

## Infoblatt: Alter(n)sorientierte Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung

Der nachfolgende Maßnahmenkatalog liefert Anregungen und Hinweise für eine altersentsprechende Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsumgebung.

Altersbezogene physische und psychische Veränderung	Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung
<p><b>Eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke, verminderte Elastizität von Sehnen und Bändern</b></p>	<p><b>Vermeiden von Tätigkeiten mit folgenden Eigenschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktivitäten mit angehobenem Arm</li> <li>- länger andauernde ungewöhnliche Körperhaltungen</li> <li>- verdrehte Wirbelsäule</li> <li>- Arbeiten mit erheblicher Verbiegung des Handgelenks, um Kraft mit Hilfe von Werkzeugen auszuüben</li> <li>- Schwingungsbelastungen</li> </ul> <p><b>Beachte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gegenstände, Kontrollgeräte, Bildschirme etc. so positionieren, dass Zwangshaltungen vermieden werden</li> <li>- die Maschinenausrüstung an die individuellen Körpermaße anpassen (in Fahrzeugen, im Büro)</li> </ul>
<p><b>Nachlassen der Kraft</b></p>	<p><b>Vermeide:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrollgeräte und Werkzeuge, die große Kraft erfordern</li> <li>- Heben, Senken, Schieben, Ziehen, Tragen von Lasten</li> <li>- Heben von Lasten &gt; 20% der Maximalleistung eines jungen Arbeiters</li> <li>- schnelles Heben</li> </ul> <p><b>Gestalte Arbeitsabläufe so, dass</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Last in Körfernähe getragen werden kann</li> <li>- die Aufgabe kein übermäßiges Beugen, Bücken oder Verdrehen der Wirbelsäule verlangt</li> <li>- genügend Pausen zwischen den einzelnen Arbeitsaufgaben sind</li> <li>- Bodenhaftung und sicherer Stand möglich sind</li> <li>- Hebehilfen eingesetzt werden können</li> </ul> <p><b>Beachte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterweisung der Mitarbeiter in korrektem Heben und Tragen</li> </ul>

Altersbezogene physische und psychische Veränderung	Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung
<b>Verminderte physische funktionelle Kapazität</b>	<b>Beachten:</b> Tätigkeiten mit erhöhtem Energieaufwand sollten einen Sauerstoffverbrauch von 0,7 l/min (Männer) bzw. 0,5 l/min (Frauen) nicht überschreiten
<b>Verminderte Wahrnehmung und Entscheidungsfähigkeit</b> Defizite bei der Aufmerksamkeit Defizite beim Gedächtnis Schwierigkeiten bei der geistigen Umsetzung	<b>Abhilfe schafft:</b> - längere Trainingsabschnitte - Ergänzung der Praxis durch schriftliche Arbeitsanweisungen - Videos, die die gewünschte Arbeitsleistung darstellen - Erhöhung der Signal-Geräusch-Relation am Arbeitsplatz - Einteilung von älteren Arbeitnehmern für Aufgaben, in denen die Arbeit eher vorhergesehen als in Reaktion geleistet wird - Aufgaben, die eine gute Mischung von Erfahrungswissen und Weiterbildung erfordern
<b>Sehschwächen</b>	<b>Abhilfe schafft:</b> - 50% mehr Beleuchtung für Arbeitnehmer zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr - 100% mehr Beleuchtung für Arbeitnehmer über 55 Jahre - Erhöhung des Kontrasts an Sichtgeräten und Messinstrumenten - Vergrößerung der Schrift und Symbole auf Monitoren und Sichtgeräten - Abbau von Blendung - Blau-Grün-Unterscheidung aus dem Signalangebot entfernen
<b>Hitzeunverträglichkeit</b>	<b>Vermindern:</b> Hitzebelastung am Arbeitsplatz
<b>Weniger Kälteverträglichkeit</b>	<b>Abhilfe schafft:</b> - Optimieren der Umgebungstemperaturen, wenn möglich, sonst: - Kälteschutzkleidung einführen und benutzen
<b>Hörminderung</b>	<b>Erhöhen der:</b> - Signal-Geräusch-Relation bei Aufgaben, die signalabhängige Anweisungen enthalten



Altersbezogene physische und psychische Veränderung	Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung
Höhere Häufigkeit von Lendenwirbelsäulenbeschwerden	<b>Abhilfe schafft:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsprogramme für Prävention von LWS-Beschwerden</li> <li>- Entsprechende Risiken bei der Arbeit vermeiden</li> <li>- Arbeit so gestalten, dass Rückenbeschwerden minimiert werden, z.B. durch Mischarbeit</li> <li>- Basiswissen über die Körperreaktionsmuster vermitteln bzw. bereitstellen</li> </ul>
Erhöhtes Risiko für Ausrutschen und Fallen	<b>Abhilfe schafft:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beseitigen von schlüpfrigen Arbeitswegen</li> <li>- Fußtrittmarkierung auf Rampen</li> <li>- ausreichende Beleuchtung des Arbeitsplatzes</li> </ul>
Rehabilitation bei Verletzungen und Erkrankungen	<b>Ermöglichen von:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schrittweise Rückkehr zur vollen Arbeitsbelastung</li> <li>- Wechsel zwischen leichter und schwerer Arbeit, um eine Gewöhnung an die Arbeitsanforderung zu erleichtern</li> </ul>
Nachlassende Arbeitsfähigkeit	<b>Abhilfe schafft:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermeiden von Arbeitshetze</li> <li>- eigene Kontrolle über das Arbeitstempo</li> </ul>
Tendenz zur Inaktivität	<b>Bereitstellen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inner- und/oder außerbetriebliche Fitness-Programme</li> </ul>

Quelle: Eigene Darstellung nach Waneen Spirduso (zitiert aus Ilmarinen/Tempel: Arbeitsfähigkeit 2010 – Was können wir tun, damit Sie gesund bleiben? Hamburg 2002, S. 239ff.)

Modellprojekt „Mit älter werdenden Beschäftigten wachsen – AGE-Management in KMU“

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds

