

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Abkürzungsverzeichnis | I |
| Abbildungsverzeichnis | II |
| 1 Einleitung | 1 |
| 2 Begriffsklärung | 3 |
| 2.1 Gesundheit und Krankheit | 3 |
| 2.2 Prävention | 3 |
| 2.3 Gesundheitsförderung | 4 |
| 2.4 Betriebliche Gesundheitsförderung | 5 |
| 3 Berufsbild Erzieherin / Erzieher | 6 |
| 3.1 Aufgaben | 7 |
| 3.2 Belastungen | 7 |
| 4 Rückenschmerzen | 9 |
| 4.1 Rückenschmerzen und ihre Ursachen | 10 |
| 4.2 Rückenerkrankungen vorbeugen | 12 |
| 5 Gesunde MitarbeiterInnen = gesunde Kita | 13 |
| 6 Untersuchungen der Krankenkassen | 13 |
| 6.1 Untersuchungen der Barmer GEK im Gesundheitsreport 2010 | 13 |
| 6.2 Untersuchungen der IKK | 15 |
| 6.3 Untersuchungen der BKK | 15 |
| 6.4 Vergleich der Ergebnisse der ausgewählten Krankenkassen | 16 |
| 6.5 Krankenstand - Was ist das? | 16 |
| 7 Erhebungsmethoden zur Datenanalyse | 16 |
| 7.1 Methoden der Befragung | 16 |
| 7.2 Der Fragebogen | 17 |
| 7.3 Vor- und Nachteile der Fragebogenmethode | 17 |
| 7.4 Auswertungsmethoden | 19 |
| 8 Ergebnisse der Befragung | 19 |
| 8.1 Arbeitsjahre in dieser Einrichtung | 20 |
| 8.2 Aktueller Arbeitsbereich | 21 |
| 8.3 Alter der MitarbeiterInnen | 22 |
| 8.4 Belastungen am Arbeitsplatz | 23 |
| 8.5 Vorherrschende gesundheitliche Probleme im psychischen Bereich | 24 |
| 8.6 Vorherrschende gesundheitliche Probleme im physischen Bereich | 25 |
| 8.7 Momentanes Befinden | 26 |
| 8.8 Rückenbeschwerden der letzten 12 Monate | 27 |
| 8.9 Belastungsbereiche | 28 |

| | |
|---|----|
| 9 Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen | 29 |
| 10 Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsförderung in unserer Kita | 30 |
| 10.1 Vorstellung der Einrichtung | 30 |
| 10.2 Vorüberlegungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung | 30 |
| 11 Vorgehen | 31 |
| 11.1 Bedarfsanalyse | 31 |
| 11.2 Planungsphase | 32 |
| 11.3 Umsetzung | 32 |
| 11.4 Überprüfung | 33 |
| 12 Rückengerechtes Mobiliar | 34 |
| 13 Finanzierung | 35 |
| 14 Resümee | 35 |
| 15 Literaturverzeichnis | A |
| 16 Anlage | D |
| 17 Selbständigkeitserklärung | |