

Selbstopтимierung

-

mithalten mit allen Mitteln

-

Arbeiten bis nichts mehr geht

Präventionstag Fachverband Sucht

8. September 2020, Aarau

Dr. med. Dieter Kissling

Wohin geht die Arbeitswelt?

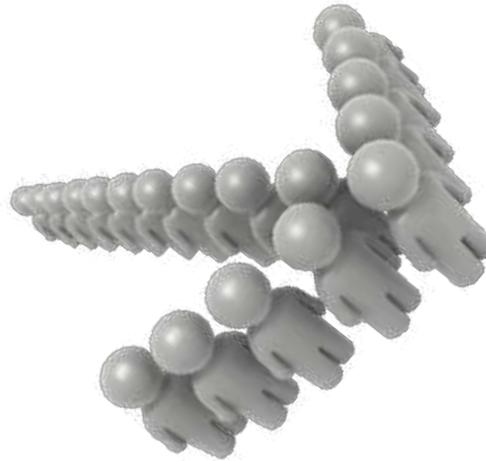


Was verändert Industrie 4.0

Seit der Industrialisierung ist die fundamentale Transformation

von der Handarbeit zur Kopfarbeit

der auffälligste Trend der Arbeitswelt



Handarbeit zu Kopfarbeit

- Ablösung der Mobilisierung körperlicher Energie zur Sicherung von Existenz und Wohlbefinden durch Mobilisierung psychischer Energie
- Die Arbeit im 21. Jahrhundert konfrontiert uns mit den Grenzen psychischer Energie
- **Der Kopf wird das für Arbeit und Gesundheit wichtigste Organ**

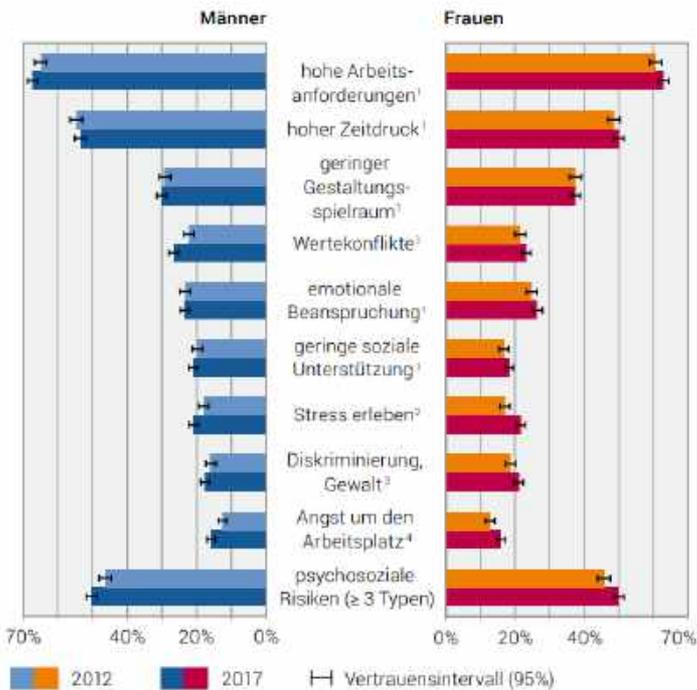


Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz

Psychosoziale Risiken bei der Arbeit

Erwerbstätige von 15 bis 64 Jahren

G3



¹ meistens oder immer, mindestens ein Risiko.
² meistens oder immer.
³ mindestens ein Risiko in den letzten zwölf Monaten.
⁴ ziemlich oder sehr stark.

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

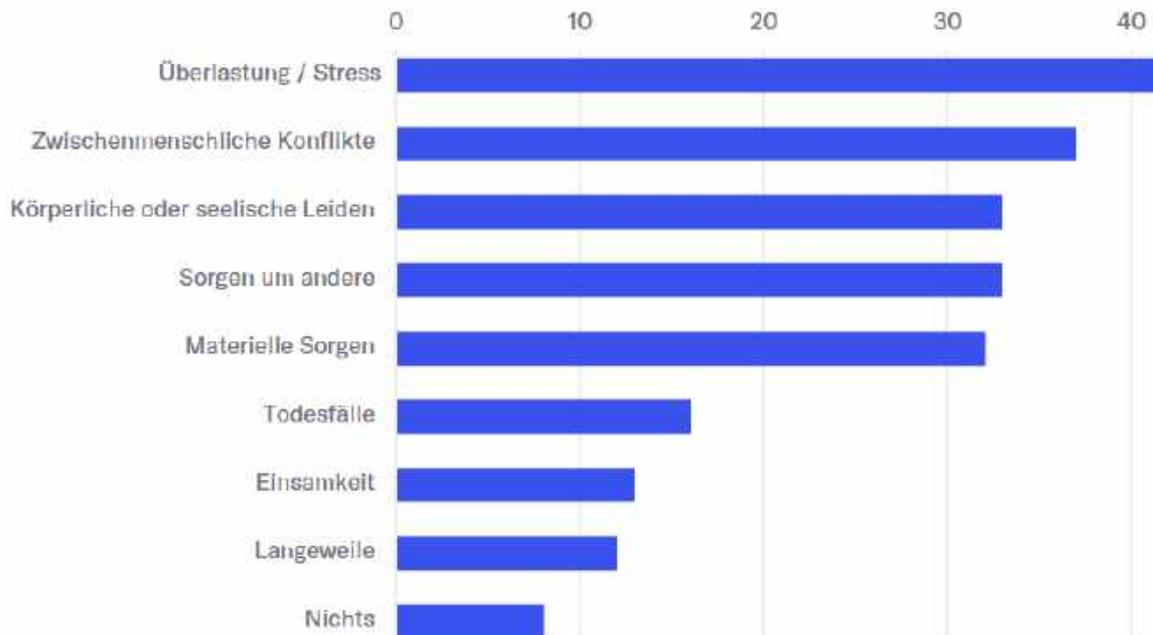
© BFS 2019

- Immer Stress erleben steigt von 17% auf 21% (BfS Gesundheitsbefragung 2017)
- Sehr häufig Stress empfinden steigt im 2010 auf 34% (SECO Studie)

Faktoren mit Auswirkungen auf die Grundstimmung

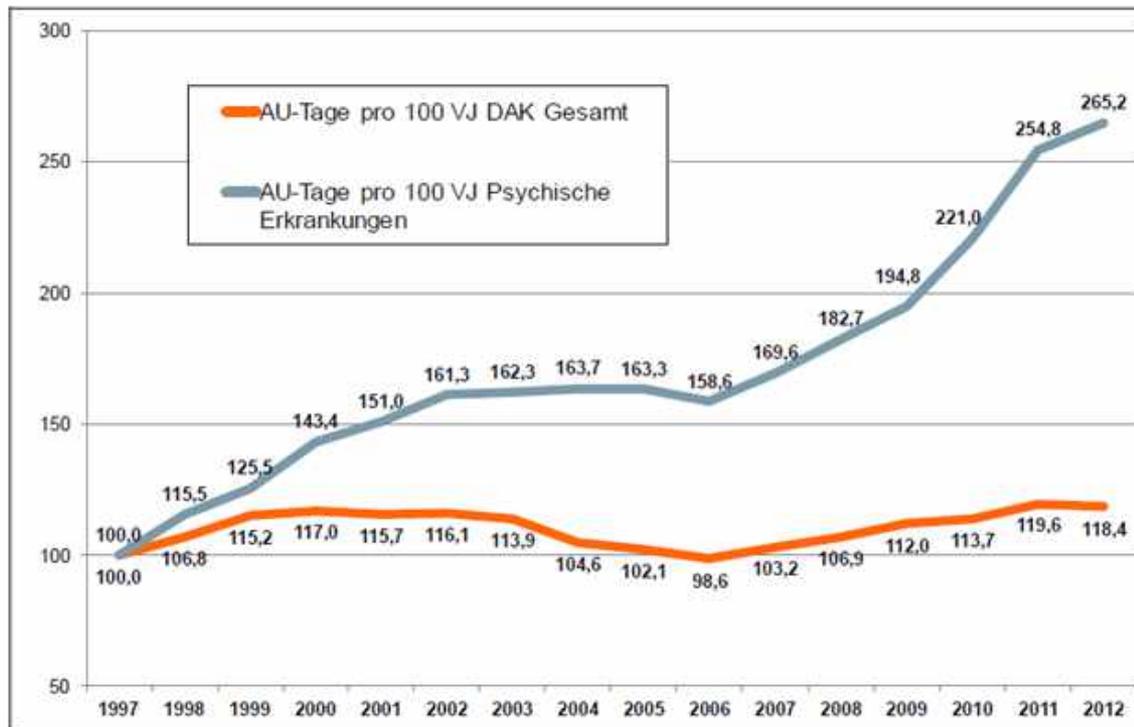
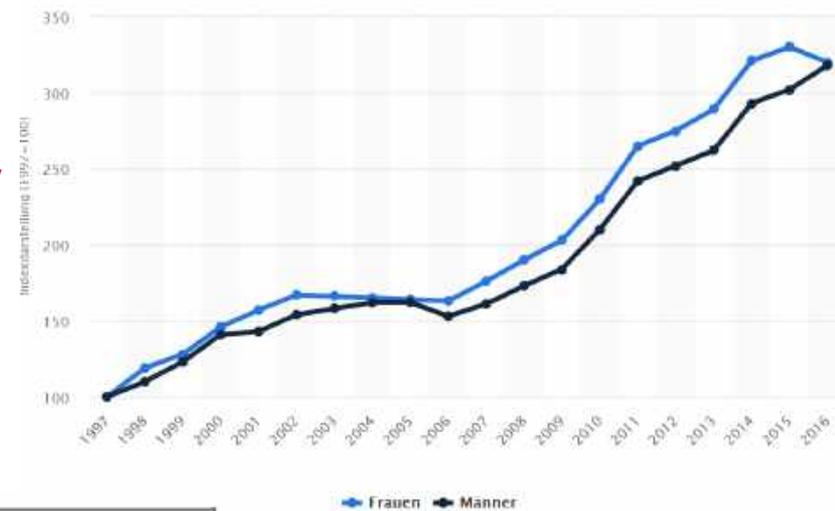
Faktoren der psychischen Belastung

Belastungen, die sich in den vergangenen zwölf Monaten negativ auf die emotionale Grundstimmung ausgewirkt haben



Die Auswertung basiert auf den Antworten von 5539 Probanden, die online befragt wurden. Die Stichprobe wurde gewichtet. Ihre Repräsentativität ist vergleichbar mit der einer Zufallsstichprobe mit einer Fehlermarge von +/- 3 Prozent. - Quelle: Sotomo - Grafik: cke.

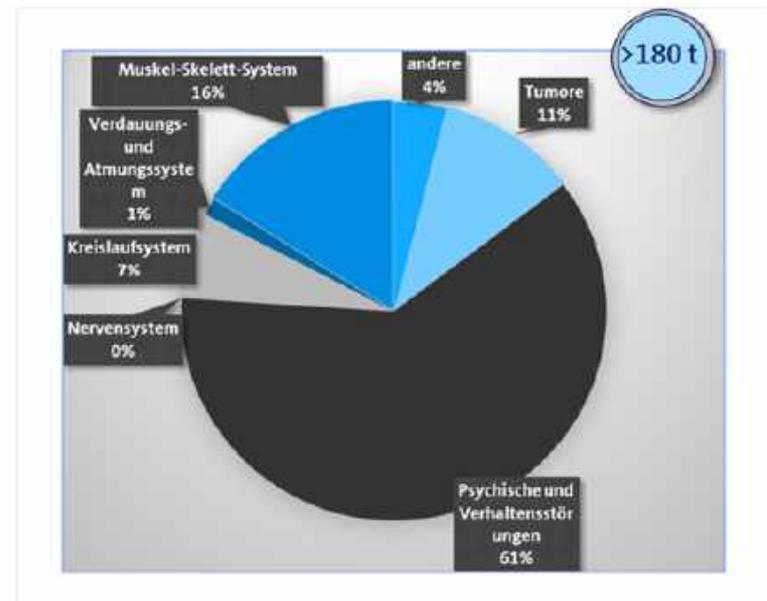
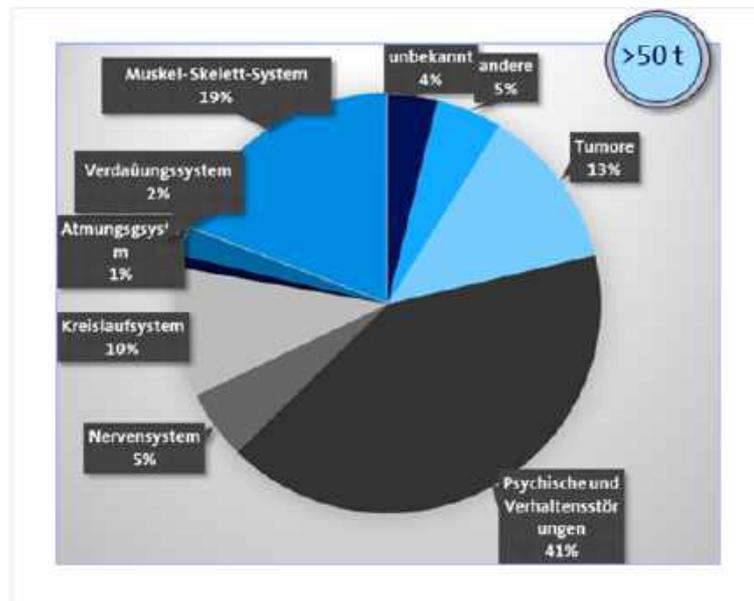
Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Diagnosen



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 1997-2012



Ursachen Langzeitkrankheit CH-Grossunternehmen



! Psychisch belastet: >50 Tage unter $\frac{1}{2}$ der Fälle vs. >180 Tage knapp $\frac{2}{3}$ der Fälle

Zahlen eines grösseren KMU

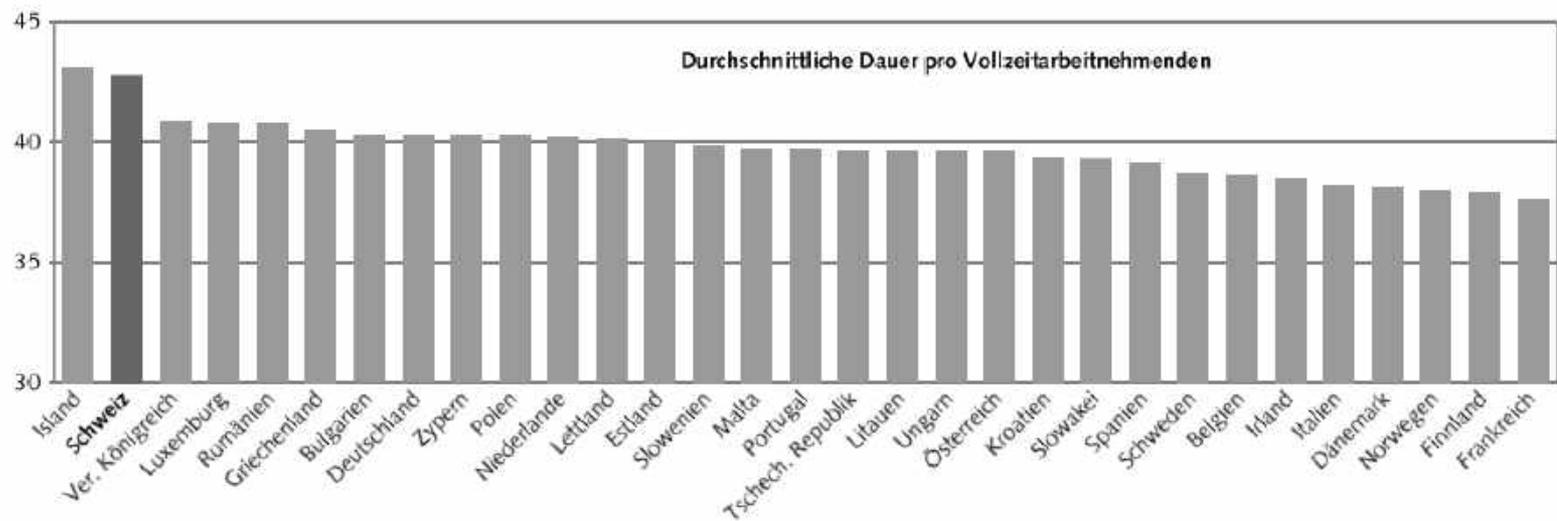
- Zunahme der Krankentaggeldprämien von
 - 2017: 425'887 auf
 - 2018: 600'581
- Dies entspricht einer Steigerung um 41%

Veränderungen der Arbeitsplätze in der Schweiz

Wöchentliche Arbeitszeit

Tatsächliche wöchentliche Arbeitszeit im internationalen Vergleich (EU-28 und EFTA), in Stunden, 2016

G 3



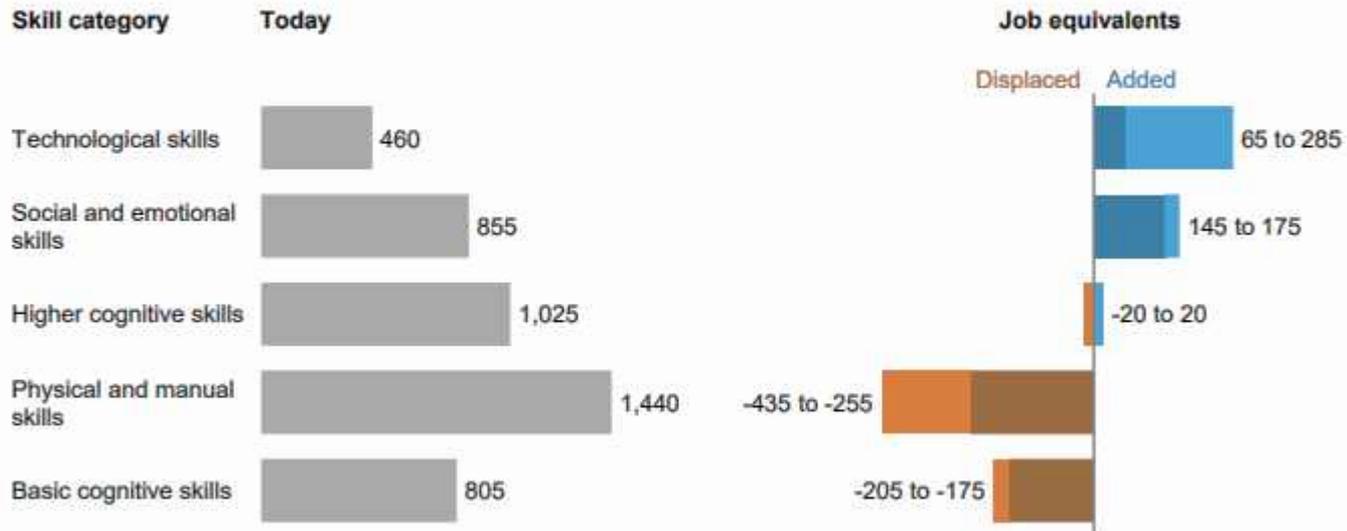


Veränderung Arbeitsplätze Schweiz

Demand is likely to rise for technological, social, and emotional skills, but decline for manual and basic cognitive skills.

Work time allocated to skills needed

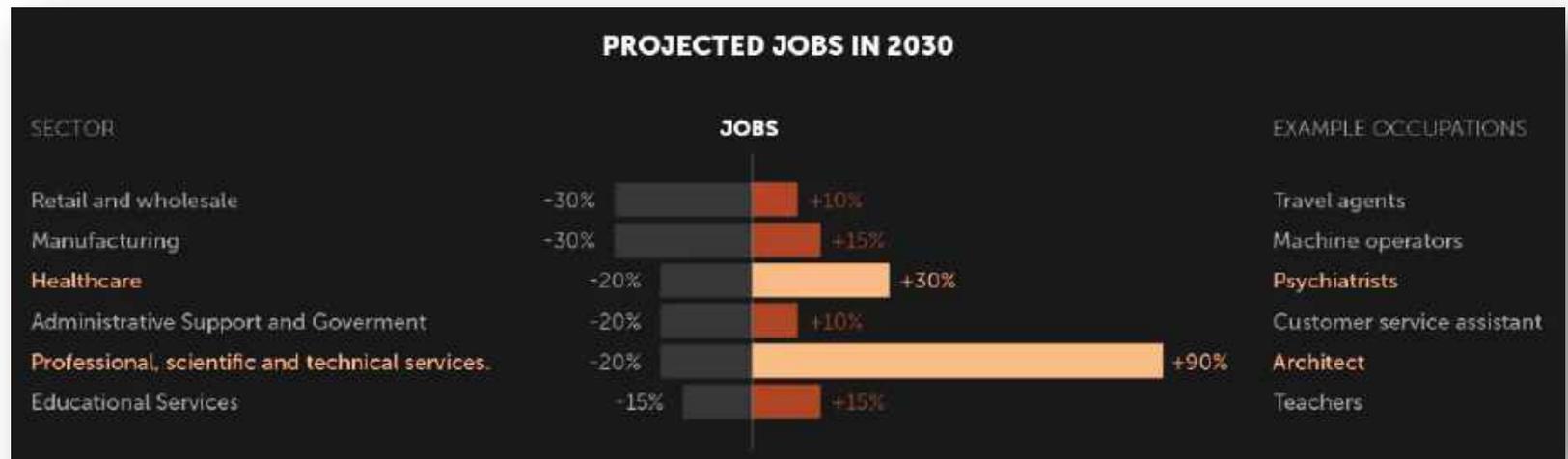
People employed equivalents, thousands, rounded



NOTE: Calculation based on evaluation of change in people employed in an occupation from *A future that works: Automation, employment, and productivity*, McKinsey Global Institute, January 2017.

SOURCE: McKinsey Global Institute analysis

Bedarf an Fachpersonen 2030



Was macht der Stress mit uns?

Gesundheitliche Folgen?

Körperliche Stresssymptome

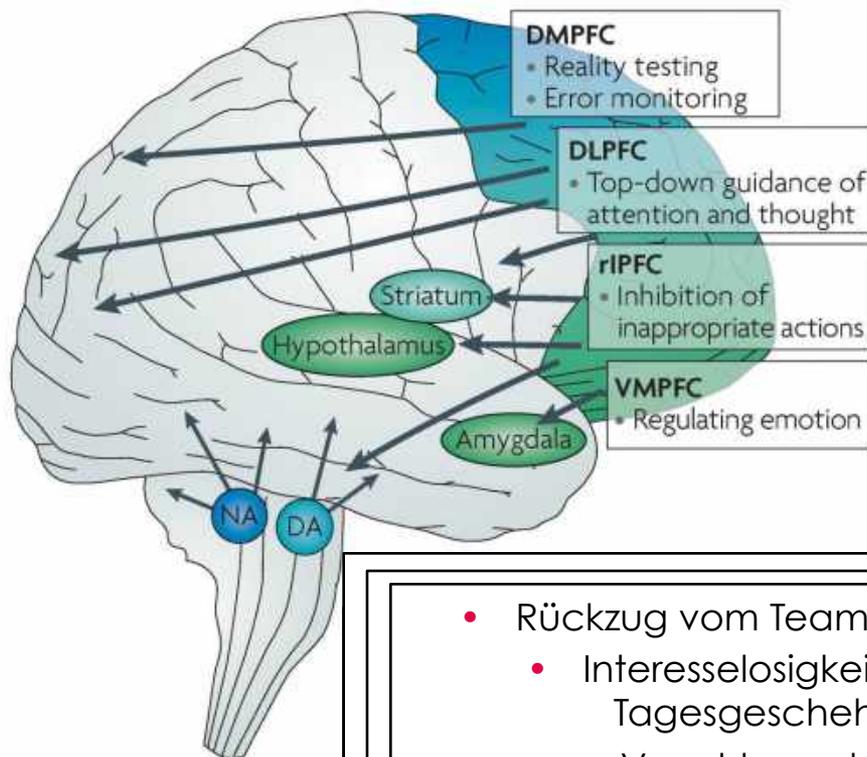
akut

chronisch

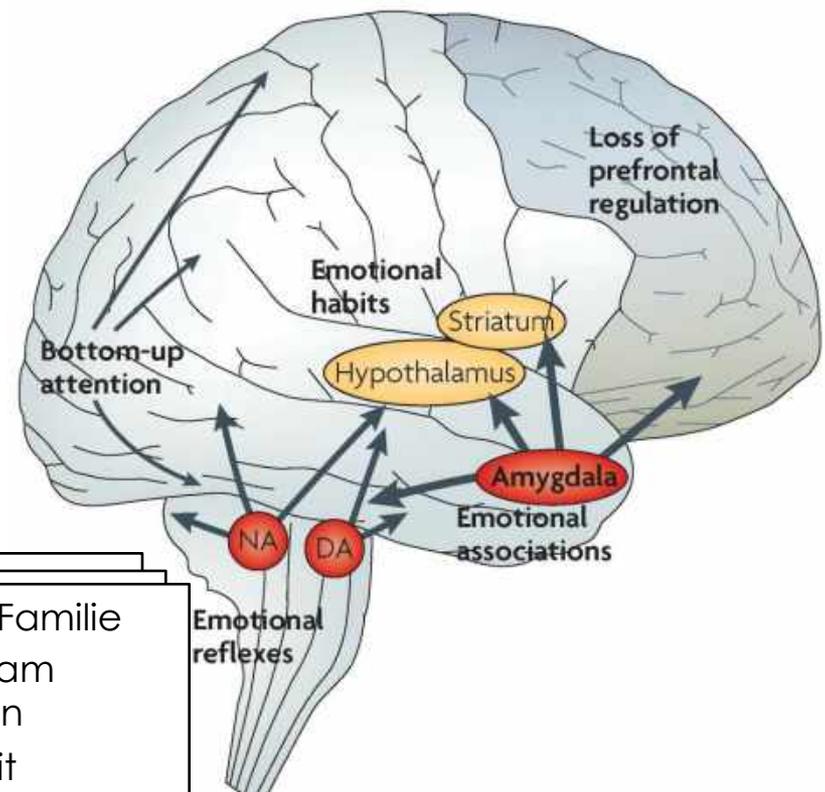
Herz-KL-System	Puls steigt, Blutdruck steigt	Hypertonie, Herzrhythmusstörungen, Risiko für Herzinfarkt
Atmungsorgane	Atmung schnell, oberflächlich	Keine Langzeitfolgen
Magen-Darm	Verlangsamung, Stopp	Verstopfung, Durchfall, Blähung, Flatulenz
Bewegungsapparat	Muskeltonus steigt	Muskelferspannungen, Rückenschmerzen, Migräne
Haut	Blässe, Schweiß	Ausschläge, Schuppen, chr. Hauterkrankungen
Uro-Genitalsystem	Stopp	Impotenz, Zyklusstörungen, Lustlosigkeit
Gehirn	Fokussierung, ‚Tunnelblick‘	Konzentrations- & Gedächtnisprobleme, Depression
Blutgerinnung	Gerinnung aktiviert	gehäuft Infarkte, Thrombosen

Denken mit und ohne Stress oder: goodbye Frontalhirn

a Prefrontal regulation during alert, non-stress conditions

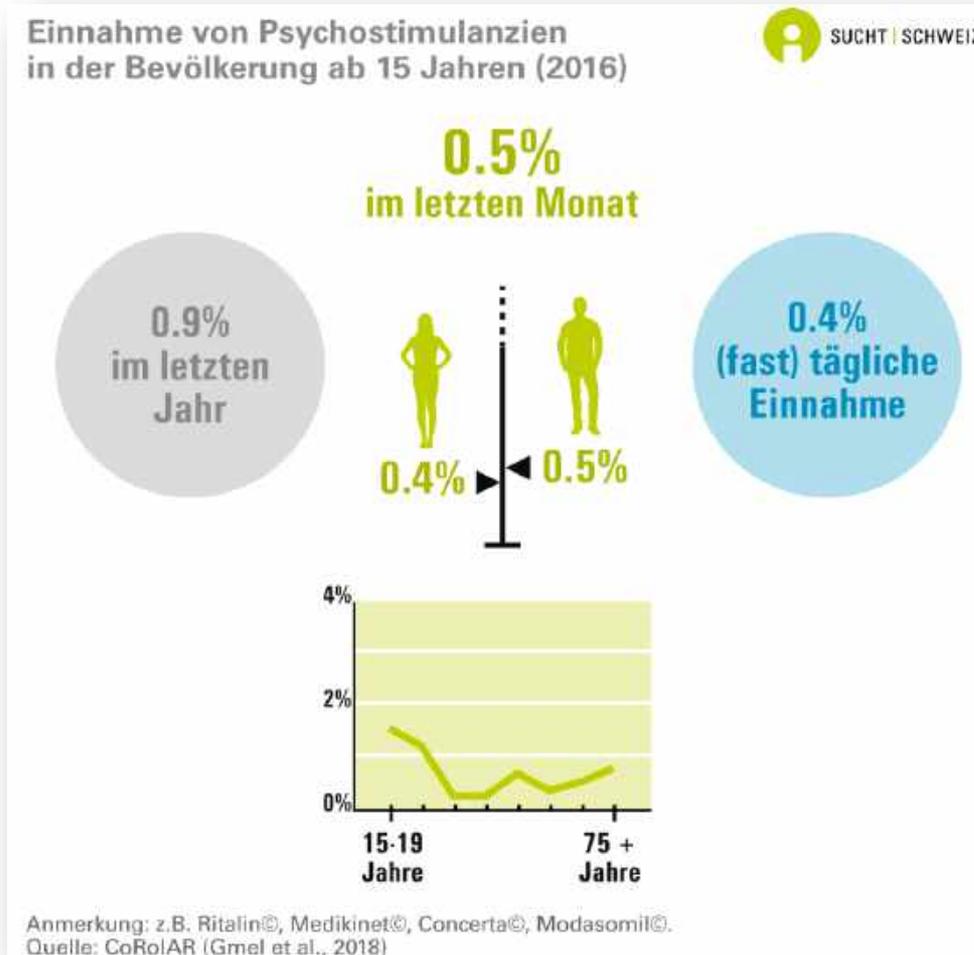


b Amygdala control during stress conditions

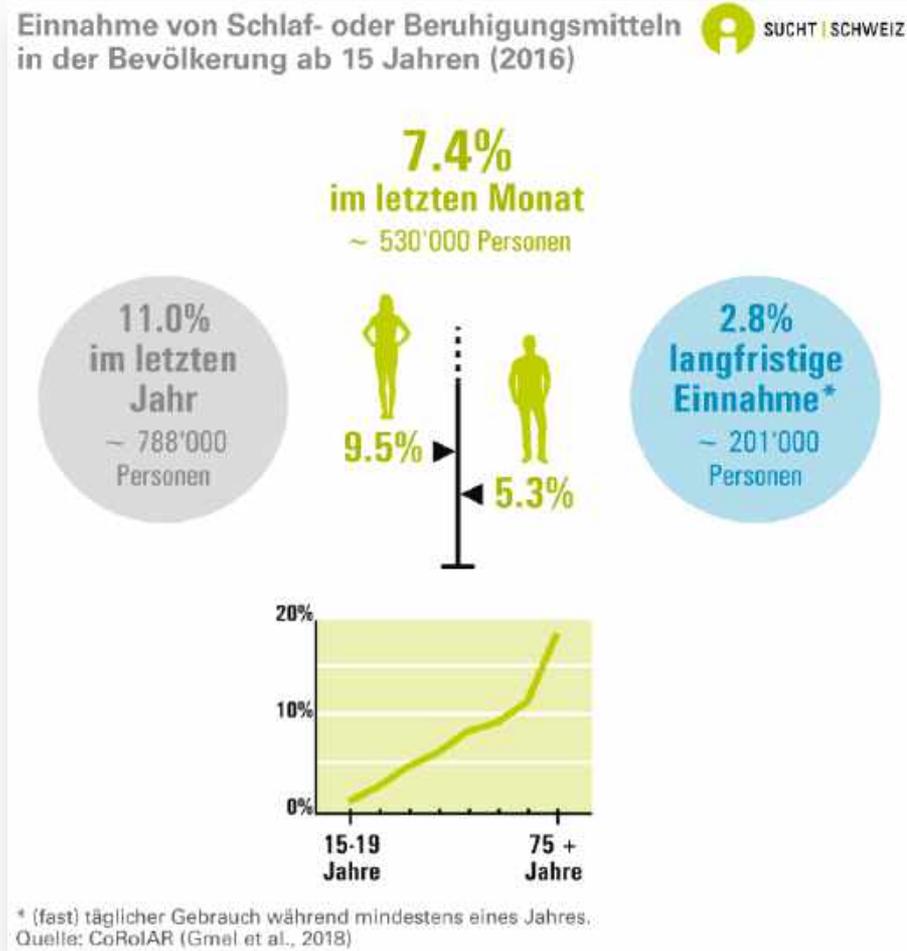


- Rückzug vom Team/ Familie
 - Interesselosigkeit am Tagesgeschehen
 - Verschlossenheit
- Gereiztheit bis zur Aggressivität
- geringe Frustrationstoleranz

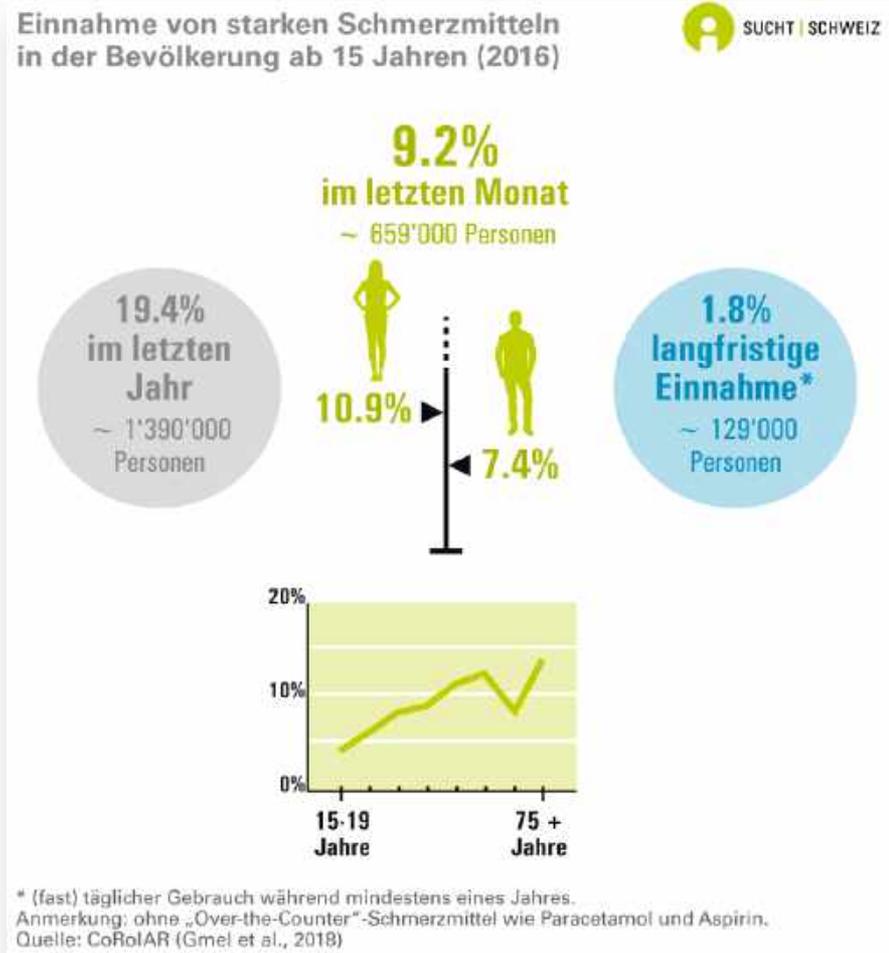
Psychostimulanzien



Schlaf-/Beruhigungsmittel

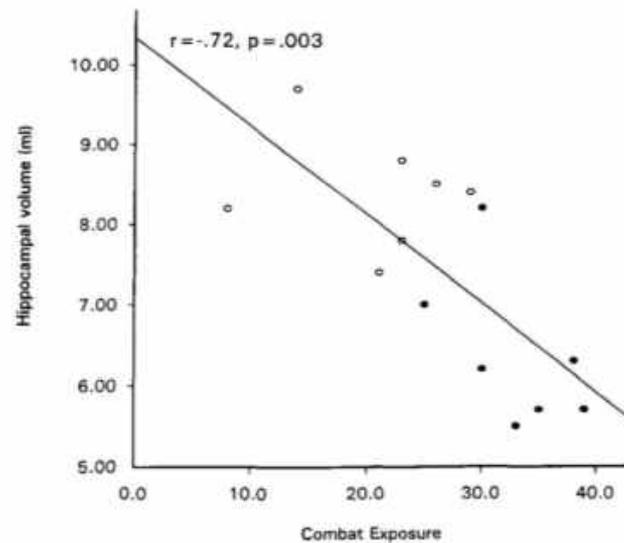


Starke Schmerzmittel



Folgen des chronischen Stresszustandes

- Erhöhtes Cortisol im Stress ist neurotoxisch
 - Wirkung auf Hippocampus gesichert
 - Andere neurologische Strukturen? Autonomes Nervensystem?



Total hippocampal volume as a function of combat exposure scale score. Closed circles: PTSD subjects; open circles: non-PTSD subjects.

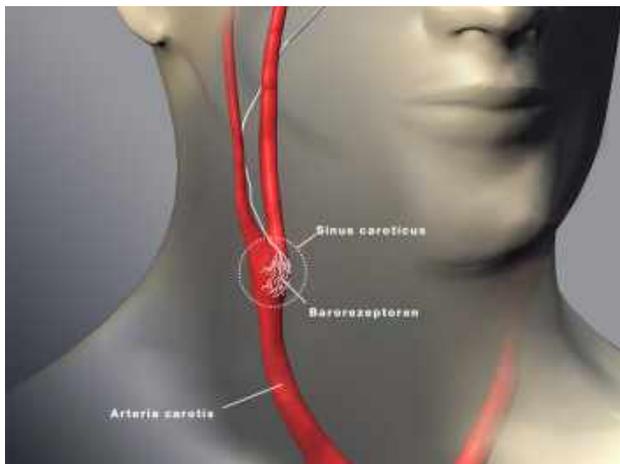
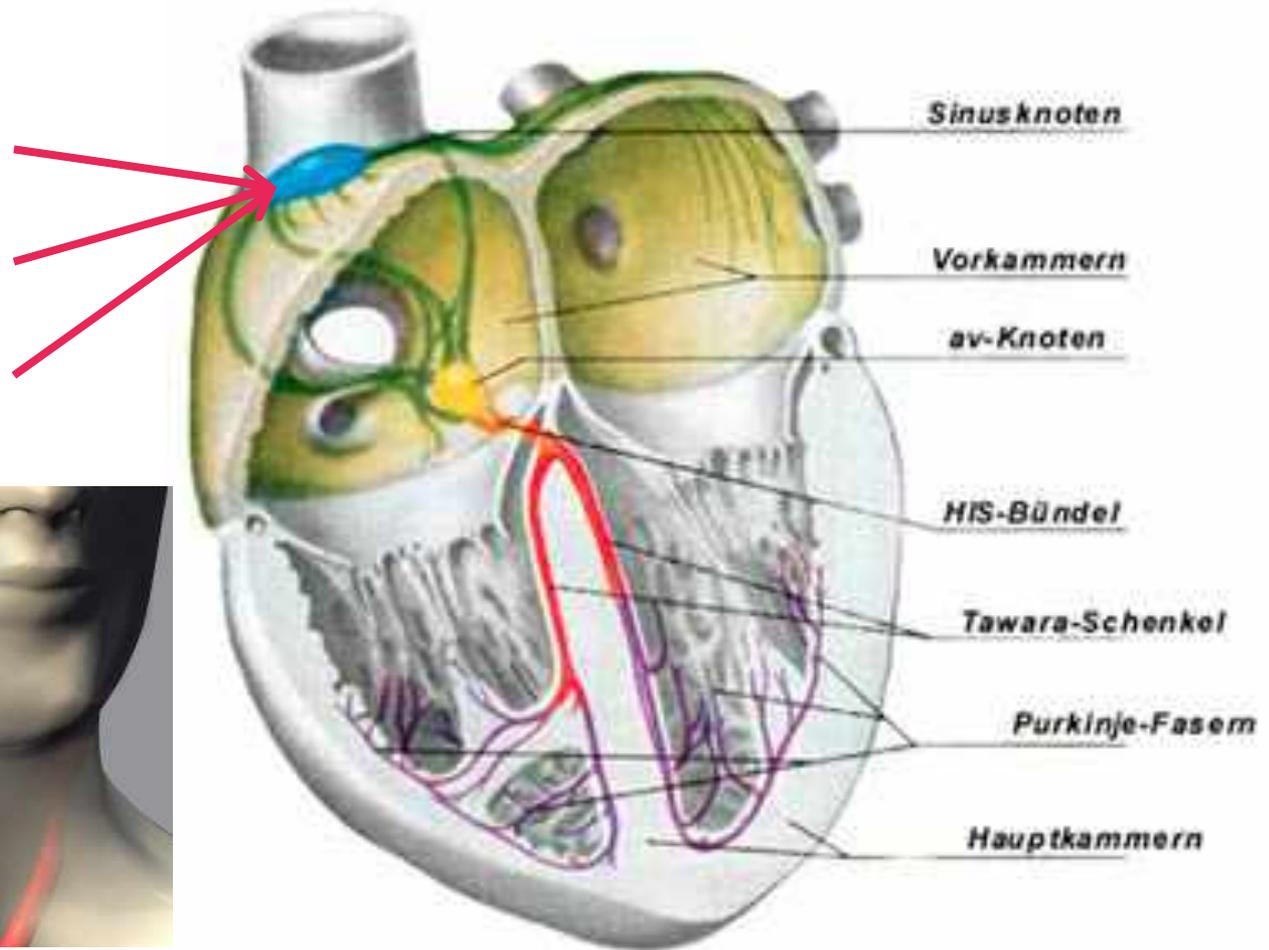
Körperliche Messung des Stresszustandes der Mitarbeitenden

Reizleitung im Herzen

Sympathikus

Parasympathikus

Barorezeptor



Herzratenvariabilität = HRV

- Messdauer: 24 Stunden (gleichzeitig Langzeit-EKG und Auskunft über Schlafqualität)
- Aussage über Stresszustand der Person

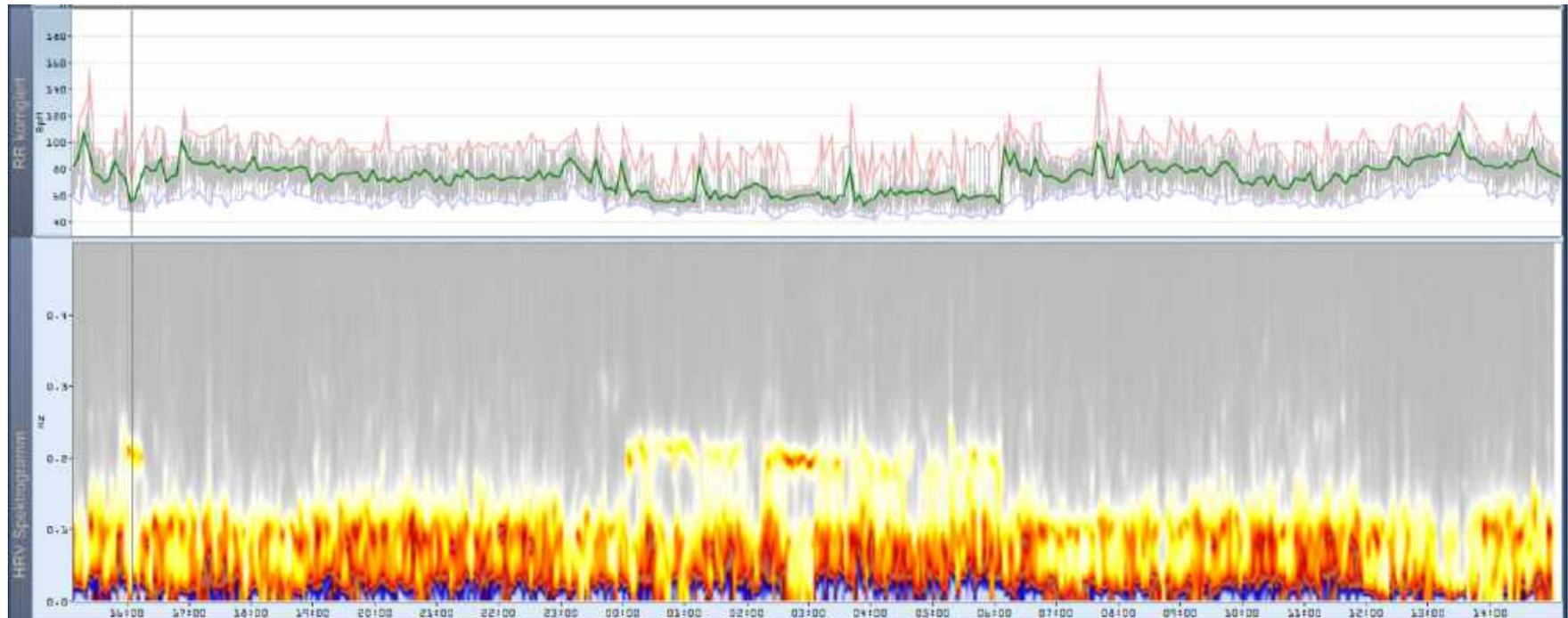


Beispiele

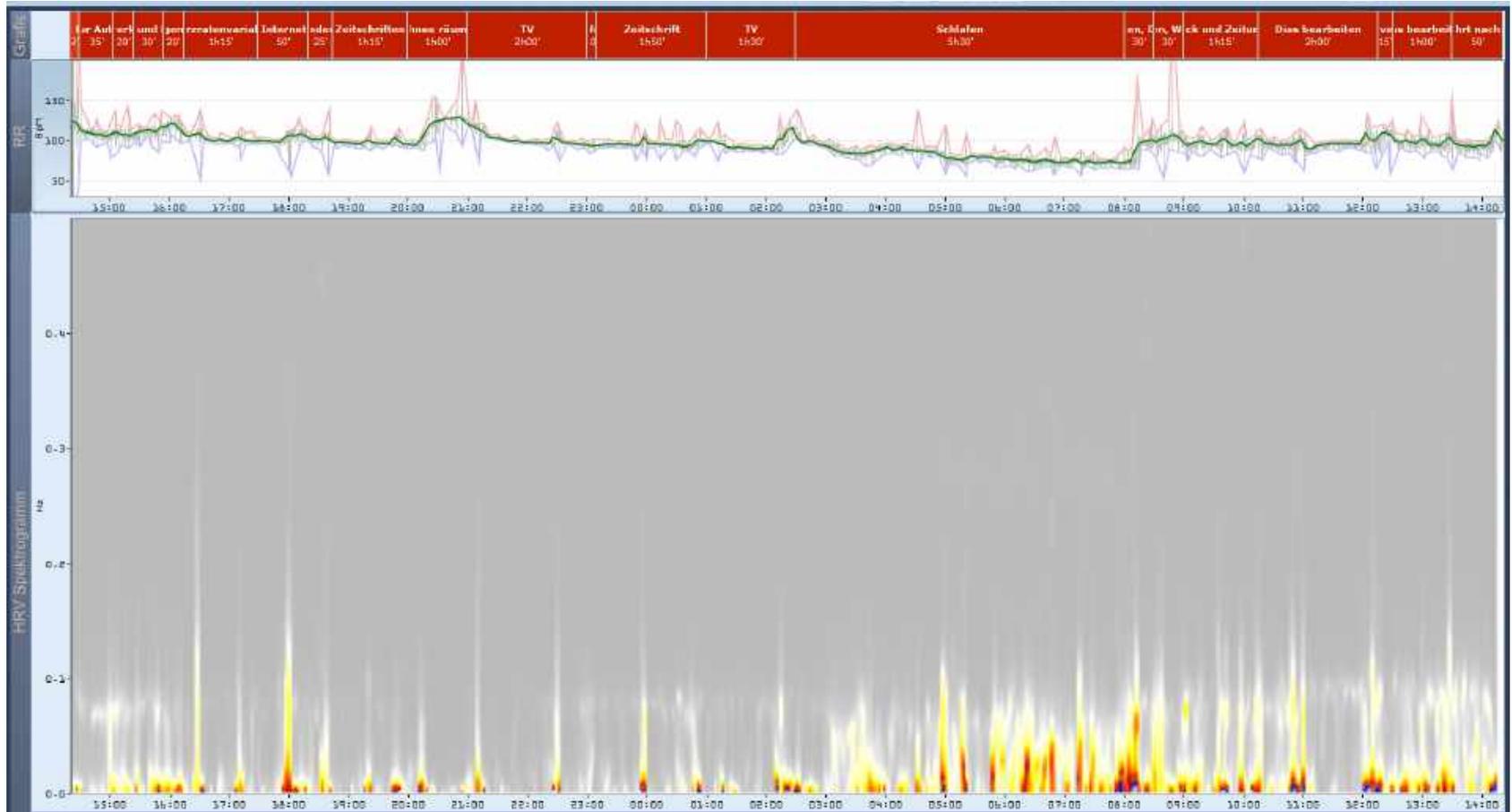
44-jähriger Mann

- Gute Abgrenzungsstrategien
- Arbeitet 80%
- Wohlbefinden

SDNN 153 (Norm > 100)
pNN 12.78 (Norm > 5.00)
Total Power: 5674 (Norm > 5000)
log LF/HF: 0.814
Herzschläge: 105'538



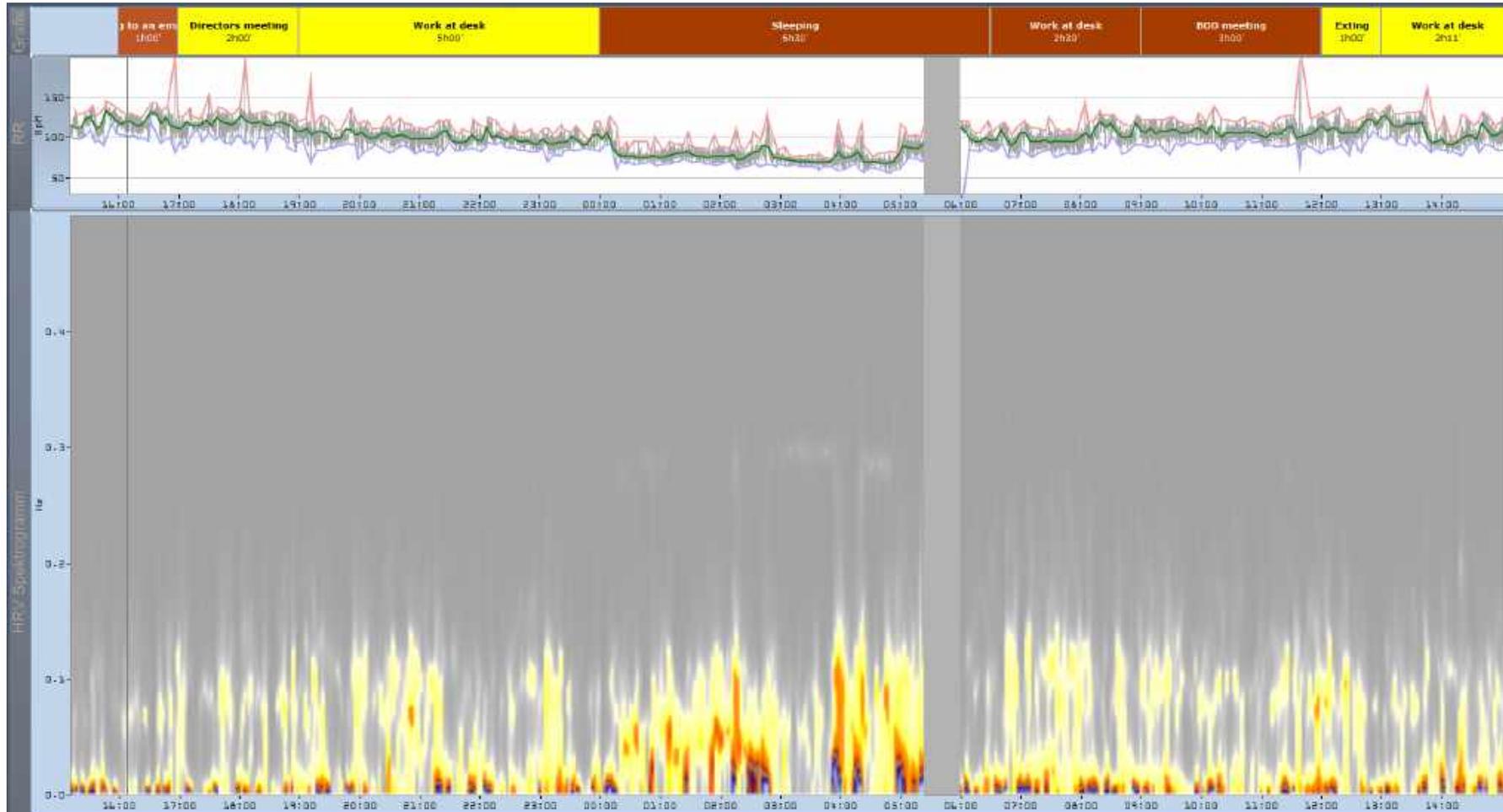
Hr. K.M. 1958



34-jähriger Finanzchef

- Interimistisch CEO
- 20 kg Gewichtsverlust
- Hohes Verantwortungsgefühl

SDNN: 104 (Norm > 100)
pNN50: 0.51 (Norm > 5.00 ideal > 10)
Total Power: 843 (Norm > 5000)
Herzschläge: 140'458
log LF/HF: 0.834 (Norm = 0.500)

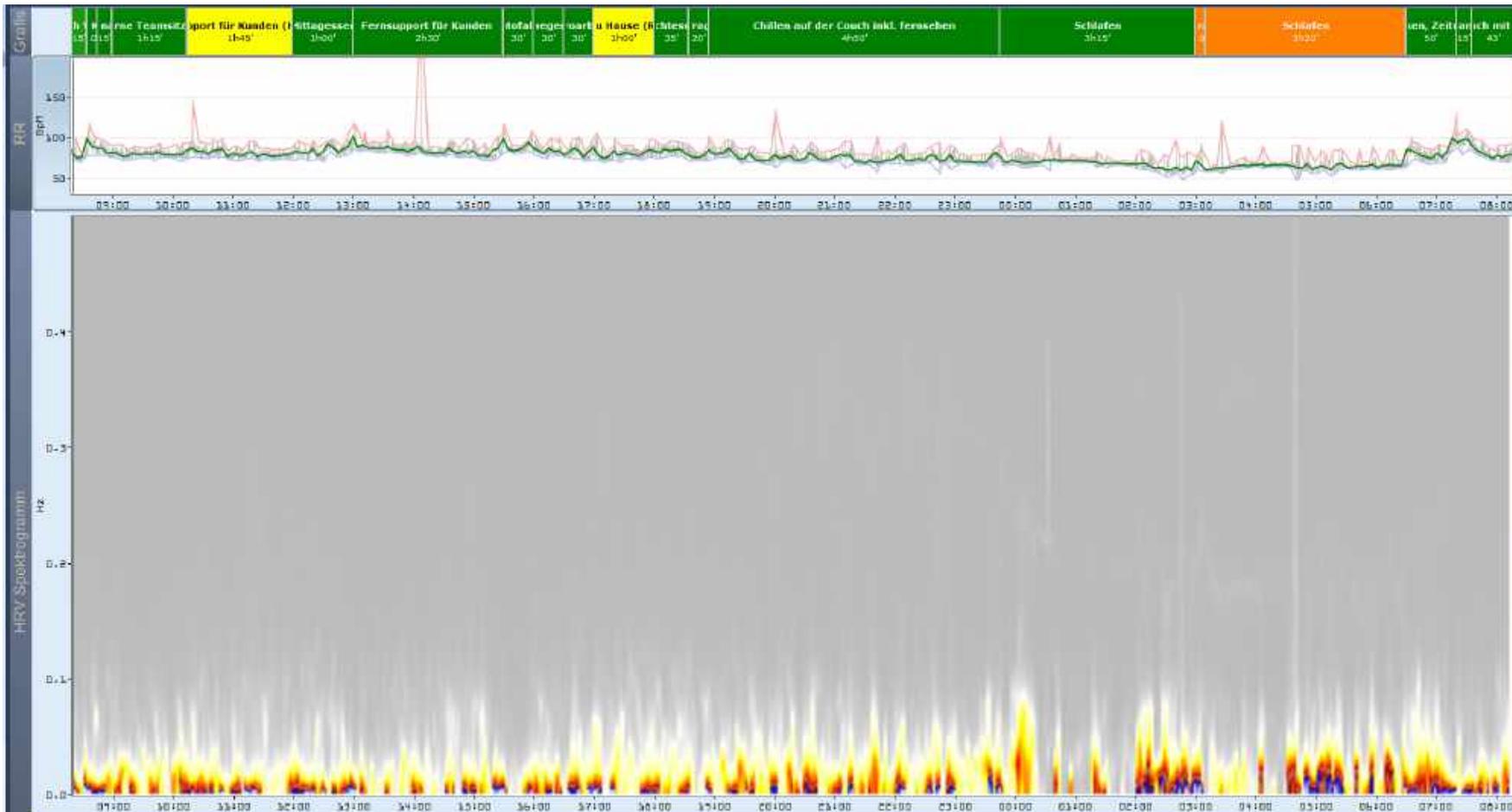


Mann 1962

Messung September 2014

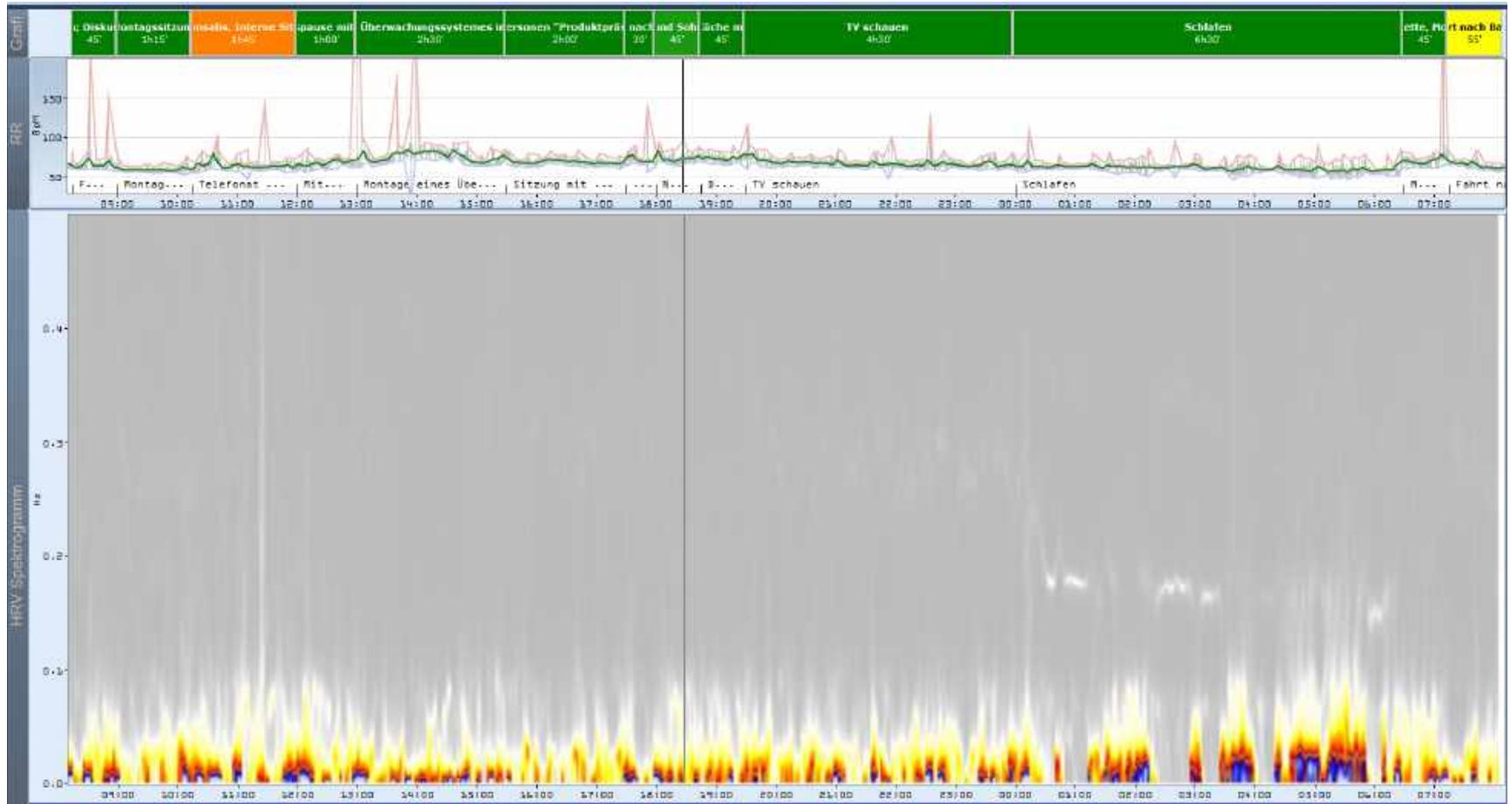
HRV-Parameter

SDNN:	95.2 (Norm: > 100)
pNN50:	0.07 (Norm: > 5.00; ideal > 10)
Total Power:	900 (Norm: > 5000)
log LF/HF:	0.837 (Norm: 0.500)
Validität der Messung:	99.94 (Norm: > 95%)



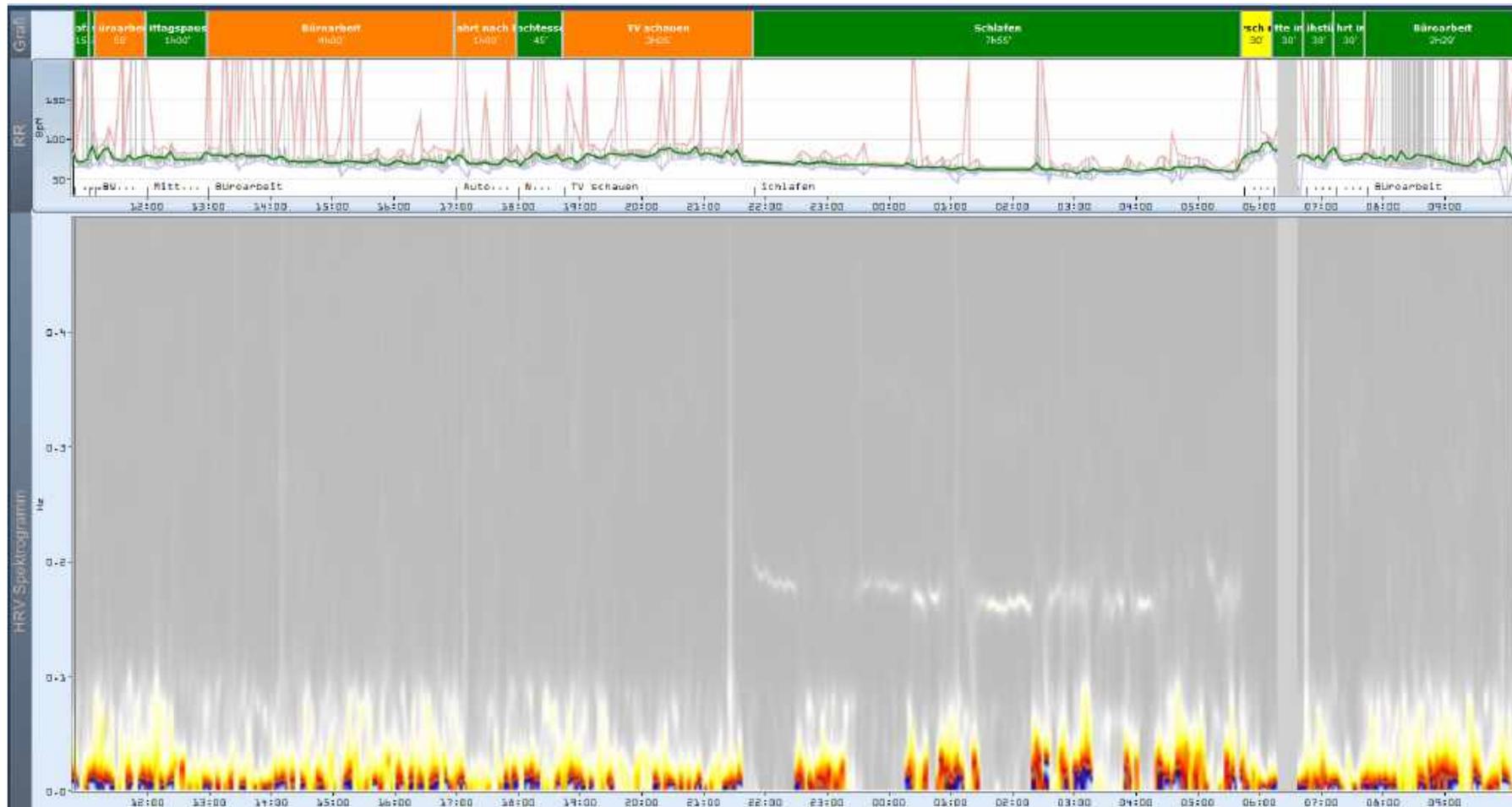
Mann 1962

Messung September 2015



Mann 1962

Messung November 2016



Fragestellung eines Anwalts

Ein Mitarbeiter in der Position des Chefarztes an einem grossen Spital in der Schweiz hatte in den letzten zwanzig Jahren eine sehr grosse, ausserordentliche Arbeitsbelastung.

Auch vom Arbeitgeber unbestritten ist, dass er eine ausserordentlich hohe Arbeitsbelastung mit übermässigen Überstunden bewältigte, dass er praktisch sieben Tage in der Woche, fast rund um die Uhr, zur Verfügung stand.

Unbestritten ist auch, dass er in den letzten siebzehn Jahren vor seinem Zusammenbruch, als ihn ein Multiorganversagen jäh aus dem Arbeitsleben riss, keine Ferien bezogen hat.

Fragen des Anwaltes

- 1) Kann eine mehrjährige (über 15 Jahre), außerordentlich hohe Arbeitsbelastung/ übermäßige Überstunden (Arbeit an 7 Tagen in der Woche, ständige Verfügbarkeit, keine Ferien) einen negativen Einfluss auf die Gesundheit einer Person haben?
- 2) Wenn ja, könnte der Stress der Überlastung über einen längeren Zeitraum (wie in Frage 1 dargelegt) das Risiko erhöhen, eine Krankheit, allenfalls eine ernsthafte Krankheit zu entwickeln?
- 3) Wenn ja, könnte sich, abgesehen von einer psychischen Erkrankung, auch eine Herzerkrankung, eine Nierenerkrankung, eine Gichtarthritis oder ein geschwächtes Immunsystem entwickeln? Könnte eine solche Überbelastung gar zum plötzlichen Tod führen (vgl. "Karoshi"-Fälle in Japan)?
- 4) Kann ein Krankheitsverlauf (z.B. Herz- oder Nierenerkrankung) durch kontinuierlich stressbedingte Arbeitsbedingungen, wie in Frage 1 beschrieben, negativ beeinflusst werden und wenn ja, lässt sich sagen in welchem Ausmass?
- 5) Welchen Einfluss hätten bei den kontinuierlich stressbedingten Arbeitsbedingungen gemäss Frage 1 regelmässige Urlaubszeiten und Erholungsphasen (ausreichend Ruhe) auf den Verlauf von psychischen und/oder physischen Erkrankungen?
- 6) Steht der Arbeitgeber in der Pflicht, dieser Omnipräsenz eines Mitarbeiters durch geeignete Massnahmen entgegenzuwirken? Wenn ja, welches wären solche geeigneten Massnahmen?

Selbstopтимierung.....

- Wegen Bandscheibenvorfall
 - Voltaren überdosiert
 - Phasenweise Selbstbehandlung mit Cortison

Antwort?

Chefärztin IPS, 8.3.1969

- Seit Januar 2018 Leitung IPS (erste Führungsposition)
- Viele Baustellen personell und Infrastruktur angetroffen
- Während 8 Monaten alleine 24 Stunden Hintergrunddienst, während 7 Monaten alleine
- Hohe Fluktuation Pflege
- Ressourcen fehlen
- Hoher Kostendruck
- Wenig bis keine Unterstützung vom Chefarzt Innere Medizin
- Ihre Arbeit wird von Spitalleitung zu wenig geschätzt
- Arbeitsklima bedrückt
- Geht nicht mehr mit Freude zur Arbeit

Chefärztin IPS somatisch

- Herzklopfen
- Gewichtszunahme
- Sensibilitätsstörungen Vorderarme und «chrüsele» auf Brust
- 4 Stunden Schlaf durchschnittlich
 - Erwacht 2-3 mal mit Gedankenkreisen

Chefärztin IPS kognitiv

- Konzentrationsstörungen
- Verlust Überblick
- Keine Vergesslichkeit
- Nervosität

Chefärztin IPS affektiv

- Depressiv
- Unsicher
- Verlust von Lebensfreude
- Verlust der Motivation
- Emotional distanziert
- Zynisch
- Aufbrausend
- Dünnhäutig
- Nimmt sehr viel persönlich
- Hinterfragt sich
- Verlust Selbstwert, zweifelnd
- Emotional (1 mal Heulanfall)

Chefärztin IPS sozial

- Partnergespräche immer weniger
- Weniger transparent
- Im Alltag gut
- Partner ist unterstützend
- Partner hat sie zu mir geschickt
- Beziehung noch nicht kaputt

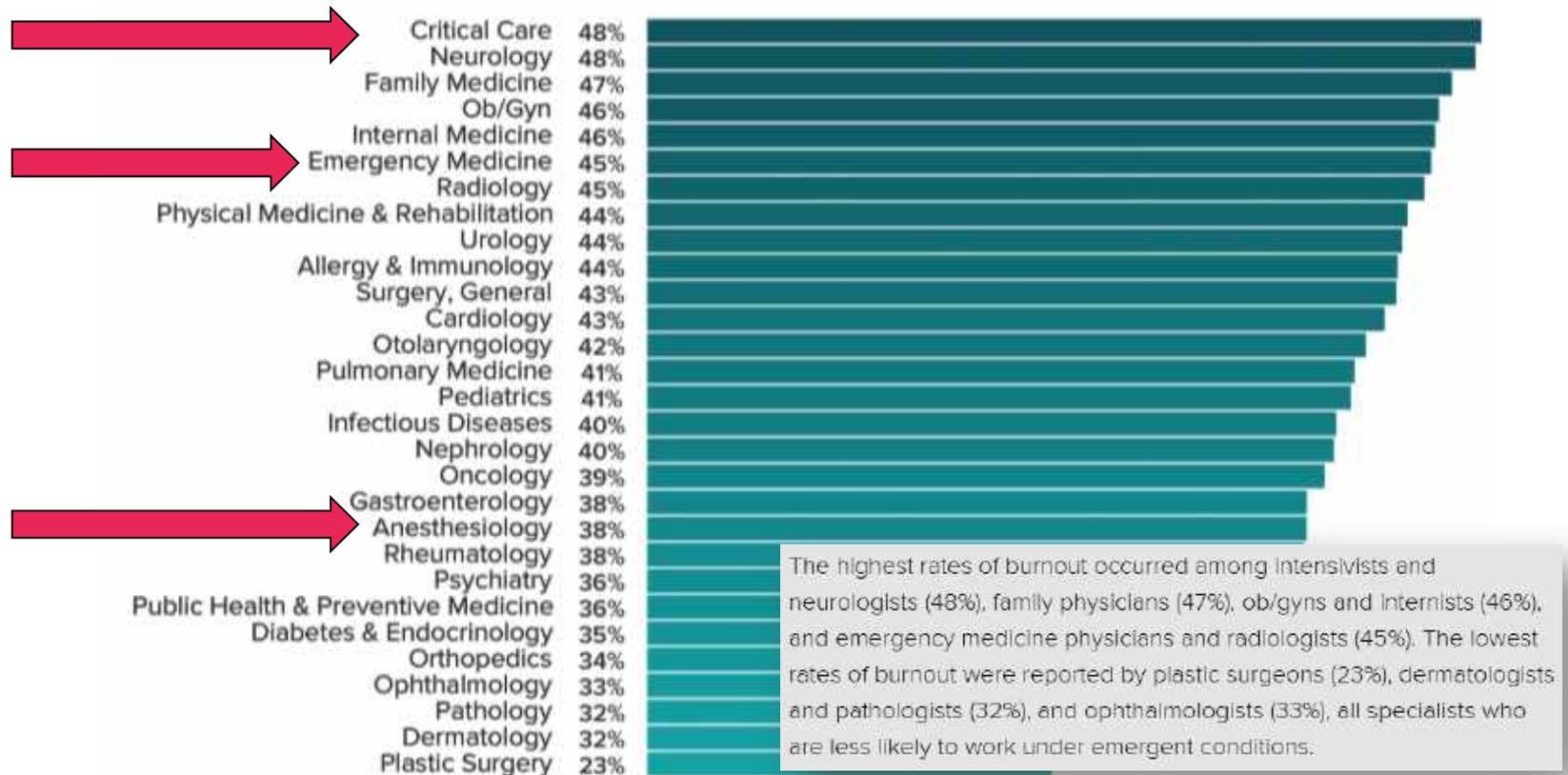
Chefärztin IPS Persönlichkeit

- Hohes Pflichtbewusstsein
 - Hohe Leistungsbereitschaft
 - Damit verbunden Versagensängste
 - Hang zum Perfektionismus
 - Hohes Engagement
-
- Effort-Reward-Dysbalance

Chefärztin IPS Epidemiologie

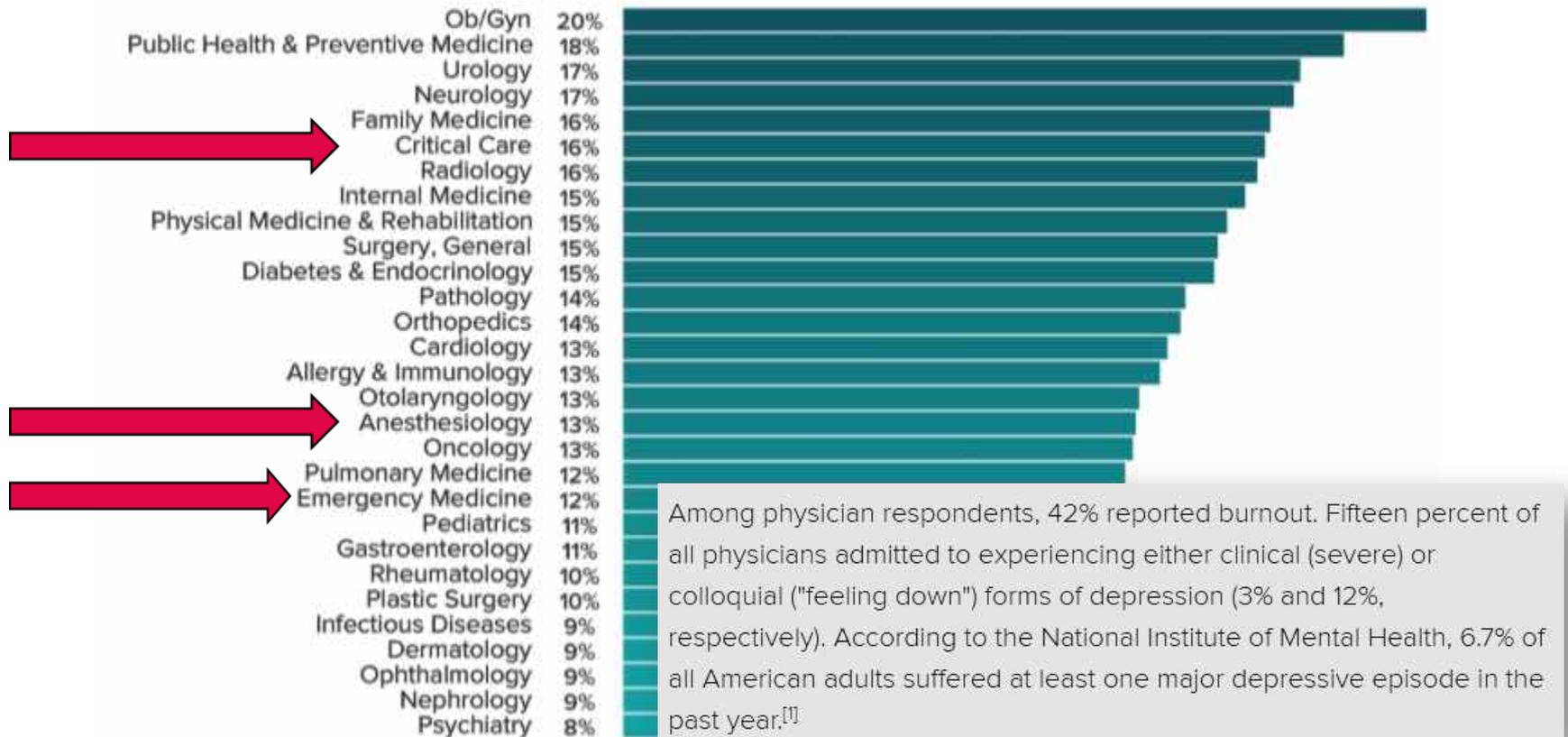
Häufigkeit Burnout nach Spezialitäten

Which Physicians Are Most Burned Out?



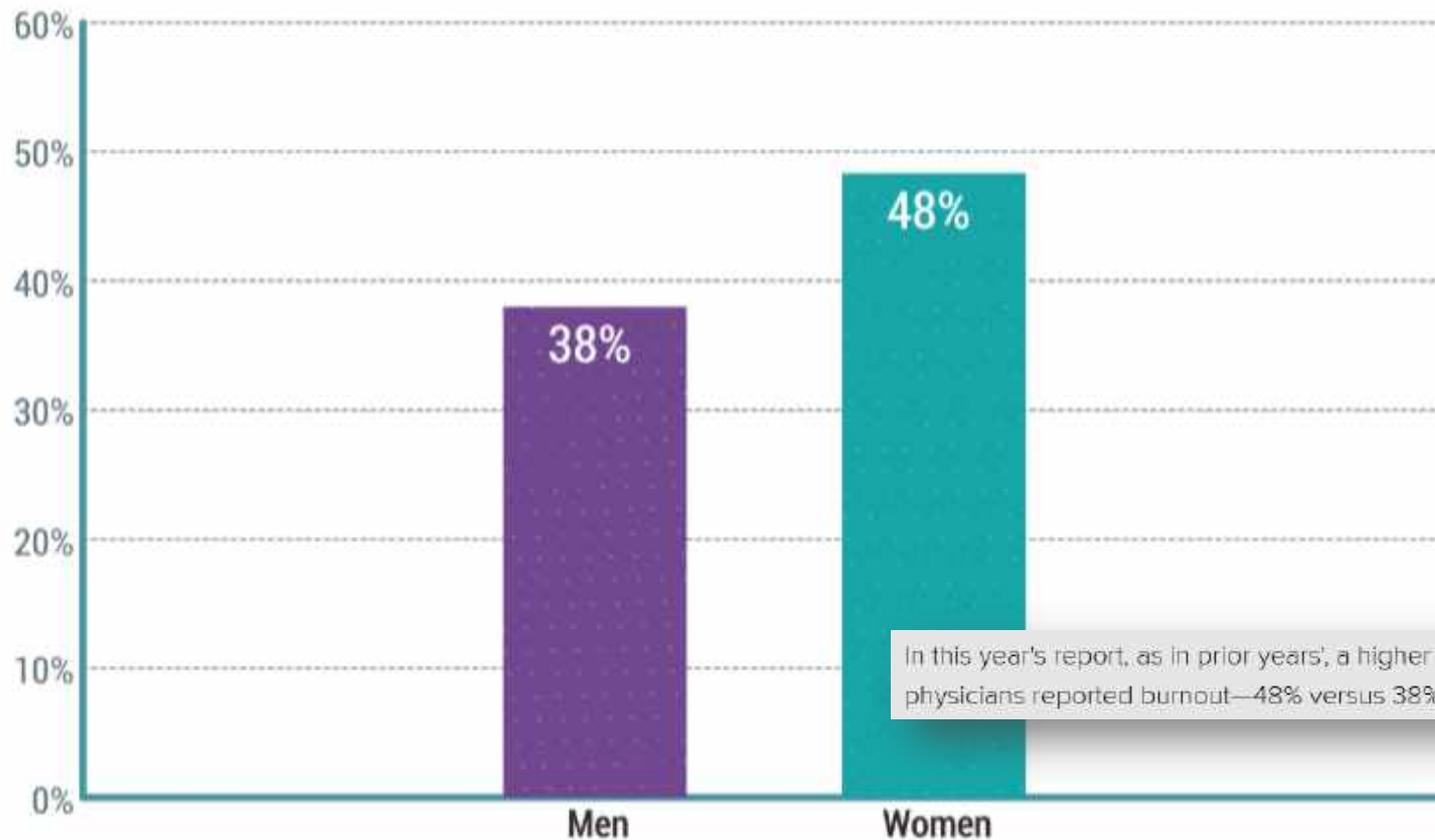
Depression und Burnout nach Spezialität

Which Physicians Experience Both Depression and Burnout?



Geschlechterunterschied

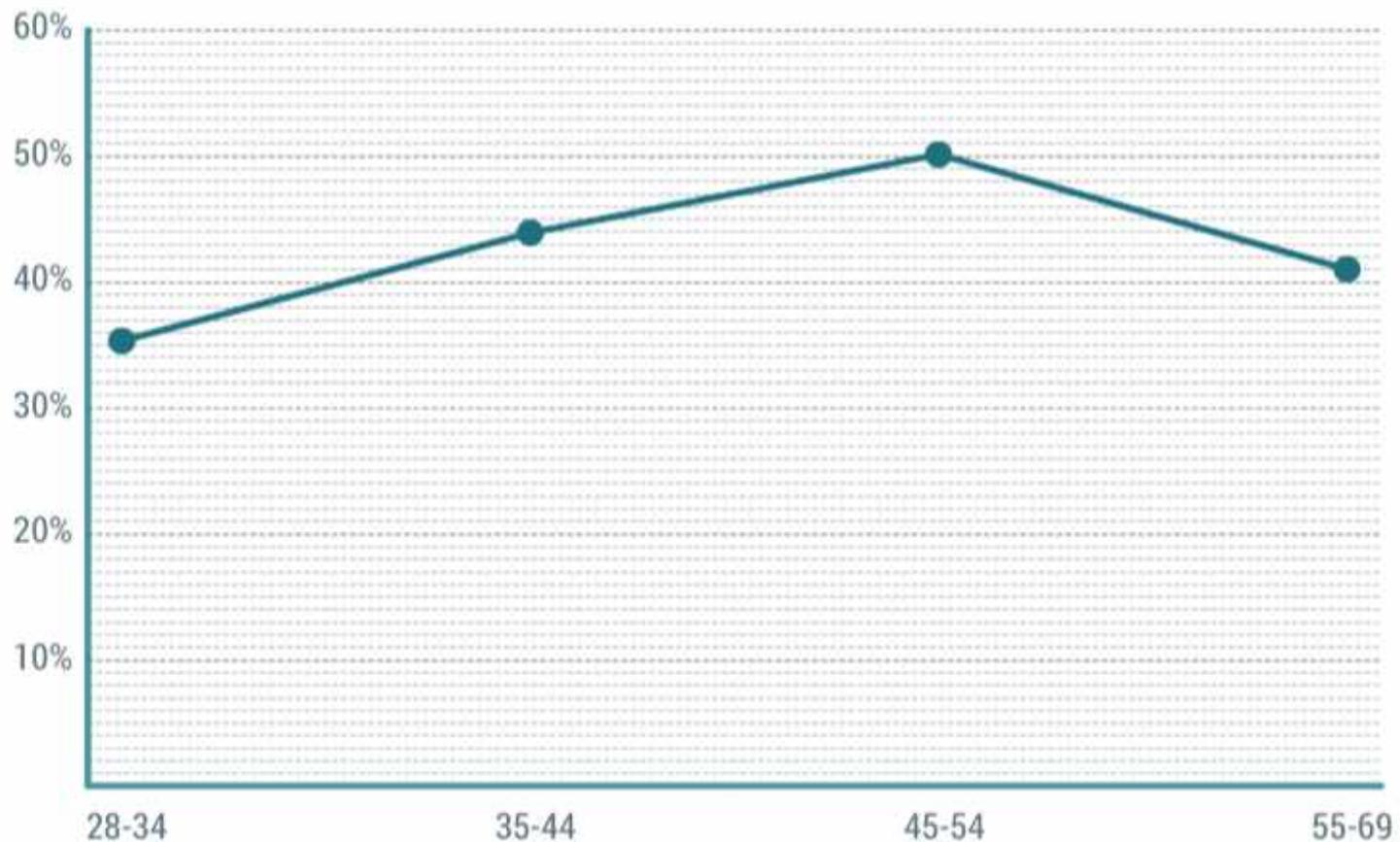
Are Male or Female Physicians More Burned Out?



In this year's report, as in prior years, a higher percentage of female physicians reported burnout—48% versus 38% of their male peers.

Altersabhängigkeit von Burnout

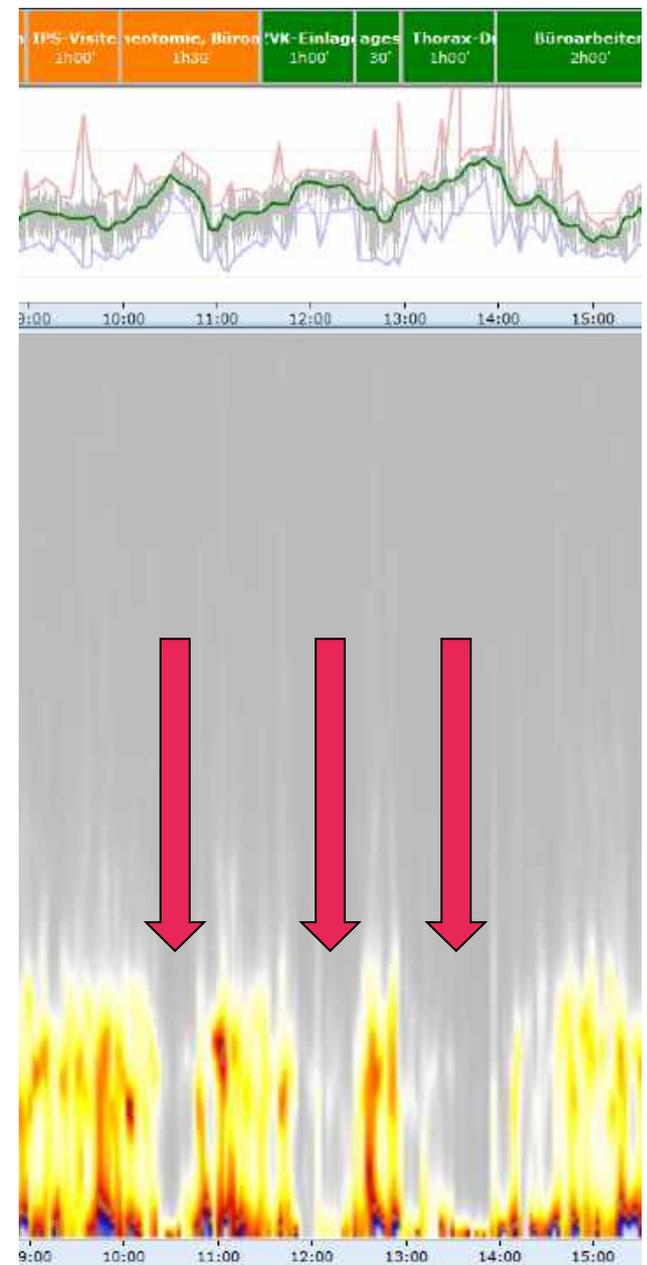
Are Older or Younger Physicians More Burned Out?



Chefärztin IPS, 8.3.1969

09:00		mässig	IPS-Visite
10:00		mässig	Tracheotomie, Büroarbeit
11:30		gut	ZVK-Einlage
12:30		gut	Mittagessen
13:00		gut	Einlage Thorax-Drainage
14:00		gut	Büroarbeiten

Puls 130 – 145 bei Interventionen!

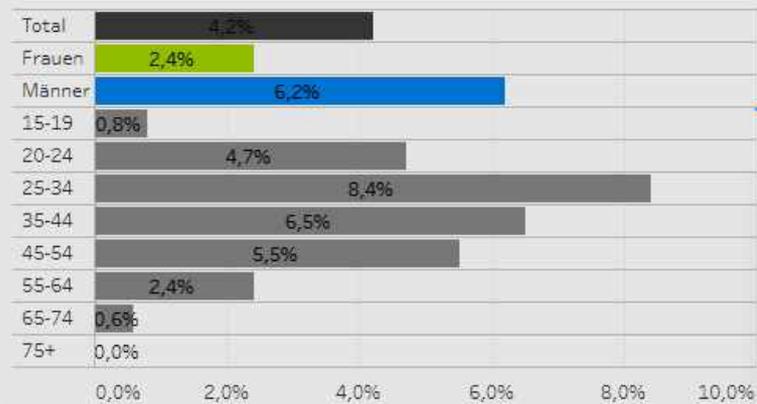


Welche Substanzen werden zur Leistungssteigerung konsumiert?

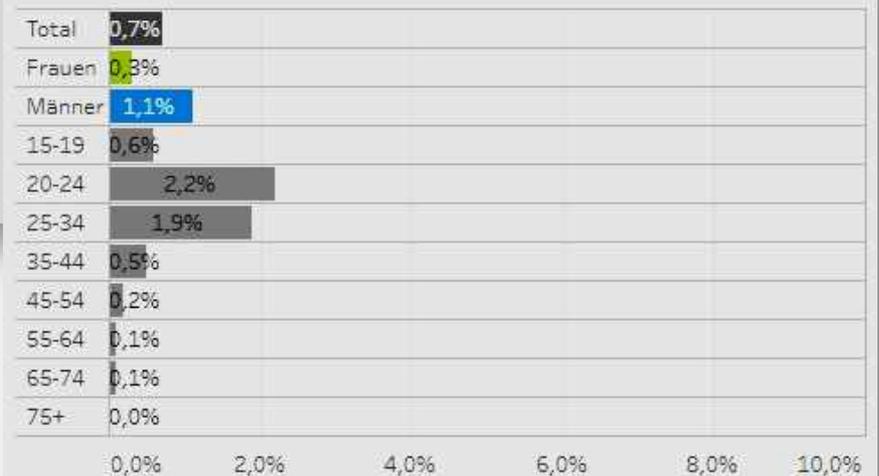
Kokainkonsum

Kokainkonsum, nach Geschlecht und Alter (2016)  SUCHT | SCHWEIZ

Lebenszeitprävalenz

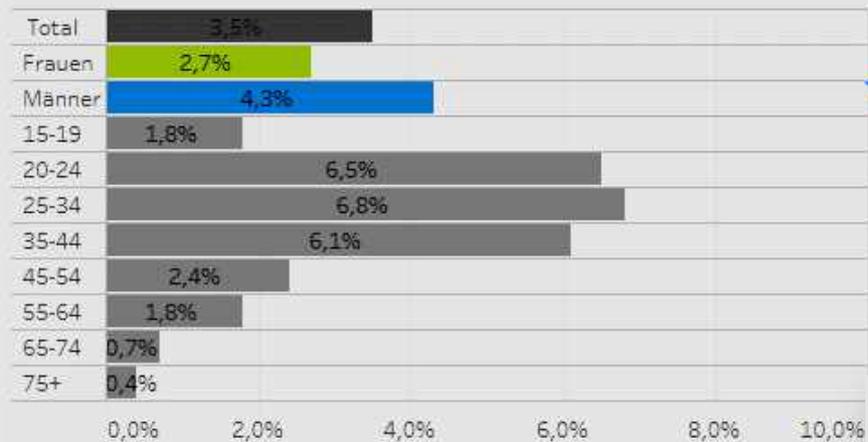


12-Monatsprävalenz

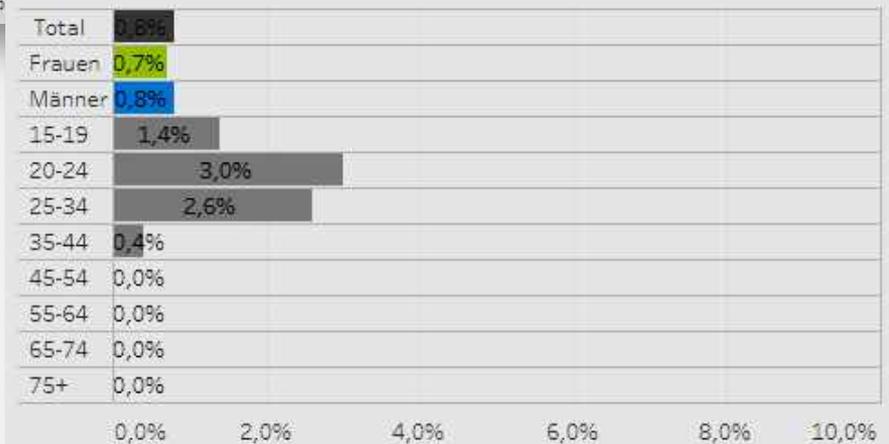


Amphetaminkonsum

Lebenszeitprävalenz



12-Monatsprävalenz



Frühanzeichen: Wie erkenne ich Mitarbeitende mit Suchtproblemen?

Frühanzeichen: Wie erkenne ich Mitarbeitende mit Suchtproblemen?

Leistung

- Schwankendes Leistungs- und Durchhaltevermögen
- Aktive Phasen mit nachfolgendem Leistungsabfall
- Konzentrationsmangel und Gedächtnislücken
- Entscheidungsschwäche oder häufige Fehlentscheidungen

Verhalten

- Widerstand gegen neue Aufgaben und/oder Verantwortungsbereiche
- Vermeidung von Gesprächen über Suchtmittel
- Überreaktion bei Kritik
- Sozialer Rückzug
- Häufige Kurzabsenzen
- Überproportionale Beteiligung an Arbeits- und/oder Wegeunfällen
- Verschlechterung der manuellen Geschicklichkeit

Umgang mit potentiell suchtgefährdeten Mitarbeitenden: Wie gehe ich vor?

Ansprechen

- nicht als Polizist, sondern aus Sorge um Betroffenen
- direkt, klar
- Hilfe anbieten
- über Anlaufstellen informieren

Wie stellt der Arzt eine Alkoholabhängigkeit fest?

- akut
 - Ausatemtest
 - Blutalkoholgehalt
- chronisch
 - Leberwerterhöhung (Gamma-GT)
 - Vergrößerung der roten Blutkörperchen
 - MCV = **m**ittleres **c**orpuskuläres **V**olumen
 - CD Tect Test
 - Carbohydratdefizientes Transferrin
 - Haaranalyse

Beispiel

- HR-Leiterin kontaktiert mich
 - 2 Gruppenleiter eines Hochrisikobereichs seien seit Jahren für den Alkoholkonsum über Mittag bekannt
 - Fahne am Nachmittag
 - Getuschel unter Arbeitskollegen
 - Chef unternimmt nichts, da die Arbeitsleistung stimme

Blutresultate

Alkoholverdacht von Arzt verneint wegen normaler Laborwerte

		MS 1972		UR 1968			
Laborwerte	No	29.5.12	27.2.15	27.2.15	27.4.15	21.8.15	14.1.16
Gamma-GT	<66	45	39	72	19	10	10
MCV	<95	91.4	92.1	94.9	92.4	91.6	91.7
CDTect	<3%		0.8	5.8	0.4	0.5	0.5
Haaranalyse Ethylglucuronid	<30		>100	>100		<7	nicht nachweisbar

Messwert ≥ 30 pg/mg

Ethylglucuronid nachgewiesen: Der Wert spricht für einen starken, chronischen Alkoholkonsum.

Messwert < 7 pg/mg

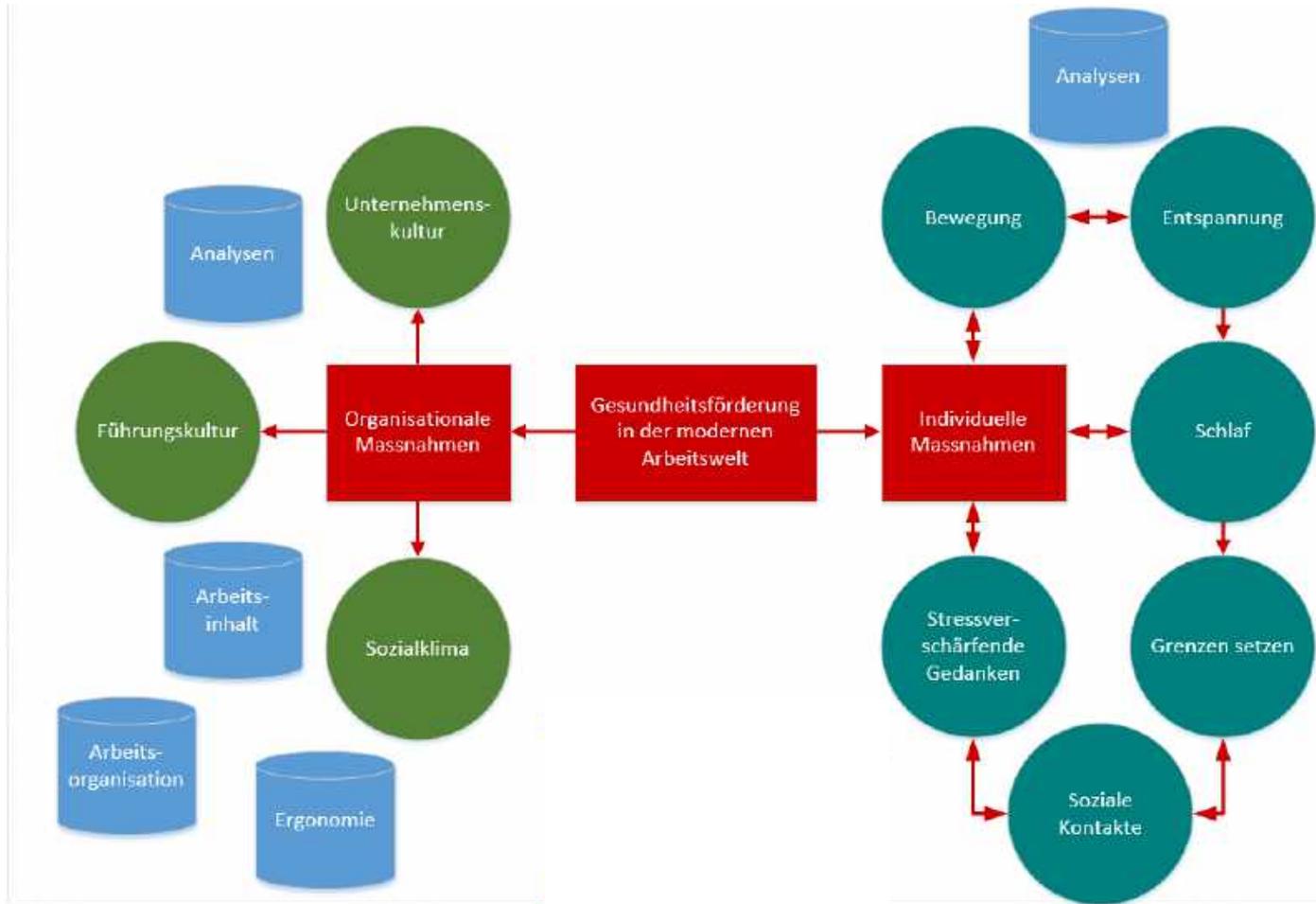
Ethylglucuronid nachgewiesen: Das Resultat liefert keinen Hinweis für einen regelmässigen relevanten Alkoholkonsum.

Verlauf

- M.S. kündigt seine Stelle nach ersten Blutuntersuchungen
- U.R. akzeptiert Suchtvertrag mit der Firma
 - Blutanalysen (4 mal in 12 Monaten und Blastests 2 mal wöchentlich durchgeführt)
 - Gespräche mit Psychologen und Sozialberatung regelmässig
 - Aus Suchtvertrag nach einem Jahr entlassen
 - Weiterhin als Vorgesetzter in der gleichen Funktion

Ansatzpunkte des BGM in der modernen Arbeitswelt

Führungsverantwortung



Eigenverantwortung