

VOR DEN VORHANG: Elena Dohnal



Foto: IBG

► Elena Dohnal arbeitet seit sieben Jahren bei IBG und hat als arbeitsmedizinische Leiterin den Aufbau der Betreuung der Technischen Universität Wien maßgeblich beeinflusst. Als erfahrene Arbeitsmedizinerin mit Zusatzausbildungen in den Bereichen Orthomolekular-Medizin, Mesotherapie und Kinesiologie verfolgt sie einen ganzheitlichen Ansatz. Betriebe verschiedenster Branchen wie Coca Cola Hellenic, deren österreichweite Koordination sie über hat oder NH Hotel Airport

setzen auf ihr fachliches Knowhow und erarbeiten mit ihr gemeinsam Verbesserungen der Arbeitsbedingungen in sämtlichen Bereichen. Auch die Medizinische Universität Wien nimmt ihr Fachwissen als Mentorin in Anspruch. Besonders gerne hält Elena Dohnal Seminare in den von ihr betreuten Unternehmen, da so ein sehr intensives Betreuungsverhältnis zu den MitarbeiterInnen entsteht, welches durch Kompetenz und Vertrauen geprägt ist. Als ausgebildete Metabolic Balance®-Beraterin ist ihr das Thema Ernährung besonders

wichtig - frei nach Hippokrates: „Eure Nahrung soll eure Medizin sein.“

Aufgrund der zunehmenden Belastung durch Bildschirmarbeit widmet sie sich vermehrt dem Thema Ergonomie und Bildschirmarbeitsplatz.

„Denn acht Stunden Arbeit und viele davon am Bildschirm prägen uns und unser Verhalten nachhaltig. Umso wichtiger ist es unseren Körper so gut es geht zu unterstützen, sowohl mental als auch physisch.“ ■

Der gesunde Schlaf und seine Tücken Schlafen Sie gut?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 75 Jahren sind dies immerhin 25 Jahre!

Wir brauchen Schlaf, um dem Körper geistige und körperliche Erholung, Zellerneuerungsprozesse und die Regeneration des Immunsystems zu ermöglichen.

Während des Schlafes unterscheidet man fünf Schlafphasen. Der leichte Schlaf (1. Phase) ist kurz nach dem Einschlafen und wird bis zur 4. Phase immer tiefer. In der 5. Phase (=REM-Schlaf/Rapide Eye Movement) sind die Muskeln mit Ausnahme der Augenlider völlig entspannt. Entscheidend für die körperliche Erholung sind die Anzahl und die Dauer der Tiefschlafphasen während einer Nacht.

Leider werden Menschen aufgrund des zunehmenden Leistungsdrucks und der Informationsflut immer häufiger von Schlafstörungen an einem gesunden Schlaf gehindert. Eine Störung liegt vor, wenn die Gesamtschlafzeit von 6-8 Stunden nicht erreicht wird oder trotz ausreichender Schlafdauer eine Tagesmüdigkeit besteht. In Österreich leiden 20-30% der Bevölkerung unter Schlafstörungen, 22% der 31-50 Jährigen und sogar 41% der über 50-Jährigen.

Die Auswirkungen sind fatal: zunehmende Leistungsschwäche, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Veränderung der Persönlichkeit und Konzentrationsstörungen. Rund 24 Prozent aller tödlichen Verkehrsunfälle werden durch schlechten Schlaf verursacht! Neuesten Studien zufolge können unregelmäßige bzw. unzureichende Schlafzeiten auch Auslöser für psychische Erkrankungen sein.

Ungenügende Erholung geht also mit Einbußen der Lebensqualität und Leistungsminde- rung einher, wodurch Schlafstörungen auch eine wichtige soziale und wirtschaftliche Kom- ponente darstellen. So verursachen sie weltweit einen Produktivitätsverlust von rund 400 Mrd. Euro pro Jahr!

Die Ursachen sind vielfältig und bedürfen sorg- fältiger diagnostischer Arbeit. Neben mentalen Belastungen sind Schlafstörungen oft auch auf äußere Faktoren wie Stress im Beruf, Lärm, unregelmäßige Lebensführung, uvm. zurück- zuführen.

Als erste Maßnahme sollten Sie die Regeln der Schlafhygiene (siehe Kasten) befolgen. Sind die Beschwerden intensiver oder dauern länger

an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Konsultieren Sie einen Arzt, wenn

- ☉ Sie mindestens 3x/Woche unter Ein- oder Durchschlafproblemen leiden
- ☉ Sie mit Ihrer Leistungsfähigkeit und Befindlichkeit erheblich Probleme haben
- ☉ Sie tagsüber gegen Ihren Willen einschlafen und Selbsthilfemethoden nicht (mehr) funktionieren



Foto: Liane Kriehamm - Fotolia.com

Schlafhygiene- Tipps und Tricks

- **Schlafklima:** eher kühl (ca. 17°C), gut gelüftet, nicht zu trocken
- **Schlafdauer:** 7 Stunden
- **Regelmäßigkeit:** täglich zur selben Zeit aufstehen
- **Bett:** Lattenrost, Decke und Polster auf Bedürfnisse abstimmen
- **Bewegung:** Abend ruhig gestalten
- **Entspannung:** keine Arbeitsunterlagen mit ins Bett nehmen.
- **Heilpflanzen:** Baldrian, Lavendel, Melisse helfen beim Ein- bzw. Durchschlafen
- **Schlafmittel:** Alkohol keinesfalls dazu einsetzen
- **Ernährung:** Essen bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen
- **Gedankenkreisen:** Wichtige Gedanken vor dem Einschlafen aufschreiben ■

Positives KundInnenfeedback PatientInnen-Befragung Chemiepark Linz

Die Einbindung der PatientInnenmeinung mittels Befragung zur Qualitätssicherung ist im modernen Ambulanzalltag selbstverständlich. Daher initiierte das IBG-Team am Standort Chemiepark Linz diesen Herbst eine Befragung, um mehr darüber zu erfahren, wie PatientInnen ihren Aufenthalt in der Ambulanz erleben und wie die Qualität der Arbeit weiter verbessert werden kann. Die Ergebnisse übertrafen alle Erwartungen und fielen sehr positiv aus. Auf die Frage „Wie zufrieden sind sie mit der Ambulanz insgesamt?“ antworteten von 110 Befragten 95 mit „sehr zufrieden“ und 15 mit „zufrieden“. Die Qualität und Kompetenz der ÄrztInnen wurde von allen teilnehmenden PatientInnen mit „sehr gut“ und „gut“ beantwortet. Auch die Freundlichkeit des Ambu-

lanzpersonals wurde überdurchschnittlich gut bewertet. 108 PatientInnen beurteilten die Freundlichkeit mit „sehr zufrieden“.

Dieses positive KundInnenfeedback zeigt deutlich, dass sich Bemühungen um gute Zusammenarbeit im Team nachhaltig auf die KundInnenbeziehung auswirken. Trotz dieser Bestätigung arbeitet das Team bereits an der weiteren Verbesserung des PatientInnen-Service. Unter anderem soll es zukünftig auch die Möglichkeit geben, Anliegen schriftlich zu formulieren, um noch mehr Diskretion zu bieten. Zusatzangebote wie Massagen sollen das umfassende Leistungsspektrum abrunden. Persönliche und herzliche Beratung bleibt Priorität Nummer 1.

„Uns ist es wichtig, dass sich die PatientInnen bei uns gut aufgehoben fühlen und von unserer Arbeit persönlich profitieren“, meint Manfred Lindorfer, Arbeitsmedizinischer Leiter der IBG Linz.

Wir gratulieren dem Linzer Team herzlich zu diesem Erfolg! ■

IMPRESSUM:

Herausgeber: IBG – Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, 1070 Wien, Mariahilfer Straße 50/14, Tel. +43 1 524 37 51-0, Fax: +43 1 524 37 51-22, Mail: office@ibg.co.at; Text & Redaktion: Sabine Litschka; Grafik: Barbara Gasselsberger; Drucks: REMAprint; PDF-Version der Zeitung zum Download unter: www.ibg.co.at

NEWS

PFLEGE-KRAFT

Im Projekt „Gemeinsam aktiv und Gesund“ wurde die Analysephase mit einem Gesamtbericht im Sommer abgeschlossen. In den Betrieben sind gesundheitsrelevante Problemstellungen im Feld sozialer, physischer, mentaler und auch politischer Einflussfaktoren sowie die Themen AlleinerzieherInnen, MigrantInnen bzw. Diversität anzutreffen. Neben einem betriebsübergreifenden Schulungsprogramm werden die Führungskräfte zum Thema „Gesundes Führen“ sensibilisiert und Gesundheitsbeauftragte in den Betrieben ausgebildet. Darüber hinaus wurden unternehmensspezifische Maßnahmenvorschläge über den Sommer zu konkreten, realisierbaren Maßnahmenkonzepten ausgearbeitet. Die Umsetzung der ersten Maßnahmen startet im Winter! ■

ARBEITSKLIMA INDEX®

In einem Gesundheitsprojekt des öffentlichen Dienstes wurde der Human Work Index® erstmals im Zusammenhang mit dem Arbeitsklima Index® der Arbeiterkammer eingesetzt. Die Ergebnisse haben sich gut ergänzt und führten zu einem umfangreichen Gesamtbild für das Unternehmen. Wir freuen uns über die gute Zusammenarbeit mit dem sozialwissenschaftlichen Institut SORA. ■

DSM

DSM Fine Chemicals Austria hat das Projekt „Energie im Gleichgewicht“ mit einer Verbesserung im HWI® um 3% abgeschlossen. 11% mehr MitarbeiterInnen im Vergleich zu 2007 arbeiten jetzt in einer nachhaltigen Arbeitssituation. Die Stressbelastung hat sich für die gesamte Belegschaft signifikant reduziert. Die Verbesserungen waren vor allem für die SchichtarbeiterInnen und die MitarbeiterInnen der Technik/Instandhaltung überdurchschnittlich groß. Wir gratulieren dem IBG Team aus Linz zu den erfolgreichen Maßnahmen und vor allem dem Projektteam der DSM zu diesem erfolgreichen Projekt. „Wir werden auch in Zukunft die Arbeitsbedingungen und die Gesundheit der MitarbeiterInnen verbessern“ meint dazu Projektleiter Friedrich Pölz. ■