



AOK Service

Gesunde Unternehmen

Arbeitsplatz- und Bewegungsanalyse

Bürgerheim St. Martin

Bayerisches Rotes Kreuz

Ergebnisse

überreicht von Ihrer
AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
Direktion Rottal-Inn

Pfarrkirchen, den 04.03.2015



Termine der Analysen: 04.02.2015 9:30 – 11:30 Uhr
09.02.2014 8:15 – 11:30 Uhr

Ort: Bürgerheim St. Martin – Bayerisches Rotes Kreuz
Am Anger 12
84140 Gangkofen

Teilnehmer: Herr Richter, Einrichtungsleiter
Frau Fitze, Pflegedienstleitung
Herr Bruckmann, Firmenkundenberater AOK Rottal-Inn
Frau Borkowski, Bewegungsfachkraft AOK Rottal-Inn

erstellt von Yvonne Borkowski, Telefon 08561 23-266
Bewegungsfachkraft

Ansprechpartner:
Peter Bruckmann, Firmenkundenberater, 08561 23-291

Vorwort zur Bewegungsanalyse am Arbeitsplatz

In allen westlichen Industrieländern zählen Rückenleiden zu den besonders kostenintensiven Zivilisationskrankheiten. Neben den Behandlungskosten gehen Milliardensummen für Produktionsausfälle und Lohnfortzahlungen auf ihr Konto. Rückenbeschwerden stehen an der Spitze der Krankenstatistiken, denn der betroffene Arbeitnehmer ist in aller Regel für längere Zeit krank. Bei fast 50% aller Menschen, die vorzeitig aus dem aktiven Arbeitsprozess ausscheiden müssen, ist eine erhebliche Einschränkung der Belastungs- und Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule der Grund.

Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig. Oftmals spielen einseitige und rückenunfreundliche Bewegungsabläufe, die - nicht nur am Arbeitsplatz - jahrelang automatisiert ablaufen, eine entscheidende Rolle. Je länger und intensiver die Belastungen auftreten, um so größer ist das Risiko, an Rücken- und Bewegungsbeschwerden zu erkranken.

Der Bewegungsapparat ist wie kein anderes System den physikalischen Bedingungen der Mechanik ausgesetzt. Dies bedeutet, dass er vor allem bei körperlicher Arbeit andauernd auf Druck, Zug, Biegung und Schwerkraft beansprucht wird.

Hier setzt die Bewegungsanalyse als standardisiertes Beobachtungsverfahren an. Ihr Ziel ist es, bewegungsbedingte Belastungsschwerpunkte während des Arbeitsalltags unter Berücksichtigung ergonomischer Gegebenheiten herauszukristallisieren und Möglichkeiten der Veränderungen aufzuzeigen.



1. Ausgangssituation

Seitens des Bürgerheims St. Martin in Gangkofen besteht der Wunsch, die Mitarbeiter/innen bei der Gesunderhaltung ihres Rückens am Arbeitsplatz zu unterstützen. Aus diesem Grund sollte eine Arbeitsplatz- und Bewegungsanalyse vor Ort durchgeführt werden.

Es wurden folgende Termine festgelegt:

04. Februar 2015 9:30 – 11:30 Uhr

09. Februar 2015 8:15 – 11:30 Uhr

Beim ersten Termin waren der Einrichtungsleiter Jürgen Richter, der zuständige AOK-Firmenkundenberater Peter Bruckmann und die AOK-Bewegungsfachkraft Yvonne Borkowski anwesend. Beim zweiten Termin war auch die Pflegedienstleitung Carola Fitze anwesend. Sie konnte den ersten Termin aus triftigen Gründen nicht wahrnehmen.

Die Ziele der geplanten Arbeitsplatzanalyse waren dabei folgende:

- Bewegungsanalyse
- Hilfsmittel

In einem Seniorenheim wie dem Bürgerheim St. Martin steht die Pflege der Bewohner im Mittelpunkt. Nicht zu vergessen sind natürlich die weiteren Bereiche wie Leitung, Verwaltung, Küche, Reinigung usw.

Gegenstand der Analyse waren neben der Pflege auch die Bildschirmarbeitsplätze der Einrichtungsleitung und des Empfangs.

Analysiert wurde nicht jede einzelne Pflegekraft, sondern es wurden artgleiche bzw. belastungshomogene Arbeitsplätze exemplarisch zusammengefasst.

2. Darstellung der Ergebnisse

Es sind 84 Mitarbeiter im Bürgerheim St. Martin beschäftigt, wovon 45 in der Pflege arbeiten. 4 der Pflegekräfte sind männlich.

Gearbeitet wird branchenüblich im Schichtsystem. Bei der Erstellung der Dienstpläne wird darauf geachtet, mögliche Überbelastung wie zum Beispiel zu häufige Nachtdienste zu vermeiden.

Das Bürgerheim St. Martin in Gangkofen beherbergt im Moment 85 Bewohner und ist somit nach Aussage der Einrichtungsleitung voll belegt.

Das Haus ist in 2 Wohnbereiche auf insgesamt 3 Stockwerke unterteilt.

Die personelle Besetzung richtet sich nach der Anzahl der Bewohner pro Wohnbereich und der Tageszeit:

Wohnbereich 1:	45 Bewohner	4-5 Pflegekräfte (früh) 3 Pflegekräfte (spät)
Wohnbereich 2:	40 Bewohner	4 Pflegekräfte (früh) 2 Pflegekräfte (spät)

Im Haus gibt es 56 Einzelzimmer.

Im Bürgerheim St. Martin sind zur Zeit die Pflegestufen I-III vertreten.

Die Tätigkeiten in der Pflege lassen sich unterteilen in:

- Grundpflege
 - Betten, Lagern
 - Körperpflege
 - Ernährung/Verpflegung

- Behandlungspflege
 - Verabreichung von Medikamenten
 - Blutdruckkontrollen
 - Einreibungen
 - Verbandwechseln
 - Absaugen von Sekret

- Vorbeugende Pflege
 - Druckstellen
 - Thrombose

Die Tätigkeit in der Pflege ist unter anderem geprägt von Gehen, Stehen, Lagern, Heben, Tragen, gebeugter Haltung und Umsetzvorgängen. Zur Erleichterung dieser belastenden Situation gibt es verschiedene Hilfsmittel. Im besichtigten Seniorenwohnheim sind alle erforderlichen Hilfsmittel vorhanden.

Die Dokumentation der geleisteten Pfl egetätigkeiten erfolgt im Sitzen. Hierfür stehen in den Gängen der Wohnbereiche Computerstationen und ein Stuhl ohne Rollen zur Verfügung. Dies ist allerdings nicht als klassischer Bildschirmarbeitsplatz zu bewerten, da diese Dokumentationsstationen von vielen verschiedenen Pflegekräften immer nur sehr kurz genutzt werden. Daher ist eine ergonomische Einstellung von Sitzgelegenheit und Arbeitsmitteln nicht möglich und auch nicht sinnvoll, da vermutlich die individuelle Einstellung mehr Zeit erfordern würde als die Dokumentation selbst.

Auch wäre ein Bürostuhl mit Rollen an dieser Stelle nicht empfehlenswert, da die Gefahr besteht, dass Bewohner den Stuhl als Stütze benutzen. Die mögliche Folge wären Unfälle bzw. Stürze, welche wiederum in dieser Altersgruppe häufig zu schweren Verletzungen führen.

Eine weitere Verbesserung des Dokumentationssystems ist bereits in Planung.

Hilfsmittel

Alle zur belastungsminimierten Pflege erforderlichen Hilfsmittel sind im Seniorenheim vorhanden. Selbst wenn für die Pflege eines einzigen Bewohners ein spezielles Gerät nötig ist, wird dieses angeschafft und auch für etwaige spätere erneute Nutzung aufgehoben. Diese Hilfsmittel werden regelmäßig überprüft und bei Defekt sofort ersetzt oder repariert.

Alle Mitarbeiter/innen werden im Umgang mit den Hilfsmitteln geschult. Somit ist sichergestellt, dass jeder Einzelne die vorhandenen Mittel einsetzen und dadurch die körperliche Belastung möglichst gering halten kann.

Zusätzlich fiel bei der Begehung des Seniorenheims auf, dass die Zimmer der Bewohner relativ groß gehalten sind. Dadurch wird der Einsatz der Hilfsmittel erleichtert, da immer ausreichend Platz zum Arbeiten vorhanden ist.

Anzumerken ist allerdings, dass es in der Hand jeder einzelnen Pflegekraft liegt, die Hilfsmittel auch zu benutzen. Laut Aussage von Herrn Jürgen Richter und der befragten Mitarbeiter/innen werden die Geräte in den meisten Fällen auch eingesetzt.

Schulungen/Weiterbildungen/Einweisung

Zusätzlich wurden und werden von der Einrichtungsleitung regelmäßig spezielle Schulungen für die Pflegekräfte organisiert und angeboten. Beispielsweise ist eine Kinästhetik-Schulung für das Jahr 2016 geplant. Durch diese Schulungen werden den Pflegekräften belastungserleichternde Techniken vermittelt.

Auch hier muss zwischen Wissen um die entsprechenden Techniken und dem Einsatz derselben unterschieden werden. Nach den Schulungen liegt es an der Pflegekraft, das neue Wissen auch in der Praxis anzuwenden. Hierbei muss bedacht werden, dass einseitige und rückenunfreundliche Bewegungsabläufe in vielen Fällen schon seit langer Zeit automatisiert ablaufen.

Gegenseitige Unterstützung und Auffrischungsseminare (interne Fortbildung, gehalten von speziell geschulten Mitarbeitern) könnten dies evtl. erleichtern.

Zusammenarbeit

Herr Richter gab im Gespräch an, dass bei der Pflege bei Bedarf die Bewohner zu zweit gelagert oder gehoben werden.

Bei der Beobachtung der Pflegekräfte wurde diese Aussage bestätigt.

Bildschirmarbeitsplätze

Das Büro von **Herrn Richter** entspricht den ergonomischen Standards:

- Arbeitsfläche und Höhe des Schreibtischs sind in Ordnung.
- Die Oberfläche des Schreibtischs ist matt, daher gibt es keine Reflektionen.
- Die Tastatur ist flach.
- Die Bewegungsfreiheit unter dem Schreibtisch ist ausreichend.
- Der Schreibtischstuhl ist sicher, ergonomisch und leicht verstellbar. Herr Richter weiß um die Verstellbarkeit.
- Das Platzangebot im Büro ist ausreichend.
- Die Beleuchtung ist ausreichend.
- Es gibt keine Blendungen, da ein Sonnenschutz vorhanden, funktionsfähig und gut zu bedienen ist.
- Die Temperatur im Raum ist in Ordnung. Nach Angabe von Herrn Richter wird es im Sommer oft sehr warm. Dies konnte von der Bewegungsfachkraft aufgrund der Jahreszeit nicht überprüft werden.
- Zugluft stellt kein Problem dar.

Die Anordnung der Arbeitsmittel auf dem Schreibtisch entspricht den ergonomischen Standards.

Lediglich die Fenster parallel zum Bildschirm könnten Reflektionen verursachen. Herr Richter wurde darüber informiert.

Eine Möglichkeit der Beschattung ist vorhanden.

Herr Richter ist oft im Haus unterwegs. Er pflegt den persönlichen Kontakt zu den Bewohnern und den Mitarbeitern/innen. Dies bedeutet auch, dass während der Arbeitszeit ausreichend Bewegungspausen stattfinden.

Am **Empfang** wird vor allem im Sitzen am Bildschirm gearbeitet. Beim Gespräch gab die Mitarbeiterin an, immer wieder Kopf- bzw. Nackenschmerzen zu haben. Diese Probleme können unterschiedliche Ursachen haben: langes Sitzen, ein nicht ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz, eine Fehlsichtigkeit, usw. Die Mitarbeiterin hat die Höhe des Bildschirms schon verändert, um die körperlichen Probleme zu verringern. Sollte dies nicht zum gewünschten Ergebnis führen, wäre unter Umständen eine Überprüfung der Sehfähigkeit ratsam. Zusätzlich sollte über Bewegungspausen nachgedacht werden.

Am 9. Februar 2015 war eine Praktikantin anwesend. Auch sie wurde hinsichtlich ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung und Sport in der Freizeit beraten. Da die Praktikantin nur noch wenige Tage im Bürgerheim St. Martin zu arbeiten hatte, wurden ihr auf eigenen Wunsch hin Informationsmaterialien zu den Themen Bürogymnastik und optimale Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes per Post zugesandt.

Die gleichen Falblätter werden natürlich auch in ausreichender Anzahl Herrn Jürgen Richter übergeben mit der Bitte, diese an die Mitarbeiter/innen mit überwiegend sitzender Tätigkeit weiterzuleiten.

3. Gesundheitliche Beanspruchung

Die Belastungen in der Pflege sind sehr vielfältig und betreffen nicht nur den körperlichen Bereich. Auch psychisch sind die Pflegekräfte sehr stark gefordert.

Physische Belastungen

- Häufiges Stehen in angespannter Position
- Oberkörpervorneigung, um Lasten anzuheben
- Rumpfseitneigung mit Belastung
- Häufiges Bücken
- Heben und Umsetzen von Bewohnern
- Ungünstige Ausgangsposition beim:
 - Lagern
 - Anheben
 - An-, Um- und Ausziehen der Bewohner
 - Umsetzen der Bewohner
- Usw.

Psychische Belastungen

- Schichtarbeit
- Zeitdruck
- Abschalten nach der Arbeit
- Umgang mit dem Tod
- Usw.

Derartige Belastungen für Körper und Psyche können gesundheitliche Probleme zur Folge haben.

Mögliche gesundheitliche Probleme

- Rückenschmerzen
- Bandscheibenvorfälle
- Verspannungen und Schmerzen in Schultern und Nacken
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen durch den Schichtwechsel
- Usw.

Diese gesundheitlichen Probleme sind oft zu finden bei Menschen, die häufig ungünstige Körperhaltungen einnehmen müssen und im Stehen bzw. Gehen arbeiten. Die oben beschriebenen Tätigkeiten bedeuten unter anderem:

Belastungsart	Mögliche Auswirkung der Belastung
Stehen	Muskulatur allg.: Verspannungen, Verhärtungen Wirbelsäule: Ermüdung der stabilisierenden Muskulatur, Verspannungen, Rückenschmerzen Herz-Kreislauf-System: Beeinträchtigung des venösen Rückstroms
Gehen auf hartem Untergrund	Erhöhte Stoßbelastung auf Fuß-, Knie-, Hüftgelenke und Wirbelsäule
Oberkörperverneigung	Statische Haltearbeit der Rumpfmuskulatur, dadurch Ermüdung dieser Muskelgruppen Belastung der LWS durch diese Haltung
Ungünstige Arbeitshöhe	Verspannungen (Arm, Schulter, Nacken)

4. Zusammenfassung

Die Pflege ist eine belastende Tätigkeit, wie viele andere Berufe auch. Besonders oft treten Schmerzen im Rücken auf.

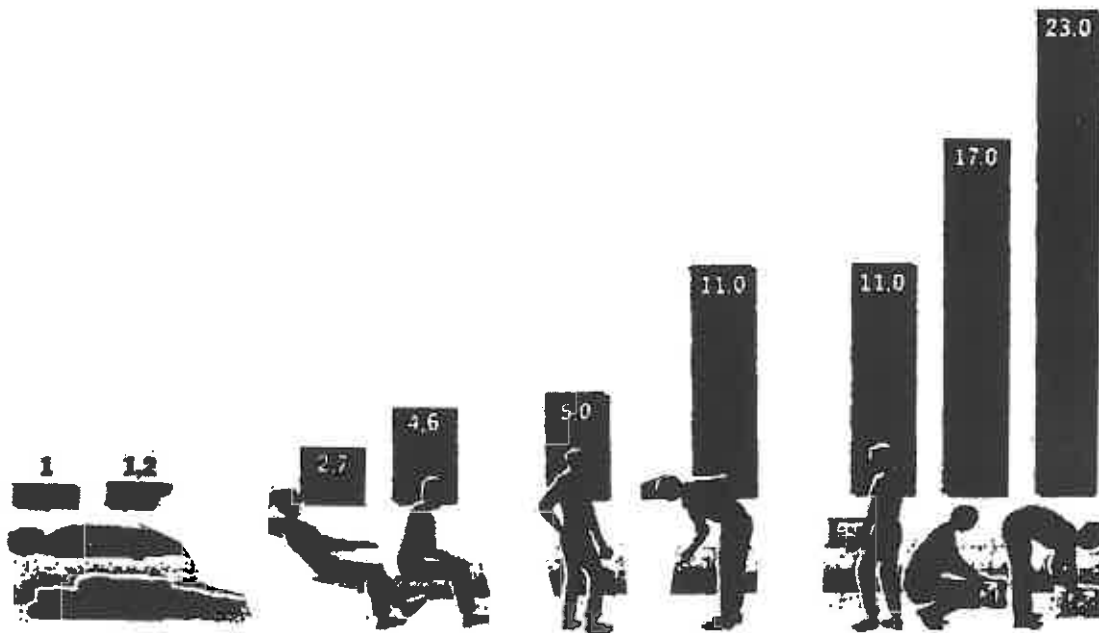
Seitens der Einrichtungsleitung werden alle erforderlichen Hilfsmittel und Technischulungen angeboten. Der Einsatz dieser Geräte reduziert die Belastung für den Rücken enorm.

Bei Bedarf werden die Bewohner zu zweit bewegt, was wiederum wesentlich zur Schonung des Bewegungsapparates beiträgt.

Die Rahmenbedingungen (Hilfsmittel, Einweisungen, Weiterbildungen) sind bereits gegeben. Deshalb sind Verhaltenstraining, funktionelle Gymnastik, Entspannungsübungen und Bewegungspausen ein immens wichtiger Faktor, um eine langfristige Motivation und Veränderung des Bewegungsverhaltens bei jedem Einzelnen zu erreichen.

Wie wichtig eine Anwendung erlernter Techniken ist, zeigt die folgende Darstellung.

Druckbelastung der Bandscheibe L4/L5 in Abhängigkeit von der Körperhaltung und Tätigkeit



Welche Möglichkeiten des Ausgleichs und Stressabbaus empfehlenswert sind. Kann unter Punkt 5 nachgelesen werden.

5. Empfehlungen

- Mitarbeiter/innen zum Ausgleichssport motivieren
 - Schwimmen (Brustschwimmen mit Eintauchen, Rückenschwimmen)
 - Fitness-Studio
 - Übungsprogramm zu Hause
- Bewegte Pausen (siehe AOK-Plakat „Steh-Berufe“)
- Einsatz von Hilfsmitteln zur Anpassung der Arbeitshöhe
- Auf Schuhwerk achten (harter Boden → Schuhe mit Dämpfung)
- Erlernen rückenfreundlicher Techniken und konsequenter Einsatz dieser Techniken
 - Keine Oberkörperrotation bei gleichzeitigem Heben einer Last
 - Rückengerechtes Bücken, Heben und Tragen
- Sensibilisierung und Wissensvermittlung zum Thema Wirbelsäule und Gesundheit im Allgemeinen

Aufgrund der bestehenden Belastungen ist es wichtig, die körperlichen Grundvoraussetzungen zu optimieren. Das heißt, dass vor allem die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur gekräftigt werden muss, um die Belastung für Wirbelgelenke und Bandscheiben so gering wie möglich zu halten.

Um die psychische Belastung zu reduzieren, empfehlen sich Entspannungsübungen und viel Ausgleich in der Freizeit. Zu Bedenken ist, dass vor allem Ausdauertraining den Stress abbaut und daher maßgeblich zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen kann.

Bei der Planung der Dienstpläne sollte auch darauf geachtet werden, dass sich die Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf in Grenzen halten.

Anlagen

- Faltposter
- Plakat