



EKAS «Unfall – kein Zufall!»

**Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
in der**

Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Eidgenössische Koordinationskommission
für Arbeitssicherheit EKAS**

Impressum

Diese Broschüre erscheint in der bekannten Reihe «Unfall – kein Zufall!», für welche zu verschiedenen Branchen Versionen aufgelegt wurden.

An der vorliegenden Erstausgabe haben mitgearbeitet:

- Stephan Melchers, Kant. Arbeitsinspektion, Zürich (Vorsitz)
- Fabia Dell’Era, Team Ergonomie, Bereich Physik, Suva, Luzern
- Annemarie Fischer, Spitex Verband Kanton Zürich
- Udo Heinss, Kant. Arbeitsinspektion, Zürich
- Thomas Hilfiker, elva solutions, Kommunikation und Marketing, Meggen
- Käthi Jaun, H+ Die Spitäler der Schweiz, Bern
- Marta Kunz, Kant. Arbeitsinspektion, beco, Bern
- Heidi Schreiner, Kant. Arbeitsinspektion, Zürich

Bildnachweis

Mit freundlicher Genehmigung/Unterstützung folgender Unternehmen und Institutionen:

- EKAS, Luzern
- Hill-Rom SA, Bussigny
- Organisation der Arbeitswelt Gesundheit Zürich (OdA G ZH), Zürich
- Spitex Illnau-Effretikon, Effretikon
- Spitex Verband Kanton Zürich, Zürich
- Spitex Verband Schweiz, Monika Flückiger (Bilder S. 7, 14, 21, 27, 39, 43, 48 oben, 68, 100)
- Suva, Luzern
- ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen Kanton Zürich, Winterthur
- Jürg Waldmeier (Bild S. 48 unten)

Herausgeber

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS
Postfach, 6002 Luzern
ekas@ekas.ch, www.ekas.ch

*Arbeitssicherheit und Gesundheitschutz in der **Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex)***

EKAS-Bestell-Nr. 6291.d

Nachdruck mit Quellennachweis gestattet.

1. Auflage 5000

Gendergerechte Formulierung

Diese Broschüre enthält geschlechtsneutrale oder geschlechtergerechte Formulierungen. Vereinzelt ist aus stilistischen Gründen (z. B. bei Aufzählungen) auf die gendergerechte Formulierung verzichtet worden. Die maskuline Form ist daher als generisches Maskulinum zu verstehen und bezieht sich sowohl auf Frauen wie auch Männer.

Wichtiger Hinweis

Die im Tabellenteil dieser Broschüre aufgelisteten Gefährdungen und Massnahmen fassen in übersichtlicher Form die wichtigsten Punkte zusammen. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist als praktisches Informationsmittel für die Prävention im täglichen Arbeitsumfeld gedacht. In Spezialfällen und zur Vertiefung der einzelnen Aspekte wird auf die ebenfalls zitierte weiterführende Literatur verwiesen, zum Beispiel im Bereich der Berufskrankheiten auf die zahlreichen Publikationen der Arbeitsmedizin der Suva oder im Bereich der Ergonomie auf die Publikationen des SECO und der Suva.

Betreffend Arbeits- und Ruhezeitenregelung und der Ausnahmeregelungen für Spitex-Betriebe ersetzt diese Broschüre nicht die offiziellen Gesetzes- oder Verordnungstexte. Sie dient lediglich als Orientierungshilfe und Erläuterung der geltenden Regelungen. Für juristisch relevante Abklärungen sind die gültigen Gesetzes- oder Verordnungstexte zu konsultieren.

Inhalt

Warum diese Broschüre?	4
Die wichtigsten Ursachen	6
Vorbeugende Massnahmen	12
Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen	
Sonderschutzbestimmungen	25
Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause	50
Arbeitsumgebung in der Hauswirtschaft und Sozialbetreuung	69
Biologische und chemische Gefährdungen, Hygiene	77
Infrastruktur	93

Anhang

Gesetzliche Grundlagen	102
Nützliche Adressen und Links, Bezugsquellen für Publikationen	105
Abkürzungsverzeichnis	108
Stichwortverzeichnis	110

Warum diese Broschüre?

Diese Broschüre richtet sich besonders an die Verantwortlichen und das Personal von Betrieben, **die spitalexterne Hilfe- und Pflegedienstleistungen** anbieten (**Spitex-Betriebe**). Fachkräfte in der Hilfe und Pflege zu Hause sind grossen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Ihr Tätigkeitsgebiet umfasst ein breites Spektrum: von der Körperpflege und pflegerischen Behandlungen (z. B. Wundversorgung), über die Zubereitung von Mahlzeiten bis hin zu hauswirtschaftlichen Aufgaben, wie Wäsche und Körperflüssigkeiten birgt das Risiko von Infektionen. Viele Beschäftigte in der Hilfe und Pflege zu Hause sind zudem Gewalt und Aggressionen ausgesetzt. Besondere Belastungen bestehen auch im Bereich der Ergonomie, etwa wenn Patienten umgelagert oder transportiert werden müssen. Auch Hauswirtschafts- oder Pflegearbeiten, die in erzwungenen Körperhaltungen ausgeführt werden müssen, stellen Belastungen für den Bewegungsapparat dar.

Mögliche Folgen solcher Gefährdungen oder Belastungen sind Langzeiterkrankungen, zum Beispiel muskuloskelettale Beschwerden oder psychische Erschöpfung. Das führt nicht selten zu langen Absenzen und erhöhter Personalfuktuation.

Auch freiberufliches Pflegefachpersonal bietet Spitex-Dienstleistungen an. Diese Dienstleistungserbringer sowie die Direktanstellungen von Pflege- und Betreuungspersonal durch Kunden bilden nicht Gegenstand dieser Broschüre. Viele Massnahmen, die in der vorliegenden Broschüre vorgeschlagen werden, sind trotzdem auch für diese Fachkräfte nützlich.

Sicherheit, Gesundheit und Wohlbefinden bei der Arbeit werden von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Sind die Verhältnisse im häuslichen Umfeld so beschaffen, dass sie ergonomische Arbeitsabläufe erlauben? Sind Hilfsmittel vorhanden und werden sie auch richtig genutzt? Werden die Arbeits- und Ruhezeitenregelungen eingehalten? Belastet anhaltender Personalmangel die Verteilung der Arbeitslast? Wie steht es mit der Arbeitsorganisation, der Zusammenarbeit und dem Arbeitsklima? Werden elementare Sicher-

heitsregeln eingehalten? Ist die Sicherheit im häuslichen Umfeld und auf dem Arbeitsweg gewährleistet? Für all diese Aspekte gilt die altbekannte Weisheit: Vorbeugen ist besser als heilen.

Prävention steht im Vordergrund

Dies ist, in knappen Worten, Sinn und Zweck dieser Broschüre. Sie zeigt stichwortartig auf, wo für die Fachkräfte in der Hilfe und Pflege zu Hause Unfallgefährdungen und Gesundheitsrisiken bestehen, und sie gibt Hinweise, mit welchen Massnahmen man ihnen begegnen kann.

Sie erhalten in dieser Broschüre auch Informationen über Pflichten und Rechte von Arbeitgebern und Arbeitnehmern. Dazu gehört auch die EKAS-Richtlinie 6508 über den Beizug von Arbeitsärzten und anderen Spezialisten der Arbeitssicherheit (ASA-Richtlinie). Sie verlangt – zusammen mit übergeordneten Vorschriften des Unfallversicherungsgesetzes (UVG), des Arbeitsgesetzes (ArG) und des Mitwirkungsgesetzes –, dass die Betriebe gemeinsam mit den Arbeitnehmenden Massnahmen zur Unfallverhütung und zum Gesundheitsschutz treffen und dazu wenn nötig

die entsprechenden Fachleute beiziehen.

Für Arbeitgeber, Arbeitnehmer und Planer

Diese Broschüre richtet sich in erster Linie an die Spitex-Betriebe, d. h. an Arbeitgeber und Arbeitnehmende. Es ist jedoch einfacher und kostengünstiger, die Aspekte zur Förderung von Sicherheit und Gesundheit bereits bei der Planung zu berücksichtigen, z. B. durch altersgerechtes Bauen. Wenn Eingänge, Treppenhäuser, Bodenbeläge, Schwellen, Nasszellen und vieles mehr altersgerecht konzipiert werden, verringert das erheblich die Unfallgefährdung und erleichtert die Arbeit der spitalexternen Fachkräfte. Wir hoffen daher, dass diese Broschüre auch für Architekten, Ingenieure und Planer ein nützliches Hilfsmittel sein wird.

Wir wünschen Ihnen bei der Umsetzung viel Erfolg.

*Dr. Ulrich Fricker
Präsident der EKAS und Vorsitzender
der Geschäftsleitung der Suva*

Die wichtigsten Ursachen

Verschiedene Ursachen führen zu unfall- oder krankheitsbedingten Absenzen von Arbeitnehmenden. Folgende Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle:

1. Technische und bauliche Mängel

(z. B. fehlende oder mangelhafte Hilfs- und Transportmittel, enge Platzverhältnisse, veraltete Einrichtungen)

2. Organisationsmängel

(z. B. Überforderung, Zeitdruck, Hektik, schlechtes Arbeitsklima, unklare Arbeitsabläufe, fehlende Aus- und Weiterbildung, chronischer Mangel an Fachkräften, mangelnde Kommunikation)

3. Menschliche Faktoren

(z. B. Unaufmerksamkeit, Missverständnisse, Sprachprobleme, zwischenmenschliche Spannungen, Hast, Ermüdung)

Berufsunfälle

Detaillierte Angaben zu Berufsunfällen in der häuslichen Pflege (Spitexbetrieben) sind nicht vorhanden, doch die Unfallstatistik im Bereich der «Sozialen Betreuung älterer Menschen und Behinderter sowie der Aktivitäten des Pflegefachpersonals in der Hilfe und Pflege zu Hause» deutet darauf hin, dass die Gefährdungen und die Unfälle auch hier zahlreich sind. Insgesamt umfasst der Bereich der Hilfe und Pflege zu Hause rund 30 000 Vollbeschäftigte. Das Unfallrisiko ist in den letzten 10 Jahren in Spitexbetrieben von 69,2 auf 76,1 Unfälle pro 1 000 Vollbeschäftigte angestiegen (siehe Grafik 1). Zum Vergleich: Das Berufsunfallrisiko des Gesundheitswesens liegt wesentlich tiefer, nämlich bei 60 Berufsunfällen pro 1 000 Vollbeschäftigte. 2012 ereigneten sich über 2 200 Berufsunfälle in Spitexbetrieben. Diese verursachten laufende Versicherungsleistungen von über 6 Millionen Franken. Nebst diesen direkten Kosten fallen auch die indirekten Folgen für die Spitex-Betriebe ins Gewicht:

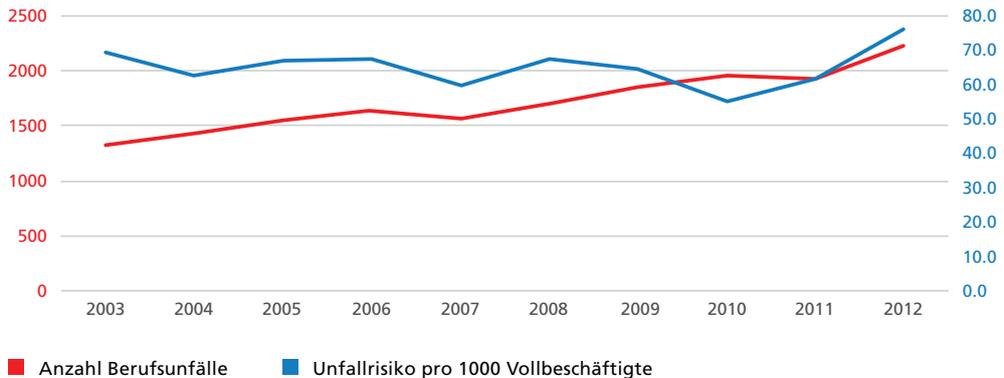
- Ausfallzeiten (Arztbesuch, Spitalaufenthalt, Rekonvaleszenz)
- Überstunden anderer Mitarbeitenden
- Umdisponieren von Einsatzplänen

- Reduzierte Leistungsfähigkeit
- Ineffizienter Ressourceneinsatz
- Schlechtes Arbeitsklima
- Beeinträchtigung des sozialen Umfelds

Grafik 2 (S. 8) zeigt, dass mehr als ein Drittel aller Unfälle Stolper- und Sturzunfälle sind. Stürze kommen, wie Grafik 3 (S.9) zeigt, häufig auf Treppen oder, oft witterungsbedingt, im Eingangsbereich vor. Entsprechend wichtig ist es, Stolperstellen zu eliminieren und die Sicherheit bei nassen Böden, rutschigen Bodenbelägen und Eingangsbereichen, die der Witterung ausgesetzt sind, durch ent-

sprechende Massnahmen zu erhöhen. Ebenfalls häufig sind Stich- und Schnittverletzungen. Hier sind oft Spritzen und Messer im Spiel (siehe Grafik 4 S. 9). Sicherer Umgang mit Spritzen, Messern und anderen scharfen Gegenständen sind daher besonders wichtig. Relativ häufig ereignen sich auch Unfälle durch Getroffen werden, Überlastung oder Anstossen (Grafik 2). Der ergonomisch richtige Umgang bei der Mobilisierung von Patienten sowie sicheres Arbeiten im Haushalt oder im Garten sind daher durch geeignete Arbeitstechnik und sicheren Umgang mit Hilfsmitteln oder Geräten zu gewährleisten.

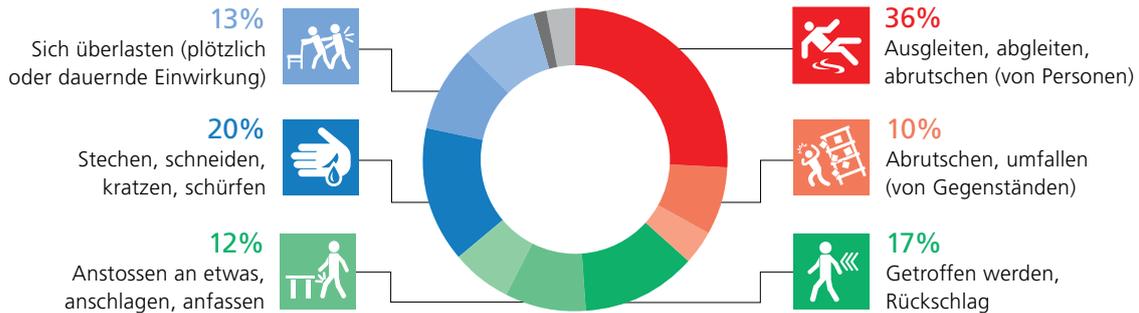
Grafik 1: Anerkannte Berufsunfälle und Berufsunfallrisiko bei der sozialen Betreuung älterer Menschen und Behinderter sowie bei Aktivitäten des Pflegefachpersonals in der Hilfe und Pflege zu Hause



Quelle: Sammelstelle für die Statistik der Unfallversicherungen, SSUV

Grafik 2: Ursachen von Berufsunfällen bei der sozialen Betreuung älterer Menschen und Behinderter sowie bei Aktivitäten des Pflegefachpersonals in der Hilfe und Pflege zu Hause

(Hochgerechnete Stichprobenergebnisse und Vollerhebung)



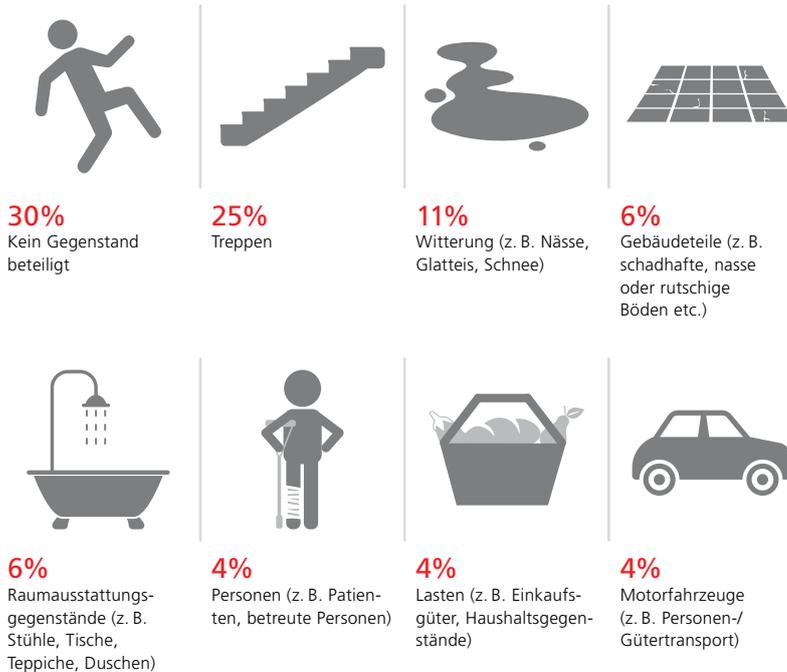
- Eingeklemmt, gequetscht werden, zwischen etwas geraten 5%
- Angefahren, überfahren werden, in etwas hineinfahren 9%
- In Berührung kommen mit abträglichen Stoffen 11%
- Gebissen werden, Insektenstiche 2%
- Übrige Unfallhergänge 4%

TOTAL alle kodierten Hergänge 140%
Alle Unfälle 100%

- In Prozent der Unfälle der Registrierungsjahre 2003–2012 inkl. Mehrfachzählungen, d. h. pro Unfall können mehrere Hergänge erfasst sein
- Nur die in einem der Kollektive häufigsten 10 Kategorien werden aufgeführt, und nur für Kollektive mit einer ausreichenden Fallzahl von mindestens 30 Kodierungen.

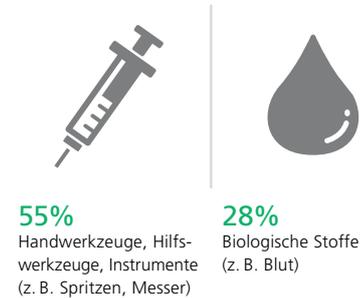
Quelle: SSUV

Grafik 3: Häufigste beteiligte Gegenstände bzw. Situationen beim Ausgleiten, Abgleiten, Abrutschen



Quelle: SSUV

Grafik 4: Häufigste beteiligte Gegenstände oder Stoffe beim Stechen, Schneiden, Kratzen, Schürfen



Quelle: SSUV

Gesundheitsbelastungen

Mitarbeitende in der spitalexternen Hilfe und Pflege sind bei ihrer täglichen Arbeit verschiedenen Gesundheitsbelastungen ausgesetzt. Am wichtigsten sind die körperlichen Belastungen, beim Heben und Tragen sowie beim Mobilisieren von Patienten, wodurch erzwungene Körperhaltungen resultieren. Ursachen solcher Belastungen sind auch bedingt durch mangelhafte räumliche, ergonomische und hygienische Bedingungen in den Patientenwohnungen, z. B. enge Räume, veraltete Ausstattung, schlechte Lichtverhältnisse und Belüftung, unzureichende Sicherheitsvorkehrungen und durch das Fehlen von Hilfsmitteln (Hebehilfen, patientengerechte Betten und Bäder). Verbesserte ergonomische Bedingungen und der Einsatz geeigneter Hilfsmittel reduzieren oder vermeiden übermässige Belastung und Beanspruchung des Bewegungsapparats von Pflegefachpersonen.

Häufige Handdesinfektion, wiederholtes Händewaschen oder das Tragen von Latexhandschuhen können zu Belastungen der Haut führen oder Allergien verursachen. Besonders wichtig sind daher präventive Massnahmen im Bereich Hautschutz. Infektionen

bei Kontakt mit Blut und Körperflüssigkeiten sowie Kontamination durch Krankheitserreger sind durch den Einsatz geeigneter Sicherheitsprodukte (z. B. bei der Blutentnahme) und das Tragen persönlicher Schutzausrüstungen auszuschliessen.

Im Bereich der psychischen Belastungen bei der Arbeit spielen neben dem Zeitdruck auch Belastungen, die aus der Interaktion mit Angehörigen und Klienten resultieren, eine wichtige Rolle: sozialer Stress und Konflikte, emotionale Belastungen, Formen von Aggression und Gewalt, nicht erfüllbare Erwartungshaltungen. Häufig ist es notwendig, Lösungen zum grundlegenden Widerspruch zwischen Erwartungshaltung, Finanzierbarkeit und den tatsächlich erforderlichen pflegerischen Leistungen gemeinsam anzustreben.

Auch eine mangelhafte Arbeitsorganisation kann zu psychischen Belastungen führen, wie zum Beispiel Stress durch hektik, nicht geregelte Arbeitsabläufe und grosse Arbeitslast, Überforderung durch fehlende Unterstützung oder besonders belastende Pflegesituationen. Übermüdung oder Schlafprobleme wegen

häufiger Abend-/Nachtarbeit können ebenfalls gesundheitliche Folgen haben und erhöhen zudem das Unfallrisiko (weitere Informationen siehe: Suva, Katrin Uehli, Claudia Pletscher

«Schlafprobleme und Berufsunfälle», in: Suva Medical 2015, 2869/86.d, www.suva.ch > Infomittel bestellen [Waswo]).



Vorbeugende Massnahmen

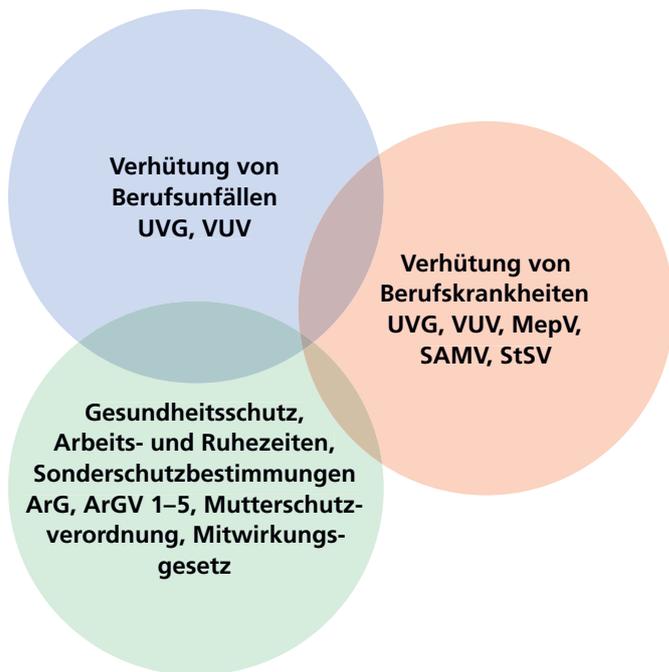


Abbildung: Überlappende Bereiche in der Prävention (Abkürzungen siehe Anhänge 1–3)

Überlappende Bereiche in der Prävention

Die Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten sowie der allgemeine Gesundheitsschutz überlappen sich teilweise und können nicht immer genau voneinander abgegrenzt werden. Ebenso verhält es sich bei den entsprechenden Gesetzen und den dazugehörigen Verordnungen (siehe Abbildung). Umso wichtiger ist es, dass alle Beteiligten, Arbeitgeber und Mitarbeitende, Durchführungsorgane und Fachspezialisten die Probleme gemeinsam angehen und so die Ursachen für Berufsunfälle, Berufskrankheiten und gesundheitliche Beschwerden im Arbeitsumfeld des Spitex-Personals möglichst gering halten.

Gesetzliche Grundlagen und ASA-Richtlinie der EKAS

Die gesetzlichen Grundlagen zum Thema Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sind im Anhang 1 dieser Broschüre aufgelistet. Die EKAS-Richtlinie 6508 über den Beizug von Arbeitsärzten und anderen Spezialisten der Arbeitssicherheit (ASA-Richtlinie) erläutert die Pflichten des Arbeitgebers bezüglich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Die Richtlinie

- regelt den Beizug von Spezialisten der Arbeitssicherheit (ASA),
- verlangt eine Gefährdungsermittlung und Massnahmenplanung und
- formuliert zielgruppenspezifische Anforderungen an das betriebliche Sicherheitssystem.

Durch ein systematisches Vorgehen wird das Ziel verfolgt, Berufsunfälle und Berufskrankheiten zu verhindern und die damit verbundenen persönlichen, organisatorischen und finanziellen Auswirkungen zu vermeiden.

Aufgrund der besonderen Gefährdungen (siehe EKAS Richtlinie 6508, «ASA-Richtlinie») sind Spitex-Betriebe verpflichtet, einen Spezialisten der Arbeitssicherheit gemäss Eignungsverordnung (Arbeitsmediziner/-hygieniker, Sicherheitsingenieur/-fachmann) beizuziehen. Oftmals ist auch der Beizug von Spezialisten aus anderen Fachbereichen (z. B. Ergonomie, Arbeitspsychologie, Arbeitsorganisation, Suchtprävention usw.) sinnvoll. Anstatt eine individuelle Lösung für einen einzelnen Betrieb zu erarbeiten, hat der Arbeitgeber auch die Möglichkeit, einer von der EKAS genehmigten überbetrieblichen ASA-Lösung, d. h. einer Branchen-, Betriebsgruppen- oder Modelllösung beizutreten.

Für zusätzliche Auskünfte stehen das SECO, die kantonalen Arbeitsinspektorate, die Suva oder die Anbieter von Modelllösungen zur Verfügung.

Prävention ist ein System

Das Sicherheitssystem der EKAS ist strukturiert und basiert auf einem Programm mit 10 Elementen, die für sichere und gesunde Arbeitsplätze und die Sicherheitskultur in den Betrieben bedeutsam sind:

1. Sicherheitsleitbild, Sicherheitsziele

Die Leitung des Spitex-Betriebs muss sich klar zum Thema Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz bekennen. Sie trägt die Verantwortung für die Sicherheit und die Gesundheit der Mitarbeitenden bei der Arbeit und muss die entsprechenden Führungsaufgaben übernehmen. Formulieren Sie deshalb die Zielsetzungen für die Bereiche Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz verbindlich in einem Sicherheitsleitbild.



2. Sicherheitsorganisation

Bestimmen Sie in Ihrer Organisation eine geeignete Person für die Belange der Arbeitssicherheit. Deren Hauptaufgaben umfassen die innerbetriebliche Koordination, die Überprüfung der notwendigen Sicherheitsmassnahmen sowie das Anleiten der Mitarbeitenden. Erstellen Sie klare Regeln für die Aufgaben, Verantwortung und Kompetenzen der Sicherheitsverantwortlichen, der Vorgesetzten und der Mitarbeitenden. Halten Sie diese beispielsweise in einem Pflichtenheft fest. Stellen Sie die für die Ausübung der Aufgaben einer/s Sicherheitsverantwortlichen erforderliche Zeit innerhalb des regulären Arbeitspensums zur Verfügung (je nach Betriebsgrösse variabel).

3. Ausbildung/Instruktion/Information

Sensibilisieren Sie das Personal für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:

- Instruieren und bilden Sie Ihre Mitarbeitenden systematisch aus und dokumentieren Sie die durchgeführten Instruktionen und Ausbildungen.

- Führen Sie Neueintretende und temporär Beschäftigte an ihrem Arbeitsplatz sorgfältig ein.
 - Suva-Prospekt 84020.d «Neuer Arbeitsplatz – neue Gefahren. So starten Sie sicher am neuen Arbeitsplatz (für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter)»
 - Suva-Informationsschrift 66094.d «Neu am Arbeitsplatz. Hinweise für Vorgesetzte zur Einführung und Instruktion neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter»
 - Suva-Checkliste 67019.d «Einführung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter»
 - SECO, «Starte sicher – bleibe gesund», Unterrichtgrundlagen, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz für Berufsschullehrer/innen
 - EKAS, «Persönlicher Sicherheitspass», 6090.d
- Externes Personal, z. B. Lieferanten, Temporärangestellte usw. müssen die sie betreffenden Sicherheitsvorschriften ebenfalls kennen.
- Stellen Sie sicher, dass auch fremdsprachige Mitarbeitende oder temporäre Arbeitskräfte die Instruktionen richtig verstanden haben.
- Wiederholen Sie die Instruktionen regelmässig. Arbeitssicherheit und Gesundheits-

schutz erfordern solides Grundwissen. Massgebend sind dabei auch die Betriebsgrösse und das Tätigkeitsfeld. Für die Grundausbildung eignen sich insbesondere auch Branchen- und Modelllösungen.

Und nicht vergessen: Die positive Vorbildfunktion der Vorgesetzten erspart manche zusätzliche Instruktion.

4. Sicherheitsregeln

Bestimmen Sie, aufgrund der Gefährdungen, zusammen mit Ihren Mitarbeitenden, für welche Tätigkeiten Regeln der Arbeitssicherheit festgelegt und eingehalten werden müssen, z. B. Hygieneregeln, Hautschutz, Vorsichtsmassnahmen im Umgang mit Chemikalien und Reinigungsprodukten usw. Erstellen Sie für kritische Tätigkeiten und Abläufe Arbeitsanweisungen, z. B. Arbeitstechniken und Hilfsmittel bei Patientenmobilisierung, Verhalten bei Übergriffen usw. Zum Regelwerk gehören Checklisten einer überbetrieblichen Lösung, der EKAS und der Suva. Ebenfalls wichtig sind Betriebsanleitungen für Geräte, Informationsbroschüren und Sicherheitsdatenblätter für gesundheitsgefährdende Stoffe.



Vorsicht gefährlich



Ätzend



Gesundheitsschädigend

Formulieren Sie Arbeitsanweisungen kurz und eindeutig. Klare und verbindliche Abmachungen erhöhen die Sicherheit. Anerkennen Sie sicherheitsgerechtes Verhalten, aber korrigieren Sie sicherheitswidriges Verhalten.

Stellen Sie sicher, dass alle Mitarbeitenden die Sicherheitsregeln verstehen und einhalten sowie auch die Bedeutung der verschiedenen Gebots-, Verbots- und Warnzeichen auf Geräten und Produkten kennen.

5. Gefährdungsermittlung/ Risikobeurteilung

Die Gefährdungsermittlung und die Risikobeurteilung sind besonders wichtig. Sie tragen wesentlich zur Verhütung von Berufsunfällen, Berufskrankheiten und zur Verminderung von Gesundheitsbelastungen bei. Besonders zu beachten sind folgende Gefährdungen und Belastungen:

- **Sturzgefahr**, verursacht z. B. durch Stolperstellen, Arbeitshöhe, Unordnung usw.
- **Belastungen am Bewegungsapparat**, z. B. durch Überlastung, erzwungene Körperhaltungen usw.

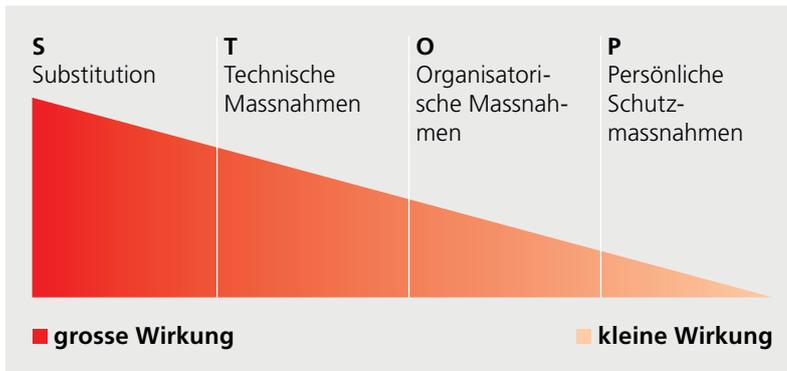
- **Mechanische Gefahren**, z. B. auf dem Arbeitsweg durch Verkehrs- und Transportmittel, beim Einsatz von Haushaltgeräten, Spritzen, Messern usw.
- **Belastungen durch Bedingungen in der Arbeitsumgebung**, verursacht z. B. durch Witterung, Raumklima, Beleuchtung usw.
- **Gesundheitsgefährdende Stoffe**, z. B. durch Kontakt mit Blut und Körperflüssigkeiten, Mikroorganismen, Medikamenten, toxischen Reinigungsmitteln usw.
- **Elektrische Gefahren**, z. B. durch Stromschläge aufgrund defekter Kabel oder Stecker usw.
- **Thermische Gefahren**, z. B. Verbrennungen durch Küchengeräte, heisses Wasser usw.
- **Psychische Belastungen**, z. B. durch Zeitdruck, Hektik, hohe emotionale Belastungen, belastende Beziehungen, Aggressionen, Übergriffe usw.

6. Massnahmenplanung und -realisierung

Massnahmen basieren unmittelbar auf der Gefährdungsermittlung. Sie sollten nach dem Prinzip STOP geplant und realisiert werden:

- S** Substitution, d. h. Tätigkeit oder Stoffe durch andere ersetzen, bei denen keine Gefährdung besteht.
- T** Gefährdung durch **T**echnische Massnahmen ausschliessen (z. B. Einsatz von Hilfsmitteln).
- O** Gefährdung durch **O**rganisatorische Massnahmen verhindern oder reduzieren (Ausbildungen, Instruktionen, Regeln, Anweisungen).
- P** **P**ersönliche Schutzmassnahmen, z. B. das Tragen persönlicher Schutzausrüstungen.

*Abnahme der Wirksamkeit,
Rangfolge der Massnahmen.*



Wichtig zu wissen ist, dass die Wirkungsqualität bei S-T-O-P-Massnahmen in der angezeigten Richtung abnimmt (siehe Grafik). Bei der Planung von Massnahmen sollten daher zuerst substituierende oder technische Massnahmen evaluiert werden. Wenn diese nicht möglich sind, müssen die Risiken durch organisatorische oder persönliche Schutzmassnahmen verhindert oder zumindest minimiert werden.

Im häuslichen Umfeld sind die technischen Möglichkeiten oft begrenzt. Bauliche Hindernisse, enge Platzverhältnisse, fehlende Hilfsmittel, Probleme bei der Finanzierung für Neuanschaffungen und Nachrüstungen (Pflegebett, behindertengerechte Nasszellen usw.) oder mangelnde Unterstützung seitens der Klienten bzw. der Familienangehörigen erschweren oft die Umsetzung geeigneter Massnahmen. Die Einhaltung organisatorischer und persönlicher Schutzmassnahmen ist daher besonders wichtig. Dazu gehören vor allem Hygieneregeln, Schutzmassnahmen gegen Infektionsrisiken sowie das Vermeiden von Überbelastungen bei der Mobilisierung von Patienten.

Beachten Sie bei der Umsetzung von Massnahmen vor allem folgende Schwerpunkte:

- **Arbeitsorganisation/Ergonomie:** Achten Sie auf gut organisierte Arbeitsabläufe und den Einsatz ergonomischer Hilfsmittel, besonders beim Umgang mit Lasten und bei der Mobilisierung von Patienten. Stellen Sie zudem sicher, dass Ihre Mitarbeitenden geeignetes Schuhwerk tragen. Verunreinigte oder nasse Böden sowie Schwellen und Niveauunterschiede führen häufig zu schweren Sturzunfällen. Besprechen Sie mit ihren Kli-



enten und deren Angehörigen mögliche Stolperstellen (aufstehende Teppichkanten, Absätze, Schwellen, nasse oder verschmutzte Eingänge usw.) und veranlassen Sie, dass diese nach Möglichkeit behoben oder markiert werden.

- **Anleitung/Instruktion:** Wichtig ist, dass Mitarbeitende – auch fremdsprachige oder temporär eingesetzte Arbeitskräfte – zweckmässige und verständliche Anleitungen erhalten und die notwendigen Sicherheitsregeln kennen. Sorgen Sie besonders für eine gründliche Einführung neuer Mitarbeitenden.
- **Strassenverkehr/Arbeitsweg:** Massnahmen gegen das Unfallrisiko auf dem Arbeitsweg (mit Auto, Roller, Fahrrad, E-Bike) sind besonders wichtig. Je nach Region müssen grosse Tagesdistanzen, oft unter Zeitdruck, zurückgelegt werden. Bei der Planung des Arbeitswegs sollte genügend Zeit einberechnet werden. Die eingesetzten Fahrzeuge müssen fahrtauglich und sicher sein. Das Tragen von Schutzkleidungen (Motorrad/Roller) und Helm (auch Velohelm) ist zwingend. Auch ein regelmässiges Fahrtraining durch einen anerkannten Anbieter eignet sich zur Unfallverhütung.

- **Ordnung, Sauberkeit und Hygiene:** Dem Einhalten von Hygieneregeln ist in der häuslichen Pflege und Hauswirtschaft besondere Beachtung zu schenken. Mangelnde Hygiene führt zu Infektionsrisiken. Achten Sie auf klar geregelte Arbeitsabläufe und setzen Sie sich bei Ihren Klienten ein für einwandfrei funktionierende Beleuchtung und gute Lüftung. Ordnung und Sauberkeit tragen wesentlich zur Unfallverhütung bei.
- **Infektionen:** Legen Sie besonderen Wert auf das konsequente Einhalten der Schutzmassnahmen und Sicherheitsregeln im Umgang mit Blut und Körperflüssigkeiten, die Infektionsrisiken darstellen können.
- **Arbeits- und Ruhezeiten:** Das Nichteinhalten der geltenden Arbeits- und Ruhezeiten kann zu Stress, Übermüdung und damit verbunden zu erhöhter Unfallgefährdung führen. Halten Sie sich deshalb an die gesetzlich vorgeschriebenen Arbeits- und Ruhezeitenregelungen (ArG und ArGV 1) sowie die Ausnahmen wie sie in Teilen der Verordnung 2 des Arbeitsgesetzes (ArGV 2) beschrieben sind.
- **Schwangerschaft:** werdende Mütter unterstehen der Mutterschutzverordnung. Nehmen Sie Risikoabklärungen vor, um festzustellen, welche Tätigkeiten schwan-

gere Mitarbeiterinnen ausüben dürfen und halten Sie die Vorschriften der Mutterschutzverordnung ein, besonders was das Heben und Tragen von Lasten, langes Stehen und das Infektionsrisiko betrifft.

- **Psychische Belastungen/Aggressionen/Übergriffe:** Besonderes Augenmerk ist auch auf psychische Belastungen zu richten, die in der Hilfe und Pflege zu Hause vorkommen können. Üben Sie zum Beispiel den Umgang mit «schwierigen» Patienten, schulen Sie Verhaltensregeln im Umgang mit Aggressionen oder sexuellen Übergriffe durch Patienten oder Familienangehörige. Lassen Sie Ihre Mitarbeitenden nicht allein mit ihren Problemen und schaffen Sie eine Anlaufstelle, wo sie fachliche Unterstützung bekommen.

7. Notfallorganisation/Verhalten im Notfall

In der spitalexternen Hilfe und Pflege gehört der Umgang mit Notfällen zum Berufsalltag. Wichtig ist deshalb, dass die Abläufe regelmässig überprüft, Instruktionen wiederholt und vor allem Neueintretende korrekt eingeführt werden. Die hausinterne Notfallregelung sollte überall griffbereit sein (wichtige Telefonnummern, Abläufe usw.).

Unfälle, Brände, Bedrohungen durch Dritte oder andere unerwünschte Ereignisse können jeden treffen. In solchen Fällen tragen eine gute Notfallorganisation und gut instruiertes Personal viel zur Leid- und Schadensminderung bei. Sorgen Sie durch ein geeignetes Notfallkonzept dafür, dass allein arbeitende Personen nach einem Unfall oder in einer kritischen Situation rechtzeitig Hilfe erhalten.

Nach Stich- und Schnittverletzungen ist ein geeignetes Vorgehen vorzusehen, um Kontaminationen vorzubeugen: sorgfältige Reinigung und Desinfektion, Meldung an verantwortlichen Arzt, wenn nötig Einleitung einer medikamentösen Prophylaxe. Als wichtiges Hilfsmittel hat sich die Meldekarte der Suva (Bestellnummer 2863.d) erwiesen. Sie beschreibt, wie Stichverletzungen verhindert werden können und was im Notfall zu tun ist. Legen Sie für den Fall einer Fremdblutkontamination ein Notfallszenario an und instruieren Sie die Mitarbeitenden.

Erarbeiten Sie einen Plan für Bedrohungen durch Dritte. Besonders in privaten Haushalten, wo Arbeitnehmende alleine sind, braucht es wirksame Rezepte und Verhaltensregeln,

um das Spitex-Personal vor Übergriffen, Gewaltanwendung und Aggressionen durch Patienten oder Angehörige zu schützen.

Auch der Brandverhütung und der Brandbekämpfung ist die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Schulen Sie das Personal entsprechend, wie es sich in privaten Haushalten verhalten soll und üben Sie mit den Mitarbeitenden die verschiedenen Notfallszenarien, z. B. Evakuation.

8. Mitwirkung

Eine wichtige Basis für das Erkennen möglicher Gefährdungen und Risiken ist der Einbezug der Mitarbeitenden. Dieser ist gesetzlich verankert (siehe Art. 6a VUV und Art. 48 ArG und Mitwirkungsgesetz).

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sind Führungsaufgaben. Doch nur wenn die Mitarbeitenden bei der Organisation der Arbeitsabläufe, bei der Beschaffung von Hilfsmitteln usw. mitwirken können, bestehen optimale Voraussetzungen. Eine Sicherheitskultur lässt sich nur gemeinsam aufbauen. Das Mitwirkungsgesetz ist auf alle Betriebe in der Schweiz anwendbar, die Arbeitnehmende



beschäftigen, und zwar unabhängig von der Betriebsgrösse. In allen Belangen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes, z. B. bei der Auswahl persönlicher Schutzausrüstungen, ist daher die Mitwirkung der Mitarbeitenden nicht nur notwendig, sondern auch besonders sinnvoll.

9. Gesundheitsschutz

Der Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz wird im Arbeitsgesetz in Artikel 6 geregelt. Die Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz konkretisiert diese Anforderung und umschreibt den Grundsatz in Art. 2: «Der Arbeitgeber muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren und zu verbessern und die physische und psychische Gesundheit der Arbeitnehmer zu gewährleisten».

Der Gesundheitsschutz ist ein weitreichendes Gebiet und umfasst verschiedenste Themen wie:

- Arbeitsorganisation und -planung
- Arbeits- und Ruhezeitenregelungen
- Regelungen für Überstunden, Pikettdienst, Nacht- und Sonntagsarbeit
- Arbeitsumfeld (physische und psychische Rahmenbedingungen)
- Sonderschutzbestimmungen für Jugendliche sowie für Frauen bei Schwangerschaft und Mutterschaft
- Leistungsfähigkeit älterer Mitarbeitenden
- Ergonomie, Lastentransport, Mobilisierung von Patienten
- Hygiene und Hautschutz

- Psychosoziale Belastungen, wie Stress, Mobbing, Burnout, fehlende Work-Life-Balance
- Aggressionen und sexuelle Übergriffe
- Luftqualität, Raumklima, Licht
- Störfaktoren wie Lärm, Gerüche, usw.

Ungünstige Arbeitsbedingungen (organisatorischer, ergonomischer, physikalischer, chemischer oder biologischer Art) können Ursachen gesundheitlicher Beschwerden sein. Zu den meisten dieser Themenbereiche enthält der Tabellenteil dieser Broschüre weitergehende Angaben und Massnahmen. Den aktuellen technischen Stand der Präventionsvorgaben finden Sie in den Wegleitungen zum Arbeitsschutzgesetz und dessen Verordnungen (Bezugsquellen siehe Anhang).

10. Kontrolle/Audits

Regelmässige Sicherheitsberichte (z. B. Massnahmenvorschläge, Bedürfnisse und Vorkommnisse) zuhanden der Geschäftsleitung ermöglichen es, die Sicherheitsorganisation auf dem neusten Stand zu halten. Dazu gehören:

- Periodisches Überprüfen und Protokollieren der eingeführten Massnahmen, z. B. mit Hilfe von Checklisten;

- Kontrolle und Anpassung der Sicherheitsorganisation und Massnahmen bei geänderten Abläufen;
- Kontrolle der zur Verfügung stehenden Schutzausrüstungen;
- Kontrolle der zur Verfügung stehenden ergonomischen Hilfsmittel;
- Analyse und Auswertung der Ereignisse, Unfälle, Expositionen und Erkrankungen.
- Es sollte periodisch mindestens alle 3 Jahre ein internes Audit durchgeführt werden, bei dem mittels einer spezifischen Checkliste der Stand der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes geprüft wird.
- Die Behörden haben die Pflicht, die Umsetzung der EKAS-Richtlinie 6508 zu kontrollieren.

Eruieren Sie in Ihrem Betrieb auch die Kosten der durch Unfälle und Gesundheitsprobleme verursachten Absenzen. Mit einer systematischen Erfassung sämtlicher Absenzen erhalten Sie ein effizientes Führungsinstrument.

Das Absenzenmanagement – mit Instrumenten wie Case Management und Rückkehrgesprächen – bildet die Grundlage für eine gezielte Prophylaxe und eine erfolgreiche Wiedereingliederung.

Weitere Broschüren, die von Interesse sein könnten:



EKAS, Broschüre 6290.d «Unfall – kein Zufall! Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Gesundheitswesen»



EKAS, Broschüre 6205.d «Unfall – kein Zufall! Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in Bürobetrieben»



Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Das Arbeitsumfeld des Fachpersonals im Bereich der Hilfe und Pflege zu Hause ist aufgrund der unterschiedlichen Gegebenheiten in privaten Haushalten sehr vielfältig. Auch die Risiken unterscheiden sich, je nach Gesundheitszustand oder Grad der Selbstständigkeit der Klientinnen und Klienten sowie nach Zustand und Ausrüstung der Privatwohnungen.

Da die meisten Fachkräfte in der Hilfe und Pflege zu Hause alleine im Einsatz sind, kann sich das Unfallrisiko beträchtlich erhöhen. Die Alleinarbeit kann zur psychischen Belastung werden. Bei aussergewöhnlichen Ereignissen

sind allein arbeitende Personen möglicherweise körperlich, intellektuell oder psychisch überfordert (fehlende Mithilfe, Ratlosigkeit). In solchen Stresssituationen erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die allein arbeitende Person Fehlentscheidungen trifft, Fehlhandlungen begeht oder gefährlich zu improvisieren beginnt.

Um Mitarbeitende vor Unfällen und Gesundheitsschäden zu schützen, braucht es eine gute Organisation, regelmässige Schulungen und eine geeignete Ausrüstung. Dies trägt auch zu einer effizienten Ausführung der Arbeit bei. Besonderes Augenmerk verdienen Instruktionen über Verhaltensregeln bei Aggressionen oder Übergriffen sowie Schutzmassnahmen für schwangere Mitarbeiterinnen. Zu einer guten Arbeitsorganisation gehört auch die Einhaltung der gesetzlich vorgeschriebenen Arbeits- und Ruhezeiten.

Situation / Gefährdung

Arbeitsorganisation

Unter- oder Überforderung, psychische Belastungen, Motivations- oder Leistungseinbußen

Erhöhte Unfallgefahr durch organisatorische Mängel, Konzentrations- einbußen oder nicht geregelte Notsituationen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Die Aufgaben so gestalten, dass sie verschiedene Tätigkeiten umfassen, z. B. Organisieren, Vorbereiten, Ausführen, Kontrollieren usw.
- ▶ Dafür sorgen, dass Routineaufgaben mit Tätigkeiten abwechseln, die bewusstes Wahrnehmen, Denken oder Planen verlangen.
- ▶ Gestaltungsfreiräume für die eigene Tätigkeit erweitern und Arbeitslast gerecht verteilen.
- ▶ Sicherstellen, dass die gestellten Aufgaben überhaupt ausgeführt werden können. Ansonsten «training on the job» oder Weiterbildungskurse sowie erforderliche Rahmenbedingungen anbieten.
- ▶ Sicherstellen, dass ausreichend Personalkapazität für die anstehenden Aufgaben zur Verfügung steht und Ersatzpersonal bei Ausfällen oder Schwangerschaften rekrutiert wird, um chronische Überlastung anderer Mitarbeitenden zu vermeiden.



Fortsetzung Seite 27

Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Arbeitsorganisation

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 26

- ▶ Verbesserungsmöglichkeiten im Team besprechen.
- ▶ Durch gute Planung und Vorbereitung Hektik vermeiden.
- ▶ Alarmierung und Notfallplanung periodisch schulen. Alarmierungsplan kontrollieren und bei Bedarf anpassen.



Mehr Informationen

- EKAS, Broschüre 6290.d «Unfall – kein Zufall! Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Gesundheitswesen»
- SECO, «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Teil 4 – Psychische Belastungen – Checklisten für den Einstieg»
- SECO, Broschüre 710.238.d «Schutz vor psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz»
- SECO, Flyer 710.237.d «Erschöpfung frühzeitig erkennen – Burnout vorbeugen»
- SECO, Webseite www.psyatwork.ch
- Suva, Checkliste 67019.d «Einführung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter»
- Suva, Merkblatt 44065.d «Stress? Da haben wir etwas für Sie!»
- www.stressnostress.ch
- Gesundheitsförderung Schweiz, Stress-Barometer, www.s-tool.ch
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK, «Gefahren und Berufsrisiken für das Pflegepersonal»

Situation / Gefährdung

Arbeitsablauf und Arbeitsinhalt

Kommunikative Probleme, psychische Belastung, Fehler durch unklare oder nicht angepasste Aufgabenstellung

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Auf angemessene Beanspruchung (körperliche und geistige) achten.
- ▶ Klare Regelungen und Anweisungen treffen für:
 - Art und Umfang der Dienstleistung
 - Einsatzort
 - Art und Weise der Arbeitsausführung, Arbeitsabläufe
 - Benutzung von Arbeitsmaterial und Fahrzeugen
 - Annahme von Geschenken.
- ▶ Anleitungen stufengerecht und verständlich erteilen.
- ▶ Unter- und Überforderungen thematisieren.
- ▶ Sicherstellen, dass fremdsprachige Mitarbeitende die Anweisungen verstanden haben.
- ▶ Auftauchende Fragen beantworten.

Mehr Informationen

- Siehe Arbeitsorganisation



Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Mitarbeiterführung

Stress, fehlende Motivation, gestörte Zusammenarbeit, psychische Belastung

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Führungsverantwortung wahrnehmen. Führungsaufgaben erfüllen.
- ▶ Coaching für junge oder angehende Führungskräfte veranlassen.
- ▶ Älteren Mitarbeitenden ihren Ressourcen und allfälligen Einschränkungen angepasste Aufgaben zuordnen.
- ▶ Arbeitsabläufe klar regeln.
- ▶ Klare Weisungen, eventuell Betriebsreglement erstellen.
- ▶ Ausreichende Handlungsspielräume und Entscheidungsmöglichkeiten schaffen.
- ▶ In Stress-Situationen für Unterstützung sorgen.
- ▶ Auf Problemmeldungen eingehen.
- ▶ Leistungen anerkennen und loben.
- ▶ Sozial-ethischen Kontext beachten, besonders bei Mitarbeitenden aus anderen Kulturkreisen.
- ▶ Bei besonders belastenden Pflegesituationen Hilfestellungen für Teams zur Bewältigung vorsehen. z. B. Pflegeexpertin APN (Advanced Practice Nurse) und/oder Psychologe.



Mehr Informationen

- Siehe Arbeitsorganisation

Situation / Gefährdung

Interne Kommunikation

Spannungen, zwischenmenschliche Probleme, psychische Belastung

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Eine offene Gesprächskultur pflegen (Mitarbeitende und Vorgesetzte sowie Mitarbeitende untereinander).
- ▶ Sozialkontakte und Erfahrungsaustausch ermöglichen und fördern.
- ▶ Probleme und persönliches Befinden zur Sprache bringen.

Mehr Informationen

- Siehe Arbeitsorganisation



Situation / Gefährdung

Mitwirkung

Sinkende Motivation und Leistungsbereitschaft, gestörte Zusammenarbeit, zwischenmenschliche Spannungen, mangelnder Informationsaustausch

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Mitspracherechte der Arbeitnehmenden in allen Fragen der Verhütung von Berufsunfällen und des Gesundheitsschutzes wahrnehmen. Organisation der Arbeitszeit, Gestaltung der Stundenpläne und Einteilung der Nachtarbeit usw. gemeinsam diskutieren.

Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz, Art. 48
- Bundesgesetz über die Unfallverhütung, UVG, Artikel 82, Absatz 2
- Bundesgesetz über die Information und Mitsprache der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in den Betrieben (Mitwirkungsgesetz)



Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Zwischenmenschliche Spannungen/Mobbing

Schlechtes Arbeitsklima und sinkende Leistungsbereitschaft, offene oder verdeckte Konflikte, psychische Belastung, Beeinträchtigung der persönlichen Integrität

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Verhaltensgrundsätze festlegen.
- ▶ Schaffen einer Ansprechstelle (Vorgesetzte, Human Resources).
- ▶ Führungsverantwortung wahrnehmen. Frühwarnzeichen wie z. B. fehlende Motivation, Gereiztheit, häufige Abwesenheiten usw. erkennen und frühzeitig reagieren.
- ▶ Thematik in Teamsitzungen und Schulungen sowohl für Führungskräfte wie auch für Mitarbeitende behandeln.
- ▶ Konfliktmanagement und Verhalten bei Übergriffen schulen.
- ▶ Ungelöste Konflikte ansprechen. Konflikte durch interne oder externe Vertrauensperson zur Sprache bringen.
- ▶ Gegebenenfalls frühzeitig Fachperson beiziehen.



Mehr Informationen

- SECO, Broschüre 710.064 d «Mobbing und andere Belästigungen. Schutz der persönlichen Integrität am Arbeitsplatz»
- SECO, Flyer für Betriebe 710.236.d «Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz»
- SECO, Webseite www.psyatwork.ch
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK, Leitfaden zum Schutz vor sexueller Belästigung «Verstehen Sie keinen Spass, Schwester?», Bern, Neuauflage Herbst 2012

Weitere Publikationen: siehe Arbeitsorganisation

Situation / Gefährdung

Aggressionen/sexuelle Belästigung/Übergriffe

Psychische Belastung, Verletzungen durch Übergriffe

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Aggressivem Verhalten von Klienten in einer schwierigen gesundheitlichen Situation durch Sicherheitsdispositiv vorbeugend entgegenwirken (Alarmierung, Fluchtweg, Hilfeleistung).
- ▶ Probleme über anzügliche Bemerkungen, sexuelle Belästigungen durch Vorgesetzte oder Mitarbeitende, Klienten, Angehörige oder Bezugspersonen im Team besprechen.
- ▶ Instruktion über Verhaltensregeln bei Aggressionen oder Übergriffen.

Mehr Informationen

- SECO, Broschüre 301.922.d «Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Ein Ratgeber für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer»
- SECO, Broschüre 301.926.d «Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Informationen für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber»
- SECO, Checkliste «Sexuelle Belästigung»
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK, Broschüre «Gefahren und Berufsrisiken für das Pflegepersonal»
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK, Leitfaden zum Schutz vor sexueller Belästigung «Verstehen Sie keinen Spass, Schwester?», Bern, Neuauflage Herbst 2012



Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Störfaktoren

Stress, physische und psychische Belastung

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Geplante Arbeitsabläufe nicht unnötig unterbrechen (Beispiel: keine Telefonumleitungen auf Mobiltelefone).
- ▶ Lösungsansätze bei störenden Gerüchen:
 - Geruchsemissionen thematisieren
 - Massnahmen ergreifen und Verhaltensregeln einführen.
- ▶ Schutz vor Passivrauchen einhalten.



Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 15 bis Art. 22
- Bundesgesetz zum Schutz vor Passivrauchen
- Lungenliga Schweiz, Merkblatt «Schutz der Spitex-Mitarbeitenden vor Tabakrauch»

Situation / Gefährdung

Alkohol/Medikamente/ Drogen

Sucht, erhöhte Unfallgefahr, gesundheitsschädigende Auswirkungen, Leistungseinbußen, Ausfall

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Frühwarnzeichen wie z. B. Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Unpünktlichkeit, Vergesslichkeit, Aggressivität, Absenzen, Fehler usw. erkennen und mit interner oder externer Unterstützung Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Nicht zögern: Externe Hilfe beanspruchen.
- ▶ Vermeiden von ständigem Zeitdruck.
- ▶ Spannungen und Konfrontationen abbauen.
- ▶ Keine Medikamente an Mitarbeitende abgeben.



Mehr Informationen

- Suva, Informationsschrift 66095.d «Suchtmittel am Arbeitsplatz aus rechtlicher Sicht»
- Suva, Merkblatt 44052.d «Einerseits. Andererseits. Klartext über Alkohol und andere Suchtmittel am Arbeitsplatz.»
- Suva, sba156 «Eingrenzen statt ausgrenzen»

Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Arbeits- und Ruhezeitenregelung

Bei Nichteinhalten der Ruhezeitenregelung: Abnahme der Konzentrationsfähigkeit, der Arbeitsleistung, gesundheitliche Probleme durch Überlastung, Übermüdung, Schlafstörungen und Stress.

Absenzen, «innere Kündigung», psychische Belastung

Zunahme der Fehlerhäufigkeit, erhöhtes Unfallrisiko

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Gesetzlich zulässige und vertraglich vereinbarte Arbeitszeiten einhalten.
- ▶ Arbeitszeiterfassung **1** mit effektiv geleisteten Arbeitszeiten (Wahrheitsprinzip).
- ▶ Ruhezeiten immer einhalten, besonders beim Wechsel von Spätdienst auf Tagesdienst.
- ▶ Für eine gute Work-Life-Balance und erholsamen Schlaf sorgen.

Fortsetzung Seite 36



Wichtige Hinweise

Das Arbeitsgesetz ist auf private Betriebe sowie auf selbstständige öffentlich-rechtliche Anstalten mit eigener Rechtspersönlichkeit anwendbar. Die nachfolgenden Massnahmen werden aus Gründen der Übersichtlichkeit in vereinfachter Form für die üblicherweise geltenden Regelungen wiedergegeben. Für juristisch relevante Abklärungen sind die entsprechenden Gesetzes- und Verordnungstexte zu konsultieren.

Situation / Gefährdung

Höchst Arbeitszeit

Art. 9 ArG

Überstunden

Art. 321c OR

Überzeit

Art. 12 ArG

Art. 13 ArG

Art. 25 ArGV 1

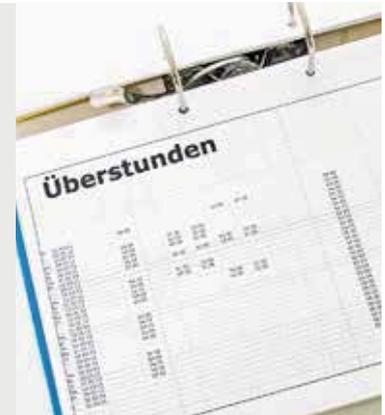
Art. 26 ArGV 1

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 35

- ▶ Höchst Arbeitszeit von max. 50 Std. pro Woche einhalten.
- ▶ Überstunden, d. h. Arbeitszeit, welche die vertraglich vereinbarte wöchentliche Arbeitszeit überschreitet jedoch nicht über die Höchst Arbeitszeit hinausgeht, nach Möglichkeit vermeiden oder auf ausserordentliche Situationen beschränken.
- ▶ Überstundenregelung bei Teilzeitarbeit klar definieren.
- ▶ Überzeit, d. h. Arbeitszeit, die über die Höchst Arbeitszeit hinausgeht, auf max. 140 Std. pro Kalenderjahr begrenzen und auf unvorhergesehenen Arbeitsanfall, Notfälle oder die Beseitigung von Betriebsstörungen beschränken.
- ▶ Überzeit, ausser in begründeten Notfällen, auf max. zwei Stunden pro Tag begrenzen.
- ▶ Geleistete Überzeit in Absprache mit Mitarbeitenden verbindlich regeln: Kompensation durch Freizeit 1:1 oder Abgeltung durch Bezahlung eines Zuschlags von 25 Prozent.

Fortsetzung Seite 37



Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Ruhezeiten

Art. 15a ArG
Art. 19 ArGV 1

Pausen

Art. 15 ArG
Art. 18 ArGV 1

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 36

- ▶ Zwischen zwei Arbeitstagen eine Ruhezeit von mindestens 11 aufeinanderfolgenden Stunden einhalten.
- ▶ Eine Verkürzung auf 8 Std. **einmal pro Woche** ist zulässig, sofern die 11 Std. Ruhezeit im Durchschnitt von 2 Wochen eingehalten werden.
- ▶ Regelmässige Pausen einhalten (siehe Tabelle)
 - Pausen ungefähr in der Mitte der Arbeitszeit gewähren.
 - Hauptpause von mindestens 30 Minuten Dauer einhalten.
 - Pausen von 1 Stunde oder mehr können aufgeteilt werden. Pausen für Erholung, Ernährung oder Freizeit nutzen.



Fortsetzung Seite 38

Arbeitszeit	Pause (mindestens)
mehr als 5,5 Std.	1/4 Std.
mehr als 7 Std.	1/2 Std.
mehr als 9 Std.	1 Std.

Situation / Gefährdung

Tagesarbeitszeit

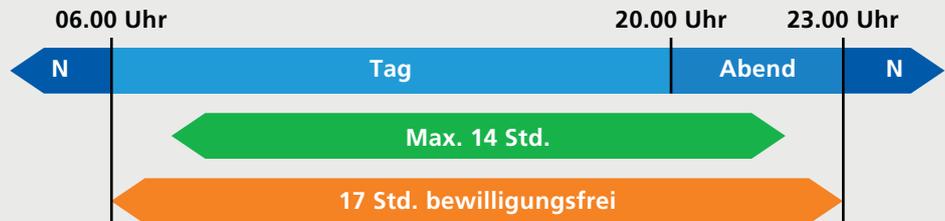
Art. 10 ArG

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 37

- ▶ Tages- und Abendarbeitszeiten zwischen 6.00 bis 23.00 Uhr einhalten (siehe Grafik)
- ▶ Verschiebungen nach vorne oder nach hinten um eine Stunde sind zulässig (jeweils für den gesamten Betrieb).
- ▶ Maximale Einsatzzeit von Arbeitszeit, Überzeit und Pausen von 14 Std. nicht überschreiten, ausgenommen in Notfällen.

Fortsetzung Seite 39



N = Nachtzeitraum

Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Nachtarbeit

Art. 17a ArG

Art. 17b ArG

Art. 17c ArG

Art. 44 ArG

Art. 31 ArGV 1

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 38

- ▶ Für Nachtarbeit das Einverständnis der Mitarbeitenden einholen.
- ▶ Für regelmässige Nachtarbeit, d. h. mehr als 25 Einsätze pro Kalenderjahr, besteht ein Anspruch auf medizinische Untersuchung und Beratung. Für Jugendliche, die zwischen 22.00 Uhr und 6.00 Uhr Nachtarbeit leisten, und Arbeitnehmende, die grosser Belastung oder gefährlichen Arbeiten ausgesetzt sind (z. B. Dauernachtschicht, Alleinarbeit), ist dies obligatorisch.
- ▶ Arbeitnehmenden, die dauernd oder wiederkehrend Nachtarbeit (d. h. mehr als 25 Nächte pro Kalenderjahr) leisten, eine Ausgleichsruhezeit von 10 Prozent innerhalb eines Jahrs gewähren. Keine Kompensation durch geldwerte Leistungen.
- ▶ Arbeitnehmenden, die weniger als 25 Nächte pro Kalenderjahr Nachtarbeit leisten, Lohnzuschlag von 25 Prozent gewähren.
- ▶ Regelmässige Nachtarbeit von maximal einer Randstunde am Abend oder am Morgen kann durch Lohnzuschlag ausgeglichen werden (vorbehältlich Ausnahmeregelungen).

Fortsetzung Seite 40



Situation / Gefährdung

Sonntagsarbeit

(für Mitarbeitende in Spitex-Betrieben. Anwendbar auf Betriebe, die in der Verordnung 2 zum Arbeitsgesetz nach Art. 17 Abs. 1 und 2 für die Bewilligungspflicht für Sonntagsarbeit ausgenommen wurden.)

Art. 17 ArGV 2

Art. 4 ArGV 2

Pikettdienst

Art. 14 ArGV 1

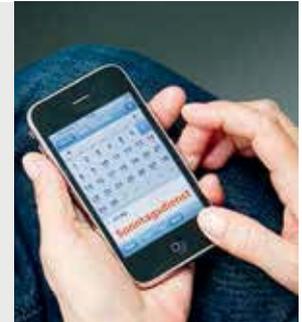
Art. 15 ArGV 1

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 39

- ▶ In den Wochen ohne freien Sonntag im Anschluss an die tägliche Ruhezeit eine wöchentliche Ruhezeit von mindestens 35 aufeinander folgende Stunden gewähren.
- ▶ Für Pikettdienst Einwilligung der Arbeitnehmenden einholen.
- ▶ Arbeitszeit für Bereitschaftsdienst innerhalb des Betriebs oder Einsätze vollumfänglich anrechnen und die entsprechenden Ruhezeiten gewähren.
- ▶ Wird der Pikettdienst ausserhalb des Betriebes geleistet, so ist die zur Verfügung gestellte Zeit soweit an die Arbeitszeit anzurechnen, als der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin tatsächlich zur Arbeit herangezogen wird. Die Wegzeit zu und von der Arbeit ist in diesem Fall an die Arbeitszeit anzurechnen.
- ▶ Pikettdienst auf höchstens sieben Tage im Zeitraum von vier Wochen beschränken und Arbeitnehmende danach mindestens zwei Wochen nicht für Pikettdienst aufbieten.
- ▶ In Ausnahmesituationen ist ein Pikettdienst von max. 14 Tagen im Zeitraum von vier Wochen zulässig. Dabei darf der tatsächlich geleistete Piketteinsatz im Durchschnitt pro Kalenderjahr max. fünf Einsätze pro Monat betragen.

Fortsetzung Seite 41



Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Verteilung der Arbeitszeit

Art. 21 ArG
Art. 16 ArGV 1

Wöchentlicher freier Halbtage

Art. 21 ArG
Art. 16 ArGV 1
Art. 20 ArGV 1

Einsatzplanung

Art. 47 ArG
Art. 69 ArGV 1

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 40

- ▶ Verteilung der Arbeitszeit auf höchstens 5 ½ Arbeitstage pro Woche einhalten.
- ▶ Ausdehnung auf sechs Arbeitstage nur mit Einverständnis der Arbeitnehmenden.
- ▶ Bei Ausdehnung der wöchentlichen Arbeitszeit auf mehr als fünf Tage den Arbeitnehmenden pro Woche je einen freien Halbtage gewähren, mit Ausnahme der Wochen, in die ein arbeitsfreier Tag fällt.
- ▶ Im Einverständnis mit den Arbeitnehmenden die wöchentlichen freien Halbtage für höchstens vier Wochen zusammenhängend gewähren; wöchentliche Höchstarbeitszeit im Durchschnitt einhalten.
- ▶ Arbeitnehmende möglichst frühzeitig über Rahmeneinsatzzeiten, Pikttdienst, Einsatzpläne und bewilligte Stundenpläne informieren, d. h. in der Regel zwei Wochen im Voraus.
- ▶ Ausnahmen auf zwingende Gründe, z. B. nicht planbare Ereignisse usw., beschränken.



Mehr Informationen

- Bundesgesetz über die Arbeit in Industrie, Gewerbe und Handel (Arbeitsgesetz ArG)
- Verordnungen 1, 2, 3 und 5 zum Arbeitsgesetz, ArGV 1, ArGV 2, ArGV 3, ArGV 5
- SECO, Wegleitung zu den Verordnungen 1 und 2 zum Arbeitsgesetz
- SECO, Wegleitung zu den Verordnungen 3 und 4 zum Arbeitsgesetz
- SECO, Wegleitung zur Verordnung 5 zum Arbeitsgesetz
- SECO, Informationsbroschüre 710.078.d «Schichtarbeit: Informationen und Tipps»
- Suva, Katrin Uehli, Claudia Pletscher «Schlafprobleme und Berufsunfälle», in: Suva Medical 2015, 2869/86.d, www.suva.ch > Infomittel bestellen (Waswo)

Situation / Gefährdung

Überwachungskameras

Eingriff in die Privatsphäre,
psychische Belastung,
Verletzung der persönlichen
Integrität

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Dispositiv der elektronischen und personellen Überwachung so einrichten, dass das Verhalten der Mitarbeitenden nicht erfasst und auch nicht zu Überwachungszwecken ausgewertet werden kann. Persönliche Integrität gewährleisten.
- ▶ Bei installierten Kameras Abschalt- oder Abdeckmöglichkeit für Spitex-Personal einrichten.



Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 26
- SECO, Checkliste «Überwachung der Arbeitnehmenden am Arbeitsplatz»

Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Allein arbeitende Personen

Gewalttätigkeiten,
Aggressionen, Übergriffe

Unwohlsein, Fehlreaktionen
bei Alleinarbeit

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Pausen, Ablösungen, Wechsel mit anderen Tätigkeiten.
 - ▶ Probleme im Team besprechen. Mitarbeitende unterstützen (z. B. Selbstverteidigungskurse).
 - ▶ Sicherheitskonzept und geeignete Sicherheitsmassnahmen vorsehen (Alarmierung, Fluchtweg, Hilfeleistung).
 - ▶ Mitarbeitende schulen.
-
- ▶ Notfalldispositiv für allein arbeitende Arbeitnehmende erarbeiten und schulen.



Mehr Informationen

- Suva, Checkliste 67023.d «Allein arbeitenden Personen»
- SECO, Merkblatt für allein arbeitende Personen

Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Sonderschutz- bestimmungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft

Gefährdungen und schädli-
gende Auswirkungen auf
Mutter und Kind

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Überprüfung der Arbeitsbedingungen:
 - Risikobeurteilung der auszuführenden Arbeiten und der Expositionen gegenüber chemischen und biologischen Substanzen durchführen und geeignete Schutzmassnahmen bzw. Schutzeinrichtungen bereitstellen.
 - Informationen an Frauen im gebärfähigen Alter über mögliche Gefährdungen und Rechte abgeben.
 - Impfstatus überprüfen und Schutzimpfungen anbieten.
 - Vorübergehende Umverteilung der Aufgaben und Beschäftigungserleichterungen vor allem bei stehenden und ergonomisch ungeeigneten Tätigkeiten vorsehen.
 - Liegemöglichkeit vorsehen.
 - Lärm von 85 dB und mehr ist verboten.
 - Bewegen schwerer Lasten entsprechend dem Verlauf der Schwangerschaft vermeiden und ab dem 7. Schwangerschaftsmonat ganz unterlassen.
 - Ab dem 6. Schwangerschaftsmonat arbeiten im Stehen auf 4 Stunden pro Tag begrenzen.
 - Den Müttern die zum Stillen erforderliche Zeit und einen entsprechend geschützten Raum zur Verfügung stellen.



Fortsetzung Seite 46

Situation / Gefährdung

Sonderschutz- bestimmungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 45

- ▶ Arbeitszeit von max. 9 Std./Tag während ganzer Schwangerschaft und Sonderregelungen bezüglich Nacht- und Schichtarbeit einhalten.
- ▶ Beschäftigungsverbot 8 Wochen nach der Niederkunft einhalten.



Mehr Informationen

- SECO, Merkblatt 025.224.d «Mutterschaft-Schutz der Arbeitnehmerinnen»
- SECO, Checkliste «Mutterschutz am Arbeitsplatz»
- SECO, Faltprospekt 710.220.d «Arbeit und Gesundheit – Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit»
- SECO, «Mutterschaft und Arbeitszeitgestaltung», Mai 2014
- Suva, Richtlinie 1903.d «Grenzwerte am Arbeitsplatz 2015
MAK-Werte, BAT-Werte, Grenzwerte für physikalische Einwirkungen»

Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Sonderschutzbestimmungen für Jugendliche und Auszubildende

Erhöhtes Unfallrisiko, schädigende Einflüsse, Überlastung

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Risikobeurteilung der auszuführenden Arbeiten durchführen und geeignete Schutzmassnahmen ergreifen.
- ▶ Heben und Tragen auf ein Minimum beschränken. Geeignete Hilfsmittel für schwere oder unhandliche Lasten zur Verfügung stellen. Richtwerte für zumutbare Lasten einhalten.
- ▶ Sonderregelungen für Nacht- und Sonntagsarbeit einhalten (siehe WBF-Verordnung).
- ▶ Tätigkeiten dem Alter der Jugendlichen entsprechend zuweisen (vgl. WBF-Verordnung).

Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 5 zum Arbeitsgesetz
- SECO, Broschüre 710.063.d «Jugendarbeitsschutz – Informationen für Jugendliche bis 18 Jahre»
- SECO, «Merkblatt über den Schutz der jugendlichen Arbeitnehmenden»
- Eidg. Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung, «Verordnung des WBF vom 4. Dezember 2007 über gefährliche Arbeiten für Jugendliche» (SR 822.115.2)
- Eidg. Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung, Verordnung des WBF vom 21. April 2011 über die Ausnahmen vom Verbot von Nacht- und Sonntagsarbeit während der beruflichen Grundbildung (SR 822.115.4)



Auszug aus Art. 19 Abs.1 + 2 ArGV 5:
«¹ Der Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass alle in seinem Betrieb beschäftigten Jugendlichen von einer befähigten erwachsenen Person ausreichend und angemessen informiert und angeleitet werden, namentlich in Bezug auf Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Der Arbeitgeber muss den Jugendlichen entsprechende Vorschriften und Empfehlungen nach Eintritt in den Betrieb abgeben und erklären.
² Der Arbeitgeber muss zudem die Eltern oder erziehungsberechtigten Personen über die Arbeitsbedingungen, über mögliche Gefahren sowie die Massnahmen, die für Sicherheit und Gesundheit getroffen werden, informieren.»

Situation / Gefährdung

Dienstfahrten/Arbeitsweg mit privatem Verkehrsmittel

Stress, Überlastung, Übermüdung, Abnahme der Konzentrationsfähigkeit durch ständige Fremdeinflüsse, erhöhtes Unfallrisiko, psychische Belastung

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Gesetzeskonforme Arbeits- und Ruhezeiten, Bereitschafts- resp. Pikettdienstregelungen einhalten.
- ▶ Reiseplanung, genügend Reisezeit für Distanz von Wohnung zu Wohnung, für Unvorhergesehenes, für notwendige Pausen u. a. einplanen.
- ▶ Autos, Roller, Velos und E-Bikes in betriebssicherem Zustand halten und notwendige Wartungen vornehmen (Licht, Bremsen usw.).
- ▶ Verkehrsregeln einhalten und entsprechende Schutzkleidung tragen (z. B. Velohelm).
- ▶ Telefonieren während des Autofahrens nur mit Freisprechanlage zulassen und auf ein Minimum reduzieren (Ablenkung!).
- ▶ Keine Dienstfahrten unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten unternehmen. Rauchen am Steuer vermeiden (Ablenkung!).
- ▶ Verhalten bei Unfällen schulen.
- ▶ Regelmässiges Fahrtraining durch anerkannten Anbieter ermöglichen.

Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 1 und 2 zum Arbeitsgesetz, Artikel 14 und 15 ArGV 1
- Suva, Checkliste 67172.d «Sicherheit im Aussendienst, Teil 1: Unterwegs»
- bfu 2014, Flyer «Unterwegs auf Arbeitsfahrten, Tipps für eine sichere Fahrt»



Arbeitsinhalt, Organisation, psychosoziale Belastungen, Sonderschutzbestimmungen

Situation / Gefährdung

Administrative Tätigkeiten/Büroarbeitsplätze

Fehlhaltungen, vorzeitige Ermüdung, muskuloskeletale Beschwerden

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Für administrative Tätigkeiten ergonomisch eingerichtete Büroarbeitsplätze vorsehen. Administrative Tätigkeiten in störungsfreier Umgebung, evtl. räumlich getrennt, einplanen.
- ▶ Für Büroarbeitsplätze Empfehlungen der EKAS, des SECO und der Suva beachten.



Mehr Informationen

- EKAS, Broschüre 6205.d «Unfall – kein Zufall! Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in Bürobetrieben»
- EKAS, EKAS-Box, «Online-Informationsmittel für die Prävention im Büro» www.ekas-box.ch
- Suva, Faltblatt 84021.d «Arbeiten am Bildschirm. Entspannt statt verspannt – die Tipps»
- Suva, Internetseite «Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz», www.suva.ch/Bildschirmarbeit



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause



Das Fachpersonal bei der Hilfe und Pflege zu Hause ist grossen physischen Belastungen ausgesetzt. Patienten, die mobilisiert, d. h. transportiert oder umgelagert werden müssen, stellen wegen der involvierten Gewichtsbelastung eine besondere Gefährdung dar. Überbelastungen des Bewegungsapparats und Rückenbeschwerden sind nicht selten die Folge erzwungener Körperhaltungen, die bei improvisierten Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen entstehen können. Es gilt daher prioritär, den Arbeitsplatz zu Hause möglichst ergonomisch zu gestalten. Dazu gehören, wenn möglich, die Beschaffung technischer Hilfsmittel, z. B. Pflegebetten oder Hebelifte, oder organisatorische Massnahmen, z. B. der Einsatz einer zweiten Person. Für die Bedarfsanalyse ist die von der Suva entwickelte Publikation «Körperliche Belastungen in der Hilfe und Pflege zu Hause» (Bestellnummer 66132) sehr hilfreich. Sie enthält Entscheidungshilfen und Massnahmen zur Begrenzung der körperlichen Belastung. Eine Arbeitsorganisation, die der physischen Beanspruchung gerecht wird, und körperschonende Arbeitstechniken tragen dazu bei, die Arbeitsbedingungen deutlich zu verbessern und Überbelastungen zu vermeiden.

Ebenfalls nützlich ist das Leitbild «Gesunder Rücken in der Pflege». Es wurde von der H+ Branchenlösung Arbeitssicherheit ausgearbeitet und wird vom Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK, dem Schweizerischen Verband des Personals öffentlicher Dienste vpod und dem Schweizer Verband der Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte VSAO mitgetragen. Dieses Leitbild stellt auch für Spitex-Betriebe und ihre Mitarbeitenden in der Hilfe und Pflege zu Hause ein wertvolles Hilfsmittel dar.

Als körperschonende Arbeitstechnik kommt oft die Kinästhetik – eine spezielle Lehre und Methode der Bewegungswahrnehmung – zur Anwendung. Patienten werden bei den Aktivitäten des täglichen Lebens durch Pflegefachpersonen in ihren Bewegungen unterstützt. Die Technik besteht darin, dass die Unterstützung der Patienten und gleichzeitig die eigene körperliche Belastung von den Pflegefachpersonen adäquat dosiert werden. Daraus resultieren eine Hilfe für die Patienten und gleichzeitig eine geringere Belastung für das Fachpersonal.

Anpassungen in der Arbeitsumgebung, beispielsweise durch Anbringen von Keilen bei Türschwellen mit Absätzen, durch Entfernen rutschender Teppiche oder durch Umplatzierung von Möbelstücken, tragen ebenfalls wesentlich zur Verhütung von Unfällen sowie von körperlichen Überbelastungen bei und verbessern die Rahmenbedingungen für die Tätigkeiten bei der Hilfe und Pflege zu Hause.

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Körperhaltungen

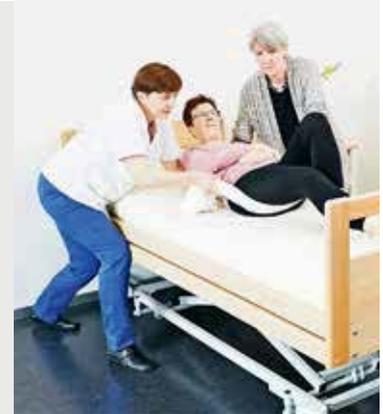
Körperliche Überbelastungen, Beschwerden des Bewegungsapparates durch erzwungene Körperhaltungen:

- **der oberen Extremitäten** (Arm-Schulter-System)
- **des Rückens** (Nacken und Lumbalregion)
- **der unteren Extremitäten** (Hüfte und Beine)

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Bei der Bedarfsabklärung Gefährdungsermittlung vornehmen und aufzeigen, welche Hilfsmittel vorhanden oder noch zu beschaffen sind.
- ▶ Im Haushalt vorhandene Hilfsmittel sichten und diese zweckmässig einsetzen.
- ▶ Den Tätigkeiten angepasste Arbeitshöhen vorsehen, d. h. Pflegebetten auf ca. Hüfthöhe.
- ▶ Individuelle Körpermasse berücksichtigen und Hilfsmittel durch Verstellmechanismen darauf abstimmen.
- ▶ Bei Bedarf organisatorische Massnahmen treffen, z. B. Arbeiten zu zweit ausführen.
- ▶ Für ausreichende Bewegungsräume, speziell den Freiraum für Knie und Füsse, sorgen (siehe bauliche Gegebenheiten).

Fortsetzung Seite 53



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Körperhaltungen

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 52

- ▶ Körperschonende Arbeitstechniken und Körperhaltungen für die verschiedenen Tätigkeiten entwickeln und schulen.
- ▶ Arbeiten mit rundem Rücken vermeiden. Arbeiten in der Hocke und auf den Knien auf kurze Einsätze beschränken.

Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 3 und 4 zum Arbeitsgesetz, Art.23 und 24
- Suva, Publikation 66132.d «Körperliche Belastungen in der Hilfe und Pflege zu Hause. Abklären von Hilfsmitteln und Massnahmen»
- <http://www.kinaesthetics.ch/kinaesthetics-schweiz.cfm>
- H+ Branchenlösung Arbeitssicherheit, Leitbild «Gesunder Rücken in der Pflege», www.hplus.ch > Dienstleistungen > Branchenlösung



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Sitzen und Stehen

Ermüdung, Verspannungen der Rumpf- und Beinmuskulatur, Überbelastung der passiven Strukturen (Knochen, Knorpel, Gelenke, Bandscheiben, Bänder) Kreislaufbeschwerden, Varicosis (Krampfadern)

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Länger dauernde und einseitige Belastungen vermeiden.
- ▶ Den Tätigkeiten angepasste Arbeitshöhen vorsehen, z. B. durch höhenverstellbares Pflegebett.
- ▶ Zwischen stehenden und sitzenden Tätigkeiten abwechseln. Bei «leichten» Hilfe- und Pflegetätigkeiten sitzen (Beispiele: Medikamente richten, Wäsche zusammenlegen, Gespräche führen).
- ▶ In den Pausen nach Möglichkeit sitzen und Kräfte sammeln.
- ▶ Als vorbeugende Massnahme Entspannungsübungen durchführen.
- ▶ Bei Venenschwäche und Krampfadern Kompressionsstrümpfe tragen.

Mehr Informationen

- SECO, Broschüre 710.077.d «Stehen bei der Arbeit»
- SECO, Broschüre 710.086.d «Sitzen bei der Arbeit»
- Suva, Merkblatt 44075.d «Sitzen oder Stehen, ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen. Informationen für Fachleute und Interessierte.»



Situation / Gefährdung

Mobilisierung von Patienten

Überbelastung, rasche Ermüdung und Muskelverspannungen sowie muskuloskeletale Beschwerden im Rücken, Nacken, in Armen und Beinen, Stolper- und Sturzunfälle

Massnahmen / zu beachten

Vorbereitung

- ▶ Transport vorbereiten, Hilfsmittel (z. B. Rutschbrett) bereitstellen, nicht unüberlegt handeln.
- ▶ Auf Hindernisse achten (Teppiche, Stühle, Tische, usw.) und wenn möglich wegräumen.
- ▶ Für genügend Bewegungsfreiraum sorgen.
- ▶ Lichtverhältnisse prüfen und bei Bedarf für bessere Beleuchtung sorgen.
- ▶ Lifter/Patientenheber oder Rollstuhl an Ort fixieren und vor Wegrollen sichern.
- ▶ Fussraster und Armlehnen, falls nicht gebraucht, entfernen.
- ▶ Pflegebett auf die für die beabsichtigte Mobilisierung notwendige Arbeitshöhe einstellen. Falls kein Pflegebett vorhanden ist, Gefährdungsermittlung vornehmen.
- ▶ Mitarbeitende in Bewegungs- und Arbeitstechnik schulen.
- ▶ Bereitschaft des Patienten zur Mithilfe eruieren und durch rechtzeitige Information bzw. Mitbestimmung optimieren.
- ▶ Geplante Bewegungsabläufe mit Patienten besprechen, abstimmen und einüben.

Arbeitstechnik

- ▶ Geeignete Hilfsmittel einsetzen. Falls keine vorhanden, Gefährdungsermittlung/Risikobeurteilung vornehmen.
- ▶ Transferhilfen verwenden, z. B. Rutschbrett, Transfermatte, Gleitmatte, Patientenlifter, Drehscheibe usw.

Fortsetzung Seite 56

Hinweis:

Bewegungsablauf siehe Seite 58–61.

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Mobilisierung von Patienten

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 55

- ▶ Wenn nötig und möglich Unterstützung anfordern und zu zweit arbeiten, z. B. mit einem Familienmitglied.
- ▶ Bewegen statt heben.
- ▶ Ausgangsstellung auf beabsichtigten Bewegungsablauf ausrichten.
- ▶ Niemals mit Schwung oder ruckartig anheben.
- ▶ Aus der Hocke heben, die Kraft der Beine einsetzen.
- ▶ Rücken gestreckt halten und Wirbelsäule durch Anspannung der Rumpfmuskulatur stabilisieren.
- ▶ Last zuerst heben und dann eine Drehung machen.
- ▶ Körperpositionen wie krummer Rücken, Hohlkreuz oder Verdrehen des Oberkörpers vermeiden.
- ▶ Körpernah arbeiten, um Hebelwirkung zu reduzieren.
- ▶ Last gleichmässig auf beide Körperseiten verteilen.
- ▶ Immer mit beiden Armen gleichzeitig heben, tragen, schieben oder ziehen.
- ▶ Gewicht von einem Fuss auf den anderen verlagern, Bewegung nicht aus den Armen oder dem Rücken ausführen.

Patient einbeziehen

- ▶ Möglichkeiten des Patienten nutzen.
- ▶ Bewegungsmuster des Patienten für den beabsichtigten Bewegungsablauf miteinbeziehen.

Fortsetzung Seite 57

Hinweis:
Bewegungs-
ablauf siehe
Seite 58–61.

Situation / Gefährdung

Mobilisierung von Patienten

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 56

- ▶ Bewegungsablauf in Teilschritte gliedern und den Patienten das Tempo bestimmen lassen.
- ▶ Sicheren Halt geben (Patient im Griff haben), aber nicht an den Gelenken fassen.
- ▶ Bewegungsablauf und Hilfsmittel dem Patienten erklären.
- ▶ In schwierigen Situationen bei Kinästhetik-Expertin, Physiotherapeutin oder Bobath-Fachperson Unterstützung holen.

Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Artikel 25 «Lasten»
- SECO, Prüfmittel «Gesundheitsrisiken Bewegungsapparat» mit dazugehörigem Leitfaden, BBL 710.069 und 710.070
- Suva, Publikation 66132.d «Körperliche Belastungen in der Hilfe und Pflege zu Hause. Abklären von Hilfsmitteln und Massnahmen»
- Suva, Richtlinie 1903.d «Grenzwerte am Arbeitsplatz 2015 MAK-Werte, BAT-Werte, Grenzwerte für physikalische Einwirkungen», Kap. 4 Richtwerte für physische Belastungen
- Suva, Ergo-Test 88190.d «Gefährdungsermittlung: Heben und Tragen»
- Suva, Merkblatt 44018.d «Hebe richtig – trage richtig!»
- Suva, Ergonomie, www.suva.ch/Ergonomie
- <http://www.kinaesthetics.ch/kinaesthetics-schweiz.cfm>
- DGUV, GUV-Information 8557, «Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege und Betreuung», Berlin
- Ammann A. (2010), «Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege, Leitfaden für gesundheitsfördernde Transferstechniken», 3. Auflage. Hannover: Schlütersche ISBN 978-3-89993-233-1
- Citron I. (2010), «Kinästhetik – Kommunikatives Bewegenslernen» 3. Auflage. Stuttgart: Thieme ISBN 978-3-13-111863-9 (inkl. CD ROM)
- Hatch F., Maietta L., Schmidt S. (2005), «Kinästhetik. Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Pflege», Bad Soden: Verlag DBfK ISBN 3-927944-02-5

Hinweis:

Bewegungsablauf siehe Seite 58–61.

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Mobilisierung von Patienten

Kinästhetischer
Bewegungsablauf
von liegender zu
sitzender Position.

Massnahmen / zu beachten



1. Beine der Patientin anwinkeln.



2. Patientin in Seitenlage bewegen.



3. Ein Bein nach dem anderen über Bettkante hinausziehen.



4. Oberkörper der Patientin durch Abstützen auf Ellbogen und Hand aufrichten.

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Mobilisierung von Patienten

Massnahmen / zu beachten



5. Schuhe anziehen und Füße auf Boden stabilisieren.



6. Rutschbrett platzieren.



7. Patientin seitlich in kleinen gemeinsamen Gewichtslagerungen über Rutschbrett verschieben.



8. Patientin auf Stuhl sichere Sitzhaltung einnehmen lassen und Rutschbrett entfernen.

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Mobilisierung von Patienten

Bewegungsablauf mit
Einsatz eines mobilen
Patientenlifters.



1. Tragtuch neben Patientin platzieren.



2. Patientin in Seitenlage bringen und Tragtuch heranziehen.



3. Patientin auf die andere Seite drehen.



4. Tragtuch auf der anderen Seite komplett ausbreiten.



5. Patientin wieder in Rückenlage bringen und Beine anwinkeln.



6. Tragturte über Beine der Patientin ziehen.

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Massnahmen / zu beachten

Mobilisierung von Patienten



7. Mobilen Patientenlifter heranschieben und Traggerute am Hehebügel befestigen.



8. Patientin langsam anheben und Gleichgewicht sichern.



9. Mobilen Lifter über Bett hinausziehen.



10. Rollstuhl oder Pflegesessel heranschieben und Patientin sichern.



11. Patientin langsam in den Sessel herunterlassen.



12. Traggerute vom Lifter lösen und Lifter wegschieben.

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Vorhandensein und Umgang mit Hilfsmitteln für Patientenmobilisierung

Überbelastung des Bewegungsapparates, rasche Ermüdung und Muskelverspannungen sowie muskuloskelettale Beschwerden im Rücken, Nacken, in Armen und Beinen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Bei der Bedarfsabklärung Gefährdungsermittlung/ Risikobeurteilung vornehmen und aufzeigen, welche Hilfsmittel vorhanden oder noch zu beschaffen sind.
- ▶ Bei Bedarf organisatorische Massnahmen treffen, z. B. Arbeiten zu zweit ausführen.
- ▶ Verwendung von Hilfsmitteln schulen.
- ▶ Hilfsmittel bestimmungsgemäss einsetzen.

Fortsetzung Seite 63



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

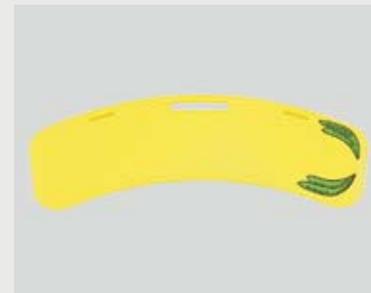
Vorhandensein und Umgang mit Hilfsmitteln für Patientenmobilisierung

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 62

Mehr Informationen

- Suva, Publikation 66132.d «Körperliche Belastungen in der Hilfe und Pflege zu Hause. Abklären von Hilfsmitteln und Massnahmen»
- Spitex Kriens, Ratgeber «Einfache Hilfen, die den Alltag erleichtern»
- Stadt Zürich, Gesundheits- und Umweltschutzdepartement, «Selbständig zu Hause wohnen, Einfache Hilfen, die den Alltag erleichtern»
- Hilfsmittelberatung für Behinderte:
 - <http://sahb.ch/hilfsmittel/>
 - <http://www.pflegesearch.ch/hilfreiche-dienste/hilfsmittel-und-hilfreiches/hilfsmittel/>
- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), Broschüre M655 «Starker Rücken, ganzheitlich vorbeugen, gesund im Beruf bleiben»
- L'Association pour la santé et la sécurité du travail, secteur affaires sociales (ASSTSAS), «Guide de référence, Soins à domicile. Mesures préventives pour des gestes, des postures sécuritaires et l'autonomie des personnes» (nur auf Französisch erhältlich)
- L'assurance-Maladie, Risques professionnels, Guide de bonne pratique «Prévenir les risques professionnels dans les métiers de l'aide à domicile», Bezugsquelle: <http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr/> (nur auf Französisch erhältlich)



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Bauliche Gegebenheiten/ Möblierung/Bewegungs- raum

Muskuloskeletale Beschwerden durch erzwungene Körperhaltungen, Verletzungen durch Anschlagen, Einklemmen, Stolpern und Stürzen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Prüfen, ob Hilfsmittel an besondere bauliche Gegebenheiten angepasst werden können, z. B. Rollstuhlbreite verringern.
- ▶ Einfache bauliche Massnahmen treffen, z. B. Türschwelle durch einen keilförmigen Absatz behindertengerecht oder rollstuhlgängig gestalten.
- ▶ Rutschende Teppiche entfernen.
- ▶ Genügend Bewegungsraum gewährleisten:
 - Zugänglichkeit zu Pflegebett beidseits ermöglichen.
 - Empfohlene Tiefe mind. 1 m.
- ▶ Bei ungenügenden Platzverhältnissen Massnahmen zur Verbesserung einleiten, z. B. Einzelbetten statt Doppelbetten vorsehen, Möbelstücke umplatzieren, usw.

Mehr Informationen

- Schweiz. Fachstelle für Behindertengerechtes Bauen: www.hindernisfrei-bauen.ch/
- Patientensicherheit Schweiz, Schriftenreihe Nr. 2 «Sturzprävention»:
<http://www.patientsicherheit.ch/de/publikationen/Infomaterial-Schriften-B-cher.html>
- bfu, Fachbroschüre «Wohnraumabklärung zur Sturzprävention in Privathaushalten»



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Verkehrswege in Wohnungen

Stolpern, Ausrutschen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Wachsam sein: auf rutschige Böden, Türschwellen, elektrische Kabel, Tiere in der Wohnung achten.
- ▶ Geschlossene Schuhe tragen.
- ▶ Sich Zeit nehmen, nicht übereilt handeln, nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen.

Mehr Informationen

- Patientensicherheit Schweiz, Schriftenreihe Nr. 2 «Sturzprävention»:
<http://www.patientensicherheit.ch/de/publikationen/Infomaterial-Schriften-B-cher.html>
- bfu, Fachbroschüre «Wohnraumabklärung zur Sturzprävention in Privathaushalten»



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Umgang mit Hilfsmitteln und Geräten

Stromschlag, Verletzungen durch Stolpern, Einklemmen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Einführung in den korrekten Gebrauch von Geräten und Hilfsmitteln sicherstellen, z. B. Patientenlifter, Pflegebetten, Badelift, medizinische Geräte usw.
- ▶ Bedienungsanleitungen zur Verfügung stellen und Geräte bestimmungsgemäss verwenden.
- ▶ Regelmässige Wartungsarbeiten an Geräten und Hilfsmitteln durchführen lassen.
- ▶ Regelmässige Sichtkontrollen an Kabeln und Steckern durchführen.
- ▶ Reparaturen an elektrischen Geräten nur durch Fachleute ausführen lassen.



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause

Situation / Gefährdung

Arbeitskleidung, Schuhe

Ausgleiten, Ausrutschen, Verunreinigungen, chemische oder bakteriologische Gefährdungen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Geeignete und saubere Arbeitskleidung (Schürzen) zur Verfügung stellen.
- ▶ Geeignete Schuhe mit genügender Rutschfestigkeit tragen.
- ▶ Offene Schuhe und Überschuhe vermeiden. Offene Schuhe zumindest mit Riemen verwenden.
- ▶ Schuhe tragen, die eine natürliche Haltung ermöglichen (keine hohen Absätze), den Fuss stützen und schützen und auch den Zehen genügend Raum bieten.
- ▶ Kleider und Schuhe so auswählen, dass sie nicht einengen oder sonst wie behindern.
- ▶ Zur Ausübung der Tätigkeiten im Pflegebereich keine Schmuckstücke tragen.
- ▶ Im Umgang mit chemischen und biologischen Stoffen geeignete Schutzkleidung gemäss Bedienungsanleitung tragen.

Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 28
- SECO, Broschüre 710.077.d «Stehen bei der Arbeit»



Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause



Arbeitsumgebung in der Hauswirtschaft und Sozialbetreuung

Neben eigentlichen Pflegeleistungen bilden oft hauswirtschaftliche und sozialbetreuerische Arbeiten einen Schwerpunkt bei der Hilfe und Pflege zu Hause. Diese Tätigkeiten können folgende Bereiche umfassen:

- Reinigung
- Einkaufen
- Kochen
- Entsorgen
- Wäsche
- Sozialbetreuung

(psychosoziale Belastungen siehe S. 25ff.)

In all diesen Bereichen gibt es verschiedene Aspekte der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes, die im Umfeld eines privaten Haushalts teilweise schwierig umzusetzen sind, weil bauliche Gegebenheiten, bestehende Möblierung, Einrichtungen und Geräte nicht ohne Weiteres verändert werden können. Es ist des-

halb wichtig, aufmerksam die wechselnden Arbeitsplätze in den verschiedenen Haushalten nach den hier aufgeführten Gefährdungen zu beurteilen. Bei vorliegenden schwerwiegenden Mängeln müssen diese kommuniziert und entsprechende Massnahmen geplant werden.

Oft lassen sich Gefahrenquellen mit geringem Aufwand reduzieren. Rutschige Teppiche können entfernt, Stufen markiert, Eingangsbereiche mit effizienten Schmutzschleusen und guter Beleuchtung versehen werden. Küchen- und Haushaltsgeräte, wie Kochherde, Teeko-cher, Bügeleisen, Staubsauger oder Waschmaschinen sollten auf Konformität und sichere Bedienung überprüft werden. Bei Bedarf sind Ersatzbeschaffungen oder Instandstellungsarbeiten durch Fachleute in die Wege zu leiten.

Auch das persönliche Verhalten ist von Bedeutung. Mitarbeitende, die mit Geräten, Reinigungsmitteln und Abfällen sicher und richtig umgehen und die beim Lastentransport von Hand geeignete Hilfsmittel einsetzen, sind weniger Gefährdungen ausgesetzt. Schulung und Instruktion bilden daher einen wichtigen Bestandteil der Prävention bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten.

Situation / Gefährdung

Reinigung

Abstürzen

Ausrutschen, Stürze

Allergien, Vergiftungen,
Verätzungen durch
Reinigungsmittel

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Gewährleisten, dass sichere Steighilfen benutzt werden.
- ▶ Geeignete Zugänge schaffen.
- ▶ Geeignete Hilfsmittel, z. B. Teleskopwischer einsetzen.
- ▶ Rutschhemmende Bodenbeläge vorsehen, Stolperstellen (z. B. aufstehende Teppichkanten) beseitigen.
- ▶ Geeignetes Schuhwerk tragen.
- ▶ Sicherheitsdatenblätter oder Gefahrenhinweise der Reinigungsmittel beachten.
- ▶ Reinigungsmittel nur in Originalgebinden aufbewahren.
- ▶ Beim Umfüllen in kleinere Gebinde konforme Identifizierung, Beschriftung und Kennzeichnung sicherstellen.
Nie Lebensmittelgebinde verwenden.
- ▶ Beim Umgang mit Reinigungsmitteln und Chemikalien Bedienungsanleitung beachten und bei Bedarf Schutzausrüstung (Handschuhe, Schutzbrille) benutzen.

Fortsetzung Seite 71



Situation / Gefährdung

Reinigung

Beschwerden des Bewegungsapparates durch repetitive Bewegungen und erzwungene Körperhaltungen

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 70

- ▶ Körperschonende Arbeitstechnik schulen: Kräfte sparen, entlasten.
- ▶ Nach dem Arbeiten im Bücken Rücken strecken.
- ▶ Sich beim Bücken oder Vorneigen abstützen.
- ▶ Hilfsmittel einsetzen, um die Arbeitshöhe anzupassen, z. B. dass Hände nicht über Schulterhöhe arbeiten müssen.



Arbeitsumgebung in der Hauswirtschaft und Sozialbetreuung

Mehr Informationen

- EKAS, Broschüre 6209.d «Unfall – kein Zufall! Arbeitssicherheit in Betrieben des Gastgewerbes, Hotels, Verpflegungsbereichen von Spitälern und Heimen»
- EKAS, Merkblatt 6212.d «An die Verantwortlichen für Reinigung und Bodenpflege»
- EKAS, Checkliste 6804.d «Etage, Zimmer»
- Suva, Checkliste 67045.d «Reinigung und Unterhalt von Gebäuden»
- Suva, Anschlag 2866.d «Reinigungsarbeiten: Wie schütze ich mich vor blutübertragbaren Infektionskrankheiten?»
- SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, Direction générale de l'Humanisation du travail, Bruxelles, «Prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile» (nur auf Französisch erhältlich)

Situation / Gefährdung

Einkaufen/Umgang mit Lasten

Muskuloskeletale Beschwerden durch Fehlbelastungen, erzwungene Körperhaltungen

Massnahmen / zu beachten

Transportvorbereitung

- ▶ Gewichte und Volumen abschätzen sowie geeignete Hilfsmittel für deren Transport einsetzen.
- ▶ Wegstrecke abschätzen und geeignetes Transportmittel festlegen (zu Fuss, Fahrrad, Auto).
- ▶ Abklären, ob ein Lift im Haus vorhanden ist.

Transport

- ▶ Höchstgewichte festlegen (nicht zu viel einkaufen).
- ▶ Last nach Möglichkeit aufteilen.
- ▶ Hilfsmittel, z. B. Rolli, einsetzen oder schwere Lasten zu zweit tragen.
- ▶ Richtiges Verhalten bei der täglichen Arbeit durchsetzen, nicht übereilt handeln.
- ▶ Richtwerte für Lasten gemäss «Suva-Grenzwerte am Arbeitsplatz» einhalten.

Arbeitsabschluss

- ▶ Einkaufsgut in der Wohnung zweckmässig einräumen.

Mehr Informationen

- EKAS, Informationsschrift 6245.d «Lastentransport von Hand»
- SECO, Wegleitung zu den Verordnungen 3 und 4 zum Arbeitsgesetz, Art. 25 ArGV 3
- SECO, Prüfmittel und Leitfaden «Gesundheitsrisiken Bewegungsapparat» BBL 710.069 und 710.070
- Suva, Ergo-Test 88190.d «Gefährdungsermittlung: Heben und Tragen»
- Suva, Merkblatt 44018.d «Hebe richtig – trage richtig!»
- Suva, Ergonomie, www.suva.ch/Ergonomie
- Suva, Richtlinie 1903.d «Grenzwerte am Arbeitsplatz 2015»



Arbeitsumgebung in der Hauswirtschaft und Sozialbetreuung

Situation / Gefährdung

Kochen/Küche

Messer/Rüsten

Stich- und Schnittverletzungen

Küchengeräte

Verletzungsgefahr durch maschinelle Bewegungen, unbeabsichtigtes Wiederanlaufen, Kurzschluss

Verbrennungen, Kurzschluss

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Messer sachgerecht lagern.
 - ▶ Geeignete Messer verwenden.
 - ▶ Regelmässige Kontrolle der Messer (Griffe, Schärfe) und bei Bedarf ersetzen oder instand stellen lassen.
 - ▶ Sichere Arbeitstechniken erlernen und anwenden.
-
- ▶ Geräte immer gemäss Bedienungsanleitung verwenden.
 - ▶ Nur intakte Geräte einsetzen.
 - ▶ Schutzabdeckungen nicht entfernen. Geräte zum Reinigen immer ausstecken (z. B. Stabmixer).
-
- ▶ Backofen/Mikrowellengeräte: Zum Entnehmen von heissen Speisen Küchentuch oder Schutzhandschuhe verwenden.
 - ▶ Mikrowellengeräte:
 - Keine Gefässe oder Gegenstände aus Metall einschieben

Mehr Informationen

- EKAS, Broschüre 6209.d «Unfall – kein Zufall! Arbeitssicherheit in Betrieben des Gastgewerbes, Hotels, Verpflegungsbereichen von Spitälern und Heimen»
- EKAS, Checkliste 6802.d «Küche»
- EKAS, Checkliste 6803.d «Messer in Küchen»



Arbeitsumgebung in der Hauswirtschaft und Sozialbetreuung



Situation / Gefährdung

Entsorgung von Haushaltkehrricht

Schnitt- und Stichverletzungen, Infektionsrisiken, Brandgefahr durch Selbstentzündung

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Mitarbeitende im richtigen Umgang mit Abfall instruieren.
- ▶ Plastiksäcke in Abfalleimer einlegen. Abfallsäcke lose transportieren und Abfall nicht zusammendrücken.
- ▶ Keine glimmenden Abfälle in brennbare Behälter kippen.
- ▶ Schutzhandschuhe tragen.
- ▶ Abfalltrennung vornehmen.



Mehr Informationen

- Siehe Kapitel Hygiene, S. 77ff.
- Suva, Informationsschrift 2869/31.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen»
- Suva, Anschlag 2866.d «Reinigungsarbeiten: Wie schütze ich mich vor blutübertragbaren Infektionskrankheiten?»
- Bfu, Broschüre 3.027 «Feuer und Hitze»

Situation / Gefährdung

Wäsche/Wäsche-sortierung

Schnitt- und Stichverletzungen, Infektionen, Ansteckungen durch Krankheiten

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Spitze bzw. gefährliche Gegenstände immer korrekt entsorgen. Vermeiden, dass sie in die Schmutzwäsche gelangen (Taschen leeren).
- ▶ Mit Blut- oder Körperflüssigkeiten verschmierte Wäsche nur mit Schutzhandschuhen anfassen.
- ▶ Geeignete Schutzausrüstung zur Verfügung stellen (Maske und Handschuhe).
- ▶ Körperschonende Arbeitstechnik für das Befüllen und Leeren von Waschmaschinen anwenden.
- ▶ Mitarbeitende informieren und instruieren.
- ▶ Meldepflicht für Zwischenfälle einführen (Verletzungen durch spitze Gegenstände).



Arbeitsumgebung in der Hauswirtschaft und Sozialbetreuung

Bügeleisen

Verbrennungen

- ▶ Elektrische Zuleitung von Bügeleisen zweckmässig einrichten, z. B. von oben.
- ▶ Sicheren Standort für Bügeleisen in Ruhestellung wählen.



Mehr Informationen

- EKAS, Broschüre 6232.d «Unfall – kein Zufall! Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Textilpflege und verwandten Betrieben»
- Suva, Informationsschrift 2869/31.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen»
- Suva, Informationsschrift 2869/30.d «Verhütung blutübertragbarer Krankheiten im Gesundheitswesen»
- Suva, Anschlag 2866.d «Reinigungsarbeiten: Wie schütze ich mich vor blutübertragbaren Infektionskrankheiten?»



Hinweis

Die Gefährdungen und Massnahmen in diesem Kapitel fassen die wichtigsten Punkte zusammen. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist als praktisches Hilfsmittel im täglichen Arbeitsumfeld der Hilfe und Pflege zu Hause gedacht. **Zur Vertiefung der einzelnen Aspekte, insbesondere der blutübertragbaren Infektionen, verweisen wir auf die weiterführende Literatur, speziell auf die zahlreichen Publikationen der Suva aus dem Bereich der Arbeitsmedizin.**

Biologische und chemische Gefährdungen, Hygiene

Der Schutz vor möglichen Infektionskrankheiten ist für das Fachpersonal bei der Hilfe und Pflege zu Hause ein Muss. Die Massnahmen umfassen sowohl allgemeine präventive Hygienemassnahmen, als auch spezifische Massnahmen, die bei einem konkreten Unfall (z. B. Stich- oder Schnittverletzung) auf diesen abgestimmt, geplant und umgesetzt werden müssen. Grundlegende Regeln der Hygiene sind auch beim Umgang mit Medikamenten zu beachten.

Das Einhalten von Hygienemassnahmen an sich kann zu weiteren Gefährdungen führen, einerseits durch bestimmte, nicht harmlose Desinfektionsmittel, und andererseits durch häufige Handdesinfektion und wiederholtes Händewaschen. Ein Hautschutzprogramm ist notwendig, um solchen Gefährdungen zu begegnen.

Die Hilfe und Pflege zu Hause von Menschen mit einer schweren Krankheit nach Spitalaustritt sowie die Betreuung von Patienten mit komplexem Pflegebedarf (Ernährung per Magensonde, Einlegen von Blasenkatheter, Absaugen von Sekretion, usw.) und anspruchsvollen Behandlungsformen (intravenöse Verabreichung von Krebsmedikamenten, Schmerzpumpe, usw.) verlangt zusätzliche Schulung und Schutzmassnahmen.

Besonders wichtig ist die Einführung neuer Mitarbeitenden. Aber auch alle anderen Mitarbeitenden sollten allgemeine Hygieneregeln und Schutzmassnahmen periodisch auffrischen. Dazu gehören der Einsatz persönlicher Schutzausrüstungen (Masken, Handschuhe, Schürzen, Schutzbrillen usw.) bei bestimmten Tätigkeiten wie auch elementare Regeln in den Bereichen der Arbeitsorganisation, Ordnung und Sauberkeit. Nur so können Betriebsleitung und Mitarbeitende für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz umfassend sensibilisiert, das Fachwissen auf dem neusten Stand gehalten, Unfälle verhütet und Gefährdungen der Gesundheit reduziert werden.

**Biologische
und chemische
Gefährdungen,
Hygiene**

Situation / Gefährdung

Allgemeine Hygieneregeln

Übertragung von Infektionserregern und Keimen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Hygienekonzept festlegen und Mitarbeitende schulen.
- ▶ Vor Arbeitsbeginn Armbanduhren, Hand und Armschmuck ablegen und lange Haare zusammenbinden.
- ▶ Bei allen pflegerischen und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten schützende Berufskleidung über der privaten Kleidung tragen. Nach Beendigung des Besuchs ausziehen und in einem Plastiksack transportieren **8**.
- ▶ Vor und nach jedem Kontakt mit Patienten die Hände gründlich desinfizieren (**1** bis **7**).
- ▶ Bei sichtbarer Verschmutzung Hände vor der Desinfektion waschen.
- ▶ Bei voraussehbarem Kontakt, bzw. Kontakt mit Blut und/oder Körperflüssigkeiten Einweghandschuhe tragen.
- ▶ Berufskleidung bei optischer oder starker Verschmutzung wechseln, ansonsten einmal täglich wechseln.

Fortsetzung Seite 79



Situation / Gefährdung

Allgemeine Hygieneregeln

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 78

- ▶ Bei Patienten mit infektiösen Krankheiten zusätzlich Mundschutz oder bei Bedarf Atemschutz (in Abhängigkeit der Infektion mind. FFP2), Schutzbrille und Überschürze tragen.
- ▶ Gründliche Reinigung der Hände vor der Nahrungsaufnahme.

Mehr Informationen

- Spitex Zürich, «Hygienekonzept Spitex Zürich», www.spitex-zuerich.ch > Über uns > Hygienekonzept
- Careum Weiterbildung, «Hygiene-Empfehlungen für die Spitex», www.careum-weiterbildung.ch > Publikationen
- Spitex Stadt Luzern, Hygienekonzept, www.spitex-luzern.ch > Betrieb > Organisationspapiere
- Suva, Informationsschrift 2869/20.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen beim Umgang mit Patienten (Arbeitsmedizin)»
- Schweizerische Eidgenossenschaft, «Verordnung über den Schutz der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vor Gefährdung durch Mikroorganismen (SAMV)» (SR 832.321)



Biologische
und chemische
Gefährdungen,
Hygiene

Situation / Gefährdung

Hautschutz

Im Umgang mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln, häufiges Händewaschen und Feuchtarbeiten

Schädigung oder Beeinträchtigung der Schutzfunktion der Haut, Hautentzündungen, Allergien/ Latexallergien, Ekzeme

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Hautschutz- und Hygieneplan erstellen.
- ▶ Mitarbeitende im korrekten Gebrauch der persönlichen Schutzausrüstung für Reinigungs- und Desinfektionsarbeiten sowie im Hautschutz unterweisen: d. h. Schützen, Reinigen und Pflegen der Haut.
- ▶ Hautschutzcremen verwenden (1 bis 3).
- ▶ Sicherheitsdatenblätter der verwendeten Produkte und Stoffe bereitstellen und beachten.
- ▶ Geeignete persönliche Schutzausrüstung (PSA) auswählen und beschaffen.
- ▶ Möglichst latexfreie oder zumindest puderfreie, latex-allergenarme Handschuhe verwenden.
- ▶ Bei allergischen Reaktionen Arzt aufsuchen.

Mehr Informationen

- Suva, Merkblatt 2869/23.d «Verhütung gesundheitlicher Gefahren bei der Desinfektion von Flächen und Instrumenten in Spital und Praxis (Arbeitsmedizin)»
- Suva, Informationsschrift 2869/33.d «Latexallergie (Arbeitsmedizin) Gefährdung und Schutzmassnahmen am Arbeitsplatz»
- Suva, Informationsschrift 44074.d «Hautschutz bei der Arbeit»
- Pädagogische und praktische Webseite zur Prävention von Berufsdermatosen: www.2haende.ch



Situation / Gefährdung

Kontakt mit Blut und Körperflüssigkeiten

Übertragung von Infektionserregern durch Stich- und Schnittverletzungen, durch direkten Kontakt mit lädiertes Haut oder Schleimhäuten sowie durch Spritzer auf Augenbindehäute und Schleimhäute

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Sicherer Umgang mit Kanülen, Injektionsnadeln usw. einhalten (siehe S. 83/84).
- ▶ Bei möglichen Kontakten mit Blut, Körperflüssigkeiten oder Exkrementen immer Schutzhandschuhe und -kittel tragen.
- ▶ Bei Gefahr von Spritzern mit Blut und Körperflüssigkeiten Schutzbrille, Schutzmaske sowie Schutzhürze tragen.
- ▶ Sofortmassnahmen nach Kontaminationen mit potenziell infektiösen Körperflüssigkeiten bzw. bei Stich- und Schnittverletzungen festlegen und einhalten: Haut waschen und desinfizieren, Schleimhäute spülen, unverzüglich Arzt aufsuchen, Gefährdung evaluieren, medizinische Kontrolle durchführen und geeignete Massnahmen einleiten, Unfall-Meldeverfahren eröffnen usw.
- ▶ Unfallereignisse kommunizieren, um ähnlichen Zwischenfällen vorzubeugen.
- ▶ Vorsorgeuntersuchungen und entsprechende Schutzimpfungen durchführen, z. B. Hepatitis B, MMR, Varizellen-Impfung.

Fortsetzung Seite 82



Biologische
und chemische
Gefährdungen,
Hygiene

Situation / Gefährdung

Kontakt mit Blut und Körperflüssigkeiten

Exposition gegenüber aero-
gen übertragbaren Infekti-
onserregern (Tuberkulose,
Masern, Varizellen, usw.)

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 81

- ▶ Bei bekannter Erkrankung der Patienten mit aerogen übertragbarer Infektion geeignete Schutzmaske tragen (z. B. FFP 2) und korrekte Trageweise instruieren.
- ▶ Auf gute Lüftung der Räume achten (z. B. Stosslüften).

Mehr Informationen

- Suva, Meldezettel 2863.d «Schützen Sie sich vor blutübertragbaren Infektionskrankheiten!»
- Suva, Informationsschrift 2869/30.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen im Gesundheitswesen (Arbeitsmedizin)»
- Suva, Informationsschrift 2869/19.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen in medizinischen Laboratorien (Arbeitsmedizin)»
- Suva, Informationsschrift 2869/20.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen im Umgang mit Patienten (Arbeitsmedizin)»
- Suva, Informationsschrift 2869/31.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen»
- Suva, Informationsschrift 2869/36.d «HIV, HBV, HCV Exposition Erstmassnahmen»
- Suva, Informationsschrift 2869/34.d «Impfungen des Personals im Gesundheitswesen (Arbeitsmedizin)»
- Suva, Informationsschrift 2869/35.d «Tuberkulose am Arbeitsplatz. Gefährdung und Prävention (Arbeitsmedizin)»
- Bundesamt für Gesundheit BAG, «Schweizerischer Impfplan», Anhänge 3 und 4.
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK, Broschüre «Gefahren und Berufsrisiken für das Pflegepersonal»



Situation / Gefährdung

Injektionsnadeln, Kanülen, Glasampullen, Lanzetten

Stich- und Schnitt-
verletzungen,
Infektionsrisiken

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Schutzkappen von Injektionsnadeln nach Gebrauch nie wieder aufsetzen: **kein «recapping»!** **1** (S. 84)
- ▶ Injektionsnadeln verwenden, die sich nach Gebrauch in eine Schutzhülle zurückziehen.
- ▶ Injektionsnadeln mit leicht arretierbarem Stichschutz verwenden.
- ▶ Injektionsnadeln einsetzen, welche beim Herausziehen stumpf werden.
- ▶ Für Kapillarblutentnahmen und Blutzuckermessungen stichsichere Einweg-Lanzetten verwenden.
- ▶ Auf sichere Entsorgung von kontaminiertem Einwegmaterial achten.

Fortsetzung Seite 84



Biologische
und chemische
Gefährdungen,
Hygiene

Situation / Gefährdung

Injektionsnadeln, Kanülen, Glasampullen, Lanzetten

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 83

- ▶ Alle spitzen Gegenstände, Spritzen, Nadeln, Kanülen, Lanzetten, Glasampullen usw. sofort und direkt in dafür vorgesehene starre und durchstichsichere Behälter entsorgen.
- ▶ Auswechseln der Entsorgungsbehälter, bevor sie ganz voll sind.
- ▶ Beim Aufbrechen von Glasampullen Ampullenhals mit Zellstofftupfer hinterlegen, um Schnittverletzungen zu vermeiden.
- ▶ Pflegefachpersonen im korrekten Umgang mit Injektionsnadeln und Kanülen sowie in deren fachgerechten Entsorgung instruieren.

Mehr Informationen

- Suva, Anschlag 2864.d «Schützen Sie sich vor blutübertragbaren Infektionskrankheiten! (für Pflegepersonal)»
- Suva, Informationsschrift 2869/31.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen»
- EU, Richtlinie 2010/32/EU des Rates vom 10. Mai 2010 «Zur Vermeidung von Verletzungen durch scharfe/spitze Instrumente im Krankenhaus- und Gesundheitssektor»



Situation / Gefährdung

Ansteckende Infektionskrankheiten/Pandemie

Infektionsrisiken und Kontamination durch Spritzer oder Tröpfchen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Allgemeine Hygienemassnahmen einhalten, insbesondere konsequente und gezielte Händedesinfektion.
- ▶ Handschuhe gemäss Hygienekonzept tragen.
- ▶ Schutzmasken (Gesichtsschutzmasken, chirurgische Masken, FFP2) tragen.
- ▶ Schutzbrillen bei Gefährdungssituationen einsetzen.
- ▶ Mitarbeitende im Umgang mit persönlicher Schutzausrüstung instruieren.
- ▶ Pandemiekonzept erstellen und den betrieblichen Verhältnissen anpassen.



Biologische
und chemische
Gefährdungen,
Hygiene

Mehr Informationen

- Bundesamt für Gesundheit BAG, «Pandemieplan Schweiz», www.bag.admin.ch > Grippepandemie
- Spitex Verband Kanton Zürich, «Leitfaden für Spitex- und Zivilschutzorganisationen zur Erstellung eines Pandemiekonzepts im Kanton Zürich», www.spitexzh.ch > Über uns > Bestellen
- Spitex Zürich, «Hygienekonzept Spitex Zürich», www.spitex-zuerich.ch > Über uns > Hygienekonzept
- Careum Weiterbildung, «Hygiene-Empfehlungen für die Spitex», www.careum-weiterbildung.ch > Publikationen

Situation / Gefährdung

Reinigung und Desinfektion

Verätzung der Atemwege durch Einatmen von Sprühnebel und Dämpfen, Verätzungen von Augen und Haut durch Kontakt.

Allergien, Gefährdung von Drittpersonen im Haushalt und/oder Umwelt

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Wo immer möglich, Reinigungs- und Desinfektionsmittel mit geringerem gesundheitlichem Risiko einsetzen und Gefahrenhinweise (H-Sätze resp. R-Sätze) beachten.
- ▶ Sicherheitsdatenblätter für Produkte mit Gefahrenstoffdeklaration beschaffen, zentral bereitstellen und nötige Instruktionen veranlassen.
- ▶ Direkten, ungeschützten Kontakt mit schädigenden Stoffen vermeiden.
- ▶ Produkte sachgerecht transportieren, lagern, zubereiten und anwenden sowie für ausreichende Belüftung sorgen.
- ▶ Sofortmassnahmen für Unfälle festlegen und Mitarbeitende instruieren:
 - Nach Hautkontakt betroffene Hautpartien ausgiebig mit fliessendem Wasser spülen.
 - Benetzte Kleider rasch entfernen.
 - Nach Augenspritzern Augen sofort während mindestens 20 Minuten mit fliessendem Wasser spülen und Arzt aufsuchen.

Mehr Informationen

- Suva, Merkblatt 2869/23.d «Verhütung gesundheitlicher Gefahren bei der Desinfektion von Flächen und Instrumenten in Spital und Praxis (Arbeitsmedizin)»
- Suva, Informationsschrift 44074.d «Hautschutz bei der Arbeit»



Situation / Gefährdung

Umgang mit Medikamenten

Bestellung/Lagerung

Verwechslungen, mikrobielle
Kontamination

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Darauf achten, dass Medikamente patientenspezifisch beschriftet sind (Etikette mit Namen, Einnahmever-schriften, usw.). 5-R-Regel beachten: **R**ichtiges Medi-kament, **R**ichtiger Patient, **R**ichtiger Ort, **R**ichtige Dosierung, **R**ichtige Zeit.
- ▶ Abgabe und Lagerung von Arzneimitteln Ärzten und Apotheken mit entsprechender Bewilligung überlassen.
- ▶ Bei unvermeidbarer Zwischenlagerung im Spitex-Stütz-punkt geeignetes Qualitätssicherungssystem und enge Zusammenarbeit mit autorisierten Fachpersonen (Arzt, Apotheker) sicherstellen und die Verantwortlichkeiten klar regeln. Zugang für Fremdpersonen ausschliessen und Herstellervorschriften für die Lagerung (Original-packung, Lagertemperatur usw.) einhalten.
- ▶ Vorgehen bei Medikamentenverwechslungen oder Abgabebefehlern regeln.

Fortsetzung Seite 88



Biologische
und chemische
Gefährdungen,
Hygiene

Situation / Gefährdung

Umgang mit Medikamenten Bereitstellung/ Anwendung

Gesundheitsgefährdungen durch karzinogene, mutagene und reproduktionstoxische Eigenschaften der Medikamente (CMR-Medikamente) z. B. Zytostatika und Virustatika, aber auch Hormonpräparate

Reizung der Haut, Schleimhäute und Atemwege

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 87

- ▶ Nur qualifiziertes Personal einsetzen, das im sicheren Umgang mit CMR-Medikamenten geschult ist, und über die sichere Handhabung, die bestehenden Gefährdungen, die möglichen Nebenwirkungen sowie die fachgerechte Entsorgung Bescheid weiss.
- ▶ Schwangere und stillende Frauen dürfen nicht für die Verabreichung von Zytostatika eingesetzt werden.
- ▶ Verunreinigungen durch verschüttete CMR-Medikamente (Trockensubstanzen, Zubereitungen) unverzüglich sachgerecht beseitigen.
- ▶ Bei Verunreinigung der Haut die betreffende Stelle sofort mit Wasser spülen. Bei Spritzern in die Augen diese sofort mit Wasser spülen.
- ▶ Beim Verabreichen von medizinischen Salben, Cremes usw., vor allem mit gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffen (z. B. Cortison), geeignete Schutzhandschuhe tragen bzw. Applikatoren verwenden.
- ▶ Zum Zweck der Therapie erzeugte Aerosole, Dämpfe so anwenden oder verabreichen, dass die Mitarbeitenden den Wirkstoffen möglichst nicht ausgesetzt sind.

Mehr Informationen

- Suva, Informationsschrift 2869/18.d «Sicherer Umgang mit Zytostatika (Arbeitsmedizin)»



Situation / Gefährdung

Rückgabe von Medikamenten-Abfällen/ Entsorgung

Vergiftungen, missbräuchliche Verwendung

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Medikamente in Originalverpackungen in geeigneten, flüssigkeitsdichten Behältern sammeln und den Lieferanten oder den zuständigen Rückgabestellen, z. B. Apotheken, zukommen lassen.



Biologische
und chemische
Gefährdungen,
Hygiene

Situation / Gefährdung

Entsorgung von medizinischen Abfällen

Kontaminations- und Infektionsgefährdungen durch medizinische Abfälle

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Sämtliche medizinischen Abfälle getrennt und umweltverträglich, nach dem Stand der Technik, entsorgen.
- ▶ Abfälle mit Hautfetzen und kleineren Gewebeteilen sowie Abfälle, die stark mit Blut und Sekreten behaftet sind, im Doppelsacksystem (flüssigkeitsdicht und reissfest) zweifach verpackt beim Patienten im Haushaltkehricht entsorgen. Kantonale Richtlinien beachten!
- ▶ Blut, Urin, Eiter, Galle oder Magensaft, die in entleerbaren Behältnissen aufgefangen werden können, in die Kanalisation geben.
- ▶ Personal im Umgang mit medizinischen Abfällen speziell schulen, Regeln zur Nutzung der persönlichen Schutzausrüstung aufstellen.
- ▶ Gefährdungen anderer Personen im Haushalt durch geeignete Verpackungen und Beschriftungen vorbeugen.

Fortsetzung Seite 91



Situation / Gefährdung

Entsorgung von medizinischen Abfällen

Schnittverletzungen

Massnahmen / zu beachten

Fortsetzung von Seite 90

- ▶ Abfall in Abfalleimern mit eingelegten Plastiksäcken sammeln.
- ▶ Abfallsäcke lose transportieren und Abfall nicht zusammendrücken.



Biologische
und chemische
Gefährdungen,
Hygiene

Mehr Informationen

- Suva, Informationsschrift 2869/31.d «Verhütung blutübertragbarer Infektionen»
- Suva, Anschlag 2866.d «Reinigungsarbeiten: Wie schütze ich mich vor blutübertragbaren Infektionskrankheiten?»
- Bundesamt für Umwelt BAFU, Publikation «Entsorgung von medizinischen Abfällen»



Infrastruktur

Im Spitex-Stützpunkt sollten neben allgemeinen Aspekten der Gebäudesicherheit auch Sozialräume (Garderoben, Duschen, Pausenräume usw.) vorgesehen werden. Aus hygienischen Gründen sind Garderoben mit getrennten Schränken für Arbeits- und Alltagskleider sowie Duschen wünschenswert. Möglich ist auch, im Verbund mit Nachbarbetrieben, eine geeignete Lösung anzustreben. Bei Um- und Neubauten sind angemessene Sozialräume und Garderoben von Anfang an in die Planung miteinzubeziehen.

Schwieriger zu beeinflussen sind die Bedingungen am Arbeitsplatz in den verschiedenen privaten Haushalten. Die Mitarbeitenden

müssen hier vor allem auf Mängel bei elektrischen Installationen, technischen Hilfsmitteln und auf die Bewegungsräume im Arbeitsumfeld achten. Auch in der häuslichen Pflege dominieren Stolper-, Sturz- und Rutschunfälle das Unfallgeschehen. Die spezifischen lokalen Gegebenheiten in den privaten Haushalten beeinflussen die Unfallgefahr in diesem Bereich.

Für das Fachpersonal in der Hilfe und Pflege zu Hause geht es in erster Linie darum, aufmerksam die Gegebenheiten im jeweiligen Haushalt zu beurteilen. Es ist schwierig, sämtliche Mängel in privaten Haushalten restlos zu beheben. In einem Spitex-Betrieb sollte deshalb eine Vorgehensweise definiert werden, wie mit solchen Defiziten umzugehen ist.

Infrastruktur

Infrastruktur

Situation / Gefährdung

Sozialräume im Spitex-Stützpunkt

Mangelnde Hygiene, Verschleppen von Krankheitskeimen in das persönliche Umfeld der Mitarbeitenden, fehlende Pausen- und Erholungsmöglichkeiten.

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Gesetzliche Vorgaben einhalten. Den Mitarbeitenden nach Möglichkeit Garderobenräume mit getrennten Garderobenschränken für Alltags- und Arbeitskleidung zur Verfügung stellen.
- ▶ Garderobenräume mit guten Belüftungsmöglichkeiten ausstatten.
- ▶ Mahlzeiten nicht am Arbeitsplatz einnehmen. In Abhängigkeit von den örtlichen Verhältnissen Ess- und Aufenthaltsräume vorsehen.
- ▶ Geeignete Waschgelegenheiten (Duschen) zur Verfügung stellen.

Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 29–33



Infrastruktur

Situation / Gefährdung

Verkehrs- und Fluchtwege sowie Notausgänge im Spitex-Stützpunkt

Unfallgefahr und Behinderung durch verstellte Verkehrswege, Behinderung der Flucht im Brandfall, fehlende Markierung, ungenügende Beleuchtung, verriegelte Türen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Verkehrs- und Fluchtwege, Notausgänge und Brandschutztüren markieren, gut beleuchten und immer freihalten.
- ▶ Türen müssen sich jederzeit ungehindert und ohne Hilfsmittel in Fluchtrichtung öffnen lassen (Schliesssystem mit Notausgangsentriegelung).
- ▶ Besonders in Räumen im Untergeschoss auf gute Fluchtwegmarkierung achten und allenfalls netzunabhängige Notbeleuchtung anbringen (bei häufiger Nutzung von UG-Räumen).



Mehr Informationen

- SECO, Wegleitung zur Verordnung 4 zum Arbeitsgesetz, Anhang zu Art. 1
- Suva, Merkblatt 44036.d «Innerbetriebliche Verkehrswege»
- Suva, Checkliste 67157.d «Fluchtwege»

Infrastruktur

Situation / Gefährdung

Treppen und Böden im Spitex Spitex-Stützpunkt

Verletzungsgefahr durch Stürzen, Ausrutschen und Stolpern, bei Böden insbesondere wegen:

- losen oder aufstehenden Bodenbelägen
- schmutzigen und/oder nassen Bodenbelägen
- Niveauunterschieden

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Treppen mit umgreifbarem Handlauf sichern.
- ▶ Rutschhemmende Beläge, keine «nachgebenden» Teppiche.
- ▶ Stufenkanten mit Gummiprofil oder Gleitschutzstreifen versehen und markieren.
- ▶ Rutschhemmende Bodenbeläge einsetzen.
- ▶ In Eingangsbereichen zweckmässige Schmutzschleusen versehen.
- ▶ Stolperstellen beseitigen oder kennzeichnen.

Mehr Informationen

- Suva, Merkblatt 44036.d «Innerbetriebliche Verkehrswege»
- Suva, Checkliste 67185.d «Stopp den Sturzunfällen auf Treppen – Handlauf»
- Bfu, Broschüre 2.007 «Treppen»
- SECO, Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 14
- Suva, Checkliste 67012.d «Böden»
- bfu, Dokumentation 2.027 «Bodenbeläge»
- bfu, Dokumentation 2.032 «Anforderungsliste Bodenbeläge»
- www.stolpern.ch



Infrastruktur

Situation / Gefährdung

Lager im SpiteX-Stützpunkt

Verletzung durch herunterfallendes Material oder umstürzende Lagereinrichtungen.

Verletzung durch Abstürzen

Brandgefahr bei Lagerung von Chemikalien (Reinigungs- und Desinfektionsmittel)

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Standfestigkeit und Kippsicherung: Regale an Wand oder Decke befestigen und gegenseitig verbinden.
- ▶ Lager zweckmässig einrichten.
- ▶ Schwere Lasten unten lagern.
- ▶ Geeignete und sichere Aufstiegshilfen zur Verfügung stellen.
- ▶ Informationen auf der Etikette und im Sicherheitsdatenblatt über die Lagerung von Chemikalien befolgen.
- ▶ Besondere Lagervorschriften für leichtbrennbare Flüssigkeiten wegen Brandgefahr beachten.

Mehr Informationen

- Suva, Checkliste 67032.d «Lagerregale und Schubladenschränke»
- Suva, Broschüre 11030.d «Gefährliche Stoffe. Was man darüber wissen muss»
- Suva, Checkliste 67132.d «Explosionsrisiken (Explosionsschutzdokument für KMU)»



Infrastruktur

Situation / Gefährdung

Elektrische Installationen im Haushalt

Stromschlag durch Berührung bei fehlender oder defekter Isolation z. B. an Kabeln, Steckern

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Regelmässige Sichtkontrollen an Kabeln und Steckern durchführen.
- ▶ Reparaturen an elektrischen Geräten nur durch Fachleute ausführen lassen. Nicht mit defekten elektrischen Geräten arbeiten.
- ▶ Defekte Lampen sofort ersetzen. Nötigenfalls eine Fachperson beiziehen.
- ▶ In Nassbereichen darauf achten, dass Fehlerstromschutzschalter (FI-Schalter) installiert sind. Bei Bedarf durch autorisierten Elektrofachmann FI-Steckdosen oder FI-Schalter nachrüsten lassen.



Mehr Informationen

- Suva, Infoschrift SBA 103.d «Die Fehlerstromschutzschaltung» (nur als Druckversion erhältlich)
- www.bfu.ch Lampenwechsel

Infrastruktur

Situation / Gefährdung

Technische Hilfsmittel (z. B. Pflegebetten, Rollatoren, Rollstühle) im Haushalt

Verletzungen durch mechanische Mängel und fehlende Wartung, muskuloskelettale Beschwerden des Bewegungsapparats

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Einführung in den korrekten Gebrauch von Geräten und Hilfsmitteln sicherstellen, z. B. Patientenlifter, Pflegebetten, Badelift, medizinische Geräte usw.
- ▶ Nur sichere Arbeitsmittel verwenden.
- ▶ Bedienungsanleitungen zur Verfügung stellen.
- ▶ Periodische Kontrollen und regelmässige Wartungsarbeiten an Geräten und Hilfsmitteln durchführen lassen.
- ▶ Festlegung des Vorgehens bei notwendiger Wartung und Reparatur.



Infrastruktur

Situation / Gefährdung

Mangelhaftes Arbeitsumfeld im privaten Haushalt

Stolper-, Sturz- und Rutschunfälle, Anstossen und Einklemmen, muskuloskelettale Beschwerden als Folge von fehlendem Hilfsmitteln, engen Platzverhältnissen und erzwungenen Körperhaltungen

Massnahmen / zu beachten

- ▶ Auf gute Beleuchtung, stolper- und hindernisfreie Wege achten.
- ▶ Genügend Bewegungsraum für die Arbeit schaffen, z. B. durch zweckmässige Einrichtung oder durch Umstellen von Möbeln.
- ▶ Vorgehen planen, wie Verbesserungswünsche, z. B. das Beschaffen von Hilfsmitteln, eingebracht werden können.
- ▶ Bei unzumutbaren Verhältnissen Situation mit externen Fachpersonen resp. Behörden abklären.



Mehr Informationen

- bfu, Fachbroschüre «Wohnraumabklärung zur Sturzprävention in Privathaushalten»
- Weiterführende Informationen siehe auch Kapitel «Arbeitsumgebung bei der Pflege zu Hause» und Kapitel «Arbeitsumgebung in der Hauswirtschaft und der Sozialbetreuung»

Anhang 1: Gesetzliche Grundlagen	102
Anhang 2: Nützliche Adressen und Links, Bezugsquellen für Publikationen	105
Anhang 3: Abkürzungsverzeichnis	108
Anhang 4: Stichwortverzeichnis	110

Anhänge:
Gesetzliche
Grundlagen,
Nützliche
Adressen, Links,
Abkürzungs-
verzeichnis

Anhang 1:

Gesetzliche Grundlagen

Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz basieren nicht nur auf Freiwilligkeit, sie sind vom Gesetzgeber vorgeschrieben. Nachstehend die wichtigsten Bestimmungen des Bundesgesetzes über die Unfallversicherung (UVG) SR. 832.20 sowie des Bundesgesetzes über die Arbeit in Industrie, Gewerbe und Handel (Arbeitsgesetz, ArG) SR 822.11:

Pflichten des Arbeitgebers

Artikel 82 UVG

«Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zur Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den gegebenen Verhältnissen angepasst sind.»

Art. 6 Abs. 1 ArG

«Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zum Schutze der Gesundheit der Arbeitnehmer alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik an-

wendbar und den Verhältnissen des Betriebes angemessen sind.»

Pflichten der Arbeitnehmer

Artikel 82 UVG

«Die Arbeitnehmer sind verpflichtet, den Arbeitgeber in der Durchführung der Vorschriften über die Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten zu unterstützen. Sie müssen insbesondere persönliche Schutzausrüstungen benützen, die Sicherheitseinrichtungen richtig gebrauchen und dürfen diese ohne Erlaubnis des Arbeitgebers weder entfernen noch ändern.»

Art. 6 Abs. 3 ArG

«Für den Gesundheitsschutz hat der Arbeitgeber die Arbeitnehmer zur Mitwirkung heranzuziehen. Diese sind verpflichtet, den Arbeitgeber in der Durchführung der Vorschriften über den Gesundheitsschutz zu unterstützen.»

Die wichtigsten gesetzlichen Grundlagen für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Hinweis: Die Gesetze und Verordnungen des Bundes sind im Internet unter www.bk.admin.ch/ch/d/sr/ (Systematische Sammlung des Bundesrechts SR) zu finden.

AHVG

Bundesgesetz über die Alters- und Hinterlassenenversicherung (SR 831.10)

ArG

Bundesgesetz über die Arbeit in Industrie, Gewerbe und Handel (Arbeitsgesetz, SR 822.11)

ArGV 1

Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz (SR 822.111)

Mutterschutzverordnung

Verordnung des WBF vom 20. März 2001 über gefährliche und beschwerliche Arbeiten bei Schwangerschaft und Mutterschaft (SR 822.111.52)

ArGV 2

Verordnung 2 zum Arbeitsgesetz (Sonderbestimmungen für bestimmte Gruppen von Betrieben oder Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen, SR 822.112)

ArGV 3

Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (Gesundheitsschutz, SR 822.113)

ArGV 4

Verordnung 4 zum Arbeitsgesetz (Industrielle Betriebe, Plangenehmigung und Betriebsbewilligung, SR 822.114)

ArGV 5

Verordnung 5 zum Arbeitsgesetz (Jugendarbeitsschutzverordnung, SR 822.115),
Verordnung des EVD über gefährliche Arbeiten für Jugendliche SR 822.115.2)

SECO

Wegleitung zum Arbeitsgesetz und zu den Verordnungen 1 und 2 (Bestell-Nr. BBL: 710.255.d)

Wegleitung zu den Verordnungen 3 und 4 zum Arbeitsgesetz (Bestell-Nr. BBL: 710.250.d)

Anhänge:
Gesetzliche Grundlagen,
Nützliche Adressen, Links,
Abkürzungsverzeichnis

UVG

Bundesgesetz über die Unfallversicherung
(Unfallversicherungsgesetz, SR 832.20)

VUV

Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten (Verordnung über die Unfallverhütung SR 832.30)

EigV

Verordnung über die Eignung der Spezialistinnen und Spezialisten der Arbeitssicherheit (Eignungsverordnung, SR 822.116)

EKAS

Richtlinie über den Beizug von Arbeitsärzten und anderen Spezialisten der Arbeitssicherheit (ASA-Richtlinie), RL 6508

MepV

Medizinprodukteverordnung (SR 812.213)

MWG

Bundesgesetz über die Information und Mitsprache der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in den Betrieben (Mitwirkungsgesetz, SR 822.14)

PrSG

Bundesgesetz über die Produktesicherheit
(SR 930.11)

PrSV

Verordnung über die Produktesicherheit
(SR 930.111)

SAMV

Verordnung über den Schutz der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vor Gefährdung durch Mikroorganismen (SR 832.321)

StSV

Strahlenschutzverordnung (SR 814.501)

Anhang 2:

Nützliche Adressen und Links, Bezugsquellen für Publikationen

ASPS

Association Spitex privée Suisse ASPS,
Uferweg 15, 3000 Bern 13
www.spitexprivee.ch

AT

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
Schweiz, Haslerstrasse 30, 3008 Bern
www.at-schweiz.ch

bfu

Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu
(nichtbetrieblicher Bereich),
Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern
www.bfu.ch

Bundespublikationen

www.bundespublikationen.admin.ch

CURAVIVA

Verband Heime und Institutionen Schweiz
Zieglerstrasse 53, Postfach 1003,
3000 Bern 14
www.curaviva.ch

EKAS

Eidgenössische Koordinationskommission
für Arbeitssicherheit EKAS, Postfach,
6002 Luzern
www.ekas.ch (> Dokumentation >
Bestellservice)

FMH

Verbindung der Schweizer Ärztinnen
und Ärzte
FMH Generalsekretariat
Elfenstrasse 18 , Postfach 300,
3000 Bern 15
www.fmh.ch

IVA

Interkantonaler Verband für
Arbeitnehmerschutz
www.iva-ch.ch

Anhänge:
Gesetzliche
Grundlagen,
Nützliche
Adressen, Links,
Abkürzungs-
verzeichnis

Kantonale Arbeitsinspektorate

Übersicht unter:

www.arbeitsinspektorat.ch

Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10

3007 Bern

www.lungenliga.ch

SAVOIRSOCIAL

SAVOIR SOCIAL, Schweizerische Dachorganisation der Arbeitswelt Soziales,

Amthausquai 21, 4600 Olten

www.savoirsocial.ch

SBK – ASI

Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner

Choisystrasse 1, Postfach 8124, 3001 Bern

www.sbk-asi.ch

SECO

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO, Leistungsbereich Arbeitsbedingungen,

Postfach, 3003 Bern

www.seco.admin.ch

SGARM

Schweizerische Gesellschaft für Arbeitsmedizin

Geschäftsstelle, Lerchenweg 9,

2543 Lengnau

www.sgarm.ch

SGAS

Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit

Postfach 336, 3700 Spiez

www.sgas.ch

SGAH

Schweizerische Gesellschaft für Arbeitshygiene

www.sgah.ch

SGAOP

Schweizerische Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie

www.sgaop.ch

SPITEX

Spitex Verband Schweiz

Sulgenauweg 38, Postfach 1074,

3000 Bern 23

www.spitex.ch

SRK

Schweizerisches Rotes Kreuz, Bildung
im Gesundheitswesen, Anerkennung
Ausbildung: SRK, Gesundheit/Integration,
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
www.redcross.ch

Suissepro

Dachverband der Fachgesellschaften für
Sicherheit und Gesundheitsschutz am
Arbeitsplatz
www.suissepro.org

Suva

Suva, Zentraler Kundendienst, Postfach,
6002 Luzern
www.suva.ch/waswo

SVBG

Schweizerischer Verband der
Berufsorganisationen im Gesundheitswesen,
Altenbergstrasse 29, Postfach 686,
3000 Bern
www.svbg-fsas.ch

SwissErgo

Schweizerische Gesellschaft für Ergonomie
3000 Bern
www.swissergo.ch

VPOD

Schweizerischer Verband des Personals
öffentlicher Dienste vpod,
Birmensdorferstrasse 67, Postfach 8279,
8036 Zürich
www.vpod.ch

VKF

Vereinigung Kantonalen
Feuerversicherungen
Bundesgasse 20, Postfach, 3001 Bern
www.vkf.ch

Anhang 3:

Abkürzungsverzeichnis

Hinweis

Im nachfolgenden Abkürzungsverzeichnis sind nur die Abkürzungen enthalten, soweit diese nicht schon im Anhang 1 (Gesetzliche Grundlagen) oder Anhang 2 (Nützliche Adressen und Organisationen) enthalten sind.

ASA	Arbeitsärzte und andere Spezialisten der Arbeitssicherheit
BAG	Bundesamt für Gesundheit
CE	Communauté Européenne (Europäische Union)
CMR	Karzinogen, mutagen, reprotoxisch (krebserzeugend, erbgutverändernd, fortpflanzungsgefährdend)
DGUV	Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
EKAS	Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit
EN	Europäische Norm

FFP 2	Klassifizierung für Atemschutzmasken. FFP 2 entspricht einer Atemschutzmaske mit einer Schutzwirkung von mindestens 95 %; Einsatz für gesundheitsschädliche Stäube, Nebel und Rauche; Filter für feste und flüssige Partikel; gegen schädliche Stoffe, deren Konzentration bis zum 10-fachen der maximalen Arbeitsplatz-Konzentration reicht.
FI	Fehlerstrom(schutzschalter)
GHS	Globally Harmonized System (Internationale Gefahrenstoff-Kennzeichnung)
H-Sätze	H-Sätze = Hazard (engl.) beschreiben Gefahrenhinweise
HBV	Hepatitis B Virus
HCV	Hepatitis C Virus
HIV	Human Immunodeficiency Virus
KMU	Klein- und Mittelunternehmen
MMR	Masern, Mumps und Röteln (Impfstoff)

MRK	Multiresistente Keime
NOGA	Nomenclature Générale des Activités économiques (Einordnungssystem der Wirtschaftszweige des Bundesamtes für Statistik)
PSA	Persönliche Schutzausrüstung
R-Sätze	R-Sätze = Risk (engl.) bezeichnen Risiken und werden zur Gefahrstoffbezeichnung verwendet.
SECO	Staatssekretariat für Wirtschaft
SIBE	Sicherheitsbeauftragte für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
Spitex	Spitalexterne Hilfe und Pflege
SR	Systematische Sammlung des Bundesrechts
STOP	Substitution, Technische Massnahmen, Organisatorische Massnahmen, Persönliche Schutzmassnahmen
SSUV	Sammelstelle für Statistik der Unfallversicherungen

Anhänge:
 Gesetzliche Grundlagen,
 Nützliche Adressen, Links,
 Abkürzungsverzeichnis

Anhang 4:

Stichwortverzeichnis

A

Abfälle	69, 74, 89, 90–91
Abkürzungen	12, 109
Absenzenmanagement	23
Administrative Tätigkeiten	49
Aggressionen	4, 16, 19, 20, 22, 25, 32, 43
Alarmierung	27, 32, 43, 44, 71
Alkohol	34, 48
Allein arbeitende Personen	20, 25, 43
Ampullen	83–84
Anleitung	15, 18, 28, 66, 70, 73, 99
Arbeits- und Ruhezeiten	3, 12, 19, 21, 25, 35–41, 48
Arbeitsablauf	28
Arbeitsinhalt	25–28
Arbeitskleidung	67, 94
Arbeitsmittel	69

Arbeitsorganisation	4, 10, 13, 18, 21, 25–31, 50, 77
Arbeitstechnik	7, 15, 50, 51, 53, 55–61, 71, 73, 75
Arbeitsumgebung Pflege	50–67
Arbeitsumgebung Hauswirtschaft und Sozialbetreuung	69–75
Arbeitsweg	5, 16, 18, 48
ASA-Richtlinie	5, 12, 13, 104
ASA-Spezialisten	12, 13, 104
Audit	22
Ausbildung	2, 14–15, 17, 107
Auszubildende	47

B

Badelift	66, 99
Bauliche Einrichtungen	64, 93–100
Bauliche Gegebenheiten	64, 69

Beizug der ASA-Spezialisten	12, 13
Beleuchtung	16, 19, 55, 69, 95, 100
Bereitschaftsdienst	40
Berufsunfälle	6–13, 16, 30, 41, 102
Bewegungsraum	64, 100
Bezugsquellen	3, 22, 101, 105–108
Biologische Gefährdungen	77–91
Blut/Blutübertragbare Krankheiten	4, 9–10, 16, 19–20, 71, 74–76, 78–79, 81–84, 90–91
Böden	7, 9, 18, 65, 96
Branchenlösung	13, 51, 53
Brandschutz	44, 95
Bügeleisen	69, 75
Büroarbeitsplätze	49

C

Chemikalien	15, 70, 97
Chemische Gefährdungen	77–91

D

Desinfektion	10, 20, 77–79, 80, 85, 86, 97
Dienstfahrten	48
Drogen	34, 48

E

Einkaufen	69, 72
Einsatzplanung	41
Elektrische Installationen	98
Entsorgung	74, 83–84, 88–91
Entsorgung von medizinischen Abfällen	90–91
Ergonomie	2–4, 13, 18, 21, 49–63, 72, 107
Ernährung	37, 77, 94
Erzwungene Körperhaltungen	10, 49–63, 72
Exposition (gegenüber gefährlichen Stoffen)	22, 45, 70–71, 82, 88

F

Fluchtwege	95
Freier Halbttag	41

G

Garderoben	93–94
Gefährdungsermittlung	13, 16–17, 44–45, 52, 55, 57, 62, 72
Gesetzliche Grundlagen	12, 102–104
Gesundheitsbelastungen	10, 16, 21–22
Gesundheitsschutz	1–2, 5, 12–15, 20–23, 27, 30, 47, 49, 69, 75, 77, 102–103, 107–109, 111
Glasampullen	83–84

H

Haushalt	7, 9, 16, 20, 25, 52, 64–65, 69–75, 90, 93, 98–100
Haushaltkehricht	74
Hauswirtschaft	3–4, 19, 69–75, 78, 100
Haut	10, 15, 21, 77–80, 86, 88, 90
Hautschutz	10, 15, 21, 77–80, 86

Hilfsmittel	4–5, 7, 10, 15, 17–18, 20, 22, 47, 50–53, 55, 57, 62–64, 66, 69–72, 76, 93, 95, 99–100
Höchststarbeitszeit	36, 41
Hygiene	3, 15, 17, 19, 21, 74, 77–91, 94, 106
Hygieneregeln	15, 17, 19, 77–79

I

Infektionen/Infektionsrisiken	4, 10, 19, 74, 75, 76–86, 90–91
Infrastruktur	3, 93–99
Injektionsnadeln	81, 83–84
Instruktion	14–15, 17–19, 25, 32, 47, 62, 69, 86
Interne Kommunikation	30

J

Jugendliche	21, 39, 47, 103
-------------	-----------------

K

Kanülen	81, 83–84
Kinästhetik	50–61
Kochen	69, 73
Kontrolle	22, 66, 73, 81, 98–99
Körperflüssigkeiten (Kontakt mit)	4, 16, 19, 75, 78, 81–82
Körperhaltungen	4, 10, 16, 50–61, 64, 72, 100
Küche	16, 69, 73
Küchengeräte	16, 73

L

Lager	97
Lanzetten	83–84
Lastentransport von Hand	69, 72
Lüftung	10, 19, 82, 86, 94

M

Massnahmenplanung	13, 17
Medikamente	16, 34, 48, 54, 77, 87–88
Messer	7, 9, 16, 73
Mitarbeiterführung	29

Mitwirkung	5, 12, 20–21, 30, 102, 104
Mobbing	22, 31
Mobilisierung von Patienten	7, 18, 21, 55–61
Möblierung	64, 69, 100
Modelllösung	13
Muskuloskelettale Beschwerden	4, 51–64, 72, 99
Mutterschaft	21, 45–46, 103

N

Nachtarbeit	11, 30, 39
Nadeln	81, 83, 84
Nasszellen	5, 17, 70–71
Notausgänge	95
Notbeleuchtung	95
Notfallorganisation	19–20, 44, 71
Notfallplan	27, 44, 71

O

Ordnung	19, 77
---------	--------

P

Pandemie	85
Patientenlifter	55, 60–61, 66, 99
Pausen	37–38, 43, 48, 54, 93–94
Persönliche Schutzausrüstungen	70, 71, 73, 74, 77–90, 102
Pflege	2–4, 6, 8, 10, 17, 19, 25, 27, 29–32, 50–67, 69, 71, 75–78, 80, 82, 84, 93, 99–100, 106, 109
Pflegebett	17, 50, 52, 54–55, 64, 66, 99
Pflichten der Arbeitnehmer	102
Pflichten des Arbeitgebers	12, 102
Pikettdienst	40
Planer/Planung	5
Psychische/psychosoziale Belastungen	10, 19, 22, 26–32, 42

R

Rauch	33, 109
Recapping	83
Reinigung	4, 15–16, 20, 69–71, 74–75, 79–80, 86, 88, 91, 97
Reinigungsmittel	16, 69–70, 97
Rettungsdienst	19–20, 44

Risikobeurteilung	16, 45, 47, 55, 62
Rollator	62, 99
Rollstuhl	55, 61, 63, 64
Ruhezeiten	3, 12, 19, 21, 25, 35, 37, 40, 48

S

Sauberkeit	77
Schuhe / Schuhwerk	59, 65, 67
Schwangerschaft	19, 21, 26, 45–46, 103
Sexuelle Belästigung	32
Sicherheitsleitbild	13–14
Sicherheitsorganisation	14, 22
Sicherheitsregeln	5, 15–16, 18–19
Sicherheitsziele	13
Sitzen und Stehen	54
Sonderschutzbestimmungen	12, 21, 25–49, 45–47
Sonntagsarbeit	21, 40, 47
Sozialräume	93–94
Spitex-Stützpunkt	87, 93–96
Stillen, Stillzeiten	45, 88
STOP	17, 109
Störfaktoren	22, 33

Strassenverkehr	18, 48
Stress, Burnout	10, 19, 22, 25, 27, 29, 33, 35, 48

T

Tagesarbeitszeit	38
Treppen	5–6, 9, 96
Türen	95

U

Überbelastung	18, 50–62
Übergriffe	15–16, 19–20, 22, 25, 31–32, 43–44
Überstunden	6, 21, 36
Überwachungskamera	42
Überzeit	36, 38
Umgang mit Lasten	18, 50–63, 72
Umgang mit Medikamenten	77, 87–88
Unfallstatistik	6–9
Unfallursachen	7–9

V

Verhalten im Notfall	19, 44
Verkehrs- und Fluchtwege	95

Verkehrswege	65, 95–96
Verordnungen	12, 22, 41, 72, 103
Verpflegung	37, 71, 73, 94
Verteilung der Arbeitszeit	41

W

Wäsche	4, 54, 69, 75
Wöchentlicher freier Halbttag	41

Z

Zwischenmenschliche Spannungen	6, 31
Zytostatika	88–89



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Eidgenössische Koordinationskommission
für Arbeitssicherheit EKAS**