

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet

Pikaajaline staatiline istumine tööl

Mõju tervisele ja heade tavade nõuanded

Kokkuvõte

Autorid: Kees Peereboom ja Nicolien de Langen (vhp human performance, Madalmaad) koostöös Alicja Bortkiewicziga (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Poola).

Toimetaja: Jacqueline Snijders (Panteia, Madalmaad).

Käesoleva aruande tellis Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet (EU-OSHA). Aruande sisu ja selles esitatud arvamused ja/või järeldused kajastavad üksnes autorite, mitte tingimata EU-OSHA seisukohti.

Projektijuhid: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct on teenistus, mis aitab leida vastuseid
küsimustele Euroopa Liidu kohta**

Tasuta infotelefon(*):

00 800 6 7 8 9 10 11

* Teatud mobiilsideettevõtted ei võimalda helistada 00 800-numbritele või on need kõned tasulised.

Lisateave Euroopa Liidu kohta on aadressil <http://europa.eu> Kataloogimisandmed on väljaande kaanel.

Luxembourg: Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, 2021

© Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet, 2021

Reprodutseerimine on lubatud allikale viitamisel.

KOKKUVÕTE

Sissejuhatus

Kuna töö on üha enam istuva iseloomuga, on aina rohkem ka tõendeid kehva tervise ja istuva eluviisi omavaheliste seoste kohta, mistõttu on järjest olulisem tegeleda töökohal pikaajaliselt ühes asendis istumise probleemiga. Käesolevas aruandes käsitletakse pikaajalist istumist töökohal lähemalt. Aruandes pööratakse tähelepanu sellele, kui palju tööl istutakse ja milline on pikaajalise istumise mõju tervisele; samuti antakse soovitusi, kui kaua tohiks istuda, ning jagatakse häid praktilisi nõuandeid ja näiteid, kuidas vältida ja vähendada tööl pikaajalist istumist ning muuta töö aktiivsemaks ja liikuvamaks. Samuti sisaldab aruanne järeldusi ja nõuandeid poliitikakujundajate jaoks. Aruande eesmärk on võtta arvesse mikro- ja väikeettevõtjate vajadusi ning see käsitleb nii kontoritööd kui ka kontoriväliseid tööd, soo ja vananemisega seotud probleeme, pikaajalist istumist koolides. Aruandes määratletakse pikaajalist istumist kui istuvas asendis püsimist korraga kaks tundi või enam.

Teises seotud aruandes, mis käsitleb pikaajalist seismist,¹ ja kolmes OSHwiki artiklis^{2, 3, 4} on lisateave pikaajalise istumise ja seismise kohta, aga ka liikumise propageerimise kohta tööl.

Poliitiline taust

Ehkki Euroopa Liidus (EL) ei ole tervishoiu ja tööohutuse tegevuskava, mis käsitleks istumist töökohal, on tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste üldist probleemi teadvustatud ELi tervishoiu ja tööohutuse strateegias ning antud temaatika on strateegias esikohale seatud⁵. Samuti kehtivad mitu tervishoiu ja tööohutuse alast ELi direktiivi, mida liikmesriigid rakendavad ja mis on asjakohased pikaajalisest istumisest tingitud riskide ennetamiseks. Istuva töö kasvava osakaalu arvesse võtmiseks on EL sõnastanud poliitikasoovitused füüsilise tegevuse edendamise kohta, sh töökohal⁶. Soovitused hõlmavad näitajaid töökoha meetmete kohta, mida liikmesriigid on rakendanud lähtudes ELi füüsilise tegevuse suunistest⁷.

Mis on pikaajaline istumine?

Pikaajalist istumist võib määratleda kui istuvas asendis püsimist korraga kaks tundi või enam. Pikaajalisel istumisel on kolm järgmist põhitud:

- väike energiakulu;
- istuv kehahoiak;
- staatiline koormus (füüsiline pingutus sama asendi hoidmiseks).

Kui palju me tööl istume?

Eurobaromeetri 2013. aasta uuringu andmete kohaselt⁸ istuvad ELis 18% täiskasvanutest päevas kokku rohkem kui 7,5 tundi; see näitaja on tavapäraselt kõrgem Skandinaavia riikides ja madalam sellistes riikides nagu Itaalia, Portugal ja Hispaania. Prantsusmaal läbi viidud uuringust ilmnes, et

¹ Euroopa Tööohutuse ja Tervishoiu Amet (EU-OSHA), „Pikaajaline sunnitud istumine töökohal. Tervisemõju ja heade tavade nõuanded“, 2021. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/en/themes//musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>.

² https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting.

³ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing.

⁴ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting.

⁵ Euroopa Komisjoni teatis Euroopa Parlamendile, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele „Ohutumad ja tervislikumad töötingimused meile kõigile – ELi tööohutuse ja tervishoiu poliitika ajakohastamine“, COM(2017) 12 final, 10.1.2017, lk 9. Avaldatud aadressil <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>.

⁶ Euroopa Liit, nõukogu soovitus nr 2013/C 354/01 tervist tugevdava kehalise aktiivsuse sektoritevahelise edendamise kohta. Avaldatud aadressil <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:ET:PDF>.

⁷ Euroopa Liit, ELi füüsilise tegevuse suunistes, 2008. Avaldatud aadressil https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf.

⁸ Løyen, A., van der Ploeg, H. P., Bauman, A., Brug, J. ja Lakerveld, J., „European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States“, PLoS ONE, kd 11, nr 3, 2016, e0149320. Avaldatud aadressil <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Tuginedes 2013. aastal kogutud Eurobaromeetri andmetele.

täiskasvanud istuvad päevas keskmiselt 7,5 tundi, millest 4 tundi ja 10 minutit istuti töö⁹¹⁰. Eurostati 2017. aasta andmete kohaselt teevad 39% ELi töötajatest oma tööd istudes¹¹. Nende hulka kuuluvad arvutit kasutavad kontoritöötajad, kõnekeskuste töötajad ja autojuhid. 2015. aasta Euroopa töötingimuste uuringu¹² kohaselt märkis 28% töötajatest, et nad istuvad peaaegu kogu aeg, ja 30% leidis, et istub neljandiku kuni kolm neljandikku ajast. Kokku leidis 31% naistest, et istuvad peaaegu kogu aeg, samas kui meestel oli see näitaja 25%. Kogu aeg või peaaegu kogu aeg arvutite, sülearvutite või klaviatuuridega töötavate inimeste protsent kerkis 2000. aasta 17,6%-lt 2015. 2019. aasta uute ja tekkivate riskide Euroopa ettevõtete uuringus oli 27 ELi liikmesriigis levinuimate riskitegurite seas teisel kohal (61% ettevõtetest) pikaajaline istumine (¹³).

Ohustatud töötajad

▪ Töö liigid

Kontoritöötajatel on pikaajalise istumise oht kõige suurem. Ka muud töökohad ja töövaldkonnad hõlmavad pikaajalist istumist, sh autojuhid, piloodid, kraanajuhid, õmblusmasinal töötajad, tootmisliini töötajad ja inimesed, kes töötavad vastuvõtulauas ning laborites, kõnekeskustes ja juhtimisruumides. Kodukontoris töötajatel võib olla kiusatus töötada pausideta kauem ja kehvemates ergonoomilistes tingimustes kui kontoris töötades.

▪ Naised

Peaaegu üksnes istuvat tööd teevad küsitluste kohaselt naised meestest rohkem¹³. Naised on ülemäära arvukalt esindatud valdavalt istumatel ametikohtadel, nt kontoritööl ja mikrokomponentide komplekteerimisel, mis on ühtlasi madalama kategooria ametikohad. See võib tähendada, et neil puudub kontroll selle üle, kuidas nad töötavad, sh millal võib teha pause, tõusta ja ringi liikuda. Rasedad peaksid pikaajalist istumist vältima, tehes sageli pause istumast tõusmiseks ja ringi liikumiseks, eriti raseduse edenedes.

▪ Eakamad töötajad ning krooniliste luu- ja lihaskonna haigustega töötajad

Pikaajaline istumine on eriti problemaatiline töötajate jaoks, kellel on mõni krooniline luu- ja lihaskonna haigus, nt seljavalu või reumaatiline haigus, sest pikaajaline istumine võib esile kutsuda selliste haigustega seonduva valu. Tööjõu vananedes on niisuguste haigustega töötajaid üha rohkem. Pealegi võivad töötajad istuva töö mahu kasvu ja ametliku pensioniea tõusu tõttu tänapäeval varasemate põlvkondadega võrreldes teha elu jooksul üha rohkem istuvat tööd. Pikaajalise istumise vältimine on kestliku töötamise eelduseks.

Pikaajalise istumise mõju tervisele

Erialakirjandusele tuginedes tutvustatakse aruandes pikaajalise staatilise istumise põhjuseid ja tervisemõju graafilise mudeli abil. Tervisemõjud, mida seostatakse pikaajalise istumisega, on muu hulgas järgmised:

- alaseljavalu;
- kaela- ja õlapiirkonna vaevused;
- 2. tüüpi diabeet ja südame-veresoonkonna haigused;
- rasvumine;

⁹ Saidj, M. jt, „Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study”, BMC Public Health, kd 15, nr 379, 2015. Avaldatud aadressil <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>.

¹⁰ Debrosses, K., „Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?”, Hygiène et sécurité du travail, nr 252, 2018. Avaldatud aadressil <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>.

¹¹ Eurostat, „Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]”, viimati uuendatud: 24. veebruar 2020. Avaldatud aadressil <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>.

¹² Eurofound. Euroopa kuues töötingimuste uuring — ülevaatearuanne (2017. aasta ajakohastus), Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, Luksemburg, 2017. Avaldatud aadressil <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>.

¹³ Eurofound. Euroopa kuues töötingimuste uuring — ülevaatearuanne (2017. aasta ajakohastus), Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, Luksemburg, 2017. Avaldatud aadressil <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>.

- teatud vähivormid, eriti rinnavähk ja käärsoolevähk;
- vaimse tervise probleemid;
- enneaegne surm.

Mis puudutab diabeeti ja südame-veresoonkonna haigusi, siis istumisel ei saa jalalihased peaaegu mingit koormust. Kuid suurte jalalihaste aktiivne kasutamine on oluline selleks, et verd organismi pumbata.

▪ Istumine ning luu- ja lihaskonna haigused

Kui istudes puututakse kokku kogu keha mõjutava vibratsiooniga, nt sõidukites, suureneb alaseljaprobleemide ja muude luu- ja lihaskonna haiguste oht, eriti kui asend on sunnitud, ebamugav või kehv.

Kui istuvale tööle lisanduvad korduvliigutused, staatiline lihaskoormus, ebamugav tööasend või vajadus kasutada jõudu või midagi haarata, võivad tekkida ülajäsemete haigused.

Eeskirjad ja suunised

▪ Eeskirjad

Ehkki pikaajalist istumist ei käsitleta konkreetselt üheski Euroopa ohutus- ja tervishoiueeskirjas, on kõigil ELi tööandjatel kooskõlas ELi direktiividega üldine kohustus viia läbi riskide hindamine ja rakendada hindamisel põhinevaid ennetusmeetmeid¹⁴. Meetmete valimisel peaksid tööandjad vältima võimalusel riske ja kohandama tööd töötajate järgi. Kõikidele töötajatele, kes kasutavad tavatöö käigus olulisel määral ekraaniga seadmeid, kohalduvad kuvareid käsitlevad eeskirjad,¹⁵ mis sisaldavad nõuet tagada töötajale sobilik töökoht ja tool ning korrapärased pausid või tegevuse vaheldumine, et vähendada kuvariga töötamise aega. Direktiivid, mis käsitlevad töövahendeid,¹⁶ masinaid,¹⁷ vibratsiooni¹⁸ ja käsitsi teisaldamist,¹⁹ võivad kõik olla asjakohased istuva töö tervislikkuse ja ergonoomika täiustamisel.

▪ Istuva töö suunised

Tuginedes käesolevas aruandes käsitletud suunistele, soovitatakse järgmist:

Tööl tuleks:

- veeta 50% või vähem tööpäevast istudes;
- vältida pikemat istumist – tõusta tuleks vähemalt iga 20–30 minuti järel;
- tõusta vähemalt 10 minutiks pärast kahetunnist istumist – istuge võimalusel alati vähem;
- mitte istuda päevas rohkem kui viis tundi;
- teha tööd aktiivselt ja muuta asendit – istuda, seista ja kõndida vaheldumisi.

Soovitust hoida alati võimalikult sirget asendit ei peeta enam parimaks ja seda asendab „dünaamilise istumise“ mõiste, mille kohaselt tuleb istumisasendit pidevalt muuta. Pealegi ei ole istumise vastand mitte seismine, vaid liikumine. Seega, ehkki istumist ja seismist võimaldav laud, mis laseb töötajal asendit muuta, võib olla kasulik, ei ole see piisav juhul, kui jätkate kahe staatilise asendi vahetamist.

Ennetamine

Oluline on muuta asendit nii palju kui võimalik. Üldeesmärk on edendada liikutavat ja aktiivset tööstiili, st liikuda rohkem ja istuda vähem. Töötajatel peaks olema võimalik kasutada töötamise ajal erinevaid asendeid ning eelistatult võiksid nad vaheldumisi istuda, seista ja liikuda.

▪ Ennetusstrateegia pikaajalise istumise vältimiseks

Nagu kõigis riskijuhtimise valdkondades, tuleks ka pikaajalise istumise vältimise meetmeid rakendada süstemaatilise strateegia raames, mis kasutab riskihindamist ja järgib ennetusmeetmete hierarhiat.

¹⁴ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>.

¹⁵ <https://osha.europa.eu/et/legislation/directives/5>.

¹⁶ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>.

¹⁷ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>.

¹⁸ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>.

¹⁹ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>.

Ennetusstrateegia peaks tagama hea ergonoomika töökohal ja töötajate kaasamise ning hõlmama konkreetseid meetmeid pikaajalise istumise piiramiseks ja töökohal liikumise edendamiseks. Organisatsiooni tasandil on töökohal vaja rakendada toetavaid tegevuskavasid ja tavadid. Töökeskonna tasandil ärgitavad muutused tööruumides inimesi vähem istuma ja rohkem liikuma. Üksikisiku tasandil on vaja töötajaid õhutada töötama dünaamilisemalt ja rohkem liikuma, nt tehes pögusaid venituspause ja liikumisel eelistada treppe. Aruanne sisaldab joonist, mis aitab otsustada, kas tööd tuleks teha istudes või seistes.

Ennetusstrateegia peaks hõlmama järgmist:

- Kõigepealt tuleb tagada **sobiv ergonoomiline töökoht** ja sobiv töökeskkond, sh sobiv tool, iste, laud ja juhiiste. **Kohandatavus** on oluline selleks, et inimene saaks oma asendit muuta ja mugavalt töötada, nt reguleeritavad toolid, mis hõlbustavad asendi muutmist ja dünaamilist istumist, kohandatava kõrgusega töökoht, mis võimaldab nii istuda kui ka seista ja kabiinid, mis lubavad pöörelda.
- **Korraldage töö nii, et piirate istumist ja suurendate liikumist:** tasakaalustage tööülesanded ja pakkuge võimalust teha tööd aktiivselt, vahetada ja mitmekesistada ülesandeid, teha minipause, ning nähke ette individuaalsed kontrollivõimalused. Valige lähenemisviis, mis on suunatud aktiivsele/dünaamilisele tööle. Pakkuge töötajatele piisav kontroll töö üle, et nad saaksid oma töökorraldust muuta ja teha pausi siis, kui see on vajalik.
- **Kohandage töökeskkonda ja muutke töökultuuri, et suurendada liikumist**, nt paigutades prügikastid ja printerid ühisele alale ning planeerides koosolekute vahele venitusaega.
- Soosige **töötajate aktiivset kaasamist** ja nendega nõu pidamist – see on oluline kõigi strateegia aspektide jaoks. Koos töötades suudavad tööandjad ja töötajad leida praktilisi võimalusi aktiivsemate tööviiside edendamiseks.
- **Edendage tervislikku käitumist**, nt suurendades teadlikkust pikaajalisest istumisest ja viies läbi vastavaid koolitusi. See meede on tõhus ainult siis, kui seda rakendatakse koos teiste eelnimetatud meetmetega.
- **Rakendage organisatsiooni tasandi tegevuskavasid ja tavadid**, et hoolitseda selle eest, et neid ka praktikas ellu viiakse.

Oluline on hinnata kõiki riskitegureid, sh pikaajaline istumine, kehv ergonoomiline asend, korduvad liigutused, käsitsi teisaldamine ja kogu keha kokkupuude vibratsiooniga, ning vaadelda neid koos ja terviklikult.

▪ Soovitused ja nõuanded töökoha tavade kohta

Aruanne sisaldab mitmeid nõuandeid, kuidas muuta töökohad aktiivsemaks, nt korraldada kõnnikoosolekuid, kasutada juhtmevaba telefoni, et töötajad saaksid rääkimise ajal ringi kõndida, motiveerida töötajaid pause tegema, liikuma ja end sirutama, kasutama arvutirakendusi, mis tuletavad meelde pausi ja sirutamise aega. Aruanne sisaldab ka soovitusi autojuhtidele (nt muuta nii palju kui võimalik juhtimise ajal asendit) ja kaugtöötajatele (nt planeerida istumise katkestamiseks võimalisepause ja teha väiksemaid majapidamistöid).

Töökoha tasandi sekkumismeetmed on tavaliselt lihtsad ja nende kulud on väikesed. Aruande praktilistes näidetes ja valdkondlikes suunistes esitatud meetmed on näiteks järgmised:

- kassiirid supermarketites: lubage töötajatel vaheldumisi istuda ja seista, kui nad seda vajavad;
- krupjeed kasiinodes: lubage neil maksimaalselt 15 minutit istuda ja 30 minutit seista ning pärast 45 minutit mängulaua taga olemist 15 minutit puhata;
- kassapidajad bensiinjaaamades: võimaldage töötajatel vaheldumisi istuda ja seista ning pakku neile võimalust kasutada kohandatavat istet ja kuvarit;
- tootmisliinitöötajad tehases: lubage töötajatel teha minipause ja vaheldage tööülesandeid.

▪ Koolielu ergonoomika ja liikumise edendamine koolis

Algklassiõpilased veedavad nädalas 30 tundi laua taga istudes²⁰. See lisandub koolivälisel ajal istumisele, nt kodus ekraani ees. Alaseljavalu seostatakse koolimööbli eripäraga, kuid koolidel on võimalik ärgitada lapsi rohkem liikuma. See tähendab tundides tegevuspõhiste meetodite kasutamist ning rajatise ja kooli alasid, mis ergutavad lapsi olema füüsiliselt aktiivsed ja koolis aktiivselt liikuma.

Järeldused töökohal istumise kohta

Pikaajalist staatilist istumist seostatakse erinevate raskete terviseprobleemidega, sh südame-veresoonkonna haigused, 2. tüüpi diabeet ja alaseljavalu. Meie keha vajab liikumist ning staatilise asendi vältimine on osa töö kestlikumaks muutmisest. Ehkki paljud töökohad hõlmavad Euroopas pikaajalist staatilist istumist, on võimalik palju ära teha ja korraldada tööd nii, et piirataks pikaajalist istumist ning soodustataks aktiivsemat liigutamist ja kehalist aktiivsust – see tagab hea ergonoomika ja muudab istuva töö dünaamilisemaks. Aruandes kindlakstehtud olulised tegurid hõlmavad järgmist:

- Üldjuhul loetakse pideva istumise maksimaalseks kestuseks kaks tundi, sest tekkida võivad terviseriskid – eriti kui ettenähtud aega ületatakse pidevalt. Selle ajavahemiku jooksul on oluline tõusta iga 20–30 minuti järel.
- Parim kehahoiak on Teie järgmine kehahoiak. See tähendab asendi muutmist ning vaheldumisi istumist, seismist ja kõndimist. See tähendab ka seda, et asendit muudetakse istumise ajal nii palju kui võimalik – istutakse dünaamiliselt ja tehakse aeg-ajalt sirutusharjutusi kas istudes või püsti seistes.
- Pikaajalist istumist ei tohiks lihtsalt asendada pikaajalise seismisega, sest ka pikaajalist seismist seostatakse raskete tervisemõjudega. Selle lähenemisviisi võib võtta kokku järgmiselt: istuge, kui see on vajalik, seiske, kui peate, ja liikuge, kui see on võimalik²¹.
- Üldine lähenemisviis pikaajalise istumise vältimiseks töökohal peaks olema ennetav strateegia, mis tagab töökoha hea ergonoomika ja töötajate kaasamise ning hõlmab konkreetseid meetmeid, et piirata pikaajalist istumist ja edendada selle strateegia raames tööl liikumist.
- Nagu kõikide luu- ja lihaskonna haiguste korral, on oluline varajane teavitamine pikaajalise istumisega seotud probleemidest.

Nõuanded poliitikakujundajatele

▪ Üldine teave

- Paljud sekkumismeetmed töökohal on lihtsad ja nende kulud on väiksed, kuid tööandjatele on vaja anda teavet, selleks et nad oleksid põhitõdedega kursis.
- Vaja on suuniseid töökohtade ja aktiivse töötamise kohta, eelistatult sektoripõhiseid suuniseid. See hõlmab lihtsaid sektorispetsiifilisi materjale mikro- ja väikeettevõtjatele.
- Rohkem tähelepanu on vaja pöörata pikaajalise istumise vältimisele kontorivälise töö puhul.
- Vaja on täiustatud uurimisvahendeid, eeskätt küsimustikke, et hinnata ja uurida pikaajalist istumist.

▪ Töötervishoid ja tööohutus ning töökohal tervise edendamise tegevuskava

- Pikaajalist istumist tuleks käsitleda kõigis töötervishoiu ja tööohutuse riskihinnangutes.
- Pikaajalise istumise vältimine peaks olema osa kõigist töökoha terviseedenduse kampaaniatest.

²⁰ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BaUA), „The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere“, Dortmund, 2008. Avaldatud aadressil https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2.

²¹ Institute for Work and Health (IWH), „Sitting or standing? Which is best?“, 2018. Avaldatud aadressil <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>.

▪ Sugu ja vanus

Töökohal peaaegu kogu aeg istumist mainib rohkem naisi kui mehi. Naised on ülemäära esindatud valdavalt istuvatel ametikohtadel (kontoritöö ja mikrokomponentide komplekteerijad), mis on samas madalama kategooria ametikohad.

- Vaja on rohkem teadusuuringuid ja suuniseid pikaajalise istumise tervisemõju ja riskiennetuse kohta naiste töökohtadel. See hõlmab ka olukordi, kus pikaajaline istumine lisandub teistele luu- ja lihaskonna riskidele.
- Rohkem tähelepanu tuleks pöörata istuva töö liikidele, mida teevad naised.

Uuringud näitavad, et seoses vanusega luu- ja lihaskonna haiguste esinemise määr kasvab; see on osaliselt tingitud tööelu jooksul luu- ja lihaskonna haiguste riskidega kokkupuute kumulatiivsest kestusest.

- Üle 65-aastastel töötajatel on vaja kujundada arusaam pikast tööeest tuleneva pikaajalise kokkupuute mõju kohta.
- Tuleks rohkem uurida seda, kuidas viia eakamad töötajad väiksemat pingutust nõudvale valdavalt istuvale ametikohale, ilma et see sunniks neid pikaajaliselt istuma.

▪ Rahvatervise tegevuskava

- Vaja on kombineeritud käsitlust, mille eesmärk on vähendada istumisaega nii tööl kui ka kodus ja muuta inimesed aktiivsemaks. Selle saavutamiseks on vaja teha rohkem koostööd tervishoiu ja tööohutuse ning rahvatervise valdkondades.
- Rahvatervise programmid peaksid sisaldama nõuandeid selle kohta, kuidas muuta töökohad dünaamilisemaks ja piirata pikaajalist istumist; tervishoiutöötajad peaksid olema koolitatud ja teavitatud, et nad saaksid anda asjakohaseid nõuandeid.
- Põhjuse ja tagajärje seos istumise ja tervisemõjude vahel ei ole täielikult selge. Selles valdkonnas on vaja teha rohkem uuringuid.

▪ Koolid

- Koolides tuleks läbi viia koolitusi pikaajalise istumise ja selle vähendamise viiside kohta.
- Suuremat tähelepanu tuleks pöörata klassiruumide ergonoomilisusele.

Üldised järeldused

Töökohal pikaajalise istumise probleemiga tegelemine on osa eesmärgist muuta töötamine kestlikumaks ning võidelda istuva eluviisi vastu. Töökoht peaks tagama head ergonoomilised töötingimused, hõlbustama asendi vaheldamist istumise, seismise ja kõndimise vahel, soodustama dünaamilist istumist, mis laseb istumisasendit pidevalt muuta, ja edendada aktiivsemat füüsilist liikumist tööl. See peaks olema osa kombineeritud ennetusest ja terviseedenduse strateegiast. On palju lihtsaid ja väheste kuludega meetmeid, mida mikro- ja väikeettevõtjad saavad hõlpsasti kasutada selleks, et vähendada pikaajalist istumist tööl ja suurendada liikumist.

Pidage meeles:

Parim kehahoiak on Teie järgmine kehahoiak! Seiske, kui peate, istuge, kui see on vajalik, ja liikuge, kui see on võimalik.

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu

Amet (EU-OSHA) aitab muuta Euroopa ohutumaks, tervislikumaks ja tootlikumaks töötamise kohaks. Amet kogub, arendab ja levitab usaldusväärset, tasakaalustatud ja erapooletut ohutuse ja tervise teavet ning korraldab üleeuroopalisi teabekampaaniaid. 1994. aastal Euroopa Liidu asutatud ja Hispaanias Bilbaos asuv amet ühendab Euroopa Komisjoni, liikmesriikide valitsuste, tööandjate ja töötajate organisatsioonide esindajaid ning juhtivaid tööohutuse ja töötervishoiu spetsialiste Euroopa Liidu liikmesriikidest ja mujalt.

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet

Santiago de Compostela 12 (5. korrus)

48003 Bilbao, Hispaania

Tel: +34 944794360

Faks: + 34 944794383

E-post: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office