

## Empfehlungsliste: Gesunde Mitarbeiter

Eine Liste mit Empfehlungen, was Unternehmen tun können, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern.

### Organisation

- Gibt es eine Arbeitsplatzbeschreibung, sind die Arbeitsabläufe bekannt und geläufig, sind die Verantwortlichkeiten geregelt? Gibt es eine Vertreter-Regelung?
- Gibt es Arbeitsschutzmaßnahmen und Betriebssicherheitsverordnungen, die einzuhalten sind? Sind diese den betreffenden Personen bekannt? Wird das überprüft?
- Gerechte Urlaubs- und Pausenregelung betreiben.

### Angenehmes Arbeitsumfeld

- **Gute Führung:** Menschlichkeit mit Übernahme und Abgabe von Verantwortung ist genauso wichtig wie Mitarbeiter loben - sachlich und leistungsangemessen.
- **Rhetorischer Umgang untereinander:** Jede Branche hat seine eigene Unternehmenssprache, die durch gezielte Kommunikations- und Sozialkompetenz-Schulung unterstützt werden kann.
- **Belastendes einschränken/abstellen:** Geruchs- und lärmintensive Gerätschaften im Flur und nicht neben dem Schreibtisch platzieren. Raumtemperatur der Witterung anpassen. Auf ausreichende Belüftung und Beleuchtung (Tageslichtlampen) achten. Monitor ohne Reflektionen positionieren, Tisch/Stuhl passend einstellen, Kabel unfallfrei verstauen, Mobbing und ähnliches ernst nehmen, Sache klären und aus der Welt schaffen, denn es verschwindet nicht von alleine. Sich ggf. externe Hilfe holen.

### Entspanntes Arbeiten

- **Sinne ansprechen:** Augen (Bilder, Dekoration, Farben an den Wänden, Blumen können z.B. bei Rent a plant in manchen großen dt. Städten gemietet werden), Ohren (geräuscharme Geräte nutzen), Gefühle (Freiraum geben durch Raumgröße oder entsprechende Bilder).
- **Entspannungs- oder Bewegungsraum bereithalten:** Ein Raum, in dem man eine geräuschfreie Auszeit bzw. Pause nehmen kann und Ruhe hat bzw. nichts hört oder ansprechende Geräusche hört wie etwa ruhige Musik oder Wassergeplätscher. Leistungsfähiger sind Arbeitnehmer, die eine Möglichkeit zum Power-Napping, den sog. kurzen Mittagsschlaf, haben. Wenn Bewegungsangebot (auch per App oder DVD) bereitgehalten wird, dann an atmungsaktive Kleidung erinnern. Körperliche Anstrengung und ein erhitzter Körper kann schon mal in Überhitzung o.ä. enden. Die meisten haben allerdings diese Möglichkeiten nicht, daher: Mittags einen Spaziergang machen und zwischendurch mal aus dem Fenster schauen entspannt auch und ist besser als nichts.

### Förderung gesunder Ernährung

- Verzicht auf Softdrink-Automaten, stattdessen Wasser-Automaten aufstellen, auch kohlenstofffreies Wasser.
- Die Bereitstellung von Zucker reduzieren und auf braunen portionierten Zucker oder gar Stevia umsteigen.
- Einen Gesundheitstag pro Woche einführen.

### Erste-Hilfe-Maßnahmen

- **Ersthelfer im Betrieb:** Sind genügend Ersthelfer im Betrieb vorhanden? Bei 2 bis 20 Mitarbeiter ist mindestens ein Ersthelfer erforderlich, bei mehr Mitarbeitern ist die Anzahl nach der Betriebsart gestaffelt. Die Ausbildung bieten Hilfsorganisationen an und bei Mitgliedschaft bei einer Berufsgenossenschaft übernimmt diese sogar die Kosten als Pauschalsatz.
- **Betriebsarzt:** Ist ein eigener Allgemeinmediziner aufgrund der Unternehmensgröße zu bestellen? Wenn nein, dann neben der Notrufnummer auch Telefonnummern von Ärzten aus der näheren Umgebung bereithalten.
- **Notruf:** Mitarbeiter informieren, wie der Notarzt (und nicht eine Nebenstelle im Betrieb etc.) gerufen wird. In Deutschland gilt die 112 als Notrufnummer (= Rettungsleitstelle), 110 ist die Polizei. Bei manchen Telefonsystemen ist bei der Rauswahl aus dem Unternehmen eine Null vor der Telefonnummer notwendig.
- **Verbandskasten:** Regelmäßig auf dessen Vollständigkeit überprüfen (zu empfehlen ist bei Entnahme eine Neubestellung). Firmenverbandskasten müssen ab 2010 sog. Coolpacks enthalten. An einem Ort aufbewahren, der zentral und öffentlich zugänglich ist. Zu empfehlen ist eine größere Anzahl von antiallergischen Pflastern. Medikamente dürfen nur von einem Arzt ausgegeben werden.
- **Verbandbuch:** Jede Aktion ist einzutragen. Am besten das Buch in den Verbandskasten legen.
- **Defibrillator:** Die Anschaffung eines sog. Defis für Betriebe mit großer Herz-Kreislauf-Gefährdung ist überlegenswert.

### Reisetätigkeit

- **Verbandskasten und Verbandbuch:** Sind sie vollständig bzw. vorhanden?
- **Warnweste:** In vielen Ländern besteht Warnwestenpflicht. In Deutschland ist eine Weste pro Firmenwagen mitzuführen. Empfehlenswert ist die Aufbewahrung im Wageninneren, z.B. im Tür- oder Handschuhfach. Gib auch deinen Mitarbeitern eine Weste, die mit dem eigenen Pkw betrieblich unterwegs sind und beachte, das jedes Land eigene Vorschriften für die mitzuführende Anzahl und Farbe der Warnwesten hat.
- **Ruhepausen:** Auf Einhaltung aufmerksam machen und ggf. kontrollieren.