

ENTLASTUNG

Nach anstrengenden Tätigkeiten nutzen Sie Entlastungspositionen.

IM STAND

An der Wand

Lehnen Sie sich an eine Wand, sodass Schultergürtel und Lendenwirbelsäule die Wand berühren.

Die Füße stehen hüftbreit am Boden - mindestens eine Fußlänge von der Wand. Die Knie sind locker gebeugt.



Auf einer Stufe

Stellen Sie einen Fuß in Schrittstellung auf einer Stufe ab.

IM SITZEN

Kutschersitz

Setzen Sie sich auf einen Sessel und stützen Sie die Ellbogen oder Unterarme auf Ihren Oberschenkeln ab.



Reitersitz

Setzen Sie sich auf einen Sessel und stützen Sie die Arme auf der Sessellehne ab.

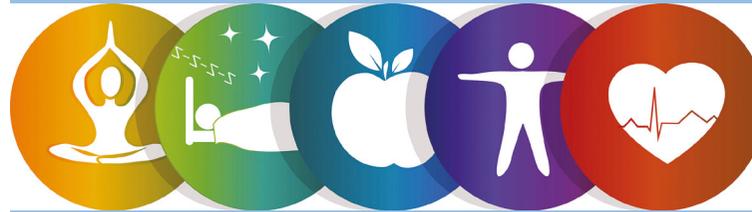
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Gesunde Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind ein wesentlicher Bestandteil jedes Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung setzt sich zum Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden nachhaltig zu verbessern und langfristig zu erhalten.

GESUNDE ORGANISATION - GESUNDE MENSCHEN

BGF fördert die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aller Mitarbeitenden, mit

- ▶ Kursen und Vorträgen,
- ▶ gemeinsamen Aktionen und Gruppenangeboten,
- ▶ präventiven Angeboten sowie
- ▶ Kostenrückerstattung bei Teilnahme an öffentlichen Sportveranstaltungen und bei externen Gesundheitsaktivitäten.



Details zur Betrieblichen Gesundheitsförderung finden Sie hier:



Ideen oder Fragen richten Sie bitte an:
personalmanagement@bbeisen.at

7 WOCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ UND IM ALLTAG



BARMHERZIGE BRÜDER
KRANKENHAUS EISENSTADT

ERGONOMIE

Ziel ist es, die Bedingungen des Alltags an den Menschen anzupassen und zu optimieren.

7 TIPPS FÜR ERGONOMIE IM ALLTAG

Fast alle Tätigkeiten des täglichen Lebens lassen sich unter ergonomischen Gesichtspunkten betrachten.

... IM HAUSHALT

Passen Sie die Arbeitshöhe Ihrer Körpergröße am Arbeitsplatz und zu Hause an. Nutzen Sie Hilfsmittel wie eine Stehhilfe (bspw. beim Bügeln).

... BEIM EINKAUFEN

Die Verwendung eines Einkaufswagens unterstützt Sie und entlastet den Körper, v.a. wenn Sie Schweres und Unhandliches zu tragen haben.

... IN DER SCHULE

Der Arbeitsplatz eines Kindes oder Jugendlichen sollte von Sitzen und Bewegung geprägt sein.

Schultaschen sollen über gut gepolsterte, individuell einstellbare Tragegurte verfügen. Der Rückenteil ist druckstabil und atmungsfreundlich.

Die Tasche beinhaltet mehrere Fächer, damit schwere Gegenstände am Körper platziert werden können.



... AM ARBEITSPLATZ BÜRO

Die Anpassung des Arbeitsplatzes an den Menschen erleichtert den Arbeitsalltag. Stellen Sie den Bürosessel, dann den Tisch, den Bildschirm und zuletzt die Tastatur ein .



Für Details QR Code scannen:

... AM ARBEITSPLATZ KRANKENHAUS

Präventionsmaßnahmen reduzieren Fehlbelastungen, ebenso wie die Anwendung von Hilfsmitteln oder die Nutzung der Patientenressourcen. Wenden Sie konsequent kleine technische Hilfestellungen an, bspw. stellen Sie das Patientenbett auf die richtige Arbeitshöhe.

... IM AUTO

Stellen Sie den Autositz nach Ihren Bedürfnissen ein.

Für Details QR Code scannen:



... ENTSPANNT SCHLAFEN

Im Schlaf ändern wir unsere Position mehrfach. Daher sollte die Matratze mit unterschiedlichen Zonen ausgestattet sein und der Härtegrad der Matratze zum Körpergewicht passen. Im Liegen regeneriert der gesamte Körper, v.a. die Bandscheiben. Ein erholsamer Schlaf ist Voraussetzung für einen guten Start in den Tag.



ERGONOMIE – PREVENT THE PAIN

Unser Körper ist auf Bewegung und Belastung ausgerichtet. Bestehen jedoch Schwachstellen im Körper nach Verletzungen oder Überbelastungen, ist es wesentlich, durch Bewegung und Kräftigung das System wieder herzustellen.

Gesunde BELASTUNG im Alltag

Ein beweglicher und kräftiger Körper toleriert die Belastungen des Alltags besser.

Dabei können kleine Maßnahmen bereits eine große Wirkung haben. Trainieren Sie Ihren Körper mit gezielten Übungen. Damit fällt der Alltag leichter und Sie bleiben fit und gesund.

40–15–5

So integrieren Sie die 40-15-5-Regel in Ihren Arbeitsalltag.

- 🕒 40 Minuten Sitzen am Arbeitsplatz
- 🕒 15 Minuten Stehen, bspw. beim Telefonieren
- 🕒 5 Minuten Gehen

Stellen Sie sich anfangs einen Timer, um den Rhythmus 40–15–5 einhalten zu können.

