



Haltung
Haltung

Gesundheit

Gesundheit

Rücken

Rücken

Lasten

Bewegung

Bewegung



PREVENDOS
SCHULUNGSPROGRAMM





INHALTSVERZEICHNIS

Rückenschmerzen vorbeugen	3
Lastenhandhabung	4
Horeca	5
Büro	6
Kindertagesstätte	7
Pflege	8
Maßnahmen im Unternehmen	9
Schulung zum Internen Ausbilder «Lastenhandhabung - Pflege»	11
Umgang mit Rückenschmerzen	13
Leben und Arbeiten mit seinem Rücken - Lastenhandhabung	14
Leben und Arbeiten mit seinem Rücken - Pflege....	15
Praktische Informationen - Annullierung - Kontakt	16



Rückenschmerzen vorbeugen

ZIELGRUPPE

Diese Fortbildung richtet sich an alle Arbeitnehmer (unabhängig von deren Tätigkeitssektor), die durch ihre Arbeit der Gefahr einer Schädigung ihrer Lendenwirbelsäule ausgesetzt sind.

ZIELSETZUNG

Am Ende der Schulung sollte der Teilnehmer in der Lage sein

- riskante Verhaltensweisen für den Rücken zu erkennen.
- Bewegungen und Haltungen zum Schutz seines Rückens zu verbessern.



RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN

LASTENHANDHABUNG

INHALT

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Rückenschonende Bewegungsmuster und Haltungen in Beruf und Freizeit
- Hebe- und Tragetechniken für diverse Lasten sowie Benutzung technischer Hilfsmittel
- Ergonomische Ratschläge
- Einführung in Aufwärm- und Dehnübungen, Aspekte einer gesunden Lebensweise

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch die Association d'Assurance Accident)
- Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 10 Teilnehmern (maximal : 15)

o Über die Internetseite : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Per E-mail : rdv.prevendos@stm.lu

RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN

HORECA

INHALT

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Rückenschonende Bewegungsmuster und Haltungen in Beruf und Freizeit
- Praktische Übungen zum Thema « Langes Stehen »
- Allgemeine Hebe- und Tragetechniken und spezielle Handhabungstechniken für die Bereiche Spülküche und Küche
- Benutzung von technischen Hilfsmitteln und Küchenwagen/Servierwagen
- Ergonomische Ratschläge
- Einführung in, am Arbeitsplatz (Küche) ausführbare Aufwärm- und Dehnübungen, Aspekte einer gesunden Lebensweise
- Theoretischer Überblick zum Thema MSE (Muskel-Skelett-Erkrankungen) in der Küche

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch die Association d'Assurance Accident)
- Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 10 Teilnehmern (maximal : 15)

o Über die Internetseite : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Per E-mail : rdv.prevendos@stm.lu





RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN BÜRO

INHALT

Organisation durch Prévendos (1 Tag)

- MSE : Verstehen und entsprechend handeln (Risiken Rücken und obere Extremitäten betreffend)
- Einnehmen einer guten Körperhaltung, um seinen Rücken zu schützen
- Anpassung des Bildschirmarbeitsplatzes zur MSE Risikominimierung
- Bewegung: Vorteile körperlicher Aktivität
- Praktische Umsetzung und Evaluation erlernter Techniken

Organisation durch den arbeitsmedizinischen Dienst des Unternehmens (1/2 Tag)

- Stressbewältigung
- Gesunde Ernährung

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1,5 Tage (1 Tag organisiert durch Prévendos,
½ Tag durch den arbeitsmedizinischen Dienst des Unternehmens)

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch, Englisch

Kosten

- Für den Schulungstag, organisiert durch Prévendos, fallen keine Kosten an (Finanzierung durch die Association d'Assurance Accident)
- Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 10 Teilnehmern (maximal : 15)

o Über die Internetseite : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Per E-mail : rdv.prevendos@stm.lu

RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN

KINDERTAGESSTÄTTE

INHALT

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Sensibilisierung hinsichtlich der Risiken des Erzieherberufs in Kindertagesstätten für Kleinkinder unter 4 Jahren
- Rückenschonende Bewegungsmuster und Haltungen in Beruf und Freizeit (Handhabung von Lasten unterschiedlicher Form und Größe)
- Adäquate Nutzung des verfügbaren Inventars (in Einrichtungen für Kleinkinder unter 4 Jahren) in Hinblick auf eine rüchschonende Haltung
- Ergonomische Ratschläge
- Einführung in Aufwärm- und Dehnübungen, Aspekte einer gesunden Lebensweise

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch die Association d'Assurance Accident)
- Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 8 Teilnehmern (maximal : 15)

o Über die Internetseite : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Per E-mail : rdv.prevendos@stm.lu





RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN

PFLEGE

INHALT

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Der menschliche Körper als « Last »
- Grundsätze der Rückenprävention
- Rückenschonende Bewegungsmuster und Haltungen in Beruf und Freizeit
- Erlernen rückenschonender Techniken speziell für den Pflegebereich (Grundlagen und klinische Anwendung)
- Benutzung technischer Hilfsmittel
- Ergonomische Ratschläge
- Einführung in Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Aspekte einer gesunden Lebensweise

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch die Association d'Assurance Accident)
- Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 8 Teilnehmern (maximal : 12)

o Über die Internetseite : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Per E-mail : rdv.prevendos@stm.lu



Schulung zum Internen Ausbilder

WARUM IST ES SINNVOLL, EINEN IHRER MITARBEITER ZUM ANSPRECHPARTNER FÜR RÜCKENPRÄVENTION AUSZUBILDEN ?

Damit dieser Ansprechpartner innerhalb Ihres Betriebes :

- alle Mitarbeiter, unter Berücksichtigung ihres tatsächlichen Arbeitsalltags, über die bestehenden Risiken für den Rücken informieren und schulen kann
- durch seine erworbenen Kenntnisse und unter Berücksichtigung der spezifischen Gegebenheiten Ihres Unternehmens adäquate Lösungswege anbieten kann (z.B. diverse Arbeitsplätze und Abläufe, zur Verfügung stehendes Material)
- die Entwicklung geschulter Mitarbeiter weiterverfolgen und gegebenenfalls deren erworbene Kenntnisse bei Änderungen der Arbeitssituation (Material, Maschinen, Organisation, Arbeitsumgestaltung) komplettieren sowie adaptieren kann
- Teamgeist, Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung in Hinblick auf vorhandene Risiken für den Rücken stärken kann
- Schulungszeiten nach den innerbetrieblichen Organisationsmöglichkeiten ausrichten kann



ERFORDERLICHE EIGENSCHAFTEN UND KOMPETENZEN FÜR DIE SCHULUNG ZUM INTERNEN AUSBILDER :

- Aufgrund seines Verhaltens, seiner Arbeit und seiner Ideen von allen Mitarbeitern anerkannt und respektiert wird
- Fähig ist, gute Beziehungen aufzubauen und individuelle Bedürfnisse wahrzunehmen
- Nahbar ist und als wachsam und konsequent gilt
- An Prävention und am Schutz des Rückens interessiert und entsprechend motiviert ist
- Bereit ist, stetig seine erworbenen Kenntnisse zu erweitern
- Fähig ist, Informationen einem gemischten Publikum zu vermitteln
- Bereit ist, die Ansichten seiner Kollegen zu berücksichtigen
- Fähig ist, sich an neue Situationen anzupassen, diese zu analysieren und bei der Suche nach Lösungen Kreativität zeigt
- Fähig ist, sich seine Arbeitszeit selbstständig zu organisieren

Berufserfahrung im Unternehmen (wünschenswert mindestens 5-10 Jahre)

MAßNAHME IM UNTERNEHMEN SCHULUNG ZUM INTERNEN AUSBILDER “LASTENHANDHABUNG – PFLEGE”



INHALT

Der Inhalt dieses Schulungsprojekts wird auf Grundlage einer tiefgreifenden Analyse unterbreitet und gemeinsam mit dem Unternehmen besprochen.

Diese Analyse beinhaltet:

- Anfrage und Bedürfnisse des Unternehmens
- Innerbetriebliche Arbeitssituation
- Bereits vorhandene Kenntnisse der potenziellen Teilnehmer

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

Flexible Gestaltung in Abhängigkeit der vorab gesammelten Informationen. Die Dauer wird während des Schulungsprojekts festgelegt.

Sprache

Französisch

Kosten

- Wenn das Schulungsprojekt von der Association d'Assurance Accident genehmigt wurde, entstehen keine Kosten für das Unternehmen.
- Gehälter der TeilnehmerInnen werden nicht übernommen.

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber :

o Über die Internetseite : <http://prevendos.lu/inscriptions>

o Per E-mail : rdv.prevendos@stm.lu



Umgang mit Rückenschmerzen

ZIELGRUPPE

Jeder Arbeitnehmer oder Selbstständige, der unter rezidiven Rückenschmerzen leidet bzw. unter Rückenschmerzen, die eine Arbeitsunfähigkeit mit sich bringen. Das heißt, die Arbeitnehmer :

- mit einer vollständigen Arbeitsunfähigkeit (Incapacité Totale de Travail / ITT) von bis zu 4 Wochen infolge einer akuten Lumbalgie
- mit einer ITT von kürzerer Dauer, aber mit Anzeichen für eine Chronifizierung
- mit einer ITT von kürzerer Dauer, bei rezidiver Lumbalgie
- mit einer ITT nach Bandscheiben-OP mit einer Behandlungsdauer von 6 Wochen bis zu 3 Monaten

Der Teilnehmer muss motiviert und dazu bereit sein, sich aktiv am gesamten Programm zu beteiligen, sich persönlich zu engagieren, sowohl beim Gerätetraining, wie auch bei den praktischen Übungen



UMGANG MIT RÜCKENSCHMERZEN

Leben und arbeiten mit seinem Rücken

LASTEN

INHALT

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Rückenschonende Bewegungsmuster und Haltungen in Beruf und Freizeit – Erlernen und Integrieren der Lastenhandhabung verschiedenster Art und Benutzung technischer Hilfsmittel
- Erlernen und Wiederholen von Aufwärm-, Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen für zu Hause und Gerätetraining
- Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer
- Ergonomische Ratschläge und ergonomische Arbeitsplatzanalyse
- Stress- und Schmerzbewältigung
- Ratschläge zum Thema Gesunde Ernährung

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

10 Schulungstage, verteilt auf 5-6 Wochen

Sprachen

Französisch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an.
- 90 % des Tageseinkommens der Teilnehmer werden übernommen, somit muss der Arbeitgeber lediglich für die verbleibenden 10 % aufkommen (Co-Finanzierung durch die CNS und das Gesundheitsministerium).

ANMELDUNG

Durch den Arbeitsmediziner, der infolge einer durchgeführten Untersuchung eine eventuelle Anmeldung zur dieser Schulung ins Auge fasst. Möchte ein Arbeitnehmer von sich aus an dieser Schulung teilnehmen, so muss er hierzu Kontakt mit dem arbeitsmedizinischen Dienst, sowie seinem Arbeitgeber aufnehmen. Selbstständige wenden sich zwecks einer Anmeldung bitte direkt an den Service de Santé au Travail Multisectoriel.

UMGANG MIT RÜCKENSCHMERZEN

Leben und arbeiten mit seinem Rücken

PFLEGE

INHALT

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Erlernen und Wiederholen von Aufwärm-, Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen für zu Hause
- Erlernen rüchenschonender Bewegungsmuster und Haltungen in Beruf (Techniken speziell für den Pflegebereich und Anwendung technischer Hilfsmittel) und Freizeit.
- Ergonomische Ratschläge und ergonomische Arbeitsplatzanalyse
- Stress- und Schmerzbewältigung, die Beziehung zwischen Pfleger und zu Pflegendem und die Prävention vor beruflicher Erschöpfung/Burnout
- Übungen zum Kraftaufbau (Fahrradergometer und Gerätetraining), Bodenübungen
- Ratschläge zum Thema Gesunde Ernährung

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

10 Schulungstage, verteilt auf 5-6 Wochen

Sprachen

Französisch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an.
- 90 % des Tageseinkommens der Teilnehmer werden übernommen, somit muss der Arbeitgeber lediglich für die verbleibenden 10 % aufkommen (Co-Finanzierung durch die CNS und das Gesundheitsministerium).

ANMELDUNG

Durch den Arbeitsmediziner, der infolge einer durchgeführten Untersuchung eine eventuelle Anmeldung zur dieser Schulung ins Auge fasst. Möchte ein Arbeitnehmer von sich aus an dieser Schulung teilnehmen, so muss er hierzu Kontakt mit dem arbeitsmedizinischen Dienst, sowie seinem Arbeitgeber aufnehmen. Selbstständige wenden sich zwecks einer Anmeldung bitte direkt an den Service de Santé au Travail Multisectoriel.



PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Die Teilnehmer sollten unbedingt freiwillig an der Schulung teilnehmen und dementsprechend motiviert sein.

Der Unterricht ist hauptsächlich auf praktisches Üben und aktive Teilnahme aufgebaut. Am Tag der Schulung sollten die angemeldeten Teilnehmer in der Lage sein, körperliche Übungen in Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit auszuführen.

Prevendos behält sich das Recht vor, einen Teilnehmer von der Schulung auszuschliessen, sollte er/sie am Schultag unfähig sein, am Programm vollständig teilzunehmen.

Für die Schulung ist lockere Kleidung und geschlossenes Schuhwerk (idealerweise Sportkleidung) erforderlich.

ANNULLIERUNG

Prévendos behält sich das Recht vor, eine Schulung zu verlegen oder abzusagen, sollten organisatorische oder pädagogische Gegebenheiten als unzureichend befunden werden : Unzureichende Teilnehmeranzahl, krankheitsbedingter Ausfall des Ausbilders, inadäquate Räumlichkeiten.

Im Falle einer verspäteten Absage durch das Unternehmen, behält sich Prévendos das Recht vor, dem Unternehmen die entstandenen Kosten zu berechnen.

KONTAKT



(+352) 40 09 42-13 14



prevendos@stm.lu
direction@stm.lu



Service de Santé au Travail Multisectoriel
32 rue Glesener - L-1630 Luxembourg

PARTNER

Unsere Schulungen gäbe es nicht ohne die Unterstützung der folgenden Organisationen :



Unfallversicherungsgesellschaft
(Association d'Assurance Accident)

Finanzierungspartner für die Schulungen der Primärprävention und die Schulungen für Referenten



Nationale Gesundheitskasse
(Caisse Nationale de Santé)

Finanzierungspartner für die Schulungen der Tertiärprävention für Personen mit Rückenschmerzen



Ministère de la Santé
DIRECTION DE LA SANTÉ
GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Gesundheitsministerium
(Ministère de la Santé)

Finanzierungspartner für Schulungen der Tertiärprävention für Personen mit Rückenschmerzen



Service de Santé au Travail Multisectoriel

Verwaltungsorgan



prévendos
centre de prévention pour le dos

www.prevendos.lu



Haltung
Haltung

Gesundheit

Gesundheit

Rücken

Rücken

Lasten

Bewegung

Bewegung