

## Fragebögen zur körperlichen Belastung

Zur Erfassung körperlicher Beschwerden am Arbeitsplatz haben sich zwei Fragebögen als sehr hilfreich erwiesen. Sie können diese ausfüllen, um feststellen zu können, wie hoch Ihre körperliche Belastung am Arbeitsplatz ist. Sollte einer oder sogar beide Tests auffällig sein, ist das Grund zum Anlass einer Arbeitsplatz- und Verhaltensanpassung.

- ➔ Mit dem Fragebogen **SLESINA** können Sie herausfinden, wie hoch Ihr subjektiv wahrgenommene Belastungsempfinden am Arbeitsplatz ist. Es handelt sich hierbei um ein Selbstbeurteilungsfragebogen mit 47 Items, die sich auf den Arbeitsinhalt, die Arbeitsorganisation, die Körperhaltung und die Arbeitsumwelt beziehen. Die Items werden durch vier Antwortmöglichkeiten der Belastungsdauer bzw. -intensität bewertet (oft, mittel, selten, nie), sowie das daraus entstehende subjektiv wahrgenommene Belastungsempfinden (ja, nein). [Selsina]

Link: [http://www.rueckenkompass.de/download\\_files/doc/Fragen-Slesina.pdf](http://www.rueckenkompass.de/download_files/doc/Fragen-Slesina.pdf)

- ➔ Zusätzlich kann auf einen objektiven, die physische Belastung testenden Fragebogen zurückgegriffen werden. Das standardisierte Instrument, der **KUORINKA**, analysiert Symptome des Muskel-Skelett-Apparats und bietet damit eine objektive Vergleichsmöglichkeit zu den subjektiv erhobenen Daten. [Kuorinka]

Link: [http://www.rueckenkompass.de/download\\_files/doc/Fragen-Nordischer.pdf](http://www.rueckenkompass.de/download_files/doc/Fragen-Nordischer.pdf)

### Quellen:

Kuorinka, I., Jonsson, B., Kilbom, A., Vinterberg, H., Biering-Sorensen, F., Andersson, G. & Jorgensen, K. (1987). Standardised Nordic questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms. Appl. Ergonom. (18), 233–237.

[http://www.rueckenkompass.de/download\\_files/doc/Fragen-Nordischer.pdf](http://www.rueckenkompass.de/download_files/doc/Fragen-Nordischer.pdf)

Selsina, W. (2009). <i>Fragebogen zur subjektiven Einschätzung der Belastungen am Arbeitsplatz</i>. Zugriff am 01.09.2020, von [http://www.rueckenkompass.de/download\\_files/doc/Fragen-Slesina.pdf](http://www.rueckenkompass.de/download_files/doc/Fragen-Slesina.pdf)

