



RAPORT
Z BADANIA ANKIETOWEGO
w ramach kampanii
KREĠOSŁUP i S-KA

Warszawa, 1 czerwca 2021 r.



Zdrowe i bezpieczne
miejsce pracy
**DŹWIGAJ Z
GŁOWĄ**

 Europejska Agencja
Bezpieczeństwa
i Zdrowia w Pracy



 Zdrowe i bezpieczne
miejsce pracy



WSTĘP

Medicover, jako partner dwuletniej kampanii „**LIGHTEN THE LOAD**” (polska nazwa „Dźwigaj z głową”) realizowanej przez EU-OSHA (Europejska Agencja ds. Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy), podjął się działań mających na celu zapobieganie zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego, które są jednym z najpowszechniejszych problemów zdrowotnych związanych z pracą w Europie.

W ramach partnerstwa nasz Wellbeing Team wraz z Zespołem Ergonomistów przygotował kampanię promującą zdrowie, skierowaną do naszych pracowników pod nazwą **KRĘGOSŁUP i S-ka**.

Pierwszym etapem prowadzonej przez nas kampanii było zdiagnozowanie najczęściej występujących dolegliwości wśród naszych pracowników spowodowanych sposobem wykonywania pracy, z uwzględnieniem wpływu pandemii na naszą pracę i nasze zdrowie.

SPOSÓB PROWADZENIA BADAŃ

W dniach 10-25 maja 2021 r. poprosiliśmy naszych pracowników o wypełnienie anonimowej ankiety on-line.

Ankieta była wypełniana jednorazowo i składała się z 10 pytań, w tym z jednego pytania otwartego.

Ankiety całościowo wypełniło 367 osób – pracowników Medicover Healthcare Services Polska zajmujących stanowiska zarówno medyczne jak i niemedyczne.

Ponad 90% osób wypełniających ankietę to osoby pracujące w pozycji siedzącej w siedzibie pracodawcy (50%) lub w modelu zdalnym.



NASZE WYNIKI W ZAKRESIE CZASU, JAKI SPĘDZAMY W PRACY

90% ankietowanych pracuje w pozycji siedzącej. Według WHO długotrwałe siedzenie jest tak samo groźne dla zdrowia jak palenie papierosów, ponieważ przyczynia się do rozwoju licznych schorzeń i jest odpowiedzialne za ok 430 tys. zgonów rocznie.

Połowa ankietowanych pracuje tylko zdalnie lub hybrydowo, co wymaga stworzenia odpowiednich warunków do pracy zarówno w siedzibie pracodawcy jak i poza nią. Wyniki badania wskazują na to, że **większość pracowników nie ma dedykowanego miejsca do pracy zdalnej**, często przestrzeń ta jest współdzielona z innymi osobami lub wykorzystywana do innych czynności.

Ponad 34% ankietowanych uważa, że pracując zdalnie **w pandemii poświęcają więcej czasu na pracę** niż podczas pracy stacjonarnej przed pandemią.

Istotne jest by **przerwy w pracy** wykorzystywane były na oderwanie się od czynności służbowych. Tymczasem przeznaczamy je przede wszystkim na posiłki, w mniejszym stopniu na odpoczynek od komputera.

Ponad ¼ ankietowanych chciałaby uzyskać więcej informacji o tym **jak bezpiecznie pracować**, w szczególności dotyczących poprawy zdrowia i warunków pracy.

NASZE WYNIKI W ZAKRESIE CZASU SPĘDZONEGO POZA PRACĄ

Wyniki badań wskazują na to, że nasza **aktywność fizyczna znacznie spadła**, szczególnie wśród osób, które regularnie ćwiczyły przed pandemią, za to drastycznie zwiększyła się liczba osób, które w ogóle nie ćwiczą. Przed pandemią 38% ankietowanych deklarowało, że ćwiczy kilka razy w tygodniu, 34%, że sporadycznie lub wcale. Obecnie 27% ćwiczy regularnie, 54% nie ćwiczy w ogóle.

Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na psychofizyczny stan człowieka. Ograniczenie jej przekłada się na powstawanie dolegliwości bólowych, o czym łatwo się przekonaliśmy na własnej skórze. Przed pandemią co druga osoba wskazywała na **dolegliwości bólowe, aktualnie odczuwa je prawie każdy**. W większości przypadków doświadczaliśmy bólu kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego (44%) lub/i szyjno-piersiowego (33%). Obecnie odsetek ten wynosi odpowiednio 70% i 63%. Ponadto zaczęliśmy cierpieć na **dolegliwości, których wcześniej nie odczuwaliśmy**.

Część pracowników zgłosiła **potrzebę wsparcia** w ramach ćwiczeń odciążających, poprawiających samopoczucie, organizacji stanowiska pracy oraz radzenia sobie ze stresem.



PODSUMOWANIE

Zdrowie to nie tylko brak choroby lub ułomności, ale także stan dobrego samopoczucia. Głównymi czynnikami warunkującymi są: styl życia, środowisko fizyczne oraz społeczne życia i pracy, czynniki genetyczne oraz opieka zdrowotna. Dominującym czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie jest indywidualny styl życia, a w tym prowadzona przez nas aktywność fizyczna.

Oznacza to, że my sami możemy być współodpowiedzialni za nasze zdrowie.

Indywidualny tryb życia odnosi się zarówno do czasu, który spędzamy w pracy jak i do naszego życia prywatnego, ponieważ obie te sfery naszego życia wzajemnie się łączą.

REKOMENDACJE

W kolejnych etapach kampanii **KREĠOSŁUP I S-ka** zaproponujemy rozwiązania i usprawnienia mające na celu ograniczenie kluczowych dolegliwości oraz podniesienie świadomości ergonomicznej wśród pracowników MHS Polska. W ramach działań kampanii przewidziane są m. in.: warsztaty, porady, szkolenia oraz webinaria z ekspertami.

PODZIĘKOWANIE:

Dziękujemy, że podzieliliście się z nami Waszymi odczuciami i spostrzeżeniami, dotyczącymi:

- konieczności poprawy warunków pracy,
- uzupełnienia wyposażenia stanowisk do pracy stacjonarnej i zdalnej,
- organizacji przerw w pracy oraz miejsca do aktywnego odpoczynku,
- konieczności prowadzenia szkoleń i instruktażu w zakresie ergonomii w miejscu pracy,
- chęci uzyskania porad w zakresie profilaktyki i rehabilitacji, nie tylko w ramach fizjoterapii, ale również w zakresie radzenia sobie ze stresem w pracy i godzenia życia zawodowego z prywatnym (tzw. life-work balance).

Wyniki wykorzystamy do podjęcia działań mających na celu poprawę warunków pracy oraz stworzenie środowiska pracy sprzyjającego podejmowaniu aktywności fizycznej.

Zdrowie jest najwyższą wartością, a nasz styl życia ma na nie decydujący wpływ.




Pozdrawiamy!

Zespół ds. Ergonomii & Wellbeing Team






SZCZEGÓŁOWE WYNIKI BADANIA:







1. Charakterystyka mojej pracy


Odpowiedź		%	Liczba odp.
pracuję głównie w pozycji siedzącej		91,28%	335
pracuję głównie na stojąco		3,27%	12
pracuję głównie w ruchu		5,45%	20

2. Obecnie wykonuję pracę:







Odpowiedź		%	Liczba odp.
w siedzibie pracodawcy / zleceniodawcy lub w miejscu przez niego wskazanym		55,31%	203
zdalnie		23,71%	87
częściowo w siedzibie pracodawcy, częściowo zdalnie		20,98%	77

3. Obecnie moje miejsce do pracy zdalnej:









Odpowiedź		%	Liczba odp.
jest wykorzystywane tylko do pracy zdalnej i korzystam z niego sam/a		13,35%	49
jest wykorzystywane tylko do pracy zdalnej, ale korzystają z niego też inne osoby		5,18%	19
jednocześnie służy pracy zdalnej i innym celom		14,44%	53
po zakończeniu pracy zdalnej służy innym celom		24,52%	90
pracuję w różnych miejscach (np. w zależności od pory dnia, zajęć innych domowników, pracuję tam, gdzie akurat mogę)		14,99%	55
inne		0,54%	2

nie dotyczy		47,14%	173
-------------	--	--------	-----






4. Czas jaki poświęcam pracy w formie zdalnej:


Odpowiedź		%	Liczba odp.
jest dłuższy niż przed pandemią		34,06%	125
jest krótszy niż przed pandemią		0,54%	2
jest taki sam jak przed pandemią		15,53%	57
pracuję tyle samo, ale w zupełnie innych porach dnia		2,45%	9
nie dotyczy		47,41%	174

5. Przerwy w pracy wykorzystuję na:

Odpowiedź		%	Liczba odp.
odpoczynek od komputera		30,25%	111
aktywność w social mediach		11,72%	43
aktywność fizyczną		7,90%	29
obowiązki domowe		20,71%	76
posiłki		76,57%	281
nie robię przerw		13,35%	49
inne		3,54%	13











6. Moje źródła informacji jak zdrowo i bezpiecznie pracować:

Odpowiedź		%	Liczba odp.
pracodawca (lub jego przedstawiciel), który przekazał je przed przejściem na pracę zdalną		11,44%	42
wstępne / okresowe szkolenie bhp		24,80%	91
materiały Medicover (np. intranet, Internet, Youtube itp.)		17,71%	65
social media		28,07%	103

radio, telewizja, Internet		35,97%	132
trener sportowy, rehabilitant, inne osoby uprawiające sport		25,34%	93
rodzina, przyjaciele, koledzy z pracy		17,71%	65
brakuje mi takich informacji		27,25%	100





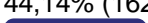





7. Moja aktywność fizyczna

Wskaż jak często podejmujesz wysiłek fizyczny (np. bieganie, jazda na rowerze, fitness, siłownia, basen itp.)

Odpowiedź	przed pandemią	obecnie
codziennie	10,64% (38) 	4,66% (17) 
kilka razy w tygodniu	39,50% (141) 	27,40% (100) 
raz w tygodniu	14,29% (51) 	13,15% (48) 
sporadycznie	30,53% (109) 	40,55% (148) 
wcale	5,04% (18) 	14,25% (52) 
liczba odpowiedzi	357	365

8. Dolegliwości powiązane z pracą

Wskaż, w której części ciała odczuwasz dolegliwości w związku z wykonywaną pracą (np. sztywność, drętwienie, skurcze, mrowienie, pieczenie, ból). Jeżeli nie odczuwasz (nie odczuwałaś/łeś) dolegliwości, zostaw puste pole.

Odpowiedź	przed pandemią	obecnie
głowa	20,16% (74) 	39,78% (146) 
kręgosłup szyjno-piersiowy	32,70% (120) 	63,49% (233) 
kręgosłup lędźwiowo-krzyżowy	44,14% (162) 	70,30% (258) 
kończyny górne (barki, łokcie, nadgarstki)	20,44% (75) 	42,78% (157) 
kończyny dolne (biodra, kolana, stopy)	20,16% (74) 	39,24% (144) 



9. Chciałbym/abym otrzymać wsparcie w zakresie:

Odpowiedź		%	Liczba odp.
dobrych praktyk do zorganizowania miejsca pracy		45,23%	166
ćwiczeń, które odciążą mój kręgosłup, poprawią krążenie		77,11%	283
sposobu godzenia pracy z życiem prywatnym		28,34%	104
radzenia sobie ze stresem		41,69%	153
nie potrzebuję wsparcia		6,54%	24
inne		3,81%	14