



## >> Mit Ergonomie-Scouts durch den demografischen Wandel

### Der demografische Wandel erfordert eine spezielle Personalentwicklung

Anne-Marie Glowienka | hochForm, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Demografie- und Ergonomieberatung | Dr. Anneli Röhr | Westküstenkliniken Brunsbüttel und Heide, Leiterin des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und Projektleitung „Zukunft durch Bildung – Heute für Morgen“



Anne-Marie Glowienka



Dr. Anneli Röhr

In Gesundheitsberufen stehen die Belange der Patientinnen und Patienten im Vordergrund. Dabei kommt oft die Gesundheit der Mitarbeiter zu kurz. Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen gehören, wie Gesundheitsberichte der Krankenkassen der letzten Jahre zeigen, zu den besonders relevanten Fehlzeitendiagnosen von Mitarbeitern in Krankenhäusern. Eine Verbesserung der Ergonomie am Arbeitsplatz hat dabei nicht nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter und reibungslosere Leistungserbringung in allen Tätigkeitsbereichen, sondern steigert auch die Versorgungsqualität der Patienten.

### Zukunft durch Bildung – Heute für Morgen

Vor diesem Hintergrund führen die Westküstenkliniken Brunsbüttel/Heide sowie das Klinikum Itzehoe das mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) geförderte Projekt „Zukunft durch Bildung – Heute für Morgen“ mit der Laufzeit von 2016 bis 2019 durch. Dahinter steckt folgende Idee: Der demografische Wandel erfordert eine spezielle Personalentwicklung. Lange Zeit lag der Fokus auf der Vermittlung fachlicher Kompetenzen in den verschiedenen Berufen, aber inzwischen werden zusätzliche Kompetenzen zur eigenen Gesunderhaltung, zur Kommunikation und Zusammenarbeit immer wichtiger. Ziele des Projekts sind dementsprechend der Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten sowie der nachhaltige Aufbau einer demografiegerechten Personalentwicklung.

Das Projekt ist inhaltlich breit angelegt und strukturell mehrstufig konzipiert. Es schlägt einen Bogen von der Personal- zur Organisationsentwicklung:

- ▶ Basis-Seminare für alle Interessierten zu den Themen Resilienz, Deeskalation,

Kommunikation, generations- und berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit und Umgang mit Sucht

- ▶ Weiterbildungen zu kollegialen Multiplikatoren in den Themen Ergonomie, Resilienz, Kommunikation und Sucht
- ▶ Workshops/Gesundheitszirkel in Teams zu berufsgruppenübergreifender Zusammenarbeit und gesunder Arbeitsgestaltung sowie Arbeitsgruppen zu übergeordneten Themen, zum Beispiel Erhalt der Arbeitsfähigkeit im Schichtdienst

### Die Weiterbildung zum Ergonomie-Scout umfasst dabei folgende Themen:

- ▶ Anatomie, Physiologie sowie Ergonomie in Theorie und mit viel Praxis
- ▶ Arbeitsplatzcheck vor Ort: physische und psychische Belastungsfaktoren in den unterschiedlichen Arbeitsbereichen erkennen
- ▶ Ausgleichs- und Entlastungsübungen für die jeweiligen Arbeitsbereiche

- ▶ Methodik, Didaktik, Kommunikation
- ▶ Einsatz von Hilfsmitteln

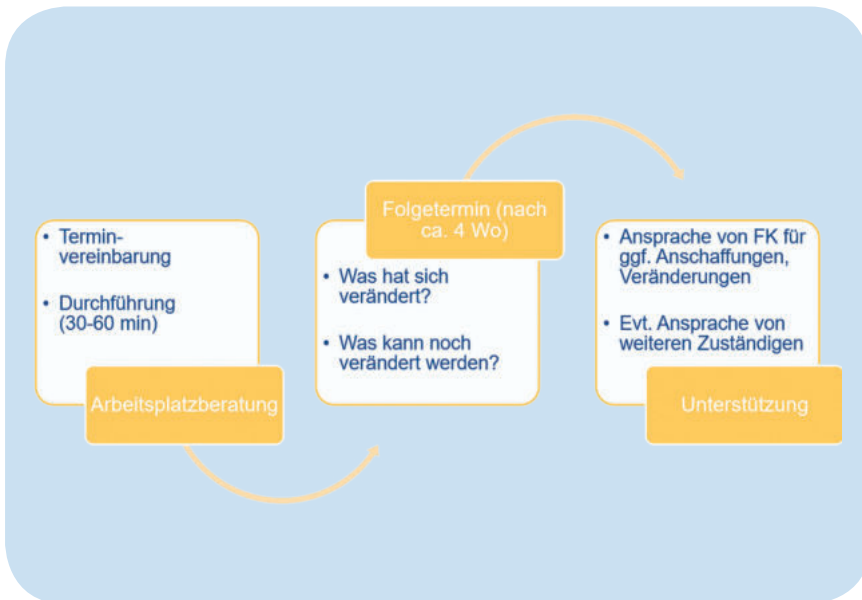
### Gesundheitsförderung durch Ergonomie-Scouts

Die Ergonomie-Scouts werden in den Westküstenkliniken Brunsbüttel/Heide durch das interne betriebliche Gesundheitsmanagement koordiniert. Hier kommen Anfragen von Mitarbeitern, Führungskräften oder den Fachkräften für Arbeitssicherheit an. Ein typischer Auftrag ist zum Beispiel die individuelle Einstellung eines Bildschirmarbeitsplatzes durch die richtige Tisch- und Sitzhöhe, den korrekten Abstand vom Bildschirm und die geeignete Beleuchtung. Aber auch aus der Pflege werden die Ergonomie-Scouts zunehmend angefragt, beispielsweise um eine rüchenschonende Haltung beim Positionieren oder den passenden Einsatz von Hilfsmitteln zu üben.

Konkret könnte der Ablauf nach einer Anfrage für die Ergonomie-Scouts folgendermaßen aussehen: Der Ergonomie-Scout vereinbart nach der Anfrage einen Termin mit den Kollegen bzw. Kolleginnen vor Ort. Dort erfolgt dann nach einer Analyse des Arbeitsplatzes



## Idealtypischer Ablaufplan einer Beratung durch Ergonomie Scouts



eine individuelle Beratung inklusive Handlungsempfehlungen, zum Beispiel spezielle Ausgleichs- und Entlastungsübungen. Gleichzeitig wird ein Folgetermin nach circa vier Wochen vereinbart, um zu sehen, ob sich die Arbeitsplatzsituation verbessert hat. Unterstützung können sich die Ergonomie-Scouts auch bei den Führungskräften und weiteren innerbetrieblichen Akteuren im Arbeits- und Gesundheitsschutz holen, wie zum Beispiel der Fachkraft für Arbeitssicherheit und dem Betriebsarzt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter merken in den Beratungsgesprächen mit den Ergonomie-Scouts, dass eine gute Arbeitsplatzgestaltung und das eigene rückengerechte Verhalten zusammengehören. Dies umfasst beispielsweise regelmäßige Ausgleichsübungen, Veränderungen der Sitzposition oder eine sportliche Aktivität nach Arbeitsende.

So lassen sich beispielsweise kleine Übungen, wie zum Beispiel der „Rückenentlaster“ oder die „Flankendehnung“, zur Entlastung und zur Lockerung von Schulter- und Nackenmuskulatur ohne großen Aufwand in den Arbeitsalltag einbauen. Die Ergonomie-Scouts treffen sich regelmäßig zum Austausch und haben

auch Kontakt zu den anderen kollegialen Multiplikatoren für Gesundheit. So können Mitarbeiter, bei denen stressbedingte Ursachen von Rückenschmerzen anzunehmen sind, auf die Resilienztrainer hingewiesen werden. Gesundheitsförderung wird hier als ganzheitlicher Ansatz verstanden, der physische, psychische sowie soziale Gesundheit umfasst und dabei das Verhalten der Mitarbeiter ebenso wie die Arbeitsverhältnisse in den Blick nimmt.



### Kontaktinformationen

Anne-Marie Glowienka  
hochForm Gesundheits- und  
Demografiemanagement  
27801 Dötlingen  
Tel.: 49 (0)4433-939014  
info@hochform-zentrum.de  
www.hochform-zentrum.de

Dr. Anneli Röhr  
Westküstenkliniken Brunsbüttel und  
Heide Projektleitung ESF und Leitung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
aroehr@wkk-hei.de  
www.westkuestenklinikum.de

