

Beschwerden

Prävention lohnt sich – auch im Büro

Mehr als die Hälfte der Büroangestellten klagen über Rücken- oder Nackenbeschwerden, wie eine neue Studie belegt. Das muss nicht sein: Wer die Gesundheit am Arbeitsplatz fördert, wird belohnt – mit weniger Absenzen und leistungsfähigeren Mitarbeitenden. Auch KMU im Dienstleistungsbereich können Probleme mit wenig Aufwand eruieren und lösen. *René Pfister und EKAS*



Bild: zvg

Schlecht für den Rücken: Die Sitzposition sollte ergonomisch besser justiert sein.

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: 55 Prozent aller anerkannten Berufsunfälle finden in Dienstleistungsbetrieben statt. Das bedeutet konkret: Jedes Jahr haben 50 von 1000 Personen im Dienstleistungssektor Unfälle. Solche Unfälle von Mitarbeitenden wiegen vor allem für KMU schwer. Oft bleibt die Arbeit liegen, ein Ersatz muss eingestellt werden oder andere Mitarbeitende müssen Überzeit leisten. Im schlimmsten Fall geht ein Kunde verloren.

Auch wenn die Risiken von Unfällen in einem Bürobetrieb im Vergleich zum Bau oder zu manchen Handwerks- oder Industriebetrieben gering erscheinen, die Realität zeigt, dass sie grösser sind, als man gemeinhin annimmt. Hinzu kommen im Büro auch Beschwerden, die spezifisch mit der sitzenden Tätigkeit, dem Bildschirmarbeitsplatz und der Arbeit in klimatisierten Räumen zu tun haben: Rückenbeschwerden, Verspannungen, Sehnen- und Muskelleiden, Erkrankungen der Atemwege und Augenprobleme bei schlechter Raumluft sowie psychische Probleme bei Mobbing und hohem Stress.

Solche Gesundheitsprobleme entwickeln sich nicht plötzlich – wie ein Unfall –, sondern sind oft die Folge von Prozessen, die sich über längere Zeitperioden hinziehen. Gerade Rückenleiden und Stress sind in den letzten Jahren zunehmend ins Bewusstsein der Arbeitnehmenden und Arbeitgeber getreten.

Beschwerden und Stress können Unternehmen schaden

Dass Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit gerade in Bürobetrieben wichtige Themen sind, zeigt eine neue Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft Seco und der Hochschule Luzern: 50 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Büros klagen über häufigen Lärm durch Gespräche und Telefonate. Ein Drittel hat Mühe wegen schlechter oder trockener Luft und ein Viertel wegen zu hoher Raumtemperaturen.

Die Studie belegt auch die grosse Bedeutung von Beschwerden des Bewegungsapparates: 68 Prozent der Befragten gaben an, sie hätten an mindestens einem Tag Beschwerden im Nacken ge-

habt. Über 50 Prozent klagten über Beschwerden an Schultern, Kreuz und oberem Rücken.

Aus Sicht der Unternehmen können Stress, Rückenschmerzen oder Unfälle drei gravierende Konsequenzen haben:

- Durch Stress häufen sich Fehler – und die Leistung geht massiv zurück.
- Gemäss neueren Schätzungen gehen in der Schweiz jährlich 1,6 Millionen Arbeitstage durch Absenzen verloren. Rückenschmerzen sind in einem Viertel der Fälle der Grund, weshalb Arbeitnehmende nicht zur Arbeit erscheinen.
- Wer längere Zeit ausfällt, läuft Gefahr, dauerhaft arbeitsunfähig zu bleiben. In vielen Fällen führt dies zu einer vorzeitigen, gesundheitsbedingten Verrentung. Neben der Invalidenversicherung sind davon auch Pensionskassen und BVG-Sammelstiftungen betroffen. Die entsprechenden Kosten tragen zur Hälfte alle Mitarbeitenden und zur anderen Hälfte die Betriebe.

Nicht nur aus diesen Gründen sind Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz Chefsache. Das bekräftigen auch das Arbeits- und das Unfallversicherungsgesetz: Sie verlangen vom Arbeitgeber, die Gefahren für die Gesundheit der Angestellten gering zu halten oder zu beseitigen. Dazu gibt es eine Reihe von verbindlichen Vorschriften für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, aber auch Spielraum für freiwilliges Engagement.

Ergonomische Arbeitsplätze und entspannende Massagen: Das Beispiel The Nielsen Company (Switzerland)

The Nielsen Company ist eines der weltweit führenden Marktforschungsunternehmen, das in über 100 Ländern tätig ist. Am Schweizer Sitz in Root (LU) sind 120 Personen angestellt. Als das Unternehmen vor drei Jahren ein neues Gebäude bezog, wurden die Arbeitsplätze neu ausgestattet. Dabei stand auch die Ergonomie im Vordergrund. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können seither aus einer breiten Palette von ergonomischen Hilfsmitteln wählen. Dazu gehören Bürostühle, Handgelenkstützen oder Bildschirmpodeste. Angestellte mit Rückenproblemen können höhenverstellbare Arbeitstische benutzen.

Die Infrastruktur ist das eine, das andere ist die korrekte Anwendung. Die Mitarbeitenden sind deshalb in der ergonomischen Nutzung von Tisch, Stuhl, Bildschirm und Tastatur geschult. «Dennoch», sagt Facility Manager Albert Wangeler, «sitzen noch nicht alle immer richtig. Die Vermittlung der korrekten Einstellung und Haltung bleibt eine Daueraufgabe. Mehr als informieren können und wollen wir aber nicht.»

Die Rückenprobleme haben aber klar abgenommen. Zugenommen haben dagegen wie in vielen Betrieben Stress und Arbeitsbelastung. Um Verspannungen zu lösen, funktioniert Nielsen daher zweimal wöchentlich einen Sanitätsraum zu einem Massageraum um. Mitarbeitende können sich dort während der Arbeitszeit auf Voranmeldung massieren lassen. Das Angebot wird rege genutzt und trägt, mit weiteren Massnahmen der Arbeitsorganisation dazu bei, die Gesundheit der Mitarbeitenden und damit deren Zufriedenheit zu fördern.

Grosse Wirkung mit wenig Aufwand möglich

Und gerade hier zeigt sich: Auch mit wenig Aufwand lässt sich Wirkung erzielen, denn Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit bringen einen hohen Nutzen. Gesunde Mitarbeitende und ein sicherer Arbeitsplatz erhöhen nicht nur die Zufriedenheit der Angestellten, sondern reduzieren auch die Absenzen. Sie tragen auch zu einer kleineren Fluktuation bei.

Die Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) un-

terstützt Unternehmen dabei, Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu verbessern. Für Bürobetriebe hat sie eine Reihe von Informationsmitteln entwickelt, die hilfreich sind.

- Die Broschüre «Unfall – kein Zufall» zeigt, wo in einem Bürobetrieb Gefahren lauern können.
- Die Broschüre «Gefährdungsermittlung» richtet sich speziell an kleine und mittlere Unternehmen und zeigt auf, wie man mit wenig Aufwand wesentliche Gefahren ermitteln und ihnen wirkungsvoll begegnen kann.
- Auf der Website der EKAS finden sich Online-Schulungsmodule, mit denen Schritt für Schritt die wichtigsten Fakten und Tipps zur Sicherheit und Gesundheit am Büroarbeitsplatz vermittelt werden.

Die EKAS möchte mit ihrer Präventionsaktion dafür sorgen, dass die Verantwortlichen von KMU im Dienstleistungssektor die Informations- und Schulungsmaterialien vermehrt nutzen – zum Vorteil ihrer Unternehmen und der Mitarbeitenden. ■

EKAS koordiniert Präventionsmassnahmen

Die Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) ist die zentrale Informations- und Koordinationsstelle des Bundes für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Sie koordiniert mit ihren Durchführungsorganen (wie etwa der Suva) Präventionsmassnahmen gegen Berufsunfälle und -krankheiten, die Aufgabenbereiche im Vollzug und die einheitliche Anwendung der Vorschriften. Zu den aktuellen Kampagnen gehört neben «Prävention im Büro» die «Vision 250 Leben» respektive «Save at Work», mit der bis Ende 2015 rund 250 Leben gerettet und gleich viele schwere Invaliditätsfälle verhindert werden sollen. Mehr Informationen zur «Prävention im Büro» finden Sie auf der entsprechenden Website. Dort gibt es auch Online-Lernmodule. Wer eines davon bis Ende Jahr erfolgreich abschliesst, kann an der Verlosung attraktiver Preise teilnehmen.

Mehr Infos: www.ekas.admin.ch, www.praevention-im-buero.ch