



*Ist der Stuhl angemessen?
Stimmt der Abstand zum
Monitor? Wird der Rücken
entlastet? Wie sollte die
Armunterlage geschaffen
sein? Das sind Fragen, die
sich im Homeoffice ergeben.
Foto: Axel Küppers*

ags-Reihe Homeoffice - Heute Folge 4

Ergonomie stets im Blick führen

Kempen, 10.02.2021 - Wer „ja“ zum Homeoffice sagt, muss sich zwingend Gedanken über die Ergonomie machen. Unter Ergonomie versteht man die Anpassung der Arbeitsbedingungen an den Menschen. Im Betrieb bzw. im Büro ist es selbstverständlich, dass der Stuhl angepasst ist, Abstand und Winkel zwischen Auge und Monitor stimmen, Lichteinfall, Arbeitssicherheit oder an die jeweilige körperliche Konstitution angepasstes Werkzeug vorhanden sind. Dieses Bewusstsein des nachhaltigen Arbeitens hat sich in den letzten Jahren mehr und mehr durchgesetzt. All das muss im häuslichen Umfeld überprüft werden.

Ein Satz des Chefs wie „Nimm doch einfach dein Bürolaptop mit nach Hause“ kann beispielsweise schnell in ein Desaster münden. Für den schnellen Gebrauch für unterwegs ist ein Laptop Gold wert. Aber für stundenlanges Sitzen, Tippen und Lesen widerspricht ein solches Gerät allen Gesundheitsregeln, die ergonomisches Arbeiten im Homeoffice erfordern.

Nachbarschaft in gleicher Mission: ags motio und ags work sind Partner, wenn es um nachhaltiges und gesundes Arbeiten geht. Unternehmer, die ihre Belegschaft ins Homeoffice schicken, sollten also immer den Rat eines erfahrenen Arbeitsergonomen einholen. „Sonst kann Homeoffice sehr schnell körperliche Beschwerden, Schmerzen und längere Ausfallzeiten mit sich ziehen“, sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmans. Im Dreieck Arbeitgeber – Arbeitnehmer – Ergonomie-Experte funktioniert ein solches Arbeitsmodell der Zukunft. Stefelmans: „Die Erfahrungen mit Homeoffice sind noch bescheiden. Wichtig sind deshalb zu Beginn eines solchen Prozesses ausführliche Beratung und anschließende Begleitung.“

ags - das Gesundheitszentrum Stefelmanns

Das ags berät Sie gerne und steht für Qualität am Arbeitsplatz und in Ihrem Leben. Fragen Sie Drs. Ruud Stefelmanns: Tel. 02152 518113.



Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#homeoffice #ags #gesundheit #stefelmanns #ergonomie
#bewegung #mobilesarbeiten #lebenswelt #stress
#bildschirmführerschein #worklifebalance #bueroarbeit
#monitor #arbeitssicherheit #agsmotio #agswork #gesund-
desarbeiten #work #

www.ags-kempen.de

Das ambulante gesundheitszentrum stefelmanns

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit einem multifunktional nutzbaren Trainingsraum als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist hierbei das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich auch um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder spezielle Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft und Parkinson.