

# **„Arbeiten ohne Rückenbeschwerden“**

-

## **Einbindung der Kampagne in die Betriebskontrollen der Durchführungorgane**

**Inés Boekholt-Förderer  
Arbeitsinspektorin Kanton Freiburg**

# Ziel dieser Kampagne

- > Betriebe über die Gesundheitsrisiken des Bewegungsapparates sensibilisieren
- > Prävention fördern

## Die 10 Kontrollpunkte:

**1 Sicherheitsleitbild, Sicherheitsziele**

**2 Sicherheitsorganisation**

**3 Ausbildung, Instruktion, Information**

**4 Sicherheitsregeln, Sicherheitsstandards**

**5 Gefährdungsermittlung, Risikobeurteilung**

**6 Massnahmenplanung und -realisierung**

**7 Notfallorganisation**

**8 Mitwirkung**

**9 Gesundheitsschutz**

**10 Kontrolle / Audit**

# 9 Gesundheitsschutz

## Fragen zur Ergonomie:

- Überprüfung der Arbeitsplatzgestaltung
- Zwangshaltungen
- Übermässige Beanspruchungen des Stütz- und Bewegungsapparates

# Ergänzungslisten zu ASA-Kontrollprotokoll

Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz

## Ergänzungsliste zu ASA-Kontrollprotokoll

### Muskel- und Gelenksbeschwerden

### Küche

Die gesetzlichen Grundlagen zur Ergonomie und überlastenden Bewegungen sind in den Artikeln 23, 24 und 25 der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz festgehalten. Diese Liste weist auf mögliche Situationen hin, die Überbeanspruchungen zur Folge haben können.

Sind mehr als 3 Punkte dieser Ergänzungsliste negativ beantwortet oder die Frage 15 im roten Bereich, so ist eine genauere Arbeitsplatzabklärung durch einen in der Ergonomie ausgebildeten Spezialisten anzunehmen (z.B. Absolventen der MAS Arbeit + Gesundheit oder CREE Zertifizierung).

Zutreffendes ankreuzen			
1	Werden die Getriebehasen mit Hilfsmitteln (Roll-, Sackkarnen, usw.) transportiert?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2	Kann ein Lift zwischen den Stockwerken für den Warentransport benutzt werden?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
3	Haben die eingesetzten Wagen alle leichtgängige und der Unterlage ungepasst Räder?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
4	Kann mit demselben Wagen der ganze Service erledigt werden?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
5	Sind Hilfsmittel zum Überwinden von Absätzen und Stufen zur Verfügung?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz

## Ergänzungsliste zu ASA-Kontrollprotokoll

### Gesundheitsrisiken Bewegungsapparat: Pflege

Die rechtlichen Anforderungen zur Ergonomie sind in den Artikeln 23, 24 und 25 der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz festgehalten. Richtwerte für zumutbare Lastgewichte sind 25 kg für Männer und 15 kg für Frauen (gemäss Liste der Grenzwerte am Arbeitsplatz, SUVA). Zudem ist bei regelmässigem Heben und Tragen ab Lasten von 12 kg für Männer und 7 kg für Frauen eine Gefährdungsermittlung vorzunehmen. Dadurch sollen Überbeanspruchungen des Bewegungsapparates durch unnatürliche Körperhaltungen (Zwangshaltungen), sich ständig wiederholende Bewegungsabläufe oder schwere Körperarbeit vermieden werden.

Diese Liste weist auf Situationen hin, die Überbeanspruchungen zur Folge haben können. Sind bei den räumlichen Gegebenheiten zwei Punkte oder eine andere Frage negativ beantwortet (bzw. im roten Bereich), so ist eine genauere Arbeitsplatzabklärung durch einen in Ergonomie ausgebildeten Spezialisten anzunehmen (z.B. Absolventen der MAS Arbeit + Gesundheit oder CREE Zertifizierung).

### Art des Betriebes

(Bitte mit Kreuz bezeichnen)

<input type="checkbox"/> Spitex	<input type="checkbox"/> Altenpflege	<input type="checkbox"/> Akutpflege	<input type="checkbox"/> Spezialklinik	<input type="checkbox"/> andere
---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------

### Räumliche Gegebenheiten

Die räumlichen Gegebenheiten erfüllen die nachfolgenden Anforderungen:

• Zugänglichkeit zum Bett von beiden Längsseiten aus mit Rollstuhl möglich (>95 cm)	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
• beidseitiger Zugang zu Badewannen mit Rollstuhl möglich (>95 cm)	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
• Bewegungsflächen in der Toilette beidseits >95 cm, davor >150 cm.	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
• unverstellte Verkehrswege: z.B. Flure, Türdurchgänge	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
• Fussböden ohne Höhenunterschiede: z.B. Türrschwelle und Stolperstellen wie Kabel	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
• rutschsichere Fussböden, besonders in Nassräumen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz

## Ergänzungsliste zu ASA-Kontrollprotokoll

### Muskel- und Gelenksbeschwerden

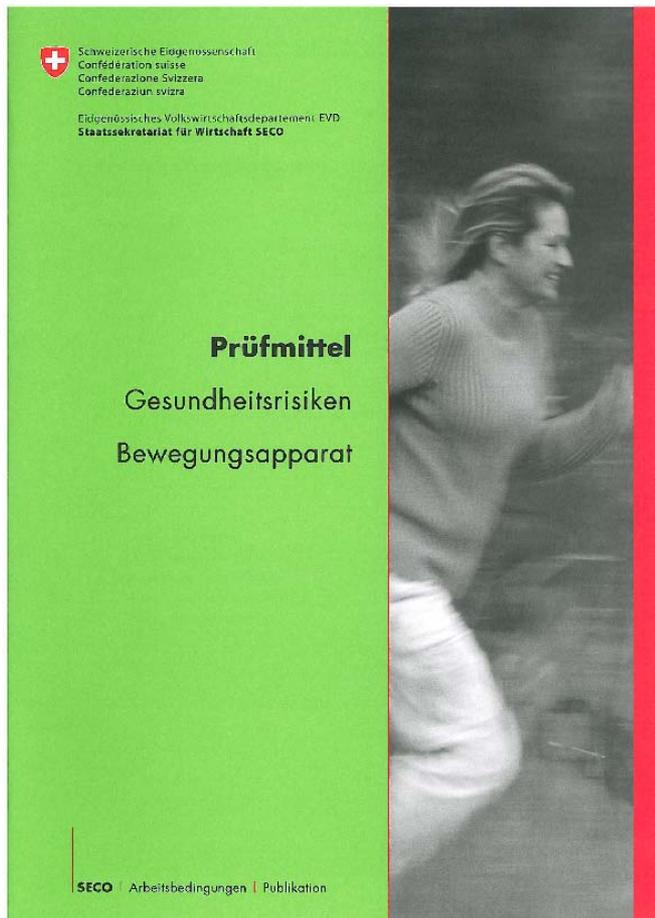
### Zimmerdienst

Die gesetzlichen Grundlagen zur Ergonomie und überlastenden Bewegungen sind in den Artikeln 23, 24 und 25 der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz festgehalten. Diese Liste weist auf mögliche Situationen hin, die Überbeanspruchungen zur Folge haben können.

Sind mehr als 3 Punkte negativ beantwortet oder die Frage 14 im roten Bereich, so ist eine genauere Arbeitsplatzabklärung durch einen in der Ergonomie ausgebildeten Spezialisten anzunehmen (z.B. Absolventen der MAS Arbeit + Gesundheit oder CREE Zertifizierung).

Zutreffendes ankreuzen			
1	Ist die Ersatzwäsche pro Stockwerk gelagert?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2	Findet der gebrauchte Fliegenbedarf Ersatzwäsche auf einem Wagen Platz?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
3	Ist der Wagen leichtgängig und die Räder der Unterlage angepasst?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
4	Kann mit demselben Wagen der ganze Zimmerservice erledigt werden?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
5	Müssen Treppen / Stufen / Absätze überwunden werden?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
6	Steht ein Lift zur Verfügung?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

# Empfehlungen



**Prüfmittel**

**oder**

**Spezialisten von  
SwissErgo**

# Schlussfolgerung:

- **Gesundheitsrisiken des Bewegungsapparates erkennen**
- **Prävention fördern**
- **Spezialisten einbeziehen**

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit !**

