

Bildschirmarbeitsplatz

Arbeiten im Büro ist heute in der Regel gleichbedeutend mit dauerhaftem Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz. Dauersitzen und vielstündiges Sehen in Bildschirmfernung sind Beanspruchungen, für die der Mensch nicht optimiert ist. Deshalb können daraus Belastungen entstehen, die Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Bildschirmarbeitsplatz negativ beeinflussen können.

Angebot zur arbeitsmedizinischen Vorsorge

Die Vorsorge bei Bildschirmarbeit fällt unter die Regelungen zur Angebotsvorsorge aus der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV). **Der Arbeitgeber muss sie anbieten, die Beschäftigten müssen sie aber nicht wahrnehmen.**

Ziel der Vorsorge ist, Augenbeschwerden, die auf die Bildschirmarbeit zurückzuführen sind, frühzeitig zu erkennen und dem beispielsweise durch eine Bildschirmarbeitsplatzbrille oder andere ergonomische Maßnahmen entgegenzuwirken. Es geht darum, gute Sehbedingungen am Bildschirmgerät herzustellen und damit einer Überbeanspruchung der Augenmuskulatur, einer Ermüdung der Augen und daraus folgenden Nacken- und Kopfschmerzen vorzubeugen.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin sieht für die arbeitsmedizinische Vorsorge „Tätigkeiten an Bildschirmgeräten“ folgende Untersuchung vor:

- ein ärztliches Gespräch mit Ermittlung der Vorgeschichte und aktueller Beschwerden
- Sehtest bestehend aus:
 - einer Sehschärfebestimmung im Nah- und Fernbereich (unter Berücksichtigung arbeitsplatzrelevanter Sehabstände)
 - einer Prüfung der Stellung der Augen,
 - einer Prüfung des zentralen Gesichtsfeldes,
 - einer Prüfung des Farbsinnes sowie
- eine ärztliche Beurteilung und persönliche Beratung, einschließlich Mitteilung des Ergebnisses.

Um die Ergonomie an Ihren Arbeitsplatz zu optimieren, genügen oft einige einfache Maßnahmen. Hierzu ist das Tool „EKAS-Box“ aus arbeitsmedizinischer Sicht hervorragend geeignet:

www.ekas-box.ch/de/#!/ergonomie-am-arbeitsplatz/richtig-sitzen

Wenn sich die im Tutorial empfohlenen Einstellungen an Ihrem Arbeitsplatz nicht oder nur schwierig umsetzen lassen, teilen Sie dies bitte Ihrem Betriebsarzt mit und vereinbaren Sie einen Termin für eine Arbeitsplatzbegehung mit dem Betriebsarzt und der Fachkraft für Arbeitssicherheit.