



**FIT
IM
JOB
BGF**

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH



ARBEITSPLATZGUTACHTEN „ERGO-CHECK“

KOMPAKTSCHULUNG „RÜCKENFIT AM ARBEITSPLATZ“

- ▶ **Ziele**
- ▶ **Inhalte**
- ▶ **Ablauf**
- ▶ **Umsetzung**

ERGONOMIE

ERNÄHRUNG

STRESS

SUCHT

FÜHRUNG

WOHLBEFINDEN

DEMOGRAFIE

ZIELE UND INHALTE EINES ARBEITSPLATZGUTACHTENS



Neben einer gesundheitsgerechten Führung und Kommunikation stellen die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und die Förderung der persönlichen Gesundheitspotenziale der Beschäftigten besondere und unverzichtbare Kriterien für eine erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung dar. Der Arbeitsplatz ist ein Ort, an dem der Mensch einen Großteil seines Lebens verbringt. Jeder Arbeitsplatz ist durch unterschiedlichste Belastungen gekennzeichnet. Schwere körperliche Arbeiten oder monotone Arbeitsabläufe in der Industrie stellen ebenso wie das Arbeiten am Bildschirm, mit dem damit verbundenen „Sitzzwang“, Probleme dar. Dabei kommt der „Volkskrankheit Nr. 1“, dem Rückenschmerz, ein besonderer Stellenwert zu.

Das Arbeitsplatzgutachten...

- ▶ ermittelt spezifische Ursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten am Arbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien,
- ▶ berücksichtigt sowohl Ursachen, die in der Arbeitsplatzgestaltung und der betrieblichen Arbeitsorganisation (Verhältnisprävention) als auch im individuellen Arbeitsverhalten der Beschäftigten (Verhaltensprävention) begründet sein können; das Arbeitsplatzgutachten stellt somit die Planungsgrundlage zur Entwicklung spezifischer Maßnahmen dar,
- ▶ trägt durch eine aktive Einbindung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie der betrieblichen Experten (Sicherheitsfachkräfte und Betriebsräte) zu einer Verbesserung des Betriebsklimas und der Mitarbeiterzufriedenheit bei,
- ▶ kann zur Unterstützung des gesetzlichen Auftrags zur Dokumentation der Gefährdungsbeurteilung genutzt werden.



Ablauf

Die Arbeitsplatzanalyse erfolgt im Rahmen einer oder mehrerer Betriebsbegehungen. Bei diesen Begehungen beobachten qualifizierte Ergonomieberater unseres Instituts den normalen Arbeitsalltag an ausgewählten, typischen Arbeitsplätzen.

Erfasst werden:

- ▶ die Arbeitsplatzumgebung und -gestaltung,
- ▶ die Arbeitsorganisation,
- ▶ der Arbeitsvorgang und
- ▶ vor allem das arbeitstypische Bewegungsmuster des einzelnen Beschäftigten.

Eine Präsentation der Ergebnisse und Empfehlungen erfolgt nach ca. vier bis sechs Wochen.

Was Sie noch wissen sollten:

- ▶ Eine umfassende und frühzeitige Information der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Sinn und Zweck der Maßnahme wird durch das Institut sichergestellt.
- ▶ Folgende Personen können an der Begehung teilnehmen: Betriebsrat, Produktionsleiter oder Meister vor Ort, Sicherheitsfachkraft, Betriebsarzt und auf Wunsch des Unternehmens ein Vertreter der Berufsgenossenschaft.
- ▶ Für eine anschauliche Dokumentation wird in der Regel das Gutachten durch eine fotografische oder videotechnische Aufzeichnung unterstützt.



ZIELE UND INHALTE DER KOMPAKTSCHULUNG „RÜCKENFIT AM ARBEITSPLATZ“



Ergonomische Optimierungen sind besonders erfolgreich, wenn sich auch das arbeitsplatzbezogene Bewegungsverhalten des Einzelnen positiv verändert. Mit der Durchführung rüchenschulender Maßnahmen zeigt das Unternehmen, dass dem Gesundheitsschutz der Beschäftigten ein hoher Stellenwert eingeräumt wird. Die Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie das Betriebsklima werden positiv beeinflusst. Die Verringerung krankheitsbedingter Fehlzeiten spart zudem langfristig Kosten ein.

Der Schlüssel zum Erfolg

– Verhältnis- und Verhaltensprävention –

Die Inhalte einer Kompaktschulung „Rückenfit“ am Arbeitsplatz sind:

- ▶ Vorstellung und praxisnahe Einübung eines gesundheitsgerechten Arbeitsverhaltens in Arbeitsgruppen oder individuell im täglichen Arbeitsablauf.
- ▶ Motivation für langfristige gesundheitsorientierte Aktivität.
- ▶ Vermittlung von Schmerzbewältigungsstrategien zur Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen.
- ▶ Analyse und Sensibilisierung für belastende, arbeitstypische Bewegungsmuster.
- ▶ Vermittlung medizinischer Grundlagen.
- ▶ Kennenlernen von Entlastungshaltungen am Arbeitsplatz.
- ▶ Vermittlung spezifischer Ausgleichsübungen zur Entlastung besonders beanspruchter Muskelgruppen.
- ▶ Augenschutzübungen bei Beschäftigten an Bildschirmarbeitsplätzen.
- ▶ Überprüfung des eigenen Verhaltens durch die Nutzung von Selbst-Kontrollbögen.
- ▶ Evaluation des Rückenschulprogramms durch Eingangs- und Bewertungsfragebögen.

Ablauf

Eine Kompaktschulung und die damit verbundene Ergonomieberatung wird immer im Rahmen der firmenspezifischen Erfordernisse und Möglichkeiten geplant und durchgeführt.

Wir bieten folgende Schulungsformen an:

- ▶ einführende Vortragsveranstaltung und daran anschließend
 - viermaliges individuelles Coaching am Arbeitsplatz oder
 - viermalige Kurzschulung in Kleingruppen (5-7 Personen) am Arbeitsplatz mit thematischen Schwerpunkten (Hebe-Trage-Training, Arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz, Stehschulung) oder
 - mehrwöchiges Kursangebot als „Arbeitsplatzbezogene Rückenschule“ oder
 - Schulung von betrieblichen Multiplikatoren.
- ▶ Tagesseminar
- ▶ Spezifische Azubi-Programme

Durch Kompaktschulungen in Kleingruppen können viele Beschäftigte geschult werden, während an einem mehrwöchigen Rückenschulkurs oder an einem Tagesseminar max. ca. 12-15 Personen teilnehmen können.

ERGONOMIE

ERNÄHRUNG

STRESS

SUCHT

FÜHRUNG

WOHLBEFINDEN

DEMOGRAFIE



FINANZIELLER RAHMEN.

Die finanziellen Aufwendungen für die Durchführung eines Arbeitsplatzgutachtens und einer Kompaktschulung „Rückenfit am Arbeitsplatz“ variieren je nach Unternehmensgröße. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.

Ihr Bonus:

Preisreduzierend wirkt sich der AOK-Marktanteil in der Belegschaft aus. Nach den gesetzlichen Bestimmungen (§ 20 a SGB V) kann für diesen Teil der Beschäftigten eine Kostenbeteiligung durch die AOK Rheinland/Hamburg erfolgen.

Sprechen Sie uns an.

Wir beraten Sie gerne.

Was Sie noch wissen sollten:

- ▶ Die Schulungsmaßnahmen werden von Bewegungsfachkräften mit entsprechender Rückenschulleiter-Lizenz durchgeführt.
 - ▶ Wichtig ist eine aktive Unterstützung durch Unternehmensleitung, Führungskräfte und Personal- oder Betriebsrat.
 - ▶ Eine umfassende Information der Beschäftigten im Vorfeld ist notwendig.
 - ▶ Arbeitszeit für rückenschulende Maßnahmen sollte (zumindest anteilig) vom Unternehmen zur Verfügung gestellt werden.
- ▶ Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält umfangreiche Unterlagen über die Schulungsinhalte.
 - ▶ Nach Abschluss einer Schulungsmaßnahme werden die Ergebnisse dokumentiert und dem Unternehmen präsentiert.

Eine Implementierung begleitender Strukturen im Unternehmen (z.B. Arbeitskreis Gesundheit, Refresher-Kurse, Betriebs-sport etc.) nach Abschluss der Rückenschulung ist sinnvoll.

*Die Fotos zeigen unsere Mitarbeiterin Sabine Nikolai-Reetz bei der Rücken-Fit-Schulung in einer BMW-Werkstatt.



◀ **Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH**

Neumarkt 35 - 37, 50667 Köln

Tel. 02 21 2 71 80 - 0

Fax 02 21 2 71 80 - 201

Niederlassung Hamburg:

Pappelallee 22 - 26, 22089 Hamburg

Tel. 040 23 90 873 - 0

Fax 040 23 90 873 - 19

E-Mail: gregor.mertens@bgf-institut.de

Anfahrtsskizze und weitere Informationen finden Sie im Internet: www.bgf-institut.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf

Tel. 0211 8791 - 0

Fax 0211 8791 - 1125

E-Mail: aok@rh.aok.de

www.aok.de/rh

