

# Maßnahmenkatalog zur altersgerechten Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung

## Inhalt

- Erläuterungen
- Maßnahmenkatalog

## Erläuterungen

Der Maßnahmenkatalog beinhaltet eine Liste mit möglichen Ansatzpunkten zu einer altersgerechten Anpassung von Arbeitsplätzen und Arbeitsumgebung. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Liste wurde von Warren Spirduso für die amerikanische Industrie entwickelt, kann aber ebenso für europäische Unternehmen eingesetzt werden (vgl. Ilmarinen / Tempel 2002).

Arbeitsbedingte körperliche Belastungen sind nach wie vor zentrale Risikofaktoren, die zu einer Beeinträchtigung von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten führen können. Eine ergonomische Arbeitsgestaltung dient dem langfristigen Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit und nützt sowohl älteren als auch jüngeren Beschäftigten. Während sie bei den jüngeren Beschäftigten überwiegend präventive Wirkung hat, kann ihre Umsetzung bei den älteren Mitarbeiter/innen als unmittelbare Therapie betrachtet werden.

Der Maßnahmenkatalog dient als erste Anregung für Führungskräfte und Fachkräfte des Arbeits- und Gesundheitsschutzes zur Anpassung von Arbeitsplätzen. Grundsätzlich gilt, dass Arbeitsplätze danach beurteilt werden müssen, wer an ihnen arbeitet. Zu berücksichtigen sind die individuellen altersbezogenen physiologischen Veränderungen.

Das Nachlassen der physischen Kraft kann beispielsweise durch Einsatz von Hebehilfen kompensiert werden; bei einer Verringerung der Sehfähigkeit kann durch bessere Beleuchtung am Arbeitsplatz, durch Abbau von Blendung oder durch größere Beschriftungen Abhilfe geschaffen werden. Ältere Personen sind deutlich hitze- und kälteempfindlicher als jüngere. Durch Einsatz von Kälteschutzkleidung, durch Optimierung der Umgebungstemperatur, durch Vermeidung von Zugluft etc. können gesundheitsbedingte Risikofaktoren reduziert und die Befindlichkeit verbessert werden.

Die im Maßnahmenkatalog definierten Anforderungen an eine altersgerechte Arbeitsplatzgestaltung stellen zudem eine Informationsquelle dar, um die Führungskräfte und die Fachkräfte für Arbeits- und Gesundheitsschutz für altersbezogene Arbeitsplatzanforderungen und altersbedingte physiologische Veränderungen gleichermaßen zu sensibilisieren (► Praxishilfe, Kap. 9.3).

## Maßnahmenkatalog zur altersgerechten Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung

Altersbezogene physiologische Veränderungen	Anpassung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung
<p><b>1. Eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke, verminderte Elastizität von Sehnen und Bändern</b></p>	<p><b>Vermeiden von Tätigkeiten, die Folgendes erfordern oder beinhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitäten mit angehobenen Armen</li> <li>• länger dauernde 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>Beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung von Gegenständen, Kontrollgeräten, Bildschirmen, um verlängertes Verbiegen der Körperhaltung, Vorbeugen und Bücken zu minimieren</li> <li>• höhenverstellbare Arbeitsflächen und Stühle zur Anpassung an die individuelle Körpergröße</li> </ul>
<p><b>2. Nachlassen der Kraft</b></p>	<p><b>Vermeiden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrollgeräte und Werkzeuge, die große Kraft erfordern</li> <li>• Heben, Senken, Schieben, Ziehen und Tragen von Lasten</li> <li>• Heben von Lasten &gt; 20% der Maximalleistung eines jungen Arbeiters</li> <li>• schnelles Heben</li> </ul> <p><b>Arbeitsabläufe so gestalten, dass</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Last in Körperrnähe 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>Beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterweisungen in korrektes Heben und Tragen</li> </ul>
<p><b>3. Verminderte physische funktionelle Kapazität</b></p>	<p><b>Beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tätigkeiten mit erhöhtem Energieaufwand sollten nicht 0,7 (Männer) oder 0,5 (Frauen) l/min Sauerstoffverbrauch überschreiben</li> </ul>
<p><b>4. Sehschwächen Farbsehen (blau/grün)</b></p>	<p><b>Bereitstellung von:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50% mehr Beleuchtung für Arbeitnehmer zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr</li> <li>• 100% mehr Beleuchtung für Arbeitnehmer über 55 Jahre</li> <li>• Erhöhung des Kontrasts an Sichtgeräten und Messinstrumenten</li> <li>• Vergrößerung der Schrift und Symbole auf Monitoren und Sichtgeräten</li> <li>• Abbau von Blendung</li> </ul> <p>Blau-Grün-Unterscheidung aus dem Signalangebot entfernen</p>
<p><b>5. Hitzeunverträglichkeit</b></p>	<p><b>Vermindern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitzebelastung am Arbeitsplatz</li> </ul>

<b>6. Weniger Kälteverträglichkeit</b>	<b>Aufrechterhalten von:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• optimalen Arbeitsplatztemperaturen</li> <li>○ Kälteschutzkleidung einführen und benutzen</li> </ul>
<b>7. Hörverminderung</b>	<b>Erhöhen der:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signal-Geräusch-Relation bei Aufgaben, die signalabhängige Anweisungen enthalten</li> </ul>
<b>8. Höhere Häufigkeit von Lendenwirbelsäulenbeschwerden</b>	<b>Abhilfe schaffen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsprogramme zur Prävention von LWS-Beschwerden</li> <li>• Vermittlung von Basiswissen über die Körperreaktionsmuster</li> <li>• entsprechende Risiken bei der Arbeit vermeiden</li> <li>• Arbeitsaktivitäten so gestalten, dass Rückenbeschwerden minimiert werden</li> </ul>
<b>9. Erhöhtes Risiko für Fallen und Ausrutschen</b>	<b>Beseitigen von:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schlüpfrigen Arbeitswegen</li> </ul> <b>Bereitstellen von:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußtrittmarkierung auf Rampen</li> <li>• ausreichender Beleuchtung des Arbeitsplatzes</li> </ul>
<b>10. Rehabilitation bei Verletzungen und Erkrankungen</b>	<b>Ermöglichen:</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 Arbeitsanforderungen zu erleichtern</li> </ul>

Zusammenstellung nach Ilmarinen / Tempel (2002)

**Autorinnen:**

**Dr. Martina Morschhäuser**

**Dr. Ingrid Matthäi**