

## Waldshuter Arbeitsmedizinische Gespräche 2004

### Bionomie @ Work – Präventive Arbeitsplatzgestaltung

Die steigende Anzahl von Büroarbeitsplätzen in Deutschland und die damit verbundenen Zivilisationskrankheiten haben in den letzten Jahren zu einem gesteigerten Interesse an ergonomisch gestalteten Arbeitsplätzen geführt. Nicht zuletzt müssen wir auch an die, in den Unternehmen statt findende demographische Altersentwicklung denken und einem vorzeitigen Ausscheiden von erfahrenen Mitarbeitern aus gesundheitlichen Gründen und somit auch dem Schwund von deren KnowHow entgegenwirken.

Immer mehr Unternehmen beziehen die arbeitsmedizinischen Abteilungen in die Beratungen zur Gestaltung neuer Arbeitsbereiche mit ein. Dabei bieten sich vielfältige Chancen durch innovative Planung nicht nur gesundheitliche Aspekte zu fördern, sondern zudem einen erheblichen Beitrag zur Steigerung der Produktivität zu leisten. Es gilt betriebliche Abläufe und die Produktivität zu fördern, ohne die Gesundheit der Mitarbeiter zu vernachlässigen.

Denn nur wer gesund und ausgeglichen ist, kann auf Dauer Leistung erbringen.

Um wirklich Erfolg zu haben bei der Gestaltung einer gesunden Arbeitsumgebung, bedarf es jedoch weit umfangreicherer Überlegungen als die ergonomische Sitzposition des Mitarbeiters zu sichern.

**Bionomie @ Work** entstand durch das Zusammenwirken von Erkenntnissen aus der aktiven Rehabilitation und der Personalentwicklung. Bionomie steht für die Wissenschaft des Lebens, und versucht möglichst viele Faktoren mit Einzubeziehen die für die Gesunderhaltung des Mitarbeiters notwendig sind.

Hierbei wird eine konsequente Weiterführung des klassischen Ergonomieverständnisses angestrebt, bzw. die ursprüngliche Definition von Ergonomie in letzter Konsequenz umgesetzt; die **wechselseitige** Anpassung zwischen dem Menschen und seiner Arbeitsumgebung. Dem menschlichen Organismus muss also die Möglichkeit geboten werden, seine exzellente Anpassungsfähigkeit für seine Gesunderhaltung zu nutzen. Positive Adaptationsprozesse im Sinne eines körperlichen Trainings bzw. Ausgleichs, werden durch Aktivität am Arbeitsplatz ange-regt.

Ziel von **Bionomie @ Work**:

**Die Gestaltung einer Arbeitsumgebung, in der die Mitarbeiter selbst keine aktive Entscheidung zu gesundheitsbewusstem Verhalten treffen müssen**

Die ergonomisch exakte Anpassung des jeweiligen Arbeitsplatzes ist nur ein Baustein im Rahmen einer gesunden und produktiven Arbeitsplatzgestaltung.

Die Umsetzung von Neuplanungen und Änderungen im Sinne von **Bionomie @ Work** setzt die offene interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Unternehmensbereiche voraus. Dabei wird der Arbeitsmedizin eine zentrale Rolle zu teil.



zu regelmäßigem Haltungswechsel und Aktivität. Die Belegarbeit ist dabei für den Stand vorteilhafter da der Schulter-Nacken-Bereich für die Arbeit am PC durch Armlehnen unterstützt werden sollte und die Belegarbeit durch eine gewisse Dynamik einer Hyperlordosierung im Stand vorbeugt.

Für die **Eingabearbeit** mit hoher Konzentrationsleistung ( Bsp. CAD ) ist eine stehende Position des Mitarbeiters sehr schwierig dauerhaft konzentriert umzusetzen. Hierbei muss v.a. darauf geachtet werden, dass Meetings, interne Abstimmungsarbeiten mit Kollegen und Besprechungen möglichst stehend durchgeführt werden können und auch werden. Hier bietet sich eine Kommunikationsinsel mit Netzwerkanschluss an.

Bildschirmarbeit im Sinne von **Recherchearbeit** ( z.B.: Tabellenauswertung, Internetrecherche etc.) funktionieren dagegen sehr gut im Stehen und können idealerweise an PC´s im Stehen durchgeführt werden.

Reine Ablage und Belegarbeit, kann ebenfalls dauerhaft im Stehen ausgeführt werden, wobei durch die Positionierung und Gestaltung der Registratur der Trainingsreiz für den Körper gezielt optimiert werden kann.

### **Technikintegration**

Um optimale Voraussetzungen zu schaffen müssen Bodentanks, Netzwerk- und Stromanschlüsse etc. für die Gestaltung von Arbeitsplätzen berücksichtigt werden. Dies ist v.a. bei der Umnutzung bestehender Bürogebäude zu bedenken. Häufig ist die Flexibilität der Mitarbeiter durch mangelhafte Technikintegration im Sinne der gesundheitsorientierten Arbeitsplatznutzung eingeschränkt.

Die Verwendung eines Wireless LAN´s bietet hier die Möglichkeit den technischen Fortschritt zum Wohlbefinden der Mitarbeiter einzusetzen.

### **Besucherverkehr** ( intern d.h. Kollegen oder extern )

Hierbei können vorgelagerte, äußerst kostengünstige Thekenlösungen die dem Besucherempfang dienen, hervorragende Ergebnisse im Sinne der gesteigerten Bürodynamik erzielen. Das Eintreten des Besuchers veranlasst den Mitarbeiter aufzustehen, nach vorn zur Theke zu kommen um die Person zu begrüßen und ihr weiter zu helfen. Gesteigerte Mobilität, Höflichkeit und Diskretion sowie optimierte Kommunikationsprozesse können mit solch einfachen Mittel erzielt werden. Dazu kann z.B., ein auf der Rückseite verblendeter Büroschrank ( ca. 3 OH ), mit einer Tischplatte versehen werden.

### **Beleuchtung**

Licht kann gezielt dazu benutzt werden den Mitarbeiter unbewusst zu motivieren bestimmte Tätigkeiten in einem dafür vorgesehenen Bürobereich durchzuführen. Ein „abgedunkelter“ Bildschirmbereich in Kombination mit einer hell erleuchteten Arbeitstheke für die Belegarbeit im Stehen, stellen für Arbeitsbereiche mit geblocktem Wechsel einen optimierten Lösungsvorschlag dar.

### **Organisations- und Bereichsentwicklung**

Die Organisationsstruktur einzelner Abteilungen kann v.a. bezüglich der Laufwege sehr gut genutzt werden, die Mitarbeiter in Bewegung zu halten. Wer arbeitet mit wem zusammen, welche Kommunikationsmittel werden bevorzugt verwendet, wie oft finden Meetings oder Präsentationen statt. Hierbei muss selbstverständlich gemeinsam mit den verantwortlichen Führungskräften eine prozess- und kommunikationsorientierte Lösung gefunden werden.

**New Work**

Gerade im Rahmen von New Work ist eine intensive Kommunikation zwischen Arbeitsmedizin und Organisationsentwicklung dringend notwendig.

Moderne, auf Flexibilität ausgerichtete Arbeitsformen bieten ein Vielzahl von Chancen moderne, gesundheitsorientierte Bürokonzepte umzusetzen.

Desksharing in Form von **non-territorialen Büros** bei denen die Zuweisung des täglichen Arbeitsplatzes durch eine Rezeption erfolgt

( sog. Hotelling ) bietet die Möglichkeit gezielt bestimmte Arbeitsplätze zuzuweisen die den jeweiligen Aufgaben entsprechen.

Folgende Faktoren können bei der Einteilung berücksichtigt werden:

Seitenausrichtung ( rechts / links )	Steh- Sitz Cha- rakter	Laufstrecke	Stockwerk	Projektarbeit
Sitz- oder Steh- meeting	Kommunikations- inseln	Recherche- arbeitsplätze	Beruhigte Zonen	Technikzonen

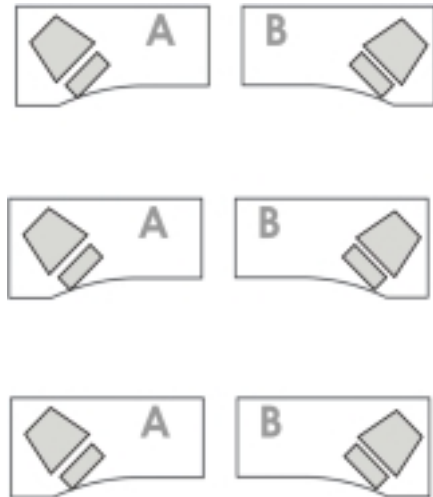
**Multifunctional Working**

Seitenausrichtung, Steh- oder Sitzausrichtung, Gehstrecke oder Stockwerk können dabei für den einzelnen Mitarbeiter im Wechsel bestimmt werden, um somit einer Überlastung einzelner Körperstrukturen vorzubeugen.

Dadurch erfolgt eine direkte Anwendung des Multifunctional Working Concept für Büro´s ohne dass dies dem Mitarbeiter bewusst wird.

Multifunctional Working versucht möglichst viel Abwechslung in den Arbeitsalltag zu bringen, indem darauf geachtet wird, dass kein Bewegungsmuster permanent über Wochen und Monate hinweg gleich bleibt. Im Bereich non territoriale Büro´s kann auch darauf geachtet werden, dass von einem Mitarbeiter nicht immer der Arbeitsplatz verwendet wird der am nächsten

an der Tür ist. Im Bereich Großraumbüros kann z.B. die Seitenausrichtung an den Arbeitsplätzen hervorragend vorgegeben werden. Das bedeutet dass nach einer gewissen Zeit von Arbeitsplatz Typ A auf Typ B umgestellt wird, und die Anordnung des Bildschirms entgegengesetzt ist.



Alle vorgenannten Aspekte sind wichtige Grundlagen für die moderne Büroplanung und Produktauswahl aus Sicht der präventiven Arbeitsplatzgestaltung. Diese Zusammenarbeit erfordert umfangreiche Kompetenzen der an den Projekten beteiligten Personen und die zielorientierte Kommunikation und Entscheidungsfindung.

