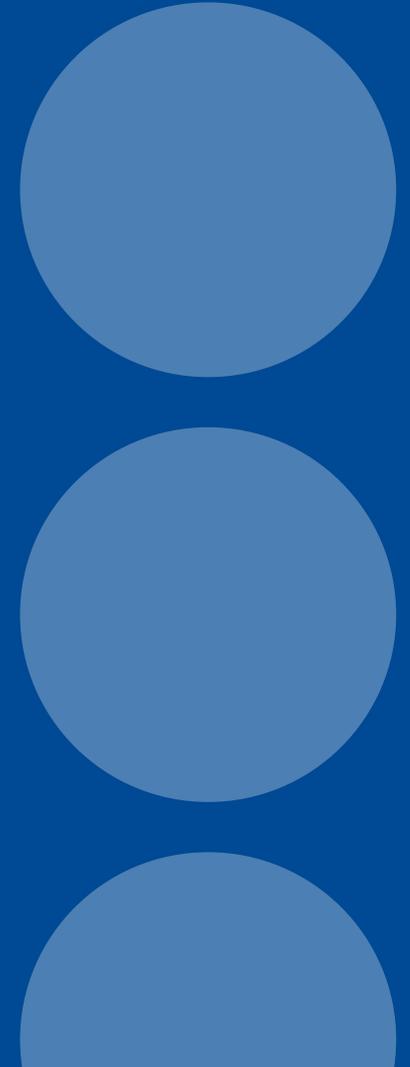


Gesundes Arbeiten – auch zu Hause –

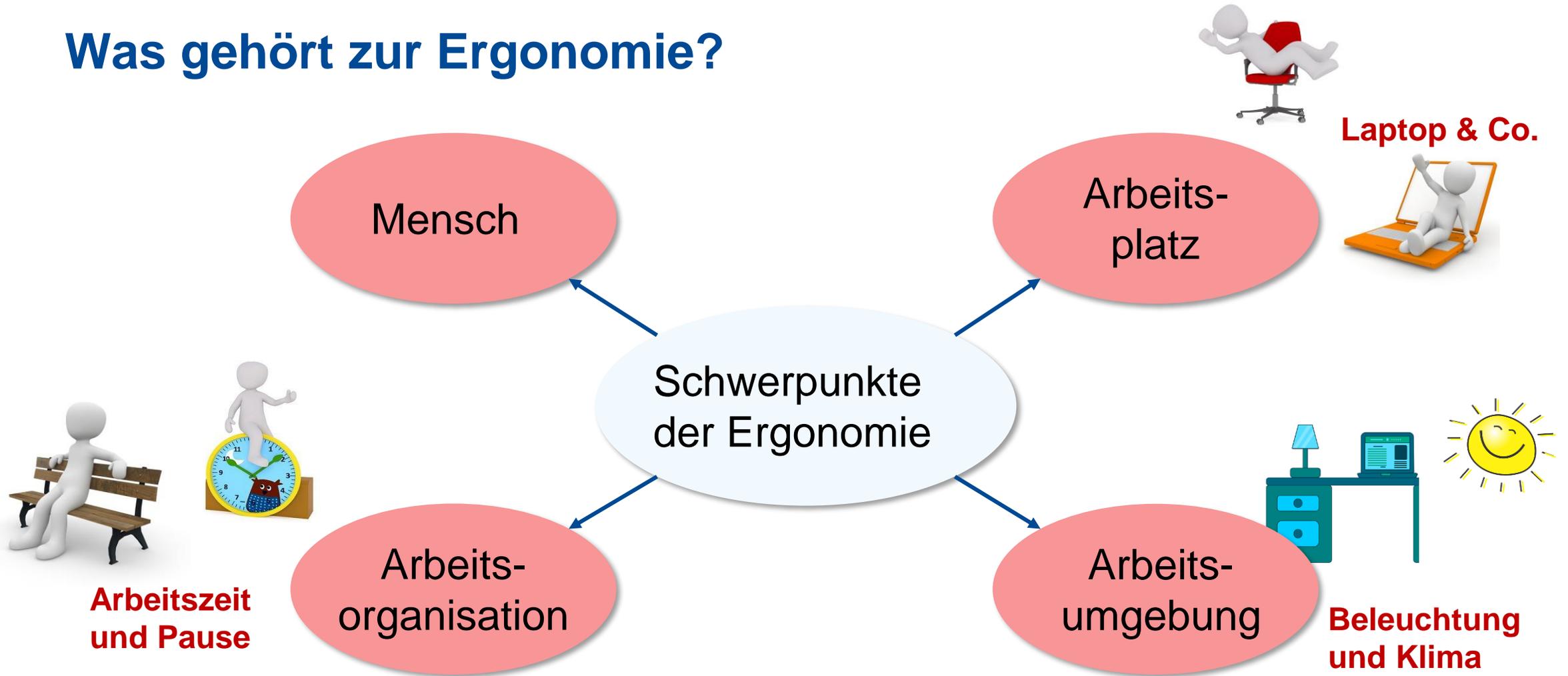
BGM Fachgruppentagung

Dr. Hanna Zieschang

Institut für Arbeit und Gesundheit und
Mitglied im Sachgebiet „Beschäftigungsfähigkeit“



Was gehört zur Ergonomie?

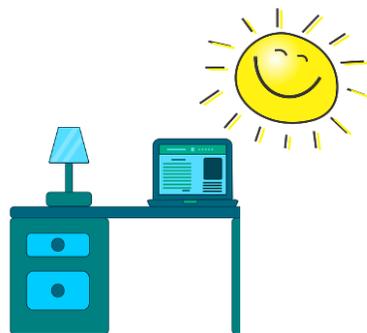


Bilder: pixabay/3dman_eu

Warum ergonomische Gestaltung?

ergonomische Arbeitsbedingungen und Bewegung

- Vermeidung von Rückenbeschwerden und muskulären Verspannungen
- Verringerung des Risikos für Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes



gute Beleuchtung

- sicheres Arbeiten
- Schonen der Augen
- Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit
- guter Schlaf

Arbeitszeit und Pause

- Erholung
- Stressabbau
- guter Schlaf



Bilder: piabay.com

Was gilt im Homeoffice?

Arbeitsschutzgesetz

- menschengerechte Gestaltung der Arbeit
- Verpflichtung, eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen

Arbeitszeitgesetz

- Arbeitszeitgrenzen für den Tag / für die Woche
- Pausengestaltung
- 11-Stunden-Pause zwischen zwei Arbeitstagen / -schichten

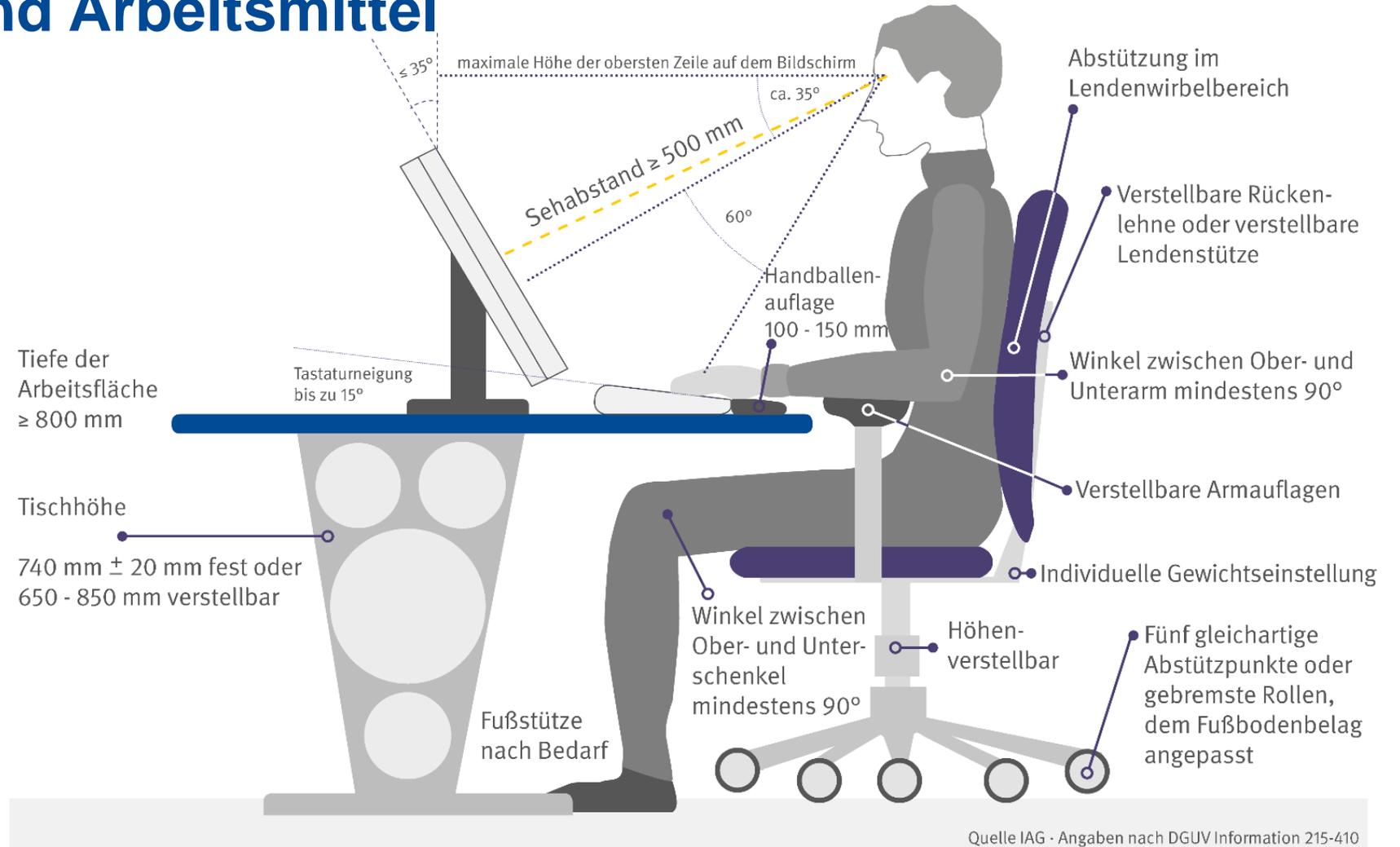
Pressemitteilung:
<https://www.dguv.de/>
Webcode: dp1318235



Bild: piabay.com

Arbeitsplatz und Arbeitsmittel

- Arbeitstisch
- Arbeitsstuhl
- Bildschirm



Arbeitsplatz ur

- **Arbeitstisch**
- **Arbeitsstuhl**
- **Bildschirm**

**Was ist im
Homeoffice
anders?**



pixabay/ kueckhovener

Arbeitsplatz und Arbeitsmittel

- **Arbeitstisch**
- **Arbeitsstuhl**
- **Bildschirm**

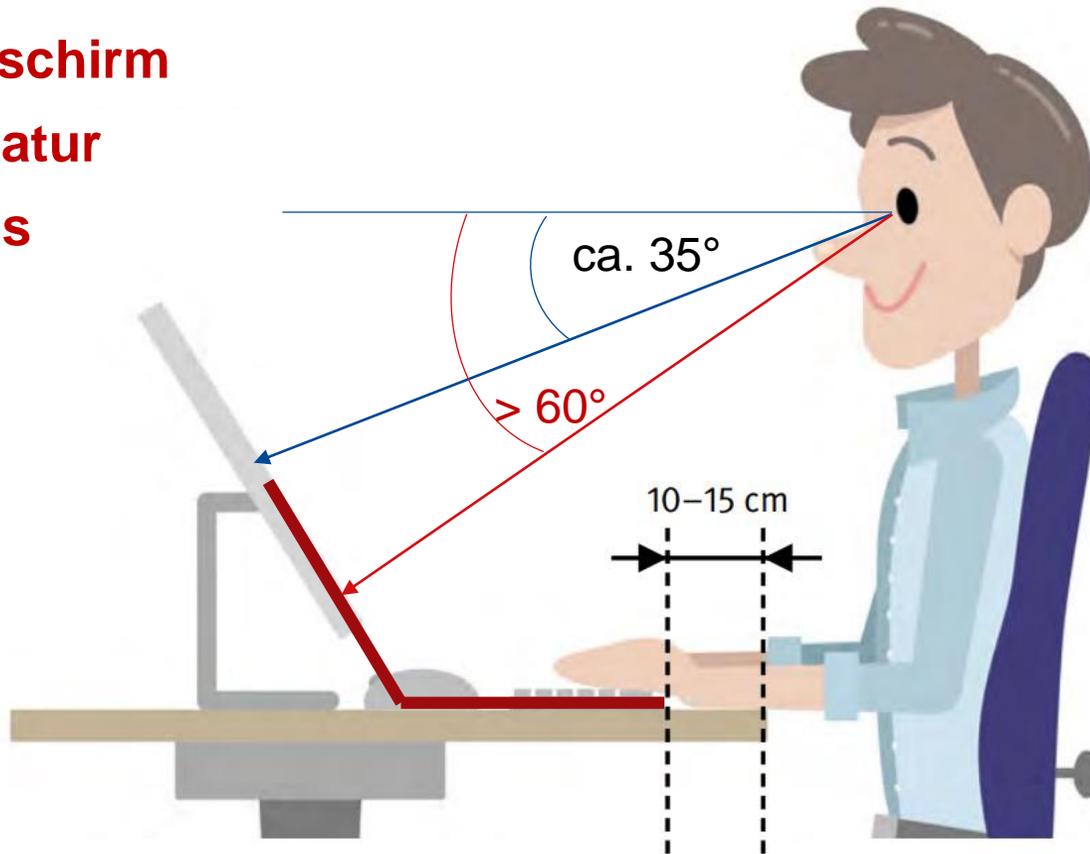


- Tischfläche: Tiefe, Ablage
→ Brett, Zustelltisch
- Höhe des Tisches
→ Steine, Holzblöcke unter
→ ~~absägen~~
- Anpassung der Stuhlhöhe
→ Kissen
- Fußstütze
→ Kissen, Holzblock
- Steh-/Sitzarbeitsplatz
→ Sideboard, Fensterbank, Bügelbrett

immer mal
aufstehen,
Pausen

Arbeitsplatz und Arbeitsmittel

- **Bildschirm**
- **Tastatur**
- **Maus**



© VBG

- am besten: separater Bildschirm
- separate Tastatur,
dann Laptopständer möglich
- separate Maus

Arbeitsumgebung – Beleuchtung

- **Tageslicht** ist immer am besten
- **Fenster seitlich** vom PC, Blickrichtung parallel zur Fensterrichtung
- **Sonnenschutz**
- **künstliche Beleuchtung:**
Allgemeinbeleuchtung, möglichst mit Indirektanteil, eventuell zusätzliche Schreibtischlampe
- **keine Verschattung** des Arbeitsbereichs
- Beleuchtungsstärke im Arbeitsbereich **mindestens 500 lx**



Am besten: natürlicher Hell-Dunkel-Rhythmus

zunehmendes
Licht am Morgen



evtl. zusätzliche
künstliche Beleuchtung
in Innenräumen

um die
Mittagszeit raus



nachts kein Licht

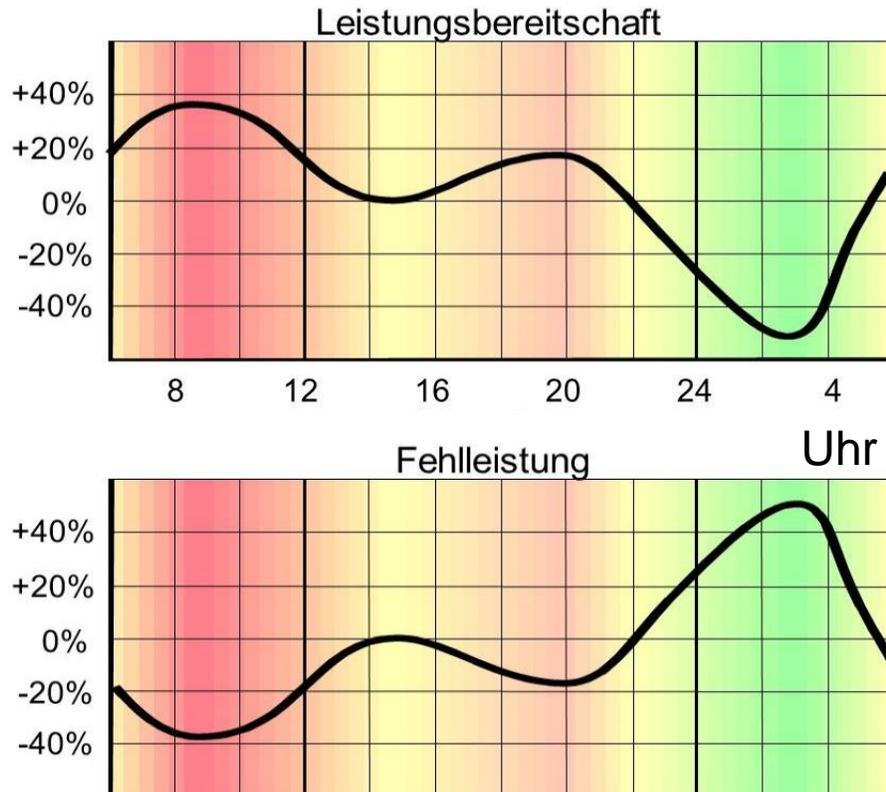


wenig Licht
kein Blauanteil



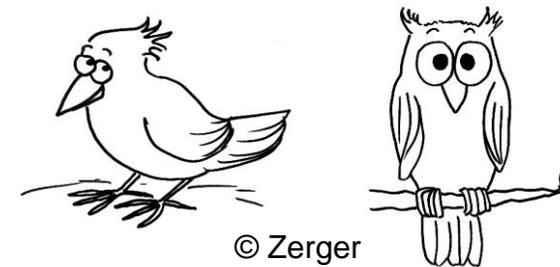
© Hubalek

Synchronisierung mit der Tageszeit



Quelle: C. Schierz, 2002

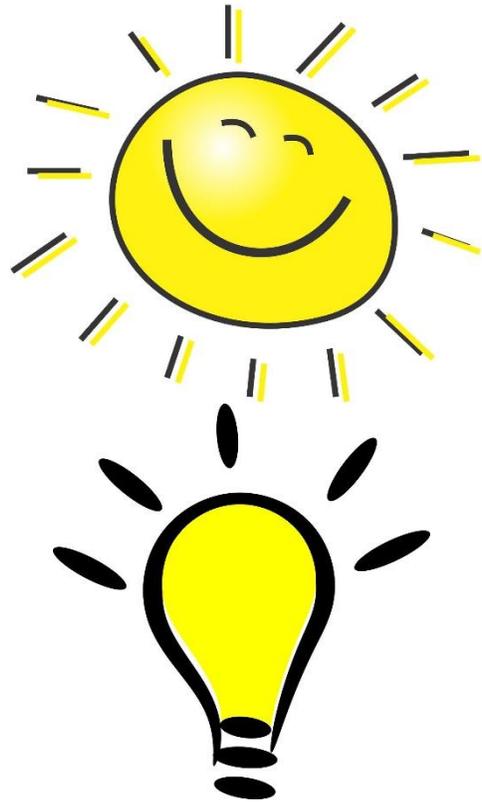
Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers → Chronotyp



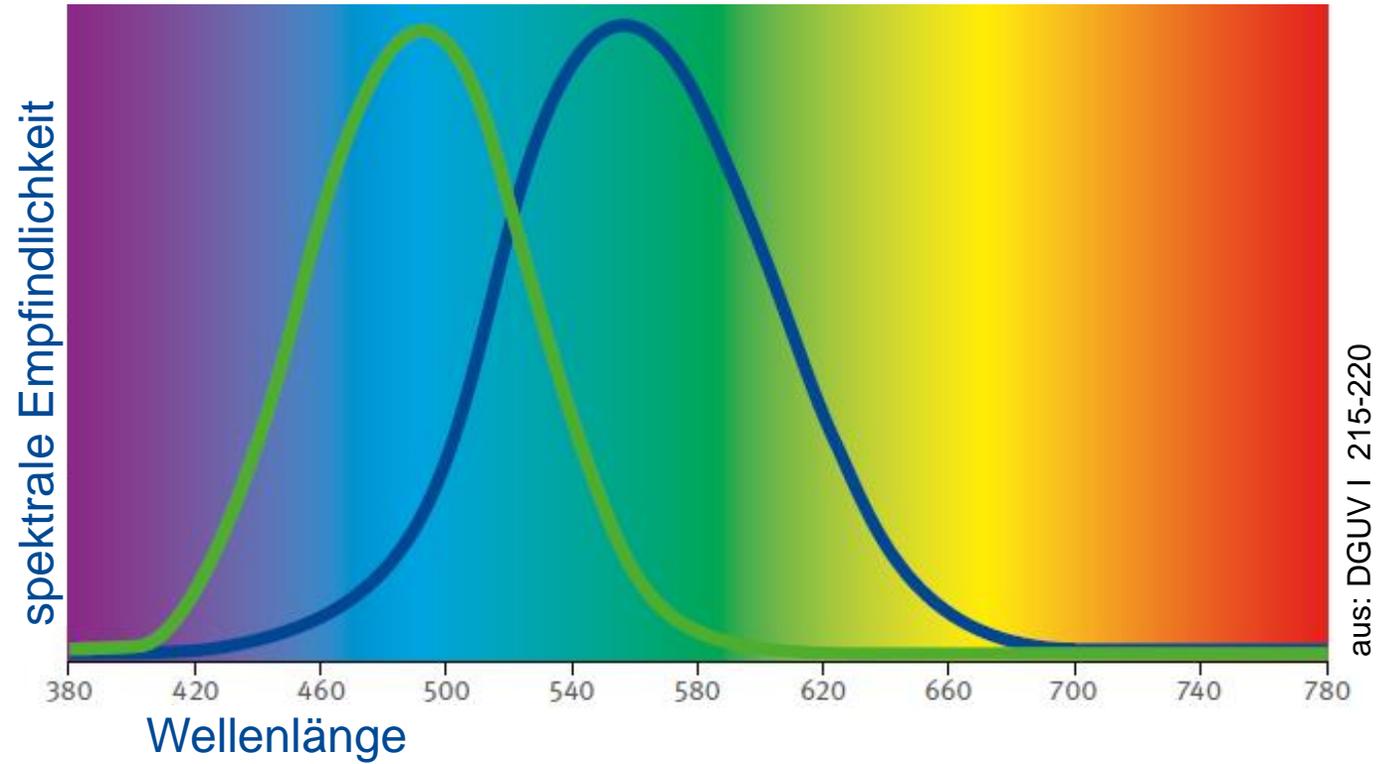
ein wichtiger Taktgeber: Licht (Tag-Nacht)

zentraler Faktor für Beeinträchtigungen: Schlaf

Jedes Licht ist wirksam !!



Clker-Free-Vector-Images /
OpenClipart-Vectors / pixabay



nichtvisuelle Lichtwirkungen
visuelle Wirkung = Sehen



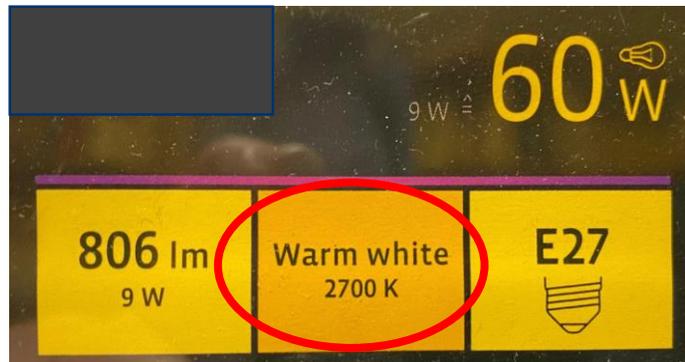
Taktung der inneren Uhr
Schlaf-Wach-Rhythmus

Arbeitsumgebung – Beleuchtung

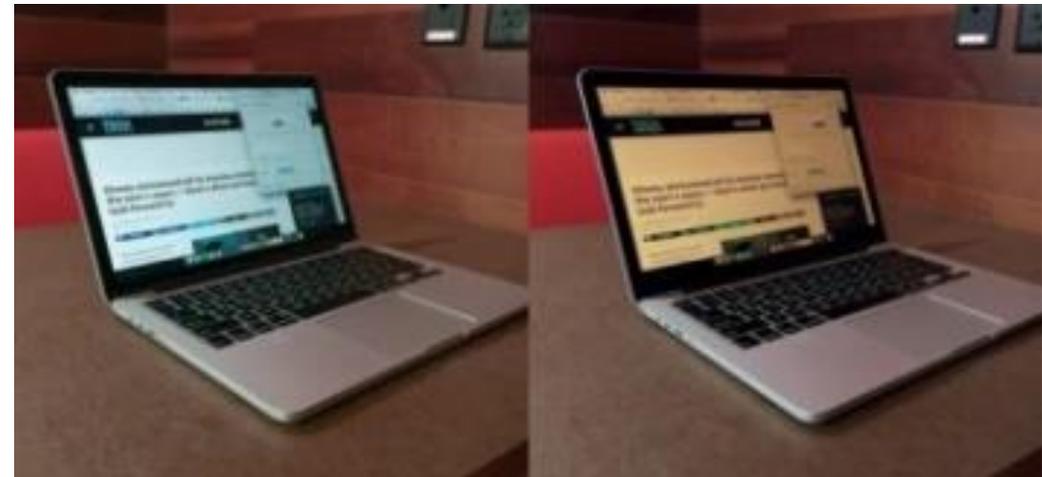
→ spätestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen: Licht im blauen Spektralbereich reduzieren

Einkauf von Leuchtmitteln:

- Energiesparlampen
- LEDs



© Zieschang



© Hubalek

Filter für Displays:

- beim **PC**: Nachtmodus, sonst f.lux (kostenfrei)
- beim **iPhone**: Night Shift
- bei **Android**-Geräten: Blaufilter

Arbeitsumgebung - Klima

Klimafaktoren

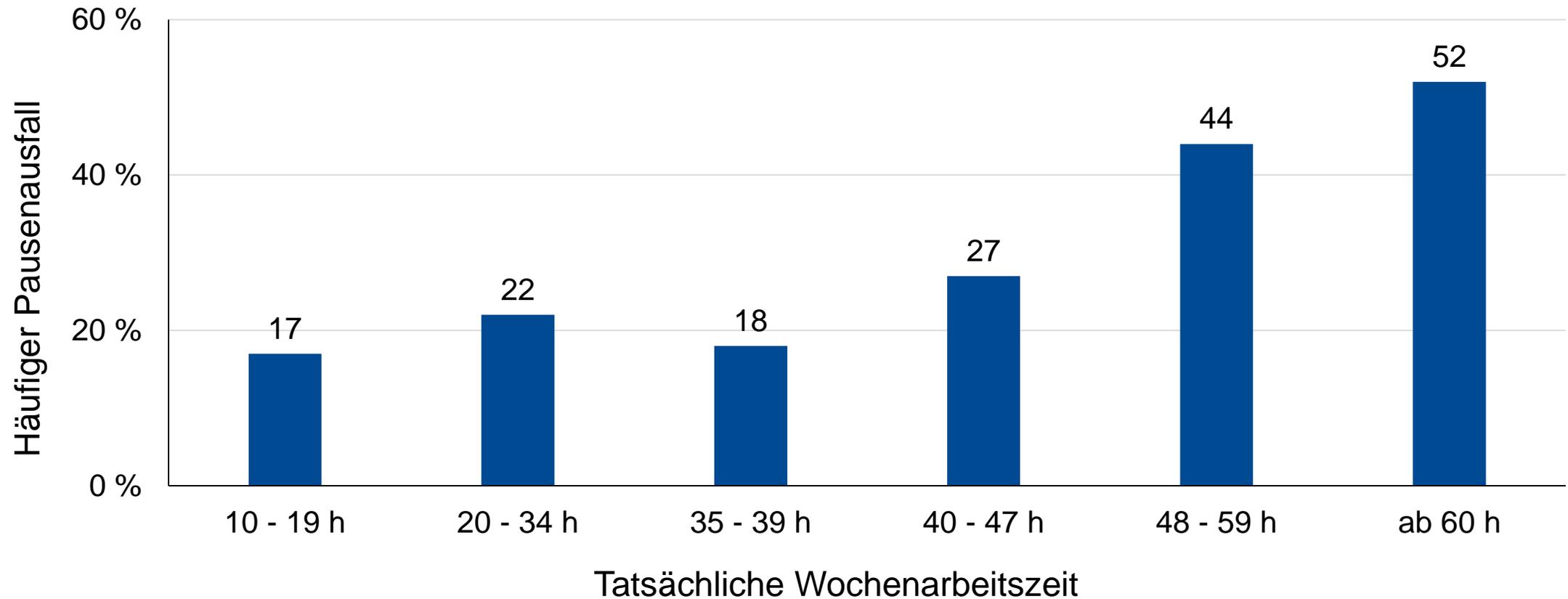
- Temperatur
- Luftfeuchte
- Luftgeschwindigkeit
- Strahlungswärme / -kälte



CO2-Timer 4+
 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
 WEA.AppPages.DesignedFor
 Free



Arbeitszeit – Pausen

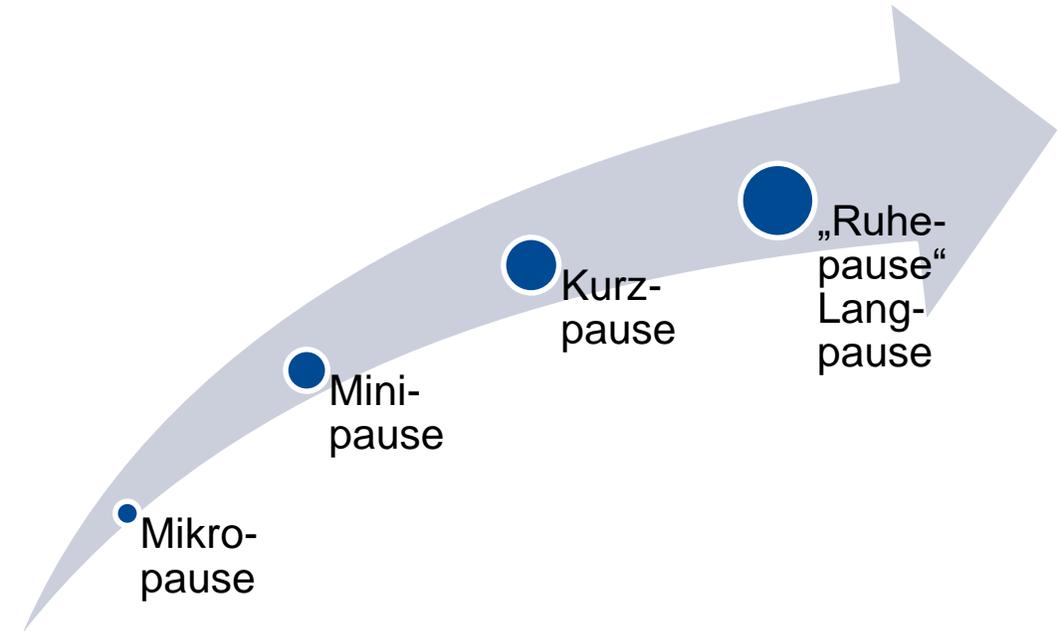


Quelle: BAuA (2016) *Arbeitszeitreport Deutschland 2016*, Dortmund

Arbeitszeit – Pausen

Quellen des Pausenausfalls

- hohe Arbeitsmenge und -dichte
- Zunahme an Aufgabenkomplexität
- Zunahme an Autonomie
(u.a. zu Arbeitszeit, Vertrauensarbeitszeit)
- fehlende soziale Pausensignale
- fehlende störungsfreie Erholungsorte
-

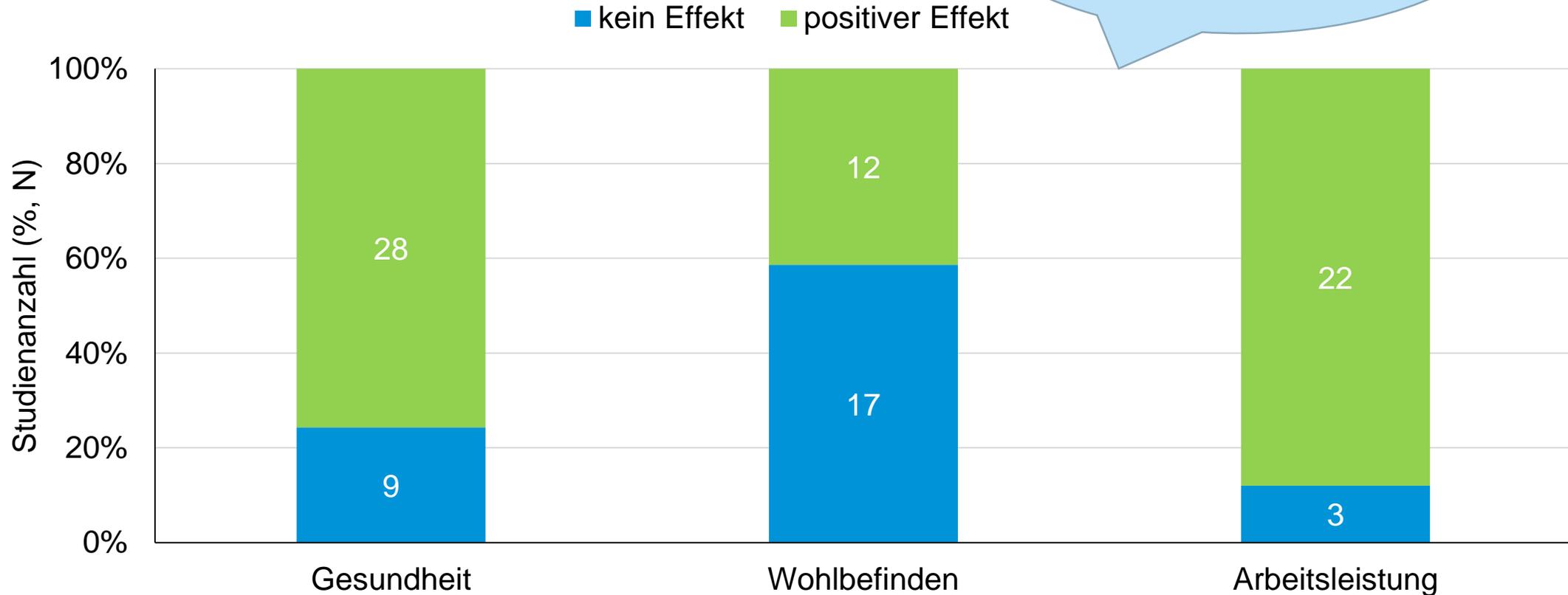


hat zur Folge

- körperliche und geistige Erschöpfung
- Kopfschmerzen, Reizbarkeit
- Schlafstörungen
-

Arbeitszeit – Pausen

Was ist im Homeoffice anders?



Quelle: Wendsche & Lohmann-Haislah (2016) *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt*. Bericht BAuA

Arbeitszeit – Pausen

Maßnahmen nach „innen“ – sich selber gegenüber

- Pausen möglichst schon morgens planen
- regelmäßige, lieber mehr kurze Pausen machen
- die eigene Leistungskurve beachten
- auch zu Hause: Ortswechsel während der Pause
- für Bewegung sorgen (kurzer Gang an die frische Luft, Tageslicht!!, Treppe rauf und runter)



pixabay/3dman_eu

Maßnahmen nach „außen“ – den Kollegen / Vorgesetzten gegenüber

- Pausenzeiten über PC evtl. technisch nach außen anzeigen
- Vereinbarungen zur Erreichbarkeit treffen und kommunizieren, beidseitig Erwartungen klären
- virtuelles Treffen zur Kaffeepause vereinbaren

Arbeitszeit – Pausen

Bewegungsbildschirmschoner

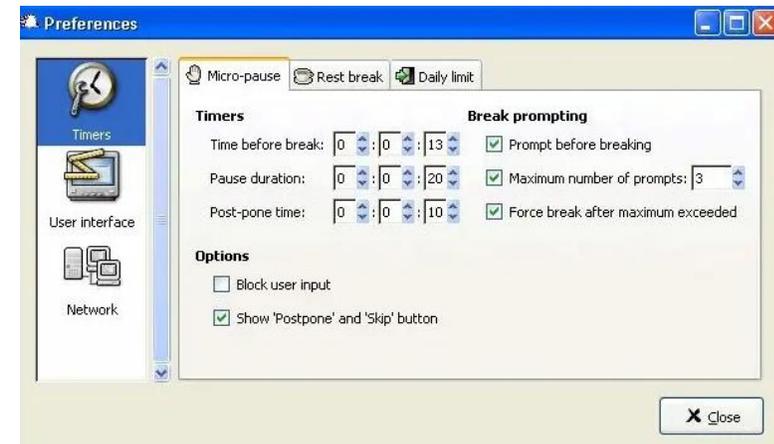
- Erinnerung für Entspannung der Schultern und des Nackenbereichs

Pausenplaner

- Workrave mit Timer für Mikropause/ Ruhepausen mit Entspannungsübungen/ Ende der Arbeitszeit
- Gym-O-Fizz
- FadeTop

weitere Angebote zu Bewegungsübungen

- BMG: www.in-form.de



Homeoffice – Sicherheit und Gesundheit

Arbeitsschutzgesetz
menschengerechte Gestaltung
Beurteilung der Arbeitsbedingungen
(Gefährdungsbeurteilung)

Arbeitszeitgesetz
Erreichbarkeit, Pausen



Sicherheit- und Gesundheitskompetenz
(DGUV Forum 8/2020)



Bilder: piabay.com

Informationen

DGUV
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

IAG Report 2/2019
**Arbeitszeit sicher und
gesund gestalten**
Aktuelle Befunde und Empfehlungen

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3669>

DGUV
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

215-220
DGUV Information 215-220

**Nichtvisuelle Wirkungen von
Licht auf den Menschen**

September 2018

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3247>

VBG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

**Arbeit im Homeoffice
gesund gestalten**

Stand: September 2020

**Homeoffice als eine Form des
mobilen Arbeitens**

Für viele Erwerbstätige ist mobil-flexibles Arbeiten bereits heute Alltag: Sie können prinzipiell orts- und zeitunabhängig arbeiten. Vor allem unter Beschäftigten mit wissensbasierten Tätigkeiten sowie bei höherqualifizierten Angestellten und Führungskräften sind räumlich flexible Arbeitsformen inklusive Homeoffice verbreitet. Und die Erfahrungen während der Corona-Pandemie zeigen, dass Homeoffice für weitaus mehr Beschäftigtengruppen möglich ist. Damit dürfte sich das Ausmaß der Arbeit von zu Hause dauerhaft auf einem höheren Niveau bewegen. Umso wichtiger ist es, die Arbeit im Homeoffice gesundheitsgerecht zu gestalten. Wie das gelingt, haben Unternehmen und Beschäftigte selbst in der Hand.

Homeoffice ist eine Form des mobilen Arbeitens. Sie ermöglicht es Beschäftigten, nach vorheriger Abstimmung mit dem Arbeitgeber zeitweilig im Privatbereich für den Arbeitgeber tätig zu sein. Möglich wird das durch mobile Endgeräte wie Notebooks, Tablets und Smartphones, verbesserte Cloud-Technologie und leistungsstarke Breitband-Verbindungen. Vor der

MITDENKEN 4.0

<https://www.certo-portal.de/fileadmin/media/bilder/Landingpage-mitdenken-4.0/Factsheet-Homeoffice.pdf>

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.**

Kontakt

hanna.zieschang@dguv.de