

### Gestaltungstipps „Altersgerechtes Arbeiten“

<b>Altersbedingte physiologische Veränderungen</b>	<b>Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung Beispiele für Maßnahmen</b>
<p>Eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke, verminderte Elastizität von Sehnen und Bändern</p>	<p>Vermeiden von Aktivitäten mit angehobenen Armen, länger dauernde ungewöhnliche Körperhaltungen, Verdrehen der Wirbelsäule, Über Kopf-Arbeit, Minimierung von Bücken und Strecken, Vermeidung von Vibrationen usw.</p> <p><b>Beispiele für Maßnahmen:</b></p> <p>Bau, Produktion, BerufskraftfahrerInnen: Vibrationsdämpfung von Fahrzeugen und Maschinen (z.B. Baugeräte, Bohrmaschinen, Schleifgeräte) durch geeignete Federung, Bereifung, Reduktion der Motorvibration, Schwingungsdämpfung der Fahrersitze</p> <p>Handel: Einsatz von geeigneten Auftritten, Leitern und Fahrbühnen</p> <p>Bau: Bedarfsgerechtes Einrichten der Arbeitshöhe durch höhenverstellbare Bockgerüste oder höhenverstellbare Arbeitsbühnen, Auftritte und Leitern</p> <p>Pflege: Einsatz von Badewannenbrett, Drehsitz, Badewannenlifter, beim Duschen von PatientInnen Klappsitz oder Duschhocker</p> <p>Produktion: Angleichung der Arbeitshöhe durch den Einsatz von höhenverstellbaren Scherentischen</p> <p>Positionierung von Gegenständen, Geräten, Bildschirmen, um</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbiegen der Körperhaltung,</li> <li>• Vorbeugen,</li> <li>• Bücken zu minimieren</li> </ul> <p>Anpassung der Maschinen an individuelle Körpermaße</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im Büro</li> <li>• an Maschine/Werkbank</li> <li>• in Fahrzeugen</li> </ul>

<p>Nachlassen der Körperkraft</p>	<p>Vermeiden von Belastungen durch Heben, Tragen und Ziehen von Lasten</p> <p><b>Beispiele für Maßnahmen:</b>          Bau, Produktion: Einsatz von Hebe- und Tragehilfen und Beförderungseinrichtungen wie Förderbänder, Minikräne und Transportwagen, Lastenaufzüge, Bauwinden, Vakuumhebergeräte, Handvakuumsauger, Pflasterverlegemaschinen, Hebehilfe für Schachtabdeckungen, Glassauger, Hubarbeitsbühnen, Transportbühnen usw.</p> <p>Pflege: Einrichten der bedarfsgerechten Betthöhe, Einsatz von Hilfsmitteln wie elektrisch höhenverstellbare Betten, Patientenlifter und Aufstehhilfen</p> <p>Schwere Lasten zu zweit tragen</p> <p>Alle Branchen: Schulungsprogramme bezüglich ergonomisch richtiges Heben und Tragen</p>
<p>Abnahme des Sehvermögens, verminderte Akkommodation (= die Fähigkeit der Augenlinse sich auf Nah- und Fernsicht einzustellen)</p>	<p>stärkere Beleuchtung</p> <p>50 Prozent mehr Beleuchtung für Beschäftigte zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr          100 Prozent mehr Beleuchtung für Beschäftigte über 55 Jahre</p> <p><b>Beispiele für Maßnahmen:</b>          Erhöhung des Kontrastes an Sichtgeräten und Messinstrumenten,          Vergrößerung von Schrift und Symbolen auf Monitoren,          Verminderung von Blendung,          Anbringen von zusätzlichen individuellen Beleuchtungseinrichtungen, die je nach Alter anpassbar sind, auch in der Produktion</p>
<p>Geringere Hitzeverträglichkeit</p>	<p>Verminderung von Hitze am Arbeitsplatz durch Lüftungssysteme, Abschattungssysteme, Sonnensegel bei Arbeiten im Freien oder andere bauliche Maßnahmen</p>

Geringere Kälteverträglichkeit	evtl. Einführung von Kälteschutzkleidung
Verminderung des Hörvermögens	Lärmreduktionsmaßnahmen wie Einkapselung von Maschinen  Evtl Verstärkung des Signals gegenüber dem normalen Geräuschpegel
Erhöhtes Risiko für Fallen, Stürzen und Ausrutschen	Beispiele für Maßnahmen:  Rutschsichere Böden Fußtrittmarkierungen auf Rampen Einsatz von Berufsschuhen (rutschhemmende Sohle) besonders für den Dienstleistungssektor wie Reinigung, Gastronomie und Gesundheit/Pflege

Anmerkung zu den Beispielen für Maßnahmen:

Wenn es um die Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung geht, dann ist eine sinnvolle Reihenfolge von Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit zu beachten (§ 7 Grundsätze der Gefahrenverhütung, ASchG). Die Maßnahmen, die weiter unten in der Reihe stehen, dürfen erst dann angewendet werden, wenn die darüber stehenden bereits ausgeschöpft sind. So hat z.B. der Schutz aller Beschäftigten z.B. durch technische oder organisatorische Maßnahmen Vorrang vor dem individuellen Gefahrenschutz, wie das Tragen von persönlicher Schutzausrüstung.

Quellen für diese Zusammenstellung sind:

Feldes, Jentgens (2014): Alters- und altersgerechtes Arbeiten. Handlungshilfe für Betriebsräte, Vertrauensleute und Schwerbehindertenvertretungen, Bund-Verlag

Ilmarinen, Tempel (2002): Arbeitsfähigkeit 2010

Good Practice, Manuelle Lasthandhabung im Transportwesen, Branchenlösung zur Minimierung der Belastung (1/2009). Ein Projekt im Rahmen der österreichischen Arbeitsschutzstrategie 2007-2012

Good Practice, Manuelle Lasthandhabung im Gesundheitswesen, Branchenlösung zur Minimierung der Belastung (2/2009). Ein Projekt im Rahmen der österreichischen Arbeitsschutzstrategie 2007-2012

Good Practice, Manuelle Lasthandhabung im Einzelhandel, Branchenlösung zur Minimierung der Belastung (3/2009). Ein Projekt im Rahmen der österreichischen Arbeitsschutzstrategie 2007-2012

Good Practice, Manuelle Lasthandhabung im Bauwesen, Branchenlösung zur Minimierung der Belastung (4/2009). Ein Projekt im Rahmen der österreichischen Arbeitsschutzstrategie 2007-2012

INFORM, Gute Haltungen und Bewegungen bei der Arbeit. Muskel- und Skeletterkrankungen vorbeugen (12. neu überarbeitete Auflage 2011), Broschüre von ÖGB und AK