



Postgraduate School

Medizinische Universität Graz

UNIVERSITÄTSLEHRGANG

**PUBLIC  
HEALTH**

Management in der Krankenversorgung  
und Gesundheitsförderung

### *Gesundheitsförderung am Bildschirmarbeitsplatz*

Besteht an informatikbezogenen Studiengängen in Österreich der Bedarf zur  
Integrierung eines Faches mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung am  
Bildschirmarbeitsplatz in das bestehende Curriculum?

**vorgelegt von:**

Martina Hackenauer, BSc 05 12333

Graz, im Juni 2013

**Universitätslehrgang Public Health**

**Medizinische Universität Graz**

**zur Erlangung des akademischen Grades Master of Public Health**

**Projektbetreuung:**

Dr. Christof Pabinger

gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Fonds Gesundes  
Österreich

## **Besteht an informatikbezogenen Studiengängen in Österreich der Bedarf zur Integrierung eines Faches mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung am Bildschirmarbeitsplatz in das bestehende Curriculum?**

Immer mehr Menschen verbringen den Großteil ihres Berufslebens sitzend vor dem Computer. Unterschiedliche Risikofaktoren bieten Basis für die Entstehung von Beschwerden. Dem gegenüber steht eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Maßnahmen, die durch Qualifizierung der Betroffenen den Risikofaktoren entgegenwirken.

Ziel: Das Ziel ist es herauszufinden, ob ein Bedarf zur Integrierung des Themas der Gesundheitsförderung in die Ausbildung von IT-Studierenden besteht. Kenntnis von möglichen Risiken und gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Kompensation dieser ist maßgeblich. Des Weiteren bedarf es einer Untersuchung der Zielgruppe IT-Studierende hinsichtlich ihres Gesundheitszustandes und ihres bestehenden Know-hows bezüglich des Bildschirmarbeitsplatzes zur Beantwortung dieser Fragestellung.

Methodik: Wissenschaftliche Studien, Artikel, Reviews und Fachbücher wurden für die Literaturrecherche herangezogen. Als Instrument zur Datenerhebung wurde ein Fragebogen mit den Themen allgemeiner Gesundheitszustand, Bewegungsverhalten, Know-how und Wünsche der Studierenden an IT-bezogenen Studiengängen entwickelt.

Ergebnisse: Beispielhaft wurden 217 Studierende aus IT-bezogenen Studiengängen einer FH und einer Universität befragt, wobei sich auch genderspezifische Unterschiede gezeigt haben. 70% verfügen über einen ausgezeichneten bis sehr guten subjektiven Gesundheitszustand. Nur 24% der Personen haben im Rahmen von Vorlesungen über Ergonomie und Prävention am Bildschirmarbeitsplatz gehört, 69% haben sich selbst mit diesen Themen beschäftigt. Über 25% der Studierenden sitzen täglich mehr als acht Stunden vor dem PC, weitere 40% täglich zwischen sechs und acht Stunden. Nur 9% kommen der Bewegungsempfehlung von 75min/Woche höherer Intensität nach, 60% der Bewegungsempfehlung von 150min/Woche für moderate Intensität. Eine Vielzahl an Studierenden leidet bereits jetzt selten bis häufig an Beschwerden, verursacht durch Bildschirmarbeit; auch in hoher Schmerzintensität (VAS>5/10). Knapp 70% der Studierenden wünschen sich mehr über Gesundheitsförderung am Bildschirmarbeitsplatz zu erfahren, 60% wünschen sich, dass dies mittels Vorlesungen geschieht. Umsetzungsperspektiven diesbzgl. sind vielfältig, reichen von der Bewusstseins-schaffung unter dem Lehrpersonal, über kostenlose Gastvorträge von GesundheitsexpertInnen bis hin zur Kooperation mit Physiotherapiestudiengängen.

Schlussfolgerung: Aufgrund der Ergebnisse kann eine Empfehlung zur Integrierung in das Curriculum ausgesprochen werden. Um validere Aussagen über die entsprechende Zielgruppe treffen zu können bedarf es noch umfassenderen Untersuchungen. Hinsichtlich Konzepterstellung und Umsetzungsperspektiven bietet dieses Thema Potenzial für weiterführende Forschungsarbeit.

## **Is there a requirement for integrating health promotion topics concerning computer workplaces in established curricula among information technology related courses of studies in Austria?**

More and more people spend most of their professional life sitting in front of the computer. A variety of risk factors are basal for the emergence of afflictions. On the opposite there is a huge number of health promoting measures, which, due to qualifications of the people concerned, counteract these risk factors.

Aim: The aim of this master thesis is to find out, if there is a requirement for health promotion topics in the education of IT-students. Therefore, at first knowledge about potential risks and health promoting measures to offset these risks is necessary. Moreover investigation of the target group IT-students in regard to their state of health and existing know-how concerning the display workstation is needed to answer the question.

Methods: Reviews, studies, scientific articles and specialist literature have been used for conducting literature research. Assessment tool is a questionnaire with the focus on general health situation, general movement behaviour, know-how and wishes of students in IT-related degree programmes.

Results: Exemplarily, 217 students from IT-related degree programmes of an University of Applied Sciences and an University were surveyed, gender-specific differences indicated. 70% have an excellent to very good subjective health situation. Only 24% of the persons surveyed have preliminary knowledge on ergonomics and prevention concerning display workstations due to lectures, 69% have dealt with these topics on their own. More than a quarter of the students spend more than 8 hours a day sitting in front of the PC, another 40% between 6 and 8 hours a day. Only 9% follow the recommendation for high intensity movement of 75min/week, 60% the recommendation for moderate intensity movement of 150min/week. A great number of students are already suffering seldom to frequently from afflictions caused by screen handling, also in high pain intensity (VAS>5/10). Nearly 70% of the students surveyed wish to learn more about health promotion on display workplace, 60% wish this to be treated in terms of lectures. Perspectives of implementation are multifarious and reach from accomplishing awareness about these themes among teachers to free guest lectures of health experts or to cooperation with physiotherapy study courses.

Conclusion: Based on the results a recommendation for integration in the curriculum can be declared. For the ability to make more valid statements about the concerned target group more comprehensive investigation would be necessary. In terms of concept preparation and perspectives of implementation this topic contains a huge area for further investigation.