

Dr. Kurt Leodolter, FA f. Arbeitsmedizin

Mag. Maria Reiter, Arbeitspsychologin



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen



# Packen wir's an!

AUVA-Präventionsschwerpunkt 2021-2022  
zu arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen  
(MSE)



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

# EU-OSHA-Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze - entlasten Dich!“



## Fakten und Zahlen

Muskel- und Skeletterkrankungen betreffen Millionen von Arbeitnehmern in Europa – welche Auswirkungen hat dies auf Betroffene und Unternehmen?



## Prävention

Gefährdungsbeurteilungen und wirksame Präventionsmaßnahmen sind der Schlüssel zur Bewältigung und Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen am Arbeitsplatz.



## Chronische Erkrankungen

Der Umgang mit chronischen Erkrankungen und die Rehabilitation sind der Schlüssel zur Vermeidung langer krankheitsbedingter Ausfallzeiten.



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

Weitere Informationen unter: [www.healthy-workplaces.eu/de](http://www.healthy-workplaces.eu/de)

# Worin besteht das Problem?

- 3 von 5 Beschäftigten in der EU berichten, dass sie von MSE betroffen sind.

Die Arten von arbeitsbedingten MSE, an denen Arbeitnehmer leiden, sind u. a. folgende:



**Rücken- und Nackenschmerzen** gehören zu den häufigsten Beschwerden.



**Gelenkerkrankungen** können durch Verschleiß oder Krankheit verursacht werden oder als Folge von Arbeitsunfällen auftreten.



**Muskelverletzungen** können durch anstrengende oder wiederholende Tätigkeiten verursacht werden.



**Knochenerkrankungen** sind normalerweise eine Folge eines Arbeitsunfalls, wie im Fall eines gebrochenen Knochens.

Quelle und Grafik: osha.europa.eu



Fotos: osha.europa.eu



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

Quelle: EU-OSHA, dritte Europäische Unternehmenserhebung über neue und aufkommende Risiken (ESENER), 2019  
EU-OSHA, Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU, 2019

# Muskel-Skelett-Erkrankungen in Österreich

- **21,3 %** aller Krankenstandstage durch MSE verursacht  
Ø 15,4 Krankenstandstage pro Krankenstandsfall
- **40%** aller MSE sind arbeitsbedingt
- Über **1 Mrd. Euro** kosten arbeitsbedingte MSE
- Jeder **10. Arbeitsunfall** steht in Zusammenhang mit körperlicher Belastung
- MSE: eine mögliche **Folge von Arbeitsunfällen**



Fotos: osha.europa.eu



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

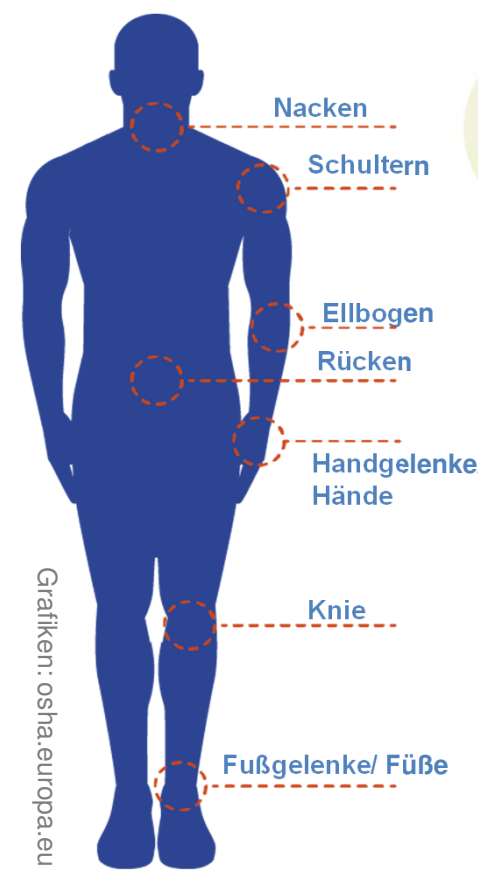
Quelle: Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung, Fehlzeitenreport 2019;

Unfallstatistik AUVA, Erhebungszeitraum 2015-2019

# Was sind arbeitsbedingte MSE?

- MSE sind Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates, also z. B. von Wirbelsäule und Gelenken, Muskeln, Sehnen, Bändern etc.
- Primär durch die Arbeit verursacht, verschlimmert oder sekundär als Folge von Unfällen
- Physische, psychosoziale, organisatorische und individuelle Faktoren können dazu beitragen

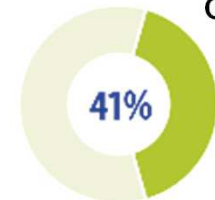
**Rückenschmerzen und Schmerzen im Bereich Nacken, Schultern und Arme sind die häufigsten MSE**



Graphiken: osha.europa.eu



Obere Gliedmaßen



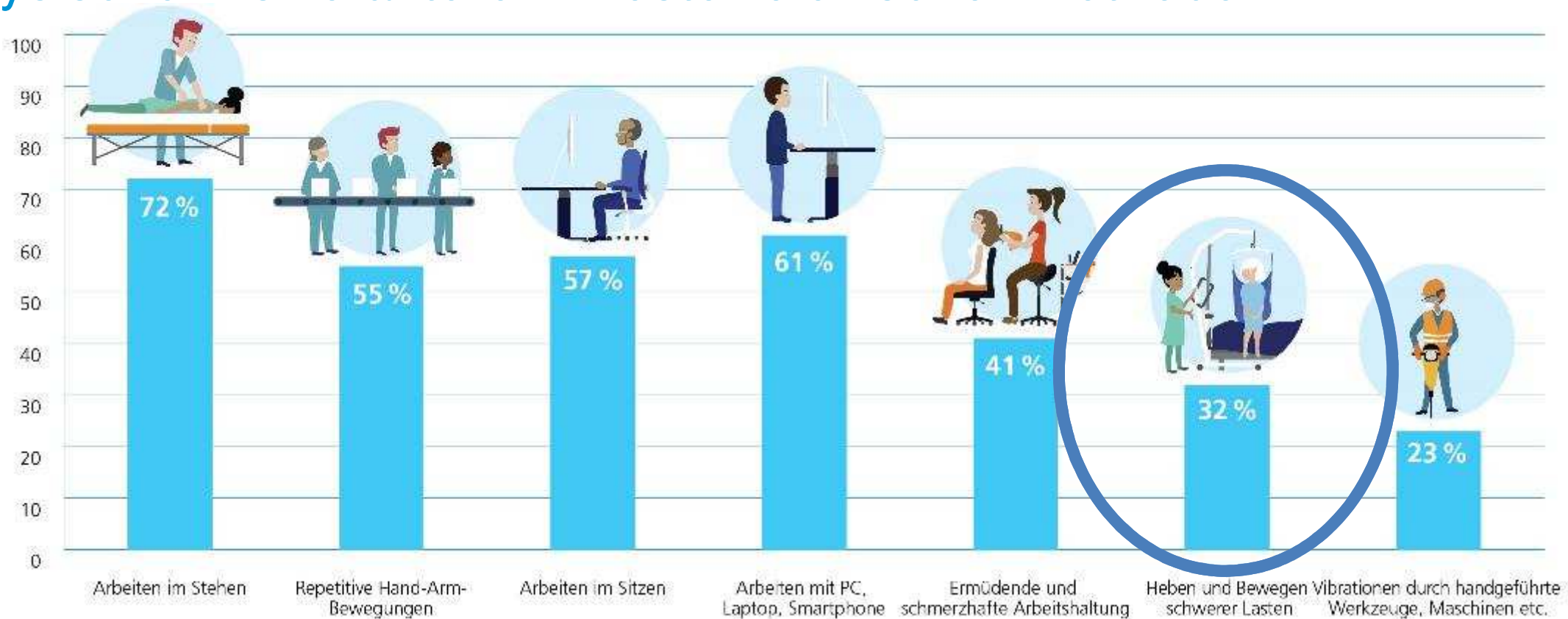
Rücken



Untere Gliedmaßen



# Physische Risikofaktoren in österreichischen Betrieben



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

Quelle: MSDs facts and figures overview: prevalence, costs and demographics of MSDs in Europe; National report: Austria 201  
 Grafiken: osha.europa.eu; bearbeitet durch AUVA





# Psychische Risikofaktoren für arbeitsbedingte MSE

- hohe Arbeitsanforderung (Arbeitsstress und „Job Strain“)
- fehlender Handlungs- & Entscheidungsspielraum
- hohe emotionale Belastung (Bsp. Pflege, Kundenbetreuung)
- Organisation der Arbeitszeit (Entgrenzung der Arbeit, Schichtarbeit)
- Konflikte / negatives Sozialklima
- mangelnde soziale Unterstützung (Vorgesetzte, Kolleg\*innen)



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

Quellen: Roquelaure 2018; Lang et al. 2012; Stadler & Spieß 2009

# Einbettung in die Arbeitsplatzevaluierung

## Die Arbeitsplatzevaluierung ist die Grundlage zur Vermeidung von MSE

- Gefahrenermittlung
- Gefahrenbeurteilung
- Maßnahmenfestlegung
- Überprüfung der Maßnahmen



Physische und psychische Belastungen objektivieren!

Ermitteln  
Risiko einschätzen  
Bewertung



Evaluierung psychischer  
Belastung  
Leitmerkmalmethode

**MSE sind vermeidbar!**



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

# Unsere gemeinsamen Ziele

## Reduktion von ...

- ...körperlichen und psychischen Risikofaktoren für arbeitsbedingte MSE
- ...MSE als Folge von Arbeitsunfällen
- ...Arbeitsunfällen speziell in Zusammenhang mit körperlichen Belastungen



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

# Angebote der AUVA

## Veranstaltungen

Forum Prävention, div. Informations- und Fachveranstaltungen



## Infomaterial, Artikel, Tools

Merkmale, Folder, AUVA-Magazine, Videos, App etc.



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

## AUVAsicher

Beratungsschwerpunkt der Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner



## Workshops, Seminare Webinare

z. B. zu Telearbeit, Lastenhandhabung, Digitalen Technologien, neuen Leitmerkmalmethoden etc.

**50 % Rabatt!**

## Spezielle Beratungen AUVAFit, Captiv etc.



## Workshops, Seminare, Webinare

- **Fachseminar „Die neuen Leitmerkmalmethoden“**
- Fachseminar „Ergonomisch gestalten – sicher, gesund, wirtschaftlich“
- Fachseminar „Sicher und gesund am Arbeitsplatz PKW“
- Fachseminar „Bewegungstipps und Kurzpausen“
- Fachseminar „AUVAfit, fit2work & Co“
- Fachseminar „Arbeiten im Homeoffice“
- Fachseminar „Prävention muskuloskelettaler Erkrankungen in der Ausbildung“
- Workshops „Bildschirmarbeitsplatz“ & „Heben und Tragen“ firmenintern, auf Anfrage
- Kostenlose Webinare rund um das Thema MSE

**50 % Rabatt!**



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

Alle Informationen und aktuellen Termine zum  
AUVA-Präventionsschwerpunkt  
unter

[www.auva.at/mse](http://www.auva.at/mse)



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

# App: Heben und Tragen



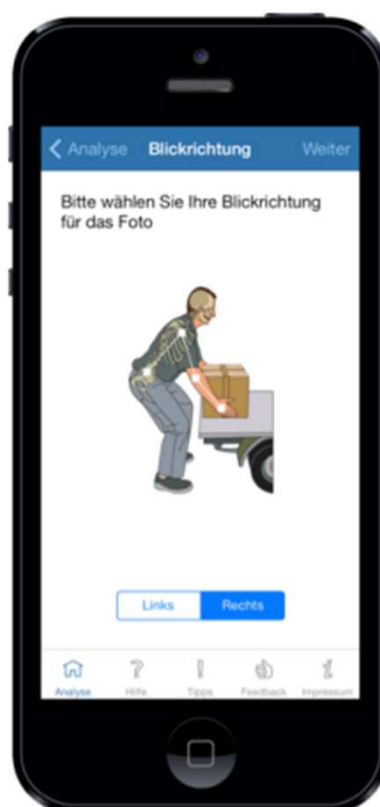
Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

# App: Heben und Tragen



A



B



C



D



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen



# App: Bildschirmarbeitsplatz



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

- Arbeitswelt

+ Berufsgruppen und Themen

+ Merkblätter

Poster

Broschüren und Folder

Evaluierungshefte

Checklisten

Infokarten

Reports

Mappen und Bücher

Aufkleber

AlleAchtung!

Sichere Arbeit

- Apps

**Bildschirmarbeitsplatz**

Erste Hilfe Hand

Zeichen der Sicherheit

Lexikon Prävention

Sicherheits- und Gesundheitsmanagement

Heben und Tragen

Rechtsdatenbank Arbeitnehmerschutz

[Startseite](#) / [Publikationen](#) / [Arbeitswelt](#) / [Apps](#) / [Bildschirmarbeitsplatz](#) /



# Bildschirmarbeitsplatz



Diese App unterstützt Sie dabei, Ihren Bildschirmarbeitsplatz ergonomisch einzurichten und eventuelle Mängel zu erkennen.



Jetzt kostenlos in folgenden App Stores:

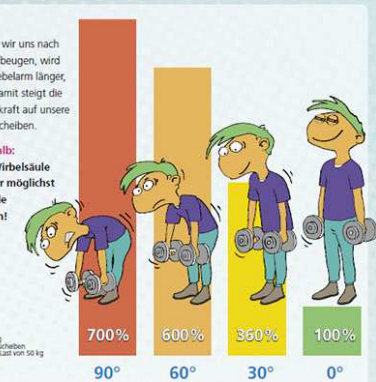


Download aus dem  
Windows Store

# Posterserie: Unsere

## Was unsere Bandscheiben aushalten müssen

Auch für unsere Wirbelsäule gilt das Hebelgesetz.



www.auva.at

## Unsere Wirbelsäule bei Ruhe

Auch außerhalb des Berufslebens können wir unserer Wirbelsäule jeden Tag Gutes tun.



## Richtige Haltung beim Heben von Lasten

Die richtige Haltung bei der Arbeit mit unserer Wirbelsäule in der natürlichen Haltung

Beim Heben von Lasten am Körper und den Füßen heben, die Wirbelsäule möglichst gerade halten!

Einfache technische Maßnahmen können die Arbeitsanforderung der Wirbelsäule zu vermindern.

Bei der Arbeit über die Schulterhöhe die Wirbelsäule schonen lässt, indem man sich Hilfe holt!



www.auva.at

## Unsere Wirbelsäule bei der Arbeit

Auch außerhalb des Berufslebens können wir unserer Wirbelsäule jeden Tag Gutes tun.

Bei der Arbeit: Die richtige Grundhaltung ist, wenn nötig, am Waschbecken zu sitzen. Das entlastet die Wirbelsäule.

Bei der Arbeit: Die Lasten können unserer Wirbelsäule ganz schön zusetzen. Auch hier: Die Lasten sind nahe am Körper und dem Rücken aus den Ellenbogen!

Bei der Arbeit: Die Lasten sind nahe am Körper und dem Rücken aus den Ellenbogen!

Bei der Arbeit: Die Lasten sind nahe am Körper und dem Rücken aus den Ellenbogen!

Bei der Arbeit: Die Lasten sind nahe am Körper und dem Rücken aus den Ellenbogen!



www.auva.at

## Richtiges Sitzen

Auch außerhalb des Berufslebens können wir unserer Wirbelsäule jeden Tag Gutes tun.

So sieht die richtige Grundhaltung beim Sitzen aus. Ausgehend von dieser Grundhaltung sollen wir uns öfter vor- und zurücklehnen. Eine gut geformte Rückenlehne soll uns dabei im Bereich der Lendenwirbel unterstützen.

Zwischendurch öfter aufstehen!

Die Beanspruchung der Wirbelsäule ist dann am geringsten, wenn sie sich in ihrer natürlichen Haltung befindet.



www.auva.at

## Richtige Haltung beim Transport von Lasten



www.auva.at

## Unsere Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung: Sie ist nicht gerade, sondern zweimal S-förmig gekrümmt. Sie besteht aus Wirbelkörpern, Bandscheiben, Bändern und Muskeln.

Unsere Wirbelsäule ist sehr beweglich.

**Doch Vorsicht:** Sie verträgt Belastungen dann am besten, wenn sie sich in ihrer natürlichen Haltung befindet!



Drehen Neigen Strecken Beugen

www.auva.at



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

# Car Board Cards



## Wie stelle ich meinen Autositz optimal ein?

Nehmen Sie die Einstellung Ihres Sitzes in der nachstehenden Reihenfolge vor.

 <p><b>1. Abstand Sitz – Pedale</b> Mit dem Gesäß ganz an die Lehne rücken. Sitz so einstellen, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.</p>	 <p><b>2. Neigung Rückenlehne</b> Lehne so einstellen, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht wird und Schultern Kontakt zur Lehne halten.</p>	 <p><b>3. Sitzhöhe</b> Sitz so hoch wie möglich einstellen, wobei zwischen Dachhimmel und Kopf noch eine Handbreit (Faust) Platz bleiben soll.</p>
 <p><b>4. Neigung Sitzfläche</b> Neigung so wählen, dass die Oberschenkel locker aufliegen. Durchtreten der Pedale soll ohne viel Kraftaufwand möglich sein.</p>	 <p><b>5. Länge Sitzfläche</b> Sitzfläche an Oberschenkelgröße anpassen; zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante sollen 2–3 Fingerbreit Platz bleiben.</p>	 <p><b>6. Kopfstütze</b> Oberkante Stütze auf Höhe Oberkante Kopf bringen; Abstand von Kopf zu Stütze max. 4 cm. Nicht anlehnen, Ermüdungsgefahr!</p>
 <p><b>7. Seitenwangen</b> Falls die Seitenwangen verstellbar sind, sollten sie so eingestellt sein, dass sie am Körper anliegen ohne einzuengen.</p>	 <p><b>8. Lordosenstütze</b> Wird von unten nach oben eingestellt – beginnend beim Beckenkamm (Gürtellinie) – und soll die Lendenwirbelsäule stützen.</p>	<p><b>Kurz-Videos zu diesen Sitzeinstellungen und Lockerungsübungen finden Sie auf unserer Webseite:</b></p>  <p><a href="http://www.auva.at/verkehr">www.auva.at/verkehr</a></p>

[www.auva.at](http://www.auva.at)



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

# Leitmerkmalmethoden



- Leitmerkmalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen beim manuellen Heben, Halten und Tragen von Lasten  $\geq 3$  kg LMM-HHT (Formblatt)
- Leitmerkmalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen beim manuellen Ziehen und Schieben von Lasten LMM-ZS (Formblatt)
- Leitmerkmalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen bei manuellen Arbeitsprozessen LMM-MA (Formblatt)
- Leitmerkmalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen bei der Ausübung von Ganzkörperkräften LMM-GK (Formblatt)
- Leitmerkmalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen durch Körperzwangshaltungen LMM-KH (Formblatt)
- Leitmerkmalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen bei Körperfortbewegung LMM-KB (Formblatt)



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

## Und welche der Methoden verwende ich nun?

1. Basischeck: Liegt eine Belastung vor und wenn ja, welche ?
2. Einstiegsscreening in der jeweiligen Belastungsart
3. Einfache Maßnahmen reichen oft aus
4. Gibt es keine schnelle Lösung – wird es aufwendig
5. Aber die Unterlagen sind gut verwendbar



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

# Muskel-Skelett-Erkrankungen & Psyche

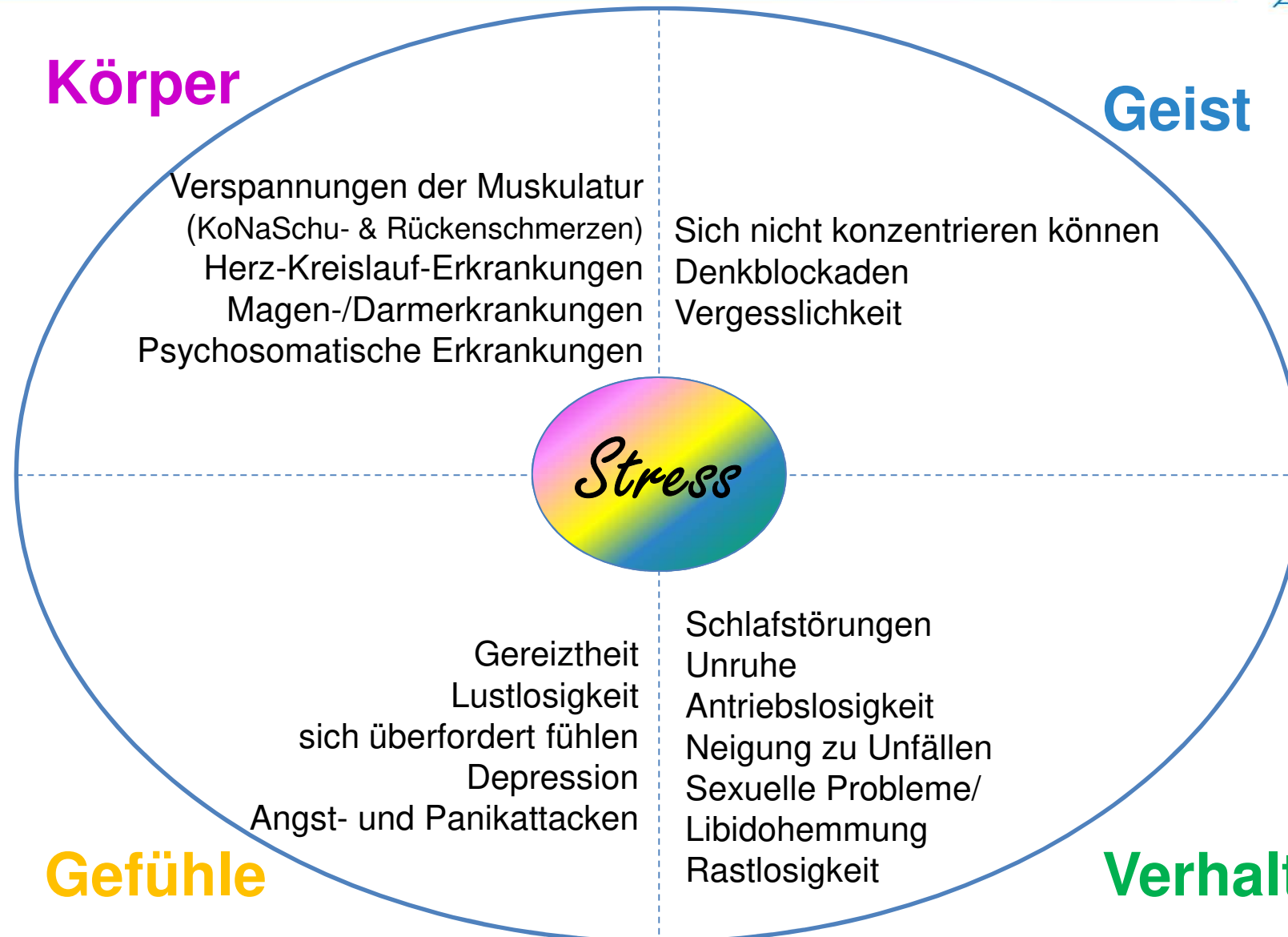
# Stressreaktion per se

- Diese Stressreaktion ist an sich nicht schädlich – im Gegenteil.



- **ABER:**
  - lange andauernde,
  - häufig wiederkehrende oder
  - besonders intensiv erlebte Stressoren können krank machen.





**„Stress – das sind die Handschellen,  
die man uns ums Herz legt.“**

(Helmut Qualtinger)

Stress entsteht wenn,

wir mit Anforderungen oder Situationen konfrontiert werden,  
deren Bewältigung oder Veränderung für uns wichtig ist

und

wir keine oder nicht ausreichende Möglichkeiten haben,  
diese Anforderungen oder Situationen zu bewältigen

# Ätiopathogenese

- Rückenschmerzen entstehen vergleichsweise häufiger durch psychosozialen Stress, ungünstige Muster der Arbeitsbewältigung und depressive Störungen als durch organisch nachweisbare Ursachen
- In 85% der Fälle ist keine fassbare Körperursache zu finden
- Schmerzauslöser ist oft Dauerstress als auch Ängste

# Organisatorische Faktoren

- Quantitative Arbeitsbelastung (hohes Arbeitspensum)
- Inhaltliche Überforderung aufgrund fehlender Qualifikation
- Lange Arbeitszeiten und/oder Zeitdruck
- Keine/wenig Pausen
- Wenig Möglichkeit, die Arbeitshaltung zu ändern
- Geringer Handlungsspielraum
- Unklare/widersprüchliche Aufträge
- Einseitige Aufgaben mit sich wiederholenden Teiltätigkeiten (monotone Arbeit)
- Informationsmangel

# psychosoziale Faktoren

- Gestörte oder fehlende Kommunikation
- Mangelnde Rückmeldung
- Fehlende Unterstützung durch Kolleg:innen und Vorgesetzte
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Geringe Entwicklungsmöglichkeit

# Chronische Rückenbeschwerden und Stress

- Psychische Blockaden
- Unbewältigter Stress durch Hektik, Zeit- & Leistungsdruck bei zu wenige Entspannungs- und Regenerationszeiten
- Daueranspannung → langfristige verspannte Rückenmuskulatur
- Ignorieren der Schmerzen → Chronifizierung

# Stressbewältigung

**Patentrezepte gibt es nicht!**

Erfolgreiche Stressprävention beruht auf einer fundierten **Analyse** der **Belastungen** und **Ressourcen**.

Aufbauend auf diese Analyse werden Maßnahmen entwickelt, geplant und umgesetzt.

# präventive arbeitsbezogenen Maßnahmen

- Evaluierung der psychischen Belastungen im Unternehmen als Präventionstool (gem. § 3 (1) ASchG)
  - Identifikation der Belastungen
  - Erarbeitung von Maßnahmen gemeinsam mit den Mitarbeitenden
  - Umsetzung der Maßnahmen nach dem S-T-O-P Prinzip
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Kollektiver vor individuellem Gefahrenschutz
- Verhältnisprävention vor Verhaltensprävention



M 030 SICHERHEIT KOMPAKT



# Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz



# Evaluierung psychischer Belastungen

- seit 1.1.2013 im ASchG festgehalten
- Betrifft alle Betriebe in ganz Österreich
- Hintergründe:
  - Anhebung des Pensionsdurchschnittsalters
  - Senkung der Krankenstände und Fehlzeiten
  - Erhaltung (und Verbesserung) der Gesundheit der ArbeitnehmerInnen

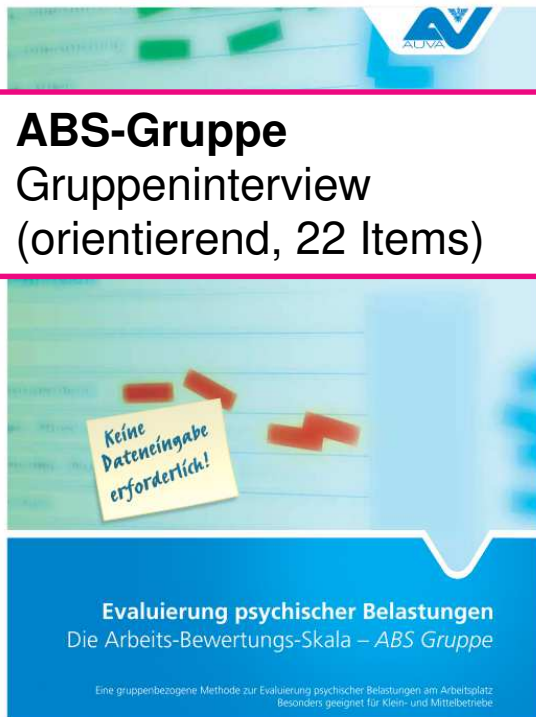
# Belastungsdimensionen



## Antwort: Arbeitszufriedenheit und Kündigungsabsicht

Facetten der Arbeitszufriedenheit	Zusammenhang Kündigungsabsicht
Information und Kommunikation	-0.34
<b>Herausforderung in der Arbeit !!</b>	<b>-0.46</b>
Umgang mit direkten KollegInnen	-0.27
Beziehung zum/zur direkten Vorgesetzten	-0.36
Organisation und Führung	-0.33
<b>Aufstiegs- und Karrieremöglichkeiten !!</b>	<b>-0.42</b>
Arbeitsbedingungen	-0.18
Entscheidungsmöglichkeiten	-0.28
Bezahlung	-0.18
Arbeits- und Urlaubszeiten	-0.18
Allgemeine Rahmenbedingungen	-0.22

# Beispiele für Erhebungsinstrumente



**ABS-Gruppe**  
Gruppeninterview  
(orientierend, 22 Items)

Keine Dateneingabe erforderlich!

**Evaluierung psychischer Belastungen**  
Die Arbeits-Bewertungs-Skala – ABS Gruppe

Eine gruppenbezogene Methode zur Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz. Besonders geeignet für Klein- und Mittelbetriebe.

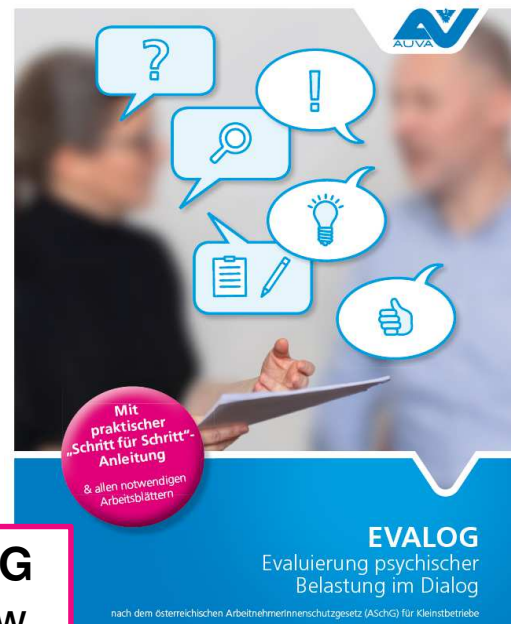
www.auva.at

## Kurzfragebogen zur Arbeitsanalyse

Dieser Onlinefragebogen wurde im Auftrag der AUVA erstellt und dient zur Ermittlung psychischer Belastungen in der Arbeitssituation.

Wenn Sie eine neue Befragung starten, erhalten Sie einen Link zum Fragebogen und Zugangsdaten für die Auswertung. Mit diesem Link kann der Fragebogen bis zu 100 mal ausgefüllt werden.  
Die Befragung ist anonym, es werden weder Namen noch Emails gespeichert. Das gilt auf für die Ergebnisse, es werden nur Gruppen ab 10 Personen ausgewertet. Damit sind keine Rückschlüsse auf Einzelpersonen mehr möglich. [Lesen Sie weiter... >](#)

E24 EVALUIERUNG




**EVALOG**  
Evaluierung psychischer Belastung im Dialog  
nach dem österreichischen Arbeitnehmerschutzgesetz (ASchG) für Kleinbetriebe

www.auva.at

Mit praktischer „Schritt für Schritt“-Anleitung & allen notwendigen Arbeitsblättern

**KfzA (online eval.at)**  
Fragebogen  
(Screening, 26 Items)

**EVALOG**  
Interview  
(26 Items)



**Kostenlos!**  
Derzeit übernimmt  
die AUVA die Projekt-  
kosten von AUVAfit  
zur Gänze.

**AUVAfit**  
Verbesserung der Arbeitsqualität

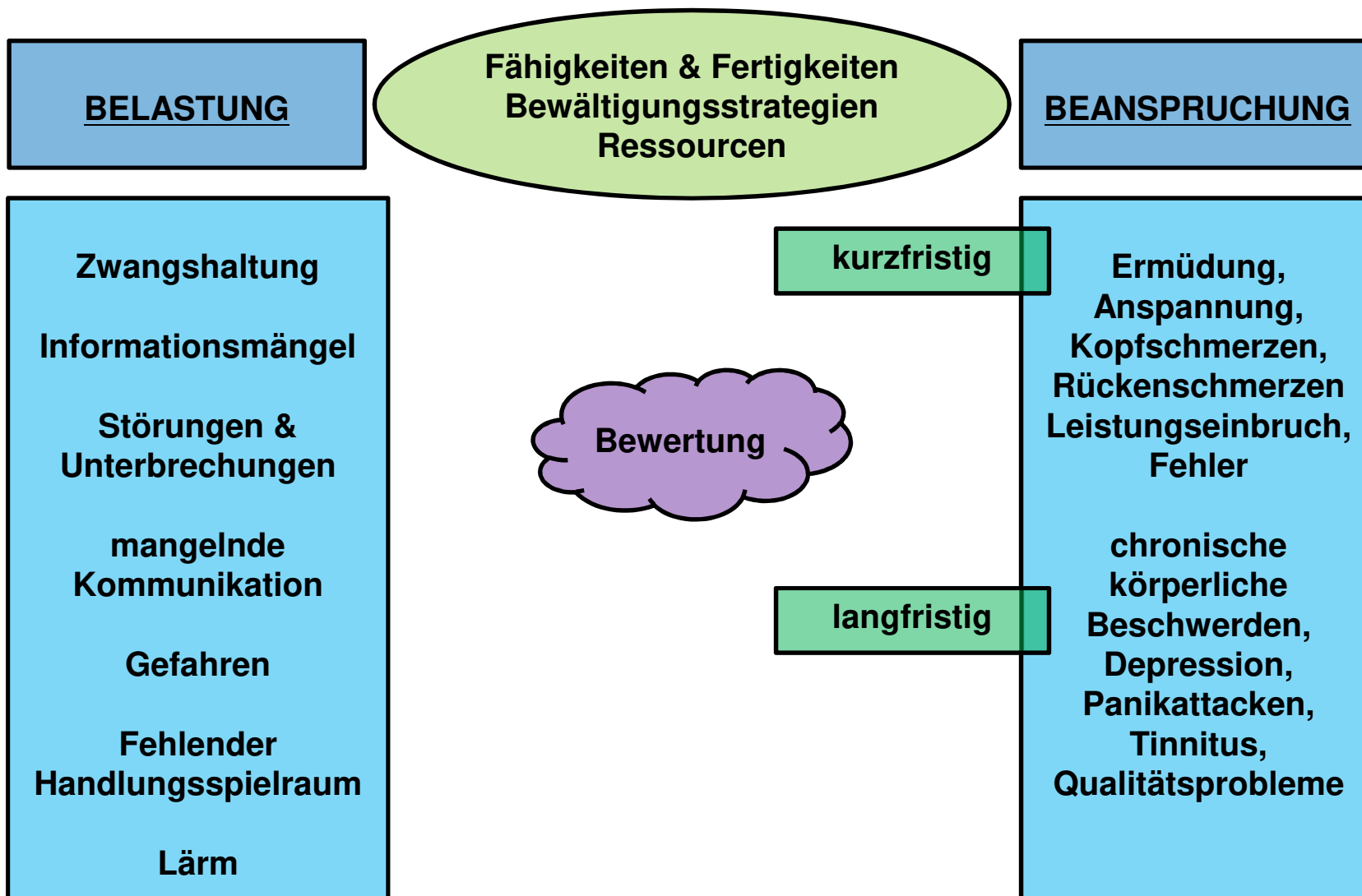
Ein Präventionsprogramm der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt

# AUVAfit

## Verbesserung der Arbeitsqualität

Mag. Maria Reiter (Arbeitspsychologie)

Mag. Roland Grabmüller, MA (Ergonomie)



# Projekttablauf





# 1 Auftragsklärung

Vorstellung des AUVAfit Projektes:

- Ziel = Verbesserung der Qualität von Arbeitsplätzen hinsichtlich
  - a) arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungs- & Stützapparates
  - b) arbeitsbedingte psychische Belastungen
- Rahmenbedingungen:
  - Dauer: ~ 1,5 Jahre
  - Inhalt: 2-3 konkrete Problem-/Fragestellungen
  - Umfang: max. 6-8 aufgabenunterschiedliche Arbeitsplätze (max. 50 AN)
  - Umsetzung: 2-3 Analyseverfahren und  
2-3 Interventionen / Maßnahmen
- Aufwand für Betrieb: personelle / zeitliche Ressourcen

## ② Handlungsbedarf

- Klärung der arbeitsbedingten Belastungen und des Handlungsbedarfs des Betriebes
- Bildung einer Steuerungsgruppe mit den wichtigsten Entscheidungsträgern
- Auswahl von 2-3 arbeitspsychologisch und/oder ergonomisch relevanten Problemstellungen
- Festlegung des Bereichs und der Arbeitsplätze, bei denen das AUVAfit Projekt durchgeführt wird

## ② Fragestellungen

Beispiele für **psychologische** Fragestellungen:

- Welche Arbeiterschwernisse lassen sich im **Arbeitsablauf** feststellen, lassen sie sich durch arbeitsorganisatorische Maßnahmen reduzieren?
- Welche gesundheitsförderlichen bzw. fehlbeanspruchenden **Tätigkeitsmerkmale** lassen sich an den Arbeitsplätzen objektiv feststellen?
- Welche Möglichkeiten an **Partizipation** und Mitsprache haben die Beschäftigten und wie können diese ggf. optimiert werden?
- Welche **Informations- und Kommunikationskanäle** gibt es, wie werden diese genutzt und wie können diese gegebenenfalls optimiert werden?

Beispiele für **ergonomische** Fragestellungen:

- An welchen Arbeitsplätzen kommt es zu einer erhöhten physiologischen Belastung?
- Welche technischen Hilfsmittel würden den Arbeitsplatz erleichtern bzw. verbessern?
- Welche Schulungen (persönlich) würden Entlastung bringen?

## ③ Analyse der Arbeitsbedingungen (Psychologie)

- Fragebogenerhebungen
- Beobachtungsinterviews
- Einzelinterviews

Externe  
Vertragspartner

## ③ Analyse der Arbeitsbedingungen (Ergonomie)

Diese Verfahren unterstützen seine Anwender bei der Beurteilung □  
körperlicher Belastungen →

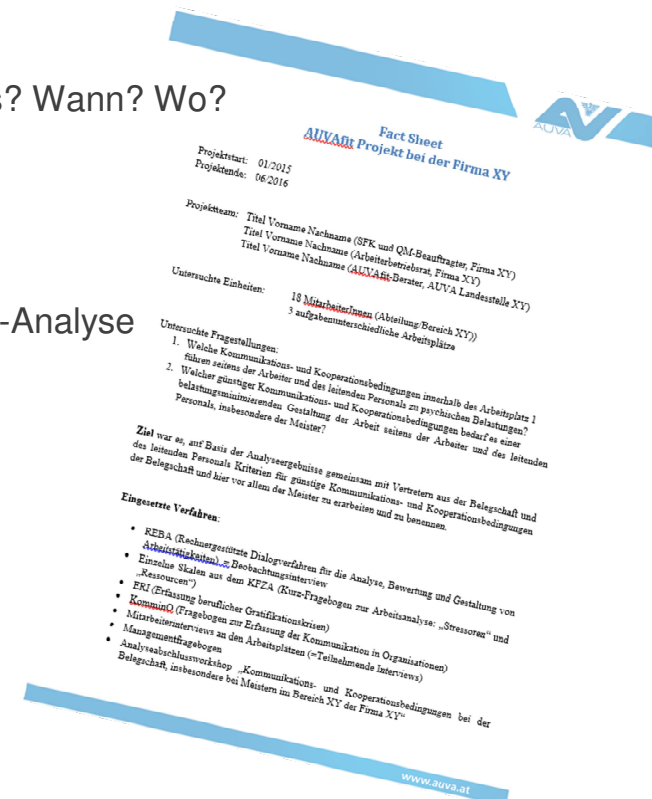
Ergonomische Analysetools:

- AUVA Ergo-Check
- Multi-Lasten-Tool
- HEI-digital
- AWS light

# 4 Maßnahmenableitung / Projekthandbuch

## Dokumentation im Projekthandbuch

- Auftragsklärung & Projektsteuerung: Wie? Wer? Was? Wann? Wo?
- Situationsbeschreibung & Fragestellungen
- Analyseinstrumente / eingesetzte Verfahren
- Belastungs-Ressourcen-Analyse = Ergebnisse der Ist-Analyse
- Zusammenfassende Beurteilung
- **Empfehlungen für Interventionen**



## 5 Maßnahmenumsetzung

Beispiele für **psychologische** Interventionen:

- Redesign Work – **Gestaltungsworkshop(s)** zur Optimierung von bestimmten Arbeitsmerkmalen/-bedingungen bzw. zur Beseitigung von Arbeiterschwernissen
- Team Work Management – **Workshop(s)** zur Förderung von gemeinsamer Aufgabenorientierung und sozialer Unterstützung der Gruppe/Abteilung

Beispiele für **ergonomische** Interventionen zur Reduktion der körperlichen Belastung:

Technisch am Beispiel Boilerherstellung→

- Entsprechendes Werkzeug (z.B. Hydraulikschrauber) zum Eindrehen der Schrauben.
- Beim Arbeitsvorgang Dichtprüfung wäre es sinnvoll, alle Wasserdruckschläuche mit Schnellverschlüssen auszurüsten.
- Scherenhubtisch bei gestapelten „Boilerhauben“

## 5 Maßnahmenumsetzung

Beispiele für **ergonomische** Interventionen zur Reduktion der körperlichen Belastung:

Organisatorisch →

- Job-Rotation
- Veränderung des Arbeitsablaufes
- Veränderung der Zeiteinteilung

Persönlich→

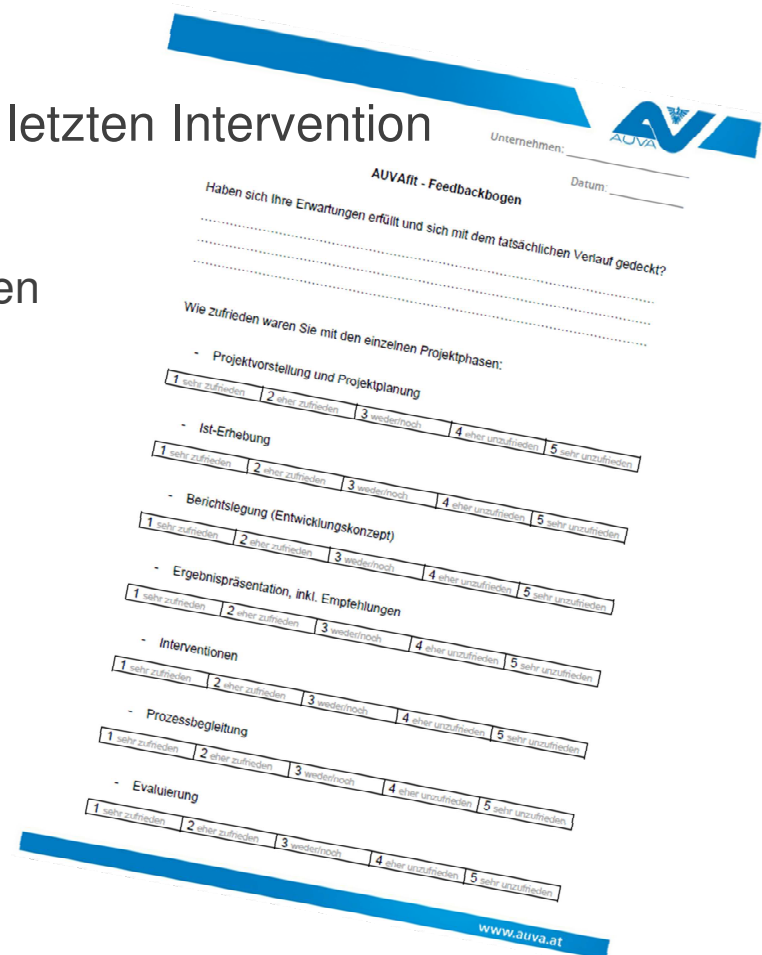
- Schulung bzw. Workshops für körpergerechtes ergonomisches Arbeiten
- Schulung für Training des Bewegungsapparates
- Schulung bzw. Workshops für den richtigen Einsatz von Hilfsmitteln (Transporthilfen, Scherenhubtische etc.)



# ⑥ Wirksamkeitsüberprüfung

~ 6 Monate nach Durchführung der letzten Intervention

Projektabschluss, inkl. Feedbackbogen



Unternehmen: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**AUVAfit - Feedbackbogen**

Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt und sich mit dem tatsächlichen Verlauf gedeckt?  
.....  
.....

Wie zufrieden waren Sie mit den einzelnen Projektphasen:

- Projektvorstellung und Projektplanung  
1 sehr zufrieden | 2 eher zufrieden | 3 weder/noch | 4 eher unzufrieden | 5 sehr unzufrieden
- Ist-Erhebung  
1 sehr zufrieden | 2 eher zufrieden | 3 weder/noch | 4 eher unzufrieden | 5 sehr unzufrieden
- Berichtslegung (Entwicklungskonzept)  
1 sehr zufrieden | 2 eher zufrieden | 3 weder/noch | 4 eher unzufrieden | 5 sehr unzufrieden
- Ergebnispräsentation, inkl. Empfehlungen  
1 sehr zufrieden | 2 eher zufrieden | 3 weder/noch | 4 eher unzufrieden | 5 sehr unzufrieden
- Interventionen  
1 sehr zufrieden | 2 eher zufrieden | 3 weder/noch | 4 eher unzufrieden | 5 sehr unzufrieden
- Prozessbegleitung  
1 sehr zufrieden | 2 eher zufrieden | 3 weder/noch | 4 eher unzufrieden | 5 sehr unzufrieden
- Evaluierung  
1 sehr zufrieden | 2 eher zufrieden | 3 weder/noch | 4 eher unzufrieden | 5 sehr unzufrieden

www.auva.at

# Resumée

- **Interdisziplinäre** Sicht auf Arbeitsbedingungen  
= Kombination von Ergonomie und Arbeitspsychologie
- **Maßgeschneiderte** Konzepte angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Betriebes
- Unterstützung der Betriebe bei Analyse, Maßnahmenumsetzung und Wirkungskontrolle

AUVAfit wird in Klein-, Mittel- und Großbetrieben aller Branchen  
kostenlos durchgeführt!