

Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen am Arbeitsplatz

Herz-Kreislauf-Krankheiten und Hirnschlag gehören in der Schweiz zu den wichtigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit, bleibende Behinderungen und Tod. Ein gesunder Lebensstil ohne die typischen Risikofaktoren Rauchen, Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel kann viel dazu beitragen, diesen Erkrankungen vorzubeugen. Es ist daher sinnvoll, Menschen auch an ihrem Arbeitsplatz über die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und deren Risikofaktoren (neben den schon erwähnten auch Bluthochdruck, Blutfettwerte und Diabetes) zu informieren.

Die Amerikanische Herzstiftung (American Heart Association) hat Ende 2009 Empfehlungen zu betrieblichen Programmen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten publiziert. Hier die wichtigsten Aussagen

- Betriebliche Gesundheitsförderung hat nicht nur einen positiven Einfluss auf den einzelnen Arbeitnehmer, sondern auch auf seine Angehörigen, da er Botschaften und Änderungen des Lebensstils in die Familie trägt.
- Betriebliche Gesundheitsförderung reduziert nicht nur das persönliche Erkrankungsrisiko des Arbeitnehmers, sondern auch die finanzielle Belastung der Arbeitgeber und der gesamten Gesellschaft bezüglich Gesundheitskosten.
- Für Arbeitgeber lohnt es sich in mehrfacher Hinsicht, in betriebliche Gesundheitsförderung zu investieren. Man geht davon aus, dass der "Return of investment" pro investierten Dollar 3-15 Dollar beträgt (Einsparungen innerhalb von 12-18 Monaten). Zu diesen Einsparungen tragen verschiedene Faktoren bei:
 - 28% weniger Abwesenheiten am Arbeitsplatz wegen Krankheit
 - 26% weniger direkte Gesundheitskosten
 - 30% weniger Kosten für Entschädigungen und Invalidenrenten
 - Erhöhte Chancen, hoch qualifizierte Arbeitnehmer zu rekrutieren resp. diese Arbeitnehmer an die Firma zu binden
 - Verbesserung des Firmen-Images
- Die chronische Krankheit eines Arbeitnehmers verursacht für den Arbeitgeber hohe Kosten in Form von Absentismus (Arbeitsunfähigkeit wegen Krankheit) und Präsentismus (verminderte Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz wegen Krankheit).
- Je mehr Herz-Kreislauf-Risikofaktoren ein Arbeitnehmer auf sich vereint, umso öfter fehlt er am Arbeitsplatz resp. ist er nur eingeschränkt arbeitsfähig. Eine Studie in einem Erdöl-verarbeitenden Unternehmen ergab folgende Zahlen:
 - Mitarbeitende ohne Risikofaktor fehlen durchschnittlich 4,1 Tage jährlich
 - Mitarbeitende mit zwei Risikofaktoren fehlen durchschnittlich 8,8 Tage jährlich
 - Mitarbeitende mit vier oder mehr Risikofaktoren fehlen durchschnittlich 12,6 Tage jährlich
- Arbeitnehmer, die einen Risikofaktor reduzieren (z.B. Rauchstopp oder Gewichtsreduktion), senken ihr Risiko für Absentismus um 2%, für Präsentismus um 9%.
- Die Produktivität von Arbeitnehmern mit chronischen Erkrankungen ist deutlich reduziert. Es wird angenommen, dass die reduzierte Produktivität 20-60% aller gesundheitsbezogenen Kosten des Arbeitgebers ausmachen.

Inhalt von Gesundheitsprogrammen

Betriebliche Gesundheitsförderung sollte über folgende Themen informieren:

- Herz-Kreislauf-Krankheiten: Risikofaktoren und Symptome
Herz- und Hirn-Notfall: Symptome und Massnahmen (inklusive kardiopulmonale Reanimation und Gebrauch von automatischen externen Defibrillatoren)
Verhalten im Krankheitsfall
- Rauchen resp. Rauchstopp
- Massnahmen zur Früherkennung von Krankheiten / Screening
- Gefahren von Übergewicht resp. Abbau von Übergewicht
- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Bewegungsmangel resp. die Wichtigkeit von genügend Bewegung
- Stress resp. Stressmanagement und Stressreduktion
- Gesundheitsverhalten und Sicherheit am Arbeitsplatz

Verschiedene Faktoren erhöhen den Erfolg eines Gesundheitsprogramms:

- Erhebung des Gesundheitszustands (Assessment) der einzelnen Arbeitnehmer, bevor das Programm startet
- Anpassung der Inhalte an Bildung und sozioökonomischen Status der Zielgruppe
- Beteiligung der Arbeitnehmer an Entwicklung und Ausführung des Programms
- Freiwillige Teilnahme und Schutz der Privatsphäre der Teilnehmenden
- Aktive und individuelle Beteiligung der Teilnehmenden
- Evaluation des Erreichten

Informationen zu ausgewählten Risikofaktoren

Rauchen

- Rauchen und Passivrauchen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sehr stark.
- Raucher sterben zwei- bis dreimal häufiger an Herz-Kreislauf-Krankheiten als Nichtraucher.
- Nichtraucher, die zuhause oder am Arbeitsplatz Tabakrauch ausgesetzt sind (Passivraucher), haben ein um 25-30% erhöhtes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Krankheit.
- Rauchen reduziert auch die Produktivität: Raucher fehlen im Durchschnitt 6,2 Tage pro Jahr am Arbeitsplatz, Nichtraucher nur 3,9 Tage.
- Arbeitsplätze sollten prinzipiell rauchfrei sein.

Bewegung

- Bewegungsmangel fördert die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, hohem Blutdruck und Übergewicht.
- Diese Erkrankungen resp. Risikofaktoren lassen sich durch Programme zur Förderung der Bewegung am Arbeitsplatz reduzieren.
- Ein wichtiger Faktor ist dabei, die im Sitzen verbrachte Zeit abzubauen, z.B. durch Steh-Schreibtische, Zentralisierung der Bürogeräte (Drucker, Kopierer, Fax), gut beleuchtete und attraktiv gestaltete Treppen, zur Verfügung stehende Stepper, "Standings" statt Sitzungen etc.

Kurzfassung des AHA-Statements über betriebliche Gesundheitsförderung

- Unternehmen sollten ihre Mitarbeitenden auch zu mehr Bewegung ausserhalb des Arbeitsplatzes motivieren. Studien zeigen, dass durch solche Interventionen nicht nur die körperliche Aktivität der Arbeitnehmenden steigt, sondern auch das durchschnittliche Körpergewicht abnimmt und der durchschnittliche Blutdruckwert sinkt.

Übergewicht und Ernährung

- Übergewicht ist ein bedeutender Risikofaktor, von dem sehr viele Menschen betroffen sind.
- Übergewichtige Arbeitnehmende generieren 37% mehr Krankheitskosten als Normalgewichtige.
- Stark übergewichtige Frauen fehlen mehr als doppelt so häufig am Arbeitsplatz als normalgewichtige.
- Eine übergewichtige Person, die 10% ihres Gewichts abbaut, spart durchschnittlich bis zu 5300 Dollar an medizinischen Kosten.
- Die Förderung von gesunder Ernährung am Arbeitsplatz erhöht die Produktivität und senkt Krankheitskosten.
- Geeignete Massnahmen sind z.B. das Anbieten von gesunden Nahrungsmitteln (Früchte, Gemüse, fettreduzierte Menüs, zuckerfreie Getränke) am Arbeitsplatz, in Getränke-/Foodautomaten sowie Cafeterias/Kantinen und die Kennzeichnung der einzelnen Nahrungsmittel bezüglich Fett-/Zuckergehalt und Kalorien.
- Betriebliche Programme zur Förderung gesunder Ernährung werden von Arbeitgebern und Arbeitnehmern als positiv und wirkungsvoll beurteilt. Solche Programme fördern nicht nur die gesunde Ernährung, sondern tragen auch dazu bei, weitere Risikofaktoren wie Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck zu reduzieren.

Stress

- Stress am Arbeitsplatz erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.
- Zu den bedeutenden Stressfaktoren gehören Schichtarbeit, lange Arbeitstage, ein Ungleichgewicht zwischen Leistung und Anerkennung (inklusive Lohn) sowie Arbeiten, bei denen die Anforderungen sehr hoch sind, der Arbeitnehmer selbst jedoch kaum Kontrolle ausüben kann. Diese Stressfaktoren betreffen vor allem weniger gut ausgebildete Menschen mit niedrigen Löhnen.
- Betriebliche Programme zur Stressreduktion können das Risiko der Arbeitnehmer für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken. Mögliche Massnahmen sind zum Beispiel Supervision, Vermittlung von Entspannungstechniken oder Beratung über einen gesunden Lebensstil.

Quelle:

Carnethon, M et al: Statement From the American Heart Association Worksite Wellness Programs for Cardiovascular Disease Prevention: A Policy.

Circulation 2009; 120; 1725-1741; originally published online Sep 30, 2009.