

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte



Ausgabe 11/Mai 2011

Empfehlen
Sie uns!



Schlafen Sie gut? Gut! Oder gehören Sie zu den Nacht- und Schichtarbeitern? Dann schlafen Sie vermutlich weniger gut. Was Firmen dennoch für Sie tun können >>

■ Während andere frei haben, müssen sie arbeiten: Krankenschwestern, Bahnschaffner, Hotelportiers und Polizisten: Sie arbeiten in Schichten, auch nachts. Eine Studie zeigt, wie Belastungen abgepuffert werden können.

auf Seite 2 >>

■ Wer Tag für Tag vor dem PC sitzt, kann nicht nur die Augen, sondern auch die Sehnen gefährden. Tipps der AOK gegen den Maus-Arm

auf Seite 3 >>

■ Gewinnen Sie mit Original regelmäßig einen 50-Euro-Schein. Beantworten Sie die Frage auf Seite 4. Vergessen Sie nicht, uns Ihre Adresse zu geben – dann kommt der Schein per Post zu Ihnen.

auf Seite 4 >>

Wer schläft, sündigt nicht

Nachts schläft sich's besser als tagsüber. Auch wenn man sich tags ins Dunkle legt. Wer nachts arbeiten muss, läuft Gefahr: Ein chronisches Schlafdefizit kann zu depressiven Verstimmungen, Magen-Darmproblemen, höherem Blutdruck und einer kürzeren Lebenserwartung führen. Was ist zu tun?



Eine Studie des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), an der die AOK beteiligt ist, und der privaten Schlafforschungsgesellschaft Somnico unter Krankenschwestern in mehreren Kliniken und Mitarbeitern der Bahn, hat ergeben, dass ein Unternehmen einiges tun kann, damit die auch individuell empfundene Belastung durch Nacht- und Schichtarbeit abgepuffert werden kann - beseitigt werden kann sie nicht.

Folgende Gesundheitspotenziale haben die Forscher dabei festgestellt: Anerkennung, Identifikation mit dem

Unternehmen, Entscheidungsspielraum und Lernen bei der Arbeit.

Sie empfehlen Workshops mit Führungskräften zur Verbesserung solcher Puffermöglichkeiten: Zum Beispiel auch dadurch, dass das Image des Arbeitgebers in der Öffentlichkeit verbessert wird. Auch die Untersuchung der Lichtverhältnisse trägt zum Abbau von Belastungen bei. Ganz wichtig aber sind die Schaffung von eigenen Entscheidungsmöglichkeiten – und Lob. Wessen Arbeit anerkannt wird, der spürt die Belastungen deutlich weniger. So stellten die Forscher zur eigenen Überraschung fest, dass diejenigen Beschäftigten, mit denen sie ihre Untersuchungen ganz praktisch vornahmen, bereits diese Möglichkeit als positives Signal ihrer Firma wahrnahmen – und sich weniger belastet fühlten.

„Kann der Beschäftigte dann wieder gut schlafen, wenn sein Arbeitgeber alle Puffer bereit hält?“, fragen die Schlafforscher, und antworten mit einem klaren „Nein“. Der Schicht-Beschäftigte müsse auch für sich selbst etwas tun. Zum Beispiel, seine Schlafqualität individuell, beim Arzt, messen zu lassen und Empfehlungen des Arztes zu befolgen. Oder, so einer der Schlafforscher, sich an das früher beliebte kleine Nickerchen zu erinnern – statt sich die Nacht hindurch mit Kaffee wach zu halten.

Hier ist die gesamte Studie zu finden.



TOP

Mehr Schulabgänger mit Abschluss. Der Anteil von Schulabgängern ohne Hauptschulabschluss ist in Deutschland von 8,5 Prozent im Jahr 2004 auf sieben Prozent im Jahr 2009 gesunken. Dies teilt die Bundesregierung in ihrer Antwort auf eine kleine Anfrage der Fraktion Die Linke mit. Allerdings gibt es große Unterschiede zwischen den Bundesländern. So ist der Anteil in Bayern von acht Prozent in 2004 auf 5,8 Prozent in 2009 gesunken – in Mecklenburg-Vorpommern hat sich der Anteil von 9,2 auf 15,4 Prozent um fast 70 Prozent erhöht..



FLOP

Das Modellprojekt Bürgerarbeit, bei dem Langzeitarbeitslose staatlich geförderte Jobs erhalten sollen, hat sich laut „Süddeutsche Zeitung“ bislang als Flop erwiesen. Nach den ursprünglichen Planungen waren 34.000 Stellen vorgesehen. Im ersten Quartal des Jahres 2011 seien aber erst 1.386 Bürgerarbeiter im Einsatz gewesen, berichtet das Blatt. Im Bundesarbeitsministerium hieß es, die Zahl 34.000 sei keine verbindliche Zielmarke.

Tasten statt Mäusen

Wer viel am Computer arbeitet, beansprucht die Sehnen stark. Das gilt auch für andere berufliche Tätigkeiten – vom Musiker bis zum Masseur. Das Ergebnis kann eine schmerzhafte Sehnenscheidenentzündung sein.

Die Sehnenscheiden bilden eine schützende Hülle für die Sehnen. Bei starker oder dauerhafter Belastung reiben die Sehnen an den Sehnenscheiden, die anschwellen können. Bei weiterer Belastung entwickeln sich eine Entzündung und strukturelle Veränderungen. „Um vorzubeugen, sind die richtige Haltung, Pausen und Abwechslung in den Bewegungsabläufen wichtig“, empfiehlt die AOK-Ärztin Eike Eymers.

Betroffen sind meist die Handgelenke. Die Entzündung ist auch als Mausarm bekannt. Ursache ist meist eine falsche Haltung an der

Tastatur und an der Computermaus. Die Maus wird zu weit vom Körper gehalten, der Arm wird dauerhaft gestreckt, Hand-, Arm- und Schulterbereich werden angespannt und belastet.

Kommt es zu einer Entzündung, ist dies mit ziehenden oder stechenden



Schmerzen verbunden, das Gelenk kann anschwellen. „Zunächst sollte gekühlt werden. Das lindert die Schmerzen und hemmt die Entzündung“, so Eymers. Außerdem wird das Gelenk ruhiggestellt, schmerz-

und entzündungshemmende Medikamente werden verordnet.

Wird eine Sehnenscheidenentzündung nicht frühzeitig und konsequent behandelt, kann sie chronisch werden. Zu den Schmerzen kann dann ein tastbares Knirschen und Reiben im betroffenen Bereich kommen. „Falls alle therapeutischen Ansätze versagen, kann eine OP erforderlich sein“, erläutert Eymers.

Anstatt nur mit der Maus zu navigieren, sollten auch Tastenkombinationen genutzt werden, um den Mausarm zu entlasten. „Zur Entspannung hilft es, die Handgelenke zwischendurch zu bewegen und die Finger gespreizt auf dem Tisch aufzustützen und zu dehnen“, rät Eymers.

Hier wichtige Tastenbefehle

§ BUNDESARBEITSGERICHT

Internet und E-Mail für alle BR-Mitglieder

Der Betriebsrat kann, sofern berechtigte Belange des Arbeitgebers nicht entgegenstehen, von diesem die Eröffnung eines Internetzugangs und die Einrichtung eigener E-Mail-Adressen auch für die einzelnen Betriebsratsmitglieder verlangen. Dies entschied das Bundesarbeitsgericht. Nach § 40 Abs. 2 BetrVG hat der Arbeitgeber dem Betriebsrat für die laufende Geschäftsführung im erforderlichen Umfang Informations- und Kommunikationstechnik zur Verfügung zu stellen. Die Beurteilung, ob ein Mittel der Informations- und Kommunikationstechnik der Erfüllung von Betriebsratsaufgaben dient, ist Sache des Betriebsrats. Er hat dabei einen Beurteilungsspielraum. Bei seiner Entscheidung muss er die entgegenstehenden Belange des Arbeitgebers, darunter insbesondere die diesem entstehenden Kosten berücksichtigen.

Wie das Bundesarbeitsgericht bereits wiederholt entschieden hat, kann der Betriebsrat die Einholung von Informationen aus dem Internet als zur Erfüllung seiner Aufgaben erforderlich ansehen. Er darf auch davon ausgehen, dass die Eröffnung von Internetanschlüssen für die einzelnen Mitglieder der Aufgabenerfüllung des Betriebsrats dient.



Aktenzeichen 7 ABR 80/08

170.000 KURSTEILNEHMER

Gesundheitskurse der AOK Bayern boomen: Mit 170.000 Teilnehmern haben im Jahr 2010 rund 14 Prozent mehr teilgenommen als im Vorjahr.

Besonders gefragt waren Kursangebote zu Rückentraining sowie Pilates. Diese Angebote nutzten knapp die Hälfte aller Kursteilnehmer. Die höchste Steigerung von 25 Prozent gegenüber dem Vorjahr verzeichneten Kurse zur Entspannung und Stressreduktion – ein großer Teil davon sicher auch vor wachsendem Druck im Berufsleben.

Auch das Herz-Kreislauftraining zeigte mit 23 Prozent Zuwachs eine hohe Steigerung der Teilnehmerzahlen. Den Start in ein rauchfreies Leben nutzten rund 1.100 Kursteilnehmer. Dies entsprach einer Steigerung um 43 Prozent gegenüber dem Vorjahr. **Mehr dazu.**

AUS DER AOK

AOK Bayern, Bayerischer Landesturnverband und die Stadt Landshut laden vom 23. bis 26. Juni 2011 zum 30. Bayerischen Landesturnfest ein. Mehr als 5.000 aktive Sportlerinnen und Sportler aus In- und Ausland werden zu Bayerns größter Freizeit- und Breitensportveranstaltung erwartet. Schirmherr ist der bayerische Ministerpräsident Horst Seehofer.

Die AOK Bayern ist Partner des Bayerischen Landesturnfestes. Dabei ist auch der AOK-Truck „Gesundheit on Tour“ (Foto). [Hier mehr Infos](#)



LINKS

Interessante Links zum Lesen....

- Die jüngsten Original-Newsletter verpasst? Hier geht's zum Archiv
<http://www.aok-original.de/archiv.html>
- Damit Sie insgesamt besser schlafen:
<http://www.aok.de/bundesweit/gesundheit/171117.php>



FRAGE – ANTWORT

Wie viele Bürgerarbeiter waren im ersten Quartal 2011 im Einsatz?

Gewinnen* Sie einen
50-Euro-Schein!
Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:

3. Juni 2011

Antwort (mit Adresse) an:

aok-original@kompart.de

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Sepp Müller
85469 Walpertskirchen



Newsletter abonnieren:
einfach hier klicken



Newsletter abbestellen:
einfach hier klicken



*Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen