

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung



› Die Bedeutung des demografischen Wandels für die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Ergonomie ist die Anpassung der Arbeit an die Eigenschaften des Menschen durch die Umsetzung spezifischer Maßnahmen. Die Ergonomie ist ein wichtiger Beitrag zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit von Beschäftigten und

damit ein wesentlicher Bestandteil der Demografieberatung. Gemäß Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) muss „gerade im Hinblick auf Erwerbsbiografien und die Vermeidung von kumulierenden Belastungen [...] Ar-

beit den Bewertungskriterien guter Arbeitsplatzgestaltung genügen. Wesentliche Gestaltungsfelder in diesem Sinne sind [u. a.] die Ergonomie“ (Richter, G. et al, 2012).

› Hintergrund zum Thema ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Ziel der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung ist es, die Menschen vor Gesundheitsschäden auch bei langfristiger Ausübung einer Tätigkeit zu schützen. Das steigert auch die Effizienz und Fehlerfreiheit der betrieblichen Abläufe. Ergonomie ist die optimale Gestaltung von Arbeitssystemen in Bezug auf die Abstimmung zwischen Mensch, Arbeitsmittel

und Arbeitsumgebung. Die wesentliche Grundlage dabei bildet die Anpassung der Arbeit durch Arbeitsgestaltungsmaßnahmen. Ergonomie ist eine Facette des gesamten Arbeitsschutzes.

Ergonomie bedeutet, die Arbeit gesundheitsförderlich zu gestalten. Hierzu gehören:

- vielfältige, wechselnde Körperhaltun-

gen und -bewegungen,

- ausführbare, schädigungsfreie, zumutbare, erträgliche, und beeinträchtigungsfreie Tätigkeiten,
- abwechslungsreiche und persönlichkeitsfördernde Arbeit,
- eine gesundheitschonende Arbeitsausführung.

Ergonomie Begriff – Ergonomie ist nach DIN EN ISO 6385:2004 die „... wissenschaftliche Disziplin, die sich mit dem Verständnis der Wechselwirkungen zwischen menschlichen und anderen Elementen eines Systems befasst, [...] mit dem Ziel, das Wohlbefinden des Menschen und die Leistung des Gesamtsystems zu optimieren. [...] Ziel einer ergonomischen Gestaltung von Arbeitssystemen ist die Optimierung der Arbeitsbeanspruchung, die Vermeidung beeinträchtigender Auswirkungen und die Förderung erleichternder Auswirkungen.“

› Maßnahmen und Beratungsthemen

Ergonomische Maßnahmen tragen dazu bei, bereits schon bei jüngeren Belegschaftsgruppen Verschleiß durch Arbeit vorzubeugen und hilft Älteren, bereits eingetretene Gesundheitsbeeinträchtigungen auszugleichen. Wesentliche Maßnahmen für Beschäftigte zur Ergonomie am Arbeitsplatz, die einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung des demografischen Wandels leisten, sind:

- Reduzierung körperlicher Belastungen
 - › Vermeidung von Zwangshaltungen oder von Aufgaben, die ein übermäßiges Beugen, Bücken oder Verdrehen der Wirbelsäule erfordern; sitzende Tätigkeiten ausgleichen, höhenverstellbare Arbeitsplätze anschaffen – zum Beispiel Arbeitsblöcke in Werkstätten oder Arbeitstische in Büros, ausreichend Bewe-

gungsfreiraum am Arbeitsplatz und Bereitstellung technischer Hilfen

- › Heben und Tragen hoher Gewichte vermeiden und stattdessen Hebe- und Tragehilfen verwenden.
- Anpassung der Arbeitsumgebung
 - › Verbesserung der Beleuchtung, Erhöhung der Kontraste, Möglichkeit zur Vergrößerung von Schrift und Symbolen schaffen, Erhöhung der Signal-Geräusch-Relation
 - › Klimatisierung der Arbeitsbereiche, Verkürzung der Expositionszeit
 - › Gut erreichbare und ausgestattete Sozialräume
- Anpassung von Taktzeiten und Akkordarbeit auf die Leistungen Älterer.
- Schaffung von Möglichkeiten zur

Mischarbeit um körperliche Belastungen zu reduzieren,

- Gesundheitskompetenzen ausbauen und verbessern.
 - Durch Schulungen und Workshops zur Gesundheitsprävention kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten werden (zum Beispiel ergonomische Schulungen, Sport, physiotherapeutische Behandlungen). Maßnahmen können beispielsweise in Zeiten mit geringen Arbeitsaufkommen durchgeführt werden.
- Körperliche Veränderungen mit zunehmendem Alter
 - Obwohl die Stärken und Schwächen unterschiedlicher Altersgruppen von vielen Faktoren abhängen (große Varianz) gibt es grundsätzliche kör-

perliche Veränderungen mit zunehmendem Alter – zum Beispiel Sehen und Hören, Muskel-Skelett-System, Herz-Kreislauf-System.

Das Leistungsvermögen nimmt bei älteren Beschäftigten nicht generell

ab, es verändert sich und dieser Herausforderung gilt es sich zu stellen. Gemeinsam mit dem betroffenen Beschäftigten kann auf die Gestaltung des persönlichen Arbeitsplatzes eingewirkt werden.

☛ *Siehe Factsheet „Unterschiedliche Stärken und Schwächen in Altersgruppen“.*

› Einstieg in das Thema ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und demografischer Wandel

Fragen, die zum Einstieg in die Thematik hilfreich sind:

- Hat das Unternehmen darüber nachgedacht, wie ergonomische Arbeitsplatzgestaltung die Gesundheit und Produktivität beeinflussen?
- Gibt es ergonomische Hilfsmittel und

werden diese eingesetzt?

- Welche Defizite bei der Arbeitsplatzgestaltung werden von den Beschäftigten genannt?
- Welche Wünsche äußern unterschiedliche Altersgruppen in Bezug auf ihren Arbeitsplatz?

- Wie erhöht das Unternehmen die Kompetenz der Beschäftigten für ein gesundheitsorientiertes Arbeitsverhalten (Pausen, Mischarbeit, Heben und Tragen, Greifräume, Ausgleichsübungen usw.)?

› Vertiefende Beratung zum Thema ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Folgende Beratergruppen können zu folgenden Themen helfen:

- **Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebsärzte und Aufsichtspersonen der Unfallversicherungsträger** beraten zu allen Aspekten einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung – zum Beispiel Softwareergonomie, Raumergonomie (Beleuchtung, Lärm, Klima), Bedienung von Arbeitsmitteln. Sie können aktiv Maßnahmen zur Förderung der Ergonomie vorschlagen.
- **Präventionsberater der Krankenkassen** beraten zu den verhältnis- und verhaltensorientierten Aspekten einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und unterstützen eine zielführende Umsetzung – zum Beispiel ergonomi-

sche Optimierung von Arbeitsplätzen, Hebe- und Tragetraining, Rückentraining, Ausgleichsübungen.

- Der **Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung** berät und hilft Beschäftigten und Unternehmern bei der Beantragung von Hilfsmitteln, die wegen Art und Schwere der Behinderung zur Berufsausübung erforderlich sind. Der Firmenservice finanziert keine ergonomische Arbeitsplatzausstattung. Zum Leistungsspektrum der Deutschen Rentenversicherung gehören aber auch technische Arbeitshilfen. Der Firmenservice unterstützt hier bei der Abgrenzung zu Leistungspflichten des Arbeitgebers und anderer Rehabilitationsträger.

- Die zertifizierten **DEx-Berater** beraten Unternehmen und Führungskräfte – neben der Erstberatung – je nach dem Beratungsfeld, aus dem sie kommen, bei der Analyse arbeitsplatzbezogener Belastungen und beraten bei der Auswahl und Einführung ergonomischer Maßnahmen.

☛ *Siehe Factsheets mit den Beiträgen der spezifischen Beratungsfelder zum demografischen Wandel*

Die Beratungsangebote können innerhalb der Beratungsfelder regional und von Anbieter zu Anbieter sehr unterschiedlich sein.

› Instrumente zum Thema

- **Muster Gefährdungsbeurteilungen der Unfallversicherungsträger für einzelne Branchen**
Die Muster helfen bei einer systematischen Beurteilung der Arbeitsbedingungen unter ergonomischen Aspekten und ermöglichen eine konkrete Festlegung von Maßnahmen sowie einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess > www.gefaehrdungsbeurteilung.de
- **Leitmerkalmethode zur manuellen Handhabung von Lasten**
Die BAuA bietet ein Tool an, mit der die Belastung beim Heben und Tragen ermittelt und geeignete Maßnahmen festgelegt werden können. – <http://www.baua.de/de/Themen-von-A-Z/Physische-Belastung/Gefaehrdungsbeurteilung.html>
- **RehaBau – Rehabilitationsprogramm für ältere Beschäftigte in Berufen der Bauwirtschaft**
- Die Bau-Berufsgenossenschaft bietet Rehabilitationsmaßnahmen für Beschäftigte der Baubranchen an: <http://www.bgbau.de/koop/forschung/downloads/reha-programm.pdf>