

# Ergonomie am Arbeitsplatz: Vorbeugen ist besser als heilen!

Interview mit Claude Hediger, Generalagent bei den Vaudoise Versicherungen.

## Was hat Sie dazu bewegt, die Dienstleistungen eines Ergotherapeuten in Anspruch zu nehmen?

Da ich an einer Muskelkrankheit leide, wurde es mir ärztlich empfohlen, meinen Arbeitsplatz ergonomisch abklären zu lassen.

## Wie verlief der Termin mit dem Ergotherapeuten?

Der Ablauf war sehr positiv.

Der Ergotherapeut ist nicht – wie ich es zuerst erwartet habe – an meinen Arbeitsplatz gegangen und hat den Bildschirm eingerichtet und die Möbel umgestellt. Vielmehr ist er zuerst mit mir eine halbe Stunde die Grundsätze eines gut eingerichteten Arbeitsplatzes durchgegangen, damit ich als Laie das nötige Verständnis entwickeln kann und sensibilisiert werde, wie ein Arbeitsplatz eingerichtet werden sollte.

Während seiner Erklärungen habe ich rasch gemerkt, dass mein Arbeitsplatz weit entfernt vom Optimum ist. Am Schluss des Gesprächs haben wir meinen Arbeitsplatz eingerichtet. Es war für mich sehr interessant. Eine Erkenntnis, die wir gewonnen haben, ist die Tatsache, dass mein Arbeitstisch in der Höhe nicht verstellbar war. Wir konnten mit meinem Arbeitgeber darauf reagieren und einen neuen Tisch, der nun nach Wunsch verstellbar ist, organisieren.

## Welche Mehrwerte/Vorteile ziehen Sie daraus?

Dass ich für die Zeit, die ich effektiv am Sitzen bin und sitzend arbeite, alles, was ich benötige, bei mir in der Nähe habe. D. h., ich habe vorher viele sehr kurze und unnötige Bewegungen gemacht. Zum Beispiel war mein Bildschirm zu weit weg und der Papierkorb am falschen Ort. Es ist mir bewusst geworden, dass ich meine Arbeit so gestalten sollte, dass ich während der Arbeitszeit zwar regelmässig aufstehe, jedoch entweder ganz bewusst am korrekt eingerichteten Arbeitsplatz sitzen bleibe oder aufstehe, um einer anderen Tätigkeit nachzugehen.

Also zusammengefasst ist mein Arbeitsplatz viel effizienter geworden!

## Würden Sie diese Dienstleistungen weiterempfehlen?

Ja, absolut. Ich bin persönlich sehr positiv überrascht gewesen. Ich bin ein Befürworter eines ergonomischen Arbeitsplatzes. Während des Gesprächs mit dem Ergotherapeuten ist mir bewusst geworden, dass die meisten Angestellten unserer Generalagentur gar nicht wissen, wie ein Bürostuhl funktioniert und wie gut und einfach ein Arbeitsplatz eingerichtet werden kann.

## Wie haben Sie diese Erkenntnisse genutzt?

Ich habe mich auf unserer Generalagentur umgeschaut und feststellen müssen, dass die Arbeitsplätze gar nicht nach ergonomischen Grundsätzen eingerichtet sind. Ich habe auch ein Merkblatt vom Ergotherapeuten erhalten, in dem steht, wie ein Arbeitsplatz korrekt eingerichtet ist.

Ich habe mir als Ziel genommen, einen Mitarbeiter nach dem anderen dazu zu bewegen, seinen Arbeitsplatz nach ergonomischen Grundsätzen zu gestalten.

Ich habe in der Zwischenzeit mehrere Arbeitsplätze ohne die weitere Hilfe eines Ergotherapeuten eingerichtet. Mittlerweile ist es so, dass praktisch alle meine Mitarbeiter einen ergonomischen Arbeitsplatz haben.

Kein Mitarbeiter wollte die Umstellungen rückgängig machen. Sie berichteten, dass sich das Wohlbefinden am Arbeitsplatz gesteigert hat und spürten ähnliche positive Effekte wie ich.

Bei meinem Beispiel zeigt es sich wunderbar, dass man nicht warten muss, bis es zu einem medizinischen Problem kommt und dass man solche Abklärungen auch präventiv machen kann.

## Welche Vorteile bringt es den Kunden der Vaudoise Versicherungen, wenn sie mit dem Ergotherapeuten-Verband Schweiz (EVS) zusammenarbeiten?

Die Vaudoise Versicherungen haben ihre Partner sorgfältig ausgewählt und Rabatte für ihre Kunden ausgehandelt.



### Ergonomie am Arbeitsplatz:

Ziel einer ergonomischen Arbeitsplatzabklärung ist die Einschätzung der körperlichen, psychosozialen und mentalen Belastungsfaktoren und Ressourcen am Arbeitsplatz. Der Ergotherapeut führt bei einem einzelnen Mitarbeiter oder in der ganzen Firma eine Arbeitsplatzabklärung durch und erarbeitet Vorschläge zur optimalen Anpassung der Einrichtung und der Verhaltensweise am Arbeitsplatz. Einfache Anpassungen und Änderungen werden mit den vorhandenen Möglichkeiten direkt vor Ort vorgenommen.