

Arbeitszimmer

Diese Darstellung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Diese Tabelle soll Ihnen einen Großteil der Ursachen, die zu Gefährdungen bei der häuslichen Pflege führen, aufzeigen und Maßnahmen angeben, wie Sie den Gefährdungen vorbeugen und sich davor schützen können.

Ursachen	Gefährdungen	Maßnahmen
Nicht genügend Bewegungsfreiheit am Homeoffice-Arbeitsplatz	Verspannungen durch einseitige Körperhaltung	Arbeitsplatz von optimal 160 x 100 cm bis minimal 80 x 80 cm Wechsel zwischen dynamischem Sitzen und Stehen
Herumliegende Kabel und Gegenstände	Stolpern	Stolperfallen vermeiden Kabel durch einen Kabelkanal verlegen
Sonneneinstrahlung und Lichtreflexion auf dem Bildschirm	Ermüdung und Schädigung der Augen	Mit Sonnenschutzvorrichtungen Blendung und Spiegelung vermeiden Auf Lichteinfall von der Seite achten
Licht mit hohen Blauanteilen, z. B. von Computern und mobilen Endgeräten (vermindert die Produktion des Schlafhormons Melatonin)	Schlafstörungen	Zwei Stunden vor dem Schlafengehen Bildschirmlicht meiden Warmweißes Licht bevorzugen
Hohe Raumtemperatur	Ermüdung	Lufttemperatur von 20 bis 22 - maximal 26 Grad Celsius
Kalte Zugluft	Nackenverspannungen	Zugluft vermeiden

Fehlender Luftaustausch	Rückenbeschwerden Müdigkeit Konzentrationsprobleme Infektionserkrankungen (hohe Virenlast begünstigt)	Regelmäßig Lüften, um Virenlast und CO ₂ -Anteil zu minimieren
Beleuchtung des Arbeitsbereichs nicht ausreichend	Verschlechterung des Sehvermögens Konzentrationsprobleme Kopfschmerzen	Lichtverhältnisse von 500 lx schaffen Ab 60 Jahren auf eine Lichtquelle mit 1000 lx achten
Störende Hintergrundgeräusche	Konzentrationsprobleme Psychische Belastungen	Hintergrundgeräusche sollten 45 bis 55 dB (A) nicht überschreiten
Zu kleine Arbeitsfläche Arbeitserleichterndes Zubehör wie Tastatur, Maus, Headset und externer Bildschirm wird nicht verwendet	Verspannungen und Störung der Selbstorganisation	Arbeitsfläche von optimal 160 x 80 cm bis minimal 80 x 60 cm. Bildschirm und Eingabemittel flexibel und ergonomisch anordnen und Eingabemittel getrennt vom Bildschirm nutzen
Arbeitshöhe entspricht nicht der körperlichen Konstitution	Verspannungen Schmerzen	Tischhöhe ist verstellbar. Ansonsten darauf achten, dass die aufliegenden Unterarme einen rechten Winkel zum Oberarm bilden. Die Arbeitsphasen stehend und sitzend. Durch Bewegung der Gliedmaßen unterstützen
Fehlende Beinfreiheit	Verspannungen (durch fehlende Bewegungsfreiheit) Stolpern Anstoßen	Ausreichende Beinraumbreite und –tiefe. Optimal 160 x 80 cm, mindestens 60 x 60 cm. Taschen, Papierkörbe und Kabel sollten diesen Bereich nicht einschränken

<p>Fehlende dynamische Sitzhaltung</p>	<p>Fehlhaltungen Verspannungen Schmerzen</p>	<p>Sitztiefe und -höhe des Bürostuhls verstellbar. Veränderbare Arm- und Rückenlehnen, idealerweise mit verstellbarem Lendenwirbelbereich. Der Drehstuhl hat fünf Rollen, die weich oder hart ummantelt sind.</p>
<p>Unzureichende technische Ausstattung z.B. zu kleiner Bildschirm</p>	<p>Verspannung Schädigung der Augen</p>	<p>Großer reflexionsarmer LCD-Bildschirm, mindestens 17 Zoll. Blick leicht nach unten gerichtet und Sehabstand von 50 bis 80 cm zwischen Augen und Bildschirm. Die Zeichendarstellung sollte in schwarz auf hellem Untergrund gewählt werden. Zur Entspannung der Augen: Regelmäßiger Blick in die Ferne</p>
<p>Zu kleine Tischfläche Fehlende oder technisch ungenügende Eingabemittel</p>	<p>Fehlhaltungen Verspannungen Schmerzen</p>	<p>Tastatur 10 bis 15 cm von der Tischkante entfernt. Sollte reflexionsarm und mit hellen Tasten und dunklen Buchstaben versehen sein. Die Maus kann in entspannter Körper- und Armhaltung bedient werden</p>
<p>Ungenügende Internetverbindung Keine bzw. geringfügige Erreichbarkeit und Erfüllung des Arbeitsumfangs</p>	<p>Stress psychische Belastungen</p>	<p>Gewährleistung eines schnellen und leistungsfähigen Internetzugangs. Software- und Hardware für Onlinebesprechungen und Serverzugang</p>
<p>Arbeitsmaterialien sind unübersichtlich auf dem Tisch verteilt</p>	<p>Störung des Arbeitsablaufs und der Selbstorganisation Stress</p>	<p>Häufig genutzte Arbeitsmaterialien sind im zentralen Blickfeld anzuordnen</p>
<p>Keine regelmäßigen Pausen, Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmen</p>	<p>Erschöpfung Konzentrationsprobleme psychische Belastungen</p>	<p>Bei einer Arbeitszeit von sechs Stunden ist eine Pause von 30 Minuten, bei mehr als neun Stunden von 45 Minuten einzuplanen. Nach Beendigung der täglichen Arbeitszeit ist eine Ruhezeit von elf Stunden einzuhalten. Beim Arbeiten am PC- Arbeitsplatz ist eine Kurzpause von 5 -10 Minuten pro Stunde einzulegen</p>

Keine aktiven Pausen	<p>Erschöpfung</p> <p>Konzentrationsprobleme</p> <p>psychische Belastungen</p> <p>Fehlhaltungen</p> <p>Verspannungen</p> <p>Schmerzen</p>	<p>Aktive Pausen einplanen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgleichsübungen • Fitness- und Yogaübungen
Trennung von Arbeits- und Ruhezeiten fällt schwer (Fehlende Erholung)	psychische Belastungen	<p>Arbeits- und Pausenzeiten festlegen und mithilfe eines Weckers Einhaltung garantieren. Vorhersehbarkeit von Pausen unterstützen den Erholungseffekt.</p> <p>Bei Ermüdungserscheinungen flexibel Kurzpausen einbauen.</p> <p>Erholungswert sinkt mit zunehmender Länge der Pause, daher eher eine längere und mehrere kurze Pausen einplanen.</p> <p>Computer/Laptop nach Beendigung der Arbeitszeit herunterfahren</p>
Erschwerte Selbstorganisation der Arbeit im Homeoffice	psychische Belastungen (Unzufriedenheit, Frustration)	<p>Formulierung von To-do-Listen oder ausprobieren von Selbstmanagementmethoden:</p> <p>ALPEN-Methode, Dabei notieren Sie Ihre Aufgaben, schätzen die Länge ein, planen Pufferzeiten, treffen Entscheidungen und kontrollieren nach.</p> <p>Eisenhower-Prinzip Nach Einteilung und Priorisierung von Aufgaben, arbeiten Sie diese nach Dringlichkeit und Wichtigkeit ab.</p> <p>SMART-Methode Die SMART-Methode unterstützt dabei, präzise formulierte Arbeitsziele festzulegen. Diese müssen die Anforderungen unter verschiedenen Aspekten erfüllen: Spezifität, Messbarkeit, Akzeptanz, Wahrscheinlichkeit der Umsetzung und Termination.</p>