

DIAlog



**Ein Kommunikationstool
der Initiative Diabetes@Work
zur Unterstützung des Austauschs
von Betrieben und Menschen mit Diabetes**



FRAGEN ZUR VORBEREITUNG FÜR MENSCHEN MIT DIABETES

Eine Diabetes Typ 2-Diagnose kann Unsicherheit am Arbeitsplatz mit sich bringen. Es stellt sich die Frage, ob Sie Ihre Erkrankung am Arbeitsplatz offen kommunizieren. Dies kann helfen, Ihre eigene Gesundheit mit dem Beruf in Einklang zu bringen. Behalten Sie dabei im Kopf: Sie und Ihr:e Arbeitgeber:in haben hierbei ein gemeinsames Interesse. Ihnen beiden ist daran gelegen, Sie möglichst einsatzfähig an Ihrem Arbeitsplatz zu halten. Bei der Entscheidung hilft Ihnen z.B. dieser Selbsttest: <https://sag-ichs.de/start>. Die folgenden Fragen unterstützen Sie dabei, wenn Sie Ihre Diagnose offen kommunizieren möchten:

1

Planen Sie, Ihr Arbeitsumfeld von Ihrer Erkrankung zu berichten?

VORTEILE

- Nachdem Sie Ihre:n Betriebsärzt:in und Arbeitgeber:in informiert haben, können diese Sie optimal unterstützen
 - Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) schützt Sie vor Benachteiligung aufgrund einer Diagnose
 - Betriebe bieten gegebenenfalls spezielle Programme oder Unterstützung für Mitarbeitende mit chronischen Erkrankungen an
-

TIPPS

- Wählen Sie einen passenden Zeitpunkt, wie zum Beispiel eine Vorsorgeuntersuchung, um mit Ihrem:r Betriebsärzt:in vertraulich und in Ruhe zu sprechen
 - Überlegen Sie bereits im Vorfeld wie Sie am besten unterstützt werden wollen
 - Falls gewünscht, kann Ihr:e Betriebsärzt:in für das Gespräch mit Ihrem:r Arbeitgeber:in unterstützen oder Sie dazu auch begleiten
-

MÖGLICHE THEMEN

- Ihre Leistungsfähigkeit mit Ihrer Erkrankung
- Arbeitsorganisatorische Regelungen für ein gesundes und angenehmes Arbeiten
- Arbeitsmedizinische Versorgung, die Ihnen zur Verfügung stehen sollte, damit Sie sorgenfrei arbeiten können

2

Nutzen Sie ärztliche Betreuungsangebote durch Ihre:n Betriebsärzt:in / Hausärzt:in / Diabetolog:in für die belastungsangepasste Einstellung Ihrer Therapie?

VORTEILE

- Ihr:e Betriebsärzt:in kennt Ihren Betrieb, Ihren Arbeitsplatz und Ihre spezifischen Belastungen
 - Er/sie unterliegt selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht
 - Erkundigen Sie sich nach Angeboten der arbeitsmedizinischen Vorsorge und regelmäßigen Kontrollterminen, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen
 - Eine passende und ausgewogene Diabetes-Therapie verbessert die generelle Lebensqualität und unterstützt ein aktives Berufsleben
-

TIPPS

- Suchen Sie nach einem:r Diabetolog:in, der:die Sie bei der Erstellung und Anpassung der Therapie unterstützt, z.B. über den BKK ArztFinder (arztfinder.bkk-dachverband.de)
 - Führen Sie Aufzeichnungen über Glukosewerte, Ernährung und körperliche Aktivität, um Ihre:n Betriebsärzt:in und Diabetolog:in ein umfassenderes Bild Ihrer Situation zu geben (Nutzen Sie dazu auch die Checkliste zur Information von Betriebsärzt:innen und Diabetolog:innen der Initiative Diabetes@Work)
-

MÖGLICHE THEMEN

- Gemeinsame Erarbeitung und Anpassung Ihrer Diabetes-Therapie
- Präventionsmaßnahmen durch Betriebs-, Haus- oder Fachärzt:in
- Dokumentation von Glukosewerten, Ernährung und körperlicher Aktivität (Nutzen Sie dazu unsere „Checkliste für Betriebsärzte und Diabetologen“)



3

Liegen Begleiterkrankungen vor, die Sie oder die Ausübung Ihres Berufs beeinträchtigen?

MÖGLICHE BEGLEITERKRANKUNGEN

- Bluthochdruck
 - Adipositas
 - Sehverschlechterungen
-

TIPPS

- Sprechen Sie über Begleiterkrankungen zunächst mit Ihrem:r Betriebsärzt:in, z. B. im Rahmen einer innerbetrieblichen Sprechstunde oder anlässlich einer arbeitsmedizinischen Vorsorge
- Überlegen Sie, ob Ihr Arbeitsplatz an Ihre Bedürfnisse angepasst werden muss, und sprechen Sie nach ihrem:r Betriebsärzt:in anschließend gegebenenfalls mit Ihrem mit Ihrer:m Arbeitgeber:in über mögliche Anpassungen, wenn Sie sich für ein solches Gespräch bereit fühlen
- Bitte beachten Sie, dass die Anpassung des Arbeitsplatzes bei einer Diabetes-Erkrankung oft von der Unterstützung des:r Arbeitgeber:in abhängt
- Beantragen Sie bei einem Behinderungsgradwert (BHG) über 50 den Schwerbehindertenstatus durch den Sie besonderen Schutz und Rechte erhalten
- Prüfen Sie bei einem BHG unter 50, ob Sie einen Gleichstellungsantrag stellen können, um die gesetzlichen Schutzmaßnahmen einer Schwerbehinderung zu erhalten
- Informieren Sie sich auf der Internetseite des Bundesministeriums für Arbeit & Soziales z. B. zur Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen (www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/Broschueren/a990-rehabilitation-und-teilhabe-behinderter-menschen.html) oder über Ihre:n Betriebsärzt:in zu Rechten und Schutzmaßnahmen bei gesundheitlichen Einschränkungen bzw. Behinderung

STELLEN FÜR WEITERE INFORMATIONEN AUSSERHALB IHRES ARBEITSPLATZES

- Krankenkassen
- Fachgesellschaften wie die Deutsche Diabetes Gesellschaft, www.ddg.info
- Betroffenenverbände wie die Deutsche Diabetes Föderation, die Deutsche Diabetes-Hilfe oder den Deutschen Diabetiker Bund; eine hilfreiche Übersicht finden Sie über NAKOS – GRÜNE ADRESSEN
- Eine Übersicht regionaler Selbsthilfegruppen finden Sie über NAKOS – ROTE ADRESSEN
- Online-Foren und Communities

BERUFSLEBEN UND DIABETES DURCH DIALOG VEREINBAREN

Eine Diabetes-Diagnose ist heutzutage kein Hindernis für ein erfolgreiches Berufsleben. Dank moderner Behandlungsmethoden, einer stabilen Einstellung der Blutzuckerwerte und konsequentem Selbstmanagement könne Betroffene ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz nahezu uneingeschränkt erhalten. Mit regelmäßigen ärztlichen Kontrollen und einer angepassten Lebensweise lässt sich der Arbeitsalltag in der Regel problemlos bewältigen.

Dieses Tool konzentriert sich insbesondere auf die Arbeitsrealität in privaten Betrieben, speziell Kleinen und Mittleren Unternehmen. Die hier dargestellten Informationen und Empfehlungen berücksichtigen die oft flexibleren Strukturen und individuelleren Anpassungsmöglichkeiten, die in privatwirtschaftlichen Unternehmen häufig anzutreffen sind. Die Anwendbarkeit kann in anderen Arbeitskontexten, etwa im öffentlichen Dienst, variieren.

Das Tool versteht sich als Unterstützung und Orientierungshilfe für Arbeitnehmer:innen und Arbeitgeber:innen. Es soll als erste Anlaufstelle dienen und den Prozess der Integration und Anpassung erleichtern. Dabei ersetzt es jedoch nicht die individuelle Beratung durch medizinische Fachkräfte oder Expert:innen für Arbeitsplatzgestaltung. Jeder Fall ist einzigartig und erfordert möglicherweise spezifische Anpassungen. Wir ermutigen Nutzer:innen, dieses Tool als Ausgangspunkt für weiterführende Gespräche und Maßnahmen zu verwenden, um eine optimale Arbeitsumgebung für Menschen mit Diabetes zu schaffen.

Letztlich verfolgen alle Beteiligten ein gemeinsames Ziel: Den oder die Arbeitnehmer:in erfolgreich in seinem oder ihrem Job zu halten und ein Umfeld zu schaffen, das langfristige Gesundheit und berufliche Zufriedenheit ermöglicht. Gemeinsam können Arbeitgeber:in und Arbeitnehmer:in daran arbeiten, eine Arbeitsumgebung zu gestalten, die sowohl produktiv als auch unterstützend ist.

FRAGEN ZUR VORBEREITUNG FÜR BETRIEBE

Die Diagnose eines:r Mitarbeiters:in mit Diabetes Typ 2 stellt eine Herausforderung dar, bietet jedoch auch die Möglichkeit, durch gezielte Unterstützung ein gesundes und produktives Arbeitsumfeld zu schaffen. Die folgenden Fragen unterstützen Sie dabei, sich auf das Gespräch vorzubereiten, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

1

Haben Sie in Ihrem Betrieb bereits Erfahrungen mit Menschen mit Diabetes und berücksichtigen Sie die spezifischen Herausforderungen und Chancen, die mit der Krankheit einhergehen?

VORTEILE AUS DER BERÜCKSICHTIGUNG DER HERAUSFORDERUNGEN VON CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

- Verständnis und Flexibilität gegenüber Mitarbeitenden mit Diabetes fördern ein angenehmes und einladendes Arbeitsklima
- Ein solches Arbeitsklima bietet Vorteile für Sie und den Betrieb, insbesondere in Zeiten des Fachkräftemangels
- Der Betrieb kann sich als attraktiver Arbeitgeber positionieren, indem er die Arbeitskraft der Mitarbeitenden erhält und fördert

MÖGLICHE MASSNAHMEN

- Stärkere Einbindung des:r Betriebsärzt:in
- Etablierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (Gesundheit als Unternehmensziel)
- Schulungen für Führungskräfte über chronische Erkrankungen am Arbeitsplatz für besseres Verständnis und Rücksicht auf Mitarbeitende
- Individuelle Optimierung der Arbeitszeitorganisation
- Organisation von gesunden Verpflegungsmöglichkeiten
- Zugang zu sportlichen Aktivitäten

2

Wissen Sie, welche Präventionsmaßnahmen im Betrieb ergriffen werden können, um das Risiko von Diabetes zu reduzieren?

ARTEN VON PRÄVENTIONSMASSNAHMEN

- Gesundheitliche Aufklärung sowie die Anleitung zur Vermeidung von Risikofaktoren (**Primärprävention**), wie beispielsweise Tipps zur gesunden Ernährung und Bewegungspausen durch die:den Betriebsärzt:in oder Organisation von Gesundheitstagen mit Unterstützung der Krankenkassen
- Die Früherkennung von Erkrankungen in Risikogruppen (**Sekundärprävention**) z.B. regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorge entsprechend der Arbeitsmedizinischen Vorsorgeverordnung
- Die Vermeidung einer Verschlechterung oder eines erneuten Auftretens bereits bestehender Krankheiten (**Tertiärprävention**) u. a. durch eine persönliche Beratung und Untersuchung durch den:die Betriebsärzt:in im Rahmen der Vorsorge

TIPPS

- Alle drei Formen der Prävention sind effektive Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und wirken sich positiv auf die Gesundheit der Mitarbeitenden aus. Oftmals sind viele dieser Maßnahmen einfach und gewinnbringend auch für kleine und mittlere Unternehmen anwendbar
- Für betriebsspezifische Beratung und Unterstützung bei der Implementierung solcher Maßnahmen stehen Ihnen Ihr:e Betriebsärzt:in zur Verfügung. Weitere allgemeine Informationen erhalten Sie über Ihre Krankenkassen, wie zum Beispiel bei der Koordinierungsstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung (www.bgf-koordinierungsstelle.de)



3

Wissen Sie, welche rechtlichen Ansprüche an Sie gestellt werden können bzw. Sie stellen können und wen Sie zu allen Fragen beim Arbeitsschutz sowie der Unfallverhütung ansprechen können?

HINWEISE

- Beim Arbeitsschutz und bei der Unfallverhütung steht Ihnen Ihr:e Betriebsärzt:in für alle Fragen des Gesundheitsschutzes zur Verfügung, wie im Arbeitssicherheitsgesetz festgelegt
- Ein inklusives Arbeitsklima mit Rücksicht auf die Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Erkrankungen bringt auch Vorteile für den:die Arbeitgeber:in wie in Frage 1 beschrieben
- Wenn eine Schwerbehinderung aufgrund der Diabetes-Erkrankung festgestellt wird, müssen die gesetzlichen Schutzmaßnahmen für Arbeitnehmer:innen mit Schwerbehinderung angewendet werden

TIPPS

- Es wird empfohlen, sich über die gesetzlichen Schutzmaßnahmen und Richtlinien, wie sie in Publikationen des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales z. B. zur Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen (www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/Broschueren/a990-rehabilitation-und-teilhabe-behinderter-menschen.html) aufgeführt sind, zu informieren
- In der nach dem Arbeitsschutzgesetz generell durchzuführenden Gefährdungsbeurteilung für alle Arbeitsplätze sind auch Maßnahmen zur Inklusion aufzunehmen. Hierzu berät auch der:die Betriebsärzt:in

STELLEN FÜR WEITERE INFORMATIONEN ZUM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT

- Betriebsärzt:in
- Krankenkassen
- Rentenversicherung
www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Experten/Arbeitgeber-und-Steuerberater/Firmenservice/bgm_leitfaden.html
- Initiative Diabetes@Work mit Dokumenten wie zum Beispiel die Checkliste für Betriebsärzt:innen und Diabetolog:innen für eine an den Arbeitsplatz angepasste Diabetes-Therapie
- Technischer Beratungsdienst der Agentur für Arbeit (im Falle eines:r Arbeitnehmers:in mit Schwerbehinderung)
www.arbeitsagentur.de/ueber-uns/technischer-beratungsdienst
- Weitere Beratungsangebote der Agentur für Arbeit und ähnlicher Institutionen für rechtliche Fragen und Unterstützung bei der Umsetzung von Inklusionsmaßnahmen
- Weiterbildungsangebote und Seminare zu Themen wie dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und Inklusion



Viele weitere spannende Informationen finden Sie auf unserer Webseite (www.diabetesatwork.de). Beispielsweise stellen wir eine unterstützende Checkliste für Betriebsärzt:innen und Diabetolog:innen für Sie bereit. Scannen Sie einfach den QR-Code und machen Sie den ersten Schritt zu einem gesundheitsbewussten Arbeitsplatz.

WER WIR SIND

Wie wird die Arbeitswelt zum Ausgangspunkt für Prävention, Früherkennung und die optimale Unterstützung bei Diabetes? Diese Frage steht im Mittelpunkt der Initiative Diabetes@Work. Im Jahr 2013 haben sich der **Dachverband der Betriebskrankenkassen (BKK)**, der **Verband der Betriebs- und Werksärzte (VDBW)**, die **IG BCE Hessen-Thüringen** sowie **Lilly Deutschland** zur Initiative Diabetes@Work zusammengeschlossen. Gemeinsam mit Politik, Fachwelt, Wirtschaft und Arbeitnehmer:innen will die Initiative für die Risiken von chronischen Erkrankungen in der Lebenswelt Arbeit sensibilisieren und Lösungen finden.

WARUM WIR JETZT HANDELN MÜSSEN

Bereits heute leben in Deutschland über 8,5 Millionen Menschen mit diagnostiziertem Diabetes mellitus, darunter mehr als 2 Millionen im berufsfähigen Alter – mit steigender Tendenz. Die geschätzten Dunkelziffern liegen jeweils deutlich höher. Daher wird Diabetes auch immer mehr zu einer alltäglichen Realität für Betriebe und Arbeitnehmer:innen.

GEMEINSAM VORANGEHEN

Aus diesem Grund möchten die Partner der Initiative Diabetes@Work die Rahmenbedingungen für die Prävention und den Umgang mit Diabetes in der Arbeitswelt verbessern. Hierfür regen sie die öffentliche sowie politische Diskussion und den Austausch zwischen einer Vielzahl von Akteuren an und setzen gemeinsam Impulse für eine bestmögliche Unterstützung und Förderung von Menschen mit Diabetes.