

Kompetenzzentrum für Unternehmer

Fortbildung nach der DGUV-Vorschrift 2

Infoblatt 2 | Juni 2023

Altersgerechte Arbeitsplätze

Text: Dr. Jobst Konerding

Fotos: Robert Kneschke - stock.adobe.com

Infolge des demografischen Wandels werden in vielen Betrieben die Arbeitskräfte knapp. Unternehmen können diesem Problem begegnen, indem sie Arbeitsplätze altersgerecht gestalten und so ältere Beschäftigte länger im Betrieb halten.

Altern ist normal

Die muskuläre Leistungsfähigkeit ist bis zum Alter von 25 Jahren am größten. Im Alter nehmen Kraft und Schnelligkeit ab. Mit Mitte 50 hat der menschliche Körper die besten Jahre hinter sich. Durch Training kann man den Alterungsprozess allerdings hinauszögern. Die Sehschärfe lässt häufig ab Anfang 40 nach. Auch die Hörleistung vermindert sich besonders in den hohen Frequenzen. Zudem nimmt im Alter die allgemeine Beweglichkeit ab, die muskulären Kräfte und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems lassen nach und die Reaktionszeiten werden länger.

Gefährdungsbeurteilung anpassen

All diese Veränderungen im Alterungsprozess gilt es, in der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen. Mit ihr ermitteln Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber Risiken für die Gesundheit



bei einzelnen Tätigkeiten und legen geeignete Schutzmaßnahmen fest. Werden für ältere Beschäftigte körperliche und geistige Belastungen verringert, können wertvolle Fachkräfte bis zum Rentenalter und darüber hinaus für den Betrieb erhalten werden.

Ergonomie am Arbeitsplatz

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz trägt dazu bei, körperliche Belastungen zu reduzieren und Verletzungen zu vermeiden. Dazu gehören ergonomische Arbeitsmittel, die helfen, die Anforderungen der Aufgaben an die

körperlichen Bedürfnisse der Beschäftigten anzupassen. Auch verwendete Schulungsmaterialien und verwendete Software sollten ergonomisch sein.

Technische Hilfsmittel sind zum Beispiel

- Hilfsmittel beim Heben und Transportieren von schweren Lasten oder
- Reinigungswagen auf Rollen oder Wassereinfüllhilfen.

Ebenfalls entlastend wirken

- das Tragen von kleineren Mengen sowie



Nähere Informationen zum Thema:
Präventionshotline: 0800 8020100

- das gemeinsame Tragen von Lasten. Körperliche Belastungen lassen sich ebenfalls mit regelmäßigen Pausen und durch ausreichend ausgleichende Bewegungsmöglichkeit am Arbeitsplatz verringern.

Gutes Sehen und Hören

Eine helle Beleuchtung ermöglicht gutes Sehen trotz nachlassender Sehschärfe. Eine bessere Erkennbarkeit



von Arbeitsanweisungen oder Sicherheitshinweisen lässt sich durch größere Buchstaben, große Abbildungen und klare Kontraste erreichen. Bei Sicherheitssignalen sollten wegen einer möglichen Hörminderung im Hochtonbereich auch tiefere Töne verwendet werden.

Unterweisung

Regelmäßige Unterweisungen und Schulungen von Beschäftigten sind unerlässlich, um die Sicherheit am Arbeitsplatz zu gewährleisten. Ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lernen nicht schlechter als jüngere, sondern sie haben andere Bedürfnisse und eine andere Lerngeschwindigkeit. Hilfreich sind daher ausreichend Zeit, kleinere und klar gegliederte Inhalte mit Wiederholungselementen wie auch das Anknüpfen an Bekanntes. Ein guter Lernerfolg begünstigt den Wissensaustausch zwischen den Generationen in den Teams.

Altersgemischte Teams

Das Zusammenspiel von jungen kreativen Impulsen sowie dem Wissen und den Erfahrungen der Älteren, gepaart mit deren Gelassenheit, kann zu ausgesprochen innovativen Ergebnissen führen. Dabei übernehmen jüngere Kolleginnen und Kollegen verstärkt Aufgaben, die mit Schnelligkeit und Muskelkraft zu bewältigen sind. Ältere Beschäftigte punkten mit Erfahrungen und agieren mit Fingerspitzengefühl, wenn das erforderlich ist. Im Umgang mit Kundinnen und Kunden finden sie einen besseren Zugang – etwa bei Meinungsverschiedenheiten.

Flexible Arbeitsmöglichkeit

Eine alternde Belegschaft stellt besondere Anforderungen an die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit von Arbeitsplätzen. Hierbei leisten Führungskräfte eine wichtige Aufgabe. Zum Beispiel können Teilzeitarbeit oder flexible Arbeitszeiten eine Lösung sein. Individuell angepasste Arbeitsaufgaben und -abläufe unterstützen alle Beschäftigten. Ein gutes und wertschätzendes Betriebsklima erhöht die Arbeitszufriedenheit und verbessert die Produktivität.

Gesundheitsförderung

Das Gesundheitsmanagement sollte ein fester Bestandteil der Unternehmenskultur sein. Dazu tragen unter anderem Programme zur Verbesserung der Ernährung und Bewegung oder Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung bei. Spezielles Training körperlicher und mentaler Funktionen ist besonders für Ältere hilfreich. Auch die Prävention von Krankheiten und Verletzungen kann zum Beispiel Thema eines Gesundheitstages sein.

Expertenwissen nutzen

Gezielte Beratung im Bereich Arbeitsmedizin und Arbeitsgestaltung hilft, geeignete Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit von älteren Beschäftigten zu bestimmen. Dazu gehört es auch, Maschinen oder Arbeitsmittel so auszuwählen, dass sie für ältere Beschäftigte geeignet sind. Die Betriebsärztinnen und Betriebsärzte der BG BAU beraten Unternehmerinnen und Unternehmer gerne bei allen Fragen rund um altersgerechte Arbeitsplätze. ●

Weitere Informationen:

www.bgbau.de/ergonomisches-arbeiten

www.bgbau.de/ergonomische-loesungen

Ergonomie am Bau.

Damit es leichter geht

www.bgbau.de, Suchtext: 625

Ergonomie am Bau. Das kann jeder tun! Tipps für die Praxis

www.bgbau.de, Suchtext: 625.1

DGUV Information 208-033 „Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen“

www.bgbau.de/208-033

Baustein D 507: „Gefährdung durch körperliche Leistungsminderung“

www.bgbau.de/baustein-d-507