



→ Das WAGE-Netzwerk

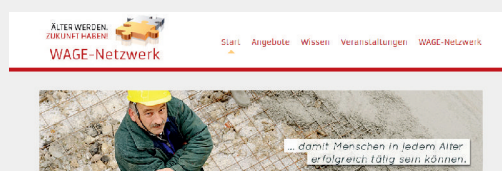
Das WAGE-Netzwerk „Älter werden. Zukunft haben!“ greift praxisrelevante Fragestellungen zum Thema „Arbeit und Alter“ auf und erarbeitet gemeinsam mit Unternehmen, arbeitsmarktpolitischen AkteurInnen und ExpertInnen Lösungsansätze, um wettbewerbsfähig zu bleiben und der demografischen Entwicklung proaktiv zu begegnen.

WAGE = **WinningAGE** = das WAGE-Netzwerk

→ Aktuelles

www.wage.at – die neue Homepage ist online

Die Homepage des WAGE-Netzwerks präsentiert sich im neuen Design und interessanten neuen Themen. Sie bietet Unternehmen eine umfangreiche und praxisorientierte Angebotsübersicht zum Thema Arbeit und Alter, sowie Unterstützungsangebote für MitarbeiterInnen.



In der Wissensdatenbank können Sie mit Schlagworten und Kategorien geordnet für Sie praxisrelevante Publikationen finden, welche laufend aktualisiert werden. Im Veranstaltungskalender finden Sie einen Überblick zu aktuellen Veranstaltungen.

→ Terminavisos

Fachsymposium „Alter(n)sgerechte Schichtarbeit“

Über 650.000 Frauen und Männer sichern in Österreich durch ihren Einsatz die medizinische Versorgung rund um die Uhr oder eine international wettbewerbsfähige Produktivität durch effiziente Schichtarbeit. Dies sind nur zwei Beispiele zur Sicherung von Arbeitsplätzen, Wohlstand und sozialer Sicherheit am Lebens- und Wirtschaftsstandort Österreich.

Vor allem ein wechselnder Lebens- und Arbeitsrhythmus bringt jedoch viele Herausforderungen mit sich. Herausforderungen die im Rahmen des Fachsymposiums „Alter(n)sgerechte Schichtarbeit“ genau analysiert und diskutiert werden. Durch organisatorische und persönliche Maßnahmen können die richtigen Weichen gestellt werden, damit die betroffenen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber und Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer „schichtfit“ sind und werden.

Expertinnen und Experten aus verschiedensten Fachbereichen werden im Rahmen dieses Fachsymposiums Herausforderungen und Lösungsansätze präsentieren, um Ihnen zielführende Instrumente für eine praxisnahe und innerbetriebliche Umsetzung zur Verfügung zu stellen.

Fachsymposium „Alter(n)sgerechte Schichtarbeit“ am **3. November 2016** von 13 bis 17 Uhr bei Fronius International GmbH in Sattledt.

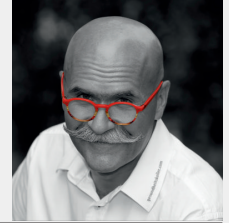
Anmeldungen für diese kostenlose Veranstaltung sind ab sofort unter info@kost-af.at möglich.

Interessieren Sie sich für eine **Betriebsbesichtigung** von 10 bis 12 Uhr? Geben Sie uns Ihren Besichtigungswunsch bei der Anmeldung bekannt.



→ Themenschwerpunkt Schicht

Ein Gastbeitrag von Andreas Koller - Vortragender beim Fachsymposium „Alter(n)sgerechte Schichtarbeit“. Sein Beratungsangebot umfasst wesentliche Gesundheitsthemen wie Ernährung, Ausdauerbewegung, Schlaf und dessen Störung – speziell auch in Zusammenhang mit Schichtarbeit. Er arbeitete ab 1977 in verschiedenen Bereichen der voestalpine Stahl bevor er sich 2013 mit gesundheitskoller.com e.U. selbstständig machte. Ziel seiner Vorträge und Workshops ist die Vermittlung von Gesundheitswissen und Motivation zur Eigenverantwortung – ganz ohne erhobenen Zeigefinger.



Schichtfit - vom SchichtarbeiterInnensyndrom mit zielgruppenspezifischer Gesundheitsförderung zur gesteigerten Schichtverträglichkeit

Schichtarbeitsplätze werden in vielen Bereichen (Industrie, Logistik, Gesundheits- und Sozialwesen, Sicherheit, Touristik,...) zunehmen. Von Betroffenen wird mir immer wieder von abnehmender Bereitschaft des Nachwuchses, diese zu leisten, berichtet. Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung für diese ganz besonderen Menschen ist eine großartige Herausforderung und hat Zukunft.

Das Thema „Schlaf“ erhält zusehends Medienpräsenz - höchst an der Zeit - meine ich. Laut „Österreichischer Gesellschaft für Schlafmedizin“ sind nahezu 30 % der Bevölkerung von Schlafstörungen betroffen. ExpertInnen sprechen inzwischen von „Schlaf“ als weitere Säule der Gesundheitsprävention.

Bei Beschäftigten die Schichtarbeit leisten, ist die Zahl ungleich höher. Der Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley spricht von bis zu 95 % Betroffener bei SchichtarbeiterInnen mit Nachtschicht. Magen-Darm-Erkrankungen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Burnout, soziale Desynchronisation, kommen ebenso gehäuft vor. Zusammengefasst werden diese Erkrankungen im sogenannten „Schichtarbeitersyndrom“.



zielgruppenspezifische BGF
für SchichtarbeiterInnen



Diese Angaben decken sich mit meinen Erfahrungen und Gesundheitstrainings mit vielen hundert SchichtmitarbeiterInnen. Nur Wenige, vor allem Jüngere und erst kurz im Schichtleben befindliche, waren frei von Beschwerden. Zahlreiches Feedback aus den Trainings zeigt, dass Vermittlung von zielgruppenspezifischem Gesundheitswissen Früchte trägt. In Folgeseminaren höre ich immer wieder von gesteigerter Schichtverträglichkeit derer, die das Gesundheitswissen unmittelbar anwenden.

Maßgeschneidertes BGF wird noch viel zu selten auf diese ganz besondere Gruppe der Beschäftigten ausgelegt. Unverständlich, sind doch etwa 670.000 Menschen in Österreich davon betroffen – Tendenz steigend. Es sind aus meiner Erfahrung oftmals nur geringfügige Veränderungen im Lebensstil notwendig, um große Auswirkungen zu erzielen.

Gemeinsam mit der in Gmunden ansässigen Firma „The Brain Company“ entwickelt, ist nun nach mehr als zwei Jahren Vorarbeit das webbasierte Tool „Schichtfit.com“ marktreif. Rund um die Uhr BGF mit hoher Individualisierung für Menschen, die rund um die Uhr arbeiten. Alles mir bekannte an aktueller ExpertInnen-Fachliteratur der DGSM/ÖGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin/Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung) und außerhalb fand bei der Erarbeitung Berücksichtigung. Eingeflossen sind vor allem aber auch die Erfahrungen, Bedürfnisse und Leiden der zahlreichen Seminar-Workshop TeilnehmerInnen und derer, die ich in Einzelcoachings begleitet habe.