

Bremen

## Vitales Sehen am Bildschirm trainiert

Das Unternehmen dentaltrade GmbH & Co. KG führt zusammen mit der IKK gesund plus das Gesundheitsprojekt „fib - Fit im Beruf“ im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung durch. Die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung und der Arbeitsplatzanalysen haben gezeigt, dass gerade die Bildschirmarbeit eine große Belastung darstellt.

Dass die Arbeit am Computer die Sehkraft und das Muskel-Skelett-System belastet, ist hinreichend bekannt, aber hier fehlen oft Hilfestellungen, wie diesen Belastungen entgegen gewirkt werden kann. Deshalb hat sich das fib-Projektteam mit diesem Thema beschäftigt und für die MitarbeiterInnen das Training „Vitales Sehen am Bildschirm“ organisiert.

Durch das Sehtraining, das die Referentin der IKK gesund plus Frau Barbara Brugger direkt im Unternehmen



durchgeführt hat, haben die Teilnehmer zunächst gelernt, Augenbelastungen am Computer zu verstehen und zu erkennen. Es folgten praktische Übungen zur Augenentlastung. Diese Kurzübungen können einfach in den Arbeitsablauf integriert werden.

Region Bremen

**Tanja Ritter**

Gesundheitsberaterin

☎ 0421 49986 - 2125

✉ tanja.ritter@

ikk-gesundplus.de