

Wir sind da, wo Sie sind



GESETZ KOMPAKT

Wann ist eine Covid-19-Erkrankung
eine Berufskrankheit?

Seite 2

ARBEITSMEDIZIN

Bei Trodat wird Gesundheit nie
abgestempelt

Seite 6 – 7

ARBEITSPSYCHOLOGIE

Wenn die Psychologie fixer
Bestandteil wird

Seite 8 – 9



Mag. Renate Krenn
Unternehmensberaterin und
ASZ-Geschäftsführerin

Liebe Leserinnen und Leser,

und wieder ist mit der Lockerung der Corona-Maßnahmen rundherum ein Aufatmen zu vernehmen, wenn auch kein Ende der Pandemie in Sicht ist. Aber Frühjahr und Sommer verringern erfahrungsgemäß das Ansteckungsrisiko, Omikron-Infektionen fallen generell nicht mehr so schwer aus und wir werden immer besser in der Behandlung. Aber parallel zur Entlastung der Krankenhäuser, macht sich eine Überlastung von Reha- und Kuranstalten durch Long-Covid-Patienten bemerkbar. Damit steht die nächste Herausforderung an, die den Betroffenen nicht nur physische, sondern auch psychische Belastungen beschert. Es ist noch nicht abschätzbar, wie groß die Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt sein werden, jedenfalls ist das ASZ Präventionsteam gerüstet und steht im Bedarfsfall unterstützend zur Seite. Die Gesundheit der Mitarbeiter*innen ist schon lange, aber in Zeiten wie diesen ein ganz besonders wichtiger Faktor für die Arbeitszufriedenheit. Egal ob arbeitsmedizinische Rundum-Betreuung wie am Beispiel Trodat, Betriebliche Gesundheitsförderung als Dauerprogramm wie bei der MIC Datenverarbeitung GmbH oder die Psychologie wie bei BMD zum fixen Bestandteil wird, die Mitarbeiter*innen danken es mit viel Engagement und Loyalität. Und dank der neuen ISO 45001 können kluge Unternehmen nun leicht auch ein Managementsystem für die Arbeitsgesundheit in ihr Qualitäts- und Risikomanagementsystem integrieren, wie Sie in dieser Ausgabe nachlesen bzw. gerne bei unseren ASZ Sicherheitsexperten nachfragen können.

Viel Freude mit unserer aktuellen ASZ News wünscht

Ihre

Mag. Renate Krenn

Wann ist eine Covid-19-Erkrankung eine Berufskrankheit?



Eine Infektionskrankheit wie Covid 19 kann gemäß der Anlage 1 zum ASVG nur als Berufskrankheit gelten, wenn eine Beschäftigung in bestimmten, gesetzlich festgelegten Unternehmen gegeben ist. Es handelt sich dabei zum Beispiel um Krankenanstalten, Kindergärten, Pflegeheime, Justizanstalten oder Unternehmen, in denen eine vergleichbare Gefährdung besteht.

Ist dies der Fall, dann muss jeder Verdacht auf das Vorliegen einer Berufskrankheit vom Dienstgeber an den Unfallversicherungsträger – meist die AUVA – gemeldet werden.

Wie bei der Meldung eines Arbeits- bzw. Dienstunfalles erfolgt darauf eine konkrete Einzelfallprüfung. Für die Anerkennung als

Berufskrankheit bzw. eines Anspruchs auf finanzielle Entschädigung müssen neben den oben genannten rechtlichen Voraussetzungen (Kausalität, Anlage 1 ASVG) auch medizinische Kriterien (positive Testung, Minderung der Erwerbsfähigkeit von mindestens 20% und über drei Monate) erfüllt sein. Unabhängig davon ist eine Akutbehandlung sowohl im privaten Bereich als auch bei einem Arbeits- bzw. Dienstunfall gedeckt.

Was bedeutet das für die Versicherten?

Eine Covid-19-Erkrankung kann nur als Berufskrankheit anerkannt werden, wenn die oben genannten Kriterien erfüllt sind. Behördliche Absonderungen von Kontaktpersonen oder Kontakte ohne positive Testung und Erkrankung sind keine ausreichende Ursache für eine Berufskrankheit bzw. einen Arbeits- bzw. Dienstunfall. Die Meldung ist daher in diesen Fällen nicht erforderlich.

Neues zur eHealth-Verordnung

Das ASZ als Arbeitsmedizinisches Zentrum ist seit Februar 2022 wie z. B. auch eine Krankenanstalt als „Gesundheitsdiensteanbieter = GDA“ anerkannt und kann daher ab sofort direkt mit der ELGA Daten austauschen, ohne dafür ein spezielles Tablett zu verwenden. Das eHealth-Gesetz regelt die Erfassung und Weiterverarbeitung von Daten. Dies ist aktuell nur für die Erfassung von Covid- und Grippe-Impfungen und die Weiterleitung in den e-Impfpass verpflichtend. Dabei sind auch die strengen Vorschriften der Datenschutzgrundverordnung (DSVGO) sowie des Gesundheitstelematikgesetzes (GteIG 2012) einzuhalten.

Nähere Informationen zur ELGA und wie sie die Teilnahme mitgestalten können finden Sie unter: <https://www.gesundheit.gv.at/elga/elga-teilnahme/elga-ueberblick>

Für Arbeitgeber, die Grippe- oder Covid-Impfungen im Betrieb anbieten, ist es daher sehr wichtig, die bereits getroffenen Vereinbarungen zur Datenweitergabe im Rahmen der DSVGO zu überprüfen, ob auch eine Weitergabe an Gesundheitsbehörden (nicht nur Finanzbehörden, Versicherungsträger, ...) eingeschlossen ist.

Long Covid – ein ernstzunehmendes Thema

Mehr als jeder 10. von einer Covid-Infektion Genesene hat mit Langzeitfolgen zu kämpfen. Das bedeutet für die Betroffenen oft monatelange Einschränkungen und eine enorme psychische Belastung. Die Angst nie wieder an sein Leistungsniveau anschließen zu können, mündet nicht selten in Depressionen und Ängsten. Mit Long-Covid-Beratungen und den richtigen Interventionstechniken unterstützt das ASZ Psycholog*innen-Team bei der Bewältigung von Arbeitssituationen.

Nachdem die Menschen ihre Virusinfektion überstanden haben, sie nicht mehr infektiös sind, gut mit der Isolation umgehen haben können, setzt sich bei etwa 10 % der Corona-Patient*innen der Leidensweg fort. Die Symptomatik reicht von Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit über Sprachschwierigkeiten und Problemen beim Erfassen von Textinhalten bis hin zu

Geschmacks- und Geruchsverlust, ständiger Erschöpfung, Kopfschmerzen und Atemnot. Tätigkeiten, die früher mit Leichtigkeit und Freude durchgeführt werden konnten, kosten nun immense Anstrengung. Auch im privaten und beruflichen Umfeld sind Patient*innen teilweise mit Unverständnis konfrontiert, da uns die Vorstellungskraft für dieses Leiden fehlt. Aussagen wie „Reiß dich zusammen“,

„Du schaust aber nicht so schlecht aus“, „Wann kannst du wieder arbeiten kommen?“ sind des Öfteren zu hören und belasten zusätzlich.

Das Leben wird durch das Post-Covid-Fatigue zu einer ständigen Herausforderung

Das kann die Psyche des Menschen überfordern und zu Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, Wut und Verzweiflung führen. Und genau in solchen Situationen kann die Psychologie unterstützen. Psychologische Interventionstechniken wie positive Fokussierungsübungen, positive Affirmation, Konzentrationsübungen durch Entspannung, kognitive Umstrukturierung und weitere verhaltenstherapeutische Maßnahmen können den Menschen wieder zu mehr Lebensfreude und positiven Emotionen verhelfen. Es gilt ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung herzustellen, um den Körper Schritt für Schritt an eine Leistungssteigerung zu gewöhnen und eine langsame Wiedereingliederung zu ermöglichen. Auch für die Sorgen und Nöte der Angehörigen von Long-Covid Patient*innen haben wir ein offenes Ohr und können hier gemeinsam Unterstützungsmöglichkeiten erarbeiten.

**Wenn Sie Fragen zum Umgang mit Long Covid haben, wenden Sie sich einfach an:
Mag.^a Dr. Birgitt Espernberger, Leiterin ASZ Arbeits- und Organisationspsychologie,
Tel. 0664 478 12 88**



fit2mic – das firmeneigene Gesundheitsprogramm geht über die üblichen Grenzen hinaus

Jedem international tätigen Unternehmen ist der Firmenname MIC (= Managing International Customs & Trade Compliance) ein Begriff. Seit 1988 werden hier Softwarelösungen für das Zollmanagement für mehr als 55 Länder der Welt angeboten. So wie das eigentümergeführte Unternehmen akribisch seine Kunden bei der Einhaltung der Gesetze und Richtlinien ihrer Exportstaaten unterstützt, sorgt es mit einem eigenen, langfristig angelegten Programm für die Gesundheit der Mitarbeiter*innen.

Als Mag.^a Margit Bencic vor 10 Jahren als HR-Managerin ins Unternehmen eintrat, gab es bereits eine enge Zusammenarbeit zwischen MIC und ASZ. „Vom ASZ wurden wir bei der Arbeitssicherheit, und hier im Speziellen bei der Optimierung der Arbeitsplätze, denn als Bürobetrieb gibt es nicht so viel Gefährliches, und in der Arbeitsmedizin betreut“, berichtet sie. Aus ihrer beruflichen Vergangenheit wusste Margit Bencic wie wichtig die Gesundheit der Mitarbeiter*innen ist und stieß damit beim MIC-Management auf offene Ohren. Sukzessive begann sie mit dem Aufbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements, das sich sehen lassen kann. „Es ging mir anfangs darum, die arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Einsatzzeiten noch genauer nach den Bedürfnissen unserer Leute zu diversifizieren und so noch sinnvoller nutzen zu können.“ Sie startete mit einer ABI-Plus-Befragung* aller Mitarbeiter*innen aus dem Beratungsprogramm fit2work des Sozialminis-



teriums, um erst einmal herauszufinden, wo die Probleme liegen und wo die Faktoren, die man als Arbeitgeber beeinflussen kann. Heraus kamen die Klassiker wie Nacken-, Rücken- und Augenschmerzen an den Bildschirmarbeitsplätzen oder das Dilemma mit dem Lärm im Großraumbüro. Unter anderem führte das ASZ entsprechende Lärmmessungen durch und was baulich verändert werden konnte, wurde



* ABI: Arbeitsbewältigungsindex



„Jedes Jahr wird unser fit2mic-Programm entsprechend adaptiert und weiterentwickelt. Das macht auch den großen Erfolg mit aus. Immerhin nehmen regelmäßig rund 25 % der gesamten Belegschaft teil!“

Mag.^a Margit Bencic
Abteilungsleiterin Human Resources MIC

von Seiten MIC unverzüglich gemacht. Mit ersten Korrekturen der Rahmenbedingungen wie Licht oder Lärm, gelang es gleich einmal auch die Stressbelastung zu reduzieren. Ergänzend dazu hat man für die Gesundheit der Mitarbeiter*innen noch einige passende Angebote des ASZ gebucht. Und tatsächlich wurde zwei Jahre später mittels nochmaliger ABI-Plus-Befragung eine deutliche Verbesserung des Wohlbefindens der Mitarbeiter*innen festgestellt. Das Management von MIC beauftragte die Personalmanagerin daraufhin, aus diesem einmaligen Projekt, ein dauerhaftes firmeneigenes Gesundheitsprogramm zu entwickeln.

fit2mic

Seither werden in Zusammenarbeit mit dem BGF-Team des ASZ unter der Leitung von Wolfgang Wrba und der ASZ Arbeitsmedizinerin Dr. Hana Mayrhofer zahlreiche, individuelle Angebote rund um die MIC-Mitar-

beiter*innen-Gesundheit geschneidert. Und das mit Erfolg: Rund ¼ der immerhin 370 in Linz Beschäftigten nimmt am Programm regelmäßig teil. Und das MIC-Management scheut keine Aufwände. In den jährlichen Planungsgesprächen mit dem ASZ wird unter Einbeziehung der Feedbacks der Mitarbeiter*innen das fit2mic-Programm laufend verbessert und evaluiert. Zwei Personen aus der HR-Riege von Margit Bencic sind für die Planung und Organisation der fit2mic-Angebote zuständig und sämtliche Aktivitäten können von den Mitarbeiter*innen während der Arbeitszeit genutzt werden. Allein 2021 wurden übers Jahr verteilt 29 verschiedene Aktivitäten angeboten, von Beratungen über Schulungen, Ergonomieworkshops oder Yogastunden bis zu mehreren Gesundheitstagen, die innerhalb einer Schwerpunktwoche jeweils im Herbst stattfinden. Obwohl Corona-bedingt so manches Angebot zurückgestellt werden musste, registrierte das fit2mic-Team 2021 insgesamt 365 Teilnahmen!

Apropos Corona: Auch beim Thema Home-Office handelte das Team rund um Margit Bencic vorbildlich, indem klare Regeln gesetzt und gemeinsam mit dem ASZ für gute Rahmenbedingungen gesorgt wurde, von der Bereitstellung der Arbeitsmittel im Home-Office bis zur individuellen Beratung der Mitarbeiter*innen zur optimalen Nutzen des Arbeitsplatzes zuhause.

Wichtig ist die Nachhaltigkeit der Maßnahmen

2022 wird wieder eine große Befragungen stattfinden, um die Fortentwicklung von fit2mic zu garantieren. „Generell werden die meisten Maßnahmen weiterhin die Klassiker Nacken- und Rückenschmerzen, Müdigkeit und Augenprobleme durch zu lange Bildschirmarbeit und die individuelle Lärmempfindlichkeit betreffen. Derzeit holen wir einmal im Monat einen Masseur in die Firma, der bei Verspannungen hilft, laden dazu ein, immer wieder entspannende Augenübungen und -pausen zu machen und testen verschiedenste Headsets, um die Arbeit im Büro für jeden angenehmer zu gestalten. Mit dem ASZ ist es uns aber auch schon gelungen, durch z. B. Leistungsdiagnostik mittels Laktattest den einen oder anderen Sport-Muffel unter uns zu mehr Bewegung zu motivieren“, freut sich Mag.^a Birgit Bencic.

© MIC





Bei Trodat wird Gesundheit nie abgestempelt

Wer kennt sie nicht, die Stempelmarke Trodat. Die berühmten selbstfärbenden Stempel sind seit Jahrzehnten Weltmarktführer. Und auch die zweite Produktschiene Trotec gibt beim Gravieren, Markieren und Schneiden im Laserbereich weltweit den Ton an. Hinter diesen Erfolgen stehen Innovationsgeist, Qualität und Nachhaltigkeit. Und selbstverständlich langjährig zufriedene Mitarbeiter*innen, auf deren arbeitsmedizinische Betreuung vom Management viel Wert gelegt wird.



Alle zwei Wochen herrscht bei Trodat in Wels reger Betrieb im Betriebsarztzimmer. Da nimmt sich Dr. Doris Wakolbinger, ASZ Arbeitsmedizinerinnen, Zeit für eine ausführliche Mitarbeiter*innen-Sprechstunde. Von orthopädischen Schuheinlagen über Bildschirmbrillen bis zur Wiedereingliederung nach langer Krankheit, aber auch Sorgen und Unsicherheiten im Zusammenhang mit der Corona-Schutzimpfung



© Trodat

reichen die Themenfelder. Der große Vorteil: Die Ärztin kann wirklich schnell die Ursachen klären und konkret helfen, denn sie kennt die meisten Mitarbeiter*innen schon seit Jahren und vor allem auch die Bedingungen an deren Arbeitsplätzen. Und sie hat einen guten Draht zum Management. So ist ihr z. B. vor einiger Zeit aufgefallen, dass es vermehrt zu Schmerzen am Handgelenk kam. Auf ihren Vorschlag hin wurde unverzüglich eine fix eingeteilte Jobrotation eingeführt und seither arbeiten die Leute beschwerdefrei.

Neben den arbeitsmedizinischen Sprechstunden gibt es auch immer einige „Health-Specials“. Je nachdem reist die engagierte Arbeitsmedizinerin auch mit hochsensiblen Diagnosegeräten im Gepäck an. Sehr gefragt sind beispielsweise Sehtests. Insbesondere für jene Mitarbeiter*innen, die einer regelmäßigen Bildschirmarbeit nachgehen. Und weil die Augen generell ein wichtiges Thema sind, geht die Beratung von Dr. Walkobinger weit

über das Testen der Sehleistung hinaus: Da sie direkt vor Ort ist, kann sie auch andere Faktoren prüfen, die Augenprobleme verursachen können, wie Raumtemperatur (sollte zw. 19° und 25° C sein), Luftfeuchtigkeit (40 bis 60 %) oder ob genug Wasser getrunken wird. Das unterscheidet sie vom externen Augenfacharzt. Und manchmal verordnet sie dann Augenübungen, regelmäßige Tätigkeitswechsel oder Augentropfen und schon fühlen sich die Trodat-Mitarbeiter*innen besser.

Natürlich hat auch die Corona-Pandemie großen Einfluss auf ihre Tätigkeit bei Trodat. Die Sprechstunden wurden zu Beginn auf Videotelefonie umgestellt und das wird nach wie vor noch gerne genutzt. Außerdem unterstützte sie das Unternehmen mit ihrer Expertise in der errichteten Corona-Task-Force und bei der Umsetzung der betrieblichen Impfstraße. Und natürlich ist es weiterhin wichtig, auf Händehygiene hinzuweisen. Und da wird die Ärztin auch kreativ. Für den letzten Workshop zu diesem Thema packte sie Schmutzpaste und UV-Lampe in ihre Arzttasche und konnte so mehr Überzeugungsarbeit leisten, als es jede noch so ausführliche Schulung kann.

Und außerdem kam ihr aus den zahlreichen Gesprächen zu Ohren, dass etliche Mitarbeiter*innen unter einer belastenden Gewichtszunahme während der Lockdowns litten. Also wurde kurzerhand von der Ärztin ein Zusatzschwerpunkt



„Da ich die Belastungen an den Arbeitsplätzen durch regelmäßige Begehungen gut kenne, kann ich sofort die Ursachen für Beschwerden erkennen. Das unterscheidet uns Arbeitsmediziner vom Haus- oder externen Facharzt.“

Dr. Doris Walkobinger
Leiterin ASZ Arbeitsmedizin, Mitte II

„Figur-Coaching“ organisiert, der vom Trodat-Management sofort genehmigt und sehr erfolgreich von der ASZ Ernährungswissenschaftlerin Manuela Rabengruber und der ASZ Physiotherapeutin Lena Rafelsberger durchgeführt wurde.

U.a. verloren dabei die Trodat-Teilnehmer*innen innerhalb von nur 8 Wochen im Durchschnitt 1/2 Liter des gefährlichen, viszeralen Fetts, was ein großes Gesundheitsplus darstellt.

trodat®
IMMER EIN ORIGINAL

FIGUR-COACHING BY ASZ

Darunter ist keine Diät zu verstehen, sondern ein individuell angepasster Mix aus Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen, die in den Alltag integriert werden können. Ziel ist die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens durch die Erreichung von dauerhaften Gesundheitseffekten und einer Minimierung des Herz-Kreislauftrisikos. Vor allem die Reduktion von erhöhtem Körperfett im viszeralen Bereich steht im Mittelpunkt.

Über einen Zeitraum von ca. 2 Monaten werden die Teilnehmer*innen persönlich begleitet, mit Analysegesprächen, realistischen Zielvorgaben, Einzelberatungen, Trainingsempfehlungen und Body Shaping Übungen und natürlich Durchhaltestrategien.

INTERESSIERT?

**Dann wenden Sie sich einfach an
Wolfgang Wrba, Leiter ASZ Betriebliche Gesundheitsförderung,
Tel. 0664 82 19 274**

Wenn die Psychologie zum fixen Bestandteil wird

BMD steht für Business. Management. Development und wurde 1972 gegründet, um durch bedienungsfreundliche Software die Arbeitsabläufe verschiedenster Unternehmen zu vereinfachen. Mittlerweile arbeiten 700 engagierte Mitarbeiter*innen am Hauptsitz in Steyr (OÖ) oder in einem der Standorte in Deutschland, Tschechien, Ungarn, der Slowakei und der Schweiz. Ihr Job ist herausfordernd und ihr psychisches Wohlbefinden ist dem BMD SYSTEMHAUS seit mehreren Jahren ein besonderes Anliegen.

Im Jahr 2017 hat die Zusammenarbeit zwischen BMD und dem Psycholog*innen-Team des ASZ Linz begonnen. Fünf Jahre später kann ein erfreuliches Zwischenfazit gezogen werden: Die beiden ASZ Arbeitspsychologen Benjamin Reiter und Stefan Millinger sind zu Vertrauens- und Ansprechpersonen für alle Mitarbeiter*innen und Führungskräfte bei BMD geworden.

Mehrmals im Jahr finden abwechslungsreiche Vorträge statt

Regelmäßig nehmen mehr als 100 Personen daran teil und das, obwohl in den letzten beiden Jahren alle Veranstaltungen online abgehalten werden mussten. Mit Themen wie *Tick-tack-bumm: Die Zeit ist um*, *Daten-Highway to Hell* oder *Optimisten leben länger* treffen die ASZ Psychologen wohl immer wieder den richtigen Nerv. Darüber hinaus haben die Mitarbeiter*innen aller Standorte die Möglichkeit, psychologische Einzelgespräche in Anspruch zu nehmen. Vertraulich unter vier Augen werden Strategien des Stressma-

agements, Methoden zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft oder Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung besprochen.

2022 widmen sich die Psychologen einem besonderen Projekt

Die Erstellung eines Leitfadens für die BMD-Führungskräfte mit dem Titel *Erkennen von und Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiter*innen* steht an. Im Rahmen von Führungskräfte-Schulungen wird dieser Leitfaden in der zweiten Jahreshälfte vorgestellt

Gute Zusammenarbeit mit HR und internem BGM

Die Schwerpunktsetzung und konkrete Planung der ASZ-Leistungen erfolgt in enger Abstimmung mit der HR-Abteilung sowie dem BMD-internen Betrieblichen Gesundheitsmanagement. HR-Chefin Mag.^a Romana Hausleitner bringt es auf den Punkt: „Geht's den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut, geht's der BMD gut. Uns ist wichtig, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesund, zufrieden



„Geht's den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut, geht's der BMD gut!“

Mag.^a Romana Hausleitner
Leiterin Human Resources bei BMD

und leistungsfähig bleiben. Nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Gesundheit legen wir besonderen Wert. Dabei setzen wir auf ein niederschwelliges und gut verfügbares Angebot, um den Zugang für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter so einfach wie möglich zu gestalten.“



„Anhand von Kurzumfragen direkt im Rahmen der Vorträge werden die Themenwünsche unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter laufend eingebunden.“

Dipl.Kffr. (FH) Claudia Adlaßnig
Betriebliches Gesundheitsmanagement
bei BMD

© BMD, Gabor BOTA

Dipl.Kffr. (FH) Claudia Adlaßnig, die alle ASZ-Leistungen koordiniert, schätzt das Bemühen der ASZ-Fachexperten, auf die Bedürfnisse und Wünsche von BMD einzugehen: „Mit Benjamin Reiter und Stefan Millinger vom ASZ haben wir bei BMD engagierte Arbeitspsychologen an der Hand, die uns und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter seit Beginn der Zusammenarbeit optimal unterstützen und stets offen sind für Neues. Anhand von Kurzumfragen direkt im Rahmen der Vorträge werden die Themenwünsche unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter laufend eingebunden. Durch die Mischung aus Input und konkreten Transfer-)Übungen, sind die regelmäßigen Vorträge aus dem Gesundheitsangebot nicht mehr wegzudenken und werden von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr geschätzt.“



Die beiden ASZ Arbeitspsychologen Benjamin Reiter und Stefan Millinger sind längst zu Vertrauenspersonen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von BMD geworden.



Tunen Sie Ihr Qualitäts- und Risikomanagement

Das einfache Erfüllen der gesetzlichen Rahmenbedingungen aus dem ASchG (Arbeitnehmer*innenschutzgesetz) ist in der modernen Arbeitswelt längst nicht mehr ausreichend. Wer seine Wettbewerbsfähigkeit erhalten und laufend verbessern will, für den ist die Integration eines Managementsystems für Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit beinahe unerlässlich. Und der hat mit dem ASZ den richtigen Partner zur Seite.

Mit der ISO 45001 liegt erstmals ein weltweit gültiger, einheitlicher Standard zum Aufbau eines Managementsystems für Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit, kurz SGA-MS, vor. Sie löst die bis dato geltende OHSAS 18001 ab, die aufgrund ihrer begrenzten Integrierbarkeit in bestehende Qualitätsmanagementsysteme bewirkte, dass die Arbeitsgesundheit immer wieder eine Art „Inseldasein“ führte. Unterneh-

men, die auf die neue ISO 45001 umsteigen, bekommen mit ihr eine international anerkannte Struktur, um auch das betriebliche Gesundheitsmanagement voranzubringen. Die ISO 45001 basiert genau wie alle anderen Qualitätsmanagementsysteme und Lieferantenaudits auf einer HLS (High Level Structure) und kann somit auf einfachste Art und Weise in bestehende Systeme eingebaut werden.

Aber auch eine Neueinführung im Betrieb lohnt sich, denn die Erreichung einer ISO 45001-Zertifizierung sorgt u.a. für

- die **rechtzeitige Identifikation von Gefahren** und somit für die Verbesserung der Rechtssicherheit,
- die **Erhöhung der Leistungsfähigkeit** der gesamten Organisation und das Aufdecken von Rationalisierungspotenzialen durch das PDCA-Modell
- sowie die laufende Verbesserung des Arbeitnehmer*innenschutzes und damit die **Steigerung der Motivation und Qualifikation aller Mitarbeiter*innen**.

Betriebe, in denen Arbeitsgesundheit und -sicherheit einen hohen Stellenwert einnehmen, sind nachweislich erfolgreicher!

Die ISO 45001 bietet nicht nur eine verlässliche Struktur für die kontinuierliche Verbesserung sämtlicher Maßnahmen zum Arbeitnehmer*innenschutz, sondern bindet alle Personen, die im und für das



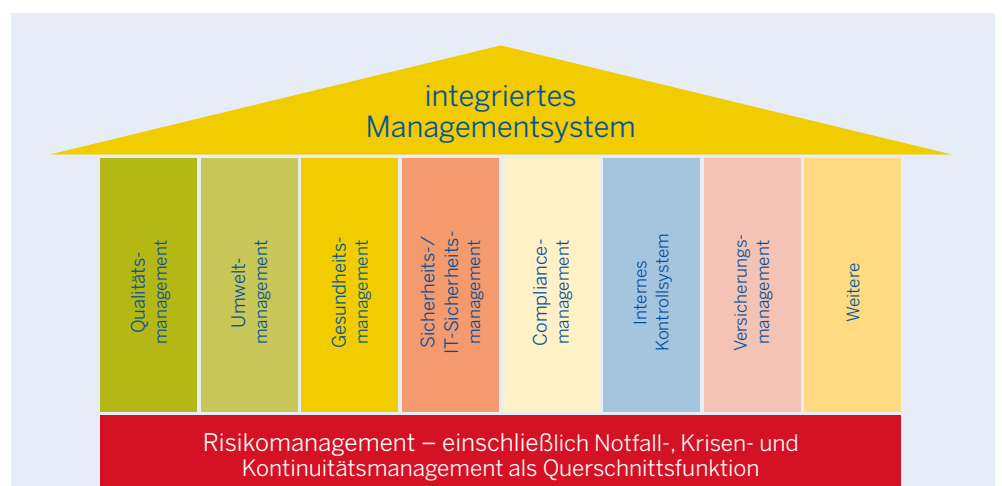
ASZ-BUCHTIPP

Das Workbook für schwierige Zeiten im Job, berufliche Sackgassen und die Mid-Career-Crisis.

Tom Diesbrock,
Campus Verlag,
246 Seiten
ISBN 9783593513652

Kopf aus dem Sand! Erste Hilfe für unruhige Zeiten und berufliche Sackgassen

Die berufliche Zukunft ist derzeit in vielen Branchen ungewiss. Doch den Kopf in den Sand zu stecken, erschwert bekanntermaßen die Orientierung. Hier leistet der Karriere-Coach und Psychologe Tom Diesbrock »mentale Erste Hilfen« und unterstützt Sie dabei, Ihre berufliche Situation in Ruhe zu analysieren, schrittweise Möglichkeiten und Wünsche für den weiteren Karriereweg zu entwickeln und schließlich konkrete Entscheidungen zu treffen.





Unternehmen tätig sind, mit ein – also auch Zulieferer oder Leiharbeiter. Für viele Betriebe stellt sie sogar eine grundlegende Bedingung für das Eingehen einer Geschäftsbeziehung dar.

Durch die Zusammenarbeit mit dem ASZ ist die Basis bereits gelegt!

Das ASZ, Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt, ist als Dienstleistungsunternehmen selbst ISO 9001 zertifiziert. Wir arbeiten standardmäßig über die gesetzlichen Rahmenbedingungen hinaus nach den Grundlagen der ISO 45001 und gewährleisten dadurch eine Betreuung am neuesten Stand der Technik und mit optimalem Ergebnis für unsere Kunden. So werden bereits bei der Konzepterstellung sämtliche relevanten Aspekte zur Erfüllung der Arbeitnehmer*innenschutzes unter Bezugnahme der im Betrieb wesentlichen ISO Systeme berücksichtigt und eingebunden.

Zusätzlicher Schwerpunkt Ingenieurbüro

Neben sämtlichen physischen und psychischen Gesundheitsmaßnahmen können wir mit dem hauseigenen Ingenieurbüro beinahe alle Fachbereiche zur technischen

Risikominderung aus einer Hand abwickeln, wie z.B. Anpassung von Betriebsanlagengenehmigungen, Prüfung von Anlagen und Arbeitsmitteln, Erstellung von Gutachten, Messungen etc. Auch die Erfüllung der Legal Compliance wird von uns mit der rollierenden Überprüfung der Betriebsanlage auf Grundlage der §82b GewO nachgewiesen und gesteuert.

Wenn Sie mehr über die ISO 45001 Norm und unser Leistungsspektrum wissen wollen, wenden Sie sich an: Josef Auer, Leiter ASZ Ingenieurbüro, +43(0)664 54 38 466

ASZ-VITALTIPP

Mag. Jürgen Fürst

ASZ Sportwissenschaftler



Was tun bei Nackenverspannungen?

Nackenschmerzen sind oft das Resultat verspannter Muskeln im Halsbereich. Langes Verharren in einer Fehlhaltung, einseitige Belastungen oder eine fehlende ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes können als mögliche Ursachen angeführt werden.

Oft beschränken sich diese Nackenschmerzen nicht nur auf den Nackenbereich, sondern greifen auf Schulter, Kopf bis Taubheitsgefühle in den Fingern über.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ca. 40 % der Menschheit schon einmal unter Nackenschmerzen gelitten hat. Wenn Nackenschmerzen schon sehr lange bestehen und den Alltag beeinträchtigen, sollten sie unbedingt medizinisch und therapeutisch abgeklärt werden. Bei leichten Verspannungen und als Präventivmaßnahme, können Sie schon Folgendes tun.

- 1) **Kopf drehen nach links/rechts 10 Wiederholungen**
- 2) **Kinn auf der Brust rollen von einer Schulter zur anderen 10 Wiederholungen**
- 3) **Rollmassage mit einem Tennisball:**


Sanfter Druck mit Handfläche auf den Ball und über die gesamten Muskeln langsam mit kreisenden Bewegungen rollen. 1 – 2 Minuten pro Seite, schmerzende Stellen etwas länger bearbeiten. Eignet sich hervorragend als Partnerübung!

- 4) **Dehnen der Nackenmuskulatur:**

Schulter nach unten ziehen, gegenüberliegende Hand zieht Kopf mit leichtem Druck zur Seite, entspannt atmen und Augen schließen, mindestens 30 Sek. pro Seite. Die Spannung soll angenehm sein – kein Schmerz!



Die Übungen können einzeln gemacht werden oder im gesamten Setting. Die Reihenfolge ist auch frei wählbar. Wenn Sie es schaffen, die Übungen im Alltag zu integrieren, könnte sich das positiv auf die Nackenmuskulatur auswirken.



gesünder, sicherer
& leistungsfähiger

ERFOLGREICHER ARBEITNEHMERSCHUTZ HAT EINEN NAMEN



Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

seit dem 25.05.2018 sind die neuen Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung europaweit in Kraft. Unser Anliegen ist es, Ihnen auch in Zukunft unser „News by ASZ“ wie gewohnt zur Verfügung zu stellen, um Sie über Leistungen und Informationen rund um den Arbeitnehmerschutz und Präventivdienstleistungen am Laufenden zu halten. Alle Details zum Thema Datenschutz im ASZ können Sie auf unserer Homepage www.asz.at nachlesen. Sollten Sie keine Zusendungen mehr von uns wünschen, bitten wir um ein formloses e-Mail an: office@asz.at

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Impressum:

Herausgeber: ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH,
Redaktion: Mag. Karin Feichtinger, Markenpraxis
Grafische Gestaltung: ad.hroß
ZENTRALE: A-4020 Linz, Europaplatz 7,
Tel. 0732 /60 99 88 , FAX DW 666,
E-Mail: office@asz.at

www.asz.at