

Gympass

Ein praktischer Guide zur Unterstützung Ihres Team
beim Umgang mit chronischen Erkrankungen



Überblick

So wie auf Angstzustände, Burnout oder Depression haben Unternehmen auch auf chronische Erkrankungen wie z. B. Adipositas, Diabetes und Bluthochdruck zu achten. Es ist essentiell diese Krankheiten zu verstehen, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu verbessern und um eine langfristig wirksame Betriebskultur aufrechtzuerhalten.

- 1** | **Kümmern Sie sich um die Gesundheit Ihrer Belegschaft**
- 2** | **Was sind chronische Erkrankungen und wie wirken sie sich auf Ihre Mitarbeiter aus?**
- 3** | **Schrittweises Vorgehen bei chronischen Erkrankungen am Arbeitsplatz**
- 4** | **Gesunde Gewohnheiten helfen beim Umgang mit chronischen Erkrankungen**
- 5** | **Fazit**
- 6** | **Gympass**

1

Kümmern Sie sich um die Gesundheit Ihrer Belegschaft

Der Umgang mit vorübergehenden Gesundheitsproblemen bzw. Verletzungen gehört zum alltäglichen Leben und in der Regel dauert es nicht lange, bis das Leben wieder seinen normalen Lauf nimmt. Für diejenigen, die an Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel oder Diabetes – den häufigsten chronischen Erkrankungen – leiden, trifft dies allerdings nicht zu. Nach der Diagnose müssen die Betroffenen lernen damit zu leben. Obgleich die moderne Medizin dabei helfen kann besser mit diesen Krankheiten zurechtzukommen, können sie die Patienten dennoch erheblich beeinträchtigen – sowohl psychisch als auch körperlich.

Sicherlich ist Ihnen bewusst, dass die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter eine wesentliche Rolle für den Erfolg eines Unternehmens spielt. Allen Ihren Mitarbeitern die nötigen Mittel bereitzustellen, um ihre physische und psychische Gesundheit zu verbessern, unterstreicht nicht nur die Bedeutung eines jeden Einzelnen, sondern ist auch ein Schlüsselement in jeder erfolgreichen Geschäftsstrategie. Die Gesundheit der Mitarbeiter wirkt sich auf verschiedene Aspekte eines Unternehmens aus, von der Produktivität bis hin zur Synergie innerhalb der Unternehmenskultur. Studien zeigen, dass gesunde Menschen nicht nur glücklicher, sondern auch produktiver und weniger anfällig für Arbeitsunfälle sind.

Dieser Guide verschafft Ihnen eine praktische Übersicht über effektive Maßnahmen im Umgang mit chronischen Erkrankungen und hilft Ihnen dabei das allgemeine Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter zu steigern.



2

Was sind chronische Erkrankungen und wie wirken sie sich auf Ihre Mitarbeiter aus?

Nicht übertragbare Krankheiten, auch als chronische Erkrankungen bekannt, sind langwierige Erkrankungen, die zwar selten komplett heilbar sind, jedoch behandelt werden können. Die Krankheitsbilder entwickeln sich langsam und können in jedem Lebensabschnitt auftreten, von der Zeit im Mutterleib bis ins hohe Alter. Nach der Diagnose entwickeln sich die meisten chronischen Erkrankungen zu einem ständigen Begleiter im Leben des Betroffenen.

Daten zu chronischen Erkrankungen

80%

der über 65-jährigen Erwachsenen haben mindestens eine chronische Erkrankung

67%

der älteren Menschen haben zwei oder mehrere chronische Erkrankungen

Chronische Erkrankungen können die Fähigkeit zur Verrichtung essentieller Tätigkeiten beeinträchtigen und die Lebensqualität erheblich verringern.

Die 10 am häufigsten diagnostizierten chronischen Erkrankungen sind:

1. Bluthochdruck
2. Hoher Cholesterinspiegel
3. Arthritis
4. Erkrankung der Herzkranzgefäße
5. Diabetes
6. Chronische Nierenerkrankung
7. Kreislaufbeschwerden
8. Depression
9. Alzheimer
10. Demenz

Quelle: National Council on Aging (NCOA)

Chronische Erkrankungen waren vor COVID-19 weltweit für 71 % der Todesfälle verantwortlich und es wird erwartet, dass sie noch für lange Zeit ein Problem darstellen werden. Da das Durchschnittsalter der Weltbevölkerung kontinuierlich ansteigt, breiten sich chronische Erkrankungen immer weiter aus.

Studien belegen, dass die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter nicht nur finanzielle Auswirkungen hat, sondern das gesamte Unternehmen ganz erheblich beeinflusst. Aus diesem Grund gewinnen Initiativen zum Wohlbefinden der Mitarbeiter für die meisten Arbeitgeber immer mehr an Bedeutung. Es wird erwartet, dass die weltweiten Gesundheitskosten in den nächsten vier Jahren um 5 % ansteigen werden. Maßnahmen zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen können dazu beitragen, dass Ihre Mitarbeiter am Arbeitsplatz engagierter, produktiver und glücklicher werden.

Doch warum spielen Unternehmen eine entscheidende Rolle? Studien zeigen, dass Menschen mit chronischen Erkrankungen weiterhin arbeiten sollten. Arbeit trägt zur allgemeinen psychischen Gesundheit eines Menschen bei, gibt ihm Sinn und das Gefühl gebraucht zu werden – nicht nur bei der Arbeit, sondern auch zu Hause und in der Gesellschaft.

Eine Gruppe, die häufig übersehen wird, sind jene Mitarbeiter, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit auch noch Familienangehörige betreuen. Häufig sind sie dazu gezwungen mit wenig Unterstützung auszukommen und ein Gleichgewicht zwischen ihren beruflichen und ihren familiären Herausforderungen zu finden.

In der Unternehmenswelt haben chronische Erkrankungen ohne Zweifel erhebliche Auswirkungen. Dennoch gibt es viele Wege, wie Sie als Führungskraft Ihren Mitarbeitern helfen können damit umzugehen:



3

Schrittweises Vorgehen bei chronischen Erkrankungen am Arbeitsplatz

Das Auftreten chronischer Erkrankungen am Arbeitsplatz kann häufig zu anderen Problemen führen, die sich direkt auf Löhne und Gehälter, die Mitarbeit und die Bindung von Arbeitnehmern an das Unternehmen auswirken. Wenn viele Arbeitnehmer ihre Arbeitsstelle aus gesundheitlichen Gründen aufgeben müssen, müssen Unternehmen weltweit innehalten und verstehen, dass es von vorrangiger Bedeutung ist, sich um die Gesundheit zu kümmern und dass diese Bemühungen erforderlich sind, um dauerhafte Veränderungen herbeizuführen.

Eine Konferenz, die in Brüssel unter dem Titel *Working with a Chronic Illness* abgehalten wurde, hat Politiker, Unternehmer und Führungskräfte zusammengeführt. Sie haben eine ‚Erklärung zu Gesundheitspraktiken bei der Arbeit für Mitarbeiter mit chronischen Erkrankungen‘ verabschiedet. Darin sind praktische Maßnahmen umrissen, die von jedem Unternehmen zur Bekämpfung chronischer Erkrankungen angewandt werden können.



Gegen Diskriminierung vorgehen.

Jeder fünfte an einer chronischen Erkrankung

leidende Patient berichtet, im Gesundheitssystem Diskriminierung erfahren zu haben. Als Führungskraft sollten Sie Ihre Mitarbeiter auf den Schutz der Privatsphäre und auf Vertraulichkeit hinweisen und, was am wichtigsten ist, sich dafür einsetzen einen sicheren Arbeitsort zu schaffen, an dem körperliche und psychische Beeinträchtigungen berücksichtigt werden.

Frühzeitige Erkennung und Anpassung.

Bei der Bildung eines erfolgreichen Teams ist es essentiell, dass ein Umfeld geschaffen wird, das sich an die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter anpasst. Obwohl eine chronische Erkrankung keine direkte Auswirkung auf die Leistung haben muss, müssen Führungskräfte verstehen, warum eine Anpassung erforderlich ist. Sie müssen darauf geschult werden Situationen zu erkennen, die für Teammitglieder mit chronischen Erkrankungen problematisch sein könnten. Derartige Herausforderungen sollten antizipiert werden, um die Entwicklung und das Vertrauen zu fördern.



Bieten Sie mehr Möglichkeiten für Personen mit chronischen Erkrankungen.

Angemessene Schulungen zum Umgang mit chronischen Erkrankungen sollten für jeden Personalleiter, Geschäftsführer bzw. leitenden Angestellten als wesentlich betrachtet werden. Ihrem Team die nötigen Mittel zu verschaffen die Fähigkeiten Ihrer Mitarbeiter zu erkennen und wie diese die Bedürfnisse Ihres Unternehmens ergänzen, ist eine großartige Möglichkeit, um Chancen zu verbessern und individuelles Talent anzuerkennen. Beschäftigung, Engagement und Unternehmensbindung erreichen einen Höhepunkt, wenn es Führungskräften gelingt, auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter in angemessener Art und Weise einzugehen.



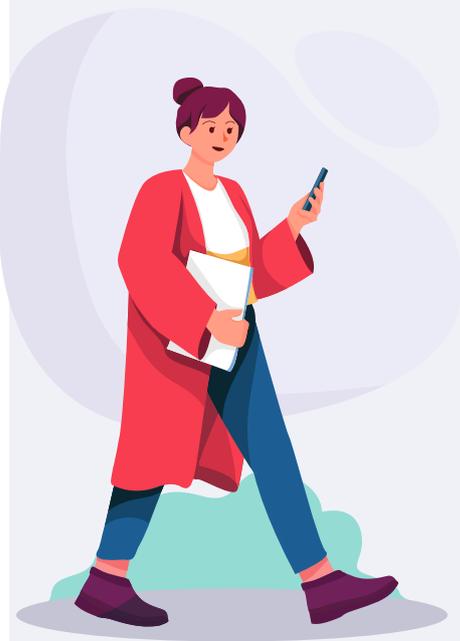
Fördern Sie individuelle Talente.

Konzentrieren Sie sich auf die besonderen Qualitäten und Fähigkeiten, die die einzelnen Teammitglieder in Ihr Unternehmen einbringen können. Von zwischenmenschlichen Fähigkeiten bis zu besonderen technischen Fähigkeiten werden die Mitarbeiter eine bessere Leistung erbringen, wenn sie Anerkennung für ihre Stärken, ihre aktive Beteiligung an einer Besprechung oder ihr Engagement in einem speziellen Projekt erhalten.



Sorgen Sie für eine gesunde Rückkehr an den Arbeitsplatz.

Ein strategischer Teil des Managements von Teammitgliedern mit chronischen Erkrankungen ist die Planung ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz. Empathie und klare Kommunikation sind wesentlich, um einen erfolgreichen Ansatz zu gewährleisten. Bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz sollten die Mitarbeiter Ratschläge und Unterstützung bekommen - hierbei kann es sich um Fitness- und Wellnessangebote oder die Förderung der psychischen Gesundheit handeln. Wenn Ihre Mitarbeiter wissen, dass sie in ihrer Arbeit weiterhin aufgehen können, ohne dabei über ihre Grenzen hinausgehen zu müssen, sind die Ergebnisse sowohl für den Einzelnen als auch für das gesamte Unternehmen förderlich.



Führen Sie eine flexible Arbeitszeitregelung ein.

Flexibilität kann an chronischen Erkrankungen leidenden Mitarbeitern dabei behilflich sein, eine bessere Arbeitsleistung zu erzielen. Home Office, Teilzeit oder Gleitzeit sind attraktive Optionen, die leicht umzusetzen sind und sowohl dem Team als auch dem Einzelnen echte Vorteile bieten.



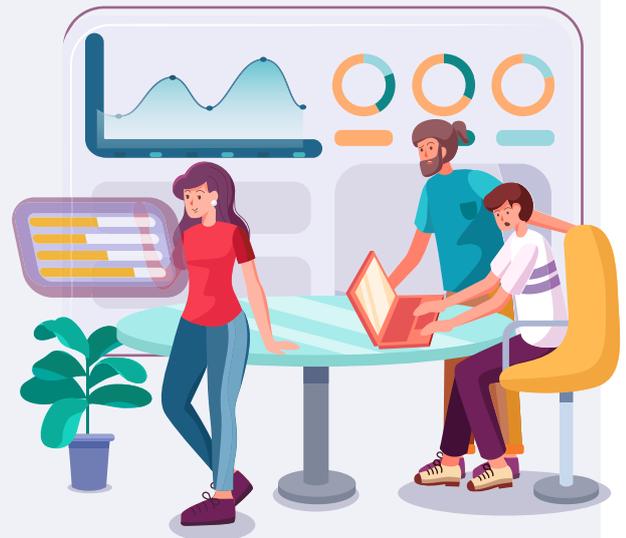
Reduzieren Sie die körperlichen bzw. psychischen Arbeitserfordernisse.

Manche Mitarbeiter brauchen häufiger eine Pause, eine Reduzierung der Arbeitslast, Zugang zu Räumlichkeiten zur privaten Nutzung, z. B. zur Einnahme von Arzneimitteln, eine Anpassung von Geräten oder professionelle Unterstützung. Derartige Maßnahmen im Unternehmen können einer Verschlechterung von chronischen Erkrankungen vorbeugen und eine menschlichere Herangehensweise im Personalbereich entwickeln, z. B. indem der Zugang zu Fachleuten aus den Bereichen Fitness, Wellness und Selbstpflege hergestellt wird.



Fördern Sie effektive Teamarbeit.

Eine inklusive Unternehmenskultur, in der es die Teammitglieder verstehen sich auf die Bedürfnisse der Arbeitskollegen einzustellen, ist von wesentlicher Bedeutung. Es ist nicht nur wichtig Ihren Mitarbeitern Lösungen anzubieten, sondern es muss auch dafür gesorgt werden, dass sich das gesamte Team des Integrationsprozesses bewusst und daran beteiligt ist. Mitarbeiter mit besonderen Bedürfnissen sollten dazu ermutigt werden, mitzuteilen, was sie benötigen, um ihre Arbeit bestmöglich auszuüben. Hierfür sollten sie auch Zugang zu technischen Informationen und *best practices* erhalten, wie z. B. offene Gesprächsrunden oder therapeutische Behandlungen.





Führen Sie Karriere-Gespräche.

Chronische Erkrankungen führen häufig dazu, dass Mitarbeiter ihre Leistungsfähigkeit in Frage stellen. Aber selbst mit gesunden Mitarbeitern sollte **ab und an ein Karrieregespräch** geführt werden. Bei der Bewertung sollten die Bedürfnisse und Prioritäten des Einzelnen berücksichtigt werden, um mögliche Herausforderungen bei der Arbeit direkt mit einplanen zu können. So wird Mitarbeitern und Führungskräften dabei geholfen angemessene Vorsichtsmaßnahmen zu treffen und Verschlechterungen vorzubeugen. Beachten Sie, dass bei beruflichen Veränderungen Schulungen bzw. Umschulungen nötig sein können.

Stellen Sie die richtigen Mittel zur Verfügung.

Obgleich körperliche und psychische Gesundheitsprobleme eine sehr persönliche Angelegenheit sind, sollte niemand alleine damit umgehen müssen. Folgende Dinge können Sie unter anderem tun, um Ihre Mitarbeiter zu unterstützen: Zugang zu therapeutischen Behandlungen schaffen, Schulungen und E-learning anbieten sowie ärztliche Betreuung und Ernährungsberatung zur Verfügung stellen. So können Sie auf die jeweiligen persönlichen Bedürfnisse eingehen und einen gesünderen Lebensstil fördern.



4

Gesunde Gewohnheiten helfen beim Umgang mit chronischen Erkrankungen

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) braucht jeder Erwachsene mindestens 150 Minuten mäßige körperliche Betätigung pro Woche (30 Minuten pro Tag). Für Personen mit chronischen Erkrankungen ist die körperliche Betätigung noch wichtiger, um verschiedenen Symptomen vorzubeugen. Körperliche Betätigung in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung ist eine wirksame und einfache Art, um mit chronischen Erkrankungen umzugehen und eine stabilere und gesündere Routine zu fördern. Die folgenden Empfehlungen helfen dabei:

1.

Bewegen Sie sich

Aerobes Training kann Erkrankungen im Zusammenhang mit Herzproblemen reduzieren, indem es für eine effiziente Sauerstoffversorgung großer Muskelgruppen sorgt. Darüber hinaus halten derartige Übungen den Körper aktiv, um den Blutdruck zu kontrollieren und Körperfett abzubauen.

2.

Achten Sie auf richtige Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist von grundlegender Bedeutung, um den Cholesterinspiegel, den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck zu senken, um chronische Erkrankungen zu bewältigen und Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, die sowohl dem Körper als auch der Psyche zugute kommen. Eine auf viel Obst, Gemüse, Getreide und fettarmem Eiweiß basierte Ernährung ist höchst wirkungsvoll für Menschen, die an Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes oder Kreislaufbeschwerden leiden.

3.

Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit zum Meditieren und um ganz im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Innere Unruhe und Stress sind gefährliche Feinde fast aller chronischen Erkrankungen. Achtsamkeitsübungen sowie Atemtechniken sind beispielsweise sehr wirksam gegen Depressionen und Adipositas.

Mit den richtigen Hilfsmitteln und Kenntnissen kann die Arbeitswelt ein Ort der Selbstverwirklichung für Menschen mit chronischen Erkrankungen sein, insbesondere wenn sie dabei angemessene Unterstützung erhalten.

Erfahrene Führungskräfte und leitende Angestellte im Personalwesen haben bereits die nötigen Mittel zur Verfügung, um den Arbeitsplatz für alle zu einer sicheren Umgebung machen. Eine Atmosphäre zu schaffen, die das Wohlbefinden fördert, hilft den Angestellten ihre Arbeitszeit bestens zu nutzen und ermöglicht es gleichzeitig den Unternehmen eine positive und offene Firmenkultur zu erzeugen.





Erfahren Sie mehr zu unseren Wellness-Lösungen.
Werden Sie Gympass Partner.

corporate@gympass.com
gympass.com

Quellen:

<https://www.wellsteps.com/blog/2020/01/02/employee-well-being-at-work/>

<https://inside.6q.io/employee-health-wellbeing-matters/>

<https://www.wsj.com/articles/healthy-workers-are-more-productive-study-finds-1502219651>

<https://www.ncoa.org/blog/10-common-chronic-diseases-prevention-tips/>

<https://hbr.org/2020/09/a-better-approach-to-fighting-chronic-diseases?ab=hero-subleft-1>

<https://www.virginpulse.com/glossary/employee-health/>

<https://www2.deloitte.com/global/en/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/global-health-care-sector-outlook.html>

<https://academic.oup.com/occmed/article/68/1/26/4781853>

<https://app.croneri.co.uk/feature-articles/management-chronic-illnesses-work?product=8>

<https://medicalxpress.com/news/2017-12-chronic-disease-patients-discrimination-health.html>

https://www.enwhp.org/resources/toolip/doc/2018/04/20/enwhp_guide_ph_work_final.pdf

<https://www.eurofound.europa.eu/news/news-articles/mid-career-reviews-key-to-longer-and-healthier-working-lives>

<https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/physical-activity-and-adults>

Gympass

gympass.com