



Newsletter Prävention SVV

Digitale Prävention –
EKAS-Checkbox & Unfallverhütung

Nr. 02 | 2016
Oktober 2016

ASA | SVV

Schweizerischer Versicherungsverband
Association Suisse d'Assurances
Associazione Svizzera d'Assicurazioni
Swiss Insurance Association

Bilder/Illustrationen

Seite 1: wavebreakmedia/Shutterstock.com

Seite 4: baranq/Shutterstock.com

Seite 5: Schweizerischer Versicherungsverband SVV

Seite 6: wavebreakmedia/Shutterstock.com

Seite 8: Andréa Belliger

Seite 12: Sanitas

Seite 14: Nik Hunger

Seite 17/18/20: EKAS

Seite 22: Suva

Redaktion und Realisation: Ursi Sydler GmbH, Niederlenz

Druck: gdz AG, Zürich

Herausgeber:

Schweizerischer Versicherungsverband SVV

Heinz Roth

Conrad-Ferdinand-Meyer-Strasse 14

Postfach

CH-8022 Zürich

Tel. +41 44 208 28 28

Fax +41 44 208 28 00

info@svv.ch

www.svv.ch

© 2016 Schweizerischer Versicherungsverband SVV

5	Vorwort	
8	Digitale Transformation im Gesundheitswesen	Interview mit Andréa Belliger, Prorektorin PH Luzern und Co-Leiterin IKF
10	Big Data im Gesundheitswesen	Big Data im Gesundheitswesen – nicht ohne aktive Mitwirkung der Bürger
12	Digitale Gesundheitsprogramme der Sanitas	Wie man mit gezieltem Gesundheitscoaching die Lebensqualität der Versicherten verbessert
14	Projekt «work@mobi» der Mobiliar	Treiben statt getrieben werden – Digitalisierung als Herausforderung
16	Unfallverhütung mit EKAS-Box und EKAS-Checkbox	
		17 Schon mal im App Store nach Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz gesucht?
		20 Interview mit Carmen Spycher, Geschäftsführerin EKAS
22	Schlafstudie der Suva	Ausgeschlafene leben sicherer: Wer müde ist, verunfallt beinahe doppelt so häufig
24	Version française	
		25 Transformation numérique et secteur de la santé
		25 Big data et le secteur de la santé
		25 Programmes numériques de Sanitas et santé
		26 Projet «work@mobi» de la Mobilière
		26 La checkbox CFST et la prévention des accidents
		26 Etude de la Suva sur le sommeil



Der «Präventionstag der Privatwirtschaft» pausiert

Die Präventionstagung von SVV, economiesuisse und dem Schweizerischen Arbeitgeberverband fand am 14. Januar 2016 mit grossem Erfolg zum sechsten Mal statt. Die drei durchführenden Dachverbände der Wirtschaft werden aufgrund der aktuellen Entwicklungen im Präventionsbereich das Konzept der Tagung überarbeiten, weshalb im Januar 2017 kein «Präventionstag der Privatwirtschaft» stattfinden wird.



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser

Daten sind das Gold des 21. Jahrhunderts – das gilt vor allem für die ganz grossen Datensammler wie Google, Facebook und Co. Doch was bringen all die gesammelten Daten uns Menschen? Gilt bei der Gesundheit die Gleichung: je mehr Daten, desto gesünder? Andréa Belliger spricht über die Überwindung von traditionellen Organisationsgrenzen, von vernetzten Patienten und offenen rechtlichen und ethischen Fragen im Umgang mit medizinischen Gesundheitsdaten. Sie stellt die Frage der «Privatheit» des Einzelnen im heutigen Gesundheitswesen. Ernst Hafen engagiert sich mit dem Projekt «MIDATA» für eine aktive Mitwirkung der Bürger bei der Nutzung der persönlichen Daten. Er fordert faire Rahmenbedingungen für die selbstverantwortete Nutzung von Gesundheitsdaten.

Gezieltes Gesundheitscoaching zur Verbesserung der Lebensqualität der Versicherten ist gemäss Marlen Huber und Sanjay Singh das Anliegen der Sanitas bei der Begleitung chronisch kranker Menschen. Mit den Gesundheitsprogrammen der Sanitas werden Kunden mit Multimorbidität durch eine Mischung von digitalen Elementen und einer persönlichen Betreuung begleitet. Wie die Mobiliar die Herausforderungen der digitalisierten Arbeitswelt und den gesellschaftlichen Wertewandel unter dem Schlüsselbegriff der «digitalen Prävention» gestaltet, zeigt der Artikel von Claudia Giorgetti Del Monte, Leiterin des Kompetenzzentrums Organisations- und Kulturentwicklung.

Wenn es um Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz und Ergonomie im Büro geht, setzt die EKAS seit Langem auf digitale Prävention. Nach der Onlineplattform EKAS-Box sind nun die Apps «SafetyCheck» und «ErgoCheck» lanciert worden. Im Interview äussert sich EKAS-Geschäftsführerin Carmen Spycher zu den Auswirkungen der Digitalisierung auf die Arbeitssicherheit und hält gleichzeitig fest: Klassische Arbeitssicherheitsthemen bleiben für die EKAS wichtig.

Bei all diesen Möglichkeiten, die das digitale Leben bietet, kommt für manchen von uns der Schlaf zu kurz. Schlafprobleme zählen heute zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Schweiz. Wie gefährlich Schlafmangel im Arbeitsalltag und in der Freizeit sein kann, zeigt die Schlafstudie von Katrin Uehli, Fachspezialistin der Suva. Gemäss der Suva-Studie hat zu wenig Schlaf nebst gesundheitlichen Folgen negative Auswirkungen auf das Unfallgeschehen. Deshalb: Schalten Sie ab und tanken Sie regelmässig auf! «ausschalten-auftanken.ch» – eine Präventionskampagne des Schweizerischen Versicherungsverbandes.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung bei der Lektüre.

*Heinz Roth
Leiter Unfallversicherung SVV*



Digitale Prävention.

Die Digitalisierung bietet die Möglichkeit, dank personenbezogenen Daten individuelle, massgeschneiderte Präventions- und Therapiemaßnahmen zu entwickeln. Mit der digitalen Transformation werden Individuen und Fachpersonen immer mehr zu Partnern auf Augenhöhe. Dafür brauchen sie eine gute Gesundheitskompetenz und ein Bewusstsein für Risiken der neuen Entwicklung.

«Im Gesundheitswesen existieren heute zwei Paralleluniversen»

Prof. Dr. Andréa Belliger, Prorektorin der PH Luzern und Co-Leiterin des Instituts für Kommunikation & Führung IKF, erklärt, wie die digitale Transformation das heute bekannte Gesundheitswesen verändern wird – und was dies für Leistungserbringer, Versicherer sowie den vernetzten Bürger, Konsumenten und E-Patienten bedeuten kann.



Andréa Belliger: «Unsere Welt findet immer mehr in Netzwerken und immer weniger in Systemen statt.»

Frau Belliger, Sie veranschaulichen die digitale Transformation im Gesundheitswesen anhand eines «Digitalen Gesundheitsbaumes». Weshalb diese Analogie?

Wenn es um die digitale Transformation im Gesundheitswesen geht, dreht sich heute sehr vieles um Technologie. Weil sie faszinierend ist, weil viel in diesem Bereich passiert. Man hat das Gefühl, bei der digitalen Transformation handle es sich in erster Linie um eine technische Innovation. Dem ist aber nicht so. Der digitale Gesundheitsbaum soll zeigen: Technologie ist zwar spannend und wirkt als Katalysator, aber die Wurzeln dieser digitalen Transformation bildet eine gesellschaftliche Veränderung, die man mit «Konnektivität» überschreiben könnte. Der Stamm symbolisiert – wenn wir beim Bild des Baumes bleiben – die aus der Konnektivität entstehenden neuen Werte und Normen. Die Früchte am Baum stehen schliesslich für die Ausprägungen dieser neuen Werte und Normen, wie etwa die Quantified Self-Bewegung, Open Data oder Predictive Analytics.

Sie sprechen von Konnektivität, neuen Werten und Normen. Was meinen Sie damit konkret?

Konnektivität bedeutet die zunehmende Organisation unserer Welt in Netzwerken. Viele unserer Lebensbereiche sind

immer mehr von Netzwerken und immer weniger von Systemen geprägt. Netzwerke als Organisationsformen haben eine ganz andere Qualität: Sie sind offen, heterogen, nicht top down steuerbar und bestehen aus unterschiedlichsten Akteuren. Wenn man sich anschaut, wie Netzwerke funktionieren, sind neue Werte und Normen erkennbar, die ich überschreiben möchte mit: offene Kommunikation, Transparenz und Partizipation.

Wo steht das Gesundheitswesen in diesem digitalen Transformationsprozess?

Das Gesundheitswesen ist sicher eine der letzten Branchen, die von der digitalen Transformation erfasst wird. Aber dafür relativ heftig. Denn es geht um vitale Interessen. Die sich abzeichnenden Veränderungen wurden lange ignoriert. Das System funktioniert ja relativ stabil: Den Leistungserbringern, Versicherungen und auch den Patienten geht es gut. Wir haben eine hohe Versorgungsqualität. Im Moment gibt es scheinbar keine Notwendigkeit für Veränderung. Aber das ändert sich gerade. Das Bewusstsein sich in Netzwerken zu organisieren, eine neue Kultur und möglicherweise neue Geschäftsmodelle zu adaptieren nimmt zu.

Unser Gesundheitswesen ist also noch stark systemisch organisiert?

Ja. Rollen, Funktionen und Grenzen im Gesundheitswesen sind klar definiert. Daran gibt es nichts zu rütteln. Es existieren aber bereits heute zwei Paralleluniversen: Einerseits das traditionelle Gesundheitswesen, das aufgrund der Politik, der Regulatorien, der Finanzierung und der Struktur als System funktioniert. Andererseits gibt es die sich explosionsartig entwickelnde vernetzte, digitale Welt, wo sich Bürger, Konsumenten und E-Patienten mit Gesundheit und Krankheit auseinandersetzen. Zwar ist man sich im ersten Gesundheitsmarkt durchaus bewusst: Um innovativ sein zu können, müsste man auch wie ein Netzwerk funktionieren.

Und was meinen Sie: Wie könnte es funktionieren?

Rollen müssen überdacht und Organisationsgrenzen geöffnet, Vernetzung und Informationsfluss zugelassen werden. Denn auch im Gesundheitswesen besteht die Forde-

rung nach Transparenz, offener Kommunikation und Mitwirkungsmöglichkeiten. Zwar arbeiten in Innovationsabteilungen Menschen an diesen Themen, doch auf strategischer Unternehmensebene ist das Wissen um die transformativen Prozesse enorm gering. Das Thema «Digital Governance» hat die meisten Geschäftsleitungen und Verwaltungsräte im Gesundheitswesen noch nicht erreicht.

Wie beurteilen Sie Bestrebungen in der Versicherungswelt?

Im Moment gibt es erste Versuche, sich dieser vernetzten Welt zu nähern. Versicherungen stellen ihren Kunden beispielsweise Fitnesstracker zur Verfügung, um sie zu mehr Bewegung zu motivieren. Ein interessanter Ansatz. Aber ich habe Zweifel, ob dies nachhaltig wirksam sein wird. Versicherungen sind heute – gewollt oder ungewollt – noch sehr stark als Systeme aufgestellt: geschlossen, reguliert, top down gesteuert. Wenn nun mit den Fitnesstrackern ein Element der vernetzten Welt aufgegriffen wird, die Kultur der Netzwerkwelt mit offener Kommunikation, Transparenz und der Forderung nach Partizipation aber nicht Eingang findet in die Versicherungswelt, das Unternehmen also die Werte der vernetzten Welt selber nicht lebt, werden die Kunden langfristig nicht bereit sein, ihre Daten zu teilen.

Welche Bedeutung messen Sie Mobile Health bei?

Mobile Health ist sicher ein ganz grosser Treiber der ganzen Bewegung. Die Mobiltechnologie macht, dass Gesundheit viel näher zum Menschen kommt. Plötzlich habe ich auf meiner Uhr mein EKG oder meinen Blutzuckerwert auf dem Smartphone. Das ist Motivation für Verhaltensänderungen. Und gleichzeitig schafft der Zugang zu meinen eigenen Daten, zu Information und vielleicht mehr Wissen eine Art Demokratisierung im Gesundheitswesen.

Und wie verändert der gut informierte, vernetzte Patient das Gesundheitswesen?

Es heisst: Die am wenigsten genutzte Ressource im Gesundheitswesen ist der Patient. Lange wurde vernachlässigt, dass ein Patient ein vitales Interesse an seiner eigenen Gesundheit hat. Zudem bringen Patient und Angehörige ein online- und offline-Netzwerk mit. Dies versteht man erst seit kurzem als Ressource. Neu ist, dass nicht mehr bloss Leistungserbringer das sogenannte Careteam bilden, sondern auch Patienten und Angehörige integriert sind. Gut informierte Patienten sind heute nicht mehr bereit, einfach nur passive Empfänger von Gesundheitsdienstleistungen zu sein. Viele

möchten auf Augenhöhe mitentscheiden, wenn es um ihre eigene Gesundheit geht. Dabei haben die Patienten sehr realistische Vorstellungen, verlangen nicht einfach nach der teuersten Therapie, dem teuersten Medikament.

Wo sehen Sie die grossen Herausforderungen der digitalen Transformation im Gesundheitswesen?

Es gibt viele offene Fragen. Rechtliche und ethische Fragen zum Beispiel, gerade im Umgang mit medizinischen und Gesundheitsdaten. Gehören meine Gesundheitsdaten mir? Sollen sie für Forschung, für das Gemeinwohl genutzt werden können? Dürfen Organisationen Geld mit meinen Daten verdienen? Zudem müssen viele Grundbegriffe neu geklärt werden: Was heisst «Privatheit» in dieser vernetzten Welt? Gibt es so etwas wie ein Individuum losgelöst vom Netzwerk? Was bedeutet Menschsein vor dem Hintergrund einer zunehmenden Verschmelzung von Mensch und Maschine. Viele unserer Grundbegriffe, die in der Gesetzgebung verwendet werden, stammen aus dem 19. Jahrhundert und müssen heute neu gedacht werden. Das sind gesellschaftliche Diskussionen, die noch kaum gestartet sind. Ich würde mir wünschen, dass Juristen und Ethiker, aber eigentlich wir alle als Bürgerinnen und Bürger mit Leidenschaft auf diese neue Welt schauen und konstruktive und kreative Ansätze liefern. Das fehlt noch.

Wagen Sie einen Blick in die Zukunft: Wie wird sich das Gesundheitswesen in den nächsten Jahren entwickeln?

Sehr dynamisch. Es werden noch mehr Akteure, die traditionellerweise nicht aus dem Gesundheitswesen stammen, sich dem Thema Gesundheit annehmen. Ich denke hier an Firmen wie Google, Apple, Uber oder Migros. Die Grenzen zwischen erstem, zweitem und drittem Gesundheitsmarkt werden durchlässiger. Aber auch die herkömmlichen Player werden sich Richtung einer vernetzten Gesundheitswelt bewegen. Mit dem elektronischen Patientendossier, das in den kommenden Jahren eingeführt wird, können nicht nur Leistungserbringer und Versicherer Daten digital austauschen, sondern auch Patienten selber auf ihre Gesundheitsdaten zugreifen. Wir werden viele Innovationen in der Bio- und Nanomedizin, im Bereich der personalisierten Medizin, auf dem Hintergrund von Big Data und prädiktiver Analytik, mit neuen Formen der Diagnostik und Therapie sehen. Und uns mit den grossen gesellschaftspolitischen Fragen nach Solidarität, Zusammenhalt und letztlich der Frage nach dem allem zugrundeliegenden Menschenbild auseinandersetzen müssen.

Ursi Sydler

Big Data im Gesundheitswesen – nicht ohne aktive Mitwirkung der Bürger

Daten im Gesundheitswesen sind persönliche Daten. Ein Nutzen entsteht, wenn unterschiedliche Datentypen von vielen Personen aggregiert werden. Es braucht sichere und faire Rahmenbedingungen, unter denen Personen die Nutzung ihrer Daten selbst kontrollieren und so aktiv zu einer besseren Gesundheitsversorgung beitragen können.

Ein Team von Microsoft Research und der Stanford University konnte 2013 aufgrund der Analyse von Suchabfragen im Internet bisher unbekannt schlechte Interaktionen zwischen Medikamenten identifizieren¹. Die Firma Wellpoint, ein integrierter Gesundheitsversorger in den USA mit 33 Millionen Versicherten, zeigte auf, dass sie durch die systematische Analyse der Abrechnungen, Medikations- und Laboraten ihrer Versicherten das Auftreten von tödlichen Nebenwirkungen des Medikaments Vioxx bereits 3 bis 6 Monate nach der Zulassung hätte identifizieren können. Durch eine raschere Rücknahme der Marktzulassung – sie erfolgte erst nach 5 Jahren – hätten schätzungsweise 27 000 Leben gerettet werden können².

Big Data rettet Leben, wird aber durch Datensilos behindert

Diese Beispiele zeigen, wie nützlich die Big Data Analyse im Gesundheitswesen sein kann. Solche Analysen werden noch wichtiger für die neuen Datenmengen, die heute und in der Zukunft generiert werden. Wir stehen zurzeit an der Schwelle der exponentiellen Zunahme von gesundheitsrelevanten neuen Datentypen. Aufgrund technischer Fortschritte wird es immer einfacher, Genomdaten, Daten über die Gesamtheit der Proteine (Proteom), Metaboliten (Metabolom) und Bakterien in und auf unserem Körper (Microbiom) zu erfassen. Gleichzeitig werden Daten über die Anzahl Schritte, Puls, Blutdruck und Blutzucker über Smartphones, Fitness-tracker und andere mobile Geräte von den Benutzern selbst und kontinuierlich erfasst. Die Analyse und Integration dieser Daten bildet die Grundlage für die personalisierte Medizin und Krankheitsprävention. Der effizienten Nutzung dieser Daten stehen jedoch grosse Hürden im Weg. Erstens liegen die neuen und alten Gesundheitsdaten meist in getrennten Datensilos. Zweitens ist deren Nutzung und Verbindung ohne die informierte Einwilligung der Datensubjekte, der Personen, zu Recht verboten. Und drittens ist der Zugang zu diesen Daten oft aufgrund wirtschaftlicher und akademischer Interessen der Firmen und Institutionen, welche die Daten erfassen, eingeschränkt.

Gesundheitsdaten sind persönliche Daten – Big Data funktioniert nur mit der Einwilligung der Person

Bei Gesundheitsdaten handelt es sich fast ausschliesslich um Daten, die von Personen stammen. Diese Personen sind die einzigen, welche die Einwilligung zur Vernetzung ihrer eigenen Daten geben können. Nur ich kann einwilligen, meine Genom-, Fitness-, Blutdruck-, Schlaf- und Ernährungsdaten zusammen mit meinen medizinischen Daten für ein bestimmtes Forschungsprojekt zur Verfügung zu stellen. Leider wird in den heutigen Diskussionen über die personalisierte Medizin und Diskussionen zu Big Data im Gesundheitswesen der mündige Bürger als Berechtigter und einzig möglicher Integrator seiner Daten nicht oder zu wenig einbezogen. Beim Eintritt ins Spital gibt man ein generelles Einverständnis, dass das Spital mit diesen Daten Forschung betreiben kann. Als Patient habe ich jedoch ein Interesse daran, dass diese Daten von möglichst vielen Forschern benutzt werden, denn nur so erhalte ich die grösstmögliche Chance auf eine effektivere Behandlung. Ich bin möglicherweise sogar bereit, weitere Daten, die ich nach der Behandlung über mein Smartphone erfasse, beizusteuern. Die Bereitschaft der Bürger, persönliche Daten für Forschungszwecke bereitzustellen, ist gross. Knapp 60 Prozent von befragten Studierenden der ETH und der Universität Zürich würden ihre Genomdaten bestimmen lassen und der Forschung zur Verfügung stellen³. Über 80 Prozent der Patienten erklären beim Eintritt ins Universitätsspital in Lausanne, dass sie ihre medizinischen Daten und Genomdaten für Forschungszwecke zur Verfügung stellen würden⁴. Viele wären sicher auch bereit für eine sichere Gesundheitsversorgung, Daten über Wirkung und mögliche Nebenwirkungen eines neuen Medikaments via Smartphone App zu erfassen, um so einen Betrag zu einer sichereren und effektiveren Gesundheitsversorgung zu leisten.

Das Recht auf Kopie – die Schweiz als Vorreiterin der digitalen Selbstbestimmung

Wie können wir die Rolle der Bürger als Herren über die

Nutzung ihrer eigenen Daten stärken? Um über die Nutzung der persönlichen Daten entscheiden zu können, muss der Bürger auf seine Daten zugreifen können. Da Daten kopierbar sind, sollte der Bürger auf Verlangen eine digitale Kopie seiner Daten erhalten können. Ein solches «Recht auf Kopie» in die Verfassung aufzunehmen, wurde im Herbst letzten Jahres von Nationalrat Fathi Derer als Postulat an den Bundesrat überwiesen⁵. Ein Recht auf Kopie bildet in Bezug auf die informationelle Selbstbestimmung eine wichtige und nötige Ergänzung zum Datenschutz. Das Datenschutzgesetz verbietet Dritten den Zugriff auf meine Daten ohne meine Zustimmung. Das Recht auf Kopie gibt mir die Möglichkeit, über die Nutzung meiner eigenen Daten selbst zu entscheiden. Mit einem in der Verfassung verankerten Recht auf Kopie würde die Schweiz im Umgang mit persönlichen Daten international neue Wege gehen, hin zur informationellen Selbstbestimmung in einer zunehmend digitalen Gesellschaft.

Genossenschaftlich organisierte, gemeinnützige Datenplattformen ermöglichen die Bürger-kontrollierte Nutzung von Daten

Damit der Bürger über die weitere Nutzung seiner Daten entscheiden kann, braucht es sichere Datenplattformen und neue vertrauensstiftende Rahmenbedingungen, damit Bürger bereit sind, ihre Daten zu ihrem eigenen Nutzen und dem der Gesellschaft für Forschungszwecke und neue Datendienstleistungen wie Coaching und Beratung, freizugeben. In dem von der ETH Zürich und der Berner Fachhochschule unterstützten Projekt MIDATA.coop wurde eine solche Datenplattform und ein solcher Vertrauensraum geschaffen. MIDATA.coop ist eine gemeinnützige, genossenschaftlich organisierte Datenplattform, die ihren Benutzern ein sicheres Konto für Kopien ihrer persönlichen Daten anbietet. Die Daten sind verschlüsselt und nur die Kontoinhaber haben den Schlüssel. Die Kontoinhaber können ihre Daten visualisieren und einzelne Datensätze mit Freunden, Ärzten oder Forschungsgruppen teilen. Daten werden auf Geheiss der Kontoinhaber via spezielle Apps oder Schnittstellen automatisch ins eigene Konto importiert.

Erst durch eine solche Bürger-kontrollierte Datenverwaltung und Datennutzung kann Big Data im Gesundheitswesen wirklich zu einer besseren Versorgung und einer personalisierten Prävention führen. Versicherungen und andere Unterneh-

men können auf der Plattform innovative Dienstleistungen (Coaching, Analysen) auf den von den Bürger-kontrollierten Daten anbieten, ohne diese selbst zu speichern. Durch die aktive Einbindung der Bürger als Datensubjekte können bis jetzt in Silos liegende Daten verknüpft werden. Nebenwirkungen von Medikamenten müssen nun nicht aus Suchabfragen im Internet oder durch die Analyse von Abrechnungen, wie in den eingangs erwähnten Beispielen, abgeleitet werden. Die Mehrheit der mündigen Bürger hat ein persönliches Interesse daran, aktiv zu einer besseren, günstigeren und sicheren Gesundheitsversorgung beizutragen. Davon sollten wir in der Schweiz profitieren.

Prof. Dr. Ernst Hafen

Institute of Molecular Systems Biology, ETH Zürich

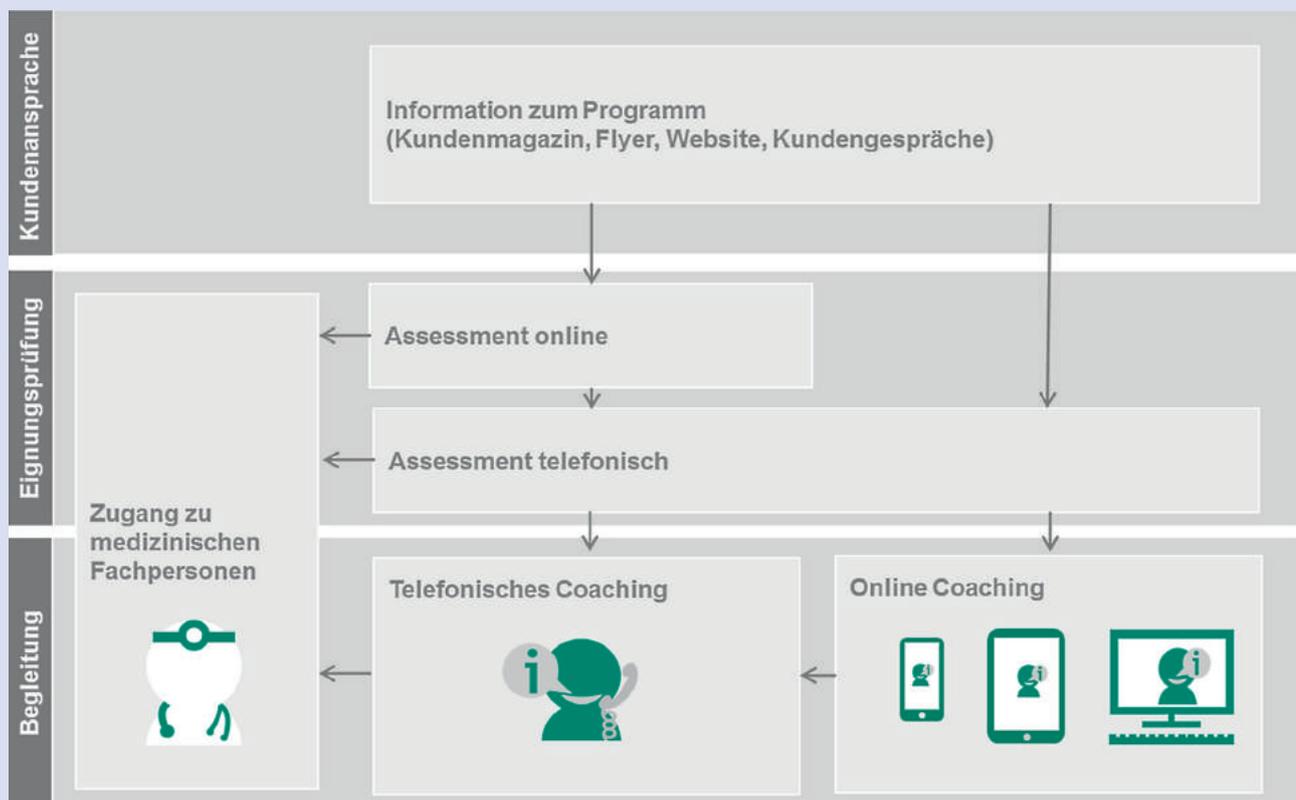
- 1 White, R. W., Tatonetti, N. P., Shah, N. H., Altman, R. B., & Horvitz, E. (2013). Web-scale pharmacovigilance: listening to signals from the crowd. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 20(3), 404–408. <http://doi.org/10.1136/amiajnl-2012-001482>
- 2 Nussbaum, S. (2010). Using Evidence to Design Benefits (pp. 1–16). Presented at the National Health Policy Conference. Retrieved from http://www.academyhealth.org/files/nhpc/2010/NHPC2010_Nussbaum.pdf
- 3 Vayena, E., Ineichen, C., Stoupka, E., & Hafen, E. (2014). Playing a part in research? University students' attitudes to direct-to-consumer genomics. *Public Health Genomics*, 17(3), 158–168. <http://doi.org/10.1159/000360257>
- 4 Mooser, V., & Currat, C. (2014). The Lausanne Institutional Biobank: a new resource to catalyse research in personalised medicine and pharmaceutical sciences. *Swiss Medical Weekly*, 144, w14033. <http://doi.org/10.4414/smw.2014.14033>
- 5 Derer, F. Recht auf Nutzung der persönlichen Daten. Recht auf Kopie. Retrieved from http://www.parlament.ch/d/suche/seiten/geschaefte.aspx?gesch_id=20154045

Genossenschaft MIDATA.coop

Mehr Informationen zur Bürger-kontrollierten MIDATA Daten Genossenschaft unter <https://midata.coop>

Wie man mit gezieltem Gesundheitscoaching die Lebensqualität der Versicherten verbessert

Die aktive Begleitung von Versicherten mit chronischen Leiden führt zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität. Die Sanitas Krankenversicherung bietet zurzeit fünf verschiedene Gesundheitsprogramme an, welche kontinuierlich mit digitalen Elementen ausgebaut werden.



Das Prinzip der Sanitas Gesundheitsprogramme: Bei Interesse und Eignung steht den Versicherten eine optimale Mischung aus digitaler und persönlicher Betreuung zur Verfügung.

Im Zuge der Alterung der Gesellschaft nimmt auch die Anzahl der Menschen zu, die mit verschiedenen Krankheitsbildern über mehrere Jahre leben. Aktuell sind es in der Schweizer Bevölkerung 22 Prozent der Menschen ab 50 Jahren – Tendenz steigend¹. Die Folgen dieser Multimorbidität sind neben den Erkrankungen selber auch der zunehmende Verlust der Selbstständigkeit und der Lebensqualität. Täglich müssen diese Patientinnen und Patienten mehrere Medikamente einnehmen oder halten sich häufiger und länger im Spital auf. Sanitas ist der Ansicht, dass die vorherrschenden Strukturen des Gesundheitswesens den Bedürfnissen multimorbider Patientinnen und Patienten zu wenig gerecht werden. Die Gesundheitsversorgung ist heute stark

fragmentiert. Die einzelnen Krankheiten werden vielfach isoliert voneinander betrachtet, obwohl gerade bei multimorbiden Fällen eine gezielte Koordination wichtig ist. Die Patientinnen und Patienten sind oft unzufrieden und orientierungslos.

Eine weitere Herausforderung ist der Anstieg spezifischer Erkrankungen. Psychische Leiden gehören heute mit zu den kostspieligsten Erkrankungen, weshalb Sanitas in diesem Bereich dringenden Handlungsbedarf ortet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) prognostiziert beispielsweise, dass Depression im Jahr 2030 die weltweit häufigste Erkrankung sein wird.

Die Gesundheitsprogramme schaffen Abhilfe

Zurzeit bietet Sanitas ihren Versicherten fünf verschiedene Gesundheitsprogramme an. Sie umfassen die Bereiche metabolisches Syndrom, Rückenschmerzen, psychische Gesundheit, Sturzprophylaxe und Polypharmazie. Die aktive Begleitung von Versicherten mit chronischen Leiden in ihrem Alltag führt zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität. Ziel der Gesundheitsprogramme ist es, den Patientinnen und Patienten Orientierung zu geben und das Selbstmanagement zu fördern. Bestehende Krankheitszustände sollen stabilisiert oder durch gezielte Prävention verbessert werden.

So funktioniert ein digitales Gesundheitsprogramm

Die Versicherten werden über spezifische Informationen auf die Programme aufmerksam gemacht. Bei Interesse wird die Eignung der Versicherten für eine Programmteilnahme geprüft. Sofern der Eignungstest positiv ausfällt, beginnt das Coaching. Die optimale Mischung aus digitaler und persönlicher Betreuung sowie die individuelle Gestaltung der Programme nach den Bedürfnissen der Versicherten stehen dabei im Zentrum. Falls während des Betreuungsprozesses oder auch während der Eignungsprüfung eine medizinische Betreuung notwendig ist, bietet der Coach Unterstützung bei der Weiterleitung des Versicherten an eine medizinische Fachperson.

Einsatz neuer Technologien in den Gesundheitsprogrammen

Die Gesundheitsprogramme werden kontinuierlich mit digitalen Elementen ausgebaut. Sanitas legt dabei Wert auf Online- und Smartphone-Fähigkeit sowie ein hohes Mass an Personalisierung und Automatisierung der jeweiligen Dienstleistung. Digitale Ansätze finden sich bereits im Programm Gesundheitscoaching beim metabolischen Syndrom, im Rückenprogramm und im Programm Psychische Balance.

Das Gesundheitscoaching beim metabolischen Syndrom richtet sich an Versicherte, die an Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen leiden. Dieses komplexe Krankheitsbild betrifft heute jede vierte Person über 45 Jahren. Das Konzept beruht auf den neusten Erkenntnissen der Motivationsforschung. Neben dem persönlichen Coaching können Teilnehmende ihre Essensgewohnheiten auch über eine App ihren Coaches übermitteln.

Rückenschmerzen sind in der heutigen Gesellschaft weit verbreitet. Oft helfen geringe Verhaltensänderungen, um den

Alltag mit Rückenschmerzen besser zu bewältigen. In einem ersten Schritt analysiert der Gesundheitscoach gemeinsam mit dem Versicherten die Situation. Ist keine medizinische Behandlung notwendig, definieren der Gesundheitscoach und der Versicherte geeignete Massnahmen für den besseren Umgang mit den Rückenschmerzen im Alltag. Dabei kommen auch Sensor-Geräte zum Einsatz. Die direkt auf dem Rücken angebrachten Sensoren steuern dabei einen Avatar, der diversen Hindernissen ausweichen muss. Dadurch wird der Rücken auf spielerische Art und Weise trainiert.

Das neueste Gesundheitsprogramm von Sanitas bietet dem Versicherten unkomplizierte Hilfe in belastenden Lebenslagen. Der Versicherte soll seine psychische Balance wiederfinden. In frühen Phasen psychischer Belastungen, wie z.B. Burnout, Schlafprobleme, Ängste und depressive Verstimmungen wird ein webbasiertes Coaching eingesetzt. Der Versicherte lernt über einen webbasiert gesteuerten Dialog seine Verhaltens- und Gedankenmuster besser kennen. Das Programm bietet ihm Übungen, um hinderliche Muster zu durchbrechen. Der Versicherte hat auch die Möglichkeit, sich während des Programms durch einen Gesundheitscoach begleiten zu lassen. Die Wirksamkeit und die Sicherheit dieser Programme sind mit klinischen Studien belegt.

Neben der Weiterentwicklung der digitalen Elemente in den bestehenden Programmen, entwickelt Sanitas auch neue Programme. Das nächste befasst sich mit Herzinsuffizienz. Als Spätfolge der koronaren Herzkrankheiten ist diese Krankheit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen der heutigen Zeit. Auch hier bietet sich der Einsatz von digitalen Hilfsmitteln zur telemedizinischen Überwachung des Gesundheitszustands von Betroffenen an.

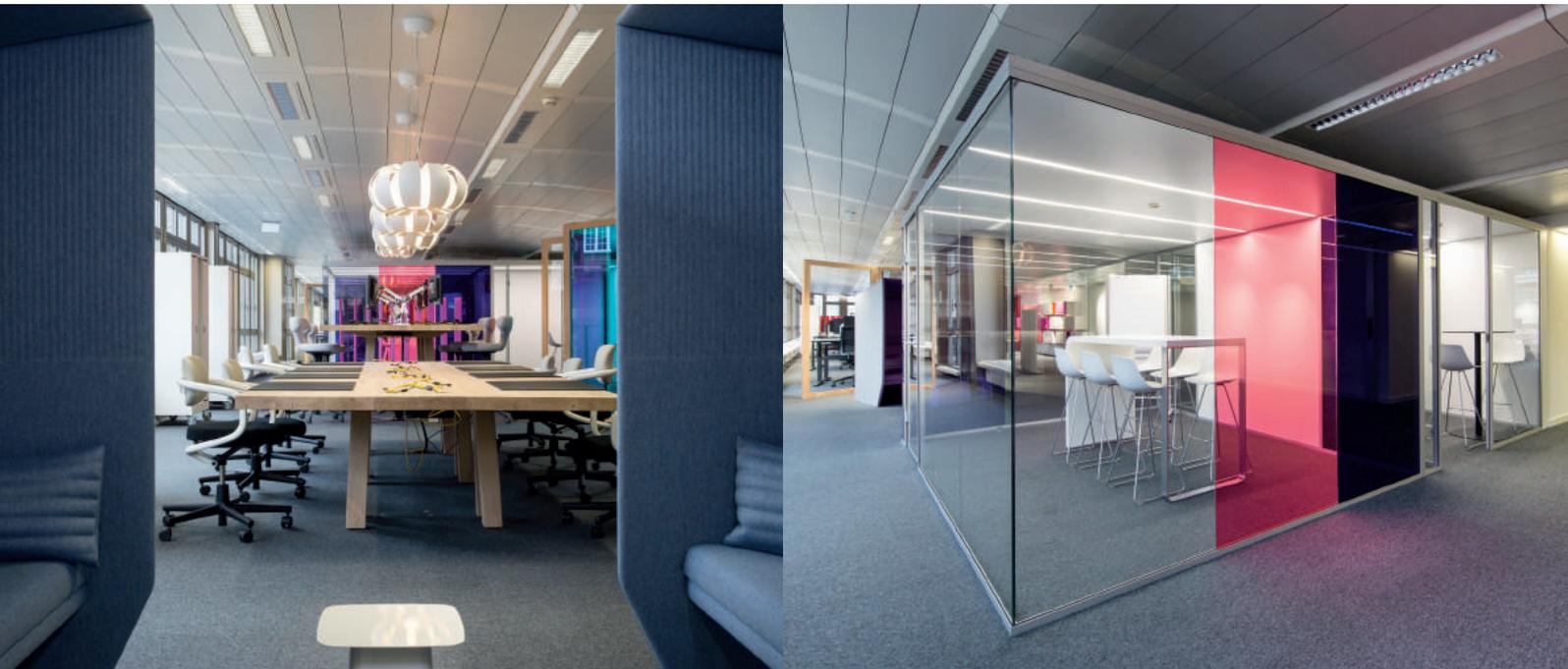
Die Gesundheitsprogramme ersetzen die Angebote der Leistungserbringer nicht. Sie bieten unterstützend und ergänzend zur medizinischen Versorgung eine Hilfeleistung zur Verbesserung der Lebensqualität des Versicherten.

*Marlen Huber, Innovationsmanagerin Leistungen
Sanjay Singh, Leiter Leistungen und Kundenberatung
Sanitas*

1 Multimorbidität: eine Herausforderung der Neuzeit, Bulletin SAMQ, 4/2014

Treiben statt getrieben werden – Digitalisierung als Herausforderung

Die unternehmerische Herausforderung unserer Zeit heisst Digitalisierung. Jahrzehntlang statische Arbeitsprozesse verändern sich innert kürzester Frist, Reaktionszeiten tendieren gegen null. Was müssen Unternehmen tun, damit sie auf dem Weg in die digitale Zukunft ihre Mitarbeitenden nicht verlieren? Der Schlüsselbegriff lautet digitale Prävention.



Die Multispacelandchaft am Hauptsitz der Mobiliar in Bern: Kreativ-Zonen fördern den Austausch und die Kommunikation, für ruhiges und konzentriertes Arbeiten sowie für Vier-Augen-Gespräche oder Telefonate sind spezielle Bereiche vorhanden.

Mit dem Einzug der Generation der «Digital Natives» in die Arbeitswelt erleben wir einen massiven Wertewandel weg von Hierarchien hin zu Mitbestimmung, weg vom Besitzen hin zum Teilen. Für diese Generation ist flexibles Arbeiten eine Selbstverständlichkeit. Gearbeitet wird überall: Zuhause, im Zug, vielleicht auch im Büro.

Mit diesen Veränderungen wird jedes Unternehmen umgehen müssen. Die Mobiliar hat sich entschieden, diesen Prozess nicht nur zu begleiten, sondern als Unternehmen mitzugestalten. Das heisst, dass wir einerseits ein Arbeitsumfeld schaffen, welches ein Äquivalent zur Digitalisierung darstellt und andererseits mit unseren Mitarbeitenden auf allen hierarchischen Stufen gemeinsam den Weg in die digitale Zukunft gehen. Das alles fassen wir unter dem Projekt work@mobi zusammen. In einem ersten Schritt haben wir den Arbeitsraum neu definiert. Dieser neue Raum prägt nicht nur die Arbeitskultur, er ist auch sichtbarer Ausdruck der verän-

derten Arbeitsformen. Eine grosse Fläche des Hauptsitzes in Bern ist heute als Multispacelandchaft konzipiert. Dabei gibt es Bereiche, die auf ruhiges und konzentriertes Arbeiten sowie Kreativ-Zonen, die auf Austausch und Kommunikation ausgelegt sind, und zuletzt Bereiche, die auf das Vier-Augen-Gespräch oder für Telefonate ausgerichtet sind. Der einzelne Mitarbeitende hat keinen festen Arbeitsplatz mehr, sondern rotiert je nach aktueller Tätigkeit. So erreichen wir eine enorme Dynamik im Betrieb.

Die neue Arbeitswelt funktioniert

Bereits nach einem knappen Jahr können wir eine sehr positive Bilanz ziehen. An die Stelle des Teamspirits des einzelnen Organisationsteams tritt immer mehr das interdisziplinäre Team. Je nach Projekt und Aufgabe bilden sich Teams und lösen sich auch wieder auf. Je flüssiger die Übergänge, umso wichtiger wird die Möglichkeit der persönlichen Begegnung. Diese Kreativ-Zonen werden in unserer Multispaceland-

landschaft intensiv genutzt. Sind wir also auf dem Weg zur besten aller Arbeitswelten? Ja, wenn wir Digitalisierung als Chance begreifen. Stichworte wären Demokratisierung, Innovation, Kooperation, Flexibilität. Nein, wenn wir die Mitarbeitenden allein lassen.

Digitale Prävention

Prävention gewinnt in der Digitalisierung eine ganz neue Bedeutung. Die Always-on-Gesellschaft birgt Fallen. Viele Menschen haben ihre digitalen Erfahrungen bis heute viel intensiver im Privatleben als im Arbeitsalltag gemacht. Soziale Medien wie Facebook und WhatsApp bestimmen längst unseren Alltag. Wir sind dauernd auf Empfang, antworten im Sekundentakt. Anstelle von Emotionen treten Emojis. Längst beklagen Soziologen und Gesellschaftswissenschaftler den Mangel an echtem, direktem Austausch. Im Arbeitsalltag vollziehen wir den Sprung in die Digitalisierung erst. Wir haben dabei die Chance, den gleichen Fehler nicht zweimal zu machen. Überall immer arbeiten zu können, ist etwas Wunderbares. Und wenn es mir als Vorgesetzten in mein Wochenende passt, am Sonntagnachmittag Mails zu schreiben, ist dem nichts entgegen zu halten, solange ich nicht erwarte, dass meine Mitarbeitenden noch am Sonntag antworten. Es spricht grundsätzlich auch nichts dagegen, nachts um zwei ein Feedback zu einer Projektvorlage zu geben. Es ist aber auch keine besondere Leistung. Denn was zählt, ist nicht mehr in erster Linie Präsenz, sondern Output.

Kulturwandel als Schlüssel zur Prävention

Als Vorgesetzte müssen wir die neuen Werte leben. Sinnstiftend führen heisst: mehr erklären, spontan austauschen, interdisziplinär zusammenarbeiten und dabei immer ein besonderes Augenmerk auf den Datenschutz legen. Diesen Kulturwandel voranzutreiben, ist die beste Prävention im digitalen Zeitalter.

Die Digitalisierung verändert Strukturen, Hierarchien und Berufe. Wenn aus statischen, funktionsorientierten Teams interdisziplinäre Projektteams auf Zeit werden, braucht es keine Teamleiter, sondern Projekt- und Programmverantwortliche. Für Führungskräfte bedeutet dies, dass sie ihren Mitarbeitenden transparent und ehrlich aufzeigen, wie sich die Tätigkeiten verändern. Sie begleiten ihre Mitarbeitenden in diesem permanenten Veränderungsprozess und zeigen ihnen zugleich auf, welche Entwicklungsmöglichkeiten all diese Neuerungen mit sich bringen. Den Mitarbeitenden die Angst

vor der Veränderung zu nehmen, sie neugierig zu machen auf die Chancen – auch das ist digitale Prävention.

Lernen, lernen, lernen

Wenn sich alles immer ändert, heisst es immer wieder Neues lernen. Deshalb spielt die Aus- und Weiterbildung in der Digitalisierung eine besondere Rolle. Es findet eine eigentliche Transformation des Lernens statt. Wissenstransfer ist nicht das Thema. Dank Wikipedia ist Wissen, ist Information jederzeit zu finden. Entscheidend ist es, die Informationen richtig zu interpretieren und mit den vorhandenen Daten sinnvoll umzugehen. In der Praxis bedeutet dies, dass die Mitarbeitenden sich ihr Basiswissen durch E-Learning-Programme selber erarbeiten. In der eigentlichen Schulung geht es dann vielmehr darum, das Wissen mit Experten auszutauschen und Daten zu interpretieren.

Lernen vollzieht sich aber nicht nur für den einzelnen Mitarbeitenden. Auch das Unternehmen als Organisation muss ständig lernen. Dabei erweisen sich Initiativen wie Work Smart als besonders wertvoll. Über Branchengrenzen hinaus entsteht so ein Netzwerk, das Erfahrungen und Erkenntnisse aus der digitalen Arbeitswelt für alle beteiligten Unternehmen fruchtbar macht.

Die menschlichen Werte bleiben

Die ersten Erfahrungen in der Umsetzung unseres Projektes work@mobi und insbesondere in der offenen Multispace-Landschaft zeigen, dass wir die Mitarbeitenden auf die Reise in die digitale Zukunft mitnehmen. Wir haben auch festgestellt, dass Wertschätzung und Anerkennung, die sich eben in der sorgfältigen und durchdachten Gestaltung eines Arbeitsraumes ausdrücken, immer noch eins zu eins in Motivation, Innovationsgeist und Leistung widerspiegeln. Flexibles Arbeiten, wo und wann es sinnvoll erscheint, bedeutet nicht zwingend Vereinzelung. Der Mitarbeitende bleibt Teil eines grösseren Ganzen, er bringt seine spezifischen Fähigkeiten ein und leistet so einen sinnvollen Beitrag zur Entwicklung des Unternehmens. Daran arbeiten wir jeden Tag. Und wenn wir diesen Weg konsequent weitergehen, wird digitale Prävention das, was sie eigentlich sein müsste: eine Selbstverständlichkeit.

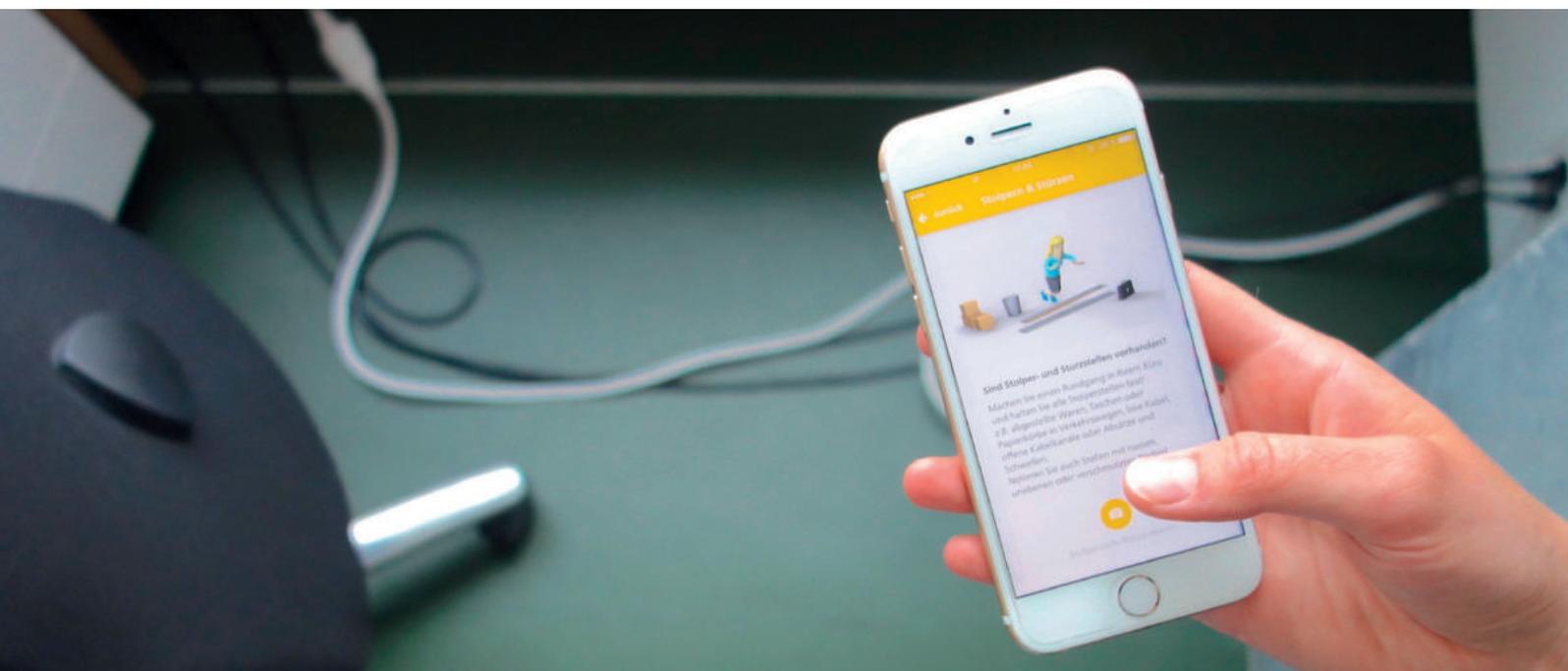
*Claudia Giorgetti Del Monte
Leiterin Kompetenzzentrum Organisations-
und Kulturentwicklung, Mobiliar*

Sicher und gesund im Büro.

Die EKAS-Box und die EKAS-Checkbox sind zwei Online-Tools der EKAS, die auf unterhaltsame Weise zeigen, wie man Sicherheit und Gesundheit im Büro mit wenig Aufwand verbessert und konkrete Präventionsmassnahmen anwendet. Warum es die Tools braucht? Das Risiko, im Büro zu verunfallen, wird stark unterschätzt. Über die Hälfte aller Berufsunfälle ereignen sich im Tertiärsektor.

Schon mal im App Store nach Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz gesucht?

Die Aktion «Prävention im Büro» der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS zeigt mit ihren Online-Tools EKAS-Box und EKAS-Checkbox, wie man sich auf unterhaltsame Weise zu Sicherheit und Gesundheit im Büro informiert und Präventionsmassnahmen auf die moderne Art anwendet: nämlich online und per App.



Oft sind es Stolper- und Sturzunfälle, die zu schlimmen Verletzungen und Arbeitsausfällen führen: Die App SafetyCheck aus der EKAS-Checkbox hilft schnell, einfach und kostenlos, Stolperfallen und andere Gefährdungen im Büro aufzuspüren.

Unfälle im Büro sind keine Seltenheit. Das Risiko, in einem Dienstleistungsbetrieb zu verunfallen, wird oft unterschätzt. Laut aktueller Unfallstatistik ereigneten sich allein im Jahr 2014 fast 150 000 Berufsunfälle im Tertiärsektor (Handel und Dienstleistungen). Stolpern und Stürzen führen dabei die Rangliste der Unfallhergänge an, die häufig mit einem Arbeitsausfall enden.

Oft sind es harmlose Gegenstände, die zu Unfällen führen: eine Mappe, kurz neben dem Tisch abgestellt, ein weggeschobener Papierkorb, ein Laptopkabel, ein Teppichohr, eine vom Putzen noch feuchte Bodenfläche – alles kein Problem, solange es gesehen wird. Denn unser grösster Feind ist unsere Unachtsamkeit, die im Büroalltag in der Hektik, bei Stress, Überlastung oder Eile jeder kennt.

Auch Rückenschmerzen und andere Muskel-Skelett-Beschwerden – oft verursacht durch falsch eingestellte Stühle,

Tische und Bildschirme, zu langes Sitzen und wenig Bewegung – können in Bürobetrieben zu Ausfalltagen führen. Jährlich gehen in der Schweiz rund 1.6 Millionen Arbeitstage durch solche Beschwerden verloren, wie eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft Seco von 2009 zeigt.

Schnell, einfach und kostenlos zu mehr Sicherheit

Genügend Fakten, die den Handlungsbedarf aufzeigen. Sowohl Stolper- und Sturzunfällen als auch Muskel-Skelett-Beschwerden kann mit wenig Aufwand vorgebeugt werden. Es braucht nur das nötige Wissen und die richtigen Massnahmen. Die EKAS stellt hierfür kostenlos zwei Tools zur Verfügung, die die Sicherheit und den Gesundheitsschutz im Büro erhöhen. Sie sind einfach in der Anwendung, erfordern keine Vorkenntnisse und nehmen nur wenige Minuten in Anspruch. Minuten, die sich lohnen: Dank der EKAS-Box und der EKAS-Checkbox wird das Büro zu einer unfallfreien Zone mit gesunden und engagierten Mitarbeitenden.

EKAS-Box

Ein Informationsmittel für die Prävention im Büro.



Büroeinrichtung
Anforderungen an Stuhl,
Tisch und Leuchte.



Büroeinrichtung
Anforderungen an Stuhl,
Tisch und Leuchte.



Arbeitsorganisation
Motivierende Rahmenbedingungen
durch Arbeitsorganisation



Gebäude / Unterhalt
Türen, Treppen, Böden, Reinigung
und Fluchtwege



Ergonomisches Arbeiten
Einstellen von Stuhl, Tisch,
Bildschirm, Tastatur und Maus.



Unfallverhütung
Stolperfallen, Sturzgefahr, Verkehrs-
wege, Heben und Tragen.



Selbstmanagement
Stressreduktion durch
Selbstorganisation

Über die Einstiegsseite der EKAS-Box gelangt der Nutzer schnell zu den für ihn relevanten Themen. In sieben Kapiteln finden Führungskräfte und Mitarbeitende Wissenswertes zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

EKAS-Box: Wissen zu Sicherheit und Gesundheit im Büro

Die EKAS-Box ist eine Online-Plattform und bietet Führungskräften und Mitarbeitenden Wissenswertes zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz. In jedem Kapitel finden sich kurze, animierte Videosequenzen, die kompakte Informationen zum jeweiligen Thema liefern: beispielsweise einfache Anleitungen, wo Stolperfallen und andere Gefährdungen im Büro lauern, und wie man diese behebt. Wie Tisch, Stuhl und Bildschirm korrekt eingestellt werden, um Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen vorzubeugen. Aber auch Tipps zur Arbeitsorganisation und zum Selbstmanagement, um Stress zu reduzieren und ein gutes Arbeitsklima zu schaffen. Denn nicht nur Stolper- und Sturzunfälle, auch Stress kann eine häufige Ursache von Arbeitsausfällen sein.

Unfälle vermeiden: Tipps aus der EKAS-Box

- **Kippsicherung:** Denken Sie daran, Regale an der Wand zu befestigen, um ein Umkippen zu verhindern.
- **Steighilfe auf Rollen:** Kommt die Steighilfe oft zum Einsatz und muss sie viel verschoben werden, empfiehlt sich der Einsatz eines Elefantenfusses. Dieser hat Rollen und lässt sich leicht herumschieben. Die Rollen arretieren, sobald man auf den Elefantenfuss tritt.
- **Handlauf benutzen:** Stürze auf Treppen sind besonders gefährlich. Benutzen Sie immer den Handlauf, wenn Sie eine Treppe hinauf- oder hinuntersteigen. Er gibt Halt, wenn man aus dem Tritt gerät.

Mithilfe der Apps SafetyCheck und ErgoCheck der EKAS-Checkbox Präventionsmassnahmen direkt anwenden

Während die EKAS-Box Führungskräften und Mitarbeitenden als Online-Nachschlagewerk für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz dient, animiert die EKAS-Checkbox, das zweite Tool der EKAS, zur konkreten Umsetzung von Präventionsmassnahmen. An die EKAS-Checkbox sind zwei mobile Apps geknüpft, SafetyCheck und ErgoCheck. Der SafetyCheck dient zum Aufspüren von Stolperfallen und anderen Gefährdungen im Büro. Der ErgoCheck hilft dabei, den Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten.

Und so funktioniert's

Um die beiden Apps zu nutzen, eröffnet man kostenlos sein Nutzerkonto auf der Onlineplattform EKAS-Checkbox. Über das Nutzerkonto können die beiden mobilen Apps verwaltet werden. Die EKAS-Checkbox bietet Lernvideos, die zeigen, worauf bei einem Check per App zu achten ist. Auch erfährt man hier Neues der EKAS zu den Apps und wird erinnert, wenn ein Check erneuert werden soll.

Nach Eröffnung des Nutzerkontos auf der EKAS-Checkbox können die beiden Apps SafetyCheck und ErgoCheck über den App Store oder Google Play auf das Smartphone geladen werden. Bevor man nun mit dem SafetyCheck bei einem Bürorundgang Stolperfallen aufspürt, oder mit dem ErgoCheck überprüft, ob auch Stuhlhöhe, Distanz zwischen Kopf und Bildschirm stimmen oder Position von Tastatur und Maus optimal ausgerichtet sind, lohnt es sich, die Lernvideos und FAQ (häufig gestellte Fragen) anzuschauen. Nach wenigen gut investierten Minuten ist man bereit für den ersten Check.

Per App Stolperfallen auf der Spur

Nehmen wir als Beispiel den SafetyCheck: Als Erstes wird die gewünschte Checkliste gewählt. Zur Auswahl stehen Stolpern & Stürzen, Steighilfen, Transportmittel, Glastüren, Treppen, Fluchtwege und Regale. Anschliessend klickt man sich durch die Fragen zur Sicherheit im Unternehmen und beantwortet diese. Eine mögliche Frage ist beispielsweise: Befinden sich im Betrieb Glastüren? Wird diese mit Ja beantwortet, zeigt die App verschiedene Sicherheitsmassnahmen auf. Etwa, dass Glastüren mit einer Markierung versehen sein müssen, um besser sichtbar zu sein. Ist die Markierung im eigenen Büro vorhanden, geht man zur nächsten Frage. Fehlt

die Markierung, wird die Glastür fotografiert und in eine Checkliste gefügt. So erhält man eine Übersicht von potenziellen Gefährdungen. Die App erinnert einen zu einem späteren Zeitpunkt daran, zu prüfen, ob die Gefährdung behoben wurde: in diesem Fall, die unmarkierte Glastür.

Der ErgoCheck funktioniert im gleichen Stil. Hier stellt die App Fragen zur Ergonomie. Es stehen drei Checklisten zur Verfügung: zum Stuhl einstellen, zur Optimierung des Arbeitsplatzes und zur Kontrolle der Sitzhaltung. Alle Tipps und Massnahmen stehen auch als PDF-Informationsblätter zum Download bereit – zum Ausdrucken und Aufhängen.

Die beiden Online-Tools sind praxiserprobt und erfolgreich

Seit ihrer Lancierung 2012 haben sich rund 160 000 Besucher über die EKAS-Box zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz im Büro informiert. Auch die beiden Apps, die seit November 2015 zum Download bereitstehen, verzeichnen insgesamt bereits über 2 000 Downloads. Informieren lohnt sich: Werden auch Sie zum Experten in Sachen Sicherheit und Gesundheit im Büro.

Heinz Roth

Leiter Unfallversicherung SVV

Aktion «Prävention im Büro»

Die beiden Tools, EKAS-Box und EKAS-Checkbox, hat die EKAS im Rahmen der Aktion «Prävention im Büro» entwickelt. Sie sind Teil von weiteren Hilfsmitteln, die die EKAS kostenlos zur Verfügung stellt, um die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz im Büro zu erhöhen. www.praevention-im-buero.ch

«Ein Arbeitsplatz ist nie perfekt, es gibt immer Verbesserungspotenzial»

Die Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS ist die zentrale Informations- und Koordinationsstelle für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Geschäftsführerin Dr. Carmen Spycher äussert sich unter anderem zu den Auswirkungen der Digitalisierung auf die Arbeitssicherheit.



«Klassische Arbeitssicherheitsthemen bleiben für die EKAS wichtig», sagt Carmen Spycher, EKAS-Geschäftsführerin.

Frau Spycher, Sie sind seit gut einem Jahr Geschäftsführerin der EKAS. Welche Erfahrungen haben Sie in dieser Zeit gemacht?

Sehr wichtig sind die Kontakte, die ich in dieser Zeit habe knüpfen können. Es ist ein Netzwerk mit vielen Menschen, das sich für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz einsetzt. Ich finde es spannend, mit Leuten aus verschiedensten Disziplinen zusammenzuarbeiten und die teils sehr komplexen Prozesse zu begleiten. Wir beschäftigen uns mit Themen, die oft viel Zeit und Ausdauer benötigen, um zu einer geeigneten Lösung zu gelangen. Aktuelles Beispiel ist die Überführung der EKAS-Lehrgänge in die formale Bildungslandschaft.

Welche Faktoren sind aus Ihrer Sicht für die Arbeitssicherheit von grösster Bedeutung?

Wir haben ohne Zweifel einen hohen Sicherheitsstandard, die Schweizer Arbeitsplätze sind gut ausgerüstet. Aber ein Arbeitsplatz ist nie perfekt, es gibt immer Verbesserungspotenzial. Sei das bei technischen, organisatorischen oder persönlichen Massnahmen. Einmal getroffene Präventionsmassnahmen reichen nicht aus. Man muss dranbleiben, Bestehendes immer wieder hinterfragen, Gefährdungsermitt-

lungen durchführen und überprüfen, ob eine entsprechende Massnahme noch ‚verhebt‘. Andererseits sind es die Arbeitsplätze, die sich verändern; neue Arten von Arbeitsplätzen oder neue Gefährdungen können entstehen. Ich denke beispielsweise an die Thematik rund um die Nanopartikel. Zudem ist uns wichtig, die neu in den Arbeitsmarkt tretenden Menschen gut auszubilden.

Sehen Sie – auch mit Blick auf die Digitalisierung – eine Verlagerung der Themenschwerpunkte für die EKAS?

Bei der Digitalisierung müssen wir unterscheiden zwischen industriellen, gewerblichen Betrieben und dem Bürobereich. In Industrie und Gewerbe werden, wenn man die Arbeitssicherheit betrachtet, die Themen mehr oder weniger gleich bleiben. Im Bau- und Forstbereich ist die Digitalisierung noch nicht so weit, dass sie eine Abnahme der Gefährdung oder eine Unterstützung der Mitarbeitenden bringen könnte. Auch gibt es noch immer krebserzeugende oder hochwirksame Stoffe, die nicht vollständig eingekapselt werden können und für Mitarbeitende eine Gefährdung darstellen. Natürlich kann die eine oder andere Gefahr verschwinden. Vielleicht wird ein kritischer Stoff oder ein gefährlicher Arbeitsprozess nicht mehr benötigt. Oder Roboter können – und da kommt die Digitalisierung ins Spiel – die für den Menschen gefährlichen oder körperlich schweren Arbeiten übernehmen. Auch digitale Überwachungssysteme können die Arbeitssicherheit erhöhen. Grundsätzlich werden jedoch für die EKAS die Arbeitssicherheitsthemen im klassischen Sinne weiterhin bestehen bleiben.

Welche Auswirkungen der Digitalisierung sind unter dem Aspekt des Gesundheitsschutzes zu erwarten?

Durch die Digitalisierung wird die Interaktion von Mensch und Maschine weiter zunehmen. Wenn beispielsweise Algorithmen den idealen Arbeitsprozess vorgeben, dem der Mensch nur noch folgen kann, wird seine Arbeit monoton, das birgt psychosoziale Risiken. Im Bürobereich sind es die vieldiskutierten Risiken, die entstehen, weil wir immer und überall erreichbar sind. Auch das kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Es stellen sich aber auch Fragen zur Ergonomie. Menschen arbeiten immer mehr auch zu

Hause oder von unterwegs. Ergonomie ist daher ein wichtiger Bestandteil unserer Kampagne «Prävention im Büro».

Eine Kampagne, die mit der EKAS-Box und den neuen Apps der EKAS-Checkbox ja auch auf digitale Medien setzt.

Genau. Uns ist es wichtig, bei der Prävention digitale Mittel einzusetzen. Wir wollen über diese Kanäle vor allem auch die jungen Arbeitnehmenden ansprechen. Als wir die Kampagne lancierten, war dieser Ansatz in der Präventionswelt sehr innovativ, was auch mit verschiedenen Preisen honoriert wurde. Unser Ziel ist es, mit der EKAS-Box und neu auch mit den Apps SafetyCheck und ErgoCheck die Menschen auf einfache, spielerische Art anzusprechen.

Wie geht es weiter mit «Prävention im Büro», der EKAS-Box und der EKAS-Checkbox?

Die Tools haben wir jetzt und auch die Inhalte. Wir haben eine Menge an Informationen und ein breites Wissen, das wir online, in Broschüren und mit Filmen anbieten können. Jetzt geht es darum, unsere Botschaft breiter bekannt zu machen, unsere Message in noch viel mehr Betrieben zu verankern. Nachdem wir in einer ersten Phase grosse und mittelgrosse Unternehmen angesprochen haben, liegt der Fokus im Moment auf kleinen Unternehmen und Kleinstbetrieben.

Wie wichtig ist denn die europäische Vernetzung für Sie?

Wir orientieren uns auf internationaler und europäischer Ebene. Auch wenn die Schweiz nicht EU-Mitglied ist, sind wir auf europäischer Ebene in Sachen Arbeitssicherheit vernetzt und in zahlreichen Gremien eingebunden. Ein Beispiel der Zusammenarbeit ist die Europäische Unternehmenserhebung über neue und aufkommende Risiken (ESENER), bei der auch die Schweiz teilgenommen hat. Zudem übernehmen wir jeweils die aktuelle Kampagne der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz und stellen das Thema an der alle zwei Jahre stattfindenden Schweizerischen Tagung für Arbeitssicherheit STAS ins Zentrum.

Prävention ist eine wichtige Aufgabe der EKAS. Daneben sind Sie auch für den Vollzug und die einheitliche Anwendung der UVG-Vorschriften verantwortlich. Werden mit der voraussichtlich auf Januar 2017 in Kraft tretenden UVG-Revision neue oder veränderte Aufgaben auf die EKAS zukommen?

Diese neue UVG-Revision wird vor allem die Versicherer und die Versicherten betreffen. Für die EKAS ist die Zusammen-

setzung der Kommission neu geregelt worden. Wir werden neu zusätzlich zwei Vertreter der Arbeitnehmer und zwei Vertreter der Arbeitgeber als Mitglied in die Kommission aufnehmen. Zwar sind die Sozialpartner schon seit 1993 als Delegierte eingeladen, jedoch ohne Stimmrecht. Ich würde mir wünschen, dass mit dem gesetzlich verankerten Mandat das Engagement der Sozialpartner ressourcenmässig zukünftig noch an Bedeutung gewinnen würde. Von den Aufgaben her gibt es für uns sonst aber keine Änderungen.

Neben der Prävention von Berufsunfällen gemäss UVG ergeben sich zahlreiche Schnittstellen zum Arbeitsgesetz und den darin enthaltenen Bestimmungen des Gesundheitsschutzes. Wäre es für die Arbeitgeber nicht einfacher, die Bereiche Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz koordiniert anzugehen?

Sie sprechen den Gesetzesdualismus an. Der Gesundheitsschutz ist im Arbeitsgesetz geregelt, die Arbeitssicherheit im UVG. Eine Überwindung dieses Dualismus ist wohl in absehbarer Zeit nicht zu erreichen. Für den Arbeitgeber ist es in erster Linie wichtig, seine Mitarbeitenden zu schützen. Aus seiner Sicht wäre es in der Tat einfacher und mit weniger Aufwand verbunden, würde nur ein Durchführungsorgan Arbeitssicherheit und gleichzeitig auch Gesundheitsschutz überprüfen. Zumal diese beiden Bereiche stark ineinander verzahnt sind, so dass es auch für uns nicht immer einfach ist, klare Trennlinien zu ziehen. In der Praxis betrachten Arbeitsärzte und andere Spezialisten der Arbeitssicherheit bei ihren Kontrollen schon heute in beschränkter Masse auch Themen des Gesundheitsschutzes.

Ursi Sydler

Aufgaben der EKAS

Zentrale Aufgabe der EKAS ist es, Arbeitnehmende möglichst vor Berufsunfällen und Berufskrankheiten zu schützen. Sie hat für die einheitliche Anwendung der Sicherheitsvorschriften in den Betrieben zu sorgen, die Aufgabenbereiche der Durchführungsorgane aufeinander abzustimmen und die vorhandenen Mittel zweckmässig einzusetzen. Die Beschlüsse der EKAS sind verbindlich. Der Bundesrat übt die Aufsicht über die Tätigkeit der EKAS aus. Mehr Infos unter www.ekas.ch

Ausgeschlafene leben sicherer: Wer müde ist, verunfallt beinahe doppelt so häufig

Schlafprobleme zählen heute zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Schweiz. 30 Prozent der Arbeitnehmenden sind davon betroffen – Tendenz steigend. Dabei führt Schlafmangel nicht nur zu Erschöpfung oder gar seelischen und körperlichen Erkrankungen, sondern erhöht auch das Unfallrisiko.



Wenn Gähnen gefährlich wird: Schlafprobleme mindern die Erholung während der Nacht und führen zu Tagesschläfrigkeit. Tagesschläfrigkeit wiederum setzt die Arbeitsleistung herab und erhöht das Risiko für einen Berufsunfall.

Wir lesen Nachrichten, beantworten E-Mails und führen wichtige Telefonate. Das oft schon frühmorgens vor dem Gang zur Arbeit. Nach einem anstrengenden Tag geht das Programm weiter. Eine Joggingrunde durch den Wald? Klar. Anschließend die Kollegin auf einen Drink treffen? Passt. Den Abend mit dem Partner im Kino ausklingen lassen? Natürlich. Auch in der Freizeit geben wir Vollgas. Mal eine Stunde nichts tun? Undenkbar. Eine der Folgen: Wir schlafen zu wenig. Es gehört heute schon fast zum guten Ton, mit wenigen Stunden Schlaf auszukommen. Die Annahme: Wer weniger schläft, hat mehr Zeit für alles andere. Die Logik der Leistungsgesellschaft ist jedoch falsch. Korrekt ist: Wer weniger schläft, ist weniger leistungsfähig und weniger produktiv. «Wir sind müde, konzentrieren uns schlecht und werden langsamer», sagt Katrin Uehli, Fachspezialistin der Suva. Und das sind sogar noch die kleineren Übel. Zu wenig Schlaf hat neben gesundheitlichen Folgen gar negative Auswirkungen auf das Unfallgeschehen.

Schlafmangel gefährdet Leben

Eine Studie der Suva zeigt, dass bei jedem fünften Berufsunfall Schlafprobleme beteiligt sind. Dies entspricht in der Schweiz rund 53 000 Berufsunfällen pro Jahr. Und: Wer müde durchs Leben geht, verunfallt fast doppelt so häufig. Wer wenig schläft, der mindert die Erholung während der Nacht und dies führt zu Tagesschläfrigkeit. Tagesschläfrigkeit wiederum setzt die Arbeitsleistung herab und erhöht das Risiko für einen Berufsunfall. «Am häufigsten passieren Stolper- und Sturzunfälle oder Verletzungen mit Maschinen und Werkzeugen», so Katrin Uehli. Besonders gefährdet sind Schlechtschläfer, die älter sind als 30 Jahre, pro Nacht weniger als sieben Stunden schlafen und pro Woche mehr als 50 Stunden arbeiten.

Die negativen Auswirkungen von zu wenig Schlaf untersuchte auch die Studie Progress der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) von 2013. Sie zeigt, dass kurze Nachtruhezeiten im Schweizer Militär ein Risiko

für Unfälle sind. Würden die Rekruten pro Nacht 25 Minuten länger schlafen, hätten sie 12 Prozent weniger Verletzungen. Aufgrund dieser Studie haben viele Rekrutenschulen die Nachtruhe von 6,5 auf 7 Stunden erhöht.

Berufsunfälle wegen mangelndem Schlaf führen nicht nur zu menschlichem Leid, sondern auch zu hohen Kosten. In der Schweiz werden jährlich schätzungsweise 283 Millionen Franken dafür aufgewendet. Auch in der Freizeit passieren Unfälle wegen zu wenig Schlaf; diese verursachen zusätzliche Kosten von 512 Millionen Franken. Ein Lichtblick: Katrin Uehli stellt bei ihrer Arbeit fest, dass das Thema Schlaf in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat: «Das Bewusstsein dafür nimmt zu.»

Von der Glühbirne zum Handydisplay

Während die einen freiwillig auf Schlaf verzichten, gibt es auch diejenigen, die gerne mehr schlafen würden – aber nicht können. Schlafprobleme zählen heute zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Schweiz. 30 Prozent der Arbeitnehmenden sind davon betroffen – Tendenz steigend. Der Grund, warum die zivilisierte Welt zunehmend Probleme mit dem Schlaf hat, ist in der Vergangenheit zu finden. Vor rund 150 Jahren kam die Glühlampe auf. Damit wurde es möglich, die Nacht zum Tag zu machen. «Bei heller Umgebung stoppt der Körper die Produktion von Melatonin, ein Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert», erklärt Katrin Uehli. Ist es dunkel, wird Melatonin rege ausgeschüttet. Erleuchten nun also Glühbirnen oder modernere Lichtquellen die Nacht, wird dieser Rhythmus durcheinandergebracht.

Ein weiteres Problem der heutigen Zeit sind Fernseher sowie Handy- oder Tablet-Displays. Diese leuchten in Licht mit hohem Blau-Anteil; dieses hält uns besonders wach. Das Checken von E-Mails vor dem Lichtlöschen ist also ähnlich schlaffördernd wie ein Espresso vor dem Schlafengehen.

Die Schlafqualität fördern

Was tun bei Schlafproblemen? Wer Schlafprobleme kennt, weiss, dass es nicht einfach ist, sie zu lösen. Trotzdem können etwa 80 Prozent der Schlafstörungen dank sogenannter «Schlafhygiene-Regeln» behoben werden. Die Schlafqualität fördert zum Beispiel, wenn am Abend nur noch etwas Leichtes gegessen wird. Auch ein dunkles, ruhiges und kühles Zimmer hilft. Die Suva empfiehlt ausserdem, eine Stunde

vor dem Schlafengehen Computer, Fernsehen, Handy und Tablet auszuschalten. «Fürs Ein- und Durchschlafen hilft zudem, wenn man tagsüber körperlich aktiv ist und mindestens 30 Minuten im Freien verbringt», sagt Katrin Uehli. Ein weiterer Tipp: Möglichst regelmässige Schlafzeiten und immer das gleiche Zubettgeh-Ritual einhalten. Auch ruhige Musik, Hörbücher oder Entspannungstechniken können gute Dienste leisten. «Die grösste Schwierigkeit ist es, das eigene Verhalten zu ändern», weiss Katrin Uehli.

Präventionsmodul für Betriebe

Weil Ausgeschlafene sicherer leben, hat die Suva ein Präventionsmodul für ihre versicherten Betriebe entwickelt. Die Elemente des Moduls «Gut schlafen – sicherer leben» können nach Wunsch zu einer Betriebskampagne zusammengestellt werden. Kostenlos zur Verfügung stehen ein Quiz zum Thema Schlaf, Plakate zum Aushang im Betrieb sowie praktische Schlaftipps. Der Workshop zum Modul «Gut schlafen – sicherer leben» findet mit einer Fachperson der Suva statt und richtet sich an alle Mitarbeitenden; auch an solche ohne Schlafprobleme. Die Teilnehmenden erfahren, wie wichtig Schlaf für ihre Sicherheit und die Gesundheit ist. Schlaffördernde Gewohnheiten werden besprochen und Massnahmen abgeleitet.

Für Mitarbeitende mit Schicht- oder Nachtdienst ist das Modul «Schichtarbeit – sicher und gesund» erhältlich. Auch dort wird das Thema Schlaf behandelt. Mehr Infos unter www.suva.ch/praeventionsmodule

*Barbara Senn
Mediensprecherin Suva*

Schlafquiz für Aufgeweckte

Haben Sie gewusst, dass bereits 17 Stunden ohne Schlaf wirken wie ein Blutalkoholgehalt von 0,5 Promille? Dass Sie bei Schlafproblemen am besten auf Cola, Kaffee und Schwarztee verzichten sollten? Oder dass sportliche Betätigung förderlich ist für guten Schlaf? Mit dem «Schlaf-Quiz für Aufgeweckte» der Suva können Sie Ihr Wissen testen und mit etwas Glück einen Preis gewinnen. Machen Sie mit: www.suva.ch/waswo (Bestellnummer: 88289.d).

Prévention numérique.

Les données sont l'or du 21^e siècle – c'est surtout le cas pour les grands récolteurs de données comme Google, Facebook & Co. Mais à quoi nous servent toutes les données ainsi collectées, à nous au quotidien ? En matière de santé, est-ce que l'équation devient la suivante : plus il y a de données, meilleure est la santé ? Les différents articles de cette édition éclairent la thématique de la prévention numérique sous différents points de vue. – La vie numérique offre tellement d'opportunités, que nombre d'entre nous n'ont plus le temps de dormir ni de se détendre. Déconnectez-vous et rechargez régulièrement vos batteries ! « ausschalten-auftanken.ch » – une campagne de prévention de l'ASA.

Transformation numérique et secteur de la santé

Dans le secteur de la santé, la transformation numérique place de plus en plus les individus et les spécialistes sur un pied d'égalité. Ils ont simplement besoin de compétences médicales et d'une bonne appréhension des risques que représente cette nouvelle évolution.

Andréa Belliger explique dans l'entretien comment la transformation numérique ne manquera pas de modifier l'actuel secteur de la santé – et les implications de ce phénomène pour les prestataires, les assureurs ainsi que pour les citoyens connectés, les consommateurs et les e-patients. « Notre monde évolue de plus en plus dans le cadre de réseaux et de moins en moins dans celui de systèmes »

déclare-t-elle avant de décrire les nouvelles valeurs et les nouvelles normes déjà identifiables : communication ouverte, transparence et participation.

Pour Andréa Belliger, beaucoup de questions juridiques et éthiques restent encore sans réponse. Elle estime qu'à l'avenir, les acteurs seront de plus en plus nombreux à venir d'autres secteurs que ceux traditionnellement dévolus à la santé. Et elle est convaincue que les acteurs historiques du secteur de la santé évolueront aussi dans le sens d'un monde organisé en réseau.

Voir le texte allemand pages 8 à 9

Big data et le secteur de la santé

Nous nous tenons aux prémices d'une croissance exponentielle des données touchant à la santé. L'analyse et l'intégration de ces données – par ex. données génomiques ou données saisies par des logiciels de suivi de la forme physique – constituent la base d'une médecine personnalisée et de la prévention des maladies. D'importants obstacles s'opposent pour l'instant à l'exploitation de ces données. Les données relevant du domaine médical sont des données personnelles. Le *big data* ne pourra fonctionner qu'avec l'accord des personnes concernées. Pour pouvoir autoriser ou non l'exploitation des données le concernant, le citoyen doit avoir accès à ces dernières. Un tel « droit d'obtenir une copie » a été transmis au Conseil fédéral sous forme de postulat en 2015.

Afin que les citoyens puissent valider les données les concernant, et ce dans leur propre intérêt ou dans l'intérêt de la société à des fins de recherche, il faut des plateformes de données sécurisées et un nouvel environnement inspirant confiance. Le projet MIDATA.coop – <https://midata.coop> – a permis la mise en place d'une plateforme de données d'utilité publique organisée sous forme de coopérative. Seuls de tels modes d'administration et d'exploitation des données contrôlés par les citoyens permettront au *big data* d'offrir de meilleurs soins et une prévention personnalisée dans le domaine de la santé.

Voir le texte allemand pages 10 à 11

Programmes numériques de Sanitas et santé

Parallèlement au vieillissement de la population, le nombre de personnes vivant pendant des années avec plusieurs syndromes ne cesse de croître. Un autre défi important réside dans la progression des maladies psychiques ; ces pathologies sont aujourd'hui parmi les plus coûteuses. C'est la raison pour laquelle Sanitas estime qu'il est urgent d'agir dans ce domaine.

Avec ses programmes numériques dédiés à la santé, Sanitas entend informer les patients et encourager l'autogestion. Il s'agit de stabiliser les états pathologiques existants et d'œuvrer à leur amélioration par le biais de mesures ciblées.

Actuellement au nombre de cinq, les programmes dédiés à la santé sont consacrés aux domaines suivants : syndrome métabolique, mal de dos, santé psychique, prophylaxie des chutes et polypharmacie. Des éléments numériques viennent en permanence les compléter. Parallèlement, Sanitas continue d'en développer de nouveaux. Les programmes dédiés à la santé ne remplacent pas les offres des fournisseurs de prestations. Ils contribuent à améliorer la qualité de vie des assurés en venant soutenir et compléter les soins médicaux.

Voir le texte allemand pages 12 à 13

Projet «work@mobi» de la Mobilière

Avec l'arrivée des enfants du numérique (*digital natives*) dans le monde du travail, nous assistons à une formidable évolution du système de valeurs passant des hiérarchies figées à la codécision et privilégiant le fait d'utiliser à celui de posséder. Pour cette génération, la flexibilité du travail est une évidence. Avec le projet work@mobi, la Mobilière a décidé de ne pas se contenter d'accompagner ce processus, mais aussi de l'orienter. Dans un premier temps, elle a redéfini l'espace de travail. Une surface importante du siège à Berne est aujourd'hui conçue comme un *multispace*. Tout en influençant la culture du travail, ce nouvel espace est également l'expression concrète des mutations des formes de travail.

Dans le sillage de la numérisation, la prévention revêt une tout autre importance. La numérisation modifie les structures, les hiérarchies et les métiers. Les supérieurs doivent véhiculer ces nouvelles valeurs. Un encadrement qui a du sens implique que le supérieur s'efforce de fournir davantage d'explications, qu'il se livre à des échanges spontanés, à une collaboration interdisciplinaire, et ce tout en portant une attention particulière à la protection des données. Promouvoir ce changement culturel consiste en la meilleure prévention qui soit à l'époque du numérique.

Voir le texte allemand pages 14 à 15

La checkbox CFST et la prévention des accidents

Le risque d'avoir un accident au bureau est largement sous-estimé. Plus de la moitié des accidents professionnels ont lieu dans le secteur tertiaire. Trébucher et chuter suffisent généralement pour entraîner de graves blessures et des arrêts de travail. La campagne « Prévention au bureau » de la Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST montre avec ses outils en ligne, la box CFST et la checkbox CFST, comment s'informer de manière ludique sur la sécurité et la santé au travail. Par ailleurs, elle s'appuie sur des mesures de prévention modernes : en ligne et à l'aide d'applications. La plateforme en ligne de la box CFST fournit des informations utiles aux cadres et aux collaborateurs afin d'améliorer la sécurité au travail et la protection de la santé. Les apps *SafetyCheck* et *ErgoCheck* de la checkbox CFST

permettent d'appliquer directement des mesures de prévention. Vous trouverez de plus amples informations sous www.praevention-im-buero.ch/fr

« Un poste de travail n'est jamais parfait »

Dans l'interview, Carmen Spycher, la secrétaire générale de la CFST, s'exprime notamment sur les conséquences de la numérisation sur la sécurité au travail ainsi que sur la suite de la campagne « Prévention au bureau ». Pour Carmen Spycher, une chose est claire : « La CFST continue d'accorder une grande importance aux problématiques classiques de la sécurité au travail. »

Voir le texte allemand pages 16 à 21

Etude de la Suva sur le sommeil

Les troubles du sommeil comptent aujourd'hui parmi les maux les plus fréquents en Suisse. Près de 30 % des travailleurs sont touchés – et la tendance va croissant. Le manque de sommeil génère non seulement de l'épuisement voire des maladies mentales et corporelles, mais accroît également le risque d'accident.

Une étude de la Suva montre que toute personne fatiguée est victime de deux fois plus d'accidents que les personnes ayant bien dormi. Les troubles de sommeil sont responsables d'un accident professionnel sur cinq. Cela correspond à quelque 53 000 accidents professionnels en Suisse par an.

Les accidents professionnels provoqués par un manque de sommeil ne se traduisent pas uniquement par de la souffrance humaine, mais aussi par des coûts élevés. En Suisse, ces coûts sont estimés à 283 millions de francs par an. Pendant les loisirs aussi, le manque de sommeil est responsable d'un grand nombre d'accidents qui entraînent des coûts supplémentaires de l'ordre de 512 millions de francs. Sont particulièrement exposés les « mauvais dormeurs » âgés de plus de 30 ans, dormant moins de 7 heures par nuit et travaillant plus de 50 heures par semaine.

Voir le texte allemand pages 22 à 23

ASA | SVV

Schweizerischer Versicherungsverband SVV
Conrad-Ferdinand-Meyer-Strasse 14
Postfach
CH-8022 Zürich

Tel. +41 44 208 28 28
Fax +41 44 208 28 00
info@svv.ch
www.svv.ch