



Haltung
Haltung

Gesundheit

Gesundheit

Rücken

Rücken

Lasten

Bewegung

Bewegung



PREVENDOS
SCHULUNGSPROGRAMM





INHALTSVERZEICHNIS

Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) 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
Praktische Informationen	15
Annullierung.....	15
Kontakt.....	15



Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen

ZIELGRUPPE

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

ZIELSETZUNG

Am Ende der Schulung sollte der Teilnehmer in der Lage sein

- riskante Verhaltensweisen für Muskel-Skelett-Erkrankungen zu erkennen.
- die erlernten Bewegungen und Haltungen zum Schutz seines Körpers anzuwenden.



MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

LASTENHANDHABUNG

INHALT

- Anatomie und Physiologie
- Grundsätze der Prävention (Vorbeugung) in Bezug auf :
 - Hebe- und Tragetechiken für diverse Lasten
 - Langandauernde Haltungen
 - Sich wiederholende Bewegungen
- Praktische Umsetzung dieser Grundsätze bei beruflichen Tätigkeiten und Überlegungen zur praktischen Anwendung im Privatleben
- Ergonomische Ratschläge und Empfehlungen zur Benutzung technischer Hilfsmittel
- 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 das Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

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

o Über die Internetseite : www.prevendos.lu/inscriptions

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

MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

HORECA

INHALT

- Theoretischer Überblick über MSE in der Küche
- Anatomie und Physiologie
- Grundsätze der Prävention in Bezug auf :
 - Allgemeine Hebe- und Tragetechniken und spezielle Handhabungstechniken für die Bereiche Spülküche und Küche
 - Langandauernde Haltungen vorwiegend für «Langes Stehen»
 - Sich wiederholende Bewegungen
- Praktische Umsetzung dieser Grundsätze bei beruflichen Tätigkeiten und Überlegungen zur praktischen Anwendung im Privatleben
- Ergonomische Ratschläge und Empfehlungen zur Benutzung technischer Hilfsmittel und Küchen- und Servierwagen
- Einführung in, am Arbeitsplatz (Küche) ausführbare, Aufwärm- und Dehnübungen, Tipps zu einer gesunden Lebensweise

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch das Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

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

- o Über die Internetseite : www.prevendos.lu/inscriptions
- o Per E-mail : rdv.prevendos@stm.lu





MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

BÜRO

INHALT

Organisation durch Prévendos (1 Tag)

- MSE : Verstehen und entsprechend handeln (die Risiken für den Rücken und die oberen Extremitäten verstehen- Massnahmen ins Auge fassen)
- Einnehmen einer guten Haltung, um seinen Körper zu schützen
- Anpassen des Bildschirmarbeitsplatzes, um die Risiken für MSE zu verringern
- 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 das Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

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

o Über die Internetseite : www.prevendos.lu/inscriptions

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

MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN KINDERTAGESSTÄTTE



INHALT

- Anatomie und Physiologie
- Sensibilisierung hinsichtlich der Risiken des Erzieher(innen)berufs in Kindertagesstätten für Kleinkinder unter 4 Jahren
- Bewegungsmuster und Haltungen zur Vorbeugung, speziell für die Arbeit in Kindertagesstätten und für das Privatleben
- Adäquate Benutzung des verfügbaren Inventars (in Einrichtungen für Kinder unter 4 Jahren) in Hinblick auf eine Körperhaltung
- Ergonomische Ratschläge
- Einführung in Aufwärm- und Dehnübungen, Tipps für eine gesunden Lebensweise

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch das Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

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

o Über die Internetseite : www.prevendos.lu/inscriptions

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



MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

PFLEGE

INHALT

- Anatomie und Physiologie
- Der menschliche Körper als « Last »
- Grundsätze der Prävention
- Bewegungsmuster und Haltungen zur Vorbeugung für Beruf und Privateleben
- Techniken zur Vorbeugung, speziell für den Pflegebereich (Grundlagen und deren klinische Anwendung)
- Adäquate Benutzung Berufsspezifischer technischer Hilfsmittel
- Ergonomische Ratschläge
- Einführung in Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Tipps für eine gesunden Lebensweise

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch das Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

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

o Über die Internetseite : www.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 Kenntnis der diversen Arbeitsplätze, des zur Verfügung stehenden Materials und der unternehmensspezifischen Arbeitsabläufe, auf die besonderen Gegebenheiten des Unternehmens und die entsprechenden Bedürfnisse der Arbeitnehmer eingehen kann
- 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 :

Ein Mitarbeiter der :

- 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 Arbeitssituationen
- 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 vom Gesundheitsministerium genehmigt wurde, entstehen keine Kosten für das Unternehmen (Finanzierung durch das Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit).
- Die Gehälter der TeilnehmerInnen werden nicht übernommen.

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 3 Teilnehmern :

o Über die [Internetseite](http://www.prevendos.lu/inscriptions) : www.prevendos.lu/inscriptions

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



Umgang mit Rückenschmerzen

ZIELGRUPPE

Jeder Arbeitnehmer oder Selbstständige, der unter rezidivierenden 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 rezidivierender 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

- Der Rücken : Aufbau und Funktion
- Die Hauptursachen von Rückenschmerzen
- Schmerzen verstehen und bewältigen
- Die Grundsätze der Lastenhandhabung : Von der Theorie zur Praxis
- Arbeitsplatzgestaltung
- Zusammenhang zwischen Stress und Rückenschmerzen
- Gesunde Lebensweise
- Der Körper in Bewegung : körperliche Fitness, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen

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 Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit).

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 Schulungstag 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



Prévendos

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

PARTNER

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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

**Ministerium für Gesundheit
und soziale Sicherheit**

(Ministère de la Santé)

Finanzierungspartner



**Service de Santé au
Travail Multisectoriel**

Verwaltungsorgan



prévendos
centre de prévention pour le dos

www.prevendos.lu



Haltung
Haltung

Lasten

Bewegung

Gesundheit
Gesundheit
Rücken

Rücken

Bewegung