

ARBEITEN MIT KINDERN

SCHÜTZEN SIE SICH VOR BERUFSRISIKEN!



Belastungen von Rücken, Nacken, Schultern, Armen und Händen sowie Knien vorbeugen.



1



2

Infektionen vorbeugen



3

Burnout vorbeugen

Risiken während der Schwanger- und Mutterschaft vorbeugen



4



*Um Kinder
gut zu betreuen,
muss ich auch
auf mich achten!*

Belastungen von Rücken, Nacken, Schultern, Armen und Händen sowie Knien vorbeugen

Arbeit für und mit Kindern birgt verschiedene Risiken:

- Zwangshaltungen (vorgebeugter oder gedrehter Oberkörper, knien oder hocken, Schneidersitz), um sich auf Kinderhöhe zu halten
- Kraftaufwand in statischer Haltung (gespannte Arme um etwas zu erreichen)
- heben und tragen von Kindern oder Gegenständen

Wenn diese Arbeitssituationen dauernd und/oder wiederkehrend und/oder in einem ungünstigen Arbeitsumfeld sich einstellen, ist das Risiko von muskuloskeletalen Verletzungen deutlich erhöht.

Empfehlungen

- wechseln Sie regelmässig Ihre Tätigkeiten und Aufgaben
- stellen Sie die Kinder auf einen Sockel, der vorgebeugte Haltungen vermeiden hilft (Tritthilfe, “Kniefalls”)
- um die Ergonomie zu verbessern, setzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Materialien ein; sonst wenden Sie sich an Ihre Verantwortliche
- nehmen Sie an Aus- und Weiterbildungen bezüglich Ergonomie teil



*Sockel



*Kniefalls

Infektionen vorbeugen

Bei Arbeiten mit Kleinkindern oder schwangeren Frauen, ist es wichtig, übertragbare Krankheiten zu vermeiden.

Erkennen Sie die Gefahr!

Bakterien, die für Atembeschwerden und Magen-Darm-Entzündungen verantwortlich sind, werden übertragen durch:

- Speicheltröpfchen sowie Spielzeug, das in den Mund genommen wurde,
- Niesen
- Husten
- Hände
- Urin, Stuhlgang
- Regurgitationen, Erbrochenes



Empfehlungen

- **Halten Sie täglich die Hygieneregeln ein:**
 - **Waschen Sie die Hände während 30 Sekunden mit Seife oder reiben Sie Ihre Hände mit einem Händedesinfektionsmittel ein, bis dieses verdunstet ist, und zwar systematisch:**
 - nach Husten, Niesen, Schnäuzen
 - vor und nach jeder Mahlzeit
 - vor und nach jedem Verlassen des Hauses
 - nach jedem Gang auf die Toilette
 - nach dem Windelnwechseln, oder nachdem Sie mit Schmutz oder Urin, Stuhlgang, Durchfall oder mit Ausscheidungen der Atemwege in Kontakt waren
 - **Wenn Sie sich schnäuzen, husten, niesen:**
 - entsorgen Sie das Taschentuch im Abfall
 - waschen Sie sich danach die Hände
- **Lassen Sie den behandelnden Arzt Ihre Impfungen überwachen (Hepatitis A und B, Masern-Mumps-Röteln, Varizellen, Diphtherie-Tetanus-Keuchhusten, Grippe). Die Impfungen, die mit Ihrer Tätigkeit zusammenhängen, gehen auf Kosten des Arbeitgebers.**
- **Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie Ihren Arbeitgeber (bzw. den Arzt bei Frauen mit Kinderwunsch) möglichst bald über die Schwangerschaft informieren, so dass die zu ergreifenden Präventionsmassnahmen so gut wie möglich eingesetzt werden können.**

Burnout vorbeugen

Im Rahmen der Arbeit können Sie konfrontiert werden mit:

- Spannungen im Team (Uneinigkeit, mangelnde Kommunikation)
- organisatorischen Restriktionen im Rahmen der Berufstätigkeiten (Abwesenheit, Arbeitspläne und Arbeitseinteilungen)
- lautes Umfeld und Unruhe der Kinder (ständige Wachsamkeit, starke emotionale Belastung)
- Schwierigkeiten im Umgang mit den Eltern (komplexe Familiensituationen, Kindesmisshandlung), die zu einem Leidensdruck bei der Arbeit führen können mit Auswirkungen auf Ihre Gesundheit (Depression, Aufmerksamkeitsstörungen, Schlafstörungen, Magen-Darm Probleme, Unfälle)

Empfehlungen

Isolieren Sie sich nicht, suchen Sie bei Schwierigkeiten im Umgang mit Eltern, in anspruchsvollen oder stark emotional geprägten Situationen Unterstützung und Hilfe bei Ihren Arbeitskollegen und Ihren Vorgesetzten: kommuniziert!

- begünstigen Sie den Austausch in Arbeitsgruppen
- der Organisationsverantwortliche kann Ihnen helfen, Ihre Arbeitsbedingungen zu verbessern
- der behandelnde Arzt kann Sie beraten
- Massnahmen wie z.B. die Aufgaben abwechseln, ein angepasster Zeitplan, regelmässige Pausen oder noch eine Lärmdämpfung, können Arbeitsüberlastungen vorbeugen
- verlangen Sie Informationen und Schulungen für den Umgang mit schwierigen Situationen, um sich darauf vorzubereiten und Ihren Stress zu reduzieren

Risiken während der Schwanger- und Mutterschaft vorbeugen

Gewisse Krankheitserreger, die harmlos beim Kind und Erwachsenen sind (Röteln, Cytomegalie-Virus, Varizellen, Parvovirus B19), können schlimme Folgen für das ungeborene Kind haben (Fehlgeburt, Missbildungen, ...).

Beschwerliche Arbeitshaltungen sowie das Heben und Tragen von schweren Lasten können der werdenden Mutter schaden.

Die Arbeitsorganisation kann der schwangeren Frau schaden (zu lange tägliche Arbeitszeit, ungenügende Ruhezeit).

Empfehlungen

Isolieren Sie sich nicht, suchen Sie bei Schwierigkeiten im Umgang mit Eltern, in anspruchsvollen oder stark emotional geprägten Situationen Unterstützung und Hilfe bei Ihren Arbeitskollegen und Ihren Vorgesetzten: Kommuniziert!

- wenden Sie die Empfehlungen an, die für die Vorbeugung von Infektionen gültig sind
- überprüfen Sie vor einer Schwangerschaft bei Ihrem Arzt Ihren Immunisierungszustand und vergewissern Sie sich, dass Sie gegen Krankheitserreger immunisiert sind, die das ungeborene Kind sowie den Säugling gefährden (vor allem Röteln, Varizellen, Keuchhusten). Die Impfung bleibt die beste Prävention. Die saisonale Grippeimpfung wird für schwangere Frauen ab dem zweiten Trimester empfohlen
- wenn Sie schwanger sind, sollten Sie Ihren Arbeitgeber möglichst bald über die Schwangerschaft informieren
- gewisse Arbeitstätigkeiten sind mit der Schwangerschaft nicht kompatibel
- für schwangere Frauen gelten besondere Schutzmassnahmen am Arbeitsplatz. Informieren Sie sich über Ihre Rechte!

Praktische Infos

- **Zögern Sie nicht, sich zusätzliche Informationen bei Ihrem Arzt einzuholen.**
- **Beziehen Sie sich auf den “Leitfaden zur Verhütung von Berufsrisiken in Kindertagesstätten”,**

erarbeitet durch die Dienststelle für Arbeitnehmerschutz und Arbeitsverhältnisse in Zusammenarbeit mit dem “Institut universitaire romand de santé au travail (IST)”

- **Nehmen Sie Kontakt mit der Dienststelle für Arbeitnehmerschutz und Arbeitsverhältnisse auf:**

DAA
Anlaufstelle für Gesundheit am Arbeitsplatz (AST)
Rue des Cèdres 5
1950 Sitten
Tel. 027 606 74 00

Die Dienststelle kann Sie über Risikoanalyse, Ergonomie, Arbeitsmedizin und Arbeitshygiene beraten.

Belastungen von Rücken, Nacken, Schultern, Armen und Händen sowie Knien vermeiden

- **SUVA**
 - **Internet:** <http://www.suva.ch>
- > Prävention > Arbeit > Branchen und Themen danach aus Liste übergeordnete Themen auswählen
 - **Internet:** <http://www.suva.ch/waswo>
- > Suche nach Referenznummer:
- > Checkliste: Richtige Körperhaltung bei der Arbeit (Nr. 67090)
- > Hebe richtig – trage richtig (Nr. 44018)
 - **SECO**
 - **Internet:** www.seco.admin.ch
- > Themen > Arbeit > Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz > Arbeitsplätze, Arbeitsinhalt und Arbeitsorganisation
 - **Schweizerische Gesellschaft für Ergonomie**
 - **Internet:** www.swissergo.ch
- > Kontakt: <mailto:info@swissergo.ch>
Adresse: SwissErgo
Schweizerische Gesellschaft für Ergonomie
3000 Bern

Infektionen vorbeugen

- **Kanton Wallis**
 - **Internet:** www.vs.ch/gesundheit
- **BAG: Bundesamt für Gesundheit**
 - **Internet:** www.bag.admin.ch
- > Rubrik Themen > Krankheiten und Medizin > Infektionskrankheiten

Burnout vorbeugen

- **Stressnostress**
 - **Internet:** www.stressnostress.ch
- **SUVA:**
 - **Internet:** www.suva.ch/waswo
- > Suche nach Referenznummer:
Checkliste: Stress? Da haben wir etwas für Sie! (Nr. 44065)
 - **IST (französisch): Belastung am Arbeitsplatz**
 - **Internet:** www.scuffrancestravail.ch
 - **Opferhilfe-Beratungsstellen (bei Gewalt)**
- > Sion: 027 323 15 14
- > Oberwallis: 027 946 85 32
 - **SECO**
- > Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 22:
 - **Internet:** www.seco.admin.ch
- > Rubrik Arbeitnehmerschutz, dann Rechtliche Grundlagen und Wegleitung zu den Verordnungen 3 und 4 zum Arbeitsgesetz

Risiken während der Schwanger- und Mutterschaft vorbeugen

- **Beratung zum Arbeitsplatz**
Anlaufstelle für Gesundheit am Arbeitsplatz (AST)
- > Rue des Cèdres 5
1950 Sitten
Tel. 027 606 74 00
 - **SECO**
 - **Internet:** www.seco.admin.ch (Mutterschaftsverordnung)
- > Themen Arbeit > Arbeitnehmerschutz > Sonderschutz > Mutterschutz
 - **Broschüren:**
- > "Mutterschutz am Arbeitsplatz"
- > "Arbeit und Gesundheit – Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit"
- > "Checkliste OCIRT Mutterschutz am Arbeitsplatz"
- www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00009/00027/04831/index.html?lang=de



**CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS**

**Département de la santé, des affaires sociales et de la culture
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur**

IST

Institut universitaire
romand de Santé
au Travail

Rte de la Corniche 2
CH-1066 Epalinges
Lausanne

Téléphone
+41 21 314 74 21
Téléfax
+41 21 314 74 30
info@i-s-t.ch
www.i-s-t.ch