

- AOK Bayern - Direktion Regensburg
- Barmer Ersatzkasse
- BRK Regensburg
- er-factory
- Bäckerei Ebner
- DAK Ersatzkasse
- Fitness First
- Kaiser-Therme Bad Abbach
- Kieser Training
- Labertaler Heil- und Mineralquellen
- Medicus Rehaklinik
- Meyerhofer Obst & Gemüse
- Sanitätshaus Reiss
- Schmöker Pauli
- Vereinigung der Regensburger Hörgeräteakustiker
- Zweirad-Center Stadler GmbH

Wir bedanken uns bei allen teilnehmenden Firmen!

Referentenliste:

- Dr. Hermann Dietzfelbinger
Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und internistische Onkologie, Herrsching
- Dr. Peter Geisler
Schlafmedizinisches Zentrum, Bezirksklinikum Regensburg
- Rita Habegger
Abteilung für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Klinik Donaustauf
- Prof. Dr. Thomas Loew
Abteilung für Psychosomatik, Universitätsklinikum Regensburg
- Dr. Peter Stadler
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Oberschleißheim
- Prof. Dr. Karin Tritt
Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin (med. Soziologie), Universität Regensburg

- **BemerkBAR**
Betriebsärztlicher Dienst mit dem Angebot Streßball „Der Weg zur eigenen Mitte“
- **TastBAR**
Physiotherapie bietet Schnupperkurse für Rückenschule
- **EssBAR**
Ernährungsteam mit Sinnesstraße und Ernährungsquiz
- **RelaxingBAR**
Verschiedene Anbieter mit Luna Yoga, Hatha Yoga, Qi Gong, Body Cruiser
- **LösBAR**
Personalrat mit Beratung und Betreuung von A wie Arbeitszeit bis Z wie Zulagen: Infos zu Konfliktmanagement, familienfreundliches Klinikum, Elternzeit/-geld, Krabbelstuben, Kindergärten, Ferienbetreuung, beruflicher Wiedereinstieg
- **SportBAR**
Infos der Sportsportgruppe „Team UKR“ mit Fußball (Torwand), Tischtennisplatte sowie Schnupperkurse in Nordic Walking und Laufen
- **SchlafBAR**
Schlaflabor bietet Informationsmaterial zum Schlaf allgemein, Informationsmaterial zum Schlafapnoesyndrom, Fragebögen und Tagestest
- **HörBAR**
Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde bietet Hörtests mit Beratung

Öffnungszeiten der Firmenausstellung und der BARS vor dem großen Hörsaal Bauteil A von 09:00 bis 16:00 Uhr

Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Was können wir für uns tun?



Unser Gesundheitstag



BemerkBAR

TastBAR

EssBAR

RelaxingBAR

LösBAR

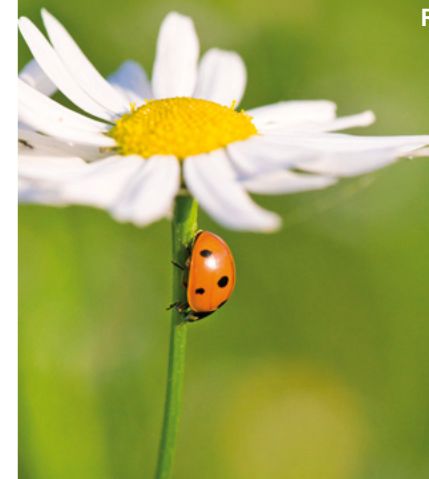
SportBAR

SchlafBAR

HörBAR

Donnerstag
18. Juni 2009
08:30 - 16:30 Uhr

Großer Hörsaal
Universitätsklinikum
Regensburg



wie Sie durch erste Ankündigungen schon erfahren haben, findet am 18. Juni 2009 von 8:30 bis 16:30 Uhr der Gesundheitstag für alle Beschäftigten des Universitätsklinikums statt.

Sie alle haben an diesem Tag die Gelegenheit, sich Vorträge anzuhören, an Schnupperkursen zu verschiedenen Entspannungsarten und sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, sich an Ständen von Firmen und Einrichtungen des Gesundheitswesens zu informieren und sich auch Gesundheitstests zu unterziehen. Weiterhin wird es die Möglichkeit geben, Gesundes zu essen und zu trinken.

Die Arbeitsgruppe zur Einführung von betrieblicher Gesundheitsförderung „UNI-VIT“ organisiert den Gesundheitstag für die mehr als 3400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des UKR.

Alle Beschäftigten sollen, nach Absprache mit den Vorgesetzten und im Rahmen der dienstlichen Notwendigkeiten, die Möglichkeit haben, von den Angeboten am Gesundheitstag Gebrauch zu machen.

Das Schwerpunktthema des Gesundheitstages lautet „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“. Dieses, nicht erst der aktuellen Wirtschaftskrise, überall im Berufs- und Arbeitsleben immer wichtiger werdende Thema ist auch in einem Krankenhaus relevant: Steigender Kostendruck bei den Krankenhäusern, ständiger Reformdruck im Gesundheitswesen, Sorge um den Arbeitsplatz bei gleichzeitig drohendem Pflegenotstand und Ärztemangel, gesellschaftliche Veränderungen und demographischer Wandel... All dies kann nicht ohne Auswirkungen auf die Beschäftigten in einem Krankenhaus sein.

In den Vorträgen soll aufgezeigt werden, wie sich Belastungen bis hin zu einem sogenannten Burn-Out auswirken und zeigen können, welche Bedeutung die Kommunikation und das Miteinander für die Gesundheit der Mitarbeiter haben und wie sich Schicht- und Bereitschaftsdienste auf den Gesundheitszustand und das Befinden auswirken. Es soll aber auch aufgezeigt werden, was der Einzelne für sich tun kann, um mit diesen Belastungen, die häufig nicht zu vermeiden sind, umzugehen.

Die Vorträge finden im Großen Hörsaal statt, zu den Schnupperkursen ist eine Anmeldung nötig.

■ Block A

09:30-11:00 je Vortrag ca. 25 min. und 5 min. Pause

Begrüßung und Moderation: *Heinrich May (AG UNI-VIT)*

1. Vorstellung der psychosozialen Betreuung der Abteilung für Psychosomatik
Prof. Dr. Thomas Loew
2. Schichtarbeit und Schlafstörungen
Dr. Peter Geisler
3. Der Einfluss von Führungsverhalten auf die psychische Belastungssituation von Mitarbeitern
Dr. Peter Stadler

■ Block B

12:00-13:30 je Vortrag ca. 25 min. und 5 min. Pause

Moderation: *Klaus Fischer (Kaufmann, Direktor)*

1. Burn-out im ärztlichen und im Pflegedienst am Beispiel der Onkologie
Dr. Hermann Dietzfelbinger
2. Und was tue ich für mich?
Rita Habegger
3. Wenn der Kollege Kummer macht – Zufrieden miteinander reden
Prof. Dr. Karin Tritt

■ Block C

14:30-16:00 je Vortrag ca. 25 min. und 5 min. Pause

Moderation: *Tony Ebeling (Stellv. Pflegedirektor)*

1. Burn-out im ärztlichen und im Pflegedienst am Beispiel der Onkologie
Dr. Hermann Dietzfelbinger
2. Und was tue ich für mich?
Rita Habegger
3. Wenn der Kollege Kummer macht – Zufrieden miteinander reden
Prof. Dr. Karin Tritt

■ Raum 1 (Bildungszentrum 1.UG)

09:30 Uhr **Luna-Yoga**

10:15 Uhr **Hatha-Yoga**

11:00 Uhr **Luna-Yoga**

11:45 Uhr **Qi Gong**

12:30 Uhr **Hatha-Yoga**

13:15 Uhr **Qi Gong**

■ Raum 2 (Konferenzraum Verwaltung 2.OG)

10:00 Uhr **LifeKinetik**

11:00 Uhr **Pilates**

11:30 Uhr **Blitz-Entspannungstraining**

12:00 Uhr **LifeKinetik**

14:00 Uhr **LifeKinetik**

15:00 Uhr **Pilates**

15:30 Uhr **Blitz-Entspannungstraining**

16:00 Uhr **LifeKinetik**

■ Physiotherapie

10:45 Uhr **Rückenschule**

14:30 Uhr **Rückenschule**

Anmeldung zu den Schnupperkursen:

Astrid Nutz Tel. 6754, Funk 5033

Adisa Seferagic Tel. 7113

Für alle Kurse bitte bequeme Kleidung mitbringen!