

Εργονομία θέσεων εργασίας: από τη θεωρία στην πράξη

Μια νέα προσέγγιση με άμεσα πρακτικά αποτελέσματα για κάθε εργαζόμενο

«πάνω από τις μισές απουσίες εργαζομένων στην ΕΕ σχετίζονται με μυοσκελετικά προβλήματα»

Το Δημήτρη Ναθαναήλ, PhD, Eur. Erg. συνεργάτη της Ergonomia, Λέκτορα Εργονομίας στο ΕΜΠ

Πολλοί εργαζόμενοι σε αποθήκες, παρά τη νεαρή ηλικία τους, ήδη παρουσιάζουν ενοχλήσεις στη μέση ή στα χέρια. Στα γραφεία, που φαινομενικά η δουλειά δεν εγκυμονεί κινδύνους, επίσης παρουσιάζονται αυχενικά, τενοντίτιδες, ενοχλήσεις στα χέρια, στο λαιμό και στη μέση, πονοκέφαλοι και άλλες περιστασιακές ή και μόνιμες ενοχλήσεις.

Όσο και αν φαίνεται περίεργο, ιδιαίτερα στον τομέα των υπηρεσιών, πάνω από τις μισές απουσίες ασθενείας αφορούν μυοσκελετικά προβλήματα. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό και κυρίως, **πως μπορούμε να το προλάβουμε;** Οι ενοχλήσεις στις εργασίες γραφείου, οφείλονται κατά κύριο λόγο σε ανεπαρκείς ή λανθασμένες ρυθμίσεις των θέσεων εργασίας. Οι συνέπειές τους προαναφέρθηκαν. Αλήθεια, **πόσοι εργαζόμενοι ή ακόμη και προϊστάμενοι γνωρίζουν πώς να ρυθμίσουν και να διευθετήσουν σωστά τη θέση εργασίας τους;**



Η θεωρητική κατάρτιση δεν επαρκεί

Η πλειοψηφία των εργαζομένων γραφείου πολύ συχνά δεν γνωρίζουν πώς, ή/και δεν έχουν ρυθμίσει ή διευθετήσει ορθά τον εξοπλισμό του γραφείου τους. Μια απλή εκπαίδευση των εργαζομένων ως προς τη λεγόμενη «σωστή στάση» και αντίστοιχη «διευθέτηση της επιφάνειας εργασίας», έχει περιορισμένα αποτελέσματα.

Κυκλοφορεί ευρέως η λανθασμένη αντίληψη ότι αρκεί να μάθουμε δύο τρεις βασικούς κανόνες που ισχύουν για όλους για να ρυθμίσουμε σωστά τη θέση μας. Όμως το σώμα του καθενός μας είναι διαφορετικό, γι' αυτό και απαιτούνται εξατομικευμένες παρεμβάσεις πάνω στη θέση εργασίας του κάθε εργαζόμενου. Η εργονομική ρύθμιση μιας θέσης εργασίας απαιτεί ιδιαίτερες συνθετικές και αναλυτικές γνώσεις. Δεν μπορεί να επιτευχθεί από τους ίδιους τους εργαζόμενους χωρίς βοήθεια ειδικών.

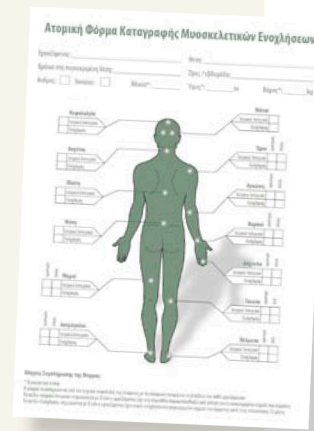
Φροντίδα εργαζομένων στα γραφεία

Σε χώρους γραφείων έχει αποδειχθεί πολύ αποτελεσματική μια εξατομικευμένη προσέγγιση όπου μετά από μια 45λεπτη **θεωρητική κατάρτιση/ ευαισθητοποίηση**, πραγματοποιείται **εξατομικευμένη (hands-on) εργονομική διευθέτηση της κάθε θέσης εργασίας**, διάρκειας περίπου 10' για κάθε θέση εργασίας. Συγκεκριμένα, κάθε εργαζόμενος συμπληρώνει μια φόρμα ιστορικού ενοχλήσεων (Nordic Questionnaire) και βάσει αυτής καθώς και των παρατηρήσεων της συνήθους στάσης του κατά την εργασία, προτείνονται και πραγματοποιούνται **με τη συνεργασία του** διορθωτικές αλλαγές. Τέτοιες αλλαγές περιλαμβάνουν: ρυθμίσεις του καθίσματος, επιλογή κατάλληλων περιφερειακών (πχ ποντίκι), διαχείριση των καλωδίων, ρυθμίσεις της οθόνης, προσαρμογή θέσης σε σχέση με τα ανοίγματα, διευθέτηση αντικειμένων και χώρου επάνω, κάτω και γύρω από το γραφείο, κλπ. Στο τέλος, κάθε εργαζόμενος λαμβάνει μια εξατομικευμένη **κάρτα εργονομικής διευθέτησης** της θέσης του, με συγκεκριμένες διαστάσεις και παρατηρήσεις. Η κάρτα αυτή λειτουργεί ως υπενθύμιση για τον ίδιο αλλά και ως τεκμηρίωση της παρέμβασης για μελλοντική αξιολόγηση.

Φροντίδα εργαζομένων σε καταστήματα & αποθήκες

Σε χώρους καταστημάτων ή/και αποθηκών η προσέγγιση γίνεται κυρίως συλλογικά. Ανάλογα με την περίπτωση περιλαμβάνει παρατήρηση εκτέλεσης της εργασίας και **συμμετοχική παρέμβαση** (participatory intervention) με γρήγορα mock-ups, ιδέες για βελτίωση και συζήτηση σε ομάδες εργασίας με τους άμεσα προϊσταμένους. Αντίστοιχα, ο κάθε εργαζόμενος συμπληρώνει μια **φόρμα ιστορικού ενοχλήσεων**. Οι προτάσεις είναι συλλογικές για κάθε χώρο/θέση και επικεντρώνονται στον εξοπλισμό

(μηχανές, εργαλεία, έπιπλα, Η/Υ, λογισμικό κλπ), στη διαμόρφωση του χώρου και στη διαμόρφωση άνετου, ευχάριστου και υγιεινού φυσικού περιβάλλοντος (φωτισμός, θερμική άνεση, θόρυβος / δονήσεις, ποιότητα αέρα). Η όλη διαδικασία μπορεί να διαρκέσει από κάποιες ώρες έως και κάποιες ημέρες, ανάλογα με την πολυπλοκότητα του χώρου, το εύρος και την εξειδίκευση των προτάσεων.



Χαρτογράφηση των μυοσκελετικών ενοχλήσεων

Στο τέλος της κάθε παρέμβασης, η επιχείρηση λαμβάνει μια συνολική χαρτογράφηση των μυοσκελετικών ενοχλήσεων των εργαζομένων (ανώνυμα στατιστικά στοιχεία), η οποία χρησιμοποιείται τόσο για παρακολούθηση της διαχρονικής εξέλιξης της μυοσκελετικών στην επιχείρηση όσο και για benchmarking με τον κλάδο γενικά. Το βασικό χαρακτηριστικό της νέας αυτής προσέγγισης, είναι η **έμπρακτη φροντίδα** της επιχείρησης για κάθε εργαζόμενο ατομικά, μαζί με την άμεση πρακτική βελτίωση των συνθηκών εργασίας του, γεγονός το οποίο συμβάλλει στην αύξηση της απόδοσης στην εργασία (Hawthorne effect). Σε μια περίοδο έλλειψης πόρων, η αξιοποίηση των όποιων υφιστάμενων δυνατοτήτων είναι η βέλτιστη επιλογή.



Ergonomia

Σύμβουλοι Επαγγελματικής Ασφάλειας & Υγείας