

# Individualprävention

Informationen für Betriebsärztinnen und Betriebsärzte



## Individualprävention in der VBG

Die VBG bietet Individualprävention für Schichtarbeitende in den Branchen Glas/Keramik und ÖPNV/Bahnen an.

- Individualprävention für Beschäftigte der Branche Glas/Keramik mit Schichtarbeit (INDIC)
- Individualprävention für Beschäftigte der Branche ÖPNV/Bahnen mit Schichtarbeit (INDIV)

## Wer kommt für eine Individualprävention in Frage?

Die Individualprävention richtet sich an Beschäftigte, die durch ihre Tätig-

keit in Wechselschicht von gesundheitlichen Beeinträchtigungen betroffen oder bedroht sind.

Schichtdienste können Störungen des Biorhythmus hervorrufen, die sich zum Beispiel durch Schlafstörungen, Entstehung von Übergewicht, Rückenschmerzen, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen, Depressionen sowie andere psychosomatische Beschwerden bemerkbar machen. Dazu kommen branchenspezifische Einflussfaktoren, wie zum Beispiel Lärm und Hitze am Arbeitsplatz, Tätigkeiten mit Gefahrstoffen, Zeitdruck und hohe Verantwortung im Umgang mit Kundinnen und Kunden.

Die Maßnahmen der Individualprävention bieten Beschäftigten die Möglichkeit, vor dem Entstehen ernsthafter Erkrankungen aktiv zu werden und die Gesundheit zu erhalten.

## Unterstützen Sie Ihre Beschäftigten

Machen Sie Beschäftigte und/oder Vorgesetzte in Ihrem Betrieb, die für eine Individualprävention in Frage kommen, auf das Angebot aufmerksam. Unterstützen Sie die Beschäftigten bei der Erstellung der Antragsunterlagen.



Diese Information bietet Ihnen als Betriebsärztin oder Betriebsarzt praktische Hinweise, welche Beschäftigten dafür geeignet sind und was bei der Beantragung zu beachten ist.

### Lerninhalte der Individualprävention

In Modulen, die eine Kombination von aktiven Trainings- und Seminareinheiten beinhalten, wird auf die individuellen Auswirkungen der Schichtarbeit eingegangen. Die Beschäftigten lernen, wie sie ihre Gesundheit fördern und sich vor Erkrankungen schützen können. Darüber hinaus werden die Teilnehmenden anschließend mit einer App begleitet, damit sie ihre Trainingspläne auch zuhause qualifiziert durchführen können.

Nach einem persönlichen Gesundheitscheck, zum Beispiel durch verschiedene Laboruntersuchungen, EKG oder Lungenfunktionstest, wird für jede teilnehmende Person ein individueller Wochenplan entwickelt.

Thematiken der branchenspezifischen Vorträge sind:

- Auswirkungen der Schichtarbeit auf das Schlafverhalten und die Schlafhygiene

- Auswirkungen von Schichtarbeit auf das persönliche soziale Umfeld
- Auswirkungen von Lärm und Hitzearbeit
- Prävention von posttraumatischen Belastungsreaktionen
- Informationen zu Alltagsdrogen
- Stressprävention
- Gesunde Ernährung und Schichtarbeit
- Bewegungsverhalten und Rückengesundheit

### Aktiv für die Gesundheit

Der Wochenplan wird individuell ergänzt durch medizinische Therapie- und Trainingsangebote wie zum Beispiel:

- Medizinische Trainingstherapie wie etwa Ergometer- und Krafttraining usw.
- Schwimmen und Wassergymnastik
- Massagen und Hydrojet-Anwendungen
- Koordination- und Beweglichkeitstraining
- Wandern und Nordic Walking
- Rückengymnastik und Faszientraining
- Erlernen von Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung nach Jacobsen usw.

### Rahmenbedingungen der Individualprävention

Die Individualprävention der VBG findet in der BG-Klinik Bad Reichenhall statt und dauert zwei Wochen. Die VBG übernimmt die Kosten der Klinik für Unterbringung und Verpflegung sowie für alle im Rahmen des Präven-



tionsprogramms vorgesehenen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen. Die VBG erstattet außerdem die Kosten für die An- und Abreise.

Nähere Informationen zur Klinik finden Sie unter:

**[www.bgklinik-badreichenhall.de](http://www.bgklinik-badreichenhall.de)**

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Maßnahme der Individualprävention. Im Gegensatz zu den sonstigen Seminarangeboten der VBG besteht hier kein gesetzlicher Anspruch auf eine Teilnahme nach §23 SGB VII. Eine Möglichkeit zur Teilnahme ist daher von Interessenten individuell im Betrieb zu klären.

## Anmeldung der Teilnehmenden

Der VBG müssen folgende Unterlagen zur Teilnahme vollständig vorliegen:

- VBG-Antragsformular
- Ärztlicher Befundbericht
- WAI-Fragebogen (Work-Ability-Index)

Die Unterlagen erhalten sie von Ihrer Bezirksverwaltung oder unter: **[individualpraevention@vbg.de](mailto:individualpraevention@vbg.de)**

## VBG-Antragsformular

Die Durchführung der Individualprävention muss von den Beschäftigten beantragt werden. Das Antragsformular enthält neben personenbezogenen Daten und Informationen zur konkreten Tätigkeit auch Hinweise zum Gesundheitszustand des oder der Beschäftigten:

- Arbeitsunfähigkeit und gesundheitliche Probleme der letzten sechs Monate
- Angaben zu aktuellen gesundheitlichen Risikofaktoren
- Ärztliche Behandlungen, zum Beispiel medizinische Befunde



- Persönliche Ziele in der Individualprävention, zum Beispiel das Erlernen von Stressbewältigung oder der Umgang mit gesunder Ernährung

Diese Angaben unterstützen Sie in Ihrer Funktion als Betriebsärztin oder Betriebsarzt bei der Überprüfung der gesundheits- und arbeitsbezogenen Voraussetzungen für die beantragte Maßnahme zur Individualprävention.

## Ärztlicher Befundbericht und Work-Ability-Index

Sowohl der ärztliche Befundbericht als auch der WAI werden von Ihnen als Betriebsärztin oder Betriebsarzt ausgefüllt.

Der Work-Ability-Index ist ein quantitatives Befragungsverfahren, das die aktuelle sowie zukünftige subjektive Arbeitsfähigkeit von Beschäftigten erfasst und bewertet und dient Ihnen als Entscheidungsgrundlage, ob die Beschäftigungsfähigkeit zu unterstützen ist.

## Kontakt

E-Mail: **[individualpraevention@vbg.de](mailto:individualpraevention@vbg.de)**

Weitere Informationen finden Sie unter: **[www.vbg.de](http://www.vbg.de)**

## Aktuelle Termine

**[www.vbg.de/seminare-individualpraevention](http://www.vbg.de/seminare-individualpraevention)**

### Herausgeber:



## VBG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)  
Massaquoipassage 1  
22305 Hamburg  
Postanschrift: 22281 Hamburg  
Artikelnummer: 42-16-6571-3

Realisation:  
Jedermann-Verlag GmbH  
[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

Bildnachweis:  
Titel: [iStock.com/stockfour](https://iStock.com/stockfour)  
Seite 2: [iStock.com/LSOphoto](https://iStock.com/LSOphoto)  
Seite 2: [iStock.com/gradyreese](https://iStock.com/gradyreese)  
Seite 3: [iStock.com/andresr](https://iStock.com/andresr)

Version 1.0  
Stand November 2022

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.

# Wir sind für Sie da!

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

**Kundendialog der VBG:** 040 5146-2940

**Notfall-Hotline für Beschäftigte im Auslandseinsatz:**

+49 40 5146-7171

**Sichere Nachrichtenverbindung:**

[www.vbg.de/kontakt](http://www.vbg.de/kontakt)



**Für Sie vor Ort –**

**die VBG-Bezirksverwaltungen:**

## **Bergisch Gladbach**

Kölner Straße 20

51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204 407-0 · Fax: 02204 1639

E-Mail: [BV.BergischGladbach@vbg.de](mailto:BV.BergischGladbach@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 02204 407-165

## **Berlin**

Markgrafenstraße 18 · 10969 Berlin

Tel.: 030 77003-0 · Fax: 030 7741319

E-Mail: [BV.Berlin@vbg.de](mailto:BV.Berlin@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 030 77003-128

## **Bielefeld**

Nikolaus-Dürkopp-Straße 8

33602 Bielefeld

Tel.: 0521 5801-0 · Fax: 0521 61284

E-Mail: [BV.Bielefeld@vbg.de](mailto:BV.Bielefeld@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0521 5801-165

## **Dresden**

Wiener Platz 6 · 01069 Dresden

Tel.: 0351 8145-0 · Fax: 0351 8145-109

E-Mail: [BV.Dresden@vbg.de](mailto:BV.Dresden@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0351 8145-167

## **Duisburg**

Wintgensstraße 27 · 47058 Duisburg

Tel.: 0203 3487-0 · Fax: 0203 2809005

E-Mail: [BV.Duisburg@vbg.de](mailto:BV.Duisburg@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0203 3487-106

## **Erfurt**

Koenbergstraße 1 · 99084 Erfurt

Tel.: 0361 2236-0 · Fax: 0361 2253466

E-Mail: [BV.Erfurt@vbg.de](mailto:BV.Erfurt@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0361 2236-439

## **Hamburg**

Sachsenstraße 18 · 20097 Hamburg

Tel.: 040 23656-0 · Fax: 040 2369439

E-Mail: [BV.Hamburg@vbg.de](mailto:BV.Hamburg@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 040 23656-165

## **Ludwigsburg**

Martin-Luther-Straße 79

71636 Ludwigsburg

Tel.: 07141 919-0 · Fax: 07141 902319

E-Mail: [BV.Ludwigsburg@vbg.de](mailto:BV.Ludwigsburg@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 07141 919-354

## **Mainz**

Isaac-Fulda-Allee 22 · 55124 Mainz

Tel.: 06131 389-0 · Fax: 06131 389-410

E-Mail: [BV.Mainz@vbg.de](mailto:BV.Mainz@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 06131 389-180

## **München**

Barthstraße 20 · 80339 München

Tel.: 089 50095-0 · Fax: 089 50095-111

E-Mail: [BV.Muenchen@vbg.de](mailto:BV.Muenchen@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 089 50095-165

## **Würzburg**

Riemenschneiderstraße 2

97072 Würzburg

Tel.: 0931 7943-0 · Fax: 0931 7842-200

E-Mail: [BV.Wuerzburg@vbg.de](mailto:BV.Wuerzburg@vbg.de)

Seminarbuchung unter

Tel.: 0931 7943-412



**VBG-Akademien für Arbeitssicherheit  
und Gesundheitsschutz:**

## **Akademie Dresden**

Königsbrücker Landstraße 2

01109 Dresden

Tel.: 0351 88923-0 · Fax: 0351 88349-34

E-Mail: [Akademie.Dresden@vbg.de](mailto:Akademie.Dresden@vbg.de)

Hotel-Tel.: 030 13001-29500

## **Akademie Gevelinghausen**

Schlossstraße 1 · 59939 Olsberg

Tel.: 02904 9716-0 · Fax: 02904 9716-30

E-Mail: [Akademie.Olsberg@vbg.de](mailto:Akademie.Olsberg@vbg.de)

Hotel-Tel.: 02904 803-0

## **Akademie Lautrach**

Schlossstraße 1 · 87763 Lautrach

Tel.: 08394 92613 · Fax: 08394 1689

E-Mail: [Akademie.Lautrach@vbg.de](mailto:Akademie.Lautrach@vbg.de)

Hotel-Tel.: 08394 910-0

## **Akademie Ludwigsburg**

Martin-Luther-Straße 79

71636 Ludwigsburg

Tel.: 07141 919-181 · Fax: 07141 919-182

E-Mail: [Akademie.Ludwigsburg@vbg.de](mailto:Akademie.Ludwigsburg@vbg.de)

## **Akademie Mainz**

Isaac-Fulda-Allee 22 · 55124 Mainz

Tel.: 06131 389-380 · Fax: 06131 389-389

E-Mail: [Akademie.Mainz@vbg.de](mailto:Akademie.Mainz@vbg.de)

## **Akademie Storkau**

Im Park 1 · 39590 Tangermünde

Tel.: 039321 531-0 · Fax: 039321 531-23

E-Mail: [Akademie.Storkau@vbg.de](mailto:Akademie.Storkau@vbg.de)

Hotel-Tel.: 039321 521-0

## **Akademie Untermerzbach**

ca. 32 km nördlich von Bamberg

Schlossweg 2 · 96190 Untermerzbach

Tel.: 09533 7194-0 · Fax: 09533 7194-499

E-Mail: [Akademie.Untermerzbach@vbg.de](mailto:Akademie.Untermerzbach@vbg.de)

Hotel-Tel.: 09533 7194-100



**Seminarbuchungen:**

**online:** [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

**telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung**

**Bei Beitragsfragen:**

**Telefon: 040 5146-2940**

[www.vbg.de/kontakt](http://www.vbg.de/kontakt)

## **VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Massaquoiassage 1 · 22305 Hamburg

Tel.: 040 5146-0 · Fax: 040 5146-2146