor
- Verbesserungseffekte zw. Pre- und Post-Tests



### ELMA am Beispiel „Anders“ - Fazit

- Besonders wertvoll ist der Summeneffekt aller Komponenten in ihrer Wirkung
- Kognitive Interventionen erzeugen in allen Bereichen eine höhere und flexiblere geistige Leistungsfähigkeit.
- Gesundheitsaspekte und Fitness sollten zu einer höheren Anwesenheitsquote führen



# ELMA-Praxisprojekt aus der Teilnehmer-Perspektive

## Integration der Interventionsinhalte in das Gesundheitsmanagement AnP

### Primäre Prävention

- medizinische Vorträge 2x monatlich durch Werkarzt AnP
- Kennzeichnung gesunder Gerichte i.d. Kantine „befit“-Teller
- Nutzung der Ansbacher Sportgruppen (v.A. Walken, Radfahren, Laufen); Einführungsveranstaltung für Anfänger
- Arbeitsplatzgestaltung unter ergonomischen Gesichtspunkten -> Ergo Check
- Entspannung/autogenes Training
- mentales Aktivierungs-Training (4x90 min), Life-Kinetik

medizinische  
Vorsorge/ gesunde  
Ernährung

körperliche  
Leistungsfähigkeit

geistige  
Leistungsfähigkeit

### Sekundäre Prävention

- befit 20, Betreuung durch den Werkarzt in Ansbach
- Ernährungsberatung; Kooperation mit lokalem Anbieter
- Kooperation mit lokalem Anbieter
  
- Arbeitsplatzgestaltung unter Berücksichtigung der Beeinträchtigung der MA; Einbindung Integrationsfachdienst
- Entspannung/autogenes Training
- mentales Aktivierungs-Training (4x90 min), Life-Kinetik



## ELMA-Praxisprojekt aus der Teilnehmer-Perspektive

# ELMA – Eindrücke aus Ansbach

