

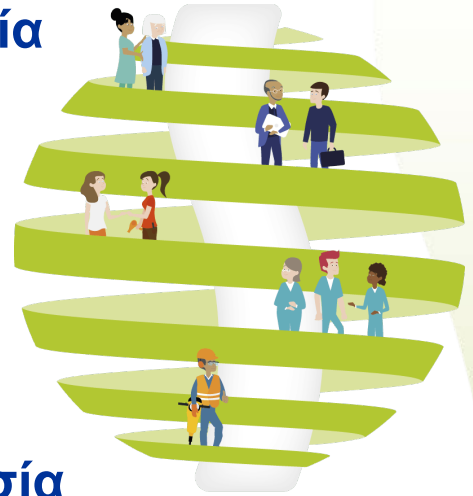


Εκστρατεία «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας 2020-22» ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ

Μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την τηλεργασία –
Συμβουλές για τους εργοδότες

Περιεχόμενα

- Εισαγωγή: ΜΣΠ που σχετίζονται με την τηλεργασία
- Εκτίμηση κινδύνου
- Κύριοι παράγοντες κινδύνου πρόκλησης ΜΣΠ που σχετίζονται με την τηλεργασία
- Προσεγγίσεις πρόληψης / προστασίας για την αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου πρόκλησης ΜΣΠ που σχετίζονται με την τηλεργασία
- Συστάσεις προς τους εργοδότες



Εισαγωγή - Τηλεργασία από το σπίτι

- Ως τηλεργασία ορίζεται η χρήση τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών (όπως έξυπνα κινητά, ταμπλέτες, φορητοί υπολογιστές και επιτραπέζιοι υπολογιστές συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο) για εργασία η οποία εκτελείται εκτός των εγκαταστάσεων του εργοδότη.
- Η παρούσα παρουσίαση PPT επικεντρώνεται στην εργασία από το σπίτι (τηλεργασία κατ' οίκον)
 - Ηλεκτρονικοί σύνδεσμοι προς πρακτικές πηγές πληροφόρησης περιλαμβάνονται στις «Σημειώσεις» κάθε σελίδας
 - Πρακτικά εργαλεία και οδηγίες σχετικά με την τηλεργασία διατίθενται επίσης [εδώ](#)

Εισαγωγή - Τηλεργασία από το σπίτι και ΜΣΠ

- Η τηλεργασία έχει αποκτήσει μεγαλύτερη σημασία τα τελευταία χρόνια, ιδίως ως συνέπεια της πανδημίας Covid-19 και των μέτρων πρόληψης που εφαρμόζονται στις περισσότερες χώρες.
- Παρότι η τηλεργασία από το σπίτι παρουσιάζει δυνητικά πλεονεκτήματα, μπορεί να είναι επιζήμια για την υγεία των τηλεργαζόμενων και να συμβάλλει στην ανάπτυξη ή την επιδείνωση μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ).

Εκτίμηση Κινδύνου

- Η αναγνώριση και η αξιολόγηση των επαγγελματικών κινδύνων (Εκτίμηση Κινδύνου) στον χώρο όπου θα διεξάγεται η εργασία στο σπίτι, θα πρέπει να αποτελεί το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση των πηγών/παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση ΜΣΠ που σχετίζονται με την τηλεργασία.
- Η τηλεργασία πρέπει να περιλαμβάνεται στη μελέτη Εκτίμησης Κινδύνου που διενεργεί υποχρεωτικά ο εργοδότης σύμφωνα με την νομοθεσία.
- Η συμμετοχή των εργαζομένων και της διοίκησης στην Εκτίμηση Κινδύνου είναι σημαντική.
 - Εκτός από την παροχή καίριων πληροφοριών για την επιλογή των αναγκαίων μέτρων στο πλαίσιο σύνταξης του Σχεδίου Δράσης, συμβάλλει στην αύξηση της ευαισθητοποίησης μεταξύ των τηλεεργαζόμενων και των διευθυντικών στελεχών.

Εκτίμηση Κινδύνου 2

- Οι μέθοδοι διαδραστικής χαρτογράφησης του σώματος και χαρτογράφησης των πηγών/παραγόντων κινδύνου και των σχετικών κινδύνων, σε συνδυασμό με διαδικτυακά εργαλεία ή καταλόγους σημείων ελέγχου, αποτελούν έναν καλό τρόπο για την αναγνώριση και την κατανόηση των κινδύνων για την εμφάνιση ΜΣΠ στους χώρους εργασίας των τηλεεργαζομένων από το σπίτι.



Εκτίμηση Κινδύνου 3

Θέματα που πρέπει να διευκρινίζονται (με βάση νομικές διατάξεις ή την καλή πρακτική):

- Ποιος (πότε / πώς) αξιολογεί τους κινδύνους.
- Οι κίνδυνοι αξιολογούνται από τον εργοδότη βάσει των πληροφοριών που λαμβάνει από τον εργαζόμενο.
- Ατομική Εκτίμηση Κινδύνου για κάθε τηλεεργαζόμενο (αυτοαξιολόγηση με βάση εργαλείο / οδηγό / κατάλογο σημείων ελέγχου που παρέχει ο εργοδότης).
- Ο εργοδότης / ειδικός σε θέματα πρόληψης των κινδύνων για την ΥΑΕ δύναται να επισκέπτεται τον χώρο εργασίας στο σπίτι με την άδεια του εργαζόμενου. Εάν δεν παρέχεται τέτοια άδεια, η Εκτίμηση Κινδύνου πρέπει να διενεργείται με βάση τις πληροφορίες που παρέχει ο τηλεεργαζόμενος.

Κύριοι παράγοντες κινδύνου για την πρόκλησης ΜΣΠ που σχετίζονται με την τηλεργασία

1. Εργονομία του σταθμού εργασίας και σχετικές στάσεις σώματος
2. Παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος
3. Καθιστική συμπεριφορά και σωματική δραστηριότητα (ή ακινησία)
4. Παράγοντες οργάνωσης της εργασίας
5. Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες κινδύνου
6. Προσωπικοί παράγοντες

Διαβάστε εδώ μια άλλη σχετική παρουσίαση [PPT](#), η οποία αναφέρεται στους προαναφερθέντες παράγοντες κινδύνου.

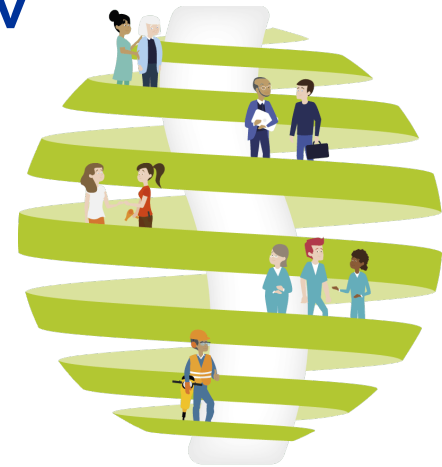
Προσεγγίσεις πρόληψης / προστασίας για την αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου πρόκλησης ΜΣΠ που σχετίζονται με την τηλεργασία στο σπίτι

1. Σχεδιασμός και εργονομία του χώρου εργασίας
2. Εργασιακό περιβάλλον
3. Καθιστική συμπεριφορά
4. Οργανωτικοί παράγοντες
5. Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες

Διαβάστε εδώ μια άλλη σχετική παρουσίαση [PPT](#), η οποία αναφέρεται στα μέτρα πρόληψης.

Συστάσεις προς τους εργοδότες

- Παροχή εκπαιδευτικών προγραμμάτων
- Συμβουλές για άμεσους προϊσταμένους/ επόπτες
- Πολιτική τηλεργασίας



Συστάσεις – Παροχή εκπαιδευτικών προγραμμάτων

- Ο κατάλληλος, εργονομικός εξοπλισμός και τα ρυθμιζόμενα έπιπλα δεν εγγυώνται απαραίτητως και την κατάλληλη χρήση τους.
- Είναι εξίσου σημαντικό να παρέχετε τεχνική βοήθεια και εκπαίδευση για να βοηθήσετε τους τηλεργαζόμενους να κάνουν βέλτιστη χρήση των δυναμικών σταθμών εργασίας και να παραμένουν ενεργοί καθ' όλη τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας.
- Οι τηλεργαζόμενοι πρέπει να ευαισθητοποιηθούν ως προς την αξία και τις δυνατότητες που παρέχει ο χώρος εργασίας στο σπίτι, πριν να είναι έτοιμοι να τον αξιοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Συστάσεις – Παροχή εκπαιδευτικών προγραμμάτων 2

- Η εκπαίδευση σχετικά με την υγιή (απο)σύνδεση, την αξία ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος και την συχνή κίνηση και αλλαγή στάσης κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας, αποτελεί παράμετρο καίριας σημασίας.
- Η εκπαίδευση και η επιμόρφωση διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και τη διαχείριση των ΜΣΠ, μόνο όμως όταν αποτελούν μέρος μιας γενικής στρατηγικής πρόληψης που επικεντρώνεται στη μείωση των κινδύνων για την υγεία στους χώρους εργασίας.

Μερικές πρακτικές συμβουλές για την υποστήριξη των τηλεργαζόμενων στην πρόληψη των ΜΣΠ:

- Παρέχετε εργονομικό εξοπλισμό (όπως φορητούς υπολογιστές, εξωτερικά ποντίκια, πληκτρολόγια, οθόνες κ.λπ.).
- Παρέχετε τεχνική υποστήριξη και καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης ενός αποτελεσματικού σταθμού εργασίας στο σπίτι.
- Προάγετε την τακτική σωματική άσκηση με την ενθάρρυνση των εργαζομένων να συμμετέχουν σε διαλείμματα με κίνηση και σύντομες ασκήσεις κατά τη διάρκεια διαδικτυακών συναντήσεων.

- **Διατηρήστε επαφή με τους τηλεργαζόμενους :**
 - Οι τακτικές προσωπικές επαφές επιτρέπουν στους άμεσους προϊσταμένους / επόπτες να ενημερώνονται σχετικά με τον φόρτο εργασίας, τις ανάγκες και τις ανησυχίες των τηλεργαζόμενων, την πρόοδο της εργασίας τους κ.λπ.
 - Οι τακτικές συναντήσεις της ομάδας συμβάλλουν στη διασφάλιση ομοιόμορφων ροών πληροφοριών προς όλους τους εργαζομένους.
- **Διασφαλίστε ότι οι εργαζόμενοι εργάζονται σε ζευγάρια ώστε να μπορούν να μοιράζονται τις ανησυχίες τους, γεγονός το οποίο θα συμβάλλει στον ταχύτερο εντοπισμό πιθανών δυσκολιών**

Συστάσεις – Συμβουλές για άμεσους προϊσταμένους/επόπτες 3

- **Να συνάπτετε, σε συνεννόηση με τους εργαζομένους, σαφείς συμφωνίες σχετικά με τα αποτελέσματα που αναμένεται να επιτύχουν, τις ώρες προσβασιμότητας στην εργασία τους, τον τρόπο παρακολούθησης της προόδου και αναφοράς των αποτελεσμάτων κ.λπ.**
- **Να ενθαρρύνετε τον διάλογο με τους εργαζομένους σχετικά με την υγιή (απο)σύνδεση.**
 - Ποιες είναι οι ανάγκες τους;
 - Ποιες είναι οι προσδοκίες τους;
 - Ποιες είναι οι δικές σας προσδοκίες;
 - Μην ξεχνάτε να τους αναφέρετε και όσα πράγματα δεν πρέπει να κάνουν.
 - Εξηγήστε τους το δικαίωμα στην αποσύνδεση (π.χ. διαλείμματα, μειωμένα ερεθίσματα από τον περιβάλλοντα χώρο, αποσύνδεση από το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο με το τέλος του ωραρίου εργασίας, ...).

Συστάσεις – Πολιτική τηλεργασίας

- Να κάνετε χρήση μιας σαφούς πολιτικής τηλεργασίας με την απαραίτητη προσοχή στις σωματικές, εργονομικές και ψυχοκοινωνικές πτυχές και τους παράγοντες κινδύνου της τηλεργασίας.
- Η πολιτική τηλεργασίας περιλαμβάνει (μεταξύ άλλων) συμφωνίες / σαφείς διατάξεις σχετικά με:
 - την εκτίμηση των επαγγελματικών κινδύνων
 - την προσβασιμότητα / το εικονικό εργασιακό περιβάλλον·
 - τον εργονομικό εξοπλισμό·
 - την υγιή (απο)σύνδεση (δικαίωμα αποσύνδεσης)·
 - την αναμενόμενη παραγωγή και τα αναμενόμενα αποτελέσματα·
 - την ενημέρωση και την υποστήριξη των εργαζομένων·
 - ...



Ακολουθήστε μας και μειώστε την καταπόνηση!

➤ Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον διαδικτυακό τόπο της εκστρατείας: healthy-workplaces.eu

➤ Γίνετε συνδρομητές στο ενημερωτικό δελτίο της εκστρατείας μας: <https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

➤ Παραμείνετε ενημερωμένοι για τις δράσεις και τις εκδηλώσεις από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



#EUhealthyworkplaces