

14 Maßnahmen für die Gesundheit

Maßnahmenpaket ‚Langes Arbeiten am Bildschirm‘ Gesunde BOKU + Personalentwicklung

1. Maßnahme

BVA Entspannungs-Workshops im **November**: an den 3 Standorten, jeweils vormittags 2 bis 3 Stunden (GB)

2. Maßnahme

Zeitmanagement: Angebot Workshop im internen Fortbildungsprogramm SS 2015 und Teil des Trainingspasses (PE)

3. Maßnahme

Folder zum Aufstellen am Arbeitsplatz ist gerade in Arbeit: enthält einfache **Bewegungsübungen** (GB)

4. Maßnahme

Folder und Plakat von IBG für **Bewegungsübungen** soll mit der Arbeitsplatz-Begehung **an die Arbeitsplätze** gebracht werden (GB, abgesprochen mit Frau Dr. Mraz)

5. Maßnahme

Integration Ausgleichsübungen in bestehende Bewegungskurse (GB)

6. Maßnahme

Info über ‚Gesunde BOKU‘ kommt in die elektronische **Willkommensmappe** /Glossar A-Z und auf den Foliensatz für die Einführungsveranstaltung für neue Mitarbeiter/innen (PE)

7. Maßnahme

Homepage ‚Gesunde BOKU‘ wird umgestaltet: ‚aus der Sicht (neuer) Mitarbeiter/innen‘, Themen: Über das Projekt, Ernährung, seelische Gesundheit, Bewegung, langes Arbeiten am Bildschirm, Ich in Arbeit (link BVA), Selbstmanagement (Kurse PE), Gesundes Führen, ... (GB + PE)

8. Maßnahme

Hinzufügen link ‚**Gesundes Führen**‘ auf der Homepage ‚Gesunde BOKU‘ mit Tipps/**Empfehlungen** wie ‚möglichst keine Besprechung nach 15 Uhr‘ (GB + PE)

9. Maßnahme

Gesundheitsthema wird in den **Trainingspass** aufgenommen, Bsp. ‚Gesundes Führen‘ (PE)

10. Maßnahme

Gesundheitsbrunch (2 Stunden) an allen drei Standorten

startet mit Jänner zum Thema ‚Langes Arbeiten am Bildschirm‘

- a. Vortrag Scheibenpflug ‚Belastungsfaktoren erkennen und mildern und gesunde Arbeitsorganisation rund um den Bildschirmarbeitsplatz‘
- b. Diskussion in Arbeitsgruppen: Wie ist es die Situation bei uns? Wie können wir sie (am Department) verbessern?
- c. Berichte ans Plenum
- d. Ausklang bei einer ‚gesunden‘ Jause

Ev. als nächstes Thema ‚Krisenprävention‘ (Input BVA) (GB+PE)

11. Maßnahme erledigt

Achtsamkeit gegenüber eigener Gesundheit: **Achtsamkeitstraining** seit SS 2014 im internen Fortbildungsprogramm (PE)

12. Maßnahme erledigt

Zum Thema ‚Verstärktes Bewusstsein bei Führungskräften für die **Einhaltung des Arbeitszeitgesetzes**‘: entsprechender Hinweis seitens Rektorat in der Departmentleiter/innen-Sitzung und im Jour fixe mit EHS ist erfolgt.

13. Maßnahme erledigt

Verlinkung der Homepage Arbeitsmedizin mit ‚**Bildschirmarbeitsbrille**‘ der Personalabteilung

14. Maßnahmen erledigt bzw. werden lfd. erledigt

- a. **Sonnenschutz** für Bildschirmarbeit
- b. veraltete **Arbeitsausrüstung** austauschen
- c. bei medizinischer Notwendigkeit Sonderausrüstung bereit stellen (Bsp: Bürossessel bei Bandscheibenproblemen)

Initiative über FM-Helpdesk und bei Begehung der Arbeitsplätze

Anmerkung

Die Themen ‚Bewusstseinbildung zur Entschleunigung‘, ‚Umgang mit ständiger Erreichbarkeit‘ (Handynutzung, keine Weiterleitung von Mails zwischen 19 und 7 Uhr), ‚automatische Pausenerinnerung‘ werden in den Gesundheitszirkel ‚Erholsame Pausen‘ mitgenommen.

MultiplikatorInnenschulung: Ist erst sinnvoll, wenn Führungskräfte und MitarbeiterInnen sensibilisiert/informiert sind – da sonst fehlende Akzeptanz. BVA bietet kostenlos „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“-Schulungen.

Allgemeine Empfehlung an das Rektorat: Maßnahmen in Environment, Health und Safety sollten als wirksamer Bestandteil in die Zielvereinbarungen und Evaluierungen der Departments eingehen.