

info plus

Informationen der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

PRÄVENTIONSKAMPAGNE GESTARTET

Gemeinsam stark sein für einen gesunden Rücken

Volkskrankheit Rückenschmerz: Bundesweit fielen fast ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage im Jahr 2010 auf Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE), ein Ausfall an Arbeitsproduktivität von 16 Milliarden Euro. Zur selben Zeit wurden vollstationär in NRW knapp 400.000 Patienten aufgrund von MSE behandelt. Jeder fünfte Nordrhein-Westfale ist jährlich wegen Rückenschmerzen in ambulanter ärztlicher Behandlung. Für Gabriele Pappai, Sprecherin der Geschäftsführung der Unfallkasse NRW, sind das „sehr gute Gründe, die Rückengesundheit in den Fokus zu stellen“.

■ „Denk an mich. Dein Rücken“ ist das Motto der bundesweiten Präventionskampagne, an der sich die UK NRW gemeinsam mit weiteren Unfallkassen, Berufsgenossenschaften, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft beteiligt. Das Ziel: Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit mindern, die hohe Zahl der Rückenerkrankungen verringern und damit verbundene Ausfallzeiten oder Frühverrentungen möglichst vermeiden. „Dazu bieten wir unseren Mitgliedsbetrieben und Versicherten in den kommenden drei Jahren

Informationen, Beratungen und Schulungen an“, sagt Pappai. Spielraum für Verbesserungen gebe es, denn noch immer gehörten körperlich schwere Arbeiten zum Alltag vieler Beschäftigter, etwa in der Pflege. Das Bewegen großer Lasten, Arbeiten in Zwangshaltungen und wiederkehrende Bewegungen belasten den Rücken. Neben der Überforderung kann auch die Unterforderung, etwa langes Sitzen im Büro oder in der Schule, die Muskulatur des Rückens schwächen. Außerdem macht sich der Rücken bei zu viel Stress ebenfalls bemerkbar.

Dass Prävention sich positiv auf die Rückengesundheit auswirkt, belegen Forschungsprojekte und Studien, an denen die UK NRW beteiligt ist. „Die Instrumente gibt es“, sagt Pappai und nennt als Beispiele die Prämiensysteme der UK NRW, „Gute gesunde Schule“ und „Sichere und gesunde Unternehmen“. Allerdings würden diese vorhandenen Instrumente noch zu selten systematisch genutzt. Rückengesundheit sei eine Führungsaufgabe und gesundheitsbewusstes Verhalten im Interesse jedes Einzelnen. Pappai: „Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund. Wir zeigen, wie das funktioniert.“

info plus als PDF per Mail: infoplus@kompart.de



GESUNDHEITSFÖRDERNDES KLASSENZIMMER

Virtueller Ausbau der sicheren Schule

■ Die „Sichere Schule“ im Internetportal der Unfallkasse NRW hat ein neues „gesundheits- und lernförderndes Klassenzimmer“ mit Lernräumen bekommen. In den Ausbau sind die Ergebnisse einer Projektstudie der DGUV mit Beteiligung der UK NRW eingeflossen, etwa beim Licht,

der Farbgestaltung, Akustik, Belüftung und bei einer flexiblen Möblierung. In Hennef und Dresden wurden schon ganz real Klassenräume nach den Kriterien des neuen virtuellen Klassenzimmers umgestaltet.

Mehr: www.unfallkasse-nrw.de/sichere-schule

NEUE REGELUNG SEIT 2013

Konsenslösung

■ Mit einer Gesetzesänderung zum 1. Januar 2013 wurde die Zuständigkeit der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen für Unternehmen in selbstständiger Rechtsform eingeschränkt und der Kreis der kommunalen Ausnahmeunternehmen begrenzt.

Lesen Sie weiter auf Seite 4

Start



Uwe Meyeringh,
Vorstandsvorsitzender
der Unfallkasse
Nordrhein-
Westfalen

Bleiben Sie beweglich!

Stark und beweglich – so sollte ein gesunder Rücken sein. Dazu braucht er Kräftigung, Abwechslung, Unterstützung und Entspannung. Dass der Rücken täglich viel leistet, wird hingenommen und erst bemerkt, wenn er schmerzt. Nicht alle Beschwerden sind gleich ein ernsthaftes Problem. Doch manifestiert sich der Schmerz über mehrere Wochen, kann er chronisch werden. Dauernde Schmerzen sind ein Zeichen für körperliche oder psychische Überforderung. Dabei gibt es in Beruf, Schule und Freizeit zahlreiche Möglichkeiten, dies zu verhindern. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, betriebliches Gesundheitsmanagement und regelmäßige Rückengymnastik sind solche Möglichkeiten. Hinzu kommt, dass Beschäftigte und Arbeitgeber von rückengerechten Arbeitsplätzen profitieren. Viele Beispiele belegen nämlich, dass bessere berufliche Bedingungen nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch die Produktivität steigern. Also: Denken Sie an Ihren Rücken und bleiben Sie beweglich! In diesem Sinne Ihr



Uwe Meyeringh

Drei Fragen an



Barbara Steffens,
Ministerin für
Gesundheit,
Emanzipation,
Pflege und Alter
des Landes NRW

Fördern und verbessern

Gesunder Rücken: Warum ist das Thema wichtig?

■ Zwei Drittel der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Rückenleiden sind die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und können das private und berufliche Leben der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Die volkswirtschaftlichen Kosten liegen bei über 20 Milliarden Euro.

Wie engagiert sich Ihr Ministerium in puncto Rückengesundheit?

■ Das Thema „Rückengesundheit fördern und Versorgung verbessern“ ist seit 2010 eines von zehn Gesundheitszielen in NRW. 2009 wurde ein Gesundheitsbericht herausgegeben, unter anderem mit Tipps für einen gesunden Rücken. Der Bericht kann auf unserer Homepage unter der Adresse www.mgepa.nrw.de abgerufen werden.*

Welches Verhalten und welche Verhältnisse stärken den Rücken?

■ Körperliche Aktivität und mehrschichtige Interventionsprogramme (zum Beispiel Training, Informationsvermittlung, Verhaltensänderungen) sind für Betroffene erfolgversprechend. Oft müssen Rückenschmerzen nicht medikamentös behandelt werden (Demedikalisierung).

* „Gesundheitsberichte Spezial. Band 5: Rückengesundheit fördern und verbessern“ gibt es als Download unter: www.mgepa.nrw.de > Service > Publikationen > Stichwortsuche „Rückengesundheit“

ZWEI NEUE STUDIEN

Was Erzieherinnen stärkt

Was brauchen Erzieherinnen, damit sie gesund bleiben? Zwei neue Studien liefern der UK NRW Erkenntnisse, um diese Versicherten künftig noch besser zu unterstützen.

■ Erzieherinnen betreuen nicht nur Kinder, sondern sollen diese auch in jeder Hinsicht fit an die Schule übergeben. Eine anspruchsvolle Arbeit, die körperlich und psychisch belastet. Die Ausfallzeiten der Berufsgruppe sind hoch, Muskel-Skelett-Beschwerden als Ursachen stehen mit an erster Stelle. Das Projekt „STEGE – Strukturqualität und ErzieherInnengesundheit“ ging erstmals der Frage nach, wie strukturelle Merkmale von Zeit über räumliche und personelle Ausstattung bis zu Teamfaktoren die Gesundheit beeinflussen. Mehr als 2500 pädagogische Fach- und Leitungskräfte schilderten repräsentativ für NRW, wie und wodurch sie sich belastet fühlen, was sie als unterstützend empfinden und welchen Ausgleich sie im Privat-

leben finden. „Schlechte strukturelle Bedingungen bedeuten für pädagogische Fachkräfte ein mehr als doppelt so hohes Risiko für eine eingeschränkte Arbeitsfähigkeit“, sagt Professorin Anja Voss, die mit Professorin Susanne Viernickel (beide von der Alice Salomon Hochschule Berlin), das Projekt leitet. Die Daten des zweijährigen Projekts im Auftrag der UK NRW und mit Unterstützung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) münden in Eckpunkte für ein betriebliches Gesundheitsmanagement.

Speziell die körperlichen Belastungen von Erzieherinnen rückte eine Forschungsgruppe aus dem Institut für Arbeitswissenschaft der Technischen Universität (TU) Darmstadt, dem Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Goethe-Universität Frankfurt (ASU) und dem Institut für Arbeitsschutz (IFA) der DGUV in mehreren Bundesländern in den Fokus. Für die Studie „ErgoKiTa“ wertete sie hunderte

Fragebögen aus, untersuchte viele Kitas intensiver und wählte jeweils drei in NRW, Hessen und Rheinland-Pfalz für die sogenannte Interventionsgruppe aus: Die Wissenschaftler messen etwa, welche Kräfte auf die Lendenwirbelsäule wirken, wenn eine Erzieherin einem Kind in der Hocke den Schuh zubindet. „Wir haben so klare Messergebnisse, wollen aber außerdem herausfinden, wie beansprucht die Erzieherin sich in welcher Situation fühlt“, sagt Projektkoordinatorin Andrea Sinn-Behrendt von der TU-Darmstadt. Nach der Bestandsaufnahme sollen die Erzieherinnen vor Ort konkret entlastet werden – baulich, zeitlich, organisatorisch. Die Unfallkasse NRW gehört der Expertengruppe an, die die DGUV für ErgoKiTa gegründet hat.

„Aus den Studien entstehen konkrete Angebote. Das ist ein großer Schritt für unsere versicherten Beschäftigten in Kindertageseinrichtungen“, sagt Gabriele Pielsticker, die in der Regionaldirektion Rheinland der UK NRW als Aufsichtsperson für Kitas zuständig ist.

SERVICE
Weitere Infos:
www.kita-forschung.de
www.dguv.de/ifa
(Suche „ErgoKiTa“)

PROJEKT IN FÖRDERSCHULEN

Gemeinsam gesund bewegen

■ Wer täglich Kinder mit körperlichen Einschränkungen in ihrer Bewegung unterstützt, sie zum Beispiel aus dem Rollstuhl hebt, braucht einen starken Rücken. Daher ist es wichtig, dass Therapeuten und Pfleger lernen, den Rücken bei der Arbeit gesund zu erhalten. Die UK NRW hat dazu in den Förderschulen des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) ein ganzheitliches Rückenprogramm mit angeschoben – zu-

geschnitten auf die Bedürfnisse der Schulen für Kinder mit unterschiedlichen Einschränkungen. „Um nachhaltig etwas zu bewegen, reicht keine einzelne Schulung, sondern das große Ganze muss im Blick bleiben“, sagt Martin Schieron von der UK NRW, der die Planungsphase des Projektes begleitete. Deshalb prüften Experten der UK NRW und des LVR zunächst vor Ort in Schulen, was baulich, technisch und organisa-

torisch zu verbessern ist. Im weiteren Projektverlauf entschied sich der LVR, in den Schulen das Aktivitas Pflege® Konzept einzuführen. Aus der Gruppe der Mitarbeiter werden Multiplikatoren für das Konzept ausgebildet, die dann vor Ort für alle anderen Kollegen Ansprechpartner sein werden. Die UK NRW unterstützte die Ausbildung der ersten Multiplikatoren im Rahmen des vom LVR finanzierten Projektes.

ANGEBOTE DER UNFALLKASSE NRW

Rückenwind für die Prävention

Zu schwer gehoben, zu viel vorm Computer gesessen, schon als Kind eine falsche Haltung angewöhnt: Damit Rückenschmerzen so erst gar nicht entstehen, schneidet die Unfallkasse NRW (UK NRW) Präventionsangebote passgenau auf ihre verschiedenen Versicherten zu. Im Zuge der Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ schiebt sie zahlreiche neue Projekte an:

■ **Bewegung für alle:** Zusammen mit den Fachleuten mehrerer anderer Unfallkassen konzipiert die UK NRW Clips mit Bewegungsübungen. Diese Filme können anschließend in allen Seminaren der Unfallkassen zum Thema Rückengesundheit eingesetzt werden. Sie werden aber auch über YouTube frei für andere Interessierte abrufbar sein. Eigens für die Seminare schafft die Unfallkasse auch Wii-Video-Konsolen an, auf denen die Teilnehmer vor Ort ihre Beweglichkeit trainieren.

SERVICE

Übungen zur Rückengesundheit; das Plakat im DIN A 2-Format bestellen
Sie hier: medienversand@unfallkasse-nrw.de

■ **Kanäle öffnen:** Um jüngere Versicherte, etwa Schüler, besser zu erreichen, wird die UK NRW Facebook oder Twitter nutzen, um beim Thema Rücken Verhalten und Verhältnisse positiv zu beeinflussen. Solche Angebote gehen Hand in Hand mit dem Konzept der guten gesunden Schule, das die Unfallkasse seit langem auch mit dem Schulentwicklungspreis vorantreibt.

■ **Werkzeugkiste für die Praxis:** Wie hebe und trage ich richtig? Wie organisiere ich einen Gesundheitstag? Was brauche ich für einen Rücken-Workshop? Mit Ratgebern, Flyern, CDs und Checklisten aus der Dachkampagne wird die UK NRW ihre Mitgliedsunternehmen unterstützen, das Thema Rückengesundheit dauerhaft in den Alltag einzubauen.

■ **Tipps bündeln:** Die demnächst erscheinende Broschüre „Gewusst wie und der Rücken bleibt gesund“ gibt häuslich Pflegenden viele Tipps, wie sie ihren Rücken beim Heben und Bewegen von Kranken

Zum Thema



Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund – mit der bundesweiten Präventionskampagne sollen arbeitsbedingte Rückenbelastungen verringert werden.

schonen können. Wann setze ich welche Hilfsmittel ein, wie kombiniere ich sie miteinander? Zahlreiche Bilder helfen im Alltag der häuslichen Pflege dabei, diese Anleitungen umzusetzen.

■ **Preisgekrönte Ideen in die Fläche bringen:** Die Jugendfeuerwehr aus Kall in der Eifel hat vorgemacht, wie es geht – die UK NRW sorgt dafür, dass an-

dere es nachmachen können. Die jungen Leute entwickelten ein Ampelsystem, das vor zu schwerem Heben und Tragen von Geräten warnt (s. Seite 4). Dafür wurden sie mit dem zweiten Platz beim Jugendfeuerwehr-Sicherheitspreis ausgezeichnet. Die UK NRW hat nun vor, sämtliche Jugendfeuerwehren mit den farbigen Smileys auszustatten.



Nil Yurdatap (42) leitet die Stabsstelle Kommunikation bei der Unfallkasse NRW.

Was macht eigentlich ...

... eine Kampagnen-Managerin?

■ **Rückenbeschwerden** kennt fast jeder von uns. Eine bundesweite Dachkampagne wie „Denk an mich. Dein Rücken“ bietet bei einem so wichtigen Thema die große Chance, die Themen Verhaltens- und Verhältnisprävention in Betriebe und Bildungseinrichtungen vor Ort zu bringen. Ich bin eine von acht Vorsitzenden des Steuerkreises der Dachkampagne, dem einige Dutzend Vertreter der Unfallkassen und Berufsgenossenschaften sowie der Kampagnen-Partner angehören. So eine Kampagne braucht eine sehr lange Vorlaufzeit: Schon seit Mitte

des Jahres 2010 steht das Präventionskonzept, das unsere fachlichen Ziele beschreibt. Der Steuerkreis trifft sich regelmäßig seit 2011. Wir sorgen dafür, dass die Kampagne Verhaltens- und Verhältnisprävention verzahnt, wir die Öffentlichkeit wirksam ansprechen und die Unfallkassen und Berufsgenossenschaften die Kampagnen-Ziele vor Ort umsetzen können – auch medial. Dafür ist es wichtig, Schwerpunkte zu setzen und die entsprechenden Medien zu nutzen.

Ich bin stolz darauf, dass diese Dachkampagne sehr stark wissen-

schaftlich begleitet wird. Wir evaluieren unsere Maßnahmen fortwährend und messen die einzelnen Ergebnisse. Welche Aufmerksamkeit haben wir erreicht? Konnten wir das Wissen, die Einstellung der Menschen oder vielleicht sogar die Verhältnisse ändern? Daran werden wir nach Ablauf der drei Jahre die gesamte Wirkung messen. Einen ersten Erfolg können wir allerdings schon zum Auftakt verbuchen, und zwar ganz ohne Evaluation: Die Unfallversicherungsträger der verschiedenen Bundesländer vernetzen sich gerade stark untereinander.

Personalien



Gabriele Pappai (55), Sprecherin der Geschäftsführung der UK NRW, ist in ihrer Funktion

als Landesdirektorin des Landesverbandes West der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung von NRW-Arbeitsminister Guntram Schneider in den Landesbeirat des Programms „Arbeit gestalten in NRW“ berufen worden. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels möchte die Landesregierung mit dem Programm die Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen in NRW stärken.

Dr. Klaus Schneider (72), Ehrenvorsitzender des Verbandes der Feuerwehren in NRW,



wurde für sein Lebenswerk und seine herausragenden Verdienste für das Feuerwehrwesen, das Große Verdienstkreuz des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen. Schneider war lange Jahre Vorsitzender Richter am Oberlandesgericht Hamm.

FEUERWEHRPROJEKT MACHT SCHULE

Smileys warnen vor der schweren Last

Die Arbeit bei der Feuerwehr ist Team- und Schwerarbeit. Um den Nachwuchs vor zu großen Lasten zu warnen, hat die Jugendfeuerwehr aus Kall ein Ampelsystem entwickelt. Von dem ausgezeichneten Projekt sollen nun andere profitieren.

■ Ein großer Feuerwehrschlauch wiegt über zehn Kilo, ein Überdrucklüfter über 35, eine Tragkraftspritze 208 Kilo. Viele Gerätschaften in einem Löschfahrzeug sind viel zu schwer für die meisten Mitglieder der Jugendfeuerwehr. Das stellten die Jugendfeuerwehren der Eifel-Gemeinde Kall fest, als sie sich mit dem Projekt „Krummer Rücken? Keine Chance!“ um den Jugendfeuerwehr-Sicherheitspreis der UK NRW bewarben. „Als Erstes haben wir sämtliche Geräte aus einem Fahrzeug gewogen, vom Abgasschlauch über Strahler bis zum Warndreieck“, sagt Jugendfeuerwehrwartin und Projektleiterin Kerstin Brandhoff. Anschließend legten die Mitglieder der Jugendfeuerwehr mit

Experten Folgendes fest: Alle Altersklassen dürfen bis zu zehn Kilo tragen, für ein Gewicht von zehn bis 15 Kilo muss man mindestens 15 Jahre alt sein. „Alles über 15 Kilo dürfen Mitglieder der Jugendfeuerwehr gar nicht oder nur zu mehreren tragen“, sagt Brandhoff. Für jedes Gerät fertigte die Jugendfeuerwehr Schilder mit grünen, gelben und roten Smileys an – analog zu einer Ampel. Mit einer Sport- und Fitnesstrainerin übten sie Heben und Tragen. Bei jedem Dienst kennzeichnen die Jugendlichen mittlerweile die Geräte entsprechend mit den farbigen Smileys. Die UK NRW zeichnete die Kaller dafür mit dem zweiten Platz beim Jugendfeuerwehr-Sicherheitspreis aus. „Möglichst früh präventiv zu arbeiten, ist wichtig und schützt die Gesundheit“, sagt Martin Bach, Spezialist für den Bereich Feuerwehr bei der UK NRW. Deshalb soll das Kaller Ampelsystem im Zuge der Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ auch anderen Feuerwehren in NRW weiterhelfen.

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Zuständigkeiten besser geregelt

■ Mit Beginn des Jahres 2013 wurde die Zuständigkeit der gewerblichen Berufsgenossenschaften und Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand für Unternehmen durch eindeutig formulierte Kriterien auf eine dauerhafte Basis gestellt. Die Unfallkasse NRW ist unter engeren Voraussetzungen als bisher für rechtlich selbstständige Unternehmen zuständig. Bei Kapitalgesellschaften ist eine Kapitalmehrheit und bei anderen Unternehmensformen (beispielsweise Anstalt des öffentlichen Rechts, Stiftung, eingetragener Verein) eine Stimmenmehrheit im Führungs-/Verwaltungsorgan durch das Land NRW, eine Kommune oder einen kommunalen Verband erforderlich. Die Zuständigkeit der Unfallkasse NRW erstreckt sich zukünftig auch auf neu gegründete rechtlich unselbstständige kommunale Ausnahmeeinrichtungen, wie Eigen- oder Regiebetriebe, und schafft so eine klare Abgrenzung. Weitere Infos:

www.unfallkasse-nrw.de
WebCode N634

Ihr Draht zur infoplus-Redaktion:

Tel.: 030 22011-202, E-Mail: infoplus@kompart.de

KomPart Verlagsges. mbH & Co. KG, Postfach 110226, 10832 Berlin

Impressum

Herausgeber:
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Verantwortlich:
Gabriele Pappai, Sprecherin der Geschäftsführung, Unfallkasse NRW, Sankt-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf

Redaktion:
Claudia Schmid (verantwortlich), Hans-Bernhard Henkel-Hoving, Karola Schulte, Kristin Sporbeck; Grafik: Désirée Gensrich

Verlag:
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Postfach 110226, 10832 Berlin
Tel.: 030 22011-0, Fax: 030 22011-105, E-Mail: verlag@kompart.de
Druck: Albersdruck, Düsseldorf

TERMINE

■ Die Unfallkasse NRW ist vom 19. bis 23. Februar 2013 auf der Bildungsmesse didacta in Köln vertreten. Am Gemeinschaftsstand von DGUV und UK NRW in Halle 6.1, Stand A60/B61, werden ein neues virtuelles Klassenzimmer des Portals „Sichere Schule“ und die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ vorgestellt. Wer Entspannung braucht, kann sich am Stand massieren lassen. www.didacta-koeln.de

■ „GOLD – Du kannst mehr als du denkst“, der Dokumentarfilm über drei Menschen und ihren Weg zu den Paralympics 2012, kommt in die Kinos. Die erste inklusive Premiere findet am 28. Februar 2013 in Hamburg statt. Initiiert wurde der Film von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. www.dguv.de/gold