



KOMMENTAR

LINZ AG

Helmut Freudenthaler
Betriebsratsvorsitzender

DAS Sommerfest des Med Campus!

Aufgrund der vorherrschenden enormen Arbeitsdichte und Personalknappheit in unserem Betrieb ist es leider kaum möglich in der Dienstzeit vom Arbeitsplatz wegzukommen. Trotzdem haben es heuer mehr denn je KollegInnen geschafft das Puls Fest des Med Campus 3&6 zumindest kurz zu besuchen.

Allen die es nicht geschafft haben vom Dienst wegzukommen danke ich im Namen des Betriebsrats für die Aufrechterhaltung des Dienstes!

Dank gebührt auch den fleißigen Helferinnen und Helfern, ohne die dieses Fest nicht möglich wäre. Danke fürs Rasenmähen, für die Strom- und Wasserversorgung, fürs Auf- und Abbauen, sowie für die aktive Mithilfe beim Einlass, Eis-, Getränke-, Essenausgaben uvm.

Der krähenbedingt neu gewählte Standort hatte auch seinen Charme!

Fotos dazu siehe auf unserer Homepage: www.zbrkuk.at/BR_Med_Campus.

Der Park wird aufgrund der Bauarbeiten für das Fakultätsgebäude, die schon 2018 starten, schrumpfen. Wir haben uns deshalb bereits jetzt einen Platz für das Puls Fest reserviert.

Der Betriebsrat und die Gewerkschaft sorgen aber nicht nur für ein angemessenes soziales und kulturelles Angebot für unsere KollegInnen, sondern auch dafür, dass Arbeitnehmerschutzgesetze eingehalten werden. Deshalb arbeiten wir unter anderem intensiv mit Andreas Koller zusammen, damit KollegInnen im Schicht- und Wechseldienst möglichst gesund bleiben. Mehr dazu im nebenstehenden Artikel.

Euer Helmut Freudenthaler

Von der Arbeit gegen die innere Uhr

Mit Schichtfit.com den Rhythmus finden

Es fällt auf, dass das Thema „Schlaf“ zusehends Medienpräsenz erhält. Ist nicht wirklich verwunderlich, sondern höchst an der Zeit. Laut „Österreichischer Gesellschaft für Schlafmedizin“ sind nahezu 30% der Bevölkerung von Schlafstörungen betroffen. Experten sprechen zwischenzeitlich von „Schlaf“ als weitere Säule der Prävention. Bei Beschäftigten, die Schichtdienst leisten, ist die Zahl ungleich höher. Der Schlaf Forscher Prof. Jürgen Zulley spricht von bis zu 95% Betroffener bei Schichtdienst MitarbeiterInnen mit Nachtdienst. Magen-Darmerkrankungen, Verdauungsstörungen, Erschöpfung, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Burnout, soziale Desynchronisation,... kommen ebenso gehäuft vor. Zusammengefasst werden diese Erkrankungen im sogenannten „Schichtarbeitersyndrom“. Nicht unerheblich sind die laut AUVA deutlich erhöhten Unfallzahlen in den Nachtstunden der Arbeit.

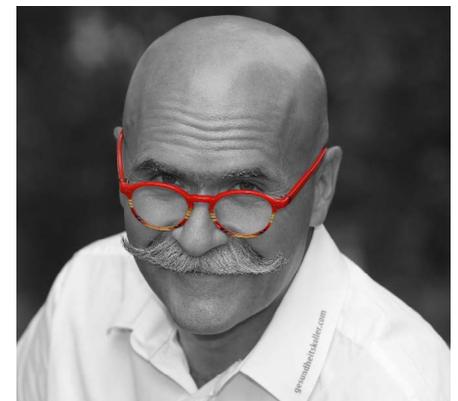
Diese Angaben decken sich mit persönlichen Erfahrungen des Autors während 20 Jahren Schichtdienst in medizinischen Einheiten und zahlreichen Gesundheits Trainings mit vielen hundert Schichtdienst MitarbeiterInnen. Wenige, vor allem Jüngere und noch kurz im Schichtleben befindliche, waren frei von Beschwerden. Zahlreiches Feedback aus den Trainings zeigt, dass Vermittlung von Zielgruppen spezifischem Gesundheitswissen Früchte trägt. In Folgeseminaren wird immer wieder von gesteigerter Schichtverträglichkeit derer berichtet, die das Gesundheitswissen unmittelbar anwenden.

Schichtdienst ist für mich die Königsdisziplin der Beschäftigungsformen. Maßgeschneidertes BGF wird noch viel zu selten auf diese ganz besondere Gruppe der Beschäftigten ausgelegt. Unverständlich, sind doch etwa 700.000 Menschen in Österreich davon betroffen – Tendenz steigend. Es sind aus meiner Erfahrung oftmals nur geringfügige Veränderungen im Lebensstil notwendig, um große Auswirkungen zu erzielen. Die Problematik ist, dass gegenwärtig zu wenige ExpertInnen aus Arbeitsmedizin und Schlafmedizin freie Kapazitäten zur Verfügung haben, um Trainings zu veranstalten. Am Markt der BGF gibt es nur dünn gesät Anbieter.

Gemeinsam mit der in Gmunden ansässigen Firma „The Brain Company“ entwickelt, ist nun nach mehr als drei Jahren Vorarbeit das webbasierte Tool „Schichtfit.com“ marktreif. Rund um die Uhr BGF mit hoher Individualisierung für Menschen die rund um die Uhr arbeiten. Alles dem Autor bekannte an aktueller Experten-Fachliteratur der DGSM/ÖGSM und außerhalb fand bei der Erarbeitung Berücksichtigung. Eingeflossen sind vor allem aber auch die Erfahrungen, Bedürfnisse und Leiden der zahlreichen Seminar-Workshop-TeilnehmerInnen und derer, die in Einzelcoachings begleitet wurden.

Schichtarbeitsplätze werden in vielen Bereichen (Gesundheits- und Sozialwesen, Industrie, Logistik, Produktion, Sicherheit, Touristik, Gastronomie...) zunehmen. Zielgruppen spezifische Gesundheitsförderung für diese ganz besonderen Menschen ist eine großartige Herausforderung und hat Zukunft.

Andreas Koller ist Inhaber von gesundheitskoller.com. Sein Beratungsangebot umfasst wesentliche Gesundheitsthemen wie Ernährung, Ausdauerbewegung, Schlaf und dessen Störung – speziell auch in Zusammenhang mit Schichtarbeit. Er arbeitete ab 1977 in verschiedenen Bereichen der voestalpine Stahl bevor er sich 2013 mit gesundheitskoller.com e.U. selbstständig machte. Die Spezialisierung auf betriebliche und persönliche Gesundheitsförderung erfolgte in der Betriebsmedizin der voestalpine in Linz, der er 30 Jahre angehörte. Ziel seiner Vorträge, Workshops und Einzelberatungen ist die Vermittlung von Gesundheitswissen und Motivation zur Eigenverantwortung – ganz ohne erhobenen Zeigefinger. ©



gesundheitskoller.com e.U. . FN.393592m . UID ATU67888501 . Inh. Andreas Koller . Steingasse 13 . 4100 Ottensheim . mobil +43 664 9250214 . andreas@gesundheitskoller.com . www.gesundheitskoller.com . www.schichtfit.com

„Der sicherste Weg zur Gesundheit ist, jedem Menschen genau die erforderliche Dosis an Nahrung und Bewegung zu verordnen, nicht zuviel und nicht zu wenig.“ Plato

