

# Newsletter

## „healthy people – healthy business“

Nr. 10 | 2017

Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll  
Facharzt für Arbeitsmedizin

Neuenhofstr. 194, 52078 Aachen und  
Pascalstraße 17, 52076 Aachen  
Fon 0241-99 01 89-0  
Fax 0241-99 01 89-11  
info@arbeitsmedizin-aachen.de  
www.arbeitsmedizin-aachen.de



”

*Liebe Leserinnen und Leser!*

*Das war kürzlich eine sehr interessante Betriebsärzte-Fortbildung, an der ich teilgenommen hatte: Die Bundeswehr hatte eingeladen, um die medizinische Betreuung ihrer Piloten an einem Luftwaffenstandort in der Nähe vorzustellen. Ein ganzer Stab von Spezialisten kümmert sich hier darum, dass eine überschaubare Gruppe von Piloten immer kerngesund, topfit, einsatzbereit und den unbestritten hohen körperlichen und geistigen Anforderungen der Tätigkeit gewachsen ist. Zu diesen Spezialisten gehören z.B. Fluglehrer, Ärzte, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Psychologen und Diätassistentinnen. Gemeinsam erstellen sie als Team – jeder aus seinem Fachbereich – für jeden Piloten eine ganz individuelle Trainings-, Therapie- und Qualifizierungsmatrix. So wird die dauerhafte Einsatzbereitschaft auf höchstem Niveau jederzeit sichergestellt.*

*Nun mag man zur Bundeswehr stehen wie man will, doch der Ansatz ist aus arbeits- und präventivmedizinischer Sicht sehr spannend. Wobei die Idee eigentlich ‚geklaut‘ ist. Denn nicht anders machen es ja auch die Vereine der Fußball-Bundesliga. Auch hier gibt es mit der jeweiligen Bundesligamannschaft eine relativ kleine Truppe von hochtalentierten und -qualifizierten Spielern, die von einer ganzen Armada von Betreuern umsorgt wird: Vom Athletiktrainer, Taktiktrainer, Torwarttrainer, Sportmediziner, Sportpsychologen über die Spezialisten für Videoanalyse, Leistungsdiagnostiker, Physiotherapeuten, eigenen Köchen, Zeugwart etc. Und der ganze Aufwand hat nur das eine Ziel, die Spieler konditionell, taktisch, technisch und mental perfekt vorzubereiten.*

*Jetzt ist es natürlich naheliegend und geradezu verlockend, diesen Ansatz mal ins ‚normale‘ Berufsleben zu übertragen. So wie für den Fußballer im Champions League Finale macht es natürlich auch für den Vertriebler beim Kunden, den Dachdecker im Regen oder den Maschineneinrichter auf der Nachtschicht*

*Sinn, perfekt konditionell, technisch, taktisch und mental vorbereitet in den jeweiligen Einsatz zu gehen. Und selbst für den netten Busfahrer, der meine Kinder morgens immer zur Schule bringt, hoffe ich natürlich, dass er nicht nur top ausgebildet, sondern auch in bester körperlicher und geistiger Verfassung am Lenkrad sitzt.*

*Was liegt mir als Unternehmer, Personaler oder Betriebsarzt dann also näher, als ein tolles Konzept zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge zu entwickeln ... mit allem, was die Krankenkassen so an BGF-Maßnahmen anbieten. Und wenig später sind alle Mitarbeiter fit, glücklich und gesund und performen mindestens auf Bundesliga-Jet-Pilot-Niveau?!*

*Sie merken: Spätestens hier wird die Sache komplex. Wenn wir für Piloten, Fußball-Profis und Dachdecker ein jeweils individuelles Feintuning von Fähigkeiten und Fertigkeiten wollen, können wir nicht alle durch die gleiche Standard-Rückenschule schicken. Wenn die moderne Industrie 4.0 den modernen ‚Mitarbeiter 4.0‘ fordert, dann brauchen wir individuelle Maßnahmen – sozusagen ein ‚BGM 4.0‘! Denn hier greifen die aktuellen Konzepte der klassischen betrieblichen Gesundheitsförderung zu kurz. Da reicht es nicht, ein Gruppenturnen auf Krankenkassen-Kosten anzubieten. Hier braucht es – und da sind wir wieder bei den Piloten und den Fußball-Profis – auch für den ‚normalen‘ Mitarbeitenden ein Team von Gesundheits-Experten, die den jeweils individuellen Bedarf und mögliche BGM-Maßnahmen aufeinander abstimmen. Dazu gehören z.B. Betriebsärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler oder Ernährungsberater.*

*Und eigentlich ist das keine Hexerei: Vieles an Diagnostik und Bedarfsermittlung ist bereits Teil der ‚normalen‘ arbeitsmedizinischen Vorsorge oder lässt sich prima in Gesundheitstage integrieren. Und ein breites Portfolio an möglichen BGF-Aktivitäten fassen wir ganz leicht unter einem einfachen BGM-Punktesystem zusammen. Eine Win-Win Situation für Mitarbeitende und Unternehmen.*

*Seriöse Maßnahmen für kleines Geld und überschaubaren Aufwand – das muss uns die Bundeswehr erst mal nachmachen. Und wie sagte schon Otto Rehhagel: „Man darf die Spieler nicht wie Soldaten behandeln wenn sie wie Künstler spielen sollen.“ Sprach’s und wurde mit Griechenland Europameister. Wenn das keine Performance ist ...*

*In diesem Sinne herzlichst,  
Ihr Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll*



## Orga-Check: Unterweisungen



Das Thema Unterweisungen ist ein manchmal leidiges Thema, mit allerdings eindeutiger Rechtslage: „Der Arbeitgeber hat die Beschäftigten über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit ... ausreichend und angemessen zu unterweisen. (§ 12 (1) ArbSchG).

Dabei sind Fristen und Anlässe für Unterweisungen genau wie folgt festgelegt:

Anlass der Unterweisung	Fristen
Erstunterweisungen mit Informationen über allgemeine Gefahren / Gefährdungen	vor Aufnahme der Tätigkeit
aufgaben- und tätigkeitsbezogene Unterweisungen	vor Aufnahme der Tätigkeit
Wiederholungsunterweisungen	jährlich (Achtung: Auszubildende halbjährlich)
Unterweisungen bei besonderen Anlässen (Unfälle, neue Maschinen, neue Arbeitsverfahren)	anlassbezogen
Unterweisung für neue Beschäftigte	vor Aufnahme der Tätigkeit

Besondere Personengruppen – wie Leiharbeiter, Praktikanten, Jugendliche, Schwangere oder Schwerbehinderte – sind bei der Unterweisung sowie der Festlegung von Unterweisungsinhalten und -fristen besonders zu berücksichtigen.

Inhaltlich leiten sich die Unterweisungen aus der Gefährdungsbeurteilung ab. Basierend auf den dort dokumentierten Gefährdungen werden Betriebsanweisungen erstellt, in denen Arbeitsverfahren, Schutzmaßnahmen und evtl. Beschäftigungsbeschränkungen festgehalten sind. Diese Betriebsanweisungen wiederum sind Grundlage für Unterweisungen.

Unterweisungen sind zu dokumentieren. Die Mitarbeitenden bestätigen durch ihre Unterschrift, dass sie an der Unterweisung teilgenommen und diese inhaltlich verstanden haben. Dadurch kann es ggfs. auch erforderlich sein, fremdsprachige Unterweisungen zu organisieren. Andere Unterweisungsformen als die mündliche, z.B. per EDV, mit automatisierter Lernzielkontrolle o.ä., werden aktuell intensiv diskutiert und seitens der Berufsgenossenschaft sowie der Aufsichtsbehörden teilweise unterschiedlich gehandhabt.



**Weitere Informationen:**

Bei allen Fragen zum Thema ‚Unterweisung‘ wenden Sie sich einfach an Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit oder an uns.

Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie  
Arbeitsprogramm Organisation

**GDA ORGAcheck**  
Arbeitsschutz mit Methode – zählt sich aus

## Dokumentation der Unterweisung

Bestätigung der Unterweisung nach § 12 Arbeitsschutzgesetz und § 4 der Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ (DGUV Vorschrift 1)

**Unternehmen:**  
 Name des Unternehmens .....  
 Anschrift des Unternehmens .....

**Betriebsteil, Arbeitsbereich:** .....

**Durchgeführt von:** .....

**Durchgeführt am:** .....

Erstunterweisung  
 Jährliche Wiederholungsunterweisung  
 Unterweisung aus besonderem Anlass (neues Arbeitsmittel, Arbeitsverfahren, Unfall usw.)

Unterweisungsinhalte (insbesondere Gefahrenquellen, Maßnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz, Erste Hilfe):  
 .....  
 .....

Name und Unterschrift der Teilnehmer			
Name, Vorname	Unterschrift	Name, Vorname	Unterschrift

Bemerkungen  
 .....  
 .....

Ort, Datum .....

Unterschrift des Trainers/Unterweisenden .....  
 Geschäftsleitung z. K. ....

Diese Praxishilfe zum GDA-ORGAcheck ist eine Möglichkeit, den Arbeitsschutz wirksam zu organisieren. Sie ist betriebspezifisch anzupassen.  
 © GDA – Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie – Arbeitsprogramm Organisation – 09-2014

## Alle Jahre wieder: Gripeschutzimpfung



Der Herbst steht vor der Tür und der neue Grippeimpfstoff liegt zur Schutzimpfung für Sie bereit. Wie bereits im letzten Jahr verwenden wir auch diesmal wieder den etwas teureren tetravalenten Impfstoff. Dieser schützt vor vier statt der üblichen drei Erregerstämme und bietet somit eine breitere Schutzwirkung gegen eine mögliche Grippewelle. Diese saisonalen Grippewellen treten in Deutschland insbesondere in den Wintermonaten sowie nach dem Jahreswechsel auf. Jährlich erkranken dabei bis zu 20% der Bevölkerung.

Die echte Grippe (Influenza) wird durch Influenza-Viren ausgelöst, die durch kleine Tröpfchen vor allem beim Niesen, Sprechen oder durch Händekontakt weitergegeben werden. Im Gegensatz zu der meist harmlosen Erkältung kommt es bei der Grippe zu einem plötzlichen Krankheitsbeginn mit Fieber, Halsschmerzen, trockenem Husten sowie heftigen Kopf- und Gliederschmerzen. Bei einem unkomplizierten Verlauf klingen die Beschwerden nach etwa einer Woche wieder ab. In einigen Fällen treten jedoch schwere, lebensbedrohliche Verläufe mit Lungen- oder Herzmuskelentzündungen auf. Hiervon betroffen sind vor allem Senioren ab dem 60. Lebensjahr, Menschen mit chronischen Erkrankungen, Schwangere sowie Personen in sogenannten „Kontaktberufen“, wie z.B. medizinisches Personal, Mitarbeitende in Pflegeeinrichtungen oder Kitas. Für diese Risikogruppen empfiehlt die ständige Impfkommission (STIKO) in den Monaten Oktober und November eine Grippeimpfung. Da die Viren sich regelmäßig verändern und neue Virusvarianten bilden, wird der Impfstoff jedes Jahr neu entwickelt und an den Virus angepasst.

Zusätzlich zur Impfung können Sie sich durch Hygienemaßnahmen vor einer Infektion schützen:

- ▶ Vermeiden Sie engen Kontakt und Händeschütteln bei erkrankten Personen.
- ▶ Husten und niesen Sie in Ihre Ellenbeugen und
- ▶ Waschen Sie sich regelmäßig mit Seife die Hände.



### Weitere Informationen:

[www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza) oder <http://www.impfen-info.de>

Bei weiteren Fragen zur Grippeimpfung sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und beantworten Ihre Frage.

NEU!

## Erste Hilfe-Kurse bei Kindernotfällen



Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – dies gilt nicht nur in der Notfallmedizin, sondern auch in der Ersten Hilfe. Aber was bedeutet das? Was muss ich als Ersthelfer bei Kindernotfällen beachten? Was muss ich anders machen als bei Erwachsenen? Diese und viele weitere Fragen rund um medizinische Notfälle im Kinder- und Jugendalter werden im Lehrgang „Erste Hilfe bei Kindernotfällen“ geklärt.

Diesen neuen Kurs bietet die Praxis Dr. Suchodoll für Mitarbeitende in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder an. Er umfasst – genau wie die ‚normalen‘ Erste Hilfe Aus- und Fortbildungen – neun Unterrichtseinheiten. Neben der Vermittlung von lebensrettenden Maßnahmen bei Kindern ist es unserem speziell geschulten Dozenten, Ralf Gerschau, wichtig, den Blick für Gefahrensituationen zu schärfen, so dass es erst gar nicht zu Unfällen kommt. Die lebensrettende Herz-Lungen-Wiederbelebung können die Teilnehmenden im Seminar an einer speziellen ‚Kinderpuppe‘ realitätsnah üben.

i

### Weitere Informationen:

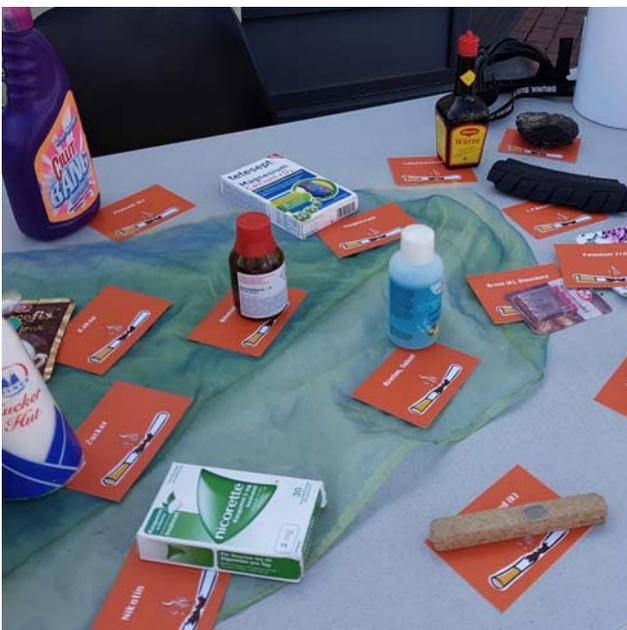
Bei Fragen oder Terminabsprachen zu unseren Erste Hilfe-Kursen bei Kindernotfällen sprechen Sie uns gerne an.

## Betriebliche Gesundheitstage

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen wir Unternehmen u.a. bei der Organisation und/oder Durchführung von betrieblichen Gesundheitstagen. Dabei stellen wir unser medizinisches und psychologisches Know-how z.B. in Untersuchungen oder Vorträgen zur Verfügung. Auf Wunsch binden wir unsere externen Kooperationspartner ein, zu denen beispielsweise ein Netzwerk von Sportlehrern und Physiotherapeuten gehört oder auch die Suchthilfe Aachen.

Letztere hat kürzlich unseren Kunden WERTZ Autokrane GmbH & Co. Transporte KG in Aachen mit einem Infostand besucht. Hier wurden die Mitarbeitenden des Betriebs mit einer großen Schadstoffzigarette zum Thema „Zigaretten, Shisha und E-Produkte“ sowie über Entwöhnungsmöglichkeiten informiert. Mit einem Rauschbrillenparcours aktivierten die Mitarbeiterinnen der Suchthilfe Aachen die Angestellten und zeigten die Risiken von (Rest-) Alkohol am Arbeitsplatz sowie im Straßenverkehr auf. Ohne erhobenen Zeigefinger wurden interessante Gespräche geführt und weiterführende Broschüren verteilt.

Gesundheitstag WERTZ Autokrane GmbH & Co. Transporte KG



### Haben auch Sie Interesse an der Unterstützung bei Gesundheitstagen?

Dann sprechen Sie uns an. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein unverbindliches Angebot oder vermitteln an unsere Kooperationspartner.

## Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



**Dr. med. Elisabeth Rzymelka** ist seit 1. April 2017 in unserer Praxis tätig. Aktuell ist sie in der Ausbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin. Den Abschluss macht sie noch im November diesen Jahres.

„Während meiner Zeit in der Hausarztpraxis habe ich viele Patienten behandelt, deren Beschwerden auf eine hohe Belastung am Arbeitsplatz zurück zuführen waren. Als Betriebsärztin kann ich nun positiven Einfluss auf die Arbeitsbedingungen nehmen und somit Beschwerden vorbeugen. Als große Herausforderung in der Arbeitsmedizin sehe ich dabei das Bestreben, die Arbeitsabläufe möglichst effizient und gleichzeitig gesundheitsfreundlich für die Mitarbeitenden zu gestalten.

Besonders beeindruckt bin ich in der Praxis Dr. Suchodoll von der kollegialen Zusammenarbeit in unserem großen Team. Hier profitiert jeder von den Erfahrungen und medizinischen Schwerpunkten des anderen.

Nach der Arbeit gehe ich zum Ausgleich Wandern oder spiele zur Freude meiner Nachbarn Trompete und Tenorhorn.“



Seit dem 01.09.2016 werden wir bei unseren Sportkursen unterstützt von **Sonja Zippel**. Sie ist u.a. Dipl. Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation sowie Rückenschullehrerin (KddR).

„Ich bin seit vielen Jahren im Bereich von Rehabilitation und Rehasport tätig. Ich möchte daher gerne bereits vorher ansetzen und präventiv arbeiten. Denn nur so können viele „Alltagsprobleme“, die durch zu wenig oder einseitige Belastungen entstehen, vorgebeugt und ausgeglichen werden. Mir macht es Spaß, die Freude an Bewegung zu vermitteln, dabei zu unterstützen und zu begleiten.“

*„Eine Gewohnheit kann man nicht einfach zum Fenster hinauswerfen, man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunterlocken.“*

Mark Twain