

## Pressemitteilung

Datum: 21.05.2010

### **Evangelisches Krankenhaus stärkt Mitarbeitern den Rücken Im Zuge des Pilotprojekts zur Gesundheitsprävention bieten die Diakonie Ruhr und ihre Partner Beschäftigten kostenlose Präventionskurse an**

**Öffentlichkeitsreferat**

Jens-Martin Gorny  
Durchwahl +49 (0)234/91 33-363  
oder +49 (0)2302/175-2228  
jm.gorny@diakonie-ruhr.de

*Witten, 21. Mai 2010.* Mitarbeiter des Evangelischen Krankenhauses Witten achten jetzt ganz besonders auf einen gesunden Rücken: Als erste praktische Maßnahme im Zuge des Pilotprojekts zur „Prävention von Rückenbeschwerden in der stationären Alten- und Krankenpflege“, das die Diakonie Ruhr im vergangenen Jahr gemeinsam mit der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und den Krankenkassen AOK und Barmer GEK ins Leben gerufen hat, hat ein „Rückenfitprogramm“ in der Physikalischen Therapie des Krankenhauses begonnen.

Diakonie Ruhr  
Westring 26  
44787 Bochum

Fon 02 34/91 33-0  
Fax 02 34/91 33-319  
www.diakonie-ruhr.de

In den beiden Präventionskursen, die das Krankenhaus gemeinsam mit der Barmer GEK und dem Gesundheitszentrum Witten anbietet, lernen die Teilnehmer unter Anleitung der Trainer/innen Sonja Zubke und Sascha Kimm theoretisches Wissen und praktische Übungen zum Training der Rückenmuskulatur und zu rückengerechtem Verhalten bei der Arbeit und in der Freizeit. „Die Plätze in den beiden Kursen waren schnell vergeben“, freut sich Projektleiterin Irene Harras über die rege Nachfrage. Für die Teilnahme entstehen den Mitarbeitern keine Kosten. Die Abwicklung übernimmt im Rahmen des Gemeinschaftsprojekts zur betrieblichen Gesundheitsförderung die Barmer GEK.

Eine weitere Maßnahme zur Gesundheitsförderung startet Ende Mai am Bochumer Jochen-Klepper-Haus, das sich ebenso wie das Krankenhaus mit zwei Pilotstationen an dem Projekt beteiligt: Den Mitarbeitern des Altenpflegeheims werden Entspannungstherapie-Kurse angeboten. Die Beschäftigten des Evangelischen Krankenhauses Witten kommen dann im Herbst in den Genuss, Techniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation kennenzulernen. Im Gegenzug wandert das Rückenfitprogramm weiter nach Bochum. Am 4. Oktober wird es außerdem in Bochum einen Gesundheitstag an der Werkstatt Constantin geben.

#### **Zum Foto:**

Trainer Sascha Kimm (re.) demonstriert Gerd Plückelmann die Wirkung des Vibrationsstabs auf die Muskulatur.

Foto: Jens-Martin Gorny / Diakonie Ruhr

**Kontakt:**

Evangelisches Krankenhaus Witten

Geschäftsführer Jörg Friedrich

Pferdebachstraße 27

58455 Witten

Telefon: 02302/175-2239

Email: [.evk-witten@diakonie-ruhr.de](mailto:.evk-witten@diakonie-ruhr.de)