

# MITARBEITER\*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN  
GESUNDHEITSMANAGEMENTS  
Mai 2022



## BERUF & FAMILIE

**Vereinbarkeit von Beruf und Familie in den Sommerferien - Anmeldung noch bis zum 03.06.2022 möglich**

Eine Woche Ferien bei Mama oder Papa auf Arbeit? Jeweils 18 Schulkinder können sich in der Woche



vom **25.7. - 29.7.2022** oder **01.8. - 05.8.2022** für unser Sommerferienprogramm auf dem Campus des UKD „bewerben“.

Spiele, Sport, kreative Bastelideen und erlebnisreiche Ausflüge werden im Programm

angeboten. Außerdem lernen Ihre Kinder das Uniklinikum ein Stück näher kennen und dürfen hier und da mal "hinter die Kulissen" schauen:

Wir starten in jeder Woche mit einer Führung über das große Gelände des UKD, die Kinder können den Hubschrauberlandeplatz besichtigen und einen Rettungswagen von innen bestaunen. Weiterhin ist der Besuch auf einer Neugeborenen-Station geplant; hier erfahren die Kinder Interessantes zur Versorgung der Babys in den ersten Lebenstagen.

Außerhalb des Klinikalltags sind natürlich weitere spannende Ausflüge geplant; eine Waldbingo-Tour, ein Tag auf einen Bauernhof oder eine Wanderung in den Großen Garten.

Aufgrund der sehr positiven Resonanz der letzten Jahre freuen wir uns umso mehr, Ihnen - gemeinsam mit den Betreuerinnen von Krümel - den „Ferienspaß am Uniklinikum“ in diesem Sommer wieder anbieten zu können.



Unser Angebot der Ferienbetreuung ist eine familienunterstützende Maßnahme für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Universitätsklinikums und der Medizinischen Fakultät.

Alle Informationen zum Programm sowie zur Anmeldung finden Sie im Intranet unter „Meine Personalthemen“ → „Familienfreundliches Krankenhaus“. Bei Fragen können Sie sich natürlich auch gern an unser Familienbüro wenden.

### Kontakt Familienbüro:

Luisa Walther

☎-18690, ✉ [familienbuero@ukdd.de](mailto:familienbuero@ukdd.de)

## BEWEGUNG & AUSGLEICH

**Tag des Kuchens am 13. Juni 2022**



Liebe Kolleg\*innen,

lassen Sie uns gemeinsam erneut innerhalb des Klinikums ein Zeichen setzen, welches von Herzen kommt!

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihren Kolleg\*innen auf dem Campus der Hochschulmedizin Dresden eine Freude zu bereiten, gleich, ob Sie täglich persönlichen Kontakt haben oder ob Sie einen anderen Klinikbereich überraschen wollen.

Und so funktioniert's ...

Sichern Sie sich am

**9. und 10. Juni 2022** Ihr kostenfreies „Carus Vital Backpaket“ mit allen Zutaten, Rezepten, Transportunterlage und einer kleinen Überraschung.

Die Abholung erfolgt an beiden Tagen von 7.00 bis 20.00 Uhr im Gesundheitszentrum (Haus 16).

Nun steht einem fröhlichen Backwochenende nichts im Wege und Sie können die Rezepte unkompliziert zubereiten. Im Anschluss gilt es nun noch lediglich, das im Backpaket befindliche „Adresskärtchen“ auszufüllen, sodass die Adressatin bzw. der Adressat für Ihre Überraschung bekannt sind.

Am Montag, **13. Juni 2022**, können Sie Ihren Überraschungskuchen in der Zeit von 7.00 bis 14.00 Uhr im Gesundheitszentrum abgeben. Das Carus Vital Team übernimmt dann im Anschluss die freudige Aufgabe, Ihren Kuchengruß an die gewünschte Person im betreffenden Klinikbereich zu übermitteln.

Nutzen Sie diese besondere Chance, an einer besonderen Aktion teilzunehmen, um somit einem / einer Kolleg\*in oder einem Team eine besondere Freude zu bereiten!



## GESUNDHEIT

### Sonnenschutz sollte schon im Frühjahr beginnen

Wie schnell unterschätzt man doch in der Euphorie über die ersten Sonnentage die Gefahr der UV-Strahlung. Doch Hand aufs Herz: wahrscheinlich denken die Wenigsten von uns bereits im Frühjahr an einen adäquaten Schutz bei Aktivitäten im Freien. Dabei hat die UV-Strahlung im Frühjahr bereits eine ähnliche Stärke wie im Sommer.

UV-Strahlen können nicht nur kurzfristig Sonnenbrand verursachen, sondern auch mittel- und langfristig bestimmte Augenerkrankungen und Formen von Hautkrebs (beispielsweise Malignes Melanom) hervorrufen. Daher sollte man sich sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext schützen.

Der Bundesverband deutscher Dermatologen und die deutsche Gesetzliche Unfallkassenversicherung empfehlen daher bei längeren Aufenthalten oder Tätigkeiten in der Sonne das Tragen UV-dichter, langärmliger Kleidung, einer schützenden Kopfbedeckung sowie einer Sonnenbrille mit UV-Filter. Außerdem sollte ausreichend getrunken, die Mittagssonne (11-16 Uhr) gemieden und geeignete Sonnencremes verwendet werden. Sonnencremes unterscheiden sich hinsichtlich Lichtschutzfaktor und UV-Filter. Ausführliche Informationen dazu sowie zur richtigen Anwendung finden Sie unter: <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme.html>.

Zudem empfiehlt der Bundesverband deutscher Dermatologen, die Haut monatlich selbstständig auf Veränderungen zu untersuchen. Hilfestellung hierbei bietet die A-B-C-D-E-Regel: A- wie Asymmetrie (das Mal hat eine unregelmäßige Form), B- wie Begrenzung (die Ränder des Pigmentmales sind uneben, rau und zackig), C- wie Color (das Mal ist an einigen Stellen heller/ dunkler), D- wie Durchmesser (Male, die größer als 2 Millimeter sind sollten besonders beobachtet werden) und E- wie Evolution (das Mal verändert sich). Neben der Selbstkontrolle sollten ärztliche Hautscreenings in Anspruch genommen werden. Alle gesetzlichen Krankenkassen bieten eine kostenlose Hautkrebs- Früherkennung spätestens ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre an. Diese Hautscreenings werden meist auch in hausärztlichen Praxen angeboten.

Auch arbeitsmedizinisch findet der Hautschutz von Mitarbeiter\*innen, die beruflich bedingt einer hohen Sonnenstrahlung ausgesetzt sind Beachtung. Zum einen wird dieses berufsbedingte Gesundheitsrisiko in der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt, zum anderen haben Beschäftigte die Möglichkeit, bei bestimmten Formen von Hautkrebs und deren Vorstufen (beispielsweise multiple aktinische Keratosen) eine Berufskrankheitsanzeige bei der Unfallkasse gelten zu machen. Mehr Informationen dazu finden Sie unter:

<https://www.dguv.de/de/versicherung/berufskrankheiten/hauterkrankungen/hautkrebs/index.jsp>

Bilder: <https://www.istockphoto.com/de>