

EFAS-Newsletter

Nr. 2013/03

*Sommer ist die Zeit,
in der es zu heiß ist,
um das zu tun,
wozu es im Winter zu kalt war.*

(Mark Twain)

THEMENÜBERSICHT:

1. „eile achtsam“ läuft
Halbzeit für die EFAS-Kampagne gegen Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle
2. Es bewegt sich etwas in der Arbeitsmedizin
Die Arbeitsmedizinische Vorsorgeverordnung (ArbMedVV) wurde geändert
3. Freie Plätze bei zwei Seminaren der VBG
4. Vitamin D und der Winter
Ein selbstgemachtes Vitamin
5. Gefahren zu Weihnachten
Alle Jahre wieder ...
6. Prävention von Stolper-Sturz-Unfällen aus betriebsärztlicher Sicht
Beitrag der BAD GmbH

1. „eile achtsam“ läuft

Halbzeit für die EFAS-Kampagne gegen Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle

Seit dem Start der Präventionskampagne „eile achtsam“ im Februar 2013 ist fast ein Jahr vergangen. Was ist im Laufe dieser Zeit geschehen?

- Etwa 200 Ortskräfte und Koordinatoren/innen für Arbeitssicherheit wurden mit einer „Multiplikatoren-Box“ ausgestattet, auf die Kampagne eingestimmt und motiviert, in diesem und dem kommenden Jahr bei ihrer Beratungstätigkeit, die Themen Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle in den Mittelpunkt zu stellen. Die Box enthält alle Kampagnenschriften und –materialien, einen USB-Stick mit Dateien, Präsentationen und Handlungshilfen für die Beratung, ein Kampagnenshirt, Postkarten, „give-aways“, Markierungs-Klebeband, Stoffbeutel und einen Bestellzettel zum Nachbestellen aller Materialien.
- Die Kampagne „eile achtsam“ wurde von der EFAS mit Unterstützung der jeweiligen Ortskräfte und Koordinatoren auf 10 Tagungen von Landessynoden einem eigenen Beitrag in der Junisitzung der Kirchenkonferenz vorgestellt.
Die Synodalen wurden mit Hilfe des Informationsstandes, der Kampagnenmedien und teilweise auch durch Elemente aus dem Angebot der „eile achtsam-Tage“ über die Kampagne informiert. Insgesamt wurden durch diese Maßnahme rund 1100 Synodale und Verantwortliche in der evangelischen Kirche erreicht.
- Das Kernstück der Kampagne, die Veranstaltung von „eile achtsam-Tagen“, wurde an 16 Standorten durchgeführt. Die Veranstaltungsorte waren kirchliche Verwaltungen (z. B. Landeskirchenämter, Oberkirchenräte) oder zentrale Gemeindehäuser und Kirchen, in die Mitarbeitende aus dem Umkreis geladen waren. Bisher haben rund 5000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an einem „eile achtsam-Tag“ teilgenommen und sich intensiv mit den Kampagnenthemen auseinandergesetzt. Der Kampagnenbus hat dafür 2013 eine halbe Erdumrundung zurückgelegt.



Inhalt einer Multiplikatoren-Box



Auf der Tagung der Landessynode der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, März 2013



"eile achtsam" im Kirchenkreisamt Magdeburg

Einen Eindruck von den „eile achtsam-Tagen“ und Modulen, die dabei zum Einsatz kommen, geben die Filme auf der Internetseite der Kampagne: **[eile achtsam im Film](#)**

Für das kommende Jahr 2014 stehen bereits 32 Kampagnentage fest. Wie schon in diesem Jahr verteilen sie sich wieder bundesweit über fast alle Gliedkirchen der EKD. Die Intensität der Kampagne wird im kommenden Jahr noch einmal steigen.

2. Es bewegt sich etwas in der Arbeitsmedizin

Die Arbeitsmedizinische Vorsorgeverordnung (ArbMedVV) wurde geändert

Unter der arbeitsmedizinischen Vorsorge wurden bisher in der Regel die bekannten Vorsorgeuntersuchungen durch Betriebsärzte und –ärztinnen verstanden. Die ArbMedVV regelt nach wie vor, bei welcher Gefährdung oder Tätigkeit eine Vorsorgemaßnahme durch den Arbeitgeber durchgeführt werden muss. Die gesamte Vorsorge dient in erster Linie dazu, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über ihre individuellen Gesundheitsrisiken aufzuklären. Der Arbeitgeber erfährt aus der Vorsorge nur allgemeine Erkenntnisse des Betriebsarztes über mögliche Gefährdungen in seinem Unternehmen. Individuelle (d. h. auf eine bestimmte Person bezogene) Ergebnisse erhält er nicht.

Die Einteilung der ärztlichen Vorsorgemaßnahmen in

- Pflichtvorsorge (muss vor Aufnahme der Tätigkeit durchgeführt werden),
- Angebotsvorsorge (muss den Beschäftigten angeboten werden) und
- Wunschvorsorge (steht den Beschäftigten bei Verdacht einer Gefährdung zu)

bleibt wie bisher erhalten. Neuerdings ist nicht mehr von Vorsorgeuntersuchungen die Rede, sondern nur noch von Vorsorge. Das ist die Konsequenz, dass die Vorsorge nicht zwangsläufig eine ärztliche Untersuchung beinhaltet. Vorsorge umfasst eine ärztliche Beratung und gegebenenfalls eine ärztliche Untersuchung. Die Beschäftigten können eine Vorsorgeuntersuchung immer ablehnen. Bei der Pflichtvorsorge muss mindestens die ärztliche Beratung stattfinden, damit die Vorsorge „als erfüllt“ gilt.

Was bedeutet die Änderung für kirchliche Arbeitgeber und Mitarbeitende konkret und in Kürze?

- Zum 01.02.2014 werden die Beschäftigten und die Arbeitgeber von der BAD GmbH nur noch eine Bescheinigung „über die Teilnahme an der Vorsorge“ erhalten. Erkenntnisse aus Vorsorgeuntersuchungen erhalten auf Wunsch nur die Beschäftigten. Für Arbeitgeber ist der Nachweis über die durchgeführte Vorsorge ausreichend. Aus der arbeitsmedizinischen Vorsorge erhalten Arbeitgeber keinerlei individuelle Hinweise über die gesundheitliche Eignung oder Beeinträchtigung von Beschäftigten.
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können ohne arbeitsrechtliche Konsequenzen Untersuchungen verweigern. Bereits die Teilnahme an der arbeitsmedizinischen Beratung gilt als durchgeführte Vorsorge. Bei der Pflichtvorsorge müssen Beschäftigte mindestens an der Beratung teilnehmen.
- Arbeitgeber müssen über die gesamte arbeitsmedizinische Vorsorge (Pflicht, Angebot und Wunsch) eine Vorsorgekartei führen. Bisher galt dies nur für Pflichtvorsorgeuntersuchungen.

Die Anlässe, wann jemand durch Betriebsarzt oder Betriebsärztin informiert und ggf. untersucht werden sollte oder muss, sind im Bereich der Kirche gleich geblieben. Deshalb kann von Seiten der kirchlichen Arbeitgeber im Großen und Ganzen wie bisher verfahren werden. Die Änderungen der ArbMedVV betreffen in erster Linie das Vorgehen und Handeln der Betriebsärzte und –ärztinnen der BAD GmbH. Und diese sind gut informiert.

Eine umfangreiche Erläuterung zu dem Begriff Vorsorge und dem Inhalt der Verordnung finden Sie auf der Internetseite der EFAS hier: **[Information der EFAS zur Vorsorge](#)**

Den Wortlaut der Verordnung finden Sie hier: **[ArbMedVV](#)**

3. Freie Plätze bei zwei Seminaren der VBG

Für zwei Seminare im kommenden Jahr stehen noch freie Plätze zur Verfügung. Die Teilnahme an den Seminaren ist kostenlos. Die VBG übernimmt die Unterbringungs-, Verpflegungs- und Reisekosten.

- „Sicherer Einsatz von Ehrenamtlichen“
Dieses Seminar richtet sich an Verantwortliche in Kirchengemeinden und kirchlichen Einrichtungen, die Ehrenamtliche mit Arbeiten betrauen. Auch für Ehrenamts- und Sicherheitsbeauftragte sowie Ortskräfte ist dieses Seminar interessant.

Neben rechtlichen Fragen geht es vor allem um sicheres und gesundheitsschützendes Arbeiten. Gängige Verfahren, Maschinen und Ausrüstungen kommen zu Sprache. Neben den Fachinformationen bieten die Seminare auch die Möglichkeit, Antworten auf Fragen zu erhalten und in einen erbaulichen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus der Kirche zu treten.

Das Seminar findet vom 03.03.-05.03.2014 in der Akademie in Lautrach (Baden-Württemberg) statt.

Geben Sie für weitere Informationen und die Anmeldung im untenstehenden Link folgendes Seminarkürzel ein: **EHR KS1401**

- „Kirchliche Reisen sicherheitsgerecht planen und durchführen“
Gruppenfahrten sind fester Bestandteil im kirchlichen Leben. Bei der Organisation und Durchführung von Tagesausflug, Konfirmandenfreizeit oder Ferienlager, müssen viele Aspekte berücksichtigt werden. In diesem Seminar lernen Sie an konkreten Beispielen die Vorbereitung einer sichereren und erfolgreichen Reise.

Rechtliche Anforderungen, praktische Hilfen und der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt des Seminars. Planen Sie im kommenden Jahr eine Reise oder Ausflug? Hier können Sie Antworten auf Ihre Fragen bekommen.

Das Seminar findet vom 28.03.-30.03.2014 in der Akademie in Gevelinghausen (Sauerland) statt. Geben Sie für weitere Informationen und die Anmeldung im untenstehenden Link folgendes Seminarkürzel ein: **KRPWK**

Hier geht es zu Informationen über VBG-Seminare und der Anmeldung: [Seminare VBG](#)

4. Vitamin D und der Winter

Ein selbstgemachtes Vitamin

Der Winter steht vor der Tür und möglicherweise erwarten uns viele lange dunkle Tage. Es fehlen die Sonnenstrahlen, die für die Vitamin D-Bildung im Körper des Menschen verantwortlich sind. Ein Mangel an Vitamin D wird häufig unterschätzt, denn dieser kann trotz gesunder Ernährung entstehen.

Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass nicht nur kleine Kinder und ältere Menschen, sondern auch mindestens 60 % der Bevölkerung insbesondere im Winter einen Vitamin D-Mangel haben. Das Vitamin D spielt also in allen Lebensphasen eine wichtige Rolle.

Vitamin D ist kein „richtiges“ Vitamin (d. h. eine Substanz, die dem Körper zugeführt werden muss), sondern ein Hormon, das mit Hilfe der ultravioletten Strahlung des Sonnenlichtes (UV-B) in der Haut gebildet wird. Es wird nicht nur für den Knochenstoffwechsel, sondern auch von zahlreichen Körperzellen für die Gesunderhaltung vieler Organe benötigt.

Ein unzureichender Hormonspiegel führt zu Funktionsstörungen in den unterversorgten Organen. Somit ist das Vitamin D an zahlreichen chronischen Erkrankungen, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes (Zuckererkrankung), bestimmten Krebserkrankungen und Osteoporose (verminderte Knochendichte) beteiligt. Ein Mangel an Vitamin D ist ebenfalls ein Risikofaktor für Ermüdungsbrüche. Bei Stürzen steigt das Risiko für Knochenbrüche. Auch für das Immunsystem ist Vitamin D wichtig. Mangelerscheinungen können zu einer Anfälligkeit für Infektionen und zu Autoimmunerkrankungen (z. B. Allergien oder entzündliches Rheuma) führen.

Mit Hilfe des UV-B Anteils des Sonnenlichtes werden ca. 80 % des Vitaminbedarfs durch den Körper selbst in der Haut erzeugt und nur ca. 20 % müssen über die Ernährung (fetter Fisch, Eier, Pilze) zugeführt werden. Der Bedarf an zugeführtem Vitamin wird umso größer, je kürzer die Zeit ist, die ein Mensch im direkten Sonnenlicht verbringt. Hautoberflächen von Armen und Beinen sollten regelmäßig und ohne Sonnenschutzmittel dem Sonnenlicht zugeführt, der Kopf -ohnehin der Sonne viel ausgesetzt- eher ausgespart werden.

Eine Vitamin D-Mangelsituation entsteht z. B. dadurch, dass heutzutage die Menschen überwiegend in geschlossenen Räumen arbeiten und sich aus Sorge vor der Entstehung von Hautkrebs die Haut mit Sonnenschutzcremes einreiben. Die Haut wird somit nur unzureichend den Sonnenstrahlen ausgesetzt. Die schwachen Wintersonnenstrahlen und lange Kleidung verschärfen das Problem zusätzlich.

Die beste Präventionsmaßnahme gegen Vitamin D-Mangel im Winter ist, die Mittagssonne täglich und in Maßen zu genießen. Sonnenbrand darf nicht entstehen. Sonnenbänke strahlen hauptsächlich UV-A-Strahlung ab, erzeugen kein Vitamin D und sind deshalb nicht zu empfehlen. Ein Vitamin D-Mangel kann in Absprache mit dem Arzt/der Ärztin und der Bestimmung des Vitamin D-Speichers im Blut durch entsprechende Präparate behoben werden.

Deshalb gilt trotz Winterskälte: Neben einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung ist der Genuss von Sonnenschein ein weiterer wertvoller Bestandteil für ein gesundes Leben.

5. Gefahren zu Weihnachten

Alle Jahre wieder ...

Das Weihnachtsfest ist nicht gefährlich. Dennoch ist es üblich, dass wir an dieser Stelle auf mögliche Gefährdungen im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Weihnachtsfest hinweisen:

- Wer hineingeht, muss auch wieder heraus können.

Die Kirchen werden zu den Weihnachtsgottesdiensten wieder sehr voll sein. Aber jeder Kirchenraum hat seine Grenzen. Türen, Wege und ganz besonders die Fluchtwege dürfen nicht durch zusätzliche Stühle verstellt werden.

- Sicherheit ist auch ein Schmuck.

Seien Sie vorsichtig beim Schmücken des Weihnachtsbaumes, wenn Sie dazu eine Leiter brauchen. Insbesondere beim Schmücken von der Leiter aus, beugt man sich leicht zu weit hinaus, um den Schmuck richtig zu platzieren. Stellen Sie die Leiter rechtzeitig um! Vielleicht können Sie auch schon einen Teil des Schmuckes anbringen, bevor Sie einen großen Baum aufrichten.

- Erstaunlich, wie schnell das geht.

Jeder weiß, dass Kerzenflammen und offenes Feuer gefährlich sind. Dennoch kommt es jedes Jahr zu Bränden, die durch Kerzen ausgelöst werden. Nicht nur die Verbindung von Kerzen und trockenem Tannengrün sind eine hochentzündliche Kombination. Auch Teelichter in Kirchenbänken können aufgetragenes Haarspray auf Haar und Mantelkragen urplötzlich entzünden. Selbst erstellte Kostüme für das Krippenspiel sind extrem leicht zu entflammen, wenn Klebstoff, Watte oder leichte und brennbare Textilien und Stoffe verwendet werden. Vermeiden Sie diese Brandgefahren!

- Schnee brennt.

Viele Dekorationen, die zu dieser Zeit auch im Privaten zum Einsatz kommen, sind leicht brennbar oder können die Gesundheit gefährden. Das gilt für Sprühschnee für die Fensterscheibe aus der Spraydose wie für Duftstoffe zur Raumbeduftung. Achten Sie vor dem Kauf auf die Angaben auf dem Etikett und beachten Sie die Sicherheitshinweise! Vieles, das so stimmungsvoll wirkt, ist gesundheitsgefährdend.

- Eine Eigenschaft - unterschiedliche Bewertung.

Wintersportfreunde freut, dass Schnee und Eis den Gleitreibungskoeffizienten reduziert. Die gleiche Eigenschaft ist für das Unfallgeschehen im Winter verantwortlich. Räumen Sie die Wege bei Eis und Schnee. Auch durch eingetragene Nässe in Gebäude kann es im Eingangsbereich oft gefährlich glatt werden. Abtreter vor dem Gebäude und ausreichend große Trockenlaufmatten verhindern diese Rutschgefahr. Tragen Sie bei Winterwetter Schuhe mit gutem Profil. Auch Ihr Kraftfahrzeug benötigt bei Eis und Schnee „passendes Schuhwerk“ in Form von Winterreifen.

6. Prävention von Stolper-Sturz-Unfällen aus betriebsärztlicher Sicht

Beitrag der BAD GmbH

Die Prävention von Stolper-, Sturz- und Rutschunfällen wird häufig allein aus technischer Sicht gesehen – Vermeidung von Stolperstellen, unebenen Flächen, geeignete Benutzung von Leitern u.v.m. Wie kann da der Betriebsarzt/ die -ärztin mitwirken? Dabei wird häufig vergessen, dass auch verhaltenspräventive und Stress reduzierende Maßnahmen mitwirken können. Dazu gehört u.a., dass die Aufmerksamkeit für Gefahrenquellen bei der Arbeit gefördert wird. Individuell kann jeder seine körperliche Fitness und Belastbarkeit verbessern und so evtl. auch das Umknicken beim Gehen und Laufen vermeiden. Außerdem kann Ermüdung zu Unachtsamkeit führen, die dann das Unfallrisiko erhöht. Hier können regelmäßige Pausen – ggf. sogar mit einem Power-Nap (Kurzschlaf) verbunden – oder wechselnde Tätigkeiten zur Sturzprävention beitragen. Die insbesondere mit zunehmendem Alter sich verschlechternden Koordinationsleistungen können durch verschiedene Übungen verbessert werden. Betriebsärztinnen und -ärzte können durch Schulungen und Unterweisungen, evtl. in Zusammenarbeit mit entsprechenden Trainerinnen und Trainern, zur Vermittlung entsprechender Fähigkeiten beitragen.

Die klassische arbeitsmedizinische Untersuchung ist ebenfalls sinnvoll. Im Vordergrund stehen hierbei Beschäftigte, die im Gelände arbeiten (z. B. Gartenbauarbeiten). Im Zuge der Vorsorge kann auf geeignete Maßnahmen hingewiesen werden (Schuhe, Training des Koordinationssinnes, Verbesserung der körperlichen Fitness), bei speziellen Handicaps auf spezielle Hilfsmittel verwiesen werden. Bei erheblichen Defiziten kann die fehlende Tauglichkeit für entsprechende Tätigkeiten bescheinigt werden, mit der Folge, dass der Betrieb dem Betroffenen einen anderen Arbeitsplatz anbietet.

In Zusammenarbeit mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit bzw. Ortskraft steht für den Betriebsarzt/ die Betriebsärztin die Beratung des Arbeitgebers im Vordergrund: wie können Stolpern, Stürzen und Ausrutschen technisch und baulich oder durch Verhaltensprävention vermieden werden? Dazu gehört aber auch, die Stressbelastung durch Optimierung der Arbeitsverhältnisse und die Stärkung der individuellen Stressbewältigung zu reduzieren. Und vor allem hier kann der Betriebsarzt/ die -ärztin die Arbeitgeber und -nehmer beraten.

