Arbeitssicherheit,Gesundheitsschutz, Umgang mit Belastungen und Stress

ÜK I Podologie
19.11.2020
03.12.2020

Dr. med. Michaela Horn

Institut für Arbeitsmedizin

Inhalt

- **Gesetzliche Grundlagen**
- **Arbeitssicherheit, Unfallverhütung, Berufskrankheit**
- **Gesundheitsschutz**
- **Stress**

Arbeitsgesetz

Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (ArGV 3), (Gesundheitsschutz)

Art. 2 Grundsatz

1 Der **Arbeitgeber** muss **alle** Anordnungen erteilen und alle Massnahmen treffen, die
nötig sind, um den Schutz der **physischen** und **psychischen** Gesundheit zu wahren und zu verbessern.
Insbesondere muss er dafür sorgen, dass:

5a. **ergonomisch** und **hygienisch** gute Arbeitsbedingungen herrschen;
b.6 die Gesundheit nicht durch physikalische, chemische und biologische Einflüsse beeinträchtigt wird;
c. eine übermässig starke oder allzu einseitige Beanspruchung vermieden wird;
d. die Arbeit geeignet organisiert wird.

Unfallversicherungsgesetz (UVG)

Art. 82 UVG

1 Der **Arbeitgeber** ist verpflichtet, zur **Verhütung** von **Berufsunfällen** und **Berufskrankheiten** alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den gegebenen Verhältnissen angemessen sind.

2 Der Arbeitgeber hat die Arbeitnehmer bei der Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten zur **Mitwirkung** heranzuziehen.

3 Die Arbeitnehmer sind verpflichtet, den Arbeitgeber in der Durchführung der Vorschriften über die Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten zu unterstützen. Sie müssen insbesondere **persönliche Schutzausrüstungen** benützen, die Sicherheitseinrichtungen richtig gebrauchen und dürfen diese ohne Erlaubnis des Arbeitgebers weder entfernen noch ändern.

Arbeitssicherheit – Unfallverhütung - Berufskrankheiten

Klassische Berufskrankheiten

Biologische – chemische – physikalische Noxen

kummulativ-toxisches
Handekzem, z.B. bei Coiffeusen

Asbest

Bsp. Berufskrankheit (D): „Fusspflege-Alveolitis“

Pneumo-Fokus

© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Exogen-allergische Alveolitis – Fußpflege-Alveolitis als Berufskrankheit

› Weitere Informationen › Auch verfügbar auf eRef

Abstract | Volltext | Abbildungen

Inhaltsübersicht

Fußpfleger atmen bei der Nagel- und Hautpflege Schleifstaub von Nagelmaterial, Hornhaut, Schuppen und Haut ein. Schon lange ist bekannt, dass dieser Staub die Bronchien belastet und dass IgE-vermittelte Atemwegsallergien gegen Hefe- und Schimmelpilze (Fußpilz) auftreten können. Auch waren früher schon eingeschränkte Lungenfunktionswerte und präzipitierende Antikörper gegen Trichophyton rubrum bei Fußpflegern nachgewiesen worden. Eine exogen-allergische Alveolitis von Fußpilzstaub wurde jetzt erstmals von A. Lingenfelser und J. Sennekamp beschrieben.

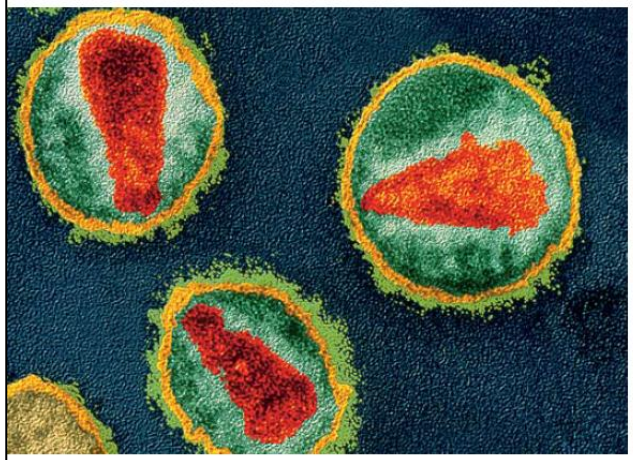
Allergologie 2010; 33:573–574

Bei einer Fußpflegebehandlung ensteht feinster, inhalierbarer Abriebstaub mit Anteilen von Haut, Hornhaut und Schuppen (Bild: AOK Mediendienst).

Bei einer Fußpflegerin eines norddeutschen Altenheims kam es zu Abgeschlagenheit, Belastungsdyspnoe und Myalgien. Regelmäßig war sie bei ihrer Arbeit feinstem, inhalierbarem Abriebstaub ausgesetzt, der Anteile von Haut, Hornhaut, Schuppen, Nagelmaterial und Schimmelpilzen enthält. Der Patientin selbst war aufgefallen, dass ihre Beschwerden besonders nach der Behandlung Fußpilzerkrankter auftraten. Während der Beschwerdezeit bestand eine kombinierte Ventilationsstörung. Im Lungen-CT zeigten sich Bezirke von Milchglastrübung. Im Blut ließ sich eine Leukozytose beobachten, in der bronchoalveolären Lavage waren die Lymphozyten erhöht. Serologisch wurden IgG-Antikörper gegen Torulopsis glabrata, Candida albicans und Penicillium brevi compactum, typische Besiedler der Fußhaut und Fußnägel, nachgewiesen.

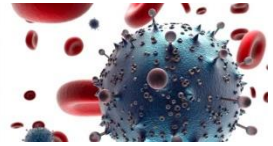
Nach systemischer Kortikosteroidgabe, Arbeit nur noch mit Atemschutz, Umzug in trockene, gut belüftete Räume und keine Behandlung mehr von Patienten mit Fußpilz normalisierte sich die klinische Symptomatik, die Lungenfunktion, Blutgase sowie das Lungen-CT. Die Antikörpertiter fielen bis an die Normgrenze ab. Eine konsequente weitere pneumologische Beobachtung bleibt erforderlich, solange die Patientin berufstätig ist.

Unfallrisiko: „Stichverletzung“



Vorgehen nach Stichverletzung

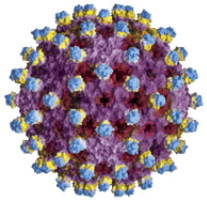
HIV



-> PEP = Post Expositions Prophylaxe

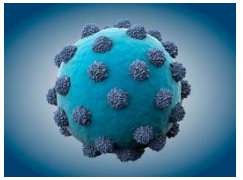
-> sofortige Einnahme von 2 HIV-Medikamenten während 4 Wochen !

Hepatitis B



-> aktive und passive Impfung / Ueberprüfung Impfschutz

Hepatitis C



> keine Massnahmen möglich, da keine Impfung existiert

Sofortige Arzt- oder Spitalabklärung nötig !!!
Blutuntersuch auch beim „Indexpatient“, von dem das Blut stammt

Infektionsrisiko bei Durchstechung der Haut mit infektiösem Blut:

Tabelle 3 gibt die mittleren Infektionsrisiken für HIV, HBV und HCV nach einer perkutanen Exposition mit infektiösem Blut wieder.

	Indexpatient	Risiko einer Serokonversion bei perkutaner Exposition	Davon klinisch manifeste Erkrankung
	HIV positiv	0,2%–0,5%	
Hepatitis B	HBsAg positiv und HBe-Ag negativ	23%–37%	1%–6%
Hepatitis B	HBsAg positiv und HBe-Ag positiv	37%–62%	22%–31%
Hepatitis C	HCV positiv	0,5%	

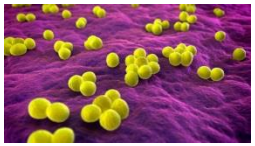
Tabelle 3 Mittleres Risiko einer Infektion mit HIV, HBV und HCV nach einer perkutanen Exposition mit infektiösem Blut (62,63).

Hepatitis B: viel höheres Risiko !!!

Impfung existiert !

MRSA: Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus

- **Resistenz** gegen alle Beta-Laktam-Antibiotika (Penicilline, Cephalosporine, Carbapeneme), häufig **Resistenz** gegen weitere Antibiotika-Klassen (Tetracycline, Makrolide, Lincosamide, Chinolone)
- Schweiz: ca. 12% der Staphylococcus aureus sind methicillinresistent



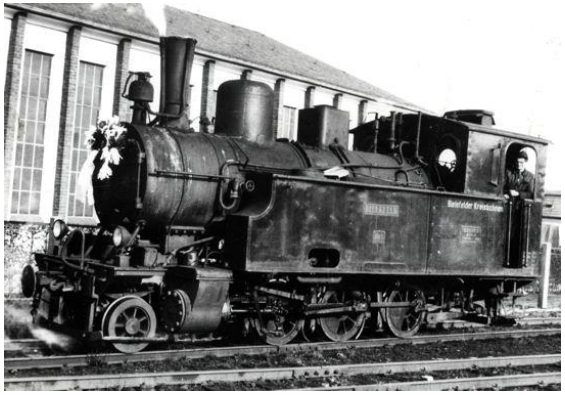
- **Auswirkungen:**

Individuum: Beste Therapieoption (Beta-Laktam-Antibiotika) nicht möglich, Wirksame Antibiotikatherapie bei tiefer Prävalenz meist verzögert, Höhere Mortalität

Epidemiologisch:
Bei hoher Prävalenz Anpassen der empirischen Therapie auf schlechter wirksame Antibiotika

Umgang mit Belastungen und Stärkung der eigenen Ressourcen

Zur Zeit unserer Grosseltern…



Veränderungen Arbeitswelt & Gesellschaft

Schneller Verfall des erworbenen Wissens/ständige Lernanforderungen

Verdichtung der Arbeit – immer mehr mit immer weniger

Kommunikationsmittel – ständige Erreichbarkeit

Aufhebung der Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit

Multioptionsgesellschaft

Emotionsarbeit in der heutigen Dienstleistungsgesellschaft

Folgen dieser Veränderungen?

Schweiz. Gesundheitsbefragung (n=18'800)

- **41.3% der befragten Personen leiden unter starken nervlichen Anspannungen am Arbeitsplatz**

- **38%** der Frauen und **21%** der Männer, die gestresst sind, beklagen sich über **starke körperliche Beschwerden**

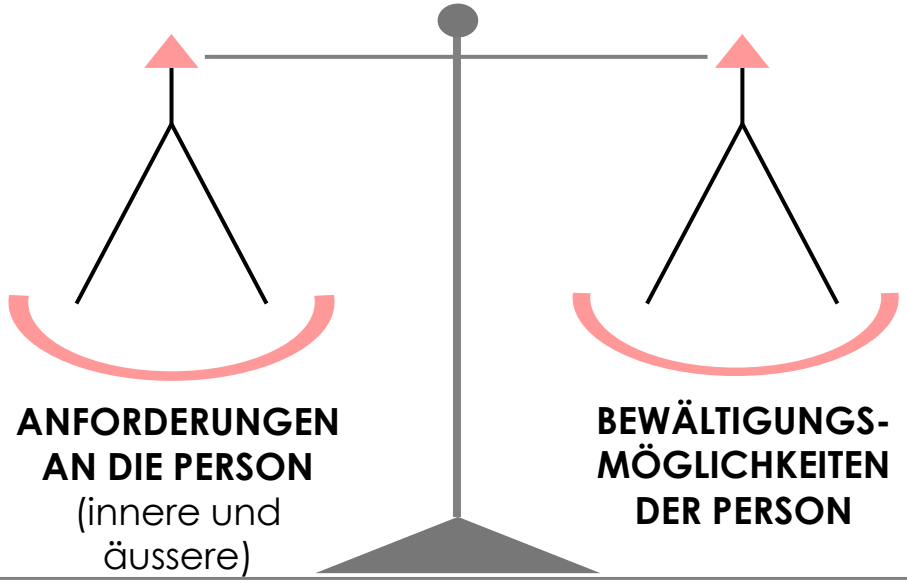
Quelle: Bundesamt für Statistik, 2008/2009

Individuelle Stressbewältigung wird immer wichtiger

Bedeutung von Stress

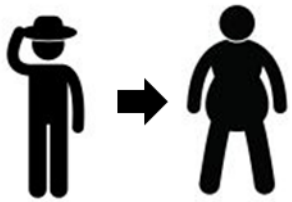
Stress: Definition

- Subjektiver **Spannungszustand** aufgrund eines **Ungleich-gewichts** zwischen **Anforderungen** und persönlichen **Bewältigungsmöglichkeiten**
  - Situation ist persönlich bedeutsam
  - Ungleichgewicht ist mit negativen Gefühlen verbunden



Kennen Sie Reaktionen auf Überlastung/Stress?

Stressreaktionen: persönliche Frühanzeichen

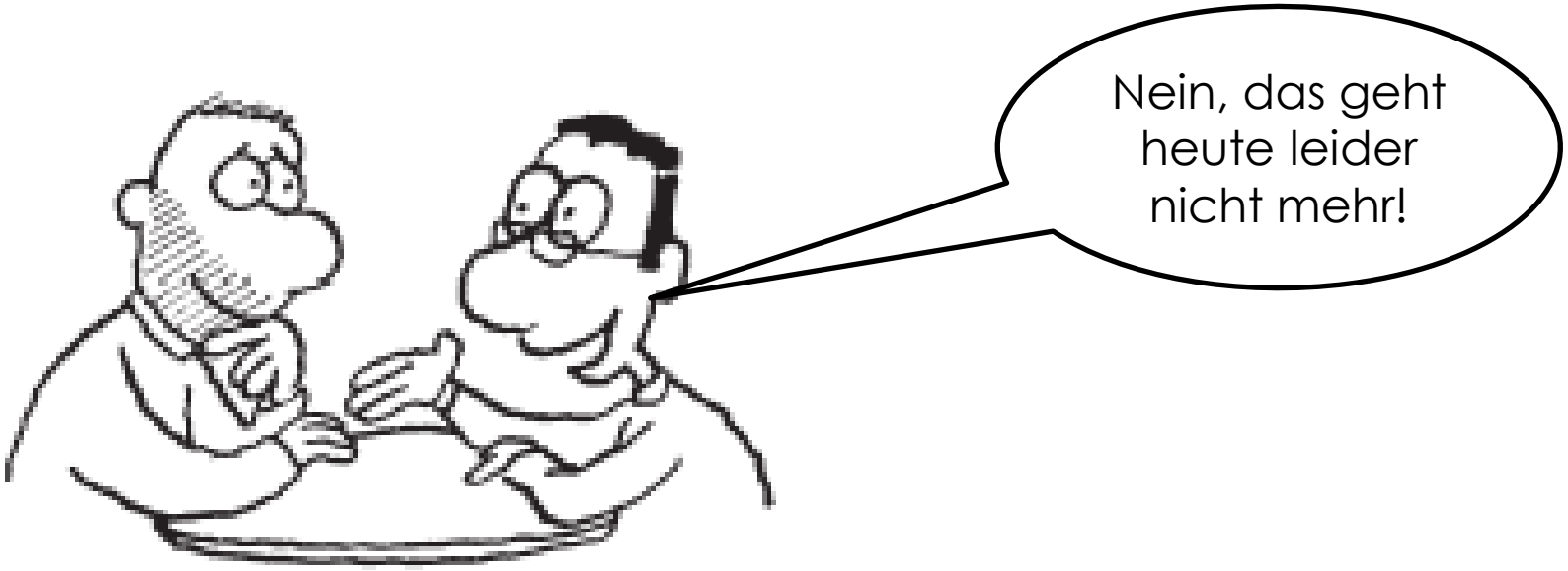
Körper	Gefühle	Denken	Verhalten	Äusseres
				
Klagen über körperl. Beschwerden	VON AUSSEN NICHT SICHTBAR	VON AUSSEN NICHT SICHTBAR	Veränderungen im Verhalten	Veränderungen des Äusseren
• Verspannungen • Schwitzen • Schlafprobleme • …	• Angst • Nervosität • Gereiztheit • …	• Konzentrations-störungen • Negative Gedanken • Tunnelblick • …	• Erhöhte Fehlerquote • Rückzug • Gehäufte Absenzen • …	• Ungepflegtheit • Gewichtszunahme/ -verlust • Müde Erscheinung • …

Strategien der Stressbewältigung – Wie gehe ich mit Stress um?

Das Problem angehen

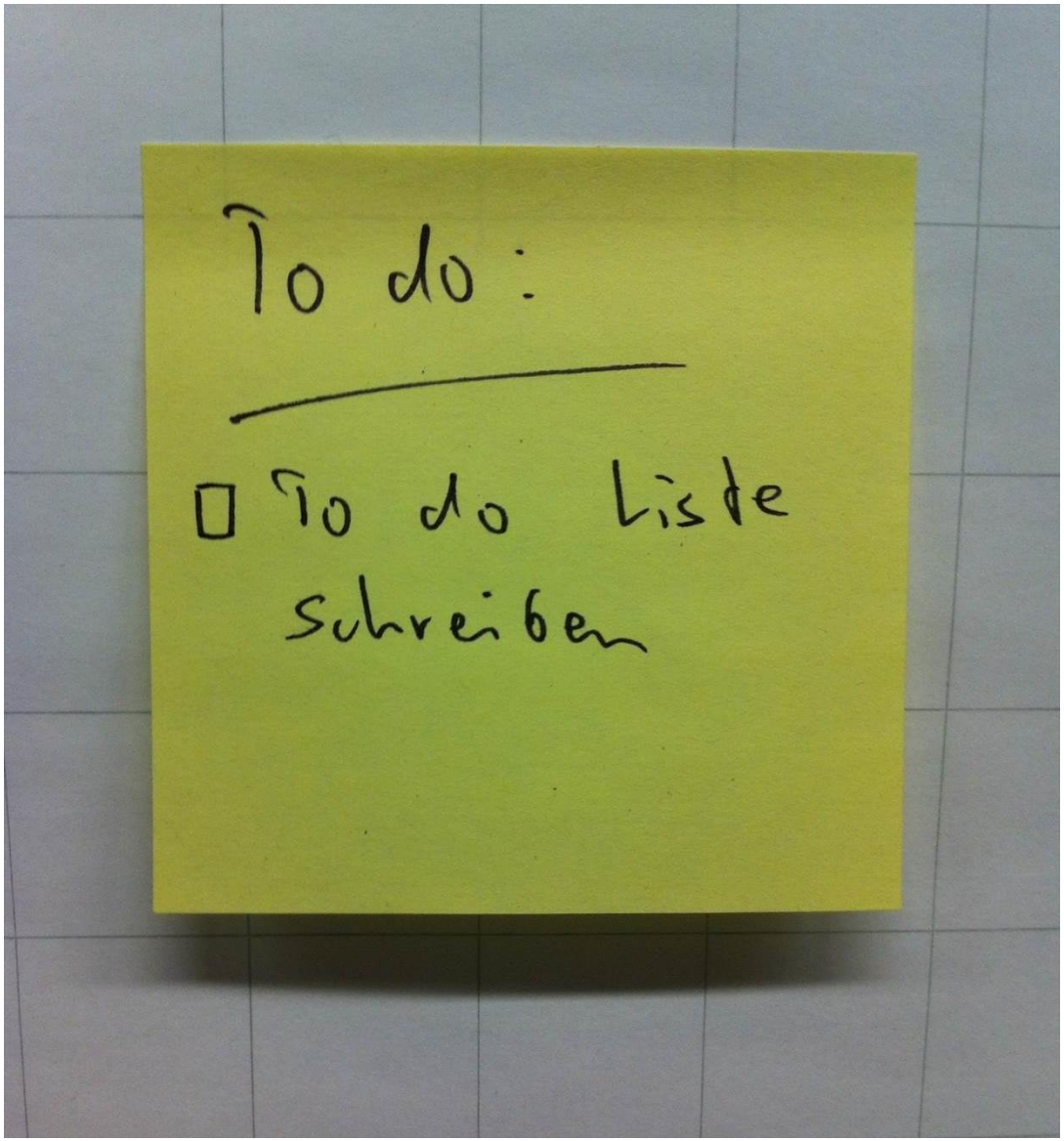
Instrumentelle Strategien

- Arbeitsorganisation (z.B. Prioritäten setzen, To-Do-Listen)
- Zeitmanagement
- Persönliche Leistungskurve



Den Tag planen

Das Eisenhower Schema: Wichtig versus dringend


To do:
To do Liste schreiben

To-Do-Listen

ToDo-Liste	Datum: Name:

Was ist zu erledigen?	Wie wichtig ist es?	Bis wann?	Erledigt √
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		
	①②③④⑤		

Notizen

ToDo-Liste

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

Samstag	Sonntag

fortlaufend/künftig	

Gedanklich etwas ändern

Stressverschärfende Gedanken …

Stressverschärfende Gedanken

- Es ist wichtig, dass ich ***alles immer*** unter Kontrolle habe.
- Bei Entscheidungen muss ich mir zu ***100%*** *sicher* sein.
- Ich muss ständig daran denken, was alles ***passieren könnte*****.**
- Es ist schlimm, wenn es ***nicht*** so läuft, ***wie geplant*****.**
- Ich will ***die anderen nicht enttäuschen*****.**
- Ich will mit allen Leuten gut auskommen.

Gedanklich etwas ändern

… und wie ihr ihnen begegnen könnt.

Stressentschärfende Gedanken

- Hat diese Situation auch positive Seiten?
- Wo liegen Chancen?
- Habe ich falsche oder zu hohe Erwartungen?
- Was würde ich einem guten Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Wie werde ich in einem Monat oder einem Jahr über die jetzige Situation denken?

Kurzfristig Dampf ablassen

- Wutzettel schreiben und zerknüllen
- Stressball kneten / Boxsack benutzen
- Übung «Silent Cry»
- Eine Runde um den Block gehen / rennen
- Fluchen / Leid einem Kollegen mitteilen
- …

Kurzfristig Erholen / Entspannen

- Bewusst und tief durchatmen
- Sich Strecken / Dehnen / Kopf kreisen
- In die Weite schauen
- …

Langfristig Erholen / Entspannen

- Regelmässige Bewegung
- Regelmässiges Anwenden von Entspannungstechniken (Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation…)
- Pflege ausserberuflicher sozialer Kontakte
- Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten
- Die kleinen Dinge des Alltags geniessen
- Ausreichend Schlaf (mind. 6-8h)
- Mikropausen

Nach Kaluza, Stressbewältigung 2004

Entspannungsübung

Die Schweizer Bewegungspyramide

Empfohlene Schrittzahl pro Tag

Alter	Empfohlene Schritte	Zurückgelegte Kilometer
Frauen		
18 - 40 Jahre	12000	8,4 km
40 - 50 Jahre	11000	7,7 km
50 - 60 Jahre	10000	7 km
ab 60 Jahren	8000	5,6 km
Männer		
18 - 50 Jahre	12000	8,4 km
ab 50 Jahren	11000	7,7 km

Menschen in typischer Bürotätigkeit erreichen im Durchschnitt bis zu 4.000 Schritte täglich.
Um die nötige Anzahl Schritte zu erreichen lohnt es sich, Bewegung zu Fuss in den eigenen Arbeitsalltag einzubauen

Basisempfehlungen gesundheitswirksame Bewegung

- Täglich mindestens 30 Minuten
- Körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport
- Aufteilbar in täglich 3 mal 10 Minuten
- Intensität: verstärkte Atmung, nicht unbedingt Schwitzen
- Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit

Quelle: Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch,
im Auftrag des Bundesamt für Sport Baspo

«24 Stunden ohne Schlaf oder eine Woche mit nur vier oder fünf Stunden Schlaf mindern die Leistung genauso stark wie ein Blutalkoholspiegel von einem Promille»

(Prof. C. A. Czeisler, Harvard Medical School)

Gestaltung von Übergängen

Wichtige Übergänge & mögliche Rituale:

- Gestaltung der An- & Rückreise zum bzw. vom Arbeitsplatz
  - Musik hören, Buch lesen, Atemübungen machen, eine Tram-Station früher aussteigen, ab Station XY nicht mehr arbeiten, Kreuzworträtsel lösen, etc.
- Verlassen des Arbeitsplatzes
  - Zettel mit unerledigten to-dos, «mentale Kiste», Türe schliessen/Licht löschen,
  - Nachhause kommen Sich umziehen, duschen, Hände waschen, Privathandy einschalten, …
- Mittagessen
  - Arbeitsplatz verlassen, an die frische Luft gehen

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit & alles Gute für die Zukunft!

Fragen?