

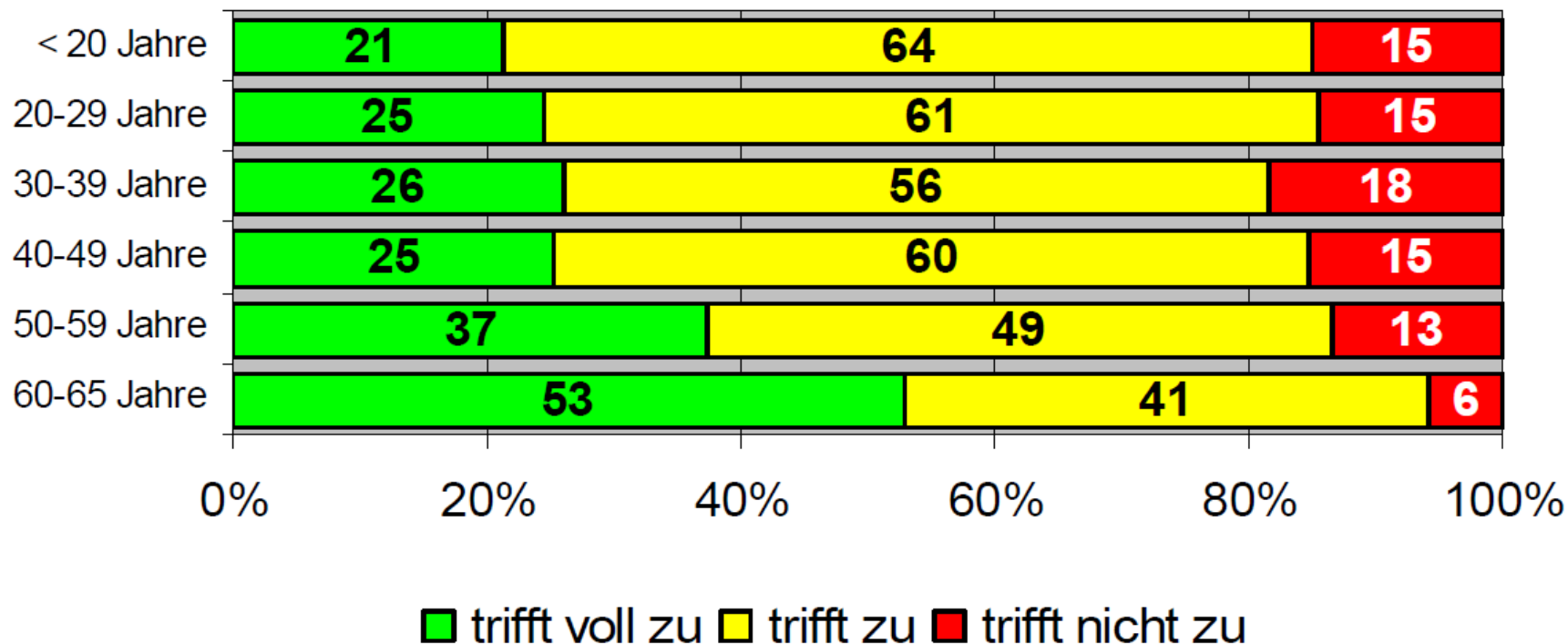
Gesund älter werden im Krankenhaus

Dr. Heinz Fuchsig



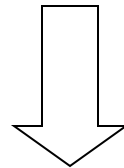
Arbeit als Gesundbrunnen?

"Meine Arbeit hält mich fit"



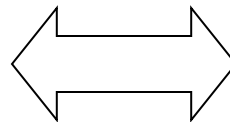
Leistungsveränderung im Alter

Körperliche Belastbarkeit



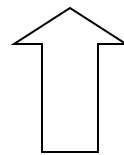
Muskelkraft, Herz- Kreislauf
Hören, Nahsehen

Psychischer Bereich



Konzentration
Assoziationsvermögen

Geistig soziale Fähigkeiten



Erfahrung, Weitsicht
Entscheidungsfähigkeit

Der existentielle Doppelcharakter der Arbeit



Quelle: Grafik IBG-Österreich, Jahrestagung ÖGAM 2000

Beiträge des Unternehmens zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter

Ergonomie

Kompetenz erhöhen

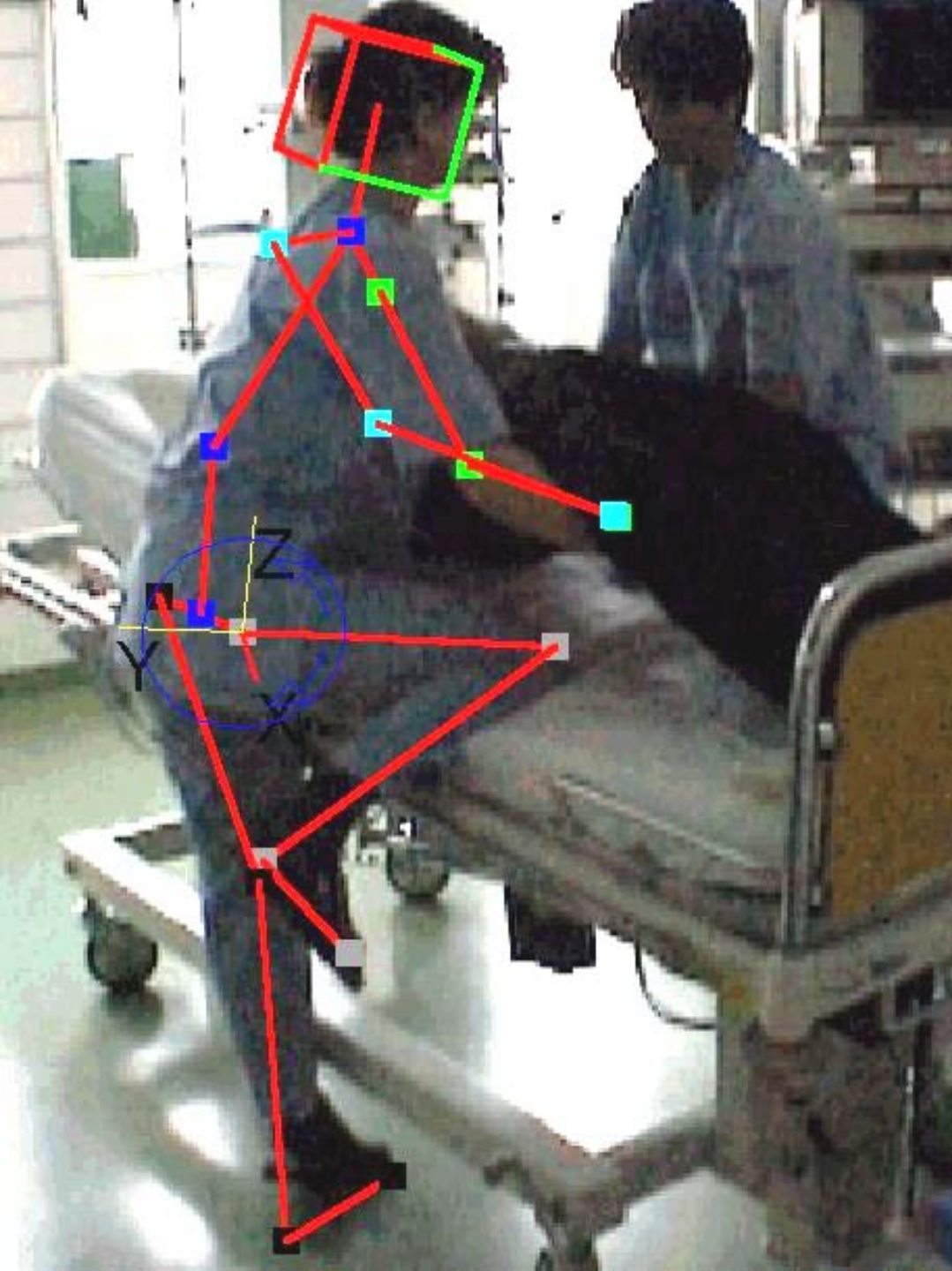
Individuelle Gesundheitsförderungsprogramme

Organisation - Age Management



Messung der
nötigen Hubkraft
mittels
Patientenlifter:

600 N
(entspricht 60 kg)



Auswertung mit APALYS ergibt:

Bandscheiben-
Druckkraft L5/S1:

5500 N

(entspricht 550 kg)

Empfohlen:
 ≤ 3500 N (regelm.)
 ≤ 6500 N (einmal.)

Rückengerechtes Arbeiten im Gesundheitsdienst

■ Einflussfaktoren für rückengerechtes Arbeiten



Rückengerechtes Arbeiten im Gesundheitsdienst

■ Einflussfaktoren für rückergerichtetes Arbeiten



Rückengerechtes Arbeiten im Gesundheitsdienst

■ Einflussfaktoren für rückergerichtetes Arbeiten



Bewegung und Psyche

Studien	Zusammenfassende Resultate
Broocks et al.1997	Reduzierte körperliche Fitness hat einen negativen Einfluss auf die Pathophysiologie von Panikatacken.
Skargren et al. 1999	Achtwöchige Bewegungsprogramme während der Arbeitszeit bei Pflegepersonal reduzieren muskuloskeletale und psychosomatische Symptome.
Hale et al. 2002	60-minütiges Aerobik-Training verbessert Angstzustände.
Strobel 2002	Die durch regelmäßige körperliche Aktivität gesenkte Aktivität des sympathoadrenergen Systems findet Anwendung bei der Therapie von chronischem Stress.
Carter et al. 2003	Ausdauertraining steigert Parasympathikus- und hemmt Sympathikusaktivität.

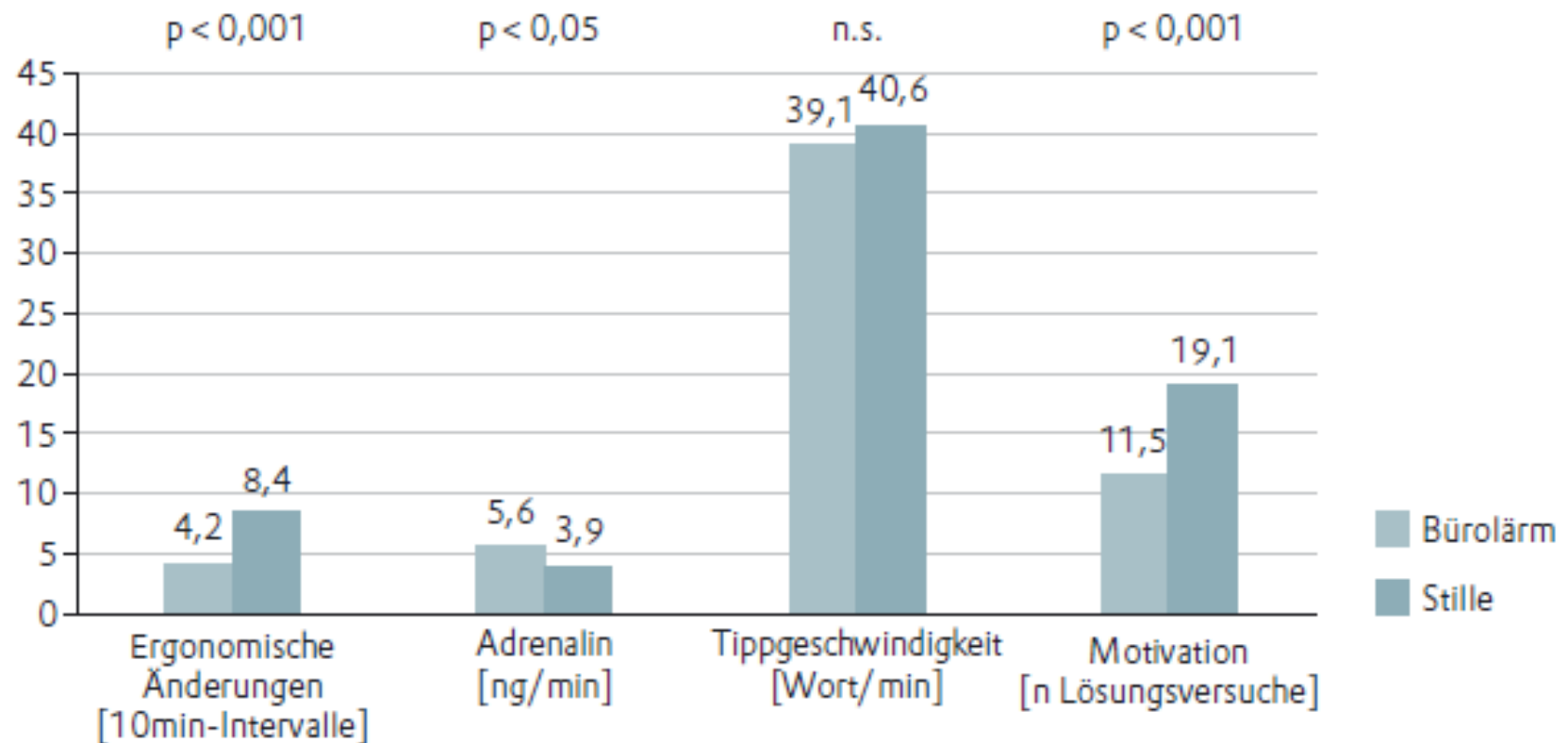
Studien	Zusammenfassende Resultate
Blumenthal et al. 1982	Körperliche Bewegung verbessert die psychische Gesundheit.
Martinsen et al. 1987	Meta-Analyse von neun Studien: Aerobes Training ist ebenso wirksam in der Therapie einer Depression wie Psychotherapie oder Meditation/Relaxation.
Blumenthal et al.1990	Aerobes Training reduziert die durch psychischen Stress bedingten kardiovaskulären (Herzfrequenz, Blutdruck) und sympathoadrenergischen (Adrenalin, Noradrenalin- Ausschüttung) Reaktionen bei gesunden Probanden.

Wechsel und Rhythmen

- (Mikro-) Pausen > Entmüdung
- Wochenende und Urlaub > Erholung
- berufliche und private konstruktive Auseinandersetzung > Entwicklung

allen gemein: etwas anderes Tun, ändern

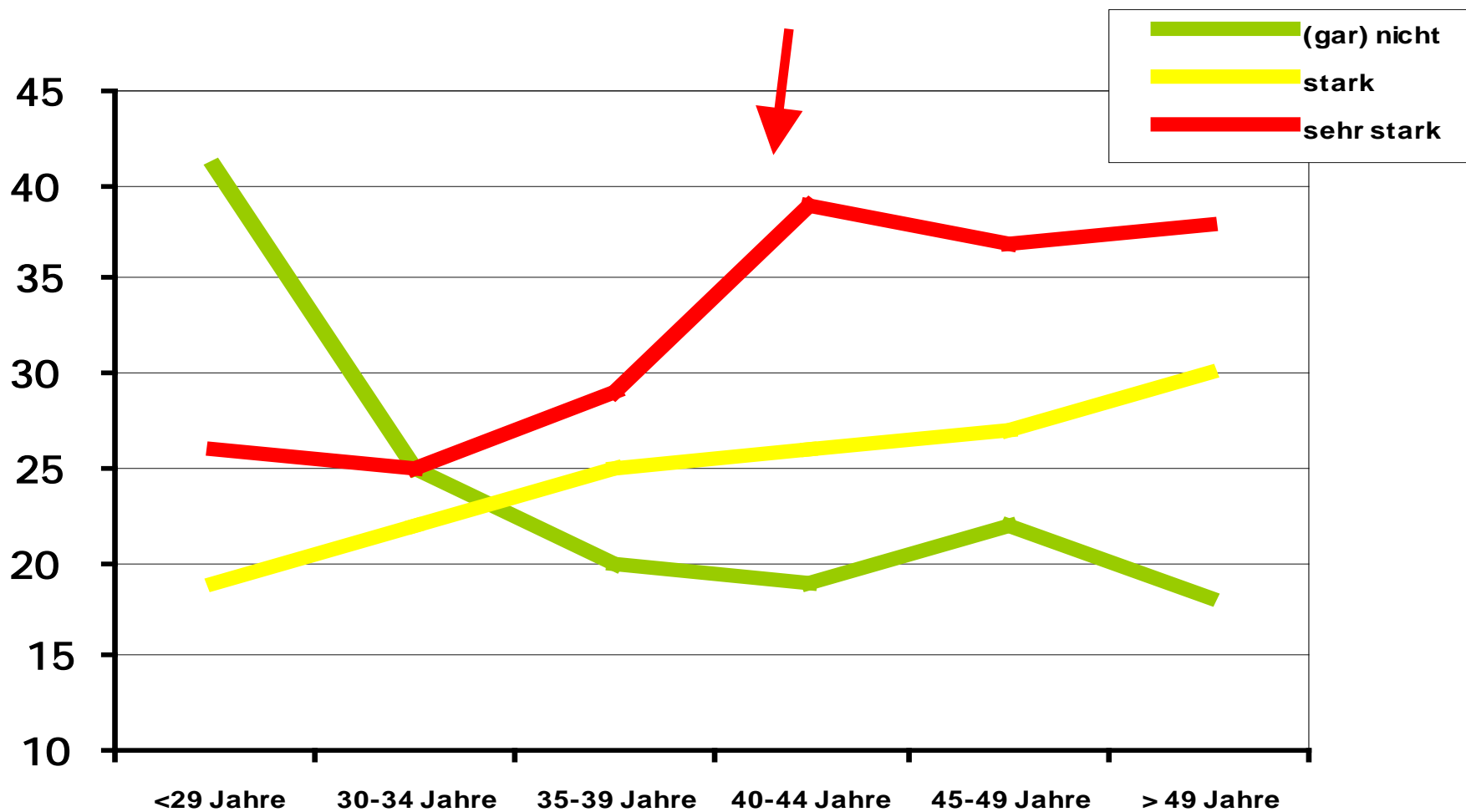
Stresswirkungen von Bürolärm



Physiologische und nichtphysiologische Änderungen durch Bürolärm (im Vergleich zur Ruhebedingung). N = 20; n.s. = nicht signifikanter Unterschied. Die Einheiten der y-Achse sind in [eckigen Klammern] angegeben



Belastung durch Nachtschichten

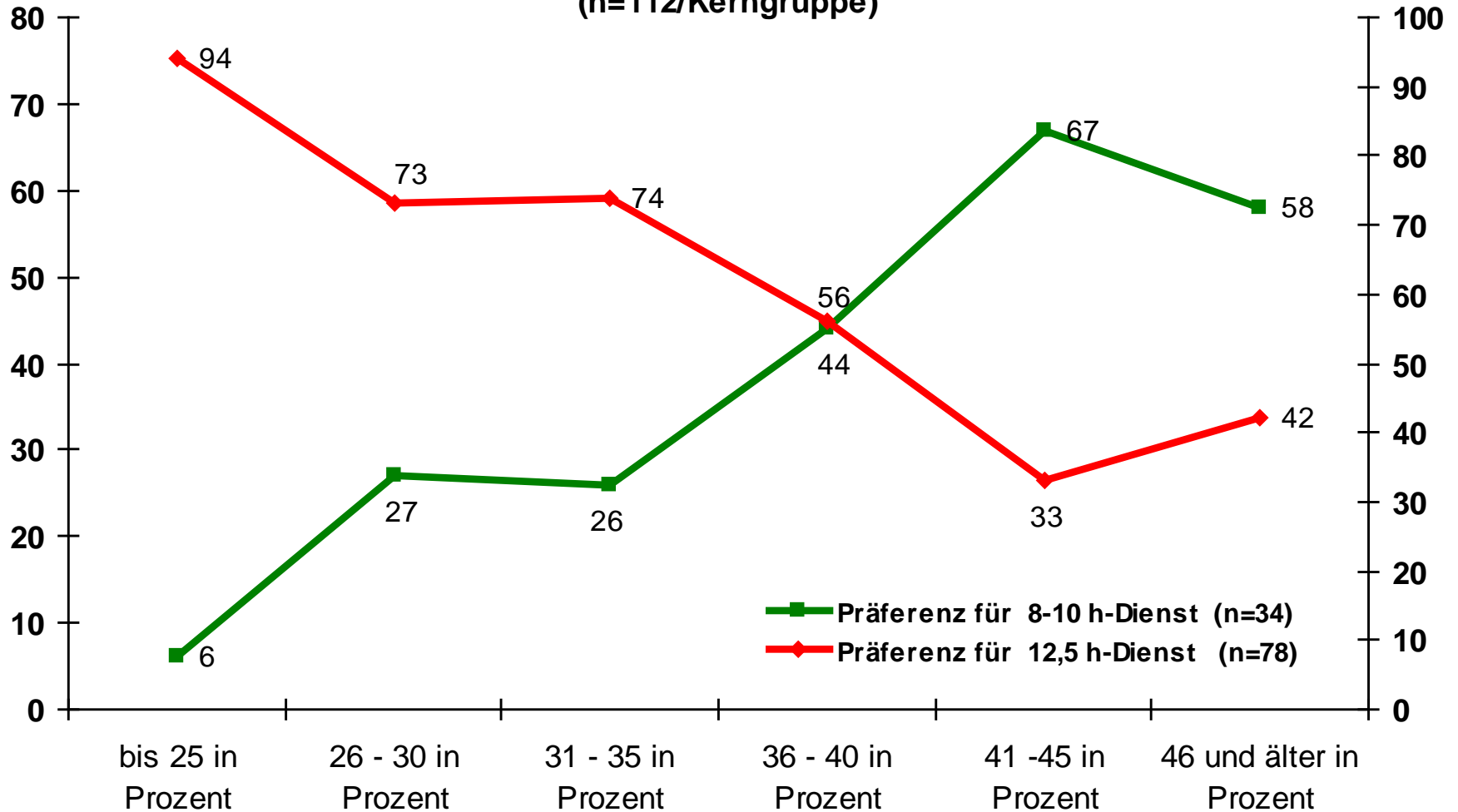


Welche Dienstlänge ist besser für Sie....?



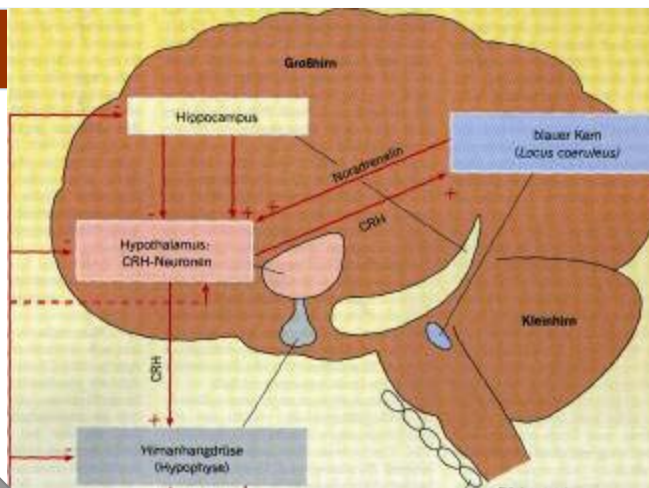
Subjektive Präferenz der Dienstlänge nach Alter

(n=112/Kerngruppe)



Nachtarbeit & Altern

Verausgabung
Bei Nachtarbeit
156% Tag



40+: **plus 50%**

8 h

Formale
Arbeitszeit

Verausgabung

13 h

Physiologische
Beanspruchung

16 h

Physiologische
Arbeitszeit

Altern: kälter, Melatonin unrunder, zerbrechliche Schlafarchitektur

Arbeitsmedizinische Empfehlungen Schichtarbeit FIOH 2004

Empfehlung 1

- Nachtarbeit so reduziert wie möglich
- Rotation soll vorwärts sein
- Schnelle Rotation ist besser als langsame
- Rotation soll regelmäßig und vorhersehbar sein
- Kontinuierliche Nachtarbeit soll freiwillig sein

Empfehlung 2

Schichten sollen nicht länger als 8 Stunden sein

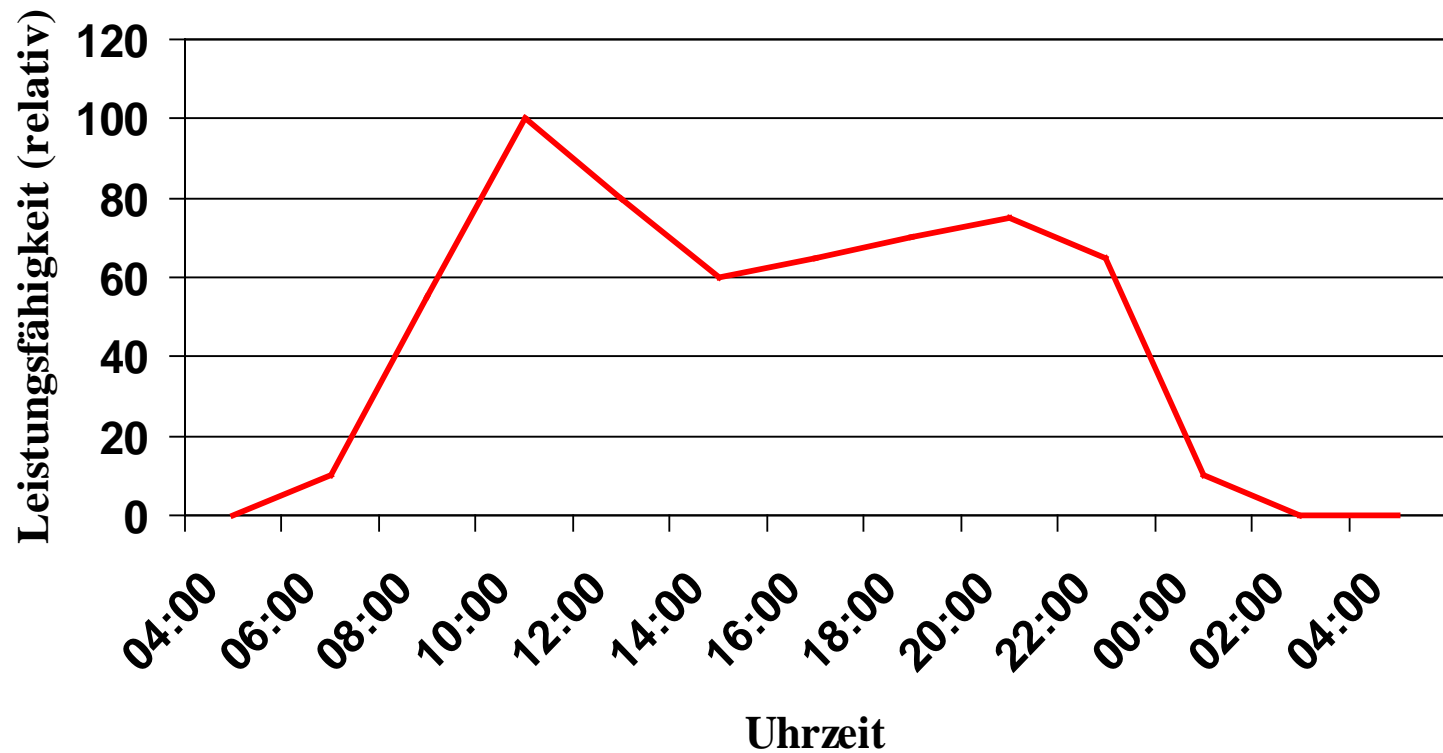
Ausnahmen sollten nur gemacht werden, wenn...

- die Anforderungen der Länge entsprechend reduzierbar sind
- Genügend Regenerationszeit nach einer langen Schicht bleibt
- Ersatz bei Krankenständen gut organisiert ist
- Keine Überstunden
- Schadstoffkonzentration entsprechend reduziert (MAK 12h)
- Zustimmung aller Mitarbeiter

Ernährungstipps Nachtdienst

- Erste Nacht Mahlzeit (ein leichtes warmes Essen) zwischen 0:00 und 1:00 Uhr !
 - z.B. Huhn, Pute, Dorsch, Reis, Kartoffel
- Zweite Nacht Mahlzeit (Kaltverpflegung) gegen 4:00 Uhr!
 - z.B. Joghurt, Obst

Leistungskurve



Schlaf Tipps

- Schaffen Sie Dunkelheit!
- Sorgen Sie im Sommer für Kühle!
- Schützen Sie sich vor Lärm!
- Informieren Sie Freunde und Bekannte!
- Vermeiden Sie Alkohol und Schlafmittel zum Einschlafen!
- unbewegt flach liegen heißt schlafen
- mit dem Partner einschlafen

haben Mitarbeiter Probleme?

Früh erkennen und richtig handeln in Betrieben

- Arbeitskreis aus internen und externen Helfern
- → Interventionskette erarbeiten
- Beratung z.B. bei Suchtgefährdung (anonym!) ermöglichen
- Kontakte zu speziellen Einrichtungen pflegen
- Führungskräfte schulen
(z.B. mittels Checkliste etc.)
- Indikatorfunktion – auch andere könnten betroffen sein / werden

Stufenmodell



Betriebliche Gesundheitsförderung?

von Mitarbeitern getragene Verbesserungen von:

- Arbeitsorganisation
- Arbeitsplatzgestaltung
- sicherem und gesundem Verhalten
- Kommunikation

schon jetzt kommen 60% der Verbesserungen im Arbeitnehmerschutz von den Beschäftigten selbst!

ABER: Leiden ist einfacher als Handeln! OJE

Gesundheitszirkel Bsp. Gastroskopie

■ Problem

- Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und Beschwerden im LWS-Bereich in Folge längerer Zwangshaltung

■ Lösungen

□ Arbeitsplatzgestaltung

- Patientenbett möglichst hoch stellen
- Bett so positionieren, dass Blick auf den Bildschirm ohne Kopfdrehung
- Abwechselnd von rechts und dann von links gastroskopieren

□ Arbeitshaltung

- Bettferneres Bein vorne verhindert unnötige Verwringung im LWS-Bereich
- Füße in Arbeitsrichtung
- Rückenentlastung durch abstützen am Bett mit der Hüfte (Bett arretieren)
- Schultern runterziehen (Schulterblätter nach unten zusammenziehen), Nacken lang machen
- Dazwischen bewusst die Haltung wechseln

□ Blick auf Bildschirm

- Statt den Kopf zu heben und den Nacken zu überstrecken aus dem Brustbein heben („Medaille herzeigen“)

□ Ausgleichsübungen zwischendurch

- 14.06.2011 • Nein, Flocki; Schultern kreisen; Torpedo

Betriebsärzte nutzen

- Problemfälle früh besprechen; humane Rückkehrgespräche (Sanatorium Kreuzschwestern, Innsbruck)
- Vermittler außerbetrieblicher Hilfen
- bei Planungen von Anfang an beiziehen
- Untersuchungen mit Spielraum
- Verhaltensprävention

M 135

SICHERHEIT KOMPAKT

Sicherer Umgang mit Narkosegasen

www.auva.at



sicher und gesund bis zur Pension!