

HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 19 | 2020



”

Liebe Leserinnen und Leser!

jetzt – Mitte Mai – schauen wir auf beeindruckende Covid19-Zahlen: Nur noch gut 20.000 akut Erkrankte, knapp 150.000 Genesene. Dabei waren wir zu Beginn der Pandemie noch von zweistelligen Millionenzahlen an Erkrankten und Hunderttausenden Toten ausgegangen. Das ist ohne Zweifel ein Erfolg, den wir uns als Gesellschaft hart erkämpft haben und auf den wir – bei aller Kritik und allen Fragen – auch stolz sein dürfen.

Gleichzeitig war und ist der Preis hoch: Gut 10 Millionen Menschen in Kurzarbeit, über 300.000 neue Arbeitslose allein im April, Milliardenversprechen für die Wirtschaft, zermürbte Eltern im täglichen Scheitern zwischen Home-Schooling und Home-Office, das einsame Sterben der Großeltern. ▶

Mit den ersten Lockerungen starten jetzt die diversen Back-to-Work-Programme in den Betrieben. Mit dem kürzlich veröffentlichten SARS-CoV-2 Arbeitsschutzstandard gibt es dazu erste Empfehlungen zur Umsetzung. Allerspätestens hier kommen dann auch die Arbeitsschützer wieder ins Spiel. Mehr denn je sind Betriebsärzte und Sicherheitsfachkräfte gefordert, die Wiederaufnahme der Arbeit sicher zu gestalten und veränderte Arbeitsformen hinsichtlich neuer Gefährdungen im Auge zu behalten.

In diesem Newsletter möchten wir dazu den Fokus gleich auf zwei Schwerpunktthemen richten: Da ist zum einen das Thema „Haut“. Der Absatz von Seife ist im März/April 2020 um das Doppelte, der von Desinfektionsmitteln um das Dreifache gestiegen. Beides hilft gegen Corona, ist aber gleichzeitig eine erhebliche Belastung für die Haut. „Wie Sie mit heiler Haut davonkommen“ erklärt meine Kollegin Daniela Frei.

Der zweite Schwerpunkt widmet sich dem Thema „Home Office“. Nach anfänglicher Euphorie – von einem „Kulturwechsel“ war gar die Rede – stellt sich doch mittlerweile eine gewisse Ernüchterung ein. Und die Kombination von Kinderbetreuung und Home-Office ist für nicht Wenige eine absolute Grenzerfahrung. Was Mitarbeiter und Führungskräfte tun können, „Wenn aus social distancing soziale Isolierung wird“ beschreiben unsere Psychologinnen Karina Klein und Regine Vieweg.

Viel Spaß beim Lesen ... und immer, immer wieder geht die Sonne auf!
In diesem Sinne

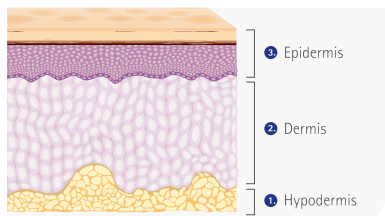
Ihr Michael Suchodoll



„Zusammen“ eine Initiative der Feuerwehren-Stadt-StädteRegion und Polizei Aachen mit Oliver Schmitt

Wie Sie mit heiler Haut davonkommen

In der aktuellen Situation sind nicht nur unsere Nerven Leittragende der Corona-Krise, sondern auch unsere Haut. Denn das ständige Waschen, Desinfizieren und Tragen von Handschuhen als Infektionsschutzmaßnahme verlangt dem größten Organ unseres Körpers viel ab.



Aufbau und Funktion unserer Haut

Die Haut ist unsere wehrhafte Grenze zur Außenwelt. Sie übernimmt verschiedene Aufgaben und Funktionen. Aufgebaut ist sie in drei Schichten:

1. Ganz unten, den Muskeln und Faszien aufliegend, befindet sich die gut durchblutete Unterhaut. Sie besteht zum Großteil aus Fettzellen und ist je nach Ernährungszustand mal dicker oder dünner. Sie dient vor allem der Isolation und mechanischen Polsterung.
2. Eine Etage höher schließt sich die sogenannte Lederhaut an. Hier befinden sich neben vielen verschiedenen Sinneszellen für die Wahrnehmung mechanischer Reize auch kleinste Blutgefäße und Talgdrüsen, die Fett und Duftstoffe abgeben.
3. Die oberste Schicht ist die Oberhaut, die eigentliche Grenze zur Außenwelt. Tote flache Hornzellen liegen hier wie Dachziegel übereinander. Die Zwischenräume werden durch eine Fettschicht ausgefüllt. Das Eindringen von Wasser und sogar einer Vielzahl von Chemikalien wird durch diesen Zusammenschluss sehr effektiv vermieden. Flüssigkeit aus dem Körperinneren wird zudem am Verdunsten gehindert.

Was die Haut schädigt

Durch regelmäßiges Händewaschen und -desinfizieren sowie das Tragen von Handschuhen wird diese Barriere angegriffen und geschädigt. Denn die verklebende Fettschicht wird durch Wasser, Seife, Alkohol oder den durch Handschuhe auf der Haut gefangenen Schweiß eingeweicht, gelöst und ggf. abgewaschen. Gelegentliches Waschen hingegen stellt für die gesunde Haut kein großes Problem dar. Durch die Talgdrüsen neu produziertes Fett füllt freigewordene Zellzwischenräume wieder auf und die Barriere bleibt bestehen. Geht aber mehr „Kittmasse“ verloren als nachgebildet werden kann, wird die Schutzbarriere durchlässig: Krankheitserreger, Chemikalien und Allergie-auslösende Fremdstoffe können nun leichter eindringen. Gleichzeitig kann mehr körpereigene Flüssigkeit aus der Haut entweichen. Die Folge können Hautkrankheiten und Kontaktallergien sein – Probleme, die bei einer intakten Hautbarriere wahrscheinlich nie aufgetreten wären. Besonders brisant: Hat sich erst einmal eine Kontaktallergie entwickelt, bleibt sie ein Leben lang bestehen.



Was unsere Haut schützt

Sollten Ihre Hände brennen, jucken, sich trocken oder gespannt anfühlen, Rötungen, Schuppen oder gar Risse zu sehen sein oder kleine Bläschen auftreten, sind dies deutliche Warnsignale Ihrer Haut. Hier ist die Haut bereits krankhaft verändert. Nun heißt es gegensteuern: Die wichtigste Maßnahme ist das häufige Eincremen der Haut. Die beschädigte Fettschicht wird so wiederaufgebaut.

Im Arbeitsschutz unterscheidet man dabei zwischen **Hautschutz** und **Hautpflege**:

Der Hautschutz wird vor Arbeitsbeginn und nach dem Händewaschen aufgetragen. Er erzeugt eine künstliche Schutzschicht auf der Haut. Diese Produkte müssen gezielt auf die jeweilige Tätigkeit oder die benutzten Gefahrstoffe abgestimmt sein. Hautpflege erfolgt z.B. in den Pausen und vor allem nach der Arbeit. Hier gilt: Das gelegentliche Cremen am Morgen und Abend ist in vielen Fällen nicht ausreichend. Empfohlen wird daher das Eincremen nach jedem Händewaschen und generell immer, wenn es einem in den Sinn kommt.

Für welche Creme Sie sich bei der Vielzahl von Herstellern auf dem Markt entscheiden, bleibt Ihren eigenen Vorlieben und ggf. den beruflichen Anforderungen überlassen. Bei einer Neigung zu Allergien sind sensitive Produkte ohne Duftstoffe zu bevorzugen.

Neben dem häufigen Eincremen sollte darauf geachtet werden, dass beim Spülen oder bei Arbeiten im feuchten Milieu feuchtigkeitsundurchlässige Handschuhe getragen werden. Denn diese sind weniger hautschädigend als der direkte Wasserkontakt. Wenn Sie feuchtigkeitsundurchlässige Handschuhe tragen, sollten diese regelmäßig gewechselt werden, sodass sich im Handschuh weniger Schweiß ansammeln kann. Bei sehr empfindlicher Haut kann das Tragen von Baumwollhandschuhen unter dichten Überhandschuhen sinnvoll sein. Denn die Baumwolle absorbiert den sonst auf der Haut stehenden Schweißfilm. Mitarbeitern medizinischer Einrichtungen wird empfohlen, die Hände nach Möglichkeit zu desinfizieren – denn dies ist weniger belastend als das regelmäßige Waschen der Hände.

Im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge beraten wir Sie gerne zu allen Fragen des privaten wie beruflichen Hautschutzes. Sprechen Sie uns gerne an!



Wenn aus social distancing soziale Isolation wird

Durch die Corona-Pandemie werden wir mit vielen Veränderungen in unserem Alltag konfrontiert: Verordnete Isolation, Abstand halten, auf das Händeschütteln oder die sonst so vertraute Umarmung zu verzichten, veränderte Arbeitsbedingungen ... All das hat Auswirkungen auf unser seelisches Empfinden.

Home-Office als Herausforderung

Eine der größten Veränderungen im Corona-Alltag der meisten Arbeitnehmer ist das Arbeiten im Home-Office, d.h. von zu Hause. Dadurch findet weniger Austausch mit den Menschen statt, die wir sonst beinahe täglich sehen.

Dabei sind jedoch die sozialen Kontakte am Arbeitsplatz, z.B. in der Fahrgemeinschaft oder beim gemeinsamen Kaffee trinken mit Kollegen, neben der arbeitsbedingten Tagesstrukturierung für die psychische Gesundheit besonders wichtig. Die Corona-Krise stellt aktuell beides auf den Kopf.

Kommen Ihnen diese Beispiele bekannt vor? Müssen Sie sich sonst vielleicht morgens beeilen, um pünktlich auf der Arbeit zu sein, ist es im Home-Office nicht so schlimm, fünf Minuten später zu beginnen. Und wenn Sie morgens mal später als geplant am Schreibtisch sitzen, kompensieren Sie dies, indem Sie spät abends noch schnell ein paar Mails schreiben. Zwischen zwei Telefonaten machen Sie eine Waschmaschine an, in der Mittagspause kochen Sie sich etwas oder gehen eine kleine Runde spazieren, um den Kopf frei zu bekommen.

Im Gegensatz zur Struktur des Arbeitsalltages im Büro, die durch äußere Faktoren relativ festgeschrieben ist, kann sie im Home-Office leicht verschwimmen. ►

Zur fehlenden räumlichen Trennung kommt es also zusätzlich zu einer zeitlichen Verschmelzung von Arbeit und Freizeit. Schnell haben wir das Gefühl, ständig auf Abruf zu stehen – ein Phänomen, das in der in der Fachliteratur auch als „Entgrenzung der Arbeit“ bezeichnet wird. Das Risiko einer psychischen Überlastung steigt damit.

So meistern Sie die Zeit im Home-Office

Um dieses Risiko zu verringern, ist es wichtig, sich auch im Home-Office bewusst zu strukturieren. Dabei sollten Auszeiten und Pausen nicht vergessen werden. Durch den Wegfall der Fahrtzeit zur Arbeit, kann gewonnene Zeit z.B. für Bewegung und Sport genutzt werden.

Eine besondere Rolle wird gerade im Home-Office den Führungskräften zuteil. Denn auch wenn sie die Mitarbeiter nicht mehr täglich sehen, heißt das nicht, dass sie sich nicht mehr um sie kümmern müssen. Im Gegenteil. Gerade jetzt ist es wichtig, strukturgebende Regeln zu entwickeln, die die Erreichbarkeit, Kommunikation und die Arbeitszeit der Mitarbeiter betreffen. Führungskräfte müssen sich dabei bewusst sein, dass sie eine Vorbildfunktion haben, sodass sie selbst z.B. auf das Versenden von E-Mails spät-abends besser verzichten sollten.

Darüber hinaus ist es nicht nur aus psychologischer Sicht erforderlich, mit Mitarbeitern im Home-Office im engem Austausch per Telefon- oder Videokonferenz zu stehen und regelmäßig abzufragen, wie es ihnen zu Hause geht – und das vielleicht auch mal über die Sachebene hinaus. Vorgesetzte können Verständnis zeigen und Unterstützung anbieten, wenn Dinge von zu Hause aus vielleicht mal nicht ganz so reibungslos laufen, wie im Büro. Schließlich ist es derzeit nicht ganz unwahrscheinlich, dass sich Mitarbeiter das Home-Office mit Ehepartnern oder Kindern teilen müssen.

Faktoren wie Feedback geben, Anerkennung aussprechen oder ein kurzer privater Austausch, die vielleicht sonst eher spontan und ungeplant stattfinden, fallen nun größtenteils weg. Doch achten Sie als Vorgesetzter vor allem jetzt verstärkt darauf, das, was gut läuft, regelmäßig zu betonen und die Wertschätzung für die Arbeit jedes einzelnen, die teils vielleicht unter erschwerten Bedingungen erbracht wird, deutlich zum Ausdruck zu bringen.

Wenn aus social distancing soziale Isolation wird

Das Verlagern des Arbeitsplatzes ins eigene Zuhause bringt für Mitarbeiter die Gefahr mit sich, sozial zu vereinsamen. Denn der Plausch mit der Kollegin zwischendurch oder das Gespräch in der gemeinsamen Mittagspause tragen erheblich zur individuellen Arbeitszufriedenheit bei. Auch die bisher erfolgreiche Zusammenarbeit im Team kann unter der Distanzierung im Home-Office leiden. Denn ein Austausch über Telefon- oder Videokonferenzen gestaltet sich meist eher auf der Sachebene, bei der z.B. Informationen über Aufgaben und Projektzwischenstände ausgetauscht werden. Stimmungen, Zwischentöne oder die nonverbale Kommunikation bleiben eher auf der Strecke. Der soziale Kontakt über den Bereich der Familie und dem Freundeskreis hinweg, verarmt oder entfällt. ►



Unser Fazit:

Wandeln Sie „social distancing“ um in „distant socializing“! Planen Sie trotz der Arbeit auf Distanz virtuelle Kaffeepausen mit Ihren Kollegen ein und tauschen Sie sich aus.

Wenn Sie Unterstützung bei der Gestaltung des Home-Office benötigen, sprechen Sie uns gerne an!