

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

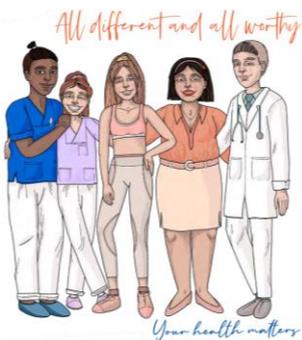
NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
DEZEMBER 2020



***** EILMELDUNG:** Weiterhin fit halten**immer mittwochs und freitags**mit Carus Vital virtuell*Klick: **UKDresden - YouTube** ***

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Carus Vital Veranstaltungskalender 2021



Es erwarten Sie auch im kommenden Jahr abwechslungsreiche Angebote voller Spaß, Spannung und im Interesse Ihrer ganz persönlichen Gesundheit!

Leider ist es aufgrund der aktuellen Infektionslage und der damit verbundenen Schließung unseres Gesundheitszentrums nicht möglich, den Veranstaltungskalender wie in gewohnter Form bei uns abzuholen. Dennoch bekommen Sie die Chance, sich ein Exemplar für das kommende Jahr zu sichern: Das Trainer*innen-Team platziert sich am 11.12.20 (CARUSO) und 17.12.20 an verschiedenen Standpunkten oder kommt direkt auf Sie zu.

Im Jahr 2021 halten wir am gewohnten Format fest, welches Ihnen ermöglicht, den Veranstaltungskalender als Termin- und Dienstplaner zu nutzen. Zudem erwartet Sie ein Gewinnspiel, welches Ihnen eine kostenfreie Nutzung des Gesundheitszentrums über 6 Monate ermöglicht.

Wichtig: Die Angebote aus unserem Veranstaltungskalender können losgelöst von der vertraglichen Nutzung des Gesundheitszentrums Carus Vital von allen Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden, deren Tochterunternehmen und den kooperierenden Einrichtungen besucht werden.

Die Online Ansicht unseres Kalenders und die Kompaktübersicht im A4 Format zum Ausdrucken finden Sie [hier](#).

- | Carus Vital Veranstaltungskalender 2021
- | Jahresüberblick im Format A4

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem neuen Carus Vital Veranstaltungskalender und stehen Ihnen für Fragen oder Anregungen jederzeit gern zur Verfügung!

BERUF & FAMILIE

Aufgrund der 2. Welle der Coronapandemie soll ich Mehrarbeit leisten, doch wer betreut mein/e Kind/er?



Alle Mitarbeiter*innen des Uniklinikums und der Medizinischen Fakultät können einem Babysitter von Krümel kostenfrei in Anspruch nehmen, wenn Sie zum Beispiel länger am Arbeitsplatz gebraucht werden, für kranke Kollegen am Wochenende oder am Abend einspringen oder die Betreuungseinrichtung kurzfristig die Öffnungszeiten reduziert. Jährlich werden jedem Mitarbeiter 32h bewilligt. Sollte das Kontingent bereits ausgeschöpft sein, ist eine individuelle Aufstockung bis 50h möglich. Einfach den [Antrag auf Kostenübernahme](#) ausfüllen, an das Familienbüro weiterleiten und mit ‚Krümel‘ in Kontakt treten: ☎ 0351/2088923

✉ info@kruemel-babysitter.de.

Weitere Informationen im [CARUSnet](#) oder im Familienbüro: ☎ 458 18690 /

✉ familienbuero@ukdd.de



**Nutzen Sie diese Möglichkeit!
Sprechen Sie uns an.**

GESUNDHEIT

Was für ein Jahr!

Uns allen haben die zurückliegenden Monate unglaublich viel abverlangt. Bei all den beruflichen und privaten Anforderungen verliert man sich selbst und die eigene Gesundheit schnell aus den Augen. Wenn dann auch noch Sportvereine, Fitness-Studios, Kursanbieter (wie auch unser Gesundheitszentrum Carus Vital) wochenlang schließen müssen, bricht ein wichtiger Unterstützungszweig weg. Denn hier werden wir nicht nur mit Kursen und Gerätetraining, sondern auch mit vielen Vorträgen, Seminaren, Workshops und nicht zuletzt mit den freudigen Sozialkontakten beim „Sporteln“ bei der Erhaltung unserer Gesundheit unterstützt.

Kurzer Jahresrückblick

Im Rahmen unseres BGMs haben wir bestmöglich hierauf reagiert und Ihnen neben der Software FIT-MIT5 auch über den [Newsletter „Gesundheit & Familie“](#) regelmäßig zu Themen aus dem Arbeits- und Gesundheitsschutz, dem Familienbüro oder zu Dienstvereinbarungen informiert und Ihnen kleine Übungen zusammengestellt, die Sie in Ihren Alltag einbauen konnten. Ende Juni haben wir eine „Woche der Entspannung“ im Rahmen des Gesundheitsprogramms Carus Vital ins Leben gerufen, welche vor allem auch viele Online-Angebote beinhaltete und sich großer Nachfrage erfreute. Außerdem hat das Trainerteam des Carus Vitals sowohl jetzt, als auch schon in der ersten Welle fleißig [Übungsvideos](#) gedreht, mit denen Sie Ihr Trainingsprogramm als Einsteiger*in und auch als Geübte*r online durchführen können, um trotz allem ein wenig körperlichen und mentalen Ausgleich zu finden.

Für Ihr psychisches Wohl haben die Expert*innen aus den psychologischen Fächern der HSMD ein umfassendes Unterstützungsangebot für Sie zusammengestellt und eine Hotline zur Psychotherapeutischen Krisenunterstützung geschaltet. Ergänzend wurde die [Studie „VOICE: Belastungen und psychische Ressourcen des medizinischen Personals während der COVID-19-Pandemie“](#) begleitet.

¹ Quelle: <https://magazin.dak.de/gesund-und-lecker-durch-die-weihnachtszeit/>



Aktuelle Forschung am Haus

Die Befragung im Rahmen dieser Studie findet auch aktuell wieder statt. Zur Teilnahme gelangen Sie [hier](#). Angesprochen sind alle in der Krankenversorgung tätigen Pflegekräfte, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Seelsorger*innen, medizinisch-technisches Personal und andere Mitarbeiter*innen über 18 Jahre. Die Befragung hat das Ziel, arbeitsplatzbezogene Belastungen und individuelle Ressourcen in der Pandemie zu identifizieren und ist Teil eines vom [Bundesforschungsministerium](#) geförderten [Verbundprojektes des „Nationalen Forschungsnetzwerks der Universitätsmedizin zu Covid-19“](#). Eines der geförderten Projekte heißt „**EVIPan** Unimed“ im Rahmen dessen auch die VOICE-Studie stattfindet. Ein weiteres zentrales Thema im Rahmen dieser Studie, bei dem die Leiterin der Abteilung Arbeits- und Gesundheitsschutz Susanne H. Liebe die Projektleitung inne hat, beschäftigt sich im Projekt ABLe-SOP-Screen mit der Ableitung von effizienten Handlungsempfehlungen zur Steuerung und Optimierung von (SARS-CoV-2-) Screening-/Test-Prozessen.

Noch ein kleiner Tipp zum Abschluss

Wenn wir eines 2020 gelernt haben, dann ist es die Bedeutung dessen, inne zu halten und auf das zu besinnen, was uns gut und wichtig ist. Das lässt sich auch auf das Festtagsmenü übertragen. Häufig essen wir zu schnell, was die Genusszeit verkürzt. Deshalb versuchen Sie es im Sinne des Jahres 2020 mal anders und nehmen Sie sich bewusst die Zeit, die Leckereien vor Ihnen tatsächlich zu genießen. Das gelingt bereits durch langsames und ausgiebiges Kauen: So kann sich der Geschmack vollkommen entfalten.

Lehnen Sie sich außerdem während der Mahlzeit zurück und halten eine Weile inne: Am besten bei halb geleertem Teller und bevor Sie sich neu auffüllen! Nehmen Sie die Besonderheit des Augenblicks im Kreise Ihrer Liebsten bewusst wahr. Währenddessen hat Ihr Körper gleich die Gelegenheit, wahrzunehmen, ob er vielleicht schon satt ist ;)¹

In diesem Sinne
wünschen wir Ihnen frohe Weihnachten
und ein gesundes neues Jahr 2021.



Herausgeber: Geschäftsbereich Personal und Recht
Telefon: 0351 458-3785
E-Mail: bgm@ukdd.de
Redaktion: Mathias Roth, Mandy Mattutat, Romy Hamann

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.

