

Newsletter

„healthy people – healthy business“

Nr. 7 | 2016

Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll
Facharzt für Arbeitsmedizin

Neuenhofstr. 194, 52078 Aachen und
Pascalstraße 17, 52076 Aachen
Fon 0241-99 01 89-0
Fax 0241-99 01 89-11
info@arbeitsmedizin-aachen.de
www.arbeitsmedizin-aachen.de



Liebe Leserinnen und Leser,

was erwarten Sie eigentlich von Ihrem Betriebsarzt?

Klar, er soll günstig sein, die betrieblichen Abläufe nicht stören und die Geschäftsführung nicht nerven.

Er soll keine Arbeit verursachen und erst Recht keine Kosten, womöglich noch für höhenverstellbare Schreibtische, Bildschirmbrillen, Hebehilfen oder sonst welchen ergonomischen ‚Schnickschnack‘.

Er soll weder Mitarbeitende noch Betriebsrat aufhetzen und sich – Weisungsfreiheit hin oder her – schon danach richten, was der Chef sagt. „Arbeitsplatzbegehung brauchen wir nicht. Wir kennen unsere Arbeitsplätze schließlich.“ Und das Honorar sei ja eigentlich ein ‚Schweigegeld‘ ...

Okay, einen kurzfristigen CT-Termin für die unpässliche Frau Gemahlin zu organisieren wäre fein. Und an der Gesundheitsprognose für Herrn XY ein wenig zu drehen, damit die Kündigung besser fluppt – da würde man sich schon erkenntlich zeigen. Ach ja, und nächste Woche kommt die Bezirksregierung. Da könne man doch sicher noch schnell eine Gefährdungsanalyse ‚hinbiegen‘? Das sei doch kein Problem für einen Profi, oder? Und gleich danach kümmern wir uns um den Krankenstand – irgendwie ist der immer so hoch. Ist ja auch logisch, so dick wie der Kollege Z ist. Der nimmt einfach nicht ab. Den müsse sich der Betriebsarzt mal ‚vorknöpfen‘! Und den Kollegen S gleich mit. Denn der trinkt so viel, der hat schon bei allen Kunden Hausverbot. „Dem können wir doch nicht jeden Tag einen Azubi mitgeben, damit er die Baustelle findet.“

Lieber Herr Geschäftsführer des kleinen Mittelständlers (knapp außerhalb der Städteregion Aachen)!

Was war das für ein skurriles Kennenlerngespräch ... Immerhin: Ihr Anforderungsprofil an uns ist ja recht klar definiert. Mit sowas kann man umgehen. Nur sind wir leider weder für Schweigegeld käufliche Alibi-Betriebsärzte, noch Messias-ähnliche Wunderheiler. Aber auch strategisch gesehen springen Sie

Umgang mit Nacht- und Schichtarbeit



Ein zuletzt wieder viel diskutiertes Thema mit erheblichem Konfliktpotential im Betrieb: Nacht- und Schichtarbeit.

Dabei bietet das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) in Deutschland den rechtlichen Rahmen zu Arbeitszeiten. Hier sind Arbeits- und Ruhezeiten, Pausen sowie Ausnahmeregelungen umfangreich definiert. Daneben gibt es zahlreiche Sondervorschriften z.B. für Schwangere und Jugendliche sowie Branchen wie die Landwirtschaft oder das Gesundheitswesen.

Innerhalb dieser Rechtsvorschriften sind auch Arbeiten zu ungewöhnlichen Zeiten, d.h. Nacht-, Schicht- oder Sonntagsarbeit grundsätzlich möglich. Die konkrete Ausgestaltung der Arbeitszeit in einem Unternehmen muss sich allerdings an den o.g. Rechtsvorschriften orientieren. Insbesondere für Nacht- und Schichtarbeit sind zusätzlich zum „Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten“ gesundheitliche, d.h. arbeitsmedizinische Aspekte zu berücksichtigen.

§ 6 ArbZG Nacht- und Schichtarbeit

(1) Die Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeitnehmer ist nach den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit festzulegen.

Gesundheitliche Auswirkungen bei Schichtarbeit

Der aktuelle Stand der Wissenschaft zur Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit wird in der Leitlinie „Nacht- und Schichtarbeit“ der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM) wiedergegeben.

Unstrittig ist, dass Schichtarbeit langfristig gesundheitliche Auswirkungen hat. Ursache ist die sogenannte ‚biologische Desynchronisation‘, d.h. das Verschieben der inneren Uhr. Tatsächlich unterliegen praktisch alle Körperfunktionen einem tagesperiodischen Wechsel. Durch äußere Trigger, wie z.B. den Wechsel zwischen Helligkeit und Dunkelheit, wird die individuelle Tagesperiodik, die sogenannte

„innere Uhr“, mit der Umgebung synchronisiert.

Bei Schichtarbeit – und hier insbesondere Nachtarbeit – versucht der Organismus nach wenigen Tagen, sich den verschobenen Phasen von Arbeit und Schlaf anzupassen. Da die äußeren Trigger sich aber nicht mitverschieben, kommt die innere Uhr völlig durcheinander. Während der Kopf nach der Nachtschicht sagt „Du musst jetzt schlafen“ sagen die äußeren Trigger „Guten Morgen, es wird hell, aufstehen, der Tag beginnt.“ Dieses Durcheinander – ähnlich einem Jet-Lag – bezeichnet man als ‚biologische Desynchronisation‘. Ist der Nachtschichtblock dann zu Ende, stellt der Organismus die Phasen wieder zurück, was wegen der dann wieder synchronen äußeren und inneren Taktgeber etwas schneller verläuft. Aber auch diese ‚Resynchronisation‘ kann mehrere Tage dauern. Langfristig führt diese wiederkehrende De- und Resynchronisation zu gesundheitlichen Problemen.

Wie Schichtarbeit gestaltet sein muss

Um die gesundheitlichen Belastungen von Nacht- und Schichtarbeit zu minimieren, wurden arbeitswissenschaftliche Kriterien zur Schichtplangestaltung formuliert. Zu diesen gehören z.B.:

- ▶ nicht mehr als maximal drei aufeinanderfolgende Nachtschichten
- ▶ Vorwärtsrotation der Schichten (Früh-/Spät-/Nachtschicht)
- ▶ kurze Schichtfolgen
- ▶ ausreichende Erholungszeiten nach der Nachtschicht (keine kurzen Wechsel)

Insgesamt ist die Thematik sehr komplex und bedarf im Einzelfall intensiver Diskussion, nicht zuletzt mit den Mitarbeitenden. Unterschiedliche Rahmenbedingungen (3-, 4-, 5-Schichtsysteme, mit/ohne Wochenende, min./max.-Modelle, tarifliche Wochenarbeitszeit, Dauernachtwachen, Bereitschaftszeiten, usw.) erfordern individuelle Lösungen.

Allen Lösungen gemeinsam ist aber, dass Nachtschichtblöcke von mehr als drei Nächten am Stück oder rückwärts rollierende Schichtsysteme nicht den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen und damit nicht ArbZG-konform sind.

Dies ist zuletzt auch immer wieder von den Aufsichtsbehörden angemahnt worden.

Sie sehen in Ihrem Unternehmen Handlungsbedarf?

Dann sprechen Sie uns einfach an! Gerne unterstützen wir Sie in Fragen der leitliniengerechten Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit.

Orga-Check: Kontrolle des Arbeitsschutzes



Im letzten Newsletter hatten wir erklärt, dass der Arbeitgeber für die Einhaltung der Vorschriften zum Arbeits- und Gesundheitsschutz in seinem Unternehmen verantwortlich ist.

Diese Verantwortung hängt untrennbar an seinem Direktionsrecht. Wir hatten außerdem aufgezeigt, welche fachkundigen Personen ihn bei diesen Aufgaben unterstützen.

Hierzu gehören z.B. der Betriebsarzt, die Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa) sowie die Sicherheitsbeauftragten. Außerdem kann er durch die sogenannte „Übertragung von Unternehmerpflichten“ Aufgaben aus dem Bereich Arbeits- und Gesundheitsschutz an nachgeordnete Mitarbeitende delegieren.

Damit die Übertragung der Aufgaben im Arbeits- und Gesundheitsschutz wirksam werden kann, müssen Zuständigkeiten, Aufgaben und Weisungsbefugnis klar definiert und schriftlich (!) festgelegt werden. Aber auch mit der Übertragung der Unternehmerpflichten ist der Arbeitgeber nicht aus der Verantwortung. Denn er muss sich regelmäßig davon überzeugen, dass die übertragenen Aufgaben vollumfänglich umgesetzt werden. Das kann z.B. in Form von Gesprächen, Begehungen oder Audits geschehen. Auch hier sind die Ergebnisse und evtl. Verbesserungsmaßnahmen schriftlich zu dokumentieren und zu verfolgen.

Weitere Informationen:

Sie haben Fragen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz? Sie sind sich nicht sicher, ob Sie alle rechtlichen Grundlagen beachten? Ihr Unternehmen ist zu klein, um die notwendigen Aufgaben selbst zu erfüllen?

Weitere Information finden Sie unter www.gda-orgacheck.de. Oder sprechen Sie uns gerne an!

Mit einem Netzwerk aus hochqualifizierten und kompetenten Fachkräften für Arbeitssicherheit bieten wir für alle Branchen und Unternehmensgrößen den kompletten Arbeits- und Gesundheitsschutz aus einer Hand. Gerne beraten wir Sie dazu unverbindlich.

Grippe im Anmarsch

Im Herbst bis Winter eines jeden Jahres droht der erste Grippeboom. Diese saisonale Welle, mit jährlich ein bis fünf Millionen Erkrankungen, wird durch verschiedene Influenza-Erreger ausgelöst. Die bisher eingesetzten und von den Krankenkassen bezahlten Impfstoffe enthalten jedoch nur drei dieser Virusstämme.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt daher möglichst jetzt – von Oktober bis November – das Impfen mit so genannten ‚tetraivalenten‘ Impfstoffen, d.h. solchen mit vier Virusstämmen. Sie bieten einen breiteren Schutz vor einer Infektion mit Grippeviren.



Erkältung oder Grippe?

Charakteristisch für die echte Grippe (Influenza) ist ein plötzlicher Krankheitsbeginn mit Fieber und typischen Symptomen wie Halsschmerzen, trockenem Husten und heftigen Kopf-, Muskel- und/oder Gliederschmerzen. Schwere, teilweise lebensbedrohliche Komplikationen einer Grippeerkrankung, z.B. eine Lungenentzündung, können ein hohes Risiko darstellen.

Fünf Tipps für den Alltag, die vor Grippe schützen

- ▶ impfen lassen
- ▶ regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife
- ▶ Husten und Niesen in ein Taschentuch oder in die Ellenbeuge
- ▶ zwei Meter Abstand halten zu erkrankten Personen
- ▶ regelmäßiges Lüften von Räumen

Weitere Informationen:

www.rki.de/influenza, www.impfen-info.de

AOK-Fehlzeiten-Report 2016: Gute Unternehmenskultur fördert Gesundheit

Mit einer bundesweit repräsentativen Befragung ist das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) im Fehlzeiten-Report 2016 erstmalig der Frage nachgegangen, welchen Einfluss die Unternehmenskultur auf die Gesundheit der Beschäftigten hat. Das Ergebnis zeigt: Eine schlechte Unternehmenskultur geht mit einem deutlich höheren gesundheitlichen Risiko für Mitarbeitende einher.

- ▶ So ist jeder Vierte, der seine Unternehmenskultur als schlecht bewertet, auch mit der eigenen Gesundheit unzufrieden und berichtet häufiger über körperliche und seelische Beschwerden, die im Zusammenhang mit der Arbeit stehen. Bei den Befragten, die ihr Unternehmen positiv sehen, war es nur jeder Zehnte.
- ▶ Bei einer schlecht bewerteten Unternehmenskultur hat nahezu jeder Dritte (31 Prozent) im letzten Jahr mehr als zwei Wochen im Betrieb gefehlt. In der Vergleichsgruppe mit einer positiv erlebten Unternehmenskultur war dies nur etwas mehr als jeder Sechste (16,9 Prozent).
- ▶ Mitarbeitenden sind vor allem die Loyalität des Arbeitgebers (78 Prozent) sowie der Aspekt des Lobens und Bestärkens (69 Prozent) im Arbeitsalltag wichtig. Diese und weitere Merkmale machen eine gute und gesundheitsfördernde Unternehmenskultur aus.
- ▶ Doch nur 55 Prozent der Beschäftigten erleben tatsächlich, dass der Arbeitgeber hinter ihnen steht, und lediglich die Hälfte der Beschäftigten wird für gute Arbeit auch gelobt.



Eine Zusammenfassung des Reports finden Sie hier:

http://www.wido.de/fileadmin/wido/downloads/pdf_praevention/wido_pra_fzr16_abstracts_0916.pdf

Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor

Dr. Bettina Eßer gehört bereits seit 2008 zum Team der Praxis Dr. Suchodoll. Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Arbeits-, Sport- und Ernährungsmedizin. Darüber hinaus hat sie eine Zusatzqualifikation im Bereich der Reisemedizin.

„Nach meinen beruflichen Erfahrungen in den verschiedenen Bereichen der Medizin - wie Chirurgie, Innere Medizin und Allgemeinmedizin - sehe ich in der Arbeitsmedizin meinen Schwerpunkt nun in der Prävention. Hierbei spielen für mich persönlich vor allem die Themen Ernährung, Bewegung und Sport sowie die Reisemedizin eine wichtige Rolle. Durch die Betreuung verschiedener Betriebe mit den unterschiedlichsten Tätigkeits- und Berufsfeldern ergeben sich interessante Einblicke und Herausforderungen im Umgang mit Mitarbeitenden und Vorgesetzten. Ausgleich von der Arbeit finde ich in meiner Familie und – wen wundert es bei meinen Schwerpunkten - beim Sport sowie beim Reisen in die unterschiedlichsten Länder der Welt.“



Kontakt:

http://www.arbeitsmedizin-aachen.de/2_1_aerzte.html