

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

AOK
Die Gesundheitskasse.

Ausgabe 15/Juli 2011

Empfehlen
Sie uns!



H i t z e f r e i . . .

...gibt's für Büromenschen nicht. Auch nicht bei 35 Grad Celsius. Eine Klimaanlage wäre die Lösung. Aber die ist nicht erzwingbar. Was also tun, um trotzdem cool zu bleiben? Die AOK gibt Antworten.>>>

■ Mitte Juli. Das Thermometer steigt. Auf 26 Grad, auf 30 Grad. Keine Klimaanlage. Schüler (oder Lehrer) müsste man sein – dann gäbe es hitzefrei. Was aber hilft dem normalen Büromenschen?

Seite 2 >>

■ Meistens passiert nichts – aber wenn doch, ist es gut, eine Reiseapotheke im Urlaub dabei zu haben. Was drin sein sollte, steht

auf Seite 3 >>

■ Gewinnen Sie mit Original regelmäßig einen 50-Euro-Schein. Beantworten Sie die Frage auf Seite 4. Vergessen Sie nicht, uns Ihre Adresse zu geben – dann kommt der Schein per Post zu Ihnen

auf Seite 4 >>

Wenn es heiß wird im Büro

Die Rechtslage ist eindeutig: Im Büro gibt's kein „Hitzefrei“. Nicht so eindeutig ist die Arbeitsstättenregel (ASR): Hier werden bei Temperaturen von 26 bis 35 Grad „Maßnahmen“ empfohlen – welche steht in der ASR A 3.5 nicht so genau drin.

Lediglich Schwangere und Menschen mit chronischer Krankheit können - mit ärztlicher Bescheinigung - von der Arbeit freigestellt werden.

Was empfiehlt die AOK?

Zunächst: Melden Sie hohe Temperaturen beim Vorgesetzten, aber auch beim Betriebsrat. Ab 26 Grad am Arbeitsplatz ist der Arbeitgeber verpflichtet, etwas zu tun.



Zum Beispiel die Arbeitszeit verändern

Fangen Sie früher an zu arbeiten und hören früher auf: In Gleitzeitunternehmen kein Problem, in anderen muss mit dem Arbeitgeber gesprochen werden.



Zum Beispiel einen Ventilator anwerfen

Besprechen Sie mit dem Arbeitgeber die Beschaffung von Ventilatoren. Tipp: Ein feuchtes Tuch davor hängen - das erzeugt zusätzlich Verdunstungskälte.

Zum Beispiel Wärmequellen entfernen

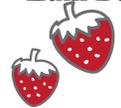
Kaffeemaschinen, Drucker, Scanner und Kopierer wenigstens vorübergehend aus dem Büro entfernen.



Zum Beispiel viel trinken

Mindestens eine Flasche vormittags und eine weitere nachmittags trinken. Zum Beispiel Mineralwasser, kühlen Tee oder Fruchtschorle. Tipp: Versuchen Sie gemeinsam mit dem Betriebsrat, dass der Arbeitgeber die Getränke während der Hitzeperiode besorgt.

Zum Beispiel leichtes Essen



Füllen Sie Ihren Magen mittags nicht mit großen Portionen. Essen Sie Salate oder - ganz ideal - eine kalte spanische Gemüsesuppe (Gazpacho).

>> **Hier das Rezept.**

Zum Beispiel feuchte Tücher



Reiben Sie sich mit nassen Tüchern ab und zu den Nacken und die Handgelenke ab - das wirkt Wunder! Und lassen Sie die Kleiderordnung lockern.

Übrigens: Über 35 Grad am Büro-Arbeitsplatz ist nicht zumutbar.

Hier jede Menge Links mit weiteren Informationen:

- >> **Berufsgenossenschaft**
- >> **Gesundes Durstlöschen**
- >> **Vorbeugen statt schwitzen**

Und bei Google: „Hitzefrei im Büro“ eingeben.



TOP

Versicherte der City BKK sind willkommen. Die AOK Bayern steht zum Solidaritätsprinzip: Auch Mitglieder aus Krankenkassen, die schließen müssen, sind willkommen. Nach der vom Bundesversicherungsamt angeordneten Schließung der City BKK zum 30. Juni 2011 müssen deren Mitglieder eine neue Krankenkasse wählen - bis Mitte Juli hatten sie dafür Zeit. Bislang hat die AOK Bayern fast 1400 Versicherte aus der City BKK aufgenommen - es können aber noch mehr werden. Denn seit 15. Juli werden „übrige“ City BKK-Mitglieder - ohne, dass sie ihr endgültiges Wahlrecht verlieren - vorerst in einer anderen Kasse untergebracht.



FLOP

Rund 110 Millionen Euro müssen Krankenhäuser an die AOK Bayern zurückzahlen, denn jede zweite geprüfte Rechnung aus dem Jahr 2010 war fehlerhaft. Zurückzuführen sind die Fehlrechnungen nach Ansicht der AOK Bayern auf das immer kompliziertere System der Fallpauschalen. Bundesweit, so schätzt der Bundesrechnungshof, sind mindestens 875 Millionen Euro an die Krankenkassen zurückzubezahlen.

Ab in den Urlaub! Mit Vorsicht.

Urlaubszeit. Reisezeit. Achtung: Verletzungsgefahr. Und Krankheitsrisiko. Eine Reiseapotheke hilft. Was drin sein sollte, weiß die AOK.

Was könnte passieren?

Überlegen Sie, ob Sie für bestimmte Beschwerden besonders anfällig sind. Das kann Reiseübelkeit, Sonnenbrennen, Migräne oder Herpes sein. Herpesbläschen treten vermehrt bei starker Sonneneinstrahlung auf. Die häufigsten Reiseerkrankungen sind Magen-Darm-Infekte. Sie werden durch ungewohntes Essen, unsauberes Wasser oder mangelnde Hygiene ausgelöst. Daher immer etwas gegen Durchfall ins Gepäck aufnehmen. Mit dem Durchfall können große Mengen Flüssigkeit und Mineralien verloren gehen. Zum Ausgleich eignen sich Elektrolytlösungen, die man aus Pulver herstellt.

Für die Verdauung

Reisen bedeutet oft stundenlanges Sitzen in Auto, Bus oder Flugzeug. Dadurch hat der Darm zu wenig Bewegung und reagiert zum Teil mit Verstopfung. Damit es nicht so weit kommt, sollten Sie viel trinken und Trockenobst dazu essen wie Feigen und Pflaumen. Diese enthalten jede Menge Ballaststoffe, die den Darm anregen.



Erkältung

Bei einer Reise in den sonnigen Süden rechnen die wenigsten mit

einer Erkältung. Durch Klimaanlage ist es aber schnell passiert. Packen Sie daher Halsbonbons und ein abschwellendes Nasenspray ein. Eine freie Nase ist auch bei Flügen wegen des Druckausgleichs wichtig.

Die Klassiker

Was auf keinen Fall fehlen darf: Wund- und Desinfektionsmittel sowie Verbandmaterial. Auch eine kleine Pinzette, um Splitter oder einen Insektenstachel aus einer Wunde zu entfernen, ein leichtes Schmerzmittel und ein bruchsicheres Fieberthermometer sollten enthalten sein. Nicht vergessen sollte man ein Anti-Mücken-Mittel und ein Gel, das den Juckreiz nach einem Stich lindert. Noch ein Tipp: Schließen Sie eine private Reisekrankenversicherung fürs Ausland ab. Ihre AOK hilft Ihnen dabei. **Noch mehr Infos hier**

§ BUNDESARBEITSGERICHT Kündigung: Auch beim Gatten zulässig



Ein Kündigungsschreiben kann auch dem Ehegatten des betroffenen Arbeitnehmers übergeben werden. Dies muss noch nicht einmal in der

Wohnung erfolgen, so das Bundesarbeits-

gericht in einem Urteil vom 9. Juni 2011. Geklagt hatte eine Assistentin der Geschäftsführung, die mit ihrem Chef in Streit geraten war. Als sie schließlich ihren Arbeitsplatz verließ, sprach ihr Arbeitgeber noch am gleichen Tag, am 31. Januar, die Kündigung aus. Damit die Kündigungsfrist eingehalten werden konnte, ließ er das Schreiben per Boten zum Ehemann der Klägerin an dessen Arbeitsplatz in einem Baumarkt bringen. Die Frau bestätigte zwar den Erhalt des Schreibens – ihr Mann habe ihr es jedoch erst am nächsten Tag – also dem 1. Februar – übergeben. Daher sei die Kündigungsfrist fehlerhaft. Das Bundesarbeitsgericht sah dies jedoch anders. Der Arbeitgeber habe das Kündigungsschreiben fristgemäß an den Ehegatten übergeben. Es spiele auch keine Rolle, dass das Schreiben an den Arbeitsplatz des Ehemanns gebracht wurde.

Az.: 6 AZR 687/09

AUSLÄNDER-ARBEIT

Uneingeschränkte Arbeitnehmerfreizügigkeit in Deutschland genießen Staatsangehörige der EU- Mitgliedstaaten: Belgien, Dänemark Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Irland, Italien, Luxemburg, Malta, Niederlande, Österreich, Portugal, Schweden, Spanien und Zypern sowie seit dem **1. Mai 2011** Estland, Lettland, Litauen, Polen, Slowenien, die Slowakische Republik die Tschechische Republik und Ungarn. Staatsangehörige der am 1. Januar 2007 der EU beigetretenen Staaten Bulgarien und Rumänien benötigen weiterhin eine Arbeitsgenehmigung. Bei der Bundesagentur für Arbeit gibt es für Beschäftigte, aber auch für Arbeitgeber jetzt eine neue Broschüre. Sie klärt alle Aspekte zur Beschäftigung von Ausländern.



Hier downloaden



LINKS

Interessante Links zum Lesen....

- Die jüngsten Original-Newsletter verpasst? Hier geht's zum Archiv
<http://www.aok-original.de/archiv.html>
- Die Seite mit Zitaten zum Arbeitsleben
<http://zitate.net/arbeit.html>

DEUTSCHE ÖFTER KRANK

Deutsche Beschäftigte sind wieder öfter krank. Dies hat das Nürnberger Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) in seiner neuesten Statistik festgestellt. Im Schnitt sind die Arbeitnehmer 8,1 Tage wegen Krankheit ausgefallen. Der Krankenstand erreichte damit den höchsten Wert seit 2002. Im Jahresschnitt waren laut Statistik des IAB 3,62 Prozent aller deutschen Arbeitnehmer erkrankt. Arbeitsmarktexperten machen die aktuell gute konjunkturelle Lage dafür verantwortlich. In Krisenzeiten sinke jedoch der Krankenstand: Aus Sorge um ihren Arbeitsplatz melden sich Arbeitnehmer nur bei schweren Erkrankungen arbeitsunfähig.

GUT GESAGT



Weil Denken die schwerste Arbeit ist, die es gibt, beschäftigen sich auch nur wenige damit.

Henry Ford
(1863 - 1947)



FRAGE - ANTWORT

Wie heißt eine kalte spanische Gemüsesuppe?

Gewinnen* Sie einen **50-Euro-Schein!**
Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:
29. Juli 2011

Antwort (mit Adresse) an:
aok-original@kompart.de

Gewinnerin des letzten Preisrätsels:
Vera Ring
84048 Mainburg



Newsletter abonnieren:
einfach hier klicken



Newsletter abbestellen:
einfach hier klicken



*Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen