

# SELBSTWIRKSAMKEIT – GESUNDHEITSFÖRDERLICHE BEWEGUNGSABLÄUFE IM REINIGUNGSDIENST

Elke Neuhold<sup>1</sup>, Eva Pernthaler<sup>2</sup>, Sascha Diensthuber<sup>3</sup> | <sup>1</sup>FH Gesundheitsberufe OÖ, <sup>2</sup>AUVA Landesstelle Linz, <sup>3</sup>„Umweltschutz“ Fachakademie, OMS Hygiene- und Technikerservice GmbH

Im Zuge des BGF-Projektes der Firma OMS Hygiene und Technikerservice GmbH wurde der Bedarf an einer ergonomisch verbesserten Arbeitshaltung im Bereich Reinigung festgestellt. Dazu wurde mit Ergonomieexpertinnen der AUVA OÖ und der Fachhochschule Gesundheitsberufe OÖ GmbH ein AUVAfit-Konzept erstellt.

## ZIELSETZUNG

Das Ziel ist eine nachhaltige Veränderung der Arbeitstechnik um bereits bekannten Beschwerden des Bewegungsapparates entgegen zu wirken. Projektdauer 2017 – 2019. Bei Reinigungstätigkeiten handelt es sich um vorrangig körperliche Tätigkeiten mit physischen Belastungsspitzen. Die häufigsten angeführten Beschwerden sind Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, sowie Schulter- und Nackenschmerzen.

## MASSNAHMENBESCHREIBUNG / METHODIK

Zuerst wurde im November 2018 eine Belastungs- und Ressourcenanalyse durchgeführt um technische, organisatorische und persönliches Veränderungspotential aufzuzeigen. In einem weiteren Schritt wurden die erforderlichen Arbeitsmittel und deren ergonomische Mängel in Bezug auf den Haltungs- und Bewegungsapparat ermittelt und dargestellt. Dem Betrieb ist es ein Anliegen dem Reinigungspersonal Schulungen anzubieten, die nachhaltige Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten und damit die Gesundheit der Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen hat. Der Studiengang Physiotherapie wurde beauftragt ein Schulungsprogramm zu erstellen. Es sollen Gesundheitsbeauftragte aus dem Reinigungsteam als Multiplikatoren/Multiplikatorinnen ausgebildet werden.

## ERGEBNISSE

Die Schulungen im Herbst 2018 werden von Schulungsunterlagen unterstützt, die mit Videos der einzelnen Arbeitstechniken hinterlegt sind. Dabei wurde Wert auf authentische Darstellung gelegt mit der wirklichen Arbeitsumgebung und mit einer Darstellerin aus dem Reinigungsdienst. Das Schulungskonzept beinhaltet die Ausbildung der Arbeitstechniken mit einer schonenden Körperhaltung, die Bewusstseinsbildung für die individuelle Gesundheitsverantwortung sowie eine Ressourcenstärkung der eigenen Gesundheit. Die Schulungen sollen in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden damit möglichst nachhaltige Auswirkungen auf das Gesundheitsverhalten der Mitarbeiterinnen sichtbar werden

## LERNERFAHRUNGEN

Gemeinsames Umsetzen mit verschiedenen Berufsgruppen innerhalb und außerhalb des Betriebes bringt höhere Akzeptanz der zu setzenden Maßnahmen von der Führung bis zur Basis. Die nachhaltige Wirkung der Kombination Schulung mit geeigneten Schulungsunterlagen und Coaching der Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen durch Multiplikatoren/Multiplikatorinnen muss noch überprüft werden.

### NASS BZW. TROCKENWISCHEN



#### FALSCH

#### BESSER



#### BEACHTE:

- Stielhöhe anpassen
- Aufrechte Körperhaltung
- Lockeres, körpernahes Arbeiten
- Wischradius: 1 - 1,2 m
- Gleichmäßiger Rhythmus

### REINIGUNG DUSCHE / BAD



#### FALSCH

#### BESSER



#### BEACHTE:

- In Schrittstellung arbeiten
- Knie und Hüfte beugen
- Rücken gerade
- Durch Schritte Reinigungsrichtung ändern
- Durch Schritte öffnen und die gegenüberliegende Fläche reinigen

## Referenzen

- Neuhold E., 2017, Projekthandbuch OMSHygiene und Technikerservice GmbH
- Aigner S., Hinterreiter S., Neuhold E., 2018, Multiplikatorinnenhandbuch, Ergonomie,

## Kontakt

Elke Neuhold  
elke.neuhold@fhgooe.ac.at  
Mitglied Lehr- und Forschungspersonal  
FH Gesundheitsberufe OÖ GmbH

Eva Pernthaler  
eva.pernthaler@auva.at  
Arbeits- und Organisationspsychologin  
AUVA Landesstelle Linz

Sascha Diensthuber  
sascha.diensthuber@oms.co.at  
Sicherheitsfachkraft, Fachtechniker  
„Umweltschutz“ Fachakademie, OMS  
Hygiene- und Technikerservice GmbH

OMS  
Ihr Objekt bestens betreut.

