

# Ergonomie-Beratung

## Bildschirmarbeitsplätze begutachten / gemeinsam auf Körpermasse einstellen

### Trainingseinheit mit Körperübungen

AUFTRAGGEBERIN  
*Clinica Curativa, Scuol*

KONTAKTPERSON  
*Petra Mast*

MANDATDAUER  
½ TAG



#### PROJEKTBECHRIEB

##### **Clinica Curativa**

Seit 2016 bietet das Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB) integrative onkologische, medizinische und psychosomatische Rehabilitationsprogramme an. Die Integrative Medizin geht von einem ganzheitlichen Menschenbild aus.

Körper, Seele und Geist werden in die Diagnosestellung und die Behandlung miteinbezogen. Im integrativen Therapieansatz wird zeitgemässe Komplementärmedizin mit Schulmedizin verbunden. Dies geschieht auf einem hohen professionellen Niveau.

Das Team des Sekretariates / Planungsbüros am Ospidal Scuol wünschte eine Ergonomie-Beratung. In einem Einstiegsreferat erfolgte die Vermittlung anatomischer und physiologischer Grundkenntnisse mit Informationen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention. Ziel des Auftrages war, mit den vier Mitarbeiterinnen deren Arbeitsplätze durch die Ergonomie zu begutachten und zusammen ergonomisch auf die individuellen Körpermassen einzustellen. Gewünscht war auch das Vermitteln von am Arbeitsplatz möglichen Körperübungen. Es erfolgte gemeinsam eine Trainingseinheit im Freien vor dem Spital. Die Mitarbeiterinnen sind nun in der Lage, ihren Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten. Sie wissen, auf was zu achten ist und was unter einer gesunden Lebensweise aus ergonomischer Sicht verstanden wird.

Ausschnitt aus Büro des Teams Sekretariat /  
Planungsbüro



Trainingseinheit im Freien

#### DURCHGEFÜHRTE LEISTUNGEN

- Sensibilisierung und Schulung der Mitarbeiterinnen zum Thema Ergonomie mittels eines Einstiegsreferats.
- Grundlegendes zur Gesundheitsförderung und Prävention, zur Wirbelsäule, Bandscheibe und Spinalnerven, physische und psychische Belastungen – Beanspruchungsfolgen.
- Grundsätzliches zur Arbeitsplatzausrichtung (Layout Arbeitstische).
- Vermittlung von Grundkenntnissen wie ein Bildschirmarbeitsplatz einzurichten und auf was dabei zu achten ist. Prüfung und Anpassung der Sitz- und Arbeitsplatzhöhe.
- Trainingseinheit mit geeigneten Körperübungen, welche gut in den Arbeitsalltag eingebaut werden können.
- Abgabe von zwei Anleitungen für Körperübungen.