

## Gesund und aktiv im Homeoffice

### 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 schmerzhaft Veränderungen am Bewegungsapparat auftreten. Besonders häufige Zwangshaltungen bei der Bildschirmarbeit sind andauerndes Stehen oder Sitzen oder eine länger seitwärts gedrehte Kopfhaltung.

Da im Homeoffice möglicherweise die Arbeitsbedingungen 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.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Zielgruppe:</b>          | nach Absprache  |
| <b>Anzahl Teilnehmende:</b> | nach Absprache  |
| <b>Zeitraumen:</b>          | 60 Minuten  |
| <b>Infrastruktur:</b>       | Die Teilnehmenden erhalten einen Einladungslink, über welchen Sie virtuell über Zoom teilnehmen können. |
| <b>Material:</b>            | Die Teilnehmenden benötigen lediglich ein Handy, Tablet oder PC, sowie eine Internetverbindung.         |
| <b>Kursleitung:</b>         | Physiotherapeutische Arbeitsplatzberater/in, ErgoPhysConsult  |