

# Hinweise zu altersgerechten Arbeitsbedingungen, insbes. PfarrerInnen

Checkliste nach Spirduso (überarbeitet nach Ilmarinen & Tempel, 2002, 239 ff.)

<b>Checkliste</b>		<b>Mögliche Maßnahmen</b>
<b>Körperliche Aspekte im Rahmen des Alterns</b>	<b>Umfasst die Arbeitsaufgabe/Arbeitsstelle folgende Aspekte ...?</b>	<b>Erläuterungen in Zusammenhang mit Arbeitsbedingungen</b>
1. Eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke, verminderte Elastizität von Sehnen und Bändern	Tätigkeiten, die Folgendes erfordern bzw. beinhalten: <input type="checkbox"/> Verdrehte Wirbelsäule	Vermeidung von Tätigkeiten, die Folgendes erfordern bzw. schon beinhalten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdrehte Wirbelsäule</li> </ul> Folgendes beachten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionierung von Gegenständen, Geräten, Bildschirmen ... so, dass länger dauernde Zwangshaltungen (Verdrehung, Vorbeugen, Bücken) vermieden werden</li> <li>• Anpassung der Arbeitsgeräte und Ausrüstungen auch in Fahrzeugen und im Büro an die individuelle Körpergröße</li> </ul>
3. Geringeres Lungenvolumen	<input type="checkbox"/> langes Stehen	Tätigkeiten mit erhöhtem Energieaufwand sollten nicht 0,7 (Männer) und 0,5 (Frauen) Liter/Minute Sauerstoffverbrauch überschreiten
5. Schwächen im Sehen und im Farbsehen	<input type="checkbox"/> Bildschirmarbeit im Büro <input type="checkbox"/> (Vor-)Lesen in dunklen Räumen	Bereitstellung von: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50% mehr Beleuchtungsstärke für ArbeitnehmerInnen zwischen 40 und 55 Jahren</li> <li>• 100% mehr Beleuchtungsstärke für ArbeitnehmerInnen über 55 Jahre</li> <li>• Erhöhung des Kontrasts an Sichtgeräten und Messinstrumenten</li> <li>• Vergrößerung der Schrift/von Symbolen auf Sichtgeräten und Monitoren</li> <li>• Beseitigung von Blendung</li> <li>• Entfernung von Blau-Grün-Unterscheidung aus dem Signalangebot</li> </ul>
6. Hitze-Unverträglichkeit	<input type="checkbox"/> Hitzearbeit im Freien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verminderung/Vermeidung von Hitzebelastung</li> <li>• Hitzegetränke</li> </ul>
7. Geringere Kälteverträglichkeit	<input type="checkbox"/> Kältearbeit im Freien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kälteschutz</li> </ul>
8. Hörverminderung	<input type="checkbox"/> Hörprobleme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbeugende Gehörtests</li> </ul>
11. Probleme mit höherer Arbeitsbelastung	<input type="checkbox"/> Arbeit unter Zeitdruck	Ständigen Arbeitsdruck vermeiden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den MitarbeiterInnen Kontrolle über die Arbeitslast einräumen</li> </ul>
12. Langsamere Rehabilitation bei Verletzungen und Erkrankungen	<input type="checkbox"/> Stufenweise Eingliederungsmaßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrittweise Rückkehr zur vollen/möglichen Arbeitsbelastung</li> <li>• Rotation zwischen leichter und schwerer Arbeit, um eine Gewöhnung an die Arbeitsanforderungen zu erleichtern</li> <li>• Bereitstellung von Informationen über vernünftige Formen der Rehabilitation und Rückkehr zur Arbeit</li> </ul>
15. längere Regeneration	<input type="checkbox"/> Regelmäßige Überstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine regelmäßigen Überstundenleistungen</li> </ul>
13. Tendenz zur körperlichen Inaktivität	<input type="checkbox"/> Körperliche Inaktivität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitstellung eines inner- und/oder außerbetrieblichen Fitness-Programmes</li> <li>• Ermunterung für die Teilnahme an diesen Programmen</li> </ul>

(Geißler)