



Leitfaden „Lange Arbeitszeiten“

**Jahrestagung der Österreichische Gesellschaft für Arbeitsmedizin
Innsbruck 19. - 21. September 2019**

Dr. Erich Pospischil

E-Mail: epos@kabsi.at

Wie lange wird in Ö durchschnittlich gearbeitet?

Die durchschnittliche Arbeitszeit hat in Österreich im Jahr **2017 36,5 h** pro Woche betragen, wobei Männer mit **40,6** Stunden deutlich länger arbeiten als Frauen mit durchschnittlich **31,9** Stunden.

Statistik Austria (2018)

In Österreich arbeiten 19,3% der unselbständigen Erwerbstätigen regelmäßig mehr als 40h pro Woche.

Statistik Austria 2.Quartal 2019

Nach Umfragen (SORA, Deloitte; 2019) schöpfen **30 Prozent der Unternehmen** die gesetzliche Möglichkeit der gesetzlichen Verlängerung der Arbeits-/Wochenarbeitszeit im Rahmen von Gleitzeitvereinbarungen aus.



Gliederung

1. Einleitung
2. Aufbau des Leitfadens
3. Belastungen und Beanspruchungen durch lange Arbeitszeiten
4. Gesundheitliche Risiken
5. Maßnahmen



kurzfristiger ökonomischer Vorteil vs. langfristiger Nachteil?

- - höhere Arbeitsleistung => physische und psychische Beanspruchung => Leistungsminderung
- - höhere Arbeitsleistung + Verlängerung der Lebensarbeitszeit => realisierbar für größeren Personenkreis ? Werden Kosten des Sozialsystems zusätzlich belastet?
- - Verlängerte Arbeitszeit => Unfallgefahr steigt. Individuelle Unfallrisiko + erhöhte Fremdgefährdung bei Steuer- und Überwachungstätigkeit



Arbeitszeit als Risikofaktor?

- Die Notwendigkeit Arbeitszeit als Risikofaktor zu betrachten ergibt sich einmal aus rechtlichen Vorgaben, wie etwa dem *ArbeitnehmerInnenschutzgesetz* oder dem *Nachtschwerarbeitsgesetz*, aber auch aus der
- **ergonomischer Perspektive**, weil Arbeit sich immer in der Zeit vollzieht und die **Gestaltung und Bewertung der Arbeitszeit** damit als **zweite Grunddimension der Arbeitsgestaltung** neben der Gestaltung von Art und Intensität der Arbeit betrachtet werden muss.



F. Nachreiner 2012 (*nach Wichtl, 2012*)



Grundlagen zur arbeitsmedizinischen Beurteilung von Arbeitszeitregelungen

Oktober 2007



Arbeitszeitgesetz AZG neu

Höchstgrenzen:

[Rechtslage ab 1.9.2018]

12 Stunden pro Tag, 60 Stunden pro Woche darf beschäftigt werden (§ 9 Abs 1 AZG Neu).

„Freiwilligkeit“

Arbeitnehmer können Überstunden über 10/50 Stunden ohne Angabe von Gründen ablehnen und dürfen aus dem Grund nicht benachteiligt werden (§ 7 Abs 6 AZG Neu).

Zudem können Arbeitnehmer ad hoc wählen, ob Überstunden über 10/50 Stunden in Geld oder mit Zeitausgleich vergütet werden (§ 10 Abs 4 AZG Neu)



Im Viermonatszeitraum darf im Schnitt max. 48 Stunden pro Woche beschäftigt werden (§ 9 Abs 4 AZG).

Parameter	Gestaltungsoption
Inhaltlich (Was wird gestaltet?)	
Dauer der Arbeitszeit	pro Tag, Woche, Monat, Jahr, Lebensabschnitt
Lage der Arbeitszeit	Tageszeit, Wochentag, Saison, Lebensabschnitt
Verteilung der Arbeitszeit	tägliche und wöchentliche Arbeitszeit beginnen und enden zu festgelegten und immer wiederkehrenden Zeitpunkten oder die tägliche/wöchentliche Arbeitszeit variiert innerhalb definierter Bandbreiten
Organisatorisch (Wie wird gestaltet?)	
Variabilität der Dauer bzw. Lage	immer gleich, unterschiedlich oder stark schwankend
Einfluss auf die Gestaltung der Arbeitszeit	nur der Arbeitgeber/Vorgesetzte, nur die Beschäftigten oder beide in Absprache legen die Arbeitszeit fest Größe des Dispositionsspielraums
Vorhersagbarkeit	Planung der Arbeitszeiten kurz-, mittel- oder langfristig, Häufigkeit von Änderungen, Verlässlichkeit der Sollzeiten

Parameter der Arbeitszeitgestaltung

-> *Was wird gestaltet (inhaltlich)?*

-> *Wie wird gestaltet (organisatorisch)?*

Gliederung

1. Einleitung
- 2. Aufbau des Leitfadens**
3. Belastungen und Beanspruchungen durch lange Arbeitszeiten
4. Gesundheitliche Risiken
5. Maßnahmen



Aufbau und Gliederung

1. Einleitung:
2. Gesetzliche Grundlagen:
3. Welche Folgen langer Arbeitszeiten sind zu erwarten?
4. Auswirkungen verlängerter höchstzulässiger Arbeitszeiten auf das Unfallrisiko (Nistler S., Winker R., Wohlschläger-Krenn E.)
5. Zunahme der Häufigkeit von Erkrankungen bei langen Arbeitszeiten, Literaturlauswertung (Pospischil E.)
6. Psychosoziale Effekte langer Arbeitszeiten (Arlinghaus A., Gärtner J.)
7. Spezifische Arbeitsbelastungen mit limitierender Wirkung
8. Anpassung von Grenz- und Richtwerten an verlängerte Arbeitszeiten (Kundi M.)
9. Rahmenbedingungen für die Gestaltung und Maßnahmen (Kundi M.)
10. Literatur



AuthorInnen (in alphabetischer Reihenfolge):

- Dr. A. Arlinghaus, XIMES GmbH, Wien
- Univ. Doz. Dr. J. Gärtner, XIMES GmbH, Wien
- Prof. Dr. M. Kundi, Zentrum für Public Health Abt. für Umwelthygiene und Umweltmedizin, Medizinische Universität Wien
- Dr. S. Nistler, MPH, Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA, Sanatorium Hera, Wien
- Dr. E. Pospischil, Präsident der ÖGA, Linz
- Doz. Dr. R. Winker, Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA, Sanatorium Hera, Wien
- Dr. E. Wohlschläger-Krenn, Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA, Sanatorium Hera, Wien

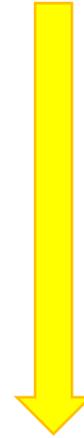


Wo verfügbar?

www.gamed.at

Pressekonferenz

Als Broschüre



Gliederung

1. Einleitung
2. Aufbau des Leitfadens
- 3. Belastungen und Beanspruchungen durch lange Arbeitszeiten**
4. Gesundheitliche Risiken
5. Maßnahmen

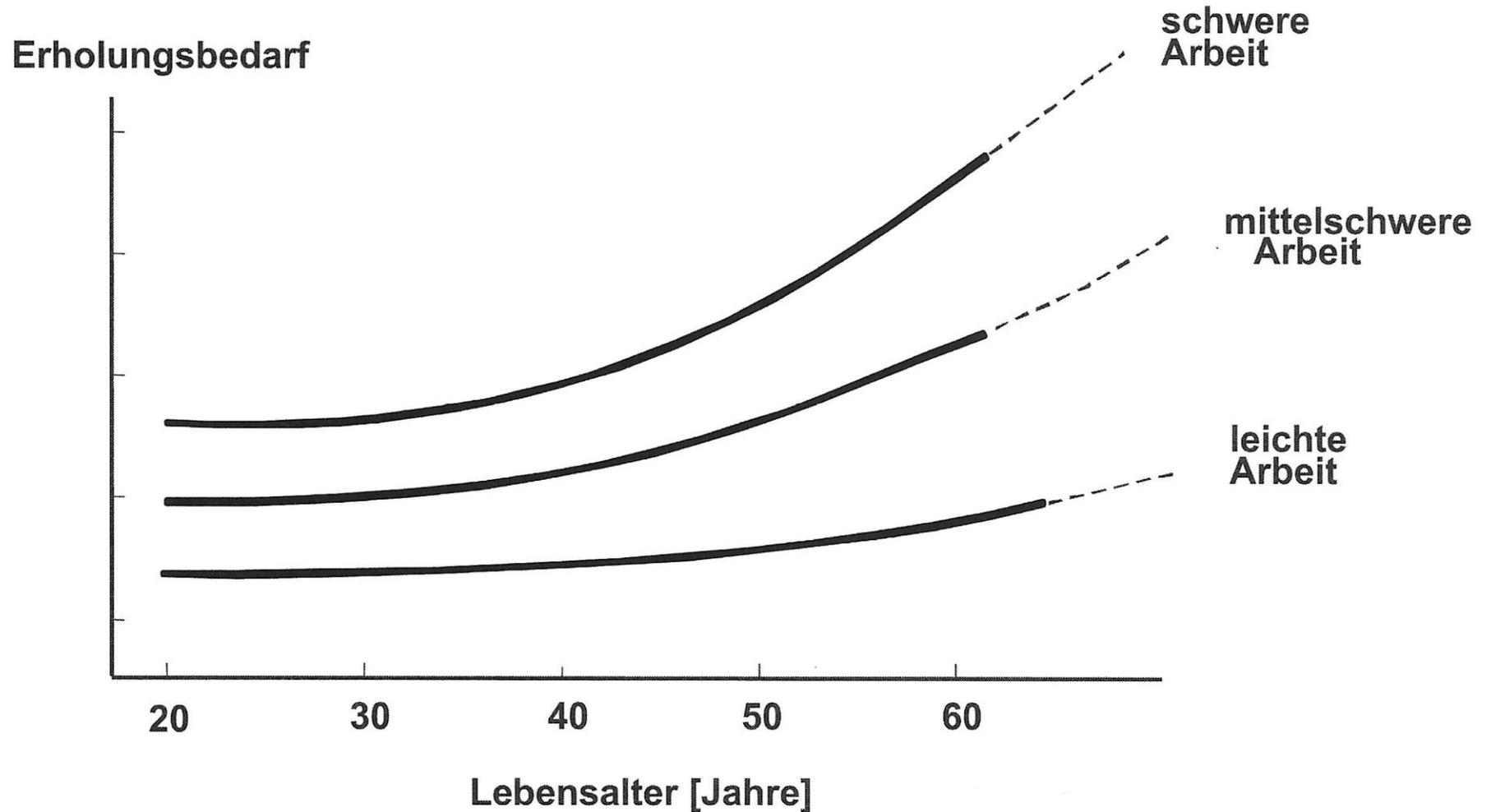


Effekte der Arbeitsermüdung

- Herabsetzung der Funktionsfähigkeit eines Organs oder des Organismus als Folge einer Inanspruchnahme
- Abnahme de Energieinhaltes (Kraftreserve)
- Störung von Gleichgewichtszuständen
- Störung der Regulations- und Koordinationsmechanismen
- Abnahme der Arbeitsfreude
- Verschiebung der Motivationsstruktur
- Störung des Funktionsgefüges der Persönlichkeit



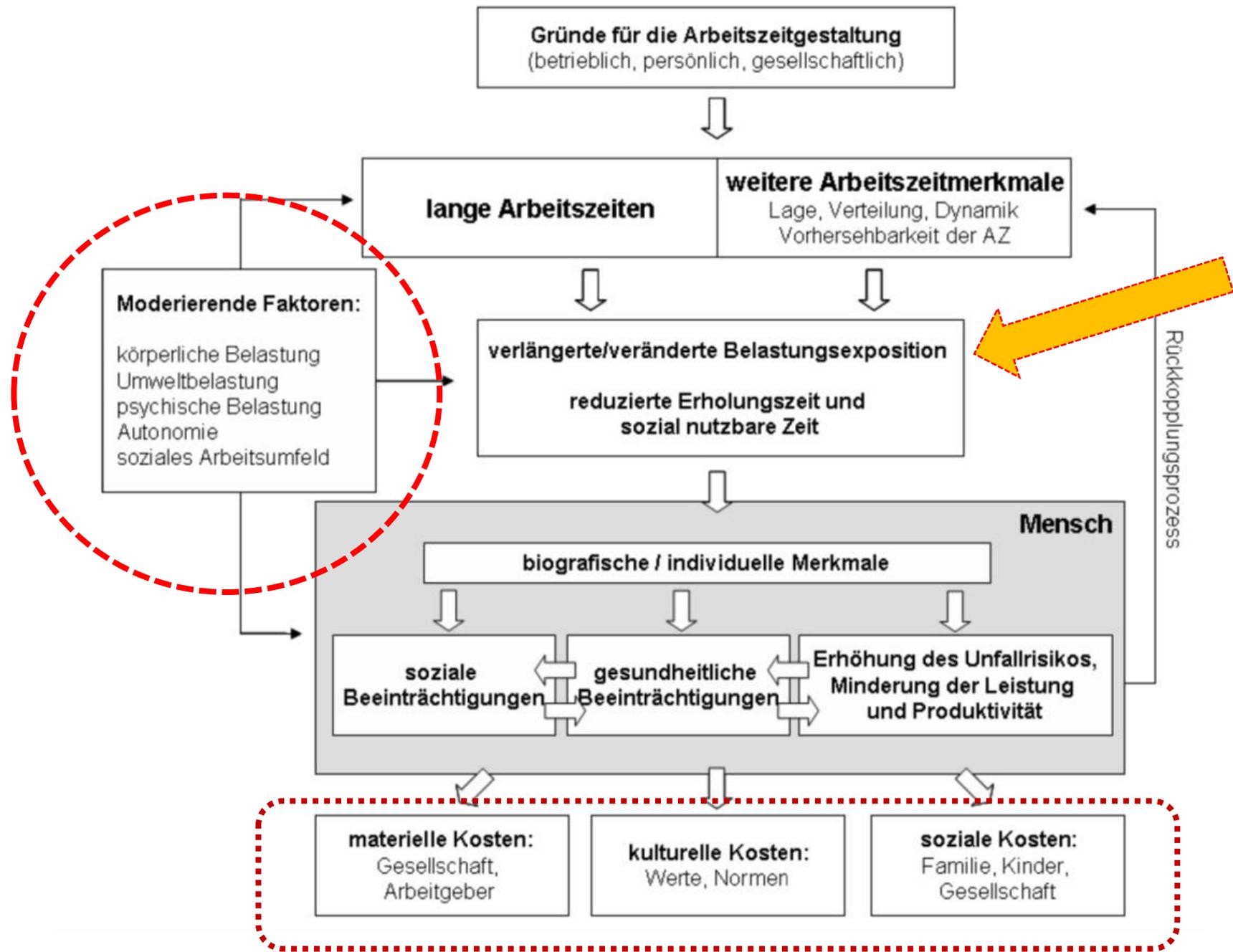
Erholungsbedarf in Abhängigkeit vom Alter und von der Arbeitsschwere (Ilmarinen 1999)





Wirkungsmodell der Effekte langer Arbeitszeiten

n. A. Wirtz 2010



Psychosoziale Aspekte

- 6.1. Effekte langer Arbeitszeiten auf die psychische Gesundheit
- 6.2. Zusammenwirken langer Arbeitszeiten mit anderen belastenden Faktoren
- 6.3. Lange Arbeitszeiten und Work-Life-Balance
- 6.4. Komprimierung der Arbeitszeit („Compressed working weeks“)
- 6.5. Indirekte Wirkung schlechter Work-Life-Balance auf die psychische Gesundheit
- 6.6. Gestaltungsempfehlungen
 - Belastung und Beanspruchung senken und ausgleichen
 - Ressourcen stärken
 - Betriebliche Kultur und Führungsverhalten

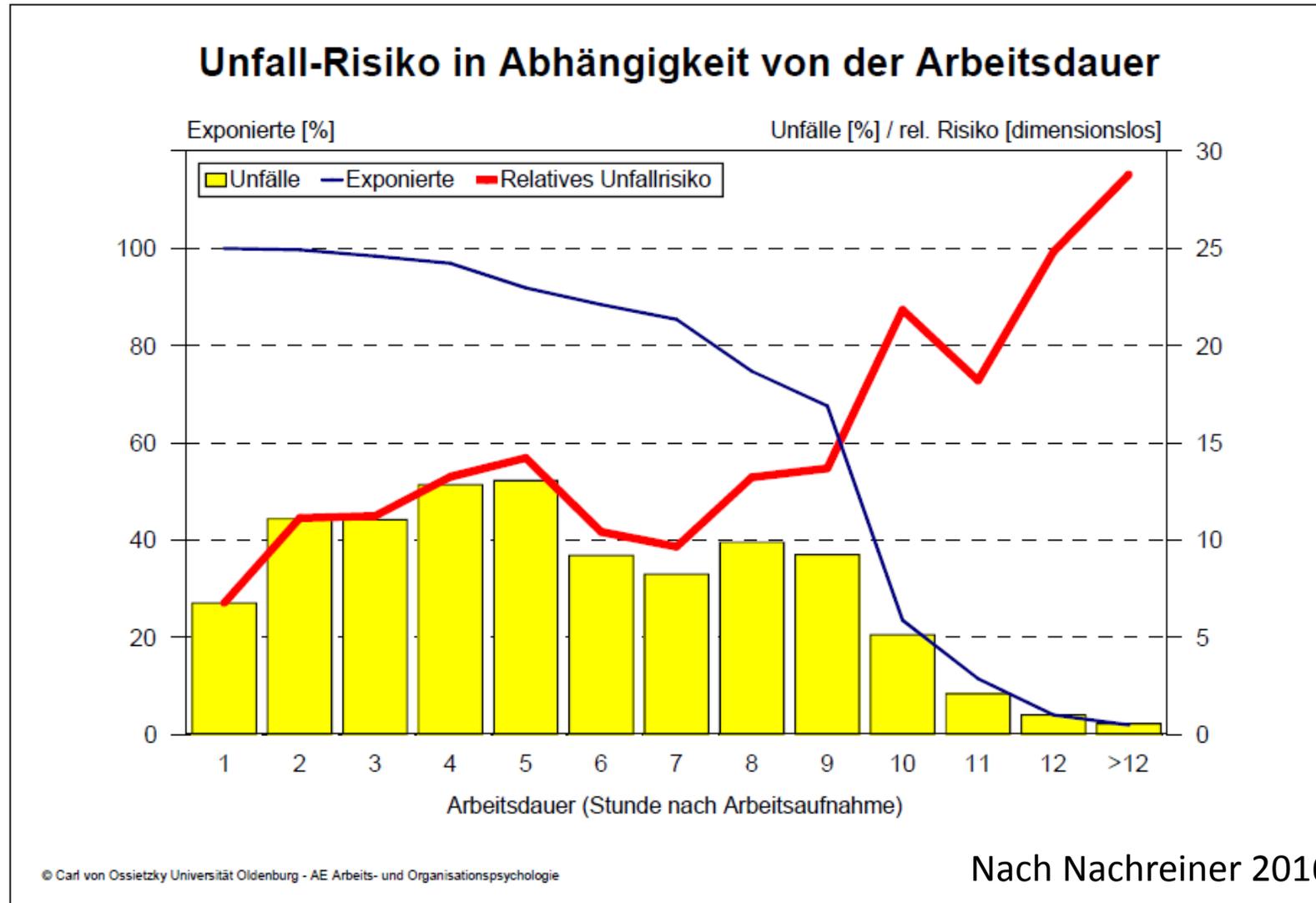


Gliederung

1. Einleitung
2. Aufbau des Leitfadens
3. Belastungen und Beanspruchungen durch lange Arbeitszeiten
- 4. Gesundheitliche Risiken**
5. Maßnahmen



Unfallrisiko in Abhängigkeit von der Arbeitsfähigkeit



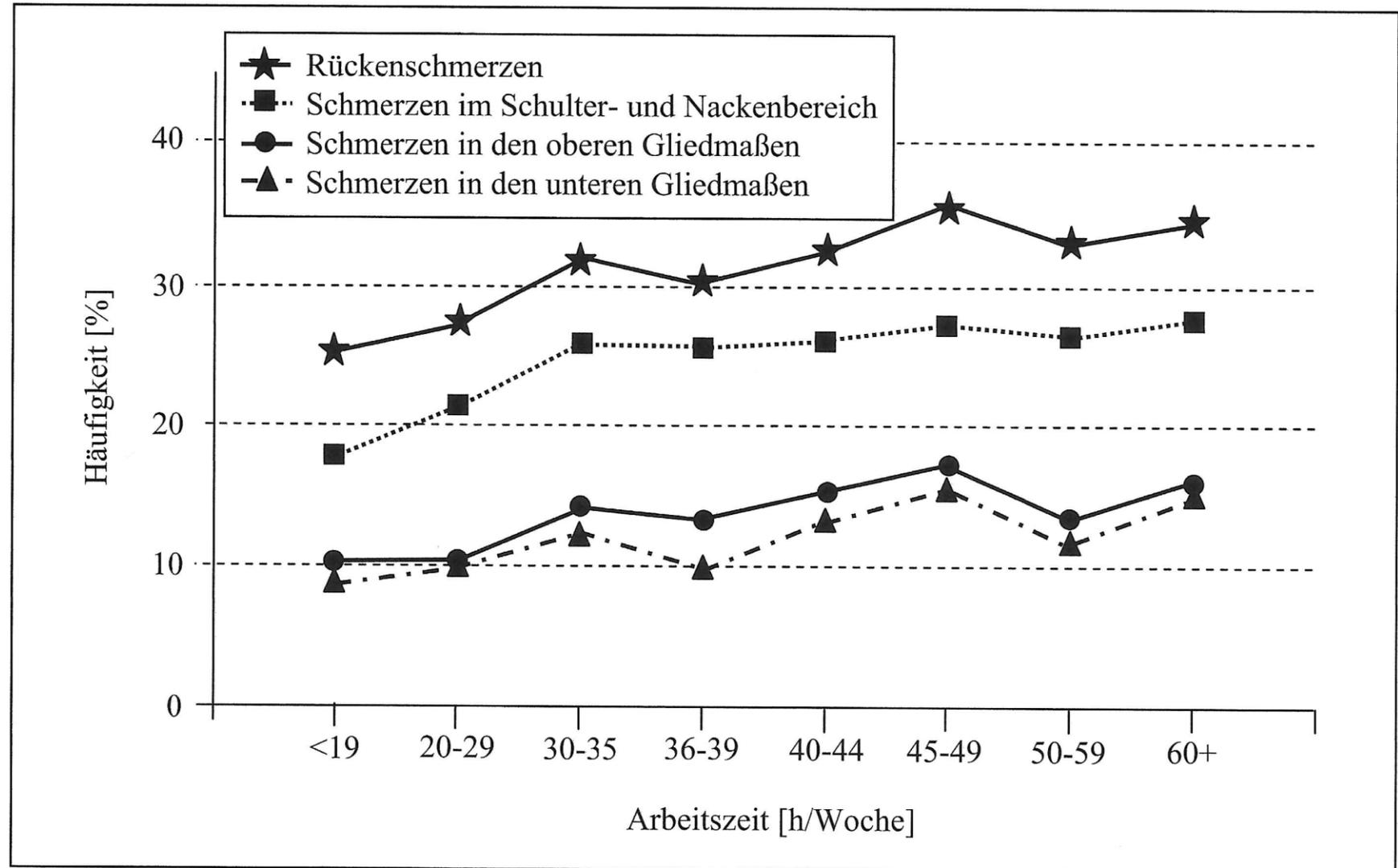
Unfallrisiken

METAANALYSE (80 Arbeiten):

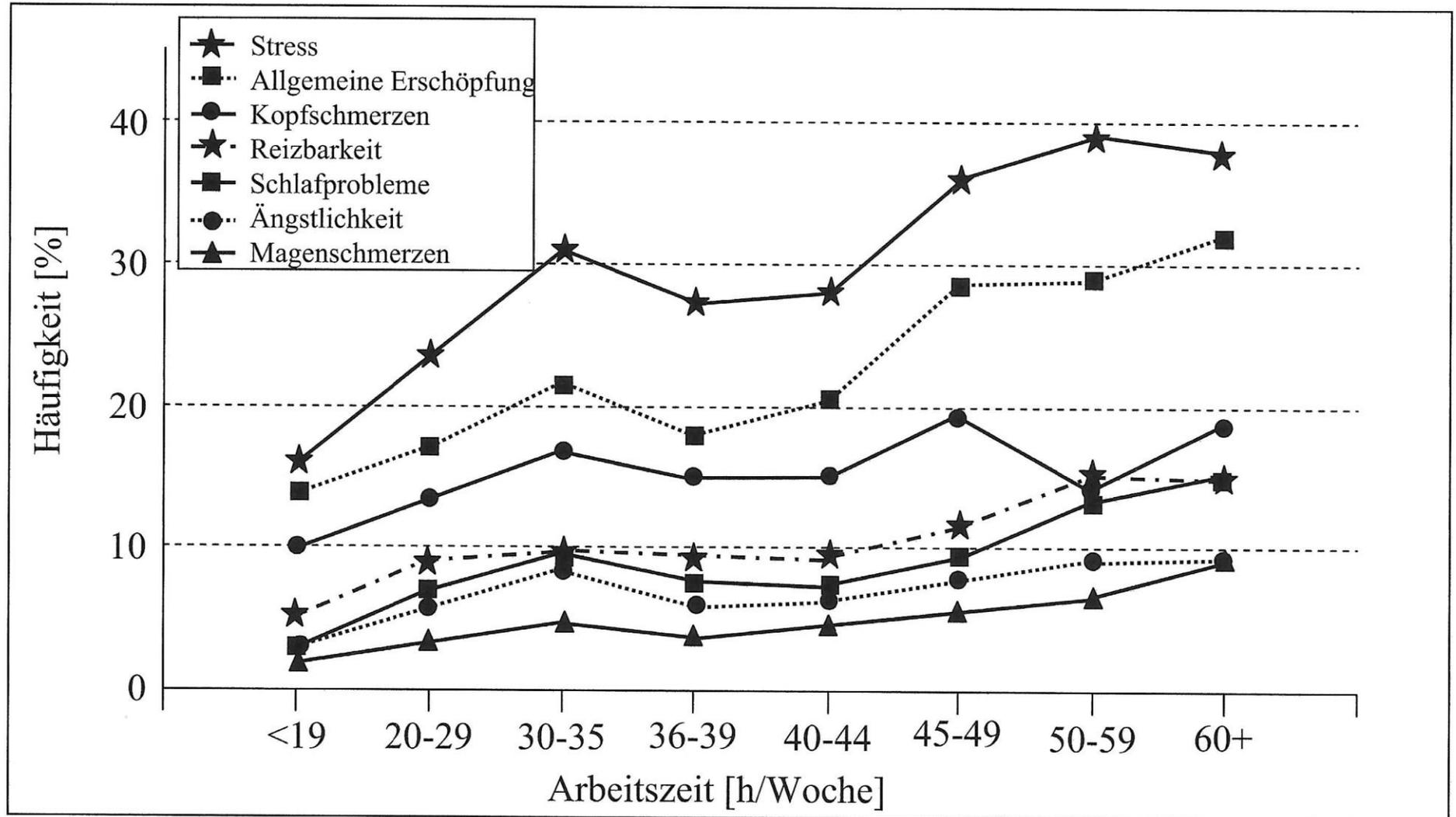
29 Untersuchungen inkludiert - mit einem rund 80% erhöhtem Risiko für Arbeitsunfälle



Muskulo-skelettale Einzelbeschwerden in Abhängigkeit von der Wochenarbeitszeit (Nachreiner et al. 2005)



Psycho-vegetative Einzelbeschwerden in Abhängigkeit von der Wochenarbeitszeit (Nachreiner et al. 2005)



Krankheiten, evidenzbasiert

= Folge *chronischer* Fehlbeanspruchungen

STOFFWECHSELERKRANKUNGEN	Übergewicht Diabetes mellitus	Geringere Freizeitaktivitäten Insulinresistenz („Stress“)
HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN	Hypertonie Herzinfarkt Vorhofflimmern Hirn-Insulte Thromboseneigung	Schlafdefizit Aktivierung der Blutgerinnung („Stress“) Veränderung des Blutflusses
PSYCHISCHE KRANKHEITEN	Depression	Hirnstoffwechseländerungen
	Alkoholkrankheiten	„Stress“, Schlafdefizit
MUSKEL-SKELETTKRANKHEITEN	Wirbelsäule/Schulter/ Hüfte	„stehende u. sitzende Belastung ohne Belastungswechsel



Gliederung

1. AZG/ASchG - Evaluierung
2. Belastungen und Beanspruchungen durch lange Arbeitszeiten
3. Gesundheitliche Risiken
4. Evaluierung und Bewertung
5. Maßnahmen



Gefährdung	Niedriges Risiko	Hohes Risiko
		
Zeit	Tagesschicht	Nachtschicht
Beginn der Schicht		Vor 6:00 am, nach 10:00 pm
Pausen	Fix, regelmäßig	Arbeitsorganisatorisch
Repetitive Tätigkeit	gering	Hoch, mit größeren Anforderungen
Konzentration	Gering, wechselnd	Hoch, längere Perioden
Müdigkeit	Kann abgebaut werden,	muss weitergearbeitet werden
Gefahrstoffe	Mit geringen Risiken	Hochrisikostoffe
Lärm	gering	Hoch
Klima	Geringe Hitzeexposition	Längere Exposition
Vibration	keine	Längere Exposition
Information	gut	Nicht strukturiert
Unterweisung	gut	Fehlend
Qualifikation	Regelmäßige Maßnahmen	Nicht strukturiert
Supervision	Regelmäßig	Anlassbezogen
Flexibilität	Mitarbeiter können Dienstplan mitgestalten	Starre Einsatzplanung



GRENZWERTE



Erlass ZAI

BMASGK-461.308/0002-VII/A/4/2019

Reduktionsfaktor $RF = \frac{8}{h} * \frac{24-h}{16}$

Für die **Kurzzeitwerte** ist keine Anpassung an längere Arbeitszeiten erforderlich, die Dauer oder Anzahl der Expositionsspitzen ändert sich durch Verlängerung der Arbeitszeit nicht!

Brief and Scala	
[h]	RF
8	1,00
8,5	0,91
9	0,83
9,5	0,76
10	0,70
10,5	0,64
11	0,59
11,5	0,54
12	0,50



Erlass ZAI

BMASGK-461.308/0002-VII/A/4/2019

Lärm (VOLV)

Vibrationen (VOLV)

VOPST

VEMF

Die angegebenen Auslösewerte und Grenzwerte sind Momentanwerte (6 Min.).
Daher ist hier eine Korrektur von Grenzwerte wegen einer mehr als
achtstündiger Exposition nicht erforderlich!



Flankierende Maßnahmen

- **Mahlzeiten:** warme Mahlzeiten zur Verfügung stellen (Möglichkeiten zum Aufwärmen der Mahlzeiten), Ernährungsunterstützung
- **Verkehrsanbindung:** ArbeitnehmerInnen sollen die Möglichkeit haben, öffentlichen Verkehrsmitteln zu benutzen
- **Betreuungspflichten:** berücksichtigen , erfragen ggf. Lösungen beraten
- **Medizinische Betreuung:** bei Tätigkeiten mit Unfallgefahr muss die EH und ggf. rasche medizinische Erstversorgung während aller Schichten sichergestellt werden
- **Mannschaftsstärke:** auch bei vorhersehbarem Ausfall einzelner ArbeitnehmerInnen soll keine Überforderung eintritt
- **Pausenregelung:** es sind vorhersehbare, fixe Pausenzeiten vorzuziehen.
- **Arbeitsmed. Regelmäßige Beratungen**
- **INFO an AN: Medikamenteneinnahme?**



Danke für ihre Aufmerksamkeit, Fragen?





Nächste Jahrestagung

in Kreams

Ort: FH Kreams

Datum: 1.- 3. 10. 2020