

# HUMAN WORKS

DIE ZEITUNG FÜR NACHHALTIGES ARBEITSVERMÖGEN

Editorial

Liebe Leserinnen  
und Leser!

Die kompetente arbeits-  
medizinische Beratung  
stellt die Unversehrtheit  
Ihrer MitarbeiterInnen  
sicher.



Foto: IBG

Unversehrtheit ist eine notwendige Voraussetzung, um produktiv sein zu können, Gesundheit hingegen keine hinreichende Bedingung für Produktivität. Daher ist es wichtig über die gesetzlichen Notwendigkeiten hinauszudenken, um das bestmögliche Arbeitsvermögen Ihrer Belegschaft sicherzustellen.

Aufgaben, die über den Gesundheitsschutz hinausgehen und Gesundheit fördern werden immer wichtiger. Die Standards vor allem im Bereich Betriebsausstattung, Arbeitsmittel und Unfallverhütung sind mittlerweile hoch gesteckt. Körperliche Belastungen treten durch den Einsatz moderner Maschinen und moderner ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung immer mehr in den Hintergrund, hingegen nehmen psychische Belastungen rasant zu. Hier können ArbeitsmedizinerInnen und -psychologInnen gemeinsam viel bewegen und gegensteuern. Ein guter Einstieg dazu ist die Evaluierung psychischer Belastungen, die im Rahmen des ASchG durchgeführt werden muss.

Sowohl das Verhalten der MitarbeiterInnen als auch die Verhältnisse im Betrieb sollten mit Unterstützung aller Gesundheitsbeauftragten im Unternehmen regelmäßig durchleuchtet und auf ihre Gesundheitsverträglichkeit und Förderbarkeit geprüft werden. Wie dies in der Praxis funktioniert, beschreiben folgende Artikel dieser Ausgabe.

Wir freuen uns, wenn Sie diese Erfahrungen zum Anlass nehmen, in Ihrem Unternehmen tätig zu werden. Gerne unterstützen wir Sie bei der Umsetzung auf gesunden Wegen zur Produktivität.

Ich wünsche Ihnen einen erfolgreichen Sommer!

Ihr Gerhard Klicka  
Geschäftsführer (g.klicka@ibg.co.at)

## Arbeitsmedizin

# Eine Profession im Wandel

**Aufgabe der Arbeitsmedizin ist es, gesundheits- und leistungsrelevante Faktoren im betrieblichen Geschehen zu erkennen, in ihrer Auswirkung auf den Menschen und den betrieblichen Ablauf zu bewerten, Verbesserungsmaßnahmen zu entwickeln, deren Umsetzung zu veranlassen und die Effizienz zu kontrollieren.**

Die Arbeitsmedizin handelt auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und psychosozialer Kompetenz. Dazu gehören einerseits die Prävention und Diagnostik arbeitsbedingter Gesundheitsbelastungen und Berufskrankheiten, andererseits die ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen. Um präventiv wirken zu können, müssen ArbeitsmedizinerInnen aktiv auf die Menschen zugehen.

Die primäre Aufgabe der Arbeitsmedizin ist es, dafür zu sorgen, dass Menschen durch Arbeit nicht krank werden bzw. ihre Leistungsfähigkeit nicht eingeschränkt wird. Ziel ist es, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen zu erhalten und zu fördern. Mit der Verpflichtung zur arbeitsmedizinischen Betreuung aller ArbeitnehmerInnen in Österreich haben sich die Erwartungen des Gesetzgebers, die gesundheitliche Situation der Beschäftigten zu verbessern, mehr als erfüllt.

Qualitativ gute Betreuung setzt ein strukturelles Vorgehen voraus: Nach einer IST-Analyse sollten Gesundheitsziele für das Unternehmen definiert und daraus Maßnahmen zum Gesundheitsschutz abgeleitet werden. Essentiell dabei ist die wiederkehrende Evaluation der Effektivität der Maßnahmen, zum Beispiel mittels Messinstrument Human Work Index®.

Typische Einsatzbereiche von ArbeitsmedizinerInnen sind die Teilnahme an der Arbeits-



Foto: © N-Media-Images - Fotolia.com

platzevaluierung, der Ermittlung von Sicherheits- und Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz und die damit verbundene Beobachtung, Erfassung und Beurteilung von Arbeitsbedingungen, Arbeitsabläufen und organisatorischen Rahmenbedingungen. Bei der Umsetzung im Betriebsalltag berücksichtigt sie physische, psychische und soziale Einflüsse im Sinne einer ganzheitlichen Beratung zum Nutzen für die MitarbeiterInnen und das Unternehmen.

Zu den Basisleistungen zählen unter anderem Sprechstunden, Impfberatung, Vorsorgeuntersuchungen und die Organisation der Ersten Hilfe. Leistungen wie z.B. Ergometrie, Audiometrie, Spirometrie, dermatologische und orthopädische Untersuchungsmethoden gehören ebenfalls zum arbeitsmedizinischen Alltag. In den letzten Jahren gewinnt allerdings die Präventionsarbeit in den Bereichen der psychischen Belastungen, gesunder Ernährung und Bewegung immer mehr an Bedeutung.

Die Arbeitsmedizin beschäftigt sich dennoch nicht nur mehr mit dem einzelnen Individuum, sondern auch mit betrieblichen Strukturen und Organisationsabläufen. Die Miteinbeziehung der Organisationskultur, des Führungssystems und der Informationstechnologie ist dabei besonders relevant. Charakteristisch ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen, auch nichtmedizinischen Fachgebieten und deren Einbindung bei der Diagnostik und Problemlösung. Wie die Arbeitswelt ist auch die Arbeitsmedizin einem ständigen Wandel unterworfen. Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz werden von psychomentalen Herausforderungen abgelöst. Anstelle von Routine-Untersuchungen treten verstärkt Beratungs- und Aufklärungsaufgaben. Daher werden neben der Arbeitsmedizin immer häufiger Leistungen der ArbeitspsychologInnen in Anspruch genommen, um eine möglichst ganzheitliche Betreuung zu gewährleisten. *Fortsetzung Seite 2*

### ■ Kapsch BusinessCom

Kapsch räumt der Gesundheit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen besonderen Stellenwert ein. Mit ihrem Projekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung leisten sie als Vorreiter ihrer Branche einen wirksamen Beitrag zur Gesundheit der Belegschaft.

Seite 2

### ■ Gesundes Führen



Foto: IBG/Jakob Polacek

Der Mensch will produktiv sein.

Seite 2

### ■ NÖ Landesregierung

Die niederösterreichische Landesregierung erzielte mithilfe ergonomischer Schulungen Verbesserungen des Körperbewusstseins ihrer MitarbeiterInnen in den Straßenmeistereien und leistet dadurch einen wesentlichen Beitrag zur Unfallprävention.

Seite 3



Fortsetzung von S. 1

## Schlusslichter ins Boot holen

Dennoch erleben wir in unserer täglichen Arbeit immer wieder Betriebe, in denen die arbeitsmedizinische Betreuung eine untergeordnete oder gar nur geduldete Rolle spielt. Diesbezüglich ist noch einiges an Aufklärungsarbeit zu tun, um auch bei den „Schlusslichtern“ der österreichischen Unternehmen das Interesse zu wecken und vor allem die positiven wirtschaftlichen Aspekte einer hochwertigen arbeitsmedizinischen Betreuung in die Köpfe der ManagerInnen und damit in die Bilanz der Unternehmen zu bringen. Jedes betriebliche Gesundheitsförderungsprojekt ist wichtig und gut, und wesentlich effizien-

ter unter Einbeziehung der betreuenden ArbeitsmedizinerInnen. Hier gilt es vor allem zusammenzuarbeiten und alle Aspekte und Professionen, die sich vielfältig in einem Unternehmen anbieten, zu involvieren und zu nutzen. Unsere Erfahrung zeigt, dass Verbesserungen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung nur so nachhaltig verankert werden können. Die Arbeitsmedizin kann hier als wichtige und objektive Schnittstelle zwischen Führungsebene und Belegschaft fungieren. Schließlich verfolgen beide Seiten dasselbe Ziel: die Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen bei gleichbleibender oder sogar verbesserter Gesundheit zu steigern.

## Kapsch BusinessCom erhält BGF-Gütesiegel Erfolgreich und gesund

Kapsch BusinessCom räumt der Gesundheit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen besonderen Stellenwert ein. Mit ihrem Projekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem IBG Arbeitsmediziner Manfred Lindorfer, haben Sie nicht nur einen wirksamen Beitrag zur Gesundheit geleistet, sondern auch die hohen Qualitätsanforderungen für die Verleihung des „BGF-Gütesiegels“ erfüllt.



Mitarbeiterzufriedenheit und Mitarbeiterbindung sind in diesem Familienunternehmen aktiv gelebte Werte. Mit 2011 wurde erstmals eine Steuerungsgruppe für Aktivitäten im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) eingerichtet. Die intensive Auseinandersetzung mit den Problemstellungen im Arbeitsalltag als auch die Implementierung entsprechender Maßnahmen führte in Zusammenarbeit mit IBG nicht nur zu tollen internen Ergebnissen. Auch das Österreichische Netzwerk für BGF würdigte dieses Engagement und verlieh Kapsch BusinessCom im Februar diesen Jahres das Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung für die Integration von BGF in den Regelbetrieb.

### Über die Ziele

Die Mitarbeiterbefragungen von 2009 und 2011 waren neben den regelmäßig stattfindenden MitarbeiterInnen-Gesprächen Grundlage zur Evaluierung von Maßnahmen in alle Richtungen. Die daraus gewonnenen Ergebnisse und Werte deckten sich mit den Grundsätzen der Salutogenese: Verantwortlicher Umgang mit Ressourcen, Vertrauen, Sinnfindung sowie die Förderung von Ressourcen. Damit haben Führungskräfte-Schulungen im Bereich Soziale- und Führungskompetenz, Führungskommunikation und Mitarbeiterförderung einen besonderen Stellenwert im Unternehmen. Das Gesundheitsförderungs-Team bemüht sich zudem um Stärkung der Gemeinsamkeit, Förderung der Kommunikation, Motivation zur Bewegung und setzt weitere Gesundheitsimpulse für das kommende Jahr.

### Gezielte Maßnahmen

Neben der allgemeinen ärztlichen Beratung und den Vorsorgeuntersuchungen waren und

sind wesentliche Beratungsthemen u.a. Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz, Vorträge zu Stressbewältigung, Kurzpausegymnastik, Lärmdämmungsmaßnahmen, Gesundheitstag mit Ernährungsberatung und Cholesterinscreening, Erste-Hilfe-Kurse sowie die Beratung bei aktuellen Beschwerden oder Problemen. Zur Förderung des Betriebsklimas finden neben Teamtrainings auch Sportveranstaltungen wie Kegelscheiben und Bogenschießen auf Firmenkosten statt. Kapsch BusinessCom – ein gelungenes Beispiel für gelebte betriebliche Gesundheitsförderung.

## BGF-Projekt beim Hilfswerk Kärnten

Interview mit Horst Krainz, Geschäftsführer des Hilfswerks Kärnten

**HUMAN WORKS:** Wie erklären Sie sich die nachhaltige hohe Zufriedenheit Ihrer MitarbeiterInnen?

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor für die Zufriedenheit liegt meiner Meinung nach im gemeinsamen Bemühen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie der Führungskräfte, die verschiedensten Prozesse im Hilfswerk Kärnten ständig verbessern zu wollen.

**HUMAN WORKS:** Welche Maßnahmen wurden in den letzten Jahren gesetzt, um die Gesundheit der MitarbeiterInnen beim Hilfswerk Kärnten zu fördern bzw. zu erhalten (evtl. besonders in Hinblick auf die bessere Nutzung der Ressourcen und weniger Stress)?

In unserem Bildungsprogramm wurde ein Schwerpunkt auf Kurse zum Thema Gesundheit, beispielsweise Gesundes Kochen, Kinästhetik-Seminare, Anti-Stress-Programme usw. gelegt. Ziel war auch, das Bewusstsein der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu schärfen und einen verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen gesundheitlichen Ressourcen – am Arbeitsplatz und im privaten Bereich – zu pflegen. Work-Life-Balance soll nicht nur ein Schlagwort sein, sondern täglich angestrebt werden.

**HUMAN WORKS:** Was wurde hinsichtlich Weiter- und Fortbildungsmöglichkeiten unternommen?

Der von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Qualitätszirkeln identifizierte Bedarf an zusätzlichen oder erweiterten Aus- und



Weiterbildungsmaßnahmen hat weitestgehend ins Bildungsprogramm Eingang gefunden. Das ist aber nicht neu: Inhaltlich orientiert sich das Bildungsprogramm des Hilfswerks Kärnten schon seit Beginn an den Wünschen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

**HUMAN WORKS:** Was ist für die nahe Zukunft geplant? Und inwieweit waren hier die Befragungsergebnisse hilfreich?

Die Befragungsergebnisse waren Grundlage und Leitfaden für die Erarbeitung der BGF-Maßnahmen. Betriebliche Gesundheitsförderung soll sich aus dem „Projekt“ heraus zu einem fixen Bestandteil der Unternehmenskultur des Hilfswerks Kärnten entwickeln und in das derzeit in Überarbeitung befindliche Leitbild aufgenommen werden.

## Tagung GESUNDES FÜHREN – Der Mensch will produktiv sein



Am 22. Mai fand in der Skylounge der Wirtschaftskammer die Tagung **GESUNDES FÜHREN** statt. Organisiert und veranstaltet wurde die durch den FGÖ geförderte Tagung von IBG und der Wirtschaftskammer

Österreich, um auf die Wichtigkeit von gesunder Führung in Unternehmen aufmerksam zu machen. „Wir setzen uns mit dem Thema gesunde Führung auseinander, weil der Führungsstil nachhaltigen Einfluss auf die Energie, die Gesundheit und die Motivation der MitarbeiterInnen und damit verbunden auf den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens hat“, erklärt Klicka. Mehr dazu finden Sie auf:

[www.ibg.co.at/tagung](http://www.ibg.co.at/tagung)

## Punktgenau

### Der historische Verdienst der Arbeitsmedizin

Arbeitsmedizin ist nicht Medizin in der Arbeit, sondern Medizin DER Arbeit, des prozessualen Gesamtzusammenhangs aller Stakeholder in ihrer physikalischen, chemischen, mechanischen, klimatischen, biologischen, emotionalen, psychologischen, sensorischen und sozialen Hardware (= Arbeitsbedingungen). Noch mehr: Arbeitsmedizin ist ein „Frontwechsel“. Es geht nicht um Schonung, Rückzug und Arbeitsentlastung durch Krankenstand für kranke und leidende Menschen. ArbeitsmedizinerInnen steigen in die Hochleistungswelt der Unternehmen und Institutionen mit produktiven, aber auch belasteten Menschen ein und ermöglichen durch Erkenntnis, Rat und Überzeugung diese Prozesse und Bedingungen so zu optimieren, dass die Menschen gesund bleiben.

Arbeitsmedizin vereint die Medizin mit ihrem Gegenteil: der Gesundheit. Als Krankheitswissenschaft lehrt uns die Medizin nur indirekt etwas über Gesundheit. Gesundheit ist in der Medizin auch besser bekannt als „o.B.“ (= ohne Befund) oder „Sie haben nichts!“, wenn wer Gesundheit hat!? Die Arbeitsmedizin tritt aus diesem Krankheitsmodell heraus und fokussiert auf die Vermeidung von Risiken in der Arbeitswelt (= Prävention) und beginnt jene Qualitäten im Arbeitsleben auszumachen und zu nutzen, die menschliche Gesundheit fördern (= Salutogenese, Gesundheitsförderung).

Das ASchG ist eine Zwangsehe von Management, MitarbeiterInnen und Medizin. Es liegt an uns daraus die Chance zur Koevolution beider Interessensbereiche zu entwickeln –

zum Nutzen der MitarbeiterInnen und der Unternehmen. Dieser Nutzen der Arbeitsmedizin ist gigantisch, wenn wir die letzten Jahrhunderte sehen und erkennen, wie viel Wissen aus der (Arbeits-)Medizin und Ergonomie in Methoden, Gesetze und Bestimmungen, Apparaturen und Bauten in mehreren OECD-Staaten umgesetzt wurde. Die Mehrheit der Staaten dieser Welt braucht eine Medizin der Arbeit jedoch dringend.



Der Arbeitsmediziner Rudolf Karazman ist Gründer von IBG.

NÖ Landesregierung: Ergonomie-Schulungen

## MitarbeiterInnen im Gleichgewicht

Seit vielen Jahren unterstützt das Land Niederösterreich Ergonomieprojekte in den Straßenmeistereien. „Heben & Tragen“, gesundheitsförderliche Bewegung und Stärkung der Körpersensibilität sind gerade in diesem Arbeitsumfeld wesentliche Faktoren für Gesundheit am Arbeitsplatz und nicht zuletzt bei der Unfallprävention.

Nach den Messungen der Sensomotorik im Rahmen der Rückenworkshops in allen Straßenmeistereien mittels MFT-S3-Check in den Jahren 2008/2009 wurden im Jahr 2011 Referenzmessungen in fünf Straßenbauabteilungen (Wolkersdorf, Wiener Neustadt, Amstetten, St. Pölten und Waidhofen/Thaya) durchgeführt.

Erstmals standen empirische Daten für ein Feedback zur Verfügung, wie sich die Körperstabilität, Sensomotorik und Körpersymmetrie der MitarbeiterInnen, die an beiden MFT-S3-Checks teilgenommen haben, verändert haben.

2008/09 nahmen 1.959 MitarbeiterInnen am MFT-S3-Check teil. 2011 wurden im Rahmen der Referenzmessung 421 MitarbeiterInnen gemessen.

Es zeigte sich eine Verbesserung aller Messwerte, besonders sichtbar war der Anstieg bei den „sehr guten“ Messwerten (siehe Grafik Sensomotorik – darunter wird die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit subsumiert). Das bedeutet für die MitarbeiterInnen eine verbesserte Reaktionsfähigkeit, wodurch die Gefahr von beispielsweise Sturz- und Fallverletzungen vermindert werden kann. Besonders im Alter und bei gefährlichen Tätigkeiten ist



### MEINUNG von AUSSEN



**Anton Moser**  
HR Business Partner &  
**Bruno Aschauer**  
Vors. Betriebsrat  
UPM Steyrermühl

#### Neue Impulse durch HWI-Befragung

Am Standort Steyrermühl betreibt der finnische UPM Konzern sowohl eine Papierfabrik, als auch ein Sägewerk mit insgesamt 550 MitarbeiterInnen. Alle MitarbeiterInnen beider Werke wurden eingeladen an der HWI-Befragung teilzunehmen und folgten dem Aufruf mit einer hervorragenden Teilnehmerquote von über 80 %.

#### Wichtige Erkenntnisse

Die Umfrage, die in Zusammenarbeit mit IBG erfolgte, lieferte dem Managementteam, den Betriebsräten und den MitarbeiterInnen selbst, wichtige Erkenntnisse über das Arbeitsklima und die MitarbeiterInnen-Motivation im Werk. Besonders der Zusammenhang von Informationsfluss und Arbeitszufriedenheit war deutlich ablesbar. Was in kleinen Einheiten sehr gut funktioniert, zeigt bei großen Abteilungen noch Potenzial für effizientere Informationsweitergabe von oben nach unten, aber auch von unten nach oben.

Sofort nach der Ergebnispräsentation im November 2011 gingen verschiedene Arbeitsgruppen daran, Verbesserungsvorschläge auszuarbeiten. Erste Erfolge brachten die Standardisierung des Kommunikationsflusses und die Einbindung neuer Medien zur raschen Information aller MitarbeiterInnen. Best Practices wie z.B. die kurzen Wocheninformationen einiger Abteilungen wurden auf die gesamte Papierfabrik ausgeweitet und stehen zusätzlich allen MitarbeiterInnen im Intranet zur Verfügung. Es werden (wieder) regelmäßig MitarbeiterInnenversammlungen abgehalten, in denen die Geschäftsleitung über aktuelle Kennzahlen, den Auftragsstand, Konzerninformationen und geplante Investitionen berichtet sowie Fragen der Belegschaft beantwortet. Wichtige Aspekte z.B. arbeits-sicherheitsrelevante Themen werden unter Einbeziehung der Vorschläge von MitarbeiterInnen diskutiert und wenn möglich rasch zur Umsetzung gebracht.

#### Gelungene Umsetzung

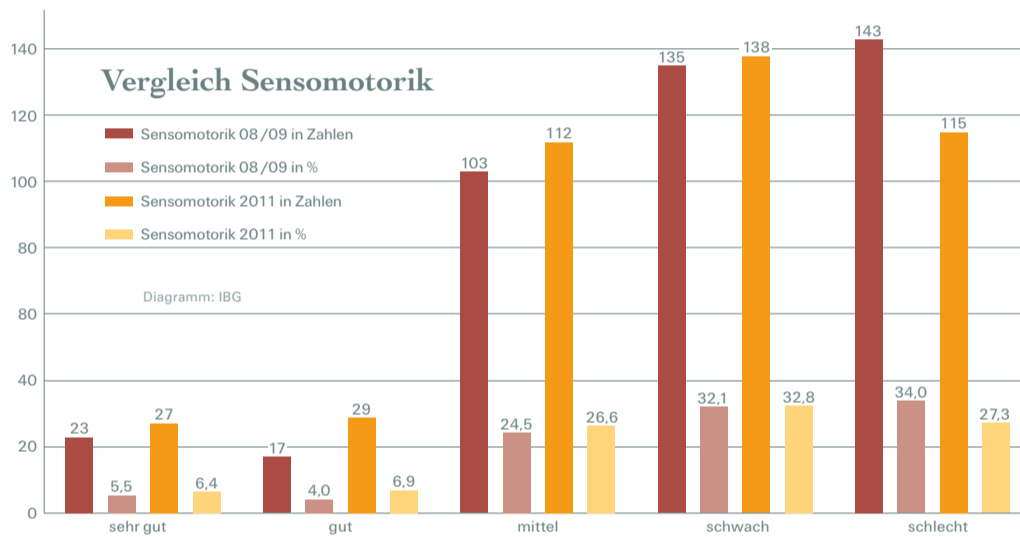
In Steyrermühl ist die Betriebliche Gesundheitsvorsorge seit Jahren fix installiert und wurde bereits zum dritten Mal mit dem Gütesiegel des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet. Obwohl UPM jährlich konzernweite MitarbeiterInnenbefragungen durchführt, wollten wir mit der HWI-Befragung am Standort Steyrermühl noch detailliertere Ergebnisse als Basis für unsere Bemühungen um die Gesundheitsförderung erhalten. Dies ist uns gelungen.

„Führungskräfte spielen hier eine Schlüsselrolle, weil gesunde Führung die Situation eines Unternehmens positiv beeinflusst.“

diese Fähigkeit wichtig. Auch bei der Auswertung der Körpersymmetrie und der Körperstabilität ergaben sich Verbesserungen. Interessant ist auch der Vergleich der Messungen in den Straßenmeistereien in den Jahren 2008/09. Lediglich eine hatte signifikant bessere Werte, dort fanden wöchentlich stattfindende Rückenübungsgruppen statt. Kurzvorträge zu den Themen Ergonomie im Alltag, Übungen für Zwischendurch und Sturz- und Fallprophylaxe sowie zur praktischen Anleitung für mehr Balance und Körperbeherrschung in einem Koordinationsparcours komplettierten das Angebot.

#### Fazit

Der MFT-S3-Check, das damit verbundene Beratungsgespräch und das verteilte Infoblatt zeigen, dass mit einfachen Übungen und geringem zusätzlichem zeitlichen Aufwand eine deutliche Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und somit eine Verbesserung der Sturz- und Fallprophylaxe möglich ist.



### Ergonomiebeurteilung und Empfehlungen

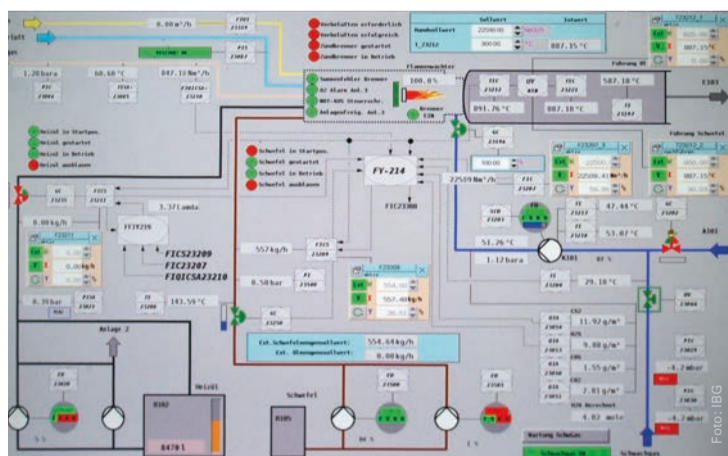
## Neugestaltung der Sulfo-Sorbon Warte

Anfang des Jahres entschied sich die Lenzing AG zu einer Neugestaltung der Sulfo-Sorbon Warte, um bevorstehende Systemumstellungen bestmöglich in den bisherigen Arbeitsablauf zu integrieren und Verbesserungspotenziale zu nutzen.

Die Ergonomin Esther Domburg betreut die Lenzing Gruppe seit vielen Jahren bei der Um- und Neugestaltung von Räumlichkeiten in der Produktion und Verwaltung. Lenzing hat als Vorreiter auf diesem Gebiet die persönlichen und wirtschaftlichen Vorteile der ergonomischen Beratung und Unterstützung früh erkannt. Die Miteinbeziehung ergonomischer Aspekte schon in die Planungsphase neuer Ar-

beitsplätze spart Kosten und schafft gleichzeitig optimales Arbeiten. Ziel dieses Projektes war es, die Arbeit ergonomisch zu gestalten. Die Sulfo-Sorbon-Warte ist rund um die Uhr besetzt. Mehrere Mitarbeiter sind erforderlich, um den durchgängigen Betrieb zu gewährleisten. Ein 24-Stunden- bzw. Schichtarbeitsplatz muss demnach ganz andere Anforderungen erfüllen als ein 8-Stunden-Büroarbeitsplatz. Alleine das Mobiliar wird um ein Vielfaches mehr beansprucht. Die Mitarbeiter dieser Abteilung haben sehr unterschiedliche Körpermaße. Daher war neben anderen Bereichen wichtig, die Arbeitsplätze so zu gestalten, dass sie leicht und schnell den unterschiedlichen Körpergrößen angepasst werden können. Zusätzlich waren elektrische Geräte, die künstliche Beleuch-

tung, die Positionierung der Klimaauslässe und der Steuerplätze im Raum eine zusätzliche Belastung, deren Umgestaltung wesentlich zur Erleichterung der Arbeit beitragen. Auch in der Ergonomie für Hard- und Software steckt viel Potenzial. Um ein konzentriertes und sicheres Arbeiten zu ermöglichen sollte besonders die Farbwahl und Gestaltung der Alarme in den Steuerungssystemen genau überlegt sein. Zum Beispiel ist eine bewegte Flamme als Symbol für das Erhitzen eines Kessels zwar gestalterisch schön, lenkt aber vom eigentlichen Nutzen ab, wenn schnell auf einen Alarm reagiert werden muss. Die Sicherheit hat in Steuerungszentralen oberste Priorität, die permanente Konzentration daher ein wesentlicher Aspekt in einer Warte wie dieser. Das Endergebnis dieser Neugestaltung kann sich sehen lassen. IBG Expertin Domburg ist es durch fachliche Kompetenz gelungen, sowohl die Mitarbeiter als auch die Leitung zufriedenzustellen. Ergonomische Umgestaltung zahlt sich eben aus, denn sie trägt dazu bei Arbeitsplätze sicher, gesund und produktiv zu machen!



Farbwahl und Formgebung der Prozessdarstellung sind wichtig.

VOR DEN VORHANG: Simone Sporschill-Steeg



Foto: IBG

➔ Simone Sporschill-Steeg ist seit 2001 Leiterin des IBG Standortes St. Pölten und betreut seit nunmehr 11 Jahren Betriebe unterschiedlichster Größe und Branchen aus der Privatwirtschaft und dem öffentlichen Dienst im Raum Niederösterreich. Zu den Schwerpunkten der

Auch Simone Sporschill-Steeg beobachtet die zunehmenden psychischen Belastungen im Arbeitsalltag als Folge des steigenden Kostendrucks, der auf den Unternehmen lastet. Die Arbeitsmedizin übernimmt hier eine sehr wichtige beratende Vermittlerrolle und Pufferfunktion. „Die Erhaltung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für die zu erwartende Verlängerung der Lebensarbeitszeit. Ohne Rücksicht auf die nachhaltige Gewährleistung der physischen und psychischen MitarbeiterInnen-Gesundheit werden wir dieses Ziel nicht erreichen.“

Arbeitsmedizinerin zählt unter anderem der Aufbau einer umfassenden arbeitsmedizinischen Betreuung der Niederösterreichischen Landesregierung. Themen wie Führungskräfte-Schulungen, Burnout-Prävention und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind ihr dabei ein besonderes Anliegen.

Als Internistin und Notärztin verfügt sie neben den Zusatzausbildungen im Bereich Sport- und Umweltmedizin über ein breites Fachwissen. Ihre langjährige Erfahrung unterstützt sie maßgeblich dabei, die MitarbeiterInnen ihrer Unternehmen bestmöglich zu beraten und zu betreuen.



© fotokalle - Fotolia.com

Der Schlaganfall

Keine reine Alterskrankheit

Der Schlaganfall ist keine reine Alterserkrankung, wie man vielleicht vermuten könnte. Die Möglichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt zwar mit dem Alter, dennoch kann jede Altersgruppe betroffen sein. Es wird geschätzt, dass ca. 15 % der Schlaganfall-Patienten jünger als 45 Jahre sind.

Ein Schlaganfall stellt meistens eine plötzliche, schwere Erkrankung dar. Leider sind die Behandlungsmöglichkeiten eines akuten Schlaganfalls häufig begrenzt und die Betroffenen bleiben für lange Zeit oder gar auf Lebenszeit schwer beeinträchtigt. Umso wichtiger sind daher die Kenntnis der wichtigsten Risikofaktoren und die Vorbeugung von Schlaganfällen!

Wir kennen eine Reihe von Risikofaktoren, die durch entsprechende Vorbeugung und Behandlung gut kontrollierbar und zum Positiven veränderbar sind. Dazu zählen Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und übermäßiger Alkoholkonsum. Bei der Behandlung des Schlaganfalls ist die Zeit ein kritischer Faktor. Es gibt für einige Patienten eine hochwirksame Behandlung, die jedoch innerhalb von drei bis maximal viereinhalb Stunden nach Eintritt des Schlaganfalls begonnen werden muss.

Die folgende Übersicht soll Ihnen helfen, bei sich selbst oder bei Ihren Angehörigen Zeichen eines Schlaganfalls zu erkennen.

Der 2-Minuten-Schlaganfall-Test

**1. Armhalteversuch:** Lassen Sie den Betroffenen beide Arme ausgestreckt vor sich halten, Handflächen nach oben, Augen geschlossen. Eine Lähmung zeigt sich daran, dass ein Arm absinkt oder, dass sich die Hand auf der gelähmten Seite langsam (vom Betroffenen unbemerkt) einwärts dreht.

Vorbeugende Maßnahmen

- Regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks
- Gewichtsreduktion (BMI\* zwischen 19–25)
- Bewegungseinheiten mind. 3x pro Woche (Ausdauersport)
- Reduktion des Salzkonsums
- Entspannungsübungen
- Kombination Rauchen und Pille vermeiden
- Alkohol nur in Maßen genießen

\*) BMI = Körpergewicht (in kg) : (Körpergröße in m)<sup>2</sup>

11. Borealis Linz Donau Marathon

Sonntag, 22. April 2012

Der Borealis Linz Donau Marathon ist nicht nur für Läufer, sondern auch für Zuschauer attraktiv. Seit nunmehr elf Jahren wird dieser in Zusammenarbeit mit der Tourist Information Linz und Nada Austria veranstaltet. Mit jedem Jahr steigt das Interesse an dieser erfolgreichen Initiative für Bewegung und Sport. Der Teilnahmerecord von 15.200 LäuferInnen und 100.000 ZuschauerInnen in diesem Jahr geben den Veranstaltern recht. Linz läuft mit – und wie!

Auch das Ambulanzteam des IBG Chemiepark Linz bewies heuer wieder Team- und Sportsgeist und stellte sich der persönlichen Herausforderung an der Startlinie. Ihre Endergebnisse sprechen für sich. Ein Team, das den humanökologischen Ansatz lebt und nicht nur aufzeigt, wie viel Spaß und Freude Bewegung macht, sondern auch wie sich die Teilnahme an Sportveranstaltungen positiv auf die Zusammenarbeit im Team auswirkt. Bravo!

Diese Begeisterung für den Laufsport teilten sie bereits im Vorfeld mit MitarbeiterInnen des Chemiepark, in dem sie sie bei den Marathon-Vorbereitungen mit Trainingsanalysen, Ergometrien und Laktatmessungen unterstützten. Neben dem spannenden Lauf per se sorgte ein attraktives Rahmenprogramm mit Live-Musikgruppen entlang der Strecke für gute Stimmung. Die Tempozonen am letzten Kilometer des Marathons aber waren mit Sicherheit das Highlight für die teilnehmenden SportlerInnen. Der energiegeladene Zuspruch der ZuschauerInnen bleibt ihnen wohl als besonderes Lauferlebnis in Erinnerung. Nehmen Sie diesen Bericht zum Anlass und starten Sie 2013 mit Ihrem Team durch.

Mehr Info unter [www.linz-marathon.at](http://www.linz-marathon.at)



IBG-Mitarbeiter Johann Dopler beim Zieleinlauf.

NEWS

Pflege-Kraft

„Gemeinsam Aktiv und Gesund“ ist voll im Gange!

Im Herbst 2011 hat das dreijährige FGÖ geförderte Gesundheitsförderungsprojekt „Gemeinsam Aktiv und Gesund“ mit 5 Wiener Sozialeinrichtungen und über 2.500 MitarbeiterInnen (Caritas, Wiener Hilfswerk, Care Systems, ESRA und SMIR) begonnen. Die Analyse-Phase ist jetzt abgeschlossen. Neben einer MitarbeiterInnen-Befragung mit dem Human Work Index® sowie einem Fragebogen zum körperlichem Wohlbefinden der Gruppe FIT-VITAL wurden in Gesundheitszirkeln, Interviews & Begehungen die Gesundheitsressourcen sowie die Belastungen des Arbeitslebens erhoben und teilweise bereits erste Ansatzhebel für Lösungsstrategien erarbeitet. Ab Herbst 2012 wird aufbauend auf den Analyseergebnissen mit der Umsetzung bedürfnis- und zielgruppenorientierter Maßnahmen auf Verhaltens- wie Verhältnisebene begonnen.

Forum Prävention

Das Forum Prävention fand heuer von 7. bis 10. Mai im Innsbrucker Congress statt. Die Veranstaltung stand dieses Jahr unter den Generalthemen „Psychische Belastungen“ sowie „Kommunikation und Information“. Der Leiter des Arbeitsmedizinischen Zentrums der IBG in Linz Dr. Manfred Lindorfer moderierte die Fachtagung für Arbeitsmedizin und informierte die TeilnehmerInnen in seinem Vortrag über die Anwendung der Leitmerkalmethode in der arbeitsmedizinischen Betreuung.

IMPRESSUM:

Herausgeber: IBG – Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, 1070 Wien, Mariahilfer Straße 50/14, Tel.: +43 1 524 37 51-0, Fax: +43 1 524 37 51-22, Mail: [office@ibg.co.at](mailto:office@ibg.co.at); Text & Redaktion: Sabine Litschka; Grafik: Martina Gaigg; Druck: REMAprint; Pdf-Version der Zeitung zum Download unter: [www.ibg.co.at](http://www.ibg.co.at)