



## Der gute Tipp

## Lockere Muskeln, klarer Kopf

In der Küche werden tagtäglich die Kochlöffel geschwungen. In den fünf Minuten vor dem Abwasch jedoch schwingt das Küchenteam Arme und Beine – täglich ist eine kurze Sportsequenz eingeplant. «Auf dem Programm stehen Ausgleichsübungen zur Entspannung der Muskeln bei repetitiver Tätigkeit sowie zur Förderung der Konzentration», erklärt Carlo Schmuki, Leiter Fachstelle für ergonomische Arbeitsplatzgestaltung des SZB.

Die betriebliche Gesundheitsförderung wird in unserem Spital grossgeschrieben. Bereits 2010 gewann die Fachstelle einen «Prix Santé-Entreprise» der Association européenne pour la promotion de la santé. Die Dienstleistungen der Fachstelle, wie etwa Arbeitsplatzanalysen oder Schulungen im Bewegungsverhalten, stehen allen Mitarbeitenden offen. Das Ziel ist es, die Arbeitsplätze im Bereich Ergonomie nachhaltig zu optimieren, um:

- gesundheitlichen Beschwerden bei Mitarbeitenden, welche durch die Arbeitsumgebung mitverursacht sein können, vorzubeugen
- die Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeitenden zu steigern
- die krankheitsbedingten Absenzen zu vermindern.

Das Team des Reinigungsdienstes turnt täglich um 10 Uhr in der Bettenzentrale, auch das Ops-Reinigungsteam trifft sich regelmässig zu einer Sportsequenz, um den Kopf durchzulüften und mit neuer Energie an die Arbeit zu gehen. «Nach einer Einführung durch die Fachstelle Ergonomie finden sich im Team meist Fitness-Interessierte, die das Vorzeigen der Übungen für das kurze Training übernehmen», erklärt Carlo Schmuki. In der Küche wechseln sich die Mitarbeitenden mit Vorturnen ab – Lachen und gute Laune inklusive.

Möchten auch Sie und Ihr Team von mehr Bewegung im Alltag profitieren? Interessieren auch Sie sich für eine ergonomische Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes? Melden Sie sich bei: Carlo Schmuki, Fachstelle für ergonomische Arbeitsplatzgestaltung.

ANDREA AUER

## L'astuce

## Détente musculaire et esprit clair

L'équipe de cuisine s'active quotidiennement autour des fourneaux. Pourtant tous les jours, cinq minutes avant de laver la vaisselle, ce sont les bras et les jambes qui s'activent pour une courte séquence de sport. «Le programme comporte des exercices de compensation pour détendre les muscles suite à des activités répétitives et favoriser la concentration», explique Carlo Schmuki, responsable du Service pour l'aménagement ergonomique des places de travail au CHB.

Notre hôpital accorde une grande importance à la promotion de la santé en entreprise. En 2010 déjà, ce service spécialisé a gagné le «Prix Santé-Entreprise» de l'Association européenne pour la promotion de la santé. Ses prestations, telles que par exemple les analyses des places de travail ou les formations concernant le comportement en matière de mouvement, sont ouvertes à tous les collaborateurs. L'objectif est d'optimiser durablement les postes de travail dans le domaine de l'ergonomie, afin

- de prévenir les problèmes de santé des collaborateurs, qui peuvent être dus en partie à l'environnement professionnel;
- d'augmenter la satisfaction et la motivation des collaborateurs;
- de réduire les absences dues aux maladies.

L'équipe du service de nettoyage fait sa gymnastique tous les jours à 10 h à la centrale des lits. Il en va de même pour l'équipe de nettoyage du bloc opératoire, qui se retrouve régulièrement pour une séquence sportive, afin de s'aérer l'esprit et de repartir au travail avec une nouvelle énergie. «Après une introduction par le service spécialisé de l'ergonomie, il se trouve généralement dans l'équipe des personnes intéressées, disposées à démontrer les exercices pour ce bref entraînement», explique Carlo Schmuki. A la cuisine, les collaborateurs effectuent la démonstration à tour de rôle dans le rire et la bonne humeur.

Vous aimeriez-vous aussi ainsi que votre équipe bouge davantage au quotidien? Vous intéressez-vous aussi à une conception ergonomique de votre place de travail? Annoncez-vous auprès de Carlo Schmuki, Service pour l'aménagement ergonomique des places de travail.

ANDREA AUER