

LEITFADEN ZUR VERHÜTUNG

VON BERUFSRISIKEN
IN KINDERTAGESSTÄTTEN





**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

1.	MUSKULOSKELETALE BELASTUNGEN VORBEUGEN	5
1.1	Haltungsprobleme	5
	Risiko 1: Aufrecht stehen mit überstreckten Knien.....	5
	Risiko 2: Knien und hocken	6
	Risiko 3: Schneidersitz.....	6
	Risiko 4: Sitzen auf Kindermöbeln.....	7
	Risiko 5: Sitzen ohne Lendenwirbelstütze.....	7
	Risiko 6: Vorgebeugter Oberkörper	8
	Risiko 7: Sitzen oder stehen mit gebeugtem oder verdrehtem Rücken.....	8
	Risiko 8: Schweres und/oder häufiges Tragen.....	9
1.2	Verwendung und Auswahl der richtigen Materialien	9
1.3	Empfehlungen.....	10
1.4	Planung und Architektur	13
1.5	Nützliche Adressen	14
2.	Infektionen vorbeugen	15
2.1	Arbeit mit Kindern: ein nicht ganz alltäglicher Beruf	16
2.2	Krankheiten mit einem erhöhten Expositions- oder Komplikationsrisiko	16
2.2.1	Masern	16
2.2.1.1	Situationsbeispiele	17
2.2.1.2	Gezielte Präventionsmassnahmen.....	17
2.2.1.3	Empfehlungen zum Mutterschutz	17
2.2.2	Mumps	18
2.2.2.1	Gezielte Präventionsmassnahmen.....	18
2.2.2.2	Empfehlungen zum Mutterschutz.....	18
2.2.3	Röteln.....	18
2.2.3.1	Gezielte Präventionsmassnahmen.....	18
2.2.3.2	Empfehlungen zum Mutterschutz.....	18
2.2.4	Varizellen (Windpocken, "Spitze Blattern")	19
2.2.4.1	Gezielte Präventionsmassnahmen.....	19
2.2.4.2	Empfehlungen zum Mutterschutz.....	19
2.2.5	Keuchhusten/Pertussis	19
2.2.5.1	Situationsbeispiel.....	19
2.2.5.2	Gezielte Präventionsmassnahmen.....	20
2.2.6	Parvovirus B19.....	20
2.2.7	Cytomegalie-Virus (CMV).....	21
2.2.8	Schnupfen, Rachenkatarrh (Pharyngitis), Bronchitis, Magen-Darm-Entzündung, Bindehautentzündung	21
2.2.9	Saisonale Grippe	21
2.2.9.1	Gezielte Präventionsmassnahmen.....	21
2.2.9.2	Empfehlungen zum Mutterschutz.....	21
2.2.10	Hepatitis A.....	22
2.2.11	Salmonellen und weitere infektiöse Durchfallerkrankungen.....	22
2.3	Empfehlungen.....	23
2.3.1	Hygienemassnahmen	23
2.3.2	Vorschläge für technische Massnahmen.....	23
2.3.3	Vorschläge für organisatorische Massnahmen	24
2.3.4	Vorschläge für individuelle Massnahmen.....	25
2.3.5	Impfungen, Überprüfung des Impfstatus und Ausschluss.....	26
2.4	Wichtige Adressen.....	27

3.	Burnouts vorbeugen	28
3.1	Lärm und Unruhe.....	28
3.1.1	Situation.....	28
3.1.2	Beispiele.....	28
3.1.3	Empfehlungen.....	28
3.1.4	Planung und Einrichtung.....	28
3.1.4.1	Organisatorisch.....	29
3.1.5	Wichtige Adressen.....	30
3.2	Organisatorische Restriktionen.....	31
3.2.1	Situation.....	31
3.2.2	Beispiele.....	31
3.2.3	Empfehlungen.....	32
3.2.3.1	Abwesenheit von Teammitgliedern.....	32
3.2.3.2	Pausezeiten.....	32
3.2.3.3	Abholen der Kinder.....	32
3.2.3.4	Zeitplan.....	33
3.2.3.5	Organisation/Aufgabenaufteilung.....	33
3.3	Umgang mit komplexen Situationen, Gewalt und Schwierigkeiten im Umgang mit Eltern.....	34
3.3.1	Situation.....	34
3.3.2	Beispiele.....	34
3.3.3	Empfehlungen.....	35
3.3.3.1	Persönlich.....	35
3.3.3.2	Organisatorisch.....	35
3.3.4	Wichtige Adressen.....	36
3.3.4.1	Für Fachpersonen und Kita-Leitungen.....	36
3.3.4.2	Für Eltern und Familien:.....	36
3.3.4.3	Für Fachpersonen, Leitungen und Familien.....	36
3.4	Konflikte im Team.....	37
3.4.1	Situation.....	37
3.4.2	Beispiele.....	37
3.4.3	Empfehlungen.....	37
3.4.4	Persönlich.....	37
3.4.4.1	Organisatorisch:.....	38
3.4.5	Wichtige Adressen.....	39
4.	Mutterschutz	40
4.1	Infektionsrisiken.....	40
4.2	Besondere muskuloskeletale Risiken während der Schwangerschaft.....	42
4.3	Gesetzlicher Rahmen.....	43
4.4	Wichtige Adressen.....	46
5.	Anhang Nr. 1: Teilnehmerinnen und Teilnehmer Steuerungsgruppe	47

Im Zuge des gesellschaftlichen Wandels haben in der Schweiz in den vergangenen Jahren sowohl die Nachfrage als auch das Angebot an Plätzen für die familienergänzende Kinderbetreuung (zwei Monate bis zwölf Jahre) zugenommen. Damit stieg auch die Zahl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kindertagesstätten. Zu den beruflichen Risiken dieser Berufsgruppe gehören Fehlbeanspruchungen und Belastungen, Infektionsgefahren und ein erhöhtes Komplikationsrisiko im Falle einer Schwangerschaft sowie psychosoziale Belastungen. Während zur Qualität der Kinderbetreuung zahlreiche Berichte vorliegen, gibt es nur wenig Literatur über die Berufsrisiken in diesem Bereich. Die Priorität wird auf das Wohlergehen der Kinder gelegt. Dabei besteht die Gefahr, dass die Anliegen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vernachlässigt werden. Dies, obwohl der Gesundheitszustand des Personals eine wichtige Ressource für eine qualitativ hochstehende Kinderbetreuung ist. Im Gegensatz zu Frankreich werden die Beschäftigten in Kinderbetreuungsstätten in der Schweiz nicht von einem Arbeitsmediziner begleitet, der sie über Berufsrisiken und entsprechende Präventionsmassnahmen informiert.

Vor diesem Hintergrund hat die Dienststelle für Arbeitnehmerschutz und Arbeitsverhältnisse das Institut universitaire romand de santé au travail (IST) beauftragt, einen Leitfaden für die Verhütung von Berufsrisiken in Kindertagesstätten zu erarbeiten.

Der Leitfaden enthält praxisnahe Präventionsinstrumente für Lernende, Ausbilderinnen und Ausbilder, Führungskräfte und Angestellte in Kindertagesstätten (Kinder im Alter von zwei Monaten bis zwölf Jahre ohne Behinderung) im Kanton Wallis - mit dem Ziel, dass diese:

- mögliche Berufsrisiken erkennen;
- Präventionsmassnahmen kennen, um die Risiken zu reduzieren und
- Hilfsmittel erhalten, um diese umzusetzen.

Auf diese Weise sollen die Arbeitsbedingungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verbessert werden, was sich positiv auswirkt auf:

- die Gesundheit und die Sicherheit und somit das Wohlbefinden am Arbeitsplatz;
- ihre Verfügbarkeit und Effizienz im Umgang mit Kindern.

Eine fachübergreifende Steuerungsgruppe bestehend aus einem Arbeitspsychologen, einem Ergonomen und drei Arbeitsmedizinern hat die vorliegenden Präventionsunterlagen erarbeitet. Als Vorbereitung dazu haben sie die Ansprechpartner und das Netzwerk in diesem Bereich definiert, eine Literaturanalyse durchgeführt und drei Kindertagesstätten im Kanton Wallis besucht: La pouponnière valaisanne, eine Kindertagesstätte für Säuglinge (3 bis 18 Monate); Pré-Fleuri, eine Tagesstätte für Kinder von 18 Monaten bis 4 Jahren sowie Mikado, eine Einrichtung für die schulergänzende Betreuung (4 bis 12 Jahre). Zusätzlich zu den Besuchen im September 2012 wurden Interviews und Videoaufnahmen des Personals durchgeführt. Eine Expertengruppe - bestehend aus Sozialpädagogen, Leiterinnen verschiedener Tagesstätten, einer pädagogischen Verantwortlichen einer Kindertagesstätte, einem Arbeitsinspektor, einem Arbeitsmediziner, zwei Infektiologen, des Koordinators im Bereich Kleinkinder der Stadtverwaltung in Sitten und Vertretern der kantonalen Dienststellen für Gesundheit und für die Jugend, die mit der Aufsicht über die Kindertagesstätten betraut sind - hat die Unterlagen gegengelesen und überprüft.

Drei Dokumente für die Prävention wurden erarbeitet: ein Poster, eine Broschüre und ein detaillierter Leitfaden, der die Facheinrichtungen im Wallis darüber informiert, wie konkrete Präventionsmassnahmen umgesetzt werden können.

Wir empfehlen den Arbeitgebern und Entscheidungsträgern, sich auf die ASA-Richtlinie der EKAS für den Beizug von Spezialisten der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes zu verlassen, um eine betriebsspezifische Gefährdungsermittlung zu erarbeiten und die notwendigen Schutzmassnahmen umzusetzen.

1. MUSKULOSKELETALE BELASTUNGEN VORBEUGEN

Die unten aufgeführten Tabellen bieten einen vereinfachten Überblick über die grössten Risiken, die mit Belastungen des Bewegungsapparats einhergehen.

1.1 Haltungprobleme

Die Erzieherinnen bewegen sich viel im Laufe des Tages. Natürlich ist das Haltungsrisiko umso wichtiger, da die Haltung lange bleibt. Jedoch ist es ebenso wichtig, dass jede in der Arbeit genommene Haltung optimiert wird, um die gesamten muskuloskeletalen Belastungen zu mindern.

Risiko 1: Aufrecht stehen mit überstreckten Knien

KNIE	HÜFTE	KREUZ	RÜCKEN	NACKEN	SCHULTERN	ARME	HÄNDE
X		X	(X)	(X)			

Eine häufige Haltung, die durch Müdigkeit und Schuhe mit Absätzen verschlimmert wird. Das Becken wird nach vorne verschoben, was Verspannungen im Rücken verursacht. Häufig entsteht dabei ein gestauchter Rücken.

Situationsbeispiele:

- Langes Stehen
- Stehen in Schuhen mit Absätzen



Risiko 2: Knien und hocken

KNIE	HÜFTE	KREUZ	RÜCKEN	NACKEN	SCHULTERN	ARME	HÄNDE
X	X	X	(X)	(X)			

Das übermäßige Beugen der Knie und knien auf harten Oberflächen führt mit der Zeit zu Gelenkerkrankungen der Knie und des Beckens.

Situationsbeispiele:

- anziehen der Kinder
- wickeln im Stehen
- freies Spielen



Risiko 3: Schneidersitz

KNIE	HÜFTE	KREUZ	RÜCKEN	NACKEN	SCHULTERN	ARME	HÄNDE
X	X	X	(X)	(X)	(X)		

Beim Schneidersitz werden Knie und Hüfte Druck ausgesetzt. Der untere und mittlere Rückenbereich sind rund - der Nacken hingegen wird gedehnt.

Situationsbeispiele:

- anziehen der Kinder
- Mahlzeiten
- freies Spielen



Risiko 4: Sitzen auf Kindermöbeln

KNIE	HÜFTE	KREUZ	RÜCKEN	NACKEN	SCHULTERN	ARME	HÄNDE
	X	X	X	X	(X)		

Beim Sitzen auf zu niedrigen Möbeln werden der untere und der mittlere Rückenbereich gerundet und die Bandscheiben überlastet. Der Nacken hingegen wird gedehnt.

Situationsbeispiele:

- anziehen der Kinder
- Mahlzeiten der Kleinsten



Risiko 5: Sitzen ohne Lendenwirbelstütze

KNIE	HÜFTE	KREUZ	RÜCKEN	NACKEN	SCHULTERN	ARME	HÄNDE
		X	X	X	(X)		

Wird der Rücken nicht unterstützt, fällt das Becken nach wenigen Minuten nach hinten und der untere Rückenbereich wird rund. Der mittlere Rückenbereich wird ebenfalls gerundet und der Nacken verspannt sich.

Situationsbeispiele:

- Schneidersitz (siehe oben)
- sitzen auf einem Tisch
- sitzen ohne Anlehnen oder sitzen auf einem Hocker



Risiko 6: Vorgebeugter Oberkörper

KNIE	HÜFTE	KREUZ	RÜCKEN	NACKEN	SCHULTERN	ARME	HÄNDE
		X	X	X			

Mit einem runden Rücken nach vorne gebeugt zu sitzen, belastet die Bandscheiben. Häufig wird gleichzeitig der Nacken verspannt, um nach vorne schauen zu können.

Situationsbeispiele:

- sich nach vorne zum Kind beugen oder einen Gegenstand aufheben
- sitzend einen Gegenstand vor sich aufheben



Risiko 7: Sitzen oder stehen mit gebeugtem oder verdrehtem Rücken

KNIE	HÜFTE	KREUZ	RÜCKEN	NACKEN	SCHULTERN	ARME	HÄNDE
		X		X			

Ein verdrehter Rücken führt zu einseitigen Muskelverspannungen. Häufig bewegen wir uns unbewusst nur in eine Richtung, da wir die andere als ungemütlich empfinden. Ein weiterer Grund dafür, dass man mit verdrehtem Rücken sitzt, ist der fehlende Platz für die Beine unter einem Kindertisch.

Situationsbeispiele:

- sitzen an einem Kindertisch, ohne genügend Platz für die Beine
- sitzen mit aufgestütztem Ellenbogen



Risiko 8: Schweres und/oder häufiges Tragen

KNIE	HÜFTE	KREUZ	RÜCKEN	NACKEN	SCHULTERN	ARME	HÄNDE
		X	X	X	X		

Tragen gehört bei der Kleinkindbetreuung zu den häufigsten Tätigkeiten. Dabei wird leicht vergessen, dass es sich um eine Tätigkeit handelt, die ein Risiko für den Rücken darstellt. Es ist wichtig, auf einen geraden Rücken zu achten und einen “runden Rücken” zu vermeiden. Gebeugte Knie (im Stile eines “Kniefalls”) helfen, die Rückenbelastung zu vermindern.

Situationsbeispiele:



- heben der Kinder auf den Wickeltisch ohne Tritthilfe
- aufheben und umstellen von Material (Tische, Stühle, Betten, Matratzen)


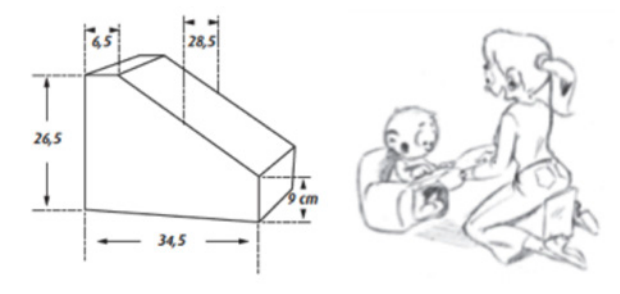


1.2 Verwendung und Auswahl der richtigen Materialien





Die oben genannten Risiken entstehen häufig, da die falschen Materialien gewählt wurden oder die Materialien falsch eingesetzt werden. Ausserdem werden die Räumlichkeiten oftmals nicht passend eingerichtet. Es empfiehlt sich deshalb, auf folgende Punkte zu achten:

- nicht über Sicherheitsbarrieren hinwegsteigen, um eine zu starke Belastung der Hüfte und Lenden und das Risiko eines Sturzes zu vermeiden;
- Räume so einrichten, dass die Kinder problemlos beaufsichtigt werden können. So sollten die Wickeltische beispielsweise zum Zimmer hin gedreht sein, so dass man die Kinder sehen kann, ohne sich umzudrehen. Eine Trennwand aus Glas zwischen dem Wickel- und dem Spielzimmer wäre ebenfalls denkbar;
- Möbel sollten ein bequemes Arbeiten ermöglichen. So sollte insbesondere im unteren Bereich der Wickeltische und der Arbeitsflächen ein Bereich für die Füße vorgesehen sein.

1.3 Empfehlungen

		BETROFFENE RISIKEN
1.	ZUSAMMEN MIT FACHLEUTEN DER ARBEITSSICHERHEIT UND DEM GESUNDHEITSSCHUTZ SICH AN DER KONZEPTION VON NEUEN KINDERTAGESSTÄTTEN BETEILIGEN (ARCHITEKTEN, GEMEINDEVERTRETER, KANT. DIENSTSTELLE FÜR DIE JUGEND). EMPFOHLEN WIRD, DASS SICH KLEINKINDBETREUERINNEN MIT IHREM FACHWISSEN UND IHREN PRAXISKENNTNISSEN AKTIV AN DER KONZEPTION DER EINRICHTUNGEN BETEILIGEN.	ALLE
2.	REGELMÄSSIGER AUFGABENTURNUS ZWISCHEN MITARBEITERINNEN UND MITARBEITERN.	ALLE
3.	TRAGEN VON BEQUEMER ARBEITSKLEIDUNG, DIE AN DIE VERSCHIEDENEN TÄTIGKEITEN ANGEPASST IST: <ul style="list-style-type: none"> · weite und dehnbare Hosen, für erleichterte Dehnung und Streckung der Beine. Vermeiden von zu engen Hosen und Gürteln, damit der Bauch nicht eingeengt wird; · dehnbare Oberteile, damit die Arme frei bewegt werden können. Vermeiden von zu engen oder zu weiten Ärmeln; · bequeme und weiche Schuhe mit rutschfesten Sohlen, die die Knöchel unterstützen, vorzugsweise ohne Absatz. 	ALLE
4.	TRAGEN VON FLACHEN SCHUHEN.	
5.	KNIE NICHT BLOCKIEREN UND SO DAS GEWICHT AUF DEN GESAMTEN FUSS VERLAGERN.	1
6.	BEIM AUFRECHTEN HÄNDEWASCHEN EINE HAND AUF DEM LAVABO ABAUFSTÜTZEN UND/ODER EIN BEIN VORSTRECKEN.	6
7.	BEIM HÄNDEWASCHEN AUF EINEN STUHL SITZEN (VORZUGSWEISE ERWACHSENSTUHL MIT ROLLEN, DER HÖHENVERSTELLBAR IST) UND KINDER MITEINBEZIEHEN: SAGEN SIE IHNEN, DASS SIE ZU IHNEN KOMMEN SOLLTEN, DAMIT SIE IHNEN HELFEN KÖNNEN.	6
8.	BEIM HÄNDEWASCHEN NEBEN DEM LAVABO AUF EINEM KISSEN KNIEN.	2, 6
9.	BEIM WICKELN SO NAHE WIE MÖGLICH BEIM KIND STEHEN.	6
10.	KINDER AUF EINE GESICHERTE TRITTHILFE STELLEN, BEVOR SIE AN- ODER AUSGEZOGEN WERDEN. 	2,6
11.	WAHL VON HOHEN BETTEN FÜR KLEINKINDER, DEREN SICHERHEITSBARRIERE AUF EINER SEITE BIS AUF DIE HÖHE DER MATRATZE GEGENKANT WERDEN KANN. 	6

	BETROFFENE RISIKEN
<p>12. BEIM ANZIEHEN ODER STEHENDEN WICKELN EINEN HOCKER BENUTZEN. DAS KIND KANN STEHEN ODER AUF EINEN STUHL ODER EINE BANK GESETZT WERDEN. KINDER MITEINBEZIEHEN UND SIE BITTEN, DIE BEINE ANZUHEBEN, WÄHREND IHNEN DIE SCHUHE AN- ODER AUSGEZOGEN WERDEN.</p> <p>VERWENDUNG VON HOCKERN MIT FÜNF ROLLEN, FÜR EINE GRÖßERE BEWEGUNGSFREIHEIT (VOR- UND RÜCKWÄRTS, SEITLICH). DARAUFGAHTEN, DASS DIE ROLLEN BLOCKIERT WERDEN KÖNNEN, FALLS KINDER DEN HOCKER BENUTZEN. DARAUFGAHTEN, DASS DER HOCKER FÜR ERWACHSENE GEEIGNET (SITZFLÄCHE UND LEHNE) UND HÖHENVERSTELLBAR IST.</p>	2, 4, 6
<p>13. BEIM FREIEN SPIELEN: BEIM KNIEN KISSEN VERWENDEN; VERWENDEN EINER YOGA-BANK.</p>  <p>VERWENDEN EINES RUND 30 CM HOHEN SOCKELS AUS ABWASCHBAREM UND DESINFIZIERBAREM MATERIAL. NICHT LÄNGER ALS 30 MINUTEN OHNE UNTERBRUCH AUF DEM SOCKEL SITZEN.</p> 	2, 3, 4
<p>14. VERWENDEN VON SITZKISSEN MIT LEHNE.</p> 	5
<p>15. VERWENDEN EINES NIEDRIGEN CAMPINGSTUHL.</p> 	2,3,4

		BETROFFENE RISIKEN
16.	VERWENDEN VON ERWACHSENENSTÜHLEN.	4
17.	VERWENDEN VON AUFBLASBAREN LENDENKISSEN ODER LENDENKISSEN AUS SCHAUMSTOFF, FALLS DER STUHL EINE FLACHE RÜCKENLEHNE HAT.	5
18.	<p>WIR EMPFEHLEN, TISCHE FÜR ERWACHSENE ZU VERWENDEN UND DIESE MIT STÜHLEN FÜR KINDER ZU KOMBINIEREN.</p>  <p>FALLS DENNOCH MOBILIAR IN KINDERGRÖSSE VERWENDET WIRD:</p> <ul style="list-style-type: none"> Benutzen von Stühlen mit Sitzfläche und Rückenlehne für Erwachsene, die kürzere Beine haben.  <ul style="list-style-type: none"> Benutzen von höhenverstellbaren und leicht zu reinigenden Stühlen oder Sesseln mit fünf drehbaren Rollen.  <ul style="list-style-type: none"> Wählen von Tischen, die keine Kante unter der Tischplatte haben und / oder Tischen in der Form eines Halbmondes.  <ul style="list-style-type: none"> Für selbständigere Kinder empfehlen wir Tische mit drehbaren Tischplatten. 	4, 6, 7

		BETROFFENE RISIKEN
19.	<p>BEI HÄUFIGEM UND/ODER SCHWEREM TRAGEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vor dem Heben so nahe wie möglich an das Kind oder den Gegenstand hintreten; das Kind zu sich kommen lassen, bevor es gehoben wird; • schwere Gegenstände zu zweit tragen; • beim Wickeln einen Wickeltisch mit einer Tritthilfe verwenden;  <ul style="list-style-type: none"> • darauf achten, dass das Lavabo nicht weiter als 20 cm entfernt liegt; • alle benötigten Dinge (Windeln, Tüchlein, Abfallkorb, Wäschekorb usw.) in die Nähe legen, bevor begonnen wird, das Kind zu wickeln; • empfehlen Stauraum unter oder neben dem Wickeltisch. Bei Wickeltischen, die an eine Wand gestellt sind, sollten Gestelle oder Stauraum an der Wand vermieden werden, um Haltungsfehler zu vermeiden. 	8, 7

1.4 Planung und Architektur

Zusätzlich zu den oben erwähnten Risiken und Empfehlungen haben Planung und Architektur einen grossen Einfluss auf die Vorbeugung von muskuloskeletalen Verletzungen.

Die Grösse und Beschaffenheit der Räume können die Kleinkindbetreuerinnen dazu zwingen, unbequeme Haltungen einzunehmen oder dafür verantwortlich sein, dass sie Kinder oder Gegenstände herumtragen müssen.

Dies ist insbesondere der Fall:

- Beim Hinlegen und Aufnehmen der Kinder in hochgestellten Betten, die praktisch sind bei eingeschränktem Platz.
- Wenn sich das Bett nahe beim Boden befindet, bleibt nur wenig Handlungsspielraum für den Erwachsenen, der häufig eine einschränkende Haltung einnehmen muss, um das Kind ins Bett zu legen oder es aufzunehmen.
- Eine erwachsene Person kann während einem Arbeitstag beim Wickeln bis zu 80 Hebungen durchführen (ohne Heben von Mobiliar oder Kindern bei anderen Tätigkeiten), da die Räumlichkeiten es nicht zulassen, einen Wickeltisch mit einer Tritthilfe einzurichten.

Aus Präventionssicht ist es bei der Einrichtung von neuen Strukturen wichtig, auf funktionelle Aspekte zu achten, damit die Kleinkindbetreuerinnen- und betreuer ihre Aufgaben durchführen können, ohne ihren Bewegungsapparat zu gefährden. Aus diesem Grund empfehlen wir, dass eine Fachgruppe - zusammengesetzt aus Architekten, Fachpersonen für Arbeitsgesundheit (Ergonom, Arbeitsmediziner) und Kleinkindbetreuung - gemeinsam ein Konzept für die Räumlichkeiten erstellt.

1.5 Nützliche Adressen

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

Für weitere Auskünfte bezüglich die Gestaltung von Bauten:

Siehe unter Kapitel 3 „Planung und Einrichtung“ des Leitfadens für die Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz Kindergarten und Kindertagesstätte, Luxemburg

SUVA

www.suva.ch

Prävention -> Arbeit -> Branchen und Themen danach aus Liste übergeordnete Themen auswählen

www.suva.ch/waswo

Suche nach Referenznummer:

Checkliste: Richtige Körperhaltung bei der Arbeit (Nr. 67090)

Hebe richtig - trage richtig (Nr. 44018)

SECO

www.seco.admin.ch

Themen -> Arbeit -> Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz -> Arbeitsplätze, Arbeitsinhalt und Arbeitsorganisation

Schweizerische Gesellschaft für Ergonomie

www.swissergo.ch

Kontakt: <mailto:info@swissergo.ch>

Adresse: SwissErgo

Schweizerische Gesellschaft für Ergonomie

3000 Bern

2. Infektionen vorbeugen

Krankheitserreger finden in Kindertagesstätten ein günstiges Umfeld (unter dem Begriff Krankheitserreger werden alle Arten von Mikroorganismen verstanden: Viren, Bakterien, Parasiten, Pilze).

Übertragbare Krankheiten sind für Kinder und Personal häufig harmlos (Schnupfen, Magen-Darm-Entzündungen,...). Trotzdem ist es aus mehreren Gründen wichtig, sie zu vermeiden:

- **Besonders anfällige Personen werden geschützt.** Dies sind insbesondere Säuglinge, schwangere Frauen (ungeborenes Kind) oder chronisch kranke Personen, mit denen die Angestellten am Arbeitsort und im Privatleben zu tun haben.
- **Das Personal wird nicht durch ein erhöhtes Infektionsniveau zusätzlich belastet.**

Aus diesen Gründen muss das Personal sensibilisiert werden und Zugang zu allen wichtigen Informationen erhalten. Das Personal muss sich ausserdem der präventiven Rolle bewusst werden, die es gegenüber Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen und Eltern hat.

Die Kosten für Impfungen, die direkt mit der beruflichen Tätigkeit in Zusammenhang stehen, müssen vom Arbeitgeber übernommen werden.

Um die Verbreitung einer übertragbaren Krankheit wirksam einzudämmen, ist es wichtig, über die Übertragungswege der Krankheitserreger Bescheid zu wissen:

- Zuerst einmal **muss der Krankheitserreger von der angesteckten Person ausgeschieden werden.** Dies kann über Nase (Schnupfen), Mund (Gegenstände werden in den Mund genommen, Husten, Niesen usw.) oder in seltenen Fällen über Stuhlgang oder Urin geschehen. Die Ausscheidung geschieht nicht über die Haut (ausser bei Abszessen, Hauterkrankungen und Varizellen). Gewisse Parasiten (unter anderem Läuse und Milben) werden nicht ausgeschieden, sondern werden direkt von Person zu Person übertragen.
- **Die Übertragung des Erregers** erfolgt durch die Luft (Tröpfcheninfektion: Husten, Niesen), durch direkten Kontakt (Hände), durch Lebensmittel und Wasser oder über eine Oberfläche (Türgriffe, Spielsachen, Boden).
- Um eine Person anzustecken, muss der Erreger an einer sensiblen Stelle eindringen, normalerweise über die Schleimhäute: Mund, Nase oder Augen (beispielsweise wenn wir mit verschmutzten Händen in den Mund oder die Augen greifen). Ein Krankheitserreger auf der Haut einer gesunden Person infiziert diese normalerweise nicht.

2.1 Arbeit mit Kindern: ein nicht ganz alltäglicher Beruf

Bei der Arbeit mit Kindern muss berücksichtigt werden, dass diese besonders anfällig sind (Kinder gehören zu einer sogenannten vulnerablen Bevölkerungsgruppe). Im Mittelpunkt der Arbeit der Betreuerinnen und Betreuer stehen die Bedürfnisse und das Wohlergehen der Kinder.

Die Fachkräfte müssen sich bewusst sein, dass sie Krankheiten übertragen können, und dass dies schwerwiegende Konsequenzen haben können, insbesondere für die Kleinsten.

Die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist also ein wichtiger Schutzfaktor. Um eine gute Betreuungsqualität zu garantieren, ist es deshalb wichtig, dass

- auf eine gute Gesundheit geachtet wird.
- Impfpfehlungen befolgt und Hygienemassnahmen umgesetzt werden.
- bei Fieber, Husten, Durchfall nicht in direktem Kontakt mit Kindern arbeiten oder die Hygienemassnahmen strikte befolgen. Bei Husten eine Maske tragen. Einen Arzt konsultieren, wenn sich die Symptome nicht bessern.
- der Arzt informiert wird, wenn mit Kindern gearbeitet wird. Und die Leitung am Arbeitsplatz darüber informieren, wer mit übertragbaren Krankheiten wie Masern oder Keuchhusten in Kontakt gekommen ist.
- bei einer übertragbaren Krankheit in der Kindertagesstätte (Masern, Varizellen ("Spitze Blattern"), Keuchhusten usw.) die Eltern informiert werden. So können diese die notwendigen Massnahmen ergreifen, falls ihr Kind ein erhöhtes Risiko aufweist, das nicht unbedingt bekannt ist (Asthma, HIV, immunsuppressive Behandlung).

Unten stellen wir einige Erreger vor, die häufig auftreten und / oder bei denen besondere Massnahmen ergriffen werden müssen.

2.2 Krankheiten mit einem erhöhten Expositions- oder Komplikationsrisiko

2.2.1 Masern

	KLEINKINDER UND WEITERE VULNERABELE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLIKATIONSRISSIKO	X	X	X	X

Masern sind eine Infektionskrankheit, die in seltenen Fällen schwerwiegende Komplikationen mit sich bringen kann wie zum Beispiel eine Enzephalitis (Gehirnentzündung). Die Masern werden durch das Masernvirus hervorgerufen. Diese sehr ansteckende Krankheit wird durch eine Tröpfcheninfektion übertragen, wenn eine betroffene Person hustet oder niest.

Masern können bei schwangeren Frauen einen schweren Verlauf annehmen, zu Schwangerschaftskomplikationen führen (Frühgeburt) und eine kongenitale Infektion nach sich ziehen (Infektion des Neugeborenen in der Gebärmutter während der Schwangerschaft).

2.2.1.1 Situationsbeispiele

Zwischen Dezember 2010 und August 2011 verzeichnete die Schweiz eine Masernepidemie mit insgesamt 679 gemeldeten Fällen aus 21 Kantonen - im Gegensatz zu 43 Fällen in der gleichen Periode 2009 und 2010 (Quelle BAG). Unter den seit 2010 gemeldeten Fällen waren 42 Prozent bereits 20 Jahre oder älter. 87 Prozent der Fälle waren nicht und 7 Prozent ungenügend geimpft. 9 Prozent der Patienten mussten hospitalisiert werden. 5 Prozent erlitten eine Lungenentzündung. Eine nicht geimpfte schwangere Frau hat das Masernvirus an das Neugeborene übertragen und ein 36-jähriger Patient musste aufgrund einer Gehirnentzündung zwei Monate in einer Rehabilitationsklinik behandelt werden.

2.2.1.2 Gezielte Präventionsmassnahmen

Es existiert ein wirksamer Impfstoff. Das BAG empfiehlt die Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln ab dem ersten Lebensjahr. Bei den meisten Personen reichen zwei Impfdosen für einen lebenslangen Schutz. Nicht geimpfte Personen können die Impfung jederzeit nachholen.

2.2.1.3 Empfehlungen zum Mutterschutz

Das BAG empfiehlt Frauen mit Kinderwunsch, sich impfen zu lassen. Schwangere Frauen und Frauen mit Kinderwunsch sollten sich beim Arzt erkundigen und den Arbeitgeber über ihren Impfstatus informieren.

2.2.2 Mumps

	KLEINKINDER UND ANDERE VULNERABLE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLIKATIONSRISSIKO FÜR:	X		X*	X

*: cf. Siehe Kapitel Mutterschutz

Das Mumpsvirus ist verantwortlich für eine Kinderkrankheit, die üblicherweise harmlos ist. Bei Erwachsenen hingegen können schwerwiegende Komplikationen auftreten, beispielsweise Sterilität bei Männern. Es handelt sich um eine Tröpfcheninfektion, die über Husten und Niesen sowie über den direkten Kontakt mit dem Speichel einer erkrankten Person übertragen wird.

Das Virus kann bei ungeimpften schwangeren Frauen eine Frühgeburt verursachen.

2.2.2.1 Gezielte Präventionsmassnahmen

Wie beim Masernvirus (siehe oben).

2.2.2.2 Empfehlungen zum Mutterschutz

Wie beim Masernvirus (siehe oben).

2.2.3 Röteln

	KLEINKINDER UND ANDERE VULNERABLE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLIKATIONSRISSIKO FÜR:	X		X*	

*: cf. siehe Kapitel Mutterschutz

Röteln sind eine hochansteckende Infektionskrankheit, die vom Rötelnvirus ausgelöst wird (Rubivirus). Die Infektion wird über Tröpfchen übertragen (Husten oder Niesen). Die Ansteckungsgefahr besteht schon eine Woche vor dem Erscheinen der ersten Symptome und bis zu einer Woche danach. Die Ansteckung einer schwangeren, nicht immunisierten Frau kann für das ungeborene Kind schwerwiegende Folgen haben und zu Missbildungen und sogar zum Tod führen.

2.2.3.1 Gezielte Präventionsmassnahmen

Wie beim Masernvirus (siehe oben).

2.2.3.2 Empfehlungen zum Mutterschutz

Wie beim Masernvirus (siehe oben).

2.2.4 Varizellen (Windpocken, “Spitze Blattern”)

	KLEINKINDER UND ANDERE VULNERABLE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLIKATIONSRISSKO FÜR:	X		X*	X

*: cf. siehe Kapitel Mutterschutz

Das Varizella-Zoster-Virus ist hochansteckend. Es wird leicht von Person zu Person übertragen (Tröpfcheninfektion) und tritt in der Kindheit häufig auf. Varizellen bei Kindern sind unangenehm. Meistens verläuft die Krankheit jedoch harmlos. Das Risiko für Komplikationen ist bei Erwachsenen höher. Varizellen können bei nicht immunisierten Schwangeren, Neugeborenen und kranken Personen, deren Immunsystem geschwächt ist, zu schweren Komplikationen führen (Lungenentzündung, Missbildungen beim Ungeborenen).

Eine Infektion mit dem Varizella-Zoster-Virus führt zu einer lebenslangen Immunisation.

2.2.4.1 Gezielte Präventionsmassnahmen

Da bei Erwachsenen ein erhöhtes Komplikationsrisiko vorliegt, ist es wichtig, dass sich alle schützen, die die Krankheit als Kind nicht durchgemacht haben. Es existiert eine Impfung. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt.

2.2.4.2 Empfehlungen zum Mutterschutz

Frauen, die noch nicht an Varizellen erkrankt sind und schwanger werden möchten, sollten sich bei ihrem Arzt erkundigen und über ihre Arbeitsbedingungen informieren. Es existiert eine vorsorgliche Impfung.

2.2.5 Keuchhusten/Pertussis

	KLEINKINDER UND WEITERE VULNERABLE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLIKATIONSRISSKO FÜR:	X		X*	

*: cf. siehe Kapitel Mutterschutz

Keuchhusten ist eine hoch ansteckende Krankheit der Atemwege. Die Übertragung geschieht über die Speicheltröpfchen einer erkrankten Person, wenn diese spricht, niest oder hustet. Komplikationen können für Säuglinge schwerwiegend sein und zum Tod führen.

2.2.5.1 Situationsbeispiel

In den Jahren 1994/1995 registrierte die Schweiz eine Epidemie mit insgesamt ca. 46'000 Erkrankungen. Seither ist eine stetige Abnahme der Fälle zu verzeichnen, wobei aber seit 2010 wieder ein steigender Trend beobachtet wird. 2012 wurden in der Schweiz ca. 7'400 Fälle gemeldet, rund zweimal so viele wie noch 2011. Betroffen sind vor allem Kinder und Jugendliche. Der Anteil Erwachsener ist in den letzten Jahren ebenfalls angestiegen.

Vor der Impfung sind die Säuglinge nicht geschützt. Eine Immunisierung der Mutter oder Stillen führt nicht zu einer Immunisierung. Sie können sich anstecken, wenn sie in Kontakt mit erkrankten Personen kommen (inner- oder ausserhalb der Familie, Grosseltern, Geschwister, Freunde usw.). Das BAG empfiehlt Erwachsenen, die Impfungen aufzufrischen. Die Impfung schützt nicht lebenslang.

2.2.5.2 Gezielte Präventionsmassnahmen

Es existiert eine wirksame Impfung gegen Keuchhusten. Seit 2013 empfiehlt das BAG die Impfung gegen Keuchhusten (Auffrischung oder Erstimpfung) für:

- **Erwachsene zwischen 24 und 29 Jahren;**
- **sämtliche Personen in Kontakt mit Säuglingen unter sechs Monaten, deren erste Impfung mehr als zehn Jahre zurückliegt;**
- **schwängere Frauen, wenn die Keuchhustenimpfung oder eine Keuchhustenerkrankung mehr als fünf Jahre zurückliegt;**
- Säuglinge unter fünf Monaten, die in einer Kindertagesstätte betreut werden, empfiehlt das BAG ein beschleunigtes Impfschema;
- die anderen Kindern beginnt der Impfplan im 2. Lebensmonat;
- Jugendliche wird die Impfung kombiniert mit einer Impfung gegen Tetanus (Starrkrampf), Diphtherie (DTP) und - je nach Alter - gegen Haemophilus influenzae Typ b (Hib).

Empfehlungen zum Mutterschutz

Das BAG empfiehlt für schwängere Frauen ab dem zweiten Schwangerschaftstrimester eine einfache Impfdosis, wenn sie in den vorangehenden fünf Jahren nicht geimpft worden sind. Ausserdem sollten sie sich beim Arzt erkundigen und - wenn möglich - über ihre Arbeitsbedingungen informieren, bevor sie eine Schwangerschaft ins Auge fassen.

2.2.6 Parvovirus B19

	KLEINKINDER UND WEITERE VULNERAB-LE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLI-KATIONSRIKIO FÜR:	X		X*	

*: cf. siehe Kapitel Mutterschutz

Bei einer Ansteckung während der Schwangerschaft besteht ein Grundrisiko für das ungeborene Kind.

Empfehlungen zum Mutterschutz

Es wird empfohlen, sich vor der Schwangerschaft beim Arzt bezüglich der Immunisierung gegen den Parvovirus zu erkundigen und über die Arbeitsbedingungen zu informieren.

2.2.7 Cytomegalie-Virus (CMV)

	KLEINKINDER UND WEITERE VULNERAB-LE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLI-KATIONSRIKIO FÜR:	X		X*	

*: cf. siehe Kapitel Mutterschutz

Bei einer Ansteckung während der Schwangerschaft besteht ein Risiko für das ungeborene Kind.

Empfehlungen zum Mutterschutz

Es wird empfohlen, sich beim Arzt zu erkundigen und über die Arbeitsbedingungen zu informieren sowie die Immunisierung gegen das Cytomegalie-Virus vor einer Schwangerschaft abzuklären.

2.2.8 Schnupfen, Rachenkatarrh (Pharyngitis), Bronchitis, Magen-Darm-Entzündung, Bindehautentzündung

Diese häufig auftretenden Krankheiten haben oftmals keine schwerwiegenden Konsequenzen für die Gesundheit der Kinder und der Erwachsenen. Jedoch können sie anfällige Personen schwächen - und sie sind verantwortlich dafür, dass die Arbeitsbelastung für das Personal ansteigt (höhere Reizbarkeit der Kinder und Erwachsenen, häufigerer Windelwechsel und Schnäuzen, Reinigen der Oberflächen/Spielzeug/Kleider, auf genügende Hydrisierung achten). Sie werden häufig durch Viren verursacht und lösen meistens harmlose Epidemien aus.

2.2.9 Saisonale Grippe

	KLEINKINDER UND WEITERE VULNERAB-LE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLI-KATIONSRIKIO FÜR:	X		X*	

*: cf. siehe Kapitel Mutterschutz

Die Grippe (Influenza) ist eine seit Jahrhunderten bekannte, akute Infektionskrankheit. Es handelt sich um eine Atemwegsinfektion, die durch Influenza-A- und Influenza-B-Viren ausgelöst wird. Diese Viren zirkulieren vor allem im Winter. Säuglinge, ältere Personen über 65 Jahren, schwangere Frauen und chronisch kranke Personen gehören zu den Risikogruppen, bei denen die Grippe schwerwiegende Komplikationen mit sich bringen kann. Die Intensität und die Schwere einer Grippeepidemie variiert von einem Jahr zum anderen.

2.2.9.1 Gezielte Präventionsmassnahmen

Das BAG veröffentlicht jährlich Empfehlungen unter www.bag.admin.ch/influenza/01118/index.html?lang=de

Im Allgemeinen wird eine Impfung für alle Personen empfohlen, die beruflich Kontakt zu vulnerablen Personen haben wie zu Kindern mit Asthma oder zu Säuglingen unter sechs Monate; die nicht geimpft werden können.

2.2.9.2 Empfehlungen zum Mutterschutz

Das BAG empfiehlt schwangeren Frauen die Impfung. Es wird empfohlen, sich beim Arzt zu erkundigen, und über die Arbeitsbedingungen und den Impfstoff zu informieren.

2.2.10 Hepatitis A

	KLEINKINDER UND WEITERE VULNERABELE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLIKATIONSRISSIKO FÜR:	X		X*	X

*: cf. siehe Kapitel Mutterschutz

Hepatitis A ist eine infektiöse Leberentzündung, die durch das Hepatitis-A-Virus ausgelöst wird. Die Krankheit verläuft bei Kleinkindern normalerweise harmlos, kann aber bei Erwachsenen schwerer verlaufen. Bei Kindern kommt das Virus relativ häufig vor und zirkuliert oftmals ohne Symptome. Bei schwangeren Frauen besteht das Risiko einer Frühgeburt in den beiden letzten Schwangerschaftstrimestern (unbekanntes Risiko im 1. Trimester).

Gezielte Präventionsmassnahmen

Für Fachpersonen wird die Impfung empfohlen. Sie wird üblicherweise mit der Impfung gegen Hepatitis B kombiniert.

2.2.11 Salmonellen und weitere infektiöse Durchfallerkrankungen

	KLEINKINDER UND WEITERE VULNERABELE PERSONEN	ÄLTERE KINDER	SCHWANGERE FRAUEN	ERWACHSENE
ERHÖHTES KOMPLIKATIONSRISSIKO FÜR:	X			

Bakterielle Durchfallerkrankungen werden von verschiedenen Krankheitserregern ausgelöst. Träger sind vor allem verschiedene Tiere (Geflügel, Schweine, Rinder, Reptilien). Die Krankheiten werden normalerweise über mit Bakterien verseuchte Lebensmittel auf den Menschen übertragen (insbesondere Fleisch, Eier, Milch) oder über mit Fäkalien verschmutztes Wasser.

Gezielte Präventionsmassnahmen

Es existiert keine Impfung. Es empfiehlt sich, die allgemeinen Hygieneregeln anzuwenden.

Es wird ausserdem empfohlen, bei rohem Fleisch und Eiern besonders aufzupassen (Verwendung von frischen Produkten, Aufbewahrung im Kühlschrank, Hände und Oberflächen waschen).

Während der akuten Phase der Krankheit soll das Küchenpersonal von dem Arbeitsplatz zurückgezogen werden.

2.3 Empfehlungen

- Die wirksamsten und sichersten Massnahmen sind:
 - Hygieneregeln einhalten.
 - aktualisierte Impfungen der Kinder und Erwachsenen.
Diese Massnahmen sind notwendig für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und für besonders anfällige Personen in ihrem Umfeld (Kinder, schwangere Frauen, kranke Personen usw.).
- Erkrankt eines der Kinder an einer ansteckenden Krankheit, ist den Empfehlungen der Einrichtung zu folgen, die Eltern zu informieren und soweit nötig, die Massnahmen anzuwenden, um eine Verbreitung einzudämmen.
- Auf die Gesundheit zu achten und insbesondere auf ein allfälliges Ansteckungsrisiko im Falle einer Erkrankung. Gegebenenfalls beim Arzt oder der Ärztin erkundigen.
- Bei Kinderwunsch:
 - den Arzt fragen und ihn über die Arbeitsbedingungen informieren.
 - Das Kapitel Mutterschutz lesen.

2.3.1 Hygienemassnahmen

- **Hygienemassnahmen sind wirksam.**
- **Hygienemassnahmen müssen automatisch und systematisch eingehalten werden - auch ohne Krankheitsfälle.** Hygienemassnahmen sollen nicht nur Epidemien eindämmen, sondern diese in erster Linie auch vermeiden.
- **Die Massnahmen müssen von der Leitung unterstützt werden. Die Leitung muss mit gutem Beispiel vorangehen** und auf die Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingehen - zum Beispiel, indem sie Schulungen, Informationen, Material und personelle Ressourcen zur Verfügung stellt.
- Damit die Hygienemassnahmen wirklich gut umgesetzt werden, müssen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von ihrer Notwendigkeit überzeugt sein.

2.3.2 Vorschläge für technische Massnahmen

- Einbezug von Fachpersonen aus der Praxis - bereits ab der ersten Phase eines Bau- oder Umbauprojekts für eine Kindertagesstätte.
- Gewisse bauliche Elemente haben einen Einfluss auf die Infektionsprävention - so etwa die Anzahl, Position und Einrichtung der Sanitäreinrichtungen, Lüftung usw.

2.3.3 Vorschläge für organisatorische Massnahmen

- **Information und Sensibilisierung des Personals und der Familien** über die Empfehlungen im Bereich der Hygiene und darüber, wie sie ihre Kinder schützen können. Dies sollte bereits bei der Einstellung geschehen, oder wenn eine neue Familie in der Institution empfangen wird.
- Darauf achten, dass genügend Personal da ist, um für eine einwandfreie Hygiene zu sorgen. Im Winter steigen die viralen Epidemien an, die Kleinen müssen sich öfter schnäuzen und die Windeln müssen häufiger gewechselt werden - und gleichzeitig fehlen mehr Mitarbeitende, da sie selbst krank sind.
- **Personalengpässe vorbeugen**, damit Hygieneregeln nicht aufgrund einer zu hohen Arbeitsbelastung vernachlässigt werden.
- Würdigung der Arbeit der Personen, die für die Hygiene sorgen (Reinigungspersonal) und zur Verfügungstellung von genügend Personal und des notwendigen Materials.
- Möglichkeiten für die Anpassung von Arbeitsplätzen für vulnerable Personen einplanen (beispielsweise schwangere Frauen).
- Bei der Arbeitsplanung die Reinigungstätigkeiten nicht unterschätzen. Beispielsweise:
 - Oberflächen und Gegenstände (Spielzeug, Wickeltische usw.) müssen desinfiziert werden, da gewisse Infektionsübertrager sehr resistent sind.
 - Räumlichkeiten müssen regelmässig gelüftet werden.
 - In der Küche müssen die Produkte frisch sein und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Arbeitsoberflächen müssen fachgerecht gereinigt werden.
- Den Mitarbeitenden einen Ort zur Verfügung stellen, wo sie sich austauschen können, wo ihnen zugehört wird und wo auf ihre Bedürfnisse reagiert wird (beispielsweise Betreuerinnen und Betreuer, Reinigungspersonal, Küchenpersonal), und zwar unter Berücksichtigung des Verhältnisses vorgeschriebene Arbeit - tatsächlich geleistete Arbeit.
- Den Eltern einen Ort zur Verfügung stellen, wo sie sich austauschen können, wo ihnen zugehört wird und wo auf ihre Bedürfnisse reagiert wird, beispielsweise, wenn es darum geht, wie sie mit kranken Kindern umgehen sollen und was passiert, wenn die übrigen Kinder vor einer Ansteckung geschützt werden müssen (Ausschluss).
- Das alles sollte in genügender Anzahl immer in der Nähe sein: Abfalleimer, Papiertaschentücher, Wäschkörbe, Händedesinfektionsmittel, Papierhandtücher usw.
- Organisation von Schulungen (beispielsweise Visualisierung der mikrobiellen Flora der Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor und nach dem Händewaschen).

2.3.4 Vorschläge für individuelle Massnahmen

- Wenn die Hände schmutzig sind, diese während 30 Sekunden mit Seife waschen oder die Hände mit einem Händedesinfektionsmittel einreiben, bis dieses verdunstet ist.
- **Hände systematisch waschen oder desinfizieren:**
 - nach husten, niesen, schnäuzen;
 - vor und nach jeder Mahlzeit;
 - vor und nach jedem Verlassen des Hauses;
 - nach jedem Gang auf die Toilette;
 - nach dem Windelwechseln oder nach Kontakt mit Schmutz oder Urin, Stuhlgang, Durchfall oder mit Ausscheidungen der Atemwege.
- **Pflegen der Haut** und benutzen einer Feuchtigkeitscreme ohne Zusatzstoffe. Fingernägel kurz schneiden und nur wenige, nicht zu grosse Schmuckstücke tragen, denn diese können Keime transportieren.
- Wer schnäuzt, hustet, niest:
 - entsorgt das Taschentuch im Abfall und wäscht sich die Hände.
- **Sorge zu sich tragen und gesundheitsbewusst leben:** Schlaf, Work-Life-Balance, regelmässige Bewegung.
- Auf eine gute Körperhygiene und saubere Kleidung achten.
- Information des Vorgesetzten, wenn die Hygieneregeln nicht eingehalten werden können und nach Lösungen suchen.



image mise à disposition par l'unité HPCI, CHUV - Lausanne

2.3.5 Impfungen, Überprüfung des Impfstatus und Ausschluss

- Impfen ist eine sehr wirksame, sichere und gezielte Präventionsmassnahme. Damit können schwerwiegende medizinische Komplikationen und grosses Leiden bei anfälligen Personen vermieden werden (Säuglinge, schwangere Frauen, chronisch kranke Personen usw.).
- Eine Impfung ersetzt die Hygieneregeln nicht, aber sie vervollständigt sie, wo diese nicht ausreichen.
- Es ist wichtig, seinen Impf- und Immunisierungsstatus zu kennen. So ist bekannt, ob der Körper gegen einen bestimmten Infektionserreger geschützt ist und welche Impfungen noch notwendig sind. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer Kindertagesstätte können so Verantwortung übernehmen und die Infektion von vulnerablen Personen weitgehend verhindern. Gewisse Impfungen können bei Schwangeren nicht durchgeführt werden. Aus diesem Grund sollten Frauen im gebärfähigen Alter vor einer allfälligen Schwangerschaft ihren Impfstatus kennen. Es ist wichtig, sich beim behandelnden Arzt zu erkundigen.
- Untenstehende Tabelle fasst die wichtigsten Empfehlungen gegen bestimmte Krankheitserreger zusammen. Informationen rund um das Thema Impfungen im Rahmen einer Schwangerschaft sind im entsprechenden Kapitel zu finden.

Anmerkung: Die Tabelle ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder eine Ärztin.

KRANKHEIT	IMPfung UND ÜBERPRÜFUNG DER IMMUNISIERUNG DER ANGESTELLTEN	WANN SIE ZU HAUSE BLEIBEN SOLLTEN, UND WANN SIE WIEDER ZUR ARBEIT GEHEN KÖNNEN
MASERN	MMR IMPFUNG, WENN KRANKHEIT IN DER KINDHEIT NICHT AUSGEBROCHEN IST.	KRANKSCHREIBUNG UND RÜCKKEHR AN DEN ARBEITSPLATZ GEMÄSS ÄRZTLICHER ANORDNUNG.
MUMPS		KRANKSCHREIBUNG UND RÜCKKEHR AN DEN ARBEITSPLATZ GEMÄSS ÄRZTLICHER ANORDNUNG.
RÖTELN		KRANKSCHREIBUNG UND RÜCKKEHR AN DEN ARBEITSPLATZ GEMÄSS ÄRZTLICHER ANORDNUNG.
VARIZELLEN („SPITZE BLÄTTERN“)	VARIZELLENIMPfung, ALLE PERSONEN, DIE DIE KRANKHEIT IN DER KINDHEIT NICHT DURCHGEMACHT HABEN.	NACH INDIVIDUELLEM BEFINDEN.
KEUCHHUSTEN/PERTUSSIS	PERTUSSISIMPfung, NORMALERWEISE ALS KIND VERABREICHT, ABER AUFRISCHUNG FÜR ERWACHSENE NÖTIG.	KRANKSCHREIBUNG UND RÜCKKEHR AN DEN ARBEITSPLATZ GEMÄSS ÄRZTLICHER ANORDNUNG.
SAISONALE GRIPPE	JÄHRLICHE IMPFUNG: ALLGEMEIN WIRD DIESE IMPFUNG FÜR ALLE PERSONEN EMPFOHLEN, DIE IN KONTAKT MIT EINER VULNERABLEN BEVÖLKERUNGSGRUPPE ARBEITEN (BSPW. KINDER MIT ASTHMA ODER KLEINKINDER)	NACH INDIVIDUELLEM BEFINDEN..
DURCHFALL		IM FALLE EINER SALMONELLENERKRANKUNG BEIM KÜCHENPERSONAL ODER BEI ANDEREN ÜBER LEBENSMITTEL ÜBERTRAGBAREN INFektionen (HELMINTHIASIS): KRANKSCHREIBUNG UND RÜCKKEHR AN DEN ARBEITSPLATZ GEMÄSS ÄRZTLICHER ANORDNUNG. KEINE SCHOPPENZUBEREITUNG.
LEICHTE ERKRANKUNGEN (SCHNUPFEN, BRONCHITIS, PHARYNGITIS, MAGEN-DARM-ENTZÜNDUNG)		NACH INDIVIDUELLEM BEFINDEN.
BINDEHAUTENTZÜNDUNG		KEINE KRANKSCHREIBUNG, WENN IN ÄRZTLICHER BEHANDLUNG.
STREPTOKOKKEN: ANGINA ODER SCHARLACH		KRANKSCHREIBUNG; RÜCKKEHR AN DEN ARBEITSPLATZ 24 STUNDEN NACH BEGINN DER ANTIBIOTISCHEN BEHANDLUNG.

2.4 Wichtige Adressen

- Kampagne für Händehygiene (französisch) mit verschiedenen Hilfsmitteln:
 - www.hpci.ch/hh_home/hh_hpci_accueil/hh_hpci_activites/hh_hpci_acti_campagne-mains.htm
- Kanton Wallis
 - www.vs.ch/gesundheit
 - Rubrik: Epidemiologie und übertragbare Krankheiten
- Kanton Freiburg
 - Prävention und Gesundheitsförderung, Kindheit und Jugend
 - www.fr.ch/smc/de/pub/praev_gesundheitsfoerderung/gesundheit_kindheit_jugend.htm
- BAG: Bundesamt für Gesundheit
 - www.bag.admin.ch
 - Rubrik Themen-> Krankheiten und Medizin -> Infektionskrankheiten
 - www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/index.html?lang=de
- Impfungen:
 - www.bag.admin.ch/ekif/04423/04428/index.html?lang=de
 - InfoVac
 - www.infovac.ch/index.php?Itemid=188
 - Elektronischer Impfausweis www.news.admin.ch/message/index.html?lang=de&msg-id=48525
- Bereitschaftsdienst Abteilung Übertragbare Krankheiten des Zentralinstituts der Walliser Spitäler ZIWS: Tel. 027 603 47 00
- www.fr.ch/smc/de/pub/homepage_kaa.htm, Bericht "Prävention von Infektionskrankheiten in Betreuungsstätten für Kinder im Vorschulalter", Kanton Freiburg, April 2008.

3. Burnouts vorbeugen

3.1 Lärm und Unruhe

3.1.1 Situation

Lärm ist ein stetiger Begleiter im beruflichen Alltag mit Kindern. Es ist wichtig, dieses Element, das die Gesundheit beeinflusst, genügend zu beachten.

Wer in einem lauten Umfeld arbeitet, sieht sich mit unterschiedlichen Folgen konfrontiert:

- Müdigkeit, Gereiztheit, Unwohlsein, Hörermüdung, Stress, Mangel an Konzentration und Aufmerksamkeit, Kopfschmerzen, direkte Auswirkungen auf das Privatleben
- Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Arbeitskollegen und mit Kindern, aufgeregte Kinder, Abnahme der Arbeitsqualität.

3.1.2 Beispiele

- Mahlzeiten
- bringen und abholen der Kinder
- freies Spielen
- Aktivitäten in grossen Gruppen

3.1.3 Empfehlungen

3.1.4 Planung und Einrichtung

- Schon in der Planungsphase darauf achten, dass Materialien verwendet werden, die Lärm absorbieren. Dies gilt insbesondere für die Abdeckung der Decken - die Wirksamkeit des Konzepts kann geprüft werden, indem der Absorptionskoeffizient α_s berechnet wird (der Koeffizient muss für alle Neubauten berechnet werden).
- Bei bestehenden Räumlichkeiten wäre beispielsweise möglich:
 - Schalldämpfer an der Decke installieren.
 - schallabsorbierende Wandverkleidungen verwenden (20% der Wandfläche, im oberen Wandteil).
 - gedämpfte Bodenmaterialien wählen, um Schallübertragung zu reduzieren.
 - Wanddekorationen und Räume einkleiden (beispielsweise mit Eierkartons).
 - verschiedene Spielbereiche einrichten.

3.1.4.1 Organisatorisch

Freies Spielen und freie Aktivitäten

- in kleine Gruppen einteilen
- Tätigkeiten im Freien einplanen
- ruhige Tätigkeiten in kleinen Gruppen vorsehen (Singen, Lesen, Basteln)
- Anzahl Kinder pro Raum reduzieren
- leise Spiele und Spielzeuge bevorzugen (beispielsweise Räder aus Gummi)
- Räume mit Spielecken ausstatten
- eine Lese- und Entspannungsecke für die Kinder einrichten
- Tischdecken mit Antirutschmatten auf Tische legen
- Tennisbälle, Filzgleiter oder Teppichreste unter Tisch- und Stuhlbeine kleben



- in Bereichen, wo gespielt oder Lärm verursacht wird, Teppiche oder Läufer (leicht zu reinigen) auslegen
- Wollfilz (oder ähnl.) in allen Schranktüren und Schubladen installieren
- Kinder mit Kinderbüchern zu diesem Thema auf Lärm aufmerksam machen. Es existiert auch ein Video für Kinder, um diese für Lärm zu sensibilisieren (siehe wichtige Adressen).

Mahlzeiten

- Vor den Mahlzeiten Zeit im Freien einplanen, damit sich die Kinder austoben können.
- Darauf achten, dass die Tische vor dem Essen gedeckt sind und sich die Gewürze in Reichweite befinden.
- In kleine Gruppen einteilen.
- Nach dem Essen eine Lesepause einlegen und zu lebendige Tätigkeiten vermeiden.
- Tennisbälle, Filzgleiter oder Teppichreste unter Tisch- und Stuhlbeine kleben.

Bringen und Abholen

- ruhige Spiele anregen.

3.1.5 Wichtige Adressen

- Informieren Sie sich über Lärmbelastung am Arbeitsplatz und über Präventionsmöglichkeiten für Fachleute und Leitungen:
 - Suva.ch: www.suva.ch/startseite-suva/praevention-suva/arbeit-suva/branchen-und-themen-filter-suva/gesundheitswesen/informationen-thema-laerm-suva/filter-detail-suva.htm
 - Schweizerische Gesellschaft für Akustik: www.sga-ssa.ch/d/tools/index.php
 - www.bruit.fr/ (Frankreich)
 - Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 22: www.seco.admin.ch, Rubrik Arbeitnehmerschutz, dann Rechtliche Grundlagen und Wegleitung zu den Verordnungen 3 und 4 zum Arbeitsgesetz
- Kinder für Lärmbelastung sensibilisieren:
 - www.ast74.fr/fr/informations-sante-travail/dossier-thematiques/theme-3-risques-physiques/id-49-bruit-au-contact-des-enfants-quelle-gestion- (Frankreich)

3.2 Organisatorische Restriktionen

3.2.1 Situation

Im Rahmen der Berufstätigkeiten können organisatorische Restriktionen auftauchen. Wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kurzfristig fehlen, muss das Team neu organisiert werden und es kann schwierig sein, verfügbare und kompetente Stellvertreter zu finden. Ebenfalls kann es schwierig sein, kurze Arbeitsunterbrüche in einem ruhigen Umfeld einzulegen. Häufig müssen mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigt werden: Kinder beaufsichtigen, Eltern begrüßen, Telefonanrufe entgegennehmen, die nur schwer alleine bewältigt werden können.

Organisatorische Einschränkungen dürfen nicht unterschätzt werden und können folgende Auswirkungen haben:

- Überbelastung am Arbeitsplatz (häufig bei Abwesenheiten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern);
- Auswirkung auf Arbeitsqualität;
- erhöhtes Risiko für Sicherheit und Beaufsichtigung der Kinder;
- allgemeiner Einfluss auf das Arbeitsklima, das angespannt werden kann;
- kann zu Spannungen zwischen den Teammitgliedern führen;
- mentale Müdigkeit kann zu Erschöpfung und Depression führen;
- Gereiztheit und/oder Stress am Arbeitsplatz, aber auch im Privatleben;
- sich übergangen, frustriert, ohnmächtig oder sogar mittellos fühlen;
- Erhöhung der Abwesenheit.

3.2.2 Beispiele

- Abwesenheit von Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen
- Schwierigkeiten (in Ruhe), Pause machen zu können
- Bringen und abholender Kinder
- Arbeitspläne und Arbeitseinteilung

3.2.3 Empfehlungen

3.2.3.1 Abwesenheit von Teammitgliedern

- Erstellung einer Vertretungsliste, die regelmässig von der Leitung aktualisiert wird, um sicherzustellen, dass genügend Stellvertreterinnen und Stellvertreter verfügbar sind.
- Erstellung eines Pflichtenhefts für Stellvertreterinnen und Stellvertreter, in dem die Aufgaben und der Tagesablauf festgehalten werden, um die anwesenden Teammitglieder zu entlasten. Das Pflichtenheft soll praktisch, klar und einfach verfasst sein. Es kann allen Stellvertreterinnen und Stellvertretern im Voraus zugesandt werden.
- Organisation einer Vertretung, wenn sich eine Abwesenheit abzeichnet. Einige Tage im Voraus ein Treffen mit dem Team organisieren, um die Arbeitsabläufe und Aufgaben zu besprechen. Sollte dies nicht möglich sein, Informationen telefonisch durchgeben, um das Team und die stellvertretende Person zu entlasten.

3.2.3.2 Pausezeiten

- Regelmässige Pausen einplanen. Versuchen, Pausen in ruhigere Momente zu legen, beispielsweise während dem Mittagsschlaf, wenn nicht mehrere Erwachsene anwesend sein müssen, oder wenn die gesamte Gruppe anwesend ist (Vorlesen, Singen, kleines Kasperltheater).
- Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen ruhigen Pausenraum mit Stühlen oder Sofas zur Verfügung stellen, damit ein idealer entspannter Arbeitsunterbruch möglich ist.
- In der Pause Ruhe suchen, die Einrichtung verlassen, an die frische Luft gehen, um einen Moment für sich zu haben (vor allem wenn die Einrichtung nicht über einen ruhigen Pausenraum für Erwachsene verfügt).

3.2.3.3 Abholen der Kinder

- Ruhige Spiele einplanen, um die Beaufsichtigung der Kinder bei gleichzeitigem Ankommen der Eltern zu erleichtern.
- Für die Rücksprache mit den Eltern Übergabeprotokolle zu Hilfe nehmen.

3.2.3.4 Zeitplan

- Den Zeitplan mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unter Berücksichtigung ihrer Präferenzen bezüglich festen oder variablen Arbeitszeiten erstellen. Auch auf die persönliche Situation achten, insbesondere bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit kleinen Kindern.
- Den Zeitplan diskutieren und ihn mit den Teammitgliedern absprechen. Einen Turnus für das Bringen und Abholen der Kinder und die Mahlzeiten vorsehen, damit nicht immer die gleichen Personen damit beauftragt sind.
- Die Gruppengrößen soweit wie möglich reduzieren. Situationen vermeiden, in denen eine Betreuerin oder ein Betreuer mit einer grossen Gruppe Kinder allein ist, wie dies beispielsweise beim Bringen/ Abholen der Fall sein kann.
 - Einplanen von Tandems für diese Zeiten.
 - Einplanen des Küchenpersonals beim Öffnen der Kindertagesstätte oder des Hauswärtpersonals beim Schliessen am Abend.
- Es wird empfohlen, für arbeitsintensive Momente wie Mahlzeiten oder vor und nach dem Mittagsschlaf genügend fachgerechtes Personal einzuplanen.
- Darauf achten, dass die Teammitglieder Zeitfenster haben, während denen sie Informationen über die Kinder, Eltern, Gegebenheiten aber auch über die Teamarbeit auszutauschen können.
- Einplanen von regelmässigen Sitzungen, um besondere Gegebenheiten mit den Kindern zu besprechen und sich über das Team auszutauschen.

3.2.3.5 Organisation/Aufgabenteilung

- Die Aufgaben jedes Mitarbeiters und jeder Mitarbeiterin klar festlegen. Dies führt zu einer besseren Organisation und vermeidet Missverständnisse.
- Aufgaben abwechseln, damit die angenehmen und unangenehmeren Aufgaben gerecht aufgeteilt werden und die Arbeit abwechslungsreicher gestaltet wird.

3.3 Umgang mit komplexen Situationen, Gewalt und Schwierigkeiten im Umgang mit Eltern

3.3.1 Situation

Im Rahmen der Arbeit können sie mit komplexen Familiensituationen, mit Familien in Schwierigkeiten, Missbrauch und Gewalt an Kindern oder anderen Schwierigkeiten konfrontiert werden.

Gewisse Eltern können aufgrund ihrer Schwierigkeiten und Ängste eine grosse Herausforderung darstellen, ihre Unzufriedenheit und ihren Ärger äussern und dabei verbal und sogar körperlich aggressiv auftreten. Eltern können aufdringlich werden und ihre Aufmerksamkeit überbeanspruchen, weil sie meinen, sie haben eine Antwort auf alles.

Der Umgang mit schwierigen Situationen kann folgende Auswirkungen haben:

- mentale Ermüdung, Erschöpfung und Depression;
- Gereiztheit und Stress im Arbeits-leben aber auch im Privatleben;
- empfindliches Arbeitsklima, das Spannungen zwischen Teammitgliedern begünstigt;
- Schlafstörungen;
- Angststörungen;
- Magen-Darm Probleme (z.B.: Verdauungsschwierigkeiten, Magenschmerzen, Magengeschwür);
- Essstörungen (z.B.: Appetitverlust, Bulimie);
- Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen.

3.3.2 Beispiele

- komplexe Familiensituationen (häusliche Gewalt, Alkoholmissbrauch, Todesfälle, etc.)
- Kindesmisshandlung
- verbale oder körperliche Gewalt
- anspruchsvolle, unzufriedene, verärgerte Eltern
- kranke, anfällige Kinder

3.3.3 Empfehlungen

3.3.3.1 Persönlich

- Sich nicht isolieren. Bei Schwierigkeiten im Umgang mit Eltern, in anspruchsvollen oder stark emotional geprägten Situationen Unterstützung und Hilfe bei Arbeitskollegen und Vorgesetzten suchen.
- Sämtliche problematischen Situationen den Teammitgliedern und den Vorgesetzten melden.
- Die Empfindungen bei aggressivem Verhalten, in anspruchsvollen oder emotional stark belastenden Situationen ausdrücken.
- Nicht versuchen, die Situation alleine zu meistern. Im Team arbeiten und handeln und mit Unterstützung der Leitung nach Lösungen suchen. Das ist häufig erfolgsversprechender.
- Die Empfindungen und allfällige Zweifel mit den Teammitgliedern teilen, die sich vielleicht auch schon in einer ähnlichen Situation befunden haben. Fragen sie diese um Rat.
- Nicht zögern, Fachpersonen beizuziehen (beispielsweise Psychologen, Ärzte), wenn sie sich mit einer Situation überfordert fühlen.

3.3.3.2 Organisatorisch

- Mit den Eltern kommunizieren, tauschen sie sich aus, schaffen sie ein Vertrauensverhältnis.
- Den Austausch mit den Eltern begünstigen. Individuelle Übergabeprotokolle und Mitteilungsblätter verwenden.
- Daran denken, dass Familien auch über Ressourcen verfügen.
- Schwierige Situationen bei den regelmässigen Sitzungen mit Unterstützung der Leitung im Team diskutieren, um gemeinsame Lösungen zu finden.
- Einladung der Eltern, um die Situation zu besprechen (in Anwesenheit der Leitung oder einer externen Person).
- Für die Tätigkeiten im eigenen Handlungsspielraum und die Grenzen einen klaren Rahmen festlegen: Erinnern sie sich daran, dass sie eine Familie, ein Elternteil nur bis zu einem gewissen Punkt begleiten können.
- Externe Fachperson beiziehen (Psychologen, Pflegefachleute, Ärzte), wenn eine Situation den eigenen Handlungsspielraum übersteigt.
- Organisation von regelmässigen Arbeitsgruppen für eine Supervision mit einem Arbeitspsychologen, in denen sie sich über schwierige Situationen austauschen und die getroffenen Lösungen diskutieren können (in der gleichen Einrichtung oder mit anderen Fachpersonen). Die Einsetzung solcher Gruppen dient in erster Linie dem fachlichen Erfahrungsaustausch. Es können aber auch Arbeitsmittel getauscht werden.
- Die Festlegung von Prozessen verlangen, wie schwierige Situationen der Leitung und dem Team mitgeteilt werden, was gemeldet wird und wer als Ansprechpartner dient.
- Informationen und Schulungen für den Umgang mit schwierigen Situationen verlangen, um sich darauf vorzubereiten und den Stress zu reduzieren.

- Bücher, Artikel oder Magazine, die dieses Thema behandeln, konsultieren.
- Bezüglich der Anforderungen der Eltern, informieren sie sie über das Angebot von Kindertagesstätten, ihre Rolle und auch ihre Grenzen.
- Den Eltern Informationen zur Verfügung stellen, Adressen und Kontakte zu Fachpersonen, die ihnen helfen und sie unterstützen können (Orte und Ansprechpartner, an die sich die Eltern wenden können).
- Beim Austausch mit Eltern, die kein Deutsch sprechen, eine Übersetzerin oder einen Übersetzer zu Hilfe ziehen, um die Kommunikation zu erleichtern (siehe Link unter "Wichtige Adressen").

3.3.4 Wichtige Adressen

3.3.4.1 Für Fachpersonen und Kita-Leitungen

- stressnostress: stressnostress.ch
 - Dieses Programm enthält detaillierte Informationen zu Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz und stellt eine Kontaktliste von Fachpersonen im Wallis zur Verfügung.
- Opferhilfe-Beratungsstellen (bei Gewalt)
 - Sion: 027 323 15 40
 - Oberwallis: 027 946 85 32
- IST (französisch): Belastung am Arbeitsplatz
 - www.souffrancetravail.ch

3.3.4.2 Für Eltern und Familien:

- Pro Familia Schweiz: Marktgasse 36, 3011 Bern, 031 381 90 30, info@profamilia.ch, www.profamilia.ch. Pro Familia bietet Schulungen und Beratung für Eltern an. Sie unterstützt Eltern für eine bessere Vereinbarkeit von Privat- und Arbeitsleben.
- Valais Family (französisch): www.valaisfamily.ch. Valais Family wurde für Eltern gegründet. Sie bietet Familienhilfe an, für Alleinerziehende und wichtige Adressen. Mehr Informationen: www.valaisfamily.ch/N1816/parents.html?M=155

3.3.4.3 Für Fachpersonen, Leitungen und Familien

- INTERPRET: www.inter-pret.ch, die Schweizerische Interessengemeinschaft für interkulturelles Dolmetschen und Vermitteln stellt eine Liste mit Übersetzerinnen und Übersetzer zur Verfügung.
- Association Valaisanne Interprétariat Communautaire (AVIC) (französisch). Avenue de la Gare 5, 1951 Sion, Sekretariat: 027/ 322 19 30, Übersetzungsdienst: 079/ 794 69 21, E-Mail: info@interpretavic.ch, www.interpretavic.ch. Association valaisanne pour l'interprétariat communautaire, finden Sie Dolmetscherinnen und Dolmetscher.
- Vermittlungsstelle interkulturelles Übersetzen und Vermitteln (V-ikÜV) Oberwallis: www.forum-migration.ch

3.4 Konflikte im Team

3.4.1 Situation

Teamarbeit und der Umgang mit den Arbeitskollegen sind im Arbeitsumfeld sehr wichtig. Es braucht eine enge Zusammenarbeit und den konstanten Informationsaustausch, um Spannungen und Konflikte im Team zu vermeiden.

Solche Situationen dürfen nicht unterschätzt werden, weil sie eine direkte Auswirkung auf die mentale Belastung und die allgemeine Arbeitsqualität haben.

Bei Spannungen im Team:

- das Arbeitsklima ist angespannt und führt zu Schwierigkeiten bei der Kommunikation, die dabei oft sowohl hinsichtlich Austauschrhythmus- und Qualität abnimmt;
- die Verlagerung des Fokus auf teaminterne Spannungen können die Aufmerksamkeit für die Kinder beeinträchtigen;
- Kinder spüren Spannungen und leiden darunter;
- Spannungen können sich auch auf die Beziehung zu den Eltern auswirken und diese beeinträchtigen;
- Müdigkeit und Stress bei den Teammitgliedern;
- tiefes Selbstvertrauen und dauernde Infragestellung der eigenen Rolle als Fachperson;
- Abwertung des Berufs.

3.4.2 Beispiele

- Mangelnde Kommunikation
- Uneinigkeit (verschiedenes Vorgehen und Methoden)
- Spannungen über die Funktionen der einzelnen Teammitglieder
- Unterschiedliche Charaktere

3.4.3 Empfehlungen

3.4.4 Persönlich

- Sich bei Spannungen nicht zurückziehen, sondern darüber sprechen und nicht warten, bis sich die Situation verschlechtert. So schnell wie möglich handeln:
 - Treffen sie sich mit den betroffenen Teammitgliedern, um die Situation zu klären: Seien sie Gesprächsbereit, verweisen sie auf konkrete Tatsachen und nicht auf Gefühle, stellen sie Fragen, um den Standpunkt der anderen Person besser zu verstehen und nachzuvollziehen, verwenden sie "Ich"-Aussagen, ohne sich aufzuregen und finden sie gemeinsame Lösungen, seien sie kompromissbereit.
 - Ziehen sie ihre Vorgesetzten bei, wenn sich die Situation trotz Gesprächen mit den entsprechenden Arbeitskollegen nicht verbessert.
 - Bitten sie ihre Vorgesetzten um ein Gespräch mit der betroffenen Person.
- Ein humorvolles Herangehen bevorzugen (wenn angemessen), um angespannte Situationen zu lockern und zu relativieren.
- Hilfsmittel finden, um sich ausserhalb der Arbeit zu entspannen (Sport, Hobby usw.).

- Sich die eigenen Ziele vor Augen halten und was Spass macht an der Arbeit.
- Tolerant sein, unterschiedliche Ansichten akzeptieren, sich daran erinnern, dass es nicht nur eine richtige Lösung gibt, sondern dass verschiedene Lösungsansätze möglich sind.
- Sich von einer Fachperson beraten lassen: Psychologe, Arzt, Pflegefachperson, Mediator HR wenn sie sich mit einer Situation überfordert fühlen.
- Konflikte mit einem wohlwollenden Blick angehen. Sie können auch eine Chance für einen positiven Wandel sein.
- Verlangen sie, das Team zu wechseln, wenn die Spannungen und Konflikte trotz dem Beizug von Fachpersonen nicht gelöst werden konnten, oder sehen sie sich nach anderen Arbeitsmöglichkeiten um.

3.4.4.1 Organisatorisch

Kommunikation

- Kommunizieren sie, tauschen sie sich aus, suchen sie so oft wie möglich den Dialog zu Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, um das Risiko von Missverständnissen zu reduzieren.
- Nützen sie regelmässige Sitzungen und sehen sie Sprechzeiten für Teammitglieder vor, um über das Team zu sprechen.
- Um Spannungen zwischen Teammitgliedern zu vermeiden, planen sie Zeit und Austauschmöglichkeiten ein: halten sie regelmässige Sitzungen ab, finden sie gemeinsam Konfliktherde und Lösungen. Eine neutrale Person beiziehen (Psychologe, Mediator), um solche Gespräche zu leiten und um über erlebte Schwierigkeiten zu sprechen.
- Bei grossen Konflikten eine punktuelle Supervision/Mediation verlangen.

Arbeitsweise und Zusammenhalt des Teams

- Um Spannungen zu vermeiden, die Arbeits- und Kommunikationsregeln gemeinsam erarbeiten und festlegen.
- Gemeinsam Teamgeist und Vertrauere schaffen. Gegenseitige Unterstützung und Solidarität sind sehr wichtig.
- Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge für das Team einplanen, um sich besser kennenzulernen, sich ausserhalb des gewohnten Rahmens informell auszutauschen und um den Teamzusammenhalt zu fördern.

Aufgabenaufteilung

- Die Aufgaben von jedem Teammitglied klar festlegen. Dies dient einer besseren Organisation und reduziert das Risiko von Missverständnissen.
- Die Aufgaben abwechseln, damit die angenehmen und unangenehmeren Aufgaben gerecht aufgeteilt werden und die Arbeit abwechslungsreicher gestaltet wird.
- Die Mitarbeitenden möglichst frühzeitig über die Arbeitszeiten informieren (mind. 2 Wochen im Voraus) und klare Regeln über die individuellen Ferienwünsche und Stellvertretung in Sonderfällen schaffen.

Information und Schulungen

- Vom Vorgesetzten eine Schulung im Bereich Kommunikation/Konfliktbewältigung verlangen.
- Die Vorgesetzten auf Spannungen innerhalb des Teams aufmerksam machen.
- Ihre Vorgesetzten sollten im Umgang mit Konflikten und der Umsetzung eines partizipativen Führungsstils geschult sein.

3.4.5 Wichtige Adressen

Für Fachpersonen und Kita-Leitungen:

- Kantonale Dienststelle für die Jugend:
 - Beratung und Supervision durch Fachpersonen (wie z.B. Psychologen)
 - Tel: 027 / 606 99 17
- stressnostress: www.stressnostress.ch
 - Dieses Programm enthält vertiefte Informationen zu Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz und stellt eine Kontaktliste von Fachpersonen im Wallis zur Verfügung.
- SUVA: www.suva.ch/waswo
 - Suche mit Referenznummer: „Stress? Da haben wir etwas für Sie!“, SUVA Nr. 44065
- Opferhilfe-Beratungsstellen (Hilfe bei Gewalt oder Aggression)
 - Sion: 027 323 15 40
 - Oberwallis: 027 946 85 32
- IST (französisch): Institut universitaire romand de Santé au travail:
 - Beratung bei Arbeitsbelastungen
 - www.souffrancetravail.ch
- Verband Kindertagesstätten der Schweiz (KiTaS), Josefstrasse 53, 8005 Zürich, Telefon: 044 212 24 44, www.kitas.ch
- Association Romande des crèches (AROC), Adresse: Route du Lac 2, 1094 Paudex, Telefon: 021 796 33 00, www.aroc.ch

4. Mutterschutz

Angestellte in Kindertagesstätten sind mehrheitlich weiblich. Sie sind von diesem Kapitel besonders angesprochen.

Eine Schwangerschaft und die ersten Monate nach einer Geburt sind medizinisch und psychologisch eine besonders anfällige Zeit für die künftige Mutter und das Kind. Gewisse berufliche Expositionen können schwerwiegende Folgen haben und müssen deshalb so weit wie möglich vermieden werden.

Eine zu grosse Arbeitsbelastung (Heben, langes Stehen, unangepasste Arbeitspläne, ...) oder Krankheitserreger, beispielsweise biologisch (Röteln, Keuchhusten) können die Gesundheit der Mutter oder des ungeborenen Kindes (Frühgeburt, Missbildungen), des Säuglings (Krankheit) oder der schwangeren Frau (Pneumonie) gefährden, wenn sie nicht immunisiert ist.

4.1 Infektionsrisiken

Die schwangere Frau, das ungeborene Kind oder der Säugling gehören jeweils zu einer besonders vulnerablen Bevölkerungsgruppe. Gewisse Viren sind beispielsweise für schwangere Frauen gefährlicher als für das ungeborene, nicht immunisierte Kind oder umgekehrt.

Durch die Impfung oder den Umstand, dass eine gewisse Krankheit während der Kindheit durchgemacht wurde, erhält der menschliche Körper die Erfahrung, spezifische andauernde Abwehrkräfte gegen einen Krankheitserreger zu erlangen (beispielsweise Varizellen) oder nicht (Keuchhusten, wo es für Erwachsene eine Auffrischimpfung braucht). Diese besonderen Abwehrkräfte sind Antikörper, die vom Immunsystem gebildet werden und es dem Körper erlauben, sich gegen Infektionen zu schützen. Dank der Antikörper erkennt der Körper einen Krankheitserreger und kann darauf sehr schnell reagieren, so dass eine normalerweise ausgelöste Krankheit verhindert wird. Man spricht von einer immunisierten Person. Während der Schwangerschaft werden die Antikörper der angehenden Mutter auf das ungeborene Kind übertragen und schützen es. Die stillende Frau schützt das Kind während der Stillzeit. Die Antikörper werden über die Muttermilch übertragen. Das Kind wird später ebenfalls geimpft, um seine eigenen Antikörper zu bilden und immunisiert zu sein.

Aus diesen Gründen **empfehlen wir allen Frauen mit einem Kinderwunsch, sich beim Arzt über ihren Immunisierungszustand und die zu ergreifenden Präventionsmassnahmen zu informieren**. Gegebenenfalls können die **nötigen Auffrischimpfungen gemacht werden**. Am besten wird dies vor einer Schwangerschaft gemacht, da gewisse Impfungen für schwangere Frauen kontraindiziert sind. Dies ist umso wichtiger für Personen, die in einer Kindertagesstätte arbeiten, da das Arbeiten mit vielen Kindern das Expositionsrisiko für gewisse Krankheitserreger erhöht, welche unter Umständen zu schwerwiegenden Komplikationen bei schwangeren Frauen oder Kleinkindern führen können.

Wir empfehlen die Auffrischung der Impfung ebenfalls für Angehörige (Vater, Geschwister, Grosseltern, Babysitter, ...). Dies ist eine Schutzmassnahme für die schwangere Frau, das Ungeborene, Neugeborene und schützt auch die Angehörigen (gewisse Kinderkrankheiten sind bei Erwachsenen schwerwiegender, beispielsweise Varizellen).

In der folgenden Tabelle werden die Präventionsmassnahmen für die angehende Mutter und das Kind zusammengefasst, wenn sie nicht immunisiert sind. Für detaillierte Informationen siehe Kapitel "Infektionen vorbeugen".

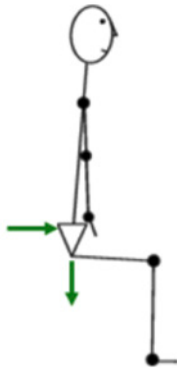
ERKRANKUNG	IMPfung FÜR ANGESTELLTE	WEITERE BESONDERE MASSNAHMEN FÜR DEN MUTTERSCHUTZ
MASERN	MMR IMPFUNG EMPFOHLEN, WENN NICHT SCHON IN KINDHEIT DURCHGEMACHT.	ALS VORSICHTSMASSNAHME SIND MMR-IMPfung UND VARIZELLENIMPfung FÜR SCHWANGERE FRAUEN KONTRAINDIZIERT.
MUMPS		
RÖTELN		
VARIZELLEN-ZOSTER	VARIZELLENIMPfung, FÜR ALLE PERSONEN, DIE DIE KRANKHEIT IN DER KINDHEIT NICHT DURCHGEMACHT HABEN.	ALLE NICHT IMMUNISIERTEN SCHWANGEREN FRAUEN (ENTWEDER NICHT GEIMPFT ODER KRANKHEIT NICHT DURCHGEMACHT) SOLLTEN DIE FEHLENDEN IMPFungen GEGEN DIESE VIER KRANKHEITEN NACHHOLEN UND WÄHREND EINEM MONAT NACH DER IMPfung NICHT SCHWANGER WERDEN. WENN BEREITS EINE SCHWANGERSCHAFT VORLIEGT, WARTEN SIE BIS NACH DER GEBURT, UM DIE FEHLENDEN IMPFungen NACHZUHOLEN UND IHREN SCHUTZ ZU VERBESSERN.
KEUCHHUSTEN/ PERTUSSIS	PERTUSSISIMPfung NORMALERWEISE ALS KIND VERABREICHT, ABER AUFFRISCHUNG FÜR ERWACHSENE NÖTIG	EINE EINMALIGE IMPfung WIRD FÜR FRAUEN IM ZWEITEN SCHWANGERSCHAFTSTRIMESTER EMPFOHLEN, WENN SIE IN DEN VORANGEHENDEN FÜNF JAHREN NICHT GEIMPFT WURDEN. EINE AUFFRISCHUNG WIRD EMPFOHLEN FÜR PERSONEN ZWISCHEN 25-29 JAHREN UND KÜNFTIGEN ELTERN UNABHÄNGIG VOM ALTER.
SAISONALE GRIPPE	JÄHRLICHE IMPfung: EMPFOHLEN FÜR PERSONEN, DIE BERUFLICH KONTAKT ZU EINER VULNERABLEN BEVÖLKERUNGS- GRUPPE HABEN (BEISPIELSWEISE KINDER MIT ASTHMA ODER KLEINKINDER).	DIE SAISONALE GRIPPEIMPfung WIRD EMPFOHLEN FÜR SCHWANGERE FRAUEN AB DEM 2. TRIMESTER ZWISCHEN MITTE OKTOBER UND MITTE NOVEMBER, BEVOR DIE EPIDEMIE ANKOMMT.

4.2 Besondere muskuloskeletale Risiken während der Schwangerschaft

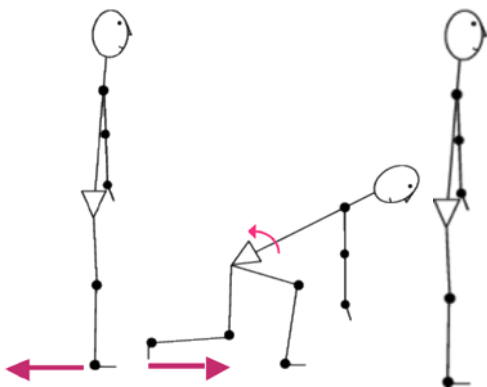
Während der Schwangerschaft dehnen sich die Bänder unter Hormoneinfluss (Relaxin) aus. Das Skelett wird hyperflexibel.

Es sollen alle Haltungen mit einem runden Rücken vermieden werden.

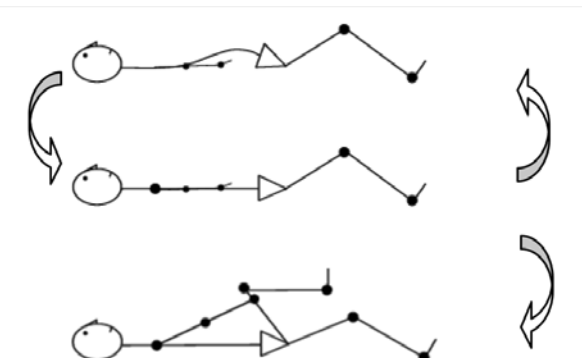
- Wenn sie sitzen, sitzen sie auf die "Hinterbacken" und halten sie den unteren Rücken gerade. Lehnen sie den unteren Rücken gegen die Rückenstütze. Sie können die Knie leicht auseinanderhalten, um das Kreuzbein im Beckenring zu stabilisieren.



- Wenn sie sich aus dem Stehen bücken, stellen sie einen Fuss nach hinten, um einen Kniefall zu machen. Um wieder aufzustehen, gehen sie mit dem gleichen Fuss nach vorne.



- Entspannen sie sich regelmässig auf dem Boden, idealerweise auf einer dünnen Matte. Legen sie sich auf den Rücken und ziehen sie die Knie eines nach dem anderen zum Oberkörper und wechseln sie abwechselnd von einem flachen zu gebeugtem Rücken. Beenden sie die Übung mit flachem Rücken, dann ziehen sie das Knie eines nach dem andern gegen ihren Oberkörper und halten sie die Position während einer Minute.



4.3 Gesetzlicher Rahmen

Schwangere und stillende Frauen sind besonderen Arbeitsrisiken ausgesetzt. Sie und die ungeborenen und neugeborenen Kinder müssen besonders geschützt werden.

Das Arbeitsgesetz sieht für diese Frauen Schutzmassnahmen vor, die über die für andere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hinausgehen. Es bestehen zwei Anwendungsverordnungen: ArGV1 (Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz) und seit dem 20. März 2001 eine besondere Verordnung: die Mutterschutzverordnung. Gemäss dem Gesetz müssen alle Betriebe mit gefährlichen oder beschwerlichen Arbeiten für Mutter und Kind, eine Risikobeurteilung durch einen Spezialisten für Arbeitssicherheit (Sicherheitsbeauftragte, Arbeitsmediziner) durchführen, bevor eine Frau für eine entsprechende Stelle angestellt wird. Wenn keine zufriedenstellende technische oder personelle Massnahme gefunden werden kann, um den Arbeitsplatz für eine schwangere oder stillende Frau anzupassen, muss der Arbeitgeber der Frau äquivalente Aufgaben zuteilen, die nicht gefährlich sind. Ist dies nicht möglich, bleibt die Mitarbeiterin zu Hause und der Arbeitgeber muss 80% des Lohns ausbezahlen.

Das SECO hat eine zusammenfassende Tabelle mit den wichtigsten Massnahmen (siehe unten) erstellt.

Folgende Elemente sind für (zukünftige) Mütter und Kinder besonders wichtig:

- Prävention von Infektionskrankheiten (Hygieneregeln und Impfung);
- Bewegungen und Haltungen, die eine frühzeitige Ermüdung verursachen;
- Spannungen im Team;
- subjektive Beschwerlichkeit der Tätigkeiten;
- Arbeitsdauer;
- Länge und Häufigkeit von Pausen und die Möglichkeit, in einem geeigneten Raum stillen zu können;
- vor allem aufrechtstehende Tätigkeiten ;
- Zugang zu einem geeigneten Raum, um sich hinzulegen und zu erholen;
- Lasten heben: das regelmässige Heben von mehr als 5 kg ist für alle Schwangeren gesetzlich verboten;
- Risiko von Stössen und Tritten;
- auferlegter Arbeitshytmus.

Für die Leitung von Kindertagesstätten übernehmen wir einige Grundsatzfragen aus der Kontrollliste des Kantons Genfs.

- Werden den Arbeitsplätzen für Frauen und besonders von schwangeren und stillenden Frauen in ihrer Organisation besondere Aufmerksamkeit geschenkt?
- Sind die Vorgesetzten (Leitung) für die Problematik sensibilisiert?
- Informieren Sie systematisch alle Frauen im gebärfähigen Alter über bestehende Risiken und vorgeschriebene Schutzmassnahmen?
- Befragen Sie ihre Angestellten regelmässig über Fragen zum Gesundheitsschutz, Sicherheit, Arbeitszeiten und insbesondere den Schutz von schwangeren und stillenden Frauen?

4.4 Wichtige Adressen

- Beratung zum Arbeitsplatz:
 - Dienststelle für Arbeitnehmerschutz und Arbeitsverhältnisse (DAA)
 - Anlaufstelle für Gesundheit am Arbeitsplatz (AST)
 - Rue des Cèdres 5, 1950 Sion
 - Tel.: 027 606 74 00
- IST (französisch): Institut universitaire romand de Santé au travail:
 - Fachberatung für schwangere Frauen, die arbeiten

SECO

- www.seco.admin.ch (Mutterschutzverordnung)
 - 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)
- Das Projekt "Mamagenda", das vom Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann unterstützt wird, bietet eine digitale Agenda zur Begleitung schwangerer Mitarbeiterinnen mit praktischen Informationen über die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und die damit verbundenen beruflichen Herausforderungen vor, während und nach einer Schwangerschaft www.mamagenda.ch/
- Informationen über empfohlene Impfungen vor, während und nach der Schwangerschaft, www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00685/03212/index.html

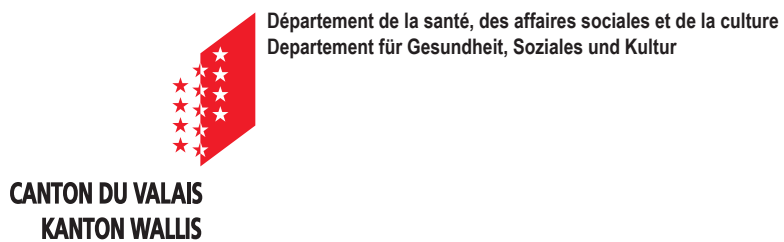
5. Anhang Nr. 1: Teilnehmerinnen und Teilnehmer Steuerungsgruppe

Steuerungsgruppe:

NAME, VORNAME	BERUF	INSTITUTION	ARBEITSORT
Dr Peggy KRIEF, PROJEKTLEITERIN	ARBEITSMEDIZINERIN	IST	EPALINGES-LAUSANNE
Dr Gaétan RIVIER	ARBEITSMEDIZINER	IST	EPALINGES-LAUSANNE
Dr Rachid BELKHEIR	ARBEITSMEDIZINER	IST	EPALINGES-LAUSANNE
Olivier GIRARD	ERGONOM	IST	EPALINGES-LAUSANNE
Aline ROSSI	ARBEITSPSYCHOLOGIN	IST	EPALINGES-LAUSANNE

Lesegruppe:

VORNAME, NAME	BERUF	INSTITUTION	ORT
Judite DUARTE	Kleinkinderzieherin	Centre de vie infantine de Bellevaux	Lausanne
Maristella VITA	Kleinkinderzieherin	Pouponnière Valaisanne	Sion
Catherine GUYAZ	Kleinkinderzieherin	Pouponnière Valaisanne	Sion
Eléonore MUDRY	Kleinkinderzieherin	Pouponnière Valaisanne	Sion
Sylvie BRIGUET MÉTRAILLER	Pädagogische Verantwortliche	Pouponnière Valaisanne	Sion
Mady TROUBAT	Direktorin	Centre de vie infantine de Bellevaux	Lausanne
Antonella BENEY	Direktorin	Pouponnière Valaisanne	Sion
Sabine SIERRO	Direktorin	UAPE Mikado	Sion
Anne BUHRER-MOULIN Nicole KÖNIG	Leiterin Bereich Tagesbetreuung Mittel- und Unterwallis ; Oberwallis	Dienststelle für die Jugend, Sektion betreffend Kleinkinder, Kanton Wallis	Sion, Visp
Diego TARRAGO	Koordinator Kleinkinder, Stadt Sitten	Präsident ASLAE (Association Sédunoise des Lieux d'Accueil de l'Enfance)	Sion
Prof. Nicolas TROILLET	Infektiologe	Spital Wallis	Sion
Dr. Frank BALLY	Infektiologe	Spital Wallis	Sion
Dr. Sophie RUSCA	Arbeitsmedizinerin	Spital Wallis	Sion
Dr. Christian AMBORD	Kantonsarzt	Dienststelle für Gesundheitswesen, Kanton Wallis	Sion
Emilie Morard GASPOZ	Präventionsbeauftragte	Dienststelle für Gesundheitswesen, Kanton Wallis	Sion
Stéphane GLASSEY	Leiter kantonale Arbeitsspektion	Dienststelle für Arbeitnehmerschutz und Arbeitsverhältnisse, Kanton Wallis	Sion
Rafael WEISSBRODT	Arbeitspsychologe und Ergonome	Kanton Wallis	Sion



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