

Gesund und aktiv im Homeoffice (virtuelles Angebot)

Hintergrund – Homeoffice

Seit dem Coronavirus ist das Homeoffice für viele Mitarbeitende Standard geworden. Die Arbeitsbedingungen im Homeoffice sind aber oft mit grossen Herausforderungen verbunden. Denn insbesondere Bildschirmarbeit ist oft mit unnatürlichen Körperhaltungen, sogenannten Zwangshaltungen verbunden. Darunter versteht man physiologisch ungünstige Haltungen, die bestimmte Körperteile durch statische Muskelarbeit übermässig belasten. Als mittel- oder langfristige Folge können schmerzhafte Veränderungen am Bewegungsapparat auftreten. Besonders häufige Zwangshaltungen bei der Bildschirmarbeit sind andauerndes Stehen oder Sitzen sowie eine unnatürliche Kopf- und Armposition.

Da im Homeoffice möglicherweise die Arbeitsmittel ergonomisch nicht perfekt eingestellt werden können, kann durch beispielsweise abwechselndes Arbeiten im Sitzen und Stehen oder sogenannte Mikro-Pausen der Organismus entlastet werden. So können Beschwerden wie Nacken- und Rückenschmerzen, Augenbrennen, Kopfschmerzen etc. auch im Homeoffice vermieden werden.

Inhalte und Ziele

Im Rahmen dieses virtuellen Impulsreferates werden einfache Tipps und Tricks vermittelt, welche die Arbeitssituation trotz ungünstiger Verhältnisse verbessern können. Denn bereits durch kleine ergonomische Anpassungen und sinnvolle Pausenübungen können die Mitarbeitenden gesund und aktiv im Homeoffice arbeiten. Zudem bietet das Referat Platz für einen Erfahrungsaustausch und für das Beantworten von Fragen.

Optional: Auf Wunsch können die Mitarbeitenden nach dem Impulsreferat individuelle, virtuelle Beratungen buchen. In diesem Falle kann vertieft auf die Bedürfnisse und Probleme der einzelnen Mitarbeitenden eingegangen werden und der Homeoffice-Arbeitsplatz bestmöglich optimiert werden.

Zielgruppe:	Nach Absprache
Zeitraumen:	60 Minuten (1 Stunde)
Infrastruktur:	Die Teilnehmenden erhalten einen Einladungslink, über welchen Sie virtuell (z.B. über Zoom) teilnehmen können.
Material:	Die Teilnehmenden benötigen lediglich ein Handy, Tablet oder PC, sowie eine Internetverbindung.
Kursleitende:	Physiotherapeutin (M. Sc.), Arbeitsplatzberaterin, Ergonomin
Kosten:	Auf Anfrage

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch