

Gesund im Büro

Dynamisch sitzen

Sitzen oder stehen Sie dynamisch! Das regelmäßige Verändern Ihrer Körperhaltung sorgt für eine abwechselnde Belastung Ihrer Muskulatur. Treten dennoch Verspannungen auf, helfen kleine Bewegungseinheiten – ein Gang zum Kopierer, zu den Kollegen oder folgende Ausgleichsübung, die Sie direkt am Arbeitsplatz absolvieren können:*

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein. Rutschen Sie dazu auf Ihrer Sitzfläche etwas nach vorne. Legen Sie die Fingerspitzen auf Ihre Schultern. Kreisen Sie nun mit den Schultern nach hinten. Dabei beschreiben Ihre Ellbogen einen Kreis von vorne oben nach hinten unten. Atmen Sie gleichmäßig und ruhig weiter. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal. Weitere Übungen finden Sie unter:

rueckenaktivimjob.de



Arbeitsbereich einstellen

Richten Sie Schreibtisch und Bildschirm so aus, dass Sie frontal vor dem Monitor sitzen und Ihr Blick parallel zu den Fensterflächen verläuft. Damit vermeiden Sie Spiegelungen auf dem Bildschirm. Bei der Einstellung des Stuhls und Tisches achten Sie darauf, dass Unter- und Oberarme sowie Unter- und Oberschenkel beim Sitzen mindestens einen 90-Grad-Winkel und maximal einen 100-Grad-Winkel bilden und die Füße fest auf dem Boden stehen. Handballenauflagen und eine ergonomisch geformte Maus erleichtern zusätzlich das Arbeiten am PC.

Gesunde Arbeitsumgebung

Achten Sie im Büro auf ein angenehmes Raumklima. Die Temperatur sollte im Idealfall zwischen 20 und 22 Grad liegen. Regelmäßiges Stoßlüften garantiert einen Sauerstoffaustausch. Wichtig ist zudem eine ausreichende und gleichmäßige Beleuchtung, sodass die Augen nicht ermüden. Natürliches Sonnenlicht ist hierbei die beste Wahl. Achten Sie aber zum Schutz Ihrer Haut darauf, dass die Sonne nicht direkt auf Sie scheint.



Büroarbeitsplatz gesund gestalten – so funktioniert's



Raumklima und Lärm:

Die Raumtemperatur liegt idealerweise zwischen 20 und 22 Grad. Die Umgebungsgeräusche in Büroräumen sollten 55 Dezibel nicht überschreiten, sodass konzentriertes Arbeiten möglich ist. Bei Bedarf können schallabsorbierende Trennwände die Lautstärke reduzieren. Werden Drucker in einem separaten Raum aufgestellt, schützt dies die Beschäftigten ebenfalls vor Lärm und der Emission von Gefahrstoffen.



Beleuchtung:

Fenster müssen mit einem verbaren Lichtschutz versehen sein. Die Beschäftigten können damit für optimale Lichtverhältnisse sorgen und sich vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Der Schreibtisch wird idealerweise so platziert, dass die Bildschirm nicht spiegeln. Neben ausreichend Tageslicht sorgen künstliche Lichtquellen für eine Beleuchtungsstärke des Arbeitsplatzes von mindestens 500 Lux.



Ausrüstung/Ausstattung:

Die Einstellung von Schreibtisch oder Bürostuhl sowie die Platzierung von Bildschirm oder Tastatur erfolgen nach ergonomischen Grundsätzen und werden individuell auf den Beschäftigten zugeschnitten. Weiche Faktoren dabei eine Rolle spielen, zeigt das rückseitige Poster. Eine Handballenauflage für Maus und Tastatur können das ergonomisch geformte Mäuse können das Arbeiten zusätzlich erleichtern.



Software:

PC-Programme, die bei der täglichen Arbeit genutzt werden, sind idealerweise leicht verständlich und einfach zu bedienen. Sie entlasten die Mitarbeiter und beugen Stress am Arbeitsplatz vor. Fehlen dem Mitarbeiter entsprechende Kenntnisse zum Bedienen eines Programms, helfen Schulungen oder alternative Softwarelösungen, die eine einfachere Nutzerführung aufweisen.

Gesund im Büro

In Deutschland arbeiten fast 8 Mio. Menschen im Büro – Tendenz steigend. Vor allem in Großstädten ist ein Computerarbeitsplatz Normalität. In Städten wie München oder Düsseldorf liegt der Anteil an Büroarbeitsplätzen, gemessen an der Gesamtheit der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten, bei fast 50 Prozent. Arbeitsplätze können die Gesundheit dieser großen Berufsgruppe fördern, etwa indem sie die Arbeitsplätze nach den Vorgaben des Arbeitsschutzgesetzes sowie der Arbeitsstättenverordnung ergonomisch einrichten. So müssen Raumgröße und -klima, Lichtverhältnisse und die Büroausstattung bei der Planung berücksichtigt werden.

Das Ziel: Einseitige Belastungen am Arbeitsplatz sollen möglichst vermieden werden.

Gesundheitsrisiken reduzieren. Viele „Büromenschen“ leiden unter Erkrankungen, deren Entstehung durch Bewegungsmangel und langes Sitzen am Schreibtisch begünstigt wird. Darunter fallen Rücken- und Schulterschmerzen sowie Augen- und Kopfschmerzen vom Arbeiten am PC-Bildschirm. Gerade Muskel-Skeletterkrankungen haben weitreichende Auswirkungen für Arbeitgeber: Rund 23 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitsstage entfielen 2016 auf diese Krankheitskategorie. Um diesem Problem dauerhaft entgegenzuwirken,

»Ein ergonomisch eingerichteter Büroarbeitsplatz beugt langfristig physischen und psychischen Belastungen am Arbeitsplatz vor. Ebenso wichtig ist es, die Beschäftigten für ein gesundheitsgerechtes Verhalten zu sensibilisieren. Die AOK Nordost ist hierbei Ihr Gesundheitspartner Nummer eins.«



Britta Lange, Gesunde Arbeitswelt der AOK Nordost

Sollten Arbeitgeber neben der ergonomischen Gestaltung der Arbeitsplätze auch das Gesundheitsverhalten der Belegschaft fördern. Als Gesundheitskasse unterstützt die AOK durch vielfältige Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung. Diese finden Sie auf Seite 4.

3
2
4

So unterstützt die AOK

Als Gesundheitskasse unterstützt die AOK Unternehmen bei der Verhältnis- und Verhaltensprävention. Ziel dabei ist es, die Gesundheit der Beschäftigten zu fördern und somit ihre physische und psychische Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten. Das AOK-Arbeitgeberportal beinhaltet vielseitige Informationen und Praxishilfen zu Betrieblicher Gesundheitsförderung. Hinweise zur Ergonomie und zum gesundheitsgerechten Verhalten am Büroarbeitsplatz finden sich unter:

aok-business.de/nordost/bueroarbeitsplatz



Die AOK hat zudem ein spezielles Online-Programm zur Stärkung der Rückengesundheit von Büromitarbeitern entwickelt. Das für AOK-Versicherte kostenfreie Programm „Rückenaktiv im Job“ hilft, individuelle Belastungsfaktoren zu erkennen, und gibt Tipps, wie sie am Arbeitsplatz und in der Freizeit ausgeglichen werden können. Die Teilnehmer erhalten vier Wochen lang Rückenübungen und Informationen zur Rückengesundheit. Das Programm für den Arbeitsplatz umfasst täglich drei kurze Einheiten à fünf Minuten. Viele Übungen für zu Hause können die Mitarbeiter einfach in ihren Alltag integrieren.

rueckenaktivimjob.de

Fotos: Westend61/Kniel Synnatzschke; Getty Images/Teun van den Dries; PR Illustration: Getty Images/Isidop; Marika KleinHesseling

gesundes **unternehmen aktiv!**

Poster
auf der
Rückseite

Gesund im Büro

Download des Posters unter aok-business.de/nordost/poster

Maßgeschneidert für Ihren Betrieb

Die AOK Nordost ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter geht. Sie wünschen eine persönliche Beratung? Dann melden Sie sich bei unserer BGF-Expertin Anke Jurchen:



0800 265 1199
bgf@nordost.aok.de
aok-bgf.de/nordost

Sie wollen monatlich Informationen rund um das Thema Gesundheit im Betrieb? Dann abonnieren Sie den kostenlosen Arbeitgeber-Newsletter: aok-business.de/nordost/newsletter