

VAROVANJE ZDRAVJA DELAVCEV V PISARNAH

as. Metka Teržan, dr. med.

IZVLEČEK

Na delovnih mestih prihaja do hitrih sprememb - postali smo informacijska družba in vedno več delavcev opravlja svoje delo v pisarnah. Pisarniško delo je danes že skoraj izključno vezano na računalnik. Na prvi pogled izgleda zelo enostavno, pa vendar so obremenitve oči, gibal (predvsem hrbtenice) in stres na delovnem mestu tveganja, ki lahko okvarijo zdravje delavcev. Novejši pristop k ohranjanju zdravja terjaja aktivno sodelovanje delavcev. Posameznik naj bi vedel čim več o tveganjih za svoje zdravje in bi znal ukrepati tako, da bi preprečil škodo na svojem zdravju. V prispevku so povzeti ukrepi, s katerimi lahko delavci, ki delajo v pisarnah, varujejo svoje zdravje in znajo ukrepati tudi ob prvih zdravstvenih težavah.

ABSTRACT

We are facing with big changes on workplaces - we had become informational society and more and more workers are performing their work in offices. Today is clerical work mostly connected to computers. It seems very simple work, but the burden of eyes, musculoskeletal system (especially back) and workplace stress are evident and can harm worker's health. New way of health preservation is active participation of workers. It is expected that every person would be informed about risks for his/her health and would be able to keep himself/herself in good health. In following text we summarize preventive measures by which office workers can protect their health and are able to take steps when first confront with health problems.

Key words: clerical work, VDU workers, stress at work, VDU and eyes problems, sedentary work and back.

UVOD

Zdravstveno stanje delavcev je precej odvisno od razmer v njihovem delovnem okolju - od obremenitev in škodljivosti na delovnih mestih pa tudi od organizacije dela in ne nazadnje tudi od medsebojnih odnosov s predpostavljanimi in sodelavci.

V raziskavi Dublinske fundacije (1) se je pokazalo, da slovenski delavci delajo pred računalnikom več kot delavci v drugih državah članicah EU. Zdravstveno se ne počutijo bolj ogrožene kot delavci iz drugih držav. Tako je v raziskavi v Sloveniji le 26 % delavcev menilo, da so izpostavljeni stresu, kar je manj kot v drugih državah, več pa je bilo pri nas tistih, ki imajo bolečine v hrbtenici (39 %). Zanimiv je podatek, da je v naši državi kar 65 % delavcev menilo, da ne bodo zmogli ali hoteli opravljati sedanjega dela pri šestdesetih letih, kar je bil bistveno višji delež kot v državah članicah EU (40 %).

Na delovnih mestih očitno prihaja do velikih sprememb: spreminjamo se v informacijsko družbo, prav tako se vsebina dela hitro spreminja. To se nekoliko že kaže na zdravstvenem stanju delavcev.

Poleg delovnega mesta je vpliv življenjskega stila na obolevnost izredno velik. Kajenje, škodljivo pitje alkohola, nezdrava prehrana, sedeč način življenja in psihološki stres so vzrok številnih bolezni. Ocenjujejo, da je približno četrtina stroškov za zdravljenje posledica bolezni, ki jih povzročijo razvade, ki bi jih z lahkoto odpravili. Poleg teh dolgoročnih

vplivov na zdravje in dolžino življenja ugotavljamo tudi močno povezavo s kratkoročnimi vplivi na posameznikovo zmogljivost in produktivnost. Dokazano je, da imajo na produktivnost še posebej negativen vpliv kajenje, visok indeks telesne mase in psihološki stres. Prav tako so raziskave pokazale jasno povezavo med redno telesno vadbo in manj pogostimi kratkimi odsotnostmi z dela ter manj pogostimi težavami s kostmi in mišicami. (2)

Vsak posameznik bi moral biti usposobljen za vzdrževanje svojega zdravja. Zato v prispevku povzemamo nekaj praktičnih navodil in pravil za varno in zdravo delo v pisarnah - predvsem za delo pred računalnikom.

Pri delu z računalnikom, ki je danes tipično pisarniško delo, opažamo naslednje obremenitve in škodljivosti:

1. obremenitev vida,
2. obremenitev gibal, predvsem hrbtenice,
3. stres na delovnem mestu.

To so področja, ki smo jim namenili največ pozornosti, prepletajo pa se še z drugimi obremenitvami, ki jih tudi omenjamo.

1. OBREMENITVE VIDA

Oči so pri delu z računalniško opremo v resnici bolj obremenjene. Kadar delamo na razdalji, na kateri je običajno zaslon, to je 45 do 60 cm, je očesna leča stalno napeta. Oko se prilagaja na gledanje od blizu. Običajno moramo pri delu pogledati tudi v tekste, ki jih imamo na mizi. Pri tem se razdalja, na kateri beremo,

spremeni, obenem pa se mora spreminjati tudi debelina očesne leče. Če bralno razdaljo pogosto spreminjamo, se mora leča stalno prilagajati, mišice, ki jo krčijo in daljšajo, pa stalno delajo. To so drobne mišice, zato se hitro utrudijo, kar občutimo kot bolečino v očeh.

Pri tistih, ki delajo pred slikovnim zaslonom, je zato treba vid prej popraviti z očali, da zmanjšamo dodatni napor. Pri drugih, ki že imajo očala, naj bi bil vid s korekcijo vsaj 0,8. Če to ni mogoče, je treba prilagoditi velikost znakov na računalniku.

Poseben problem je starostna slabovidnost, ki je posledica manjše prožnosti leče. Ta težava se običajno pojavi med 40 in 45 letom starosti. Paziti pa je treba, da so očala narejena za delo na delovni razdalji (ne na običajni bralni razdalji, ki je približno 33 cm), še bolj uporabna pa so t.i. "pisarniška očala". Ta imajo različno lomnost leče in so spodaj primerna za branje na razdalji 30 cm, v zgornjih legah pa za razdaljo 1,5 do 2 metrov. Očala so lahko posebej izdelana za delo pred računalnikom in se upoštevajo tiste razdalje, na katerih delo pri računalniku običajno poteka.

Naslednja obremenitev, do katere lahko pride pri delu z računalnikom, je bleščanje. Do tega pride zaradi nepravilne postavitve zaslona, v katerem odsevajo okno ali svetila, zaradi nepravilne svetlobe ali zaradi bleščečih površin delovne mize. Težavo je najbolje odpraviti s pravilno razmestitvijo delovne opreme in nakupom primernih svetil in mize, pred težavo pa se lahko

delno zaščitimo z protirefleksnim premazom na očalih, ki jih nosimo.

Delavci, ki delajo pred slikovnimi zasloni, pogosto tožijo, da imajo vnete oči. V resnici je toplota zraka pred zaslonom nekoliko višja, zrak je bolj suh in poln pozitivnih ionov, kar povzroča, da je v zraku več prašnih delcev. Ti dejavniki dražijo oko, ga izsušijo in v skrajnem primeru povzročajo tudi pogostejša vnetja očesne veznice. Težavo bistveno zmanjšamo, če prostore, v katerih delamo, dovolj pogosto zračimo in skrbimo, da je zrak zadosti vlažen (3). Poleg tega moramo tudi zaradi varovanja oči piti dovolj tekočine, če pa že imamo manjše težave, lahko poskusimo oči navlažiti z "umetnimi solzami".

Težave z očmi se opisujejo tudi v okviru t.i. "sick building syndrome", ki bi ga lahko prevedli kot sindrom "bolne zgradbe". Simptomi so pravzaprav podobni običajnim težavam ob nalezljivih boleznih in alergijah. Običajne težave z očmi se kažejo kot draženje, srbenje, suhe sluznice in solzenje. Poleg računalnikov, ki v tej povezavi pomenijo predvsem vir toplote, navajajo kot dejavnike tveganja za težave slabo prezračevanje (slaba kvaliteta zraka v zgradbah, vpliv onesnaženj od zunaj), veliko prašnih delcev v zraku (neprimerne talne obloge, odprte omare s papirjem), kajenje na delovnem mestu, velike pisarne z večjim številom delavcev in tako dalje. Težave so običajno manjše, ljudje pa jih pripisujejo prehladam in alergijam. Odpravljanje težav je povezano s primerним urejanjem delovnih mest, kjer bi bil vpliv navedenih dejavnikov tveganja čim manjši (4).

2. OBREMENITEV GIBAL, POSEBEJ HRBTENICE

Poleg vratne hrbtenice, ki je pri delu z računalnikom najbolj obremenjena, je zaradi stalnega sedenja obremenjena tudi ledvena hrbtenica, pri tistih, ki veliko tipkajo, pa tudi zapestja in komolci. Bolečine v vratni hrbtenici običajno nastopijo, ker delo poteka v rahlo sklonjeni ali napeti držaji glave, ob tem pa so posamezne mišice na vratu preobremenjene, saj so stalno skrčene. Bolečina, ki ob tem nastopi, je posledica premajhne oskrbe s krvjo posameznih tkiv, ki nastopi zaradi stalnega nenormalnega položaja glave. Dejavniki tveganja pa so še drugi in še vedno niso v celoti raziskani. Bolečina v vratni hrbtenici je običajna, posebej pri ženskah, in v literaturi je opisano, da bo imelo približno 67 % odraslih vsaj enkrat v življenju težave z vratno hrbtenico.

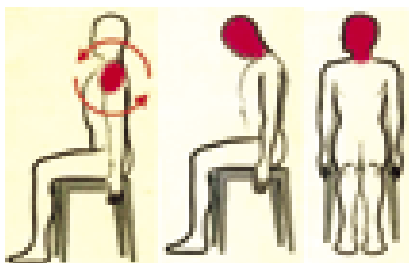
Znano je tudi, da je ravno bolečina v vratni hrbtenici posebej značilna za pisarniško delo (5).

Za varovanje hrbtenice je spet najpomembnejša ustrežna oprema in pravilna razporeditev zaslona, tipkovnice in drugih predmetov dela na delovnem mestu. Delovno mesto mora biti urejeno tako, da večino delovnega časa sedimo čim bolj vzravnano. Paziti moramo, da ne poskušamo s premikanjem glave prilagoditi bralne razdalje, saj so tudi v tem primeru mišice vratu ves čas napeete. Med delom se občasno za trenutek ustavimo, se sproščeno usedemo in naredimo nekaj vaj za vratno hrbtenico, ki jih z lahkoto opravimo tudi v pisarni (na sliki 1 je le nekaj primerov vaj, ki jih lahko naredimo kar med delom).

Sedenje je najpogostejši vzrok za težave z ledveno hrbtenico. Pritisk na medvretenčno ploščico med ledveno hrbtenico in križnico je največji, kadar sedimo. Zaščitni vpliv mišic je izključen, posebej pri sključenem sedenju, ko zavrtimo medenico naprej. Zaradi tega je pravilno sedenje pri pisarniškem delu tako pomembno. Pravila, ki bi jih morali upoštevati, da bi izpolnili ta pogoj, so:

- podkolenska jamica mora biti 2 do 3 cm nad robom stola (če ni, postavimo podlogo za stopala),
- kota v kolkih in kolenih naj bi bila nekoliko več kot 90 stopinj,
- kot v gležnjih naj bo 90 stopinj,
- na sedež sta naslonjeni dve tretjini stegen,
- sprednji rob stola naj bo zaobljen,
- sedež naj bi bil za približno 5 do 10 stopinj nagnjen naprej - to silo človeka, da pravilno sedi,
- površina sedeža mora biti iz tkanine, ki ne drsi (5).

Torej bi nam pravilno sedenje omogočal višinsko nastavljen stol z oblazinjeno sedalno površino, zaokroženim prednjim robom sedala, z oblazinjeno in nastavljivo ledveno oporo za hrbet, priporočeno pa je tudi, da bi bil stol vrtljiv s podvozjem s petimi kolesi.



Slika 1. Primeri vaj, ki jih lahko naredimo med delom

Težave s hrbtenico so med delavci zelo pogoste. Poleg naštetih ukrepov je pomembno, da vzdržujemo naše mišice v dobrem stanju s pravilno izrabo prostega časa, v katerem moramo predvsem nadoknaditi zamujeno gibanje. Navodila za vaje za krepitev in raztezanje mišic prsne in ledvene hrbtenice so številna. Tu bi morda omenili le, da so za varovanje hrbtenice poleg hrbtnih zelo pomembne tudi trebušne mišice. Krepka trebušna stena daje boljše oporo našemu telesu in nam je v veliko pomoč tudi pri dvigovanju bremen.

Če pa se težave s hrbtenico vendarle pojavijo, jih poskušamo reševati aktivno. Počivanje je pri težavah s hrbtenico primerno v prvi, hudi fazi bolezni, takoj ko nam bolečine to dopuščajo, pa je treba začeti z gibanjem.

3. STRES NA DELOVNEM MESTU

Razlogi za pojav stresa

V današnjem času je na delovnih mestih vse manj klasičnih obremenitev, ki so bile znane v preteklosti. Vse pogostejše govorimo o stresu na delovnem mestu. Eden od razlogov za stresne situacije na delovnem mestu je razkorak med zahtevami dela in okolja ter zmogljivostmi in zmožnostmi delavca. Stresna situacija nastopi, če nekaj pričakuješ, pa dvomiš, da boš dobil, ali če imaš - z vzrokom ali brez njega - skrbi zaradi svojega dela. Nekaj odgovornosti potrebuje vsakdo, toda stresno je že, če je preveč. Potrebujemo določeno število zadovolžitev, toda stres nastopi, če jih je preveč ali pa premalo. Eden najhujših stresov za človeka je, če mu grozi celo brezposelnost.

Drugi razlog za stres je lahko skrit v naših "vlogah", ki jih imamo v življenju in v izpolnjevanju zahtev, povezanih z njimi. Vsi imamo številne "vloge". V zasebnem življenju smo partnerji, starši, otroci, bratje oziroma sestre, prijatelji in sosedje. V službi smo šefi, kolegi in podrejeni. Vse obenem. Pri izpolnjevanju teh različnih "vlog" lahko pride do konfliktov.

Skupno takim situacijam je, da povzročijo revolucijo v naših telesih, kot da bi v avtu do konca pospešili hitrost. Pomembno je predvsem, da obdržimo nadzor nad dogajanjem. Če ga imamo, lahko občutimo situacije kot izziv in ne kot obremenitev. Če pa kontrolo izgubimo, je stresna situacija grožnja za nas, za naše zdravje in tudi za naše okolje.

Kako se stres pokaže

Na stres na delovnem mestu, pa tudi izven njega, ljudje reagiramo približno enako. Najbolj običajne so v prvi fazi stresa različne čustvene reakcije na stres. Občutimo bodisi strah, depresijo, nemir, nelagodnost ali utrujenost. Posebej utrujenost je v primerih, ko svoje delo opravljamo v stresnih okoliščinah (časovni pritiski, velika količina dela), nenormalno velika. Pojasnimo jo lahko z burnimi dogajanjem, ki se dogajajo ob stresu v naših telesih.

Zaradi stresa na delu se ljudje pogosto zatekamo k slabim življenjskim navadam, ki imajo za posledico že omenjeno visoko obolevnost v družbi. Nekateri začnejo kaditi, kaditi več, preveč jedo, iščejo uteho v alkoholu ali pa se izpostavljajo nepotrebnemu tveganju v prometu, na delovnem mestu ali v prostočasnih dejavnostih. Veliko teh reakcij vodi lahko celo v prezgodnjo smrt, tudi v samomor. Reagiramo lahko čisto fizično, s simptomi, ki kažejo na nepravilno delovanje naših notranjih organov. Naraste krvni tlak, srce nam razbija hitreje in nepravilno, občutimo napetost v mišicah, s posledičnimi bolečinami v vratu in/ali glavoboli, lahko nas boli želodec zaradi prevelikega izločanja želodčne kisline, reakcije se lahko pokažejo na kateremkoli organu ali organskem sistemu. S stresom se povezuje padec odpornosti telesa pred nalezljivimi boleznimi in ne nazadnje s stresom povezujejo celo nekatera rakasta obolenja, na primer rak dojke.

Zaradi takih reakcij človek trpi, lahko zboli, ali če gre za bolezn srca in ožilja ali raka, celo umre (7).

Kaj lahko storimo

Najslabše, kar lahko naredimo v takih primerih, je, da se vdamo v usodo. Vedno moramo poskušati ugotoviti, kaj je tisto, kar je za nas stresno, katere od naših reakcij in bolezni lahko pripišemo stresu. Na delovnem mestu je treba skrbeti, da se izognemo vsem možnim stresnim situacijam. To dosežemo z ukrepi:

- ustrezno organizacijo dela,
- ustrezno kadrovska politiko,
- prilagoditvijo tehnologije,
- prilagoditvijo delavca (8).

Organizacija dela se obravnava kot humanizacijski ukrep. Pomeni, da imajo delavci dovolj časa, da zadovoljivo opravijo svoje delo; da so delo in dolžnosti, povezane z njim, natančno opredeljeni. Pomeni tudi, da so delavci

za dobro opravljeno delo nagrajeni, da zaradi rezultatov dela lahko napredujejo. Delo je organizirano tako, da se upoštevajo predlogi delavcev za boljše izrabo časa in za izboljšano kakovost končnih izdelkov. Odgovornosti in pristojnosti delavcev so v ravnovesju. Ne nazadnje je treba na delovnem mestu poskrbeti tudi za ustrezno socialno okolje. Nedopustno je spodbujati sovražne odnose med zaposlenimi in neusmiljeno tekmovalnost, saj s tem zmanjšujemo občutek pripadnosti in varnosti, ki sta nujna za nemoten potek dela. Treba jim je zagotoviti, da ohranijo svoj ponos in dostojanstvo, ne glede na to, kakšno vlogo imajo v podjetju.

Ustrezna kadrovska politika je drugi temelj, ki določa težo dela in obremenjenost. V današnjih časih, ko je skoraj vsako delo občasno stresno, je izredno pomembno, da ustrezen človek opravlja delo, ki je zanj najprimernejše. Poleg izobrazbe so vse bolj v ospredju osebnostne značilnosti in socialna prilagodljivost.

Nove situacije na delovnih mestih in uvajanje novih tehnologij ali metod dela mora vedno spremljati dodatno izobraževanje in usposabljanje pri že zaposlenih, saj je to predpogoj, da bodo nove situacije bolje sprejeli.

Prilagoditev tehnologije danes ne pomeni več klasičnega zmanjševanja hrupa in onesnaženosti zraka. Najpogostejša naprava, s katero dela danes delavec, je računalnik in pri delu z njim je poleg ustrezne strojne in pisarniške opreme izredno pomembna tudi programska (8). Upoštevati je treba vizualni izgled opreme, ki mora biti prijazen in nezahteven, da ne utruja uporabnika. Informacije morajo biti prilagojene uporabniku, tako da ne terjajo od njega prevelike napetosti in da ne zahtevajo stalne aktivacije kratkoročnih spominskih sposobnosti.

Prilagoditev delavca. Še enkrat bi izpostavili pomen pravilne izbire zaposlenih in možnost stalnega izobraževanja in usposabljanja.

Za zmanjševanje stresa na delovnem mestu pa lahko dejavno pripomremo tudi delavci sami. Tako si lahko sami pomagamo z naslednjimi ukrepi:

- naloge razvrstimo po pomembnosti, naredimo si dnevni načrt dela, najprej se lotimo najtežjih opravil,
- zastavimo si dosegljive cilje,
- spremembe gledamo kot pozitivitev in ne kot dodatno obremenitev,
- naučimo se reči "ne", kadar zahtevajo od nas nemogoče,
- probleme sprejemamo kot izzive, ne kot grožnje,

- privoščimo si redne dopuste oziroma odmore (tedenske, letne),
- tudi sami se nagradimo za dobro opravljeno delo z drobnimi pozornostmi, ki nas veselijo.

Kadar imamo občutek, da smo deležni nadlegovanja na delovnem mestu, se o tem pogovorimo s sodelavci, jasno pokažimo, da nam je tako obnašanje zoprno. Beležimo si nerazumne zahteve in roke, ki nam jih postavljajo in se uradno pritožimo.

ZAKLJUČEK

Brez prizadevanj za ohranjanje zdravja si ne moremo zamišljati izboljšanja svojega življenja in pozitivnega vpliva na življenje drugih. Prav vsak od nas je v nevarnosti, da izgubi svoje zdravje do take mere, da postane breme zase, za svojo družino in skupnost, v kateri živi. To velja še bolj za podjetje, organizacijo ali državo. Po drugi strani pa spodbujanje kakovostnejšega življenja v zasebni in družbeni sferi spodbuja procese za razvoj vseh potencialov v družbi.

Zato je učenje ljudi za ohranjanje zdravja doma in na delovnem mestu edina prava pot za doseganje ravni, ko zdravje ne bo naš cilj, ampak bo vir našega življenja.

VIRI IN LITERATURA:

1. Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih pogojev, Dublin, raziskava delovnega okolja v državah kandidatkah za vstop v EU, leta 2001
2. Mills PR. The development of a new corporate specific health risk measurement instrument, and its use in investigating the relationship between health and well-being and employee productivity, Environmental Health:
3. Brovet Zupančič I. Vidne zahteve pri delu z računalnikom. In: Varno in zdravo delo s slikovnimi zasloni, pri dvigovanju bremen in delu s karcinogenimi snovmi. Kranjska Gora: Združenje za medicino dela, 2001: 23-7.
4. Appleby P.H. ABC of Work Related Diseases: Building related illnesses. In: BMJ; 1996; 313: 647-677
5. Vijanen M, Malmivaara A, Uitti J. Effectiveness of dynamic muscle training, relaxation training, or ordinary activity for chronic neck pain: randomised controlled trial. BMJ 2003; 327: 475.
6. Sušnik J. Ergonomija. In: Ergonomija v medicini dela. Rogaška Slatina: SZD-Sekcija za medicino dela, 1999: 7-15.
7. Kompier M, Levi L. Stress at work: does it concern you? Dublin: European Foundation for Improvement of Living and Working Conditions, 1994.
8. Molan M. Psihološki vidik ergonomije delovnega mesta. In: Ergonomija v medicini dela. Rogaška Slatina: SZD-Sekcija za medicino dela, 1999: 37-45.