

# Gesundheitsmanagement

**Weiterbildungsanlass**

SGSV-DE, 22. November 2024

Markus Schütz, Verantwortlicher Bereich MPT /

OdA Gesundheit Zürich



Schweizerische Gesellschaft für Sterilgutversorgung  
Société Suisse de Stérilisation Hospitalière  
Società Svizzera di Sterilizzazione Ospedaliera

«Es gibt tausend Krankheiten aber  
nur eine Gesundheit»

*(Ludwig Börne)*

# Agenda



**Was ist Gesundheit?**

**Verschiedene Ebenen der Gesundheit**

**Gesellschaft, Betrieb, Individuum**

**Kurzaustausch Sitz Nachbarn**

**AEMP-Fit, Gesunderhaltung am Arbeitsplatz**

**Was ist Shinrin-Yoku?**

# Was ist Gesundheit?

Die WHO definierte 1948 Gesundheit wie folgt

*"Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.*

*Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung."*



**World Health  
Organization**

# Verschiedene Ebenen der Gesundheit



# Körperliche Gesundheit

## Körperliche Aktivität

- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur die körperliche Fitness, sondern fördert auch das Wohlbefinden und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie Muskeln und Knochen.
- So kann regelmäßige körperliche Aktivität maßgeblich zur Prävention nichtübertragbarer Erkrankungen wie Übergewicht und Adipositas, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sowie psychischen Erkrankungen beitragen.
- Umgekehrt kann sich langes Sitzen negativ auf die Gesundheit auswirken.



# Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess, der Aspekte wie Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Alltagsbewältigung und Arbeitsbewältigung umfasst.



Damit sich eine Person psychisch gesund fühlt, muss sie diese Eigenschaften und Emotionen nicht alle und zu jeder Zeit in gleichem Masse aufweisen. «Eine Person fühlt sich psychisch gesund, wenn es ihr möglich ist, ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten zu nutzen, die alltäglichen Lebensbelastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und in der Gemeinschaft einen Beitrag zu leisten.» (WHO, 2003: 7)

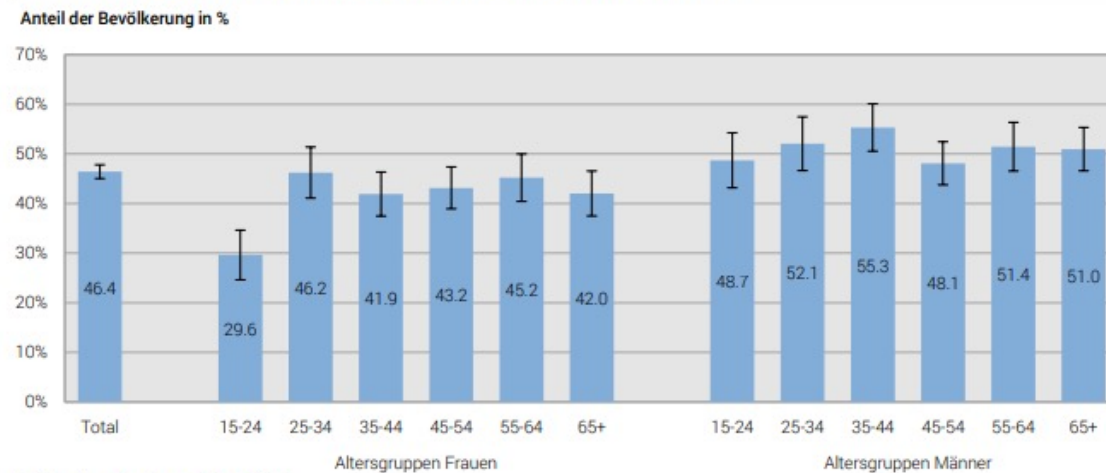
Die psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für die Lebensqualität, und deren Aufrechterhaltung und Förderung kommt eine besondere Bedeutung zu (vgl. Blaser et al., 2016)

# Psychische Gesundheit



Schweizerisches Gesundheitsobservatorium  
 Observatoire suisse de la santé  
 Osservatorio svizzero della salute  
 Swiss Health Observatory

## G 3.1 Sehr gute/exzellente psychische Gesundheit, nach Geschlecht und Alter, 2022



Fehlerbalken=Vertrauensintervall 95%

n=5498

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit

© Obsan 2023

## G 3.24 Hilfesuche bei psychischem Problem (letzte 12 Monate), 2022



n=5494

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit

© Obsan 2023



# Soziale Gesundheit

Soziale Kontakte zu haben und sich mit anderen Menschen verbunden und von ihnen unterstützt zu fühlen, ist zentral für das Wohlbefinden und die Gesundheit, sowohl psychisch als auch körperlich.

Soziale Ressourcen wie beispielsweise die soziale Unterstützung haben eine erhebliche Wirkung auf Mortalität respektive Lebenserwartung wie auch auf Krankheitsrisiken, Genesungschancen und Genesungsdauer (Bachmann, 2014).





# Gesellschaft (Prävention, Aufklärung, Monitoring)

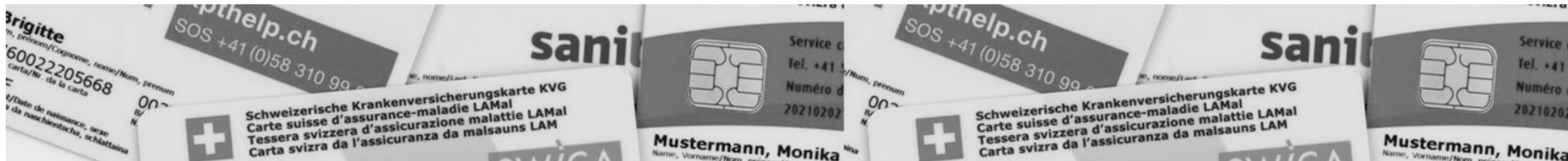
**suva**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF  
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO



# Gesellschaft / Prävention BAG



Jede Bewegung zählt! So lautete die Hauptbotschaft der Schweizer Bewegungsempfehlungen (2022).

# Gesellschaft / Prävention SUVA

Schützen Sie Ihre Mitarbeitenden im Gesundheitswesen

**Berufskrankheiten** im Gesundheitswesen können unter anderem entstehen durch



Reinigungs- und Desinfektionsmittel



Überlastung und Fehlbelastung



Krankheitserreger



Kontakt mit Medikamenten

Quelle: Suva

# Gesellschaft / Prävention



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## «10 Schritte für die psychische Gesundheit»

Das vorliegende Produkteblatt beschreibt, was die «10 Schritte für die psychische Gesundheit» sind, erklärt, auf welchen psychologischen Konzepten sie beruhen, und zeigt fünf Umsetzungsbeispiele.

### «10 Schritte für die psychische Gesundheit»

Die «10 Schritte für die psychische Gesundheit» sind eine Kommunikationsmassnahme zur Förderung der psychischen Gesundheit. Sie wurden von Pro Mente Oberösterreich lanciert und sind erstmals in der Schweiz durch den Kanton Zug eingeführt worden. Das [Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz \[NPG\]](#) hat später beim Urheber die Nutzungsrechte erworben und stellt sie seinen Mitgliedorganisationen zur Verfügung. Die «10 Schritte» sind auf die Allgemeinbevölkerung ausgerichtet, wurden aber auch für altersspezifische Zielgruppen (z. B. Jugendliche) sowie für den Arbeitskontext adaptiert.

### Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess, der Aspekte wie Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Alltagsbewältigung und Arbeitsbewältigung umfasst. Damit sich eine Person psychisch gesund fühlt, muss sie diese Eigenschaften und Emotionen nicht alle und zu jeder Zeit in gleichem Masse aufweisen. «Eine Person fühlt sich psychisch gesund, wenn es ihr möglich ist, ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten zu nutzen, die alltäglichen Lebensbelastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und in der Gemeinschaft einen Beitrag zu leisten.» (WHO, 2003: 7) Die psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für die Lebensqualität, und deren Aufrechterhaltung und Förderung kommt eine besondere Bedeutung zu (vgl. Blaser et al., 2016).

### Psychisches Wohlbefinden

Das psychische Wohlbefinden umfasst positive Aspekte der psychischen Gesundheit wie Lebenszufriedenheit und optimale Funktionsfähigkeit, die Menschen zum Aufblühen verhelfen (Keyes, 2002).

### Die «10 Schritte»

Die «10 Schritte» sind als Denkanstösse für den Alltag gedacht und sollen Anregungen geben, was der Einzelne selbst für die Pflege seiner psychischen Gesundheit tun kann.

Gesundheit tun kann.



**Bleib aktiv** – bleibe körperlich aktiv, bewege dich regelmässig



**Halte Kontakt** – pflege soziale Beziehungen, triff dich mit Freundinnen und Freunden



**Entspann dich bewusst** – baue dir Phasen der Ruhe und Erholung ein, um Kraft zu schöpfen



**Beteilige dich** – sei Teil einer Gemeinschaft und bring dich ein



**Sei kreativ** – sei schöpferisch tätig



**Entdecke Neues** – pflege Neugier, wage und entdecke Neues



**Sprich darüber** – teile Sorgen und Freuden mit Vertrauenspersonen



**Hol dir Hilfe** – hol bei Problemen Hilfe und nimm sie an



**Glaub an dich** – meistere Krisen und überwinde Schwierigkeiten



**Steh zu dir** – akzeptiere dich selbst und trage Sorge zu dir

# Betrieb



Betriebliche Gesundheitsförderung



Abwesenheitsmanagement und Reintegration



Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

# Betrieb (Beispiel vom BAG)

## Die vier Pfeiler des betrieblichen Gesundheitsmanagements

### ✓ Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Bundesverwaltung trägt dazu bei, die physische und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken und ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### ✓ Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Spezialistinnen und Spezialisten ermitteln Gefahren und entwickeln Massnahmen zur Verhütung von Arbeitsunfällen und berufsbedingten Erkrankungen.

### ✓ Betriebsmedizin

Der Ärztliche Dienst der Bundesverwaltung prüft die medizinische Eignung der Mitarbeitenden, die eine sicherheitsrelevante Tätigkeit ausüben. Er klärt auch Fragen der medizinischen Eignung bei Krankheit unter anderem auch im Hinblick auf die Reintegration ab.

### ✓ Betriebliches Case Management

Die Bundesverwaltung hilft erkrankten oder verunfallten Mitarbeitenden, rasch wieder an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Das betriebliche Case Management umfasst die Phasen Früherkennung, Frühintervention sowie die Durchführung eines durch die Personal- und Sozialberatung der Bundesverwaltung (PSB) fachlich betreuten Case Managements.



# AEMP-Fit, Gesunderhaltung am Arbeitsplatz

Dienstag, 01. Oktober 2024

09:00 **Prozessoptimierung AEMP** | Großer Saal\*

*Process optimization in CSSD*

Vorsitz: R. Stens

20' **AEMP-Fit, Gesunderhaltung am Arbeitsplatz**  
*CSSD fit, health and fitness on duty at the workplace*  
R. Stens, E. Roos

20' **Automatisierungspotenziale in der AEMP**  
*Automation potentials in CSSD*  
J. Lehr

20' **Automatisierung und KI in der AEMP – Was ist möglich? Was ist sinnvoll?**  
*Automation and AI in CSSD – What is possible? What is meaningful?*  
G. Kimse

20' **AEMP-Benchmarking in der Praxis: Ergebnisse der Aachener Pilotstudie**  
*CSSD Benchmarking in practice: Results of the Aachen pilot study*  
J. Heibeyn

10' **Diskussion**  
*Discussion*

**DGSV e.V.**  
@DGSV\_e.V · 11 Abonnenten · 7 Videos  
Die Deutsche Gesellschaft für Sterilgutversorgung e.V. wurde am 13. November 1996 durch die...mehr  
dgsv-ev.de und 2 weitere Links

Abonnieren

Übersicht Videos Playlists



DGSV e.V. AEMP-FIT - Übung 6 -  
Fahrradfahren  
18 Aufrufe · vor 1 Monat



DGSV e.V. AEMP-FIT - Übung 5 -  
Stufenlagerung  
37 Aufrufe · vor 1 Monat



DGSV e.V. AEMP-FIT - Übung 4 -  
Rumpfrotation  
21 Aufrufe · vor 1 Monat



DGSV e.V. AEMP-FIT - Übung 3 -  
Kniebeuge  
20 Aufrufe · vor 1 Monat



DGSV e.V. AEMP-FIT - Übung 2 -  
Frontheben  
29 Aufrufe · vor 1 Monat



DGSV e.V. AEMP-FIT - Übung 1 -  
Butterfly Reverse  
85 Aufrufe · vor 1 Monat



Die Ausbildung zur Fachkraft für  
Medizinprodukteaufbereitung - FMA-...  
95 Aufrufe · vor 1 Monat

# Individuum



# Kurzaustausch



Was unternimmst du, um gesund zu bleiben?

Hattest du bereits eine Phase in deinem Leben in welcher du gesundheitliche Probleme hattest?

Wie hat es sich auf die anderen Bereiche der Gesundheit (sozial, körperlich, psychisch ausgewirkt)?





# Was ist Shinrin-Yoku?

Gezielter Aufenthalt im Wald (Waldbaden oder auch Waldtherapie) zur gezielten Gesundheitsförderung

- ✓ Stressreduktion
- ✓ Effekte auf kardiovaskuläre Risikofaktoren
- ✓ Effekte auf psychische Erkrankungen
- ✓ Effekte auf Lernen und Gedächtnis
- ✓ Effekte auf Krebserkrankungen
- ✓ Anti-Aging-Effekt (*ohne wissenschaftliche Belege*)



«Gesundheit ist nicht alles, aber  
ohne Gesundheit ist alles nichts»

*(Arthur Schopenhauer )*

