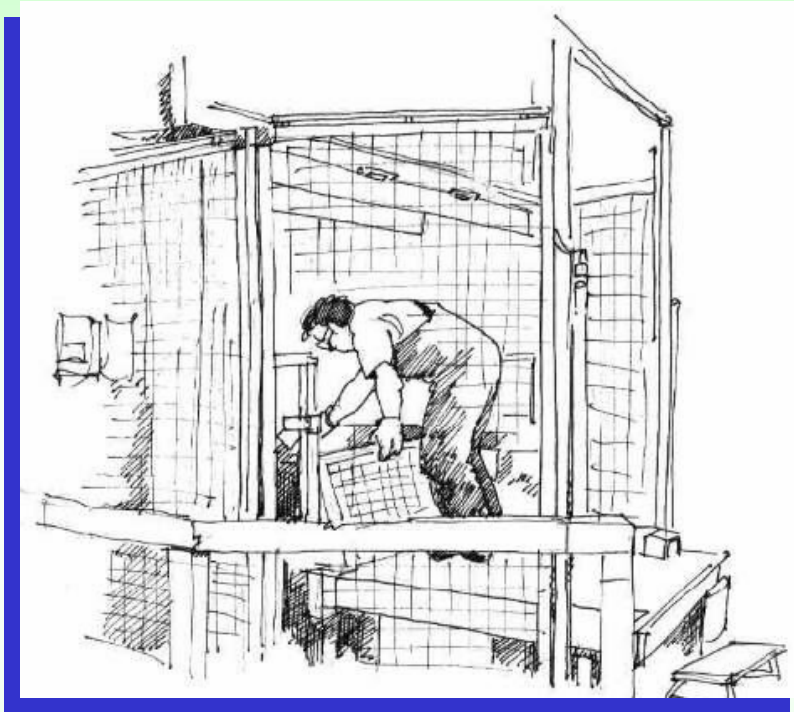


Der gesunde Rücken - abhängig von physischen und psychischen Belastungen

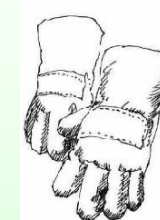
Strategien für den Betrieb



Ziel des Ganzen:



Während und nach der Arbeit...



... gesunde Kolleginnen und Kollegen!



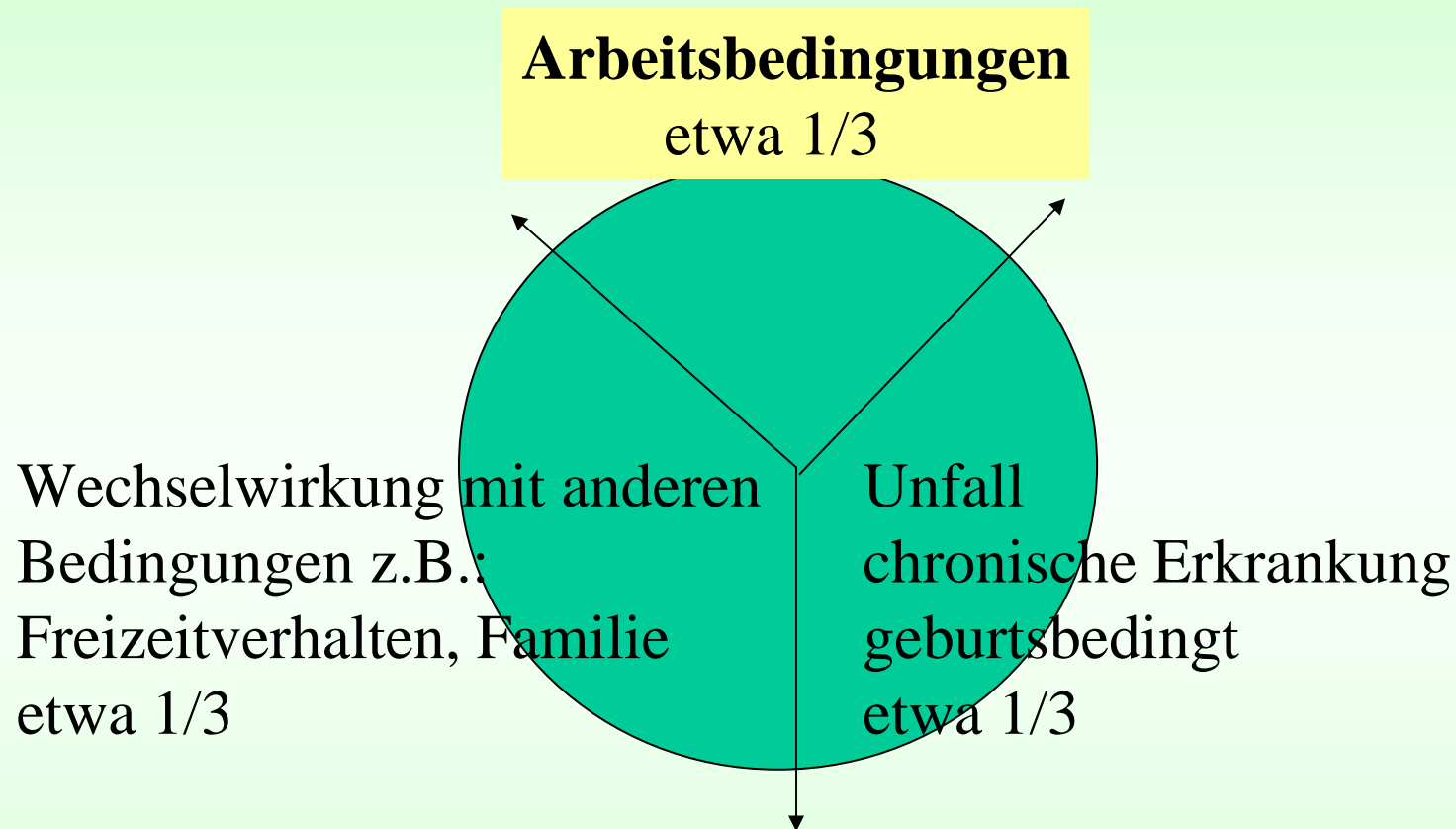
Leider klappt das nicht immer.

Muskel-Skeletterkrankungen

24,7 % aller Arbeitsunfähigkeitstage



Ursachen sind vielfältig:



1/4 Beispiel für physische Belastungen:

Arbeiten unter Zwangshaltung

4,8 Millionen tun es.

2,4 Millionen fühlen sich belastet.

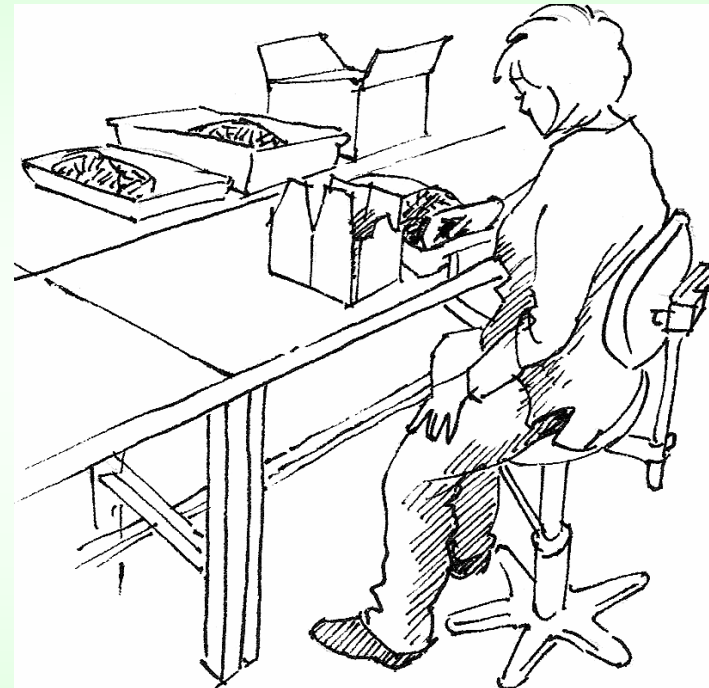


2/4 Beispiel für physische Belastungen:

Arbeiten im Sitzen

17,1 Millionen tun es.

3,4 Millionen fühlen sich belastet.

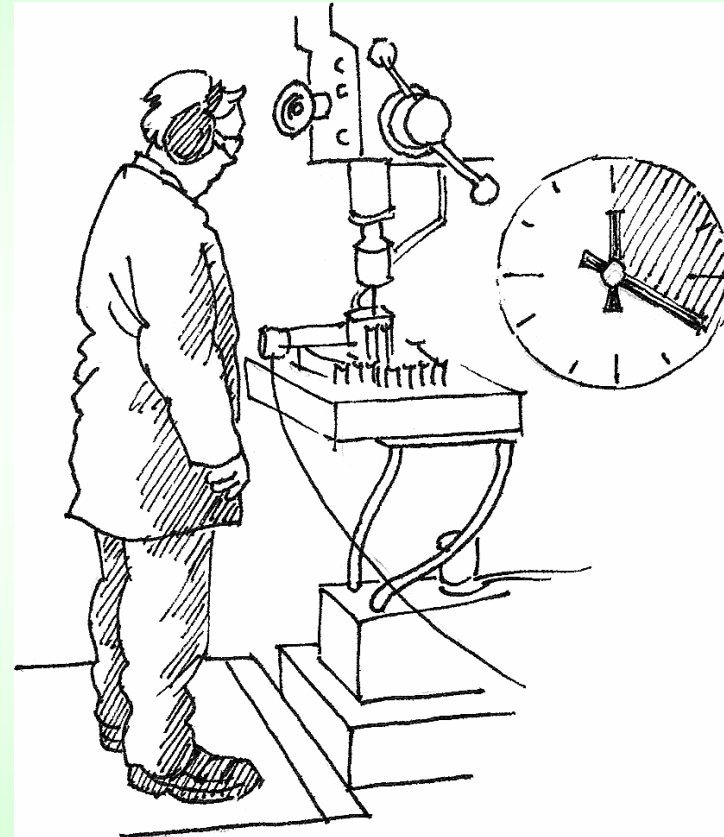


3/4 Beispiel für physische Belastungen:

Arbeiten im Stehen

18,8 Millionen tun es.

4,7 Millionen fühlen sich belastet.



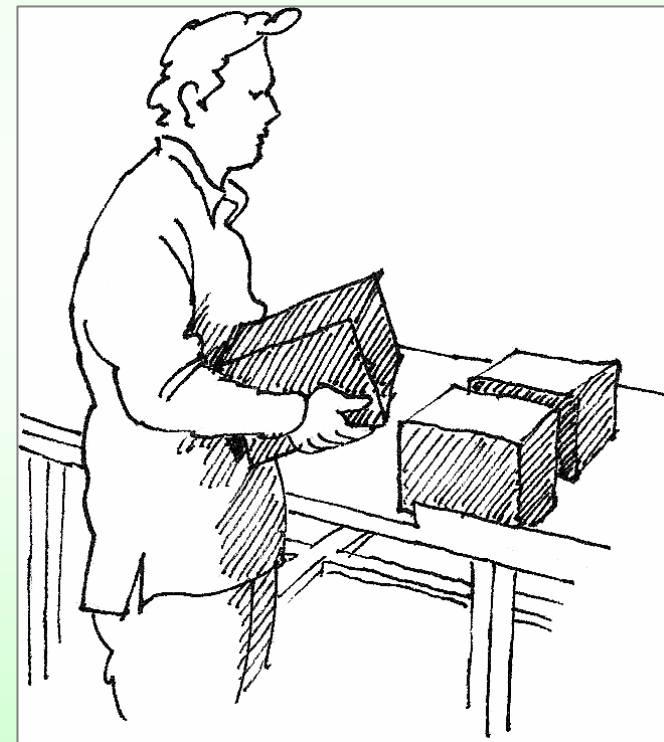
4/4 Beispiel für physische Belastungen:

Schwer arbeiten

- Heben, Tragen, Bewegen von Lasten -

7,6 Millionen tun es.

3,8 Millionen fühlen sich belastet.



1/4 Beispiel für psychische Belastungen:

Arbeitszeit

- Zeitdruck
- Schichtarbeit
- Überstunden

17,8 Millionen sind betroffen.
10,5 Millionen fühlen sich belastet.



2/4 Beispiel für psychische Belastungen:

Aufgaben wechseln oft

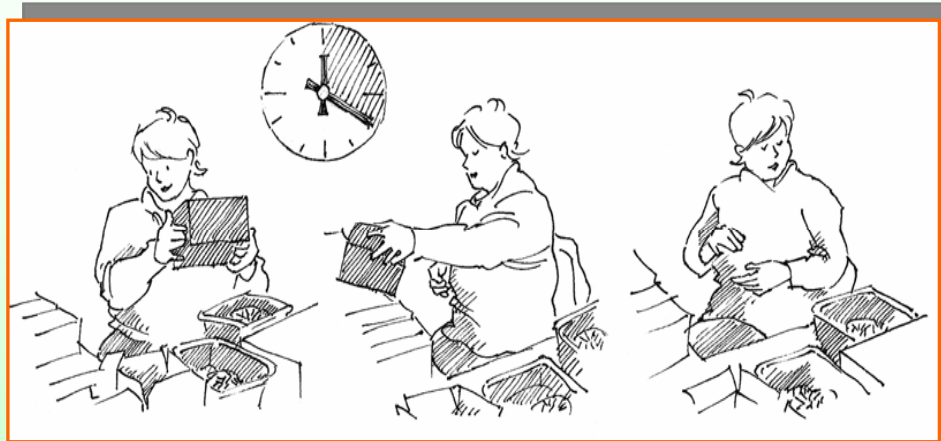
19,5 Millionen sind betroffen.
5,1 Millionen fühlen sich belastet.



3/4 Beispiel für psychische Belastungen:

Monotonie - geistige und körperliche Unterforderung

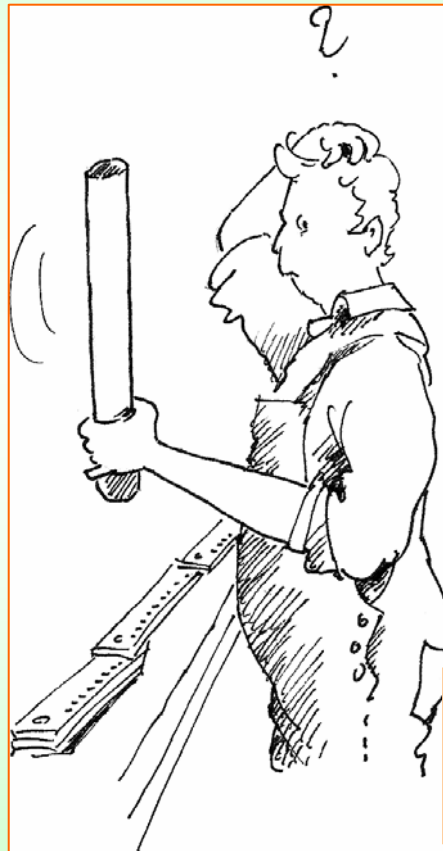
17,1 Millionen sind betroffen.
2,3 Millionen fühlen sich belastet.



4/4 Weitere Beispiele für psychische Belastungen:

***Stressor: Information
unzureichend / zu spät***

***Stressor: Unsichere
Kooperation***

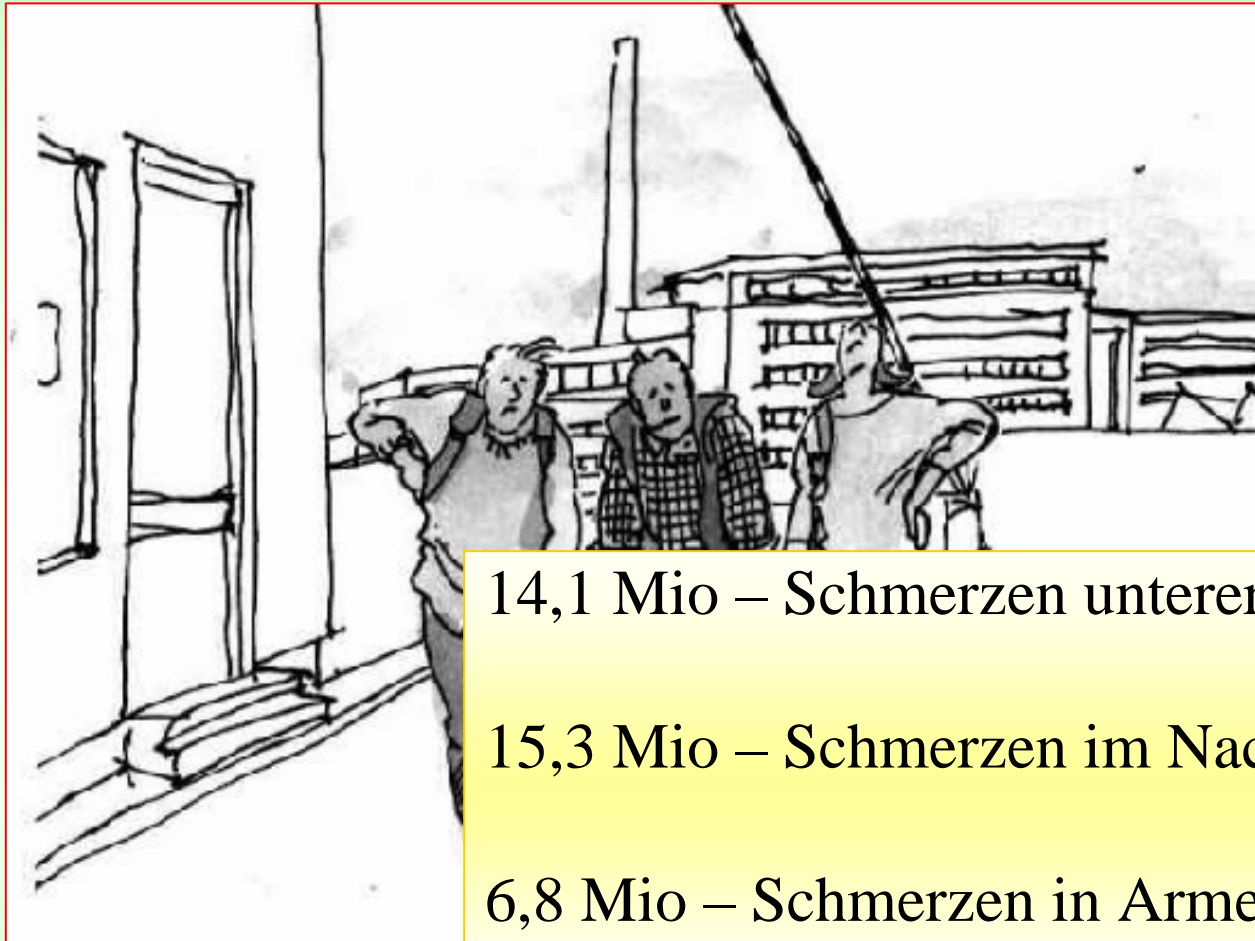


***Stressor: Fehlende
Anerkennung***

***Stressor: Ständige
Störungen***



Beanspruchungsreaktionen:



14,1 Mio – Schmerzen unterer Rücken

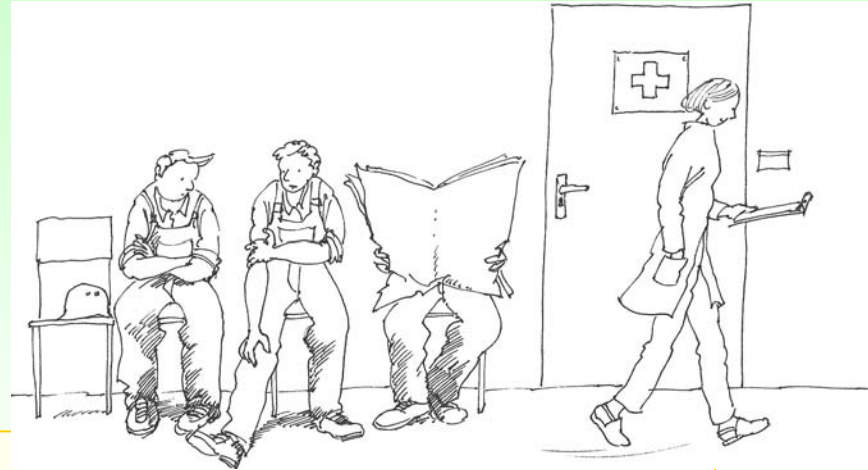
15,3 Mio – Schmerzen im Nacken

6,8 Mio – Schmerzen in Armen/Händen

(Arbeitswelt im Wandel, Suga 2008)



Beanspruchungsreaktionen + der „Eh-Da-Faktor“:



14,1 Mio – Schmerzen unterer Rücken

„nur“ **67%** in Behandlung

15,3 Mio – Schmerzen im Nacken

„nur“ **62%** in Behandlung

6,8 Mio – Schmerzen in Armen/Händen

„nur“ **48%** in Behandlung



Stressoren und Beschwerden:

Ich habe:	Rückenschmerzen	Muskelschmerzen
Keinen Stress	11,2 %	9,1 %
Stress	71,1 %	68,4 %

(European Foundation 2007)



Weitere Auswirkungen auf Körper & Geist:



Was tut gut bei physischen Belastungen?

01 Belastungen vermindern

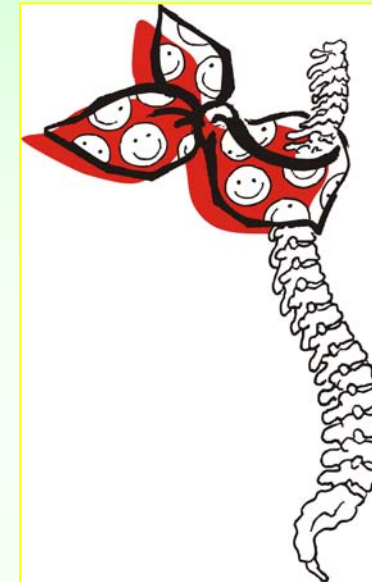
02 Arbeiten in aufrechter Körperhöhe

03 Frontales Arbeiten

04 Arbeiten ohne Endgelenkstellung

05 Körpernah Arbeiten

06 Körperliche und geistige Abwechslung



(Ergonomiepfad 2006, SGA 2007, Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland 2008)



Was tut gut bei psychischen Belastungen?

01 Aufgabe vollständig erledigen

02 Arbeitsanforderungen sind vielfältig

03 Rückmeldung und Anerkennung

04 Sinnvolle Tätigkeiten verrichten

05 Handlungsspielräume haben

06 Zwischenmenschliche Beziehungen pflegen können



(Ergonomiepfad 2006, SGA 2007, Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland 2008)



Und im Job... wo steht das?

Arbeitsschutzgesetz

Bildschirmarbeitsverordnung

§ 618 BGB



TRBS 1151

DIN EN ISO 10075





IG-Metall Konferenz 02.10.08, Leinfelden

Der gesunde Rücken
- Strategien für den Betrieb -

Vervielfältigung – auch
auszugsweise – nur mit
ausdrücklicher Erlaubnis des
Ergonomiecampus



Und im Job... wie geht das?

Rollenverständnis:

- a. **Sie sind betroffen und wollen für sich was tun.**
- b. Sie möchten sich eine Übersicht verschaffen.
- c. Sie möchten die Betroffenen allgemein beraten.
- d. Der Chef möchte Arbeitsbedingungen verbessern und bittet um Ihre Unterstützung und Beratung.



Chef und Sifa bittet um Ihre Mitbestimmung bei der Gefährdungsbeurteilung...
...sie soll möglichst ganzheitlich sein.



Und im Job... wie geht das?

Rollenverständnis:

- a. Sie sind betroffen und wollen für sich was tun.
- b. Sie möchten sich eine Übersicht verschaffen.**
- c. Sie möchten die Betroffenen allgemein beraten.
- d. Der Chef möchte Arbeitsbedingungen verbessern und bittet um Ihre Unterstützung und Beratung.

Chef und Sifa bittet um Ihre Mitbestimmung bei der Gefährdungsbeurteilung...

...sie soll möglichst ganzheitlich sein.



Rollenverständnis:

- a. Sie sind betroffen und wollen für sich was tun.
- b. Sie möchten sich eine Übersicht verschaffen.
- c. Sie möchten die Betroffenen allgemein beraten.**
- d. Der Chef möchte Arbeitsbedingungen verbessern und bittet um Ihre Unterstützung und Beratung.



Chef und Sifa bittet um Ihre Mitbestimmung bei der Gefährdungsbeurteilung...
...sie soll möglichst ganzheitlich sein.



Rollenverständnis:

- a. Sie sind betroffen und wollen für sich was tun.
- b. Sie möchten sich eine Übersicht verschaffen.
- c. Sie möchten die Betroffenen allgemein beraten.
- d. Der Chef möchte Arbeitsbedingungen verbessern und bittet um Ihre Unterstützung und Beratung.**

Chef und Sifa bittet um Ihre Mitbestimmung bei der Gefährdungsbeurteilung...
...sie soll möglichst ganzheitlich sein.



Rollenverständnis:

- a. Sie sind betroffen und wollen für sich was tun.
- b. Sie möchten sich eine Übersicht verschaffen.
- c. Sie möchten die Betroffenen allgemein beraten.
- d. Der Chef möchte Arbeitsbedingungen verbessern und bittet um Ihre Unterstützung und Beratung.



**Sie nehmen Ihre Mitbestimmung wahr:
Bei der Gefährdungsbeurteilung...
... und sie soll möglichst ganzheitlich sein.**



Und im Job... wie geht das?

Das klappt mit ...

Screening Gesundes Arbeiten (SGA)



Screening Gesundes Arbeiten... was ist das denn?

Screening Gesundes Arbeiten

Erfassung und Beurteilung von Belastungen
in der Arbeitswelt
unter besonderer Berücksichtigung der Auswirkungen
auf das Muskel-Skelett-System

- TU Dresden - Institut für Arbeits-,
Organisations- und Sozialpsychologie
- INQA-ganzheitliche Prävention
- Ergonomiecampus

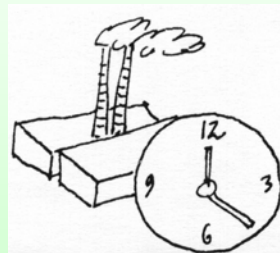


Screening Gesundes Arbeiten... was ist das denn?

Themenfelder:

Wechselwirkung zwischen physischen und psychischen Arbeitsbelastungen

Methode zur Ermittlung von **physischen** und **psychischen** Belastungen sowie der **Umgebungsbedingungen**



Screening Gesundes Arbeiten... was ist das denn?

Nutzen

Nachschlagewerk

Checkliste

Handlungshilfe



Screening Gesundes Arbeiten... ausprobieren!



Screening Gesundes Arbeiten... ausprobieren!

**Nur die eigene Erfahrung
hat den Vorzug völliger Gewissheit!**

(Schopenhauer)



Der gesunde Rücken - abhängig von physischen und psychischen Belastungen

Strategien für den Betrieb

Vortrag: Hildegard Schmidt



Grafiken: Sabine Gerke

