



**NAREDIMO
BREME LAŽJE**
za zdrava delovna mesta



Preprečevanje kostno-mišičnih obolenj pri delu na daljavo

Ključni poudarki

- Zaradi pandemije covid-19 se je zelo razširilo že pred tem vse bolj uveljavljeno delo na daljavo v domačem okolju, tj. delo na domu.
- Čeprav ima delo na domu morebitne prednosti, lahko tudi škoduje zdravju zaposlenih in prispeva k razvoju ali poslabšanju kostno-mišičnih obolenj.
- Ključno je, da opredelimo in obravnavamo dejavnike tveganja za razvoj kostno-mišičnih obolenj, povezanih z delom na daljavo.
- Prvi korak je ocena tveganja na delovnem mestu, ki se nahaja doma.
- Pri obvladovanju tveganj za razvoj kostno-mišičnih obolenj, povezanih z delom na daljavo, je pomembno uporabiti večdisciplinarni pristop.
- Optimizirati je treba ergonomijo delovnega mesta in okolje, se gibati, spreminjati držo, privoščiti si redne odmore ter ostati povezan s sodelavci in nadrejenimi.
- Izobraževanje in usposabljanje krepi ozaveščenost zaposlenih, ki delajo na daljavo, ter jim pomagata, da začnejo optimalno uporabljati dinamične delovne postaje in ostanejo aktivni do konca delovnega dne.
- Ključen je jasn pravilnik o delu na daljavo, ki vsebuje določbe o ergonomski opremljenosti in zdravem povezovanju (odklopu) ter o tem, kdo ocenjuje tveganja itd.

Naredimo brema lažje za zdrava delovna mesta

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA) v obdobju 2020–2022 po vsej Evropi izvaja kampanjo, s katero želi povečati ozaveščenost o kostno-mišičnih obolenjih, povezanih z delom, in pomenu njihovega preprečevanja. Cilj kampanje je delodajalce, delavce in druge deležnike spodbujati, da sodelujejo pri preprečevanju kostno-mišičnih obolenj in spodbujanju dobrega zdravja kosti in mišic med delavci v EU.

Dela na daljavo v domačem okolju je vse več!

Obseg dela na daljavo se je leta 2020 izjemno povečal, saj je na vrhuncu pandemije covid-19 veliko delodajalcev v EU omogočilo delo na daljavo za polni delovni čas. To je močno spodbudilo že tako naraščajoč trend dela na daljavo v zadnjih letih.

Vpliv dela na daljavo na zdravje zaposlenih

Delo na domu ima morda nekatere prednosti – npr. prihranek časa in manj stresa, ker se zaposleni ne vozijo na delovno mesto, bolj usklajeno poklicno in zasebno življenje, večjo storilnost in boljše osredotočenost –, vendar je hkrati povezano z dolgotrajnejšim sedenjem, časovnim pritiskom, daljšim delovnikom in družbeno osamitvijo. To lahko škoduje zdravju zaposlenih in prispeva k razvoju ali poslabšanju kostno-mišičnih obolenj.

Kostno-mišična obolenja se pojavljajo zaradi različnih razlogov ter so povezana z ergonomskimi, okoljskimi in psihosocialnimi dejavniki ter organizacijo dela. Zato moramo opredeliti tveganja za razvoj kostno-mišičnih obolenj pri zaposlenih, ki delajo na domu, ter jih obravnavati preventivno in proaktivno.

Prvi korak je ocena tveganja na delovnem mestu

Delo na daljavo mora biti vključeno v delodajalčevo obvezno oceno tveganja. Pomembno je, da zaposleni in poslovodstvo sodelujejo v postopku ocene tveganja. Tako zagotavljajo informacije, ključne za naslednje korake pri pripravi akcijskega načrta za preprečevanje tveganj, ter hkrati krepijo ozaveščenost med zaposlenimi, ki delajo na daljavo, in poslovodstvom. Z interaktivnimi metodami kartografiranja telesa in kartografiranja nevarnosti¹ ter s spletnimi orodji in kontrolnimi seznamami je mogoče učinkovito opredeliti in razumeti domače delovno mesto zaposlenih, ki delajo na daljavo, ter povezana tveganja za razvoj kostno-mišičnih obolenj.



Optimizirajte ergonomijo delovne postaje in okolje

Zaposleni, ki delajo na daljavo, doma nimajo vedno enakih pogojev za delo kot v pisarni. Upoštevajte te nasvete², da bo domača pisarna postala udobno in zdravo delovno mesto:

- Pisarniški stol:
 - prilagodite višino sedeža tako, da bodo boki nekoliko višji od kolen, stegna pa rahlo nagnjena navzdol. Če je sedež prenizek in stola ni mogoče prilagajati, uporabite blazino;
 - poskrbite, da se bosta stopala dotikali tal.
- Pisarniška miza:
 - pazite, da bo miza dovolj velika (tj. dolga 120 cm in široka 80 cm);
 - mizna ploskev naj bo na višini komolca. Če višina mize ni nastavljiva, zvišajte višino stola (npr. z blazinami), kadar je miza previsoka, oziroma zvišajte višino mize (npr. z blokci), kadar je prenizka.
- Zaslon:
 - zaslon nastavite tako, da bo v višini oči (ali tik pod njimi) in oddaljen od oči za dolžino rok;
 - s stojalom za prenosni računalnik, škatlo ali kupom knjig namestite zaslon na optimalno višino;
 - vsakih 20 minut se vsaj za 20 sekund osredotočite na predmet, ki je od vas oddaljen vsaj 6 metrov, da preprečite utrujenost oči.
- Miška in tipkovnica:
 - uporabljajte zunanjo miško in tipkovnico;
 - tipkovnico postavite neposredno pred zaslon in 5–10 cm od roba mize;
 - miško postavite čim bližje tipkovnici.
- Kadar pretipkavate besedilo s papirnih dokumentov, uporabite stojalo za dokumente ter ga postavite med zaslon in tipkovnico.
- Osvetlitev:
 - poskrbite za ustrezno osvetlitev (dnevno ali umetno svetlobo);
 - ne uporabljajte skrajnega kontrasta in preprečite bleščanje zaradi sončne svetlobe ali močne osvetlitve na zaslonu.
- Zrak in temperatura:
 - optimalna sobna temperatura je med 22 °C in 24,5 °C;
 - redno prezračujte ter odpirajte okna in vrata, npr. pred začetkom dela ali med odmori.
- Hrup v ozadju:
 - delajte v ločeni sobi in se o tem jasno dogovorite s sostanovalci;
 - uporabljate lahko slušalke za zaščito sluha.

1 <https://osha.europa.eu/sl/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds>

2 Nasveti so primeri dobre prakse in so namenjeni zlasti zaposlenim, ki delajo na daljavo. Niso obvezni ali ustrezni za vse zaposlene, ki delajo na daljavo. Njihova ustreznost je odvisna od konkretnega zaposlenega, ki dela na daljavo, domačega okolja, v katerem poteka delo na daljavo, podjetja in rezultatov ocenjevanja tveganja.

Gibajte se!

Upoštevajte te tri nasvete: (1) sedite manj ur dnevno, (2) večkrat spremenite držo telesa in (3) ohranjajte udobno sedečo držo. Pomembno je, da ste fizično aktivni in izvajate telesne vaje tudi zunaj delovnega časa. Med delovnim dnevom se pogosteje gibajte, kot je opisano v nadaljevanju:

- Dan začnite s krajšim sprehodom ali hitro vadbo.
- Med spletnimi sestanki lahko stojite, med telefonskimi klici pa hodite.
- Izogibajte se dolgotrajnemu sedenju – poskušajte vstati vsakih 20–30 minut, po 2 urah sedenja pa vedno vstanite vsaj za 10 minut. Kratki in pogosti odmori so boljši od občasnih daljših odmorov.
- Izmenjujte sedeči in stoječi položaj. Uporabljajte dvizhno mizo. Če ta ni na voljo, prenosni računalnik položite na namizni podstavek ali omaro.
- Odmor za kosilo je idealen čas za sprehod, 15-minutno vadbo, delo na vrtu ali drugo dejavnost na prostem.
- Med sedenjem se gibajte, npr. z aktiviranjem dinamičnega sedeža pisarniškega stola ali z raztezanjem in naslanjanjem nazaj.
- Redno izvajajte te hitre vaje za izboljšanje krvnega obtoka in sprostitve mišične napetosti:
 - obračajte na levo in desno;
 - glavo nagnite naprej in jo rahlo stresite z ene strani na drugo;
 - pustite, da roke in ramena sproščeno visijo, nato nagnite ramena proti stopalom;
 - ramena obračajte nazaj in naprej;
 - roki iztegnite naprej v višino ramen; združite ju (dlani so obrnjene navzven) in ju raztegujte;
 - roke razširite na stran in nazaj;
 - pete postavite trdno na tla in dvignite prste na nogi;
 - prste na nogi postavite trdno na tla in dvignite pete.

Bolje uskladite poklicno in zasebno življenje

Med delom od doma se vse bolj brišejo meje med poklicnim in zasebnim življenjem. Upoštevajte teh osem nasvetov za boljšo usklajenost med poklicnim in zasebnim življenjem:

1. Poskrbite za ločeno domačo pisarno, v kateri boste lahko nemoteno delali. Tako boste jasno razmejili poklicno od zasebnega življenja.
2. Načrtujte delovnik, vključno z odmori za kosilo in krajšimi odmori. Vsak dan najprej določite cilje in spremljajte napredek. Po potrebi prilagodite cilje glede na trenutne okoliščine in delovni ritem.
3. Upoštevajte „normalni“ delovni čas.
4. Vzdržujte dobro rutino. Vstanite, se oblecite in začnite delati ob istem času, kot bi to storili na „normalnem“ delovni dan. Delovni dan končajte npr. s sprehodom.

5. Načrtujte dejavnosti po koncu delovnega dne. Tako je verjetneje, da se boste odjavili in nehali delati.
6. Med prazniki nastavite odgovor o odsotnosti iz pisarne in glasovno pošto.
7. Med dnevom imejte dovolj odmorov, da prekinete obdobja intenzivnega dela, in ne preskočite odmora za kosilo. Odklopite se od računalnika.
8. Obvestite sodelavce, da „niste dosegljivi“, da vas ne bi motili, ko morate biti miselno zbrani.

Ostanite zdravi in povezani

- Načrtujte redne telefonske pogovore ali videokonference s sodelavci in nadrejenimi. Tako jih boste lažje obveščali o svojem delu in ohranjali dobre odnose. Povejte jim, kadar želite, da bi vam pomagali. Če ne potrebujete pomoči, povejte, da cenite njihovo delo, in jim po potrebi pomagajte.
- Vzemite si dovolj časa za neformalni klepet. Prvi del sestankov naj bo namenjen pogovorom o tem, kako gre drugim, in o zadevah, ki niso povezane z delom. Vzemite si tudi čas za virtualne odmore za kavo.

Kaj lahko naredijo delodajalci

- *Imejte jasen pravilnik o delu na daljavo.*
Vključevati mora določbe o tem, kako oceniti in upravljati poklicna tveganja, ergonomsko opremo, čas, ko so zaposleni na voljo, in pričakovane rezultate.
- *Zagotovite usposabljanje in izobraževanje.*
Tehnična podpora in usposabljanje pomagata zaposlenim, ki delajo na daljavo, da začnejo optimalno uporabljati dinamične delovne postaje in ostanejo aktivni do konca delovnega dne. Poleg tega med zaposlenimi, ki delajo na daljavo, in nadrejenimi krepi ozaveščenost o dejavnih tveganjih za razvoj kostno-mišičnih obolenj, povezanih z delom na daljavo, ter o tem, kako jih obravnavati.
- *Podpirajte zaposlene, ki delajo na daljavo, pri preprečevanju kostno-mišičnih obolenj.*
 - Zagotovite ergonomske prenosne računalnike, zunanje miške in tipkovnice.
 - Zagotovite tehnično podporo in navodila za to, kako nastaviti domačo delovno postajo.
 - Podpirajte redno vadbo s spodbujanjem zaposlenih, naj imajo med spletnimi sestanki aktivne odmore in izvajajo kratke telesne vaje.
 - Ostanite povezani s sodelavci. Najbolje je, da poleg skupinskih sestankov občasno opravite tudi osebne razgovore.
 - Spodbujajte kolegialnost med zaposlenimi, ki delajo na daljavo, da bodo drug drugemu zaupali svoje pomisleke ter tako hitreje odkrili morebitne težave.
 - Pogovarjajte se z zaposlenimi o zdravem odklopu. Kaj potrebujejo? Kaj pričakujejo? Kaj vi pričakujete? Povejte tudi, česa ne pričakujete.



Posnetki iz filmov z Napom in viri za razpravo na delovnem mestu

Delo na daljavo za zaustavitev pandemije:

<https://www.napofilm.net/sl/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>

Prilagoditev domače pisarne:

<https://www.napofilm.net/sl/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Primer delovnega mesta št. 1

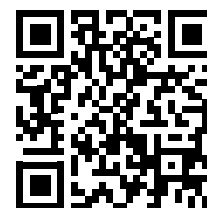
Podjetje s področja socialne varnosti je zaposlenim dovolilo, da so med pandemijo covida-19 svoje pisarniške stole vzeli domov. Omogočilo jim je tudi nakup stola za domačo pisarno po razumni ceni s skupinskim popustom. Vsak zaposleni, ki dela na daljavo, je dobil zunanjo miško, tipkovnico in stojalo za prenosni računalnik. Zaposleni, ki delajo na daljavo, in njihovi nadrejeni so se udeležili tudi spletnega usposabljanja o tem, kako skrajšati čas sedenja, optimizirati ergonomijo delovnega mesta, se zdravo odklopiti in jesti, kadar delajo od doma.

Primer delovnega mesta št. 2

Računalniško podjetje je sprejelo ukrepe, s katerimi je zaposlenim pomagalo, da so se „resnično“ odklopili od dela. Med prazniki so e-poštna sporočila blokirana. Sporočila o odsotnosti iz pisarne obveščajo, da bodo e-poštna sporočila samodejno izbrisana in jih je treba poslati na drug naslov (če gre za nujno zadevo) ali znova poslati pozneje (če je zahtevan odgovor). Telefonski klici in virtualni sestanki so med 8. in 10. uro prepovedani, da bi bili zaposleni bolj osredotočeni in zbrani.

Viri

- Ocena tveganja in delo na daljavo – kontrolni seznam:
https://oshwiki.eu/wiki/Risk_assessment_and_telework_-_checklist
- Tematsko poglavje o preprečevanju in obvladovanju kostno-mišičnih obolenj, ki je objavljeno na spletni strani EU-OSHA: <https://osha.europa.eu/sl/themes/musculoskeletal-disorders>
- Kostno-mišična obolenja in delo na daljavo:
https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_telework
- Praktični nasveti za zagotavljanje čim bolj zdravega, varnega in učinkovitega dela na daljavo v domačem okolju: https://oshwiki.eu/wiki/Practical_tips_to_make_home-based_telework_as_healthy_safe_and_effective_as_possible#Home-based_telework_and_safety_and_health_at_work
- Kostno-mišična obolenja in dolgotrajno sedenje:
https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting
- Strategije za boj proti kostno-mišičnim obolenjem pri delu: usposabljanje:
https://oshwiki.eu/wiki/Strategies_to_tackle_musculoskeletal_disorders_at_work_training
- Spodbujanje gibanja in vadbe na delovnem mestu, da bi se izognili dolgotrajnemu stanju in sedenju: https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting
- Priporočila in ukrepi za zmanjšanje fizične neaktivnosti na delovnem mestu: https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work
- Obvladovanje medsebojne povezanosti družinskega in poklicnega življenja:
https://oshwiki.eu/wiki/Work-life_balance_%E2%80%93_Managing_the_interface_between_family_and_working_life



www.healthy-workplaces.eu