

Evaluierung unter Berücksichtigung des Alters

Checkliste zu Alter(n)skritischen Faktoren in Produktions- und Bürobereichen

Basierend auf fundierten Erkenntnissen aus dem Projekt „Arbeitsgestaltung altersgerecht und ergonomisch“ der AUVA in Zusammenarbeit mit der TU München und dem Ergonomiezentrum Tirol (2015).

Arbeitsbereich:	Anmerkung:
Ermittlung durch:	Datum:

Diese Checkliste führt Sie durch Aspekte der Arbeit, die für die alter(n)sgerechte Arbeitsplatzgestaltung besondere Relevanz haben. Jene Aspekte, die bei der Überprüfung mit Markierungen in den farbigen Kästchen versehen wurden, sollten näher betrachtet und bei Bedarf Maßnahmen abgeleitet werden. Maßnahmenvorschläge finden Sie jeweils unter den nach Themen geordneten Aspekten der Arbeit.

Laut ASchG §§ 4 (2) und 6 (1) sind bei der Evaluierung der Arbeitsplätze und der Einsetzbarkeit von Mitarbeitenden „Konstitution, Körperkräfte, Alter und Qualifikation“ zu berücksichtigen.

Von sicher und gesund gestalteten Arbeitsplätzen profitieren Mitarbeitende jeden Alters.

Aspekt in Ordnung, wurde bereits berücksichtigt

Achtung! Hinweis auf mögliche Fehlbelastung: Handlungsbedarf gegeben oder weiterführende Analyse notwendig

Aspekte, die das **Sehen** betreffen

Zur Information: Die Sehschärfe verändert sich durch die sich verringernde Elastizität der Hornhaut und die damit einhergehende veränderte Transparenz im Laufe des Lebens. Verschiedene Schattierungen und geringe Farbabweichungen können schlechter voneinander unterschieden werden. Die Blendempfindlichkeit steigt. Es gibt Hinweise auf eine zunehmende Einengung des Sichtfeldes.

	Trifft zu	Trifft nicht zu	Anmerkung
Beleuchtungsstärke ausreichend	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Siehe auch ÖNORM EN 12464-1
Gute Lesbarkeit von Zeichen und Symbolen gegeben	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Blendung wird vermieden	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Mögliche Maßnahmen:			
<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhung der Beleuchtungsstärke • Zusatzleuchten, die die Arbeitnehmenden selbst einstellen können • Verbesserung der Kontrastverhältnisse an Sichtgeräten und Messinstrumenten 			

- Erhöhung des Wartungswertes um 50% für ArbeitnehmerInnen ab dem 50. Lebensjahr und um 60% für ArbeitnehmerInnen ab dem 60. Lebensjahr (Wartungswert nach ÖNORM EN12464-1)
- Vergrößerung der Ansicht (Symbole und Zeichen)
- empfohlene Zeichengröße 4mm für Großbuchstaben bei üblicher Bildschirmfernung gemäß ÖNORM EN 29241-3
- zu große Leuchtdichteunterschiede vermeiden (Verhältnis max. 1:5)
- Entfernung von Blau-Grün-Unterscheidung aus dem Signalangebot
- Pausen im Freien ermöglichen (Melatoninunterdrückung – besserer Schlaf)
- ...

Aspekte, die das Hören betreffen			
<p>Zur Information: Veränderungen im Hören beginnen nicht erst im Alter, sondern meistens schon relativ unbemerkt im mittleren Erwachsenenalter, wobei der Verlauf individuell sehr unterschiedlich ist. Lärmeinwirkungen beschleunigen diesen Prozess, v.a. im hohen Frequenzbereich. Die Hörminderung bei hohen Frequenzen macht sich ungefähr ab dem 45. Lebensjahr bemerkbar.</p>			
	Trifft zu	Trifft nicht zu	Anmerkung
Akustische Signale sind gut wahrnehmbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>Mögliche Maßnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akustische Signale optisch unterstützen • Akustische Signale mit tieferen Frequenzen versehen • ... 			

Aspekte, die die Beweglichkeit und Koordination betreffen			
<p>Zur Information: Studien bestätigen die Abnahme der Beweglichkeit, es gibt aber Trainingseffekte. Der Rückgang der Koordinationsfähigkeit (Gleichgewicht) mit zunehmendem Alter sollte in Arbeitsumgebungen berücksichtigt werden, um Unfälle zu vermeiden.</p>			
	Trifft zu	Trifft nicht zu	Anmerkung
Häufiges Arbeiten mit angehobenen Armen, Überkopfarbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zwangshaltungen – länger andauernde, ungewöhnliche Körperhaltungen (bücken, knien,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Verdrehte Wirbelsäule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Arbeitshöhe individuell angepasst/anpassbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stolperfallen (z.B. Kabel) vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Glatte, rutschige Arbeitswege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gefahr durch ungünstige Belichtungs-/ Beleuchtungssituation (Blendung, Dunkelheit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Arbeiten mit Leitern	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mögliche Maßnahmen:			
<ul style="list-style-type: none"> • Positionierung von Geräten, Bildschirmen, Arbeitsmitteln so, dass Zwangshaltungen vermieden werden • Anpassung der Arbeitshöhen • Anpassung der Arbeitsgeräte und der Ausrüstung • Sitz-Stehtische für Büro- und Montagearbeitsplätze • Stolperfallen beseitigen (z.B. Kabel im Kabelkanal, Freihalten von Verkehrswegen) • Adäquate Belichtung/Beleuchtung • Vermeidung von Blendung • Bereitstellung geeigneter Aufstiegshilfen (wie mobile Treppen) • Montagebühne statt Leiter verwenden • Bodenbeschaffenheit entsprechend gestalten • Geeignetes Schuhwerk • Ordnung und Sauberkeit • Bei Arbeiten mit Absturzgefahr: Eignung bei gesundheitlichen Bedenken (z.B. starke Blutdruckschwankungen, Stoffwechselerkrankungen, Schwindel, ...) feststellen • Neben der Berücksichtigung bei der Arbeitsplatzgestaltung, hilft Koordination und Krafttraining (Weg-)Unfälle zu vermeiden. • ... 			

Aspekte, die die Kraft betreffen			
Über die höchste Muskelkraft verfügen sowohl Männer als auch Frauen im Alter zwischen 25 und 35 Jahren. Diesen Aspekt gilt es besonders bei jüngeren und älteren Mitarbeitenden zu berücksichtigen (siehe auch Evaluierung nach KJBG-VO).			
	Trifft zu	Trifft nicht zu	Anmerkung
Hantieren mit Werkzeugen und Geräten, die großen Kraftaufwand erfordern	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evaluierung mit Leitmerkmalmethode „Manuelle Prozesse“
Handhabung von Lasten (Heben/Tragen, Schieben/Ziehen)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evaluierung mit Leitmerkmalmethode bzw. Multiplen Lastentool
Arbeitsphasen ohne Unterbrechungsmöglichkeit	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stehbelastung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mögliche Maßnahmen:			
<ul style="list-style-type: none"> • Bereitstellung und Einsatz von Hebe- und Transporthilfen • Bereitstellung von Stehhilfen, Fußmatten • Reduktion/Vermeidung von statischer Haltearbeit • Reduktion/Vermeidung von sich häufig wiederholenden Tätigkeiten • Organisatorische Maßnahmen zur Schaffung von Entlastungsphasen, genügend Pausen zwischen den einzelnen Arbeitsaufgaben gewährleisten • ... 			

Aspekte, die die **Ausdauer** betreffen

Zur Information: Die Werte der maximalen Sauerstoffaufnahme gehen ab dem 30. Lebensjahr kontinuierlich zurück. Die maximale Sauerstoffaufnahme ist das Maß für die Sauerstoff-Zufuhr (Atmung), den Sauerstoff-Transport (Herz-Kreislauf-System) und die Sauerstoff-Verwertung (Muskelzelle). Sie ist zum Teil genetisch vorgegeben, aber auch sehr abhängig vom Fitnessgrad.

	Trifft zu	Trifft nicht zu	Anmerkung
Schweres Heben, schnelles Laufen, langes Stehen, schwere Arbeit in Hitzebereichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mögliche Maßnahmen:			
<ul style="list-style-type: none"> • Förderung des Zurücklegens des Arbeitsweges zu Fuß oder per Fahrrad durch überdachte, beleuchtete Abstellplätze, Duschen, Aktionen, etc. • Anreize für körperliches Training schaffen (z.B. BGF-Maßnahmen, Zuschuss für Fitnesstraining, Sportverein, ...) • ... 			

Aspekte, die die **Hitze- und Kälteempfindlichkeit** betreffen

Zur Information: Je nach Alter, aber auch durch Veränderungen im Herz-Kreislaufsystem, durch Einnahme von Medikamenten, durch Grunderkrankungen wie zum Beispiel Typ 2 Diabetes und je nach Trainingszustand ist die Hitze-/Kältetoleranz unterschiedlich ausgeprägt.

	Trifft zu	Trifft nicht zu	Anmerkung
Hitze-/Kältebelastung gegeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Häufiger Wechsel zwischen warm/kalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hitzearbeit (lt. NSchG)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kältearbeit (lt. AStV, PSA-V, ÖNORM EN ISO 15743 und 11079, DIN 33403-5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mögliche Maßnahmen:			
<ul style="list-style-type: none"> • Verminderung/Vermeidung von Hitze- und Kältebelastung • Aufrechterhaltung von Arbeitsplatztemperaturen gemäß AStV • Bereitstellung geeigneter Schutz- und Dienstkleidung • Wärmematten/Schuhwerk • Besonderes Augenmerk auf Pausen und Pausenbereiche zum Auf- bzw. Abwärmen • Bei Hitzearbeit arbeitsmedizinische Untersuchungen gemäß VGÜ anbieten • Individuelle Gesundheitschecks für Mitarbeitende bei besonderen klimatischen Bedingungen • Getränke zur Verfügung stellen • ... 			

Aspekte, die das **Regenerationsbedürfnis** betreffen

Zur Information: Arbeitszeitgestaltung spielt eine wichtige Rolle für Erholung und Regeneration. Aktuelle arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse sollen in die Arbeitszeitgestaltung des Betriebes einfließen.

	Trifft zu	Trifft nicht zu	Anmerkung
Wechsel- bzw. Nachtschicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Regelmäßige oder häufige Überstunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Mögliche Maßnahmen:

- Vorwärtsrotierende, kurzyklische Schichtsysteme
- Keine regelmäßigen/häufigen Überstunden
- Keine überlangen Schichten (nicht über 8 Stunden)
- Individuell angepasste Teilzeitmodelle
- Mitarbeitende in die Arbeitszeitgestaltung miteinbeziehen
- Information der Mitarbeitenden über gesundheitliche Aspekte betreffend Schichtarbeit
- ...

Aspekte, die das **Stressempfinden** betreffen

Zur Information: Das Stressempfinden älterer Beschäftigter wird vor allem durch die unten angeführten arbeitsbedingten psychischen Belastungen beeinflusst, deren negative Folgen sich bei kumulativem Auftreten erheblich verstärken können.¹

Eine wichtige Informationsgrundlage für die spezifische Situation in Ihrem Betrieb ist die Evaluierung der arbeitsbedingten psychischen Belastungen.

	Trifft zu	Trifft nicht zu	Anmerkung
Hohe Wochenarbeitszeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hohe Informationsvielfalt und -dichte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hoher Zeitdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Geringe Autonomie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hohe Arbeitsintensität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Mögliche Maßnahmen:

- Ausbau von Gestaltungsspielräumen und Zeitautonomie
- Gezielter Einsatz des Erfahrungs- und Expertenwissens von älteren Mitarbeitenden inklusive Beteiligungsmöglichkeiten
- Kürzere Arbeitszeiten und mehr Erholzeiten
- Angebot altersflexibler Arbeitszeitregelungen (z.B. Arbeitsreduzierung, flexible Ausstiegsmöglichkeiten)

¹ Quelle: Sonntag, K. & Seiferling, N. (2017): Potentiale älterer Erwerbstätiger. Erkenntnisse, Konzepte und Handlungsempfehlungen. Göttingen: Hogrefe, S. 63f