

Nr. 3 | 2020 • 22. April

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

um auch in der aktuellen Situation weiterhin für Sie da zu sein und Sie bei der Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit zu unterstützen, haben wir in den letzten Wochen fleißig Video-Workouts gedreht. Somit motiviert Sie in neuer Form das Ihnen bekannte Trainer-team aus dem Gesundheitszentrum Carus Vital im Online-Format. Wöchentlich immer dienstags und donnerstags stellen wir Ihnen seit dem 30.03.2020 über das CARUSnet und YouTube zwei neue Video-Workouts aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung und Entspannung zur Verfügung.

Sportliche Grüße & bleiben Sie in Bewegung



Mathias Roth
Betr. Leiter Gesundheitszentrum Carus Vital

Aktuelles vom Campus

Mobiles Arbeiten* – was gilt es in Bezug auf die Arbeitszeit Zuhause zu beachten

Auch wenn der Arbeitnehmer im Home-Office bzw. im mobilen Arbeiten mehr Freiräume hat, wie die Arbeitszeit über den Tag verteilt werden kann, gelten die tariflichen und gesetzlichen Ruhe- und Arbeitszeitregelungen, z.B. das Arbeitszeitgesetz (ArbZG). Daher sind die gesetzlich vorgeschriebenen Ruhepausen von einer halben Stunde bei einer Arbeitszeit von mehr als 6 Stunden und 45 Minuten bei einer Arbeitszeit von mehr als 9 Stunden zu

beachten. Auch die Mindestruhezeit zwischen zwei Arbeitstagen gem. § 5 ArbZG von 11 bzw. mind. 10 Stunden sowie die täglichen und wöchentlichen Höchstarbeitszeiten sind zwingend einzuhalten.

Die Gefahr des „always on“ (deutlich längere Arbeitszeiten als bei einem normalen Büroarbeitstag und damit verbundene geringere Erhol- und Abschaltzeiten) ist nicht zu unterschätzen. Arbeitsleistung und -umfang sind weniger transparent, Mehrarbeit ist unsichtbar, wenn sie nicht dokumentiert wird. Aus diesem Grund ist auch im mobilen Arbeiten die Arbeitszeit zu dokumentieren. Wer als Beschäftigter die Zusatzvereinbarung zum Arbeitsvertrag über mobiles Arbeiten unterzeichnet hat, ist verpflichtet, die Arbeitszeit am häuslichen mobilen Arbeitsplatz schriftlich zu dokumentieren und entsprechend zu erfassen (vgl. [Rundschreiben GB Personal und Recht 11/2020](#)).



Bildquelle: Free-Photos auf Pixabay

*Von mobiler Arbeit wird gesprochen, wenn Bildschirmtätigkeit außerhalb der Arbeitsstätte stattfindet. Hierfür gelten die allgemeinen Vorgaben des Arbeitsschutz- und Arbeitszeitgesetzes, spezielle gesetzliche Regelungen dazu existieren jedoch nicht. Davon abzugrenzen ist die Telearbeit, bei der vom Arbeitgeber im Privatbereich des Beschäftigten ein fester Arbeitsplatz eingerichtet wird.¹

Nr. 3 | 2020 • 22. April

Gesundheitstipp

Hautpflege aufgrund aktueller Extrembelastung durch häufiges Desinfizieren und Händewaschen



Bildquelle: Manuel Darío Fuentes Hernández auf Pixabay

Eine gesunde Haut lässt Krankheitserreger, Allergene und Schadstoffe nur schwer eindringen.

Werden die Hände häufig gewaschen und desinfiziert, kommt es zu einer Störung dieser Schutzfunktion. Die Haut wird trocken, spröde, schuppig, rissig, rötet sich und brennt nach der Händedesinfektion.

Deshalb braucht unsere Haut gerade jetzt besondere Aufmerksamkeit durch die konsequente Anwendung von Hautschutz und Hautpflege entsprechend [Hautschutzplan](#).



Beachten Sie für eine gesunde Haut zudem:

- Vermeiden Sie das Arbeiten mit bloßen Händen im Wasser (z.B. bei der Körperpflege von Patient*innen oder Reinigungsarbeiten – auch im privaten Umfeld)
- Verwenden Sie bei Kontakt mit Flächen- und Instrumentendesinfektionsmitteln geeignete Schutzhandschuhe
- Tragen Sie die Schutzhandschuhe nur so oft und so lange wie nötig

Bei Fragen rund um Hautschutz und Hautpflege sowie bei Problemen trotz konsequenter Durchführung der entsprechenden Schutzmaßnahmen steht Ihnen das Team des Betriebsärztlichen Dienstes gern zur Verfügung – auch über [Videosprechstunde](#).

Bewegung und Ausgleich

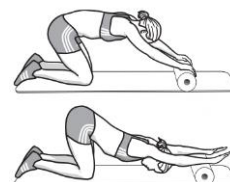
Gesundheitsprogramm Carus Vital bei Ihnen Zuhause

Das Team vom Gesundheitszentrum Carus Vital stellt für Sie wöchentlich zwei Trainingsvideos zur Verfügung. Neugierig? Dann schauen Sie vorbei unter: [YouTube – UKDresden](#).

Und für einen kurzen Ausgleich zwischendurch, nachfolgend noch eine kurze Übungsempfehlung zur Regeneration und „Selbstmassage“ Ihrer Muskulatur.

So steigern Sie auch die Durchblutung. Pro Übung rollen Sie mehrmals mit der Faszienrolle oder einem zusammengerollten Handtuch über den zu aktivierenden Bereich.

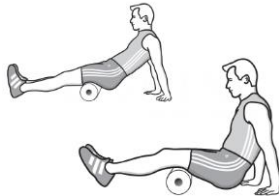
Unterarme



Nr. 3 | 2020 • 22. April

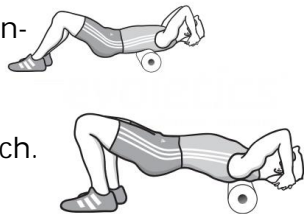
Oberschenkel Rückseite

Auch den Waden-Bereich können Sie so massieren und lockern.



Oberer Rücken

Gerade nach langem Verharren in einer ungünstigen Körperhaltung vor dem Laptop/ PC ist diese Übung sehr hilfreich.



Aber Achtung!

Für alle, die diese Faszien-Übungen noch nie durchgeführt haben: Die ersten Male kann es mitunter schmerzhaft sein. Dosieren Sie den Druck deshalb so, dass Sie sich bei den Übungen wohlfühlen.²

Stressbewältigung und Entspannung

Kleine Entspannungsübung für Zwischendurch mit Trainerin Claudia aus dem Gesundheitszentrum Carus Vital

Zunächst benötigen Sie eine weiche Unterlage – eine Yogamatte oder auch eine längs zusammengesetzte Decke.

Wiederholen Sie Übung 1 und Übung 2 ein paarmal.



Übung 1

1. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Füße an
2. Strecken Sie die Arme zur Decke
3. Atmen Sie ein und heben dabei die Schulterblätter
4. Atmen Sie druckartig aus und lassen dabei Ihre Schulterblätter fallen

Übung 2

1. Legen Sie sich auf den Rücken, stellen die Füße an und legen Ihre Arme neben den Körper
2. Atmen Sie ein und nehmen Ihre Arme nach oben/ hinten
3. Beim Ausatmen führen Sie die Arme seitlich zum Körper zurück



Haben Sie Fragen oder Anregungen zum Thema Gesundheit und Familie oder möchten selbst einen kleinen Beitrag in diesem Newsletter einbringen? Dann schreiben Sie diese gern an bgm@ukdd.de.

Quellen:

¹ Textquelle: VDBaktuell (2020): Betriebsärzte beraten Beschäftigte zur gesunden Arbeitsgestaltung im Home-Office. Ausgabe März/April 2020. S. 24/25

² Bildquelle: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/files.blackroll.com/images/%C3%9Cbungskarte_Regeneration.pdf?mtime=20160629171818