

Gesund länger arbeiten – aber wie?

Wenig Nachwuchs und eine alternde Bevölkerung prägen die Entwicklung in Europa. Daher sieht die „Strategie Europa 2020“ der Europäischen Kommission unter anderem vor, dass dringend altersgerechte Arbeitsplätze geschaffen werden müssen.

Der Anteil der 55- bis 64-Jährigen an den unselbstständig Beschäftigten ist seit 2010 um zwei Prozent auf 10,6 Prozent gewachsen. „Es sollte daher selbstverständlich sein, Arbeitsplätze auf ihre Tauglichkeit für ältere Mitarbeiter zu überprüfen, denn mit der Verlängerung des Erwerbslebens wächst gleichzeitig auch das Risiko, die Arbeit zu verlieren“, erklärt Dr. Artur Wechselberger, Präsident der Österreichischen Ärztekammer, anlässlich der Vorstellung des neuen Buches „Gesund länger arbeiten“, das sich mit der Bedeutung der Arbeitsmedizin für die Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit älterer Arbeitnehmer beschäftigt.

Konkrete Maßnahmen gefordert

Ein ungewollter und früher Ausstieg aus dem Arbeitsprozess hat nicht nur wirtschaftliche Konsequenzen für die Betroffenen und die Gesellschaft. Der Verlust der geregelten Tagesstruktur und des gewohnten sozialen Umfelds erzeugt oft ein Gefühl des Wert- und Sinnverlustes, der sehr belastend sein kann. Mit dem Wegfall älterer Mitarbeiter geht auch beachtliches Know-how und ein großes Potenzial an „social skills“ verloren. Langfristig werden Betriebe nicht umhinkommen, die Arbeitsbedingungen so flexibel zu gestalten, dass sie mit den sich ändernden Potenzialen und Bedürfnissen einer alternden Belegschaft mit-

„Ziel der Arbeitsmedizin ist, die physische und psychische Gesundheit bzw. die individuelle Leistungs- und Arbeitsfähigkeit von Menschen bestmöglich zu erhalten und zu fördern.“

Dr. Stefan Koth, Geschäftsführer der Österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention



„Es sollte selbstverständlich sein, Arbeitsplätze auf ihre Tauglichkeit für ältere Mitarbeiter zu überprüfen, denn mit der Verlängerung des Erwerbslebens wächst gleichzeitig auch das Risiko, die Arbeit zu verlieren.“

Dr. Artur Wechselberger, Präsident der Österreichischen Ärztekammer

wachsen. „Arbeitsmediziner leisten hier einen wichtigen Beitrag, denn ihre Kernkompetenz ist die Erhaltung und Stärkung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit unter Berücksichtigung der persönlichen Voraussetzungen und relevanten Belastungsfaktoren an einem Arbeitsplatz“, so Wechselberger.

Belastungen im Alter

Arbeitnehmern ab etwa Mitte 50 macht zumeist der Bewegungs- und Stützapparat zu schaffen. Oft lässt die Sehkraft nach, teilweise auch das Gehör. Und viele ältere Menschen, egal ob am Schreibtisch oder an maschinenbasierten Arbeitsplätzen, fühlen sich durch immer raschere technische Updates gestresst.

Der Arbeitsmediziner betrachtet daher im ganzheitlichen Sinne nicht nur den Betroffenen und die ergonomischen Bedingungen an dessen Arbeitsplatz, sondern er evaluiert auch die Situation in einem Team und bezieht das gesamte Betriebsklima in seine Lösungsvorschläge ein. Die seit 2013 vorgeschriebene Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz war ein wichtiger Schritt hin zu mehr Prävention, den auch die Arbeitsmedizin lange gefordert hatte.

Manchmal ist es mit einem neuen Bürosessel oder besseren Bildschirmen nicht getan, sondern es müssen Arbeitsabläufe und Teams umgestaltet werden, damit Ältere ihre Vorteile einsetzen können. Immer wichtiger werden Arbeitsmediziner bei der Begleitung



dieser organisatorischen Prozesse, wie zum Beispiel der Schaffung altersgemischter Teams, in denen sich Stärken und Schwächen unterschiedlicher Altersgruppen ausgleichen. Eine der wichtigsten Aufgaben des Arbeitsmediziners ist es, bei Arbeitnehmern wie auch bei Arbeitgebern ein Bewusstsein dafür zu vermitteln, dass Arbeit „an sich“ ein wichtiger gesundheitsförderlicher Faktor sein kann. Teamfähigkeit, Geduld, durchdachtes Entscheiden, Sprachkompetenz oder die Fähigkeit, tragfähige und verlässliche Netzwerke zu pflegen, sind bei älteren Mitarbeitern aber ausgeprägter“, bestätigt Dr. Karl Hochgatterer, Referent für Arbeitsmedizin der Österreichischen Ärztekammer.

„Körperkraft und Organe lassen mit dem Alter nach, aber im Gegenzug sind bei älteren Mitarbeitern gerade jene geistigen Fähigkeiten und ‚social skills‘ meist stärker ausgeprägt, die die heutige Arbeitswelt erfordert.“

Dr. Karl Hochgatterer, Referent für Arbeitsmedizin der Österreichischen Ärztekammer



Klar ist, dass der vermehrte Einsatz der Arbeitsmediziner auch mehr ausgebildete Ärzte erfordert – eine Herausforderung angesichts des herrschenden Ärztemangels und der hohen Arbeitsverdichtung in den medizinischen Berufen. „Eine wichtige Maßnahme zur Förderung des arbeitsmedizinischen Nachwuchses wäre die Einführung von klinischer und angewandter Arbeitsmedizin als universitäres Pflichtfach und eine wissenschaftliche Aufwertung dieses zunehmend relevanten Zweigs der Medizin“, schlägt Hochgatterer vor.

Was ist Arbeitsmedizin?

Arbeitsmedizin ...

... beschäftigt sich mit Wechselwirkungen von Arbeit, Gesundheit und Krankheit

... ist Präventivmedizin und umfasst Maßnahmen zur

- Gesundheitsförderung
- Schadensverhütung (Primärprävention)
- Früherkennung von Risikofaktoren und Erkrankungen (Sekundärprävention)
- beruflichen Wiedereingliederung und Integration gesundheitlich beeinträchtigter Menschen (Tertiärprävention)

Arbeitsmedizin hat Tradition

Schon 1972 hat der Gesetzgeber die verpflichtende Bestellung von Arbeitsmedizinern erstmals geregelt: Damals waren es große Betriebe mit mehr als 750 Mitarbeitern, die einen Arbeitsmediziner beschäftigen mussten. Seit dem Jahr 2000 ist jedes Unternehmen verpflichtet, einen Arbeitsmediziner zu bestellen. Für Kleinbetriebe bis 50 Mitarbeiter ist dies auch kostenlos über die AUVA möglich. Aktuell stehen österreichweit 1.937 ausgebildete Arbeitsmedizinerinnen und -mediziner zur Verfügung.

Arbeitsmediziner arbeiten ganzheitlich

Für die rund 300.000 heimischen Betriebe mit maximal zehn Mitarbeitern ist eine arbeitsmedizinische Begehung nur mindestens alle zwei Jahre vorgesehen, für Firmen mit bis zu 50 Mitarbeitern mindestens einmal pro Jahr. Zwar bemühen sich gerade Familienbetriebe darüber hinaus oft sehr um ältere Mitarbeiter, aber sie ziehen dabei selten Arbeitsmediziner zurate. „Hier sollte verstärkt auf die Angebote der Arbeitsmedizin hingewiesen werden. Zudem sind Arbeitsmediziner stärker in die Entwicklung alter(n)s-gerechter Arbeitsplätze einzubinden“, fordert Dr. Stefan Koth, Geschäftsführer der Österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention.

Menschen altern unterschiedlich rasch und in unterschiedlicher Weise. Will ein Unternehmen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit seiner älteren Mitarbeiter langfristig erhalten und fördern, ist daher eines von ganz entscheidender Bedeutung: Gesundheitsexperten mit diesem Thema zu betrauen, die sowohl den Menschen in seiner Gesamtheit beurteilen können als auch die Anforderungen, die sich aus seiner beruflichen Tätigkeit ergeben. „Arbeitsmediziner sind per Definition ganzheitliche Gesundheitsexperten: Ziel der Arbeitsmedizin ist, die physische und psychische Gesundheit sowie die individuelle Leistungs- und Arbeitsfähigkeit von Menschen bestmöglich zu erhalten und zu fördern. Nur ein Arzt kann hier eine fundierte ganzheitliche Diagnose stellen“, stellt Koth fest und ergänzt: „Da Altern ein Prozess ist, der individuell sehr unterschiedlich verläuft, muss auf Basis der jeweiligen Leistungsvoraussetzungen jedes einzelnen älteren Mitarbeiters beurteilt werden, welche Aufgaben und Tätigkeiten er (noch) durchführen kann bzw. welche präventiven Maßnahmen geeignet sind, die Arbeitsfähigkeit möglichst lange aufrechtzuerhalten. Ganz besonders wichtig ist dieser Aspekt auch bei der Wiedereingliederung nach längeren Erkrankungen.“