

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Dolgotrajno sedeče delo z omejenim obsegom gibanja

Učinki na zdravje in nasveti o dobri praksi

Povzetek

Avtorja: Kees Peereboom in Nicolien de Langen (vhp human performance, Nizozemska) v sodelovanju z Alicjo Bortkiewicz (Noferjev inštitut za medicino dela Instytut Medycyny Pracy imienia prof. dra med. Jerzego Nofera, Łódź, Poljska).

Pregledala Jacqueline Snijders (Panteia, Nizozemska).

Poročilo je naročila Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA). Njegovo vsebino, vključno z vsemi izraženimi mnenji in/ali sklepi, so prispevali le avtorji in ne odraža nujno stališč agencije.

Vodenje projekta: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct je služba za pomoč pri iskanju odgovorov na
vprašanja v zvezi z Evropsko unijo.**

**Brezplačna telefonska
številka (*):**

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Nekateri operaterji mobilnih omrežij ne omogočajo klica na številke 00 800 ali pa te klice zaračunavajo.

Dodatne informacije o Evropski uniji so na voljo na internetu (<http://europa.eu>).

Kataloški podatki so navedeni na naslovnici te publikacije.

Luxembourg: Urad za publikacije Evropske unije, 2021

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2021

Razmnoževanje je dovoljeno ob navedbi vira.

POVZETEK

Uvod

Ker številna delovna mesta v vse večji meri vključujejo dolgotrajno sedenje, je vedno več tudi dokazov, ki zdravstvene težave povezujejo s sedečim življenjskim slogom. To povečuje pomen ukrepov za preprečevanje dolgotrajnega sedenja z omejenim obsegom gibanja na delovnem mestu. V tem poročilu je obravnavano vprašanje dolgotrajnega sedenja na delovnem mestu. Med drugim so obravnavani obseg sedečega dela in njegovi vplivi na zdravje, priporočila za njegove časovne omejitve ter praktični nasveti in primeri dobre prakse, kako se izogniti dolgotrajnemu sedenju na delovnem mestu in ga zmanjšati ter kako narediti delo dejavnejše in bolj dinamično. Poročilo vključuje tudi sklepe in smernice za oblikovalce politike. Poročilo si prizadeva upoštevati potrebe mikro in malih podjetij ter obravnavati pisarniška in nepisarniška dela, vprašanja spolov in staranja prebivalstva ter dolgotrajno sedenje v času šolanja. V poročilu je dolgotrajna sedeča drža opredeljena kot sedeče delo, ki traja več kot dve uri brez prekinitve.

Dodatne informacije o dolgotrajnem sedenju, dolgotrajnem stanju in spodbujanju gibanja na delovnem mestu so na voljo v drugem povezanem poročilu, ki zajema informacije o dolgotrajnem stanju ⁽¹⁾, in treh člankih OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾.

Ozadje oblikovanja politike

Čeprav Evropska unija nima posebne politike varnosti in zdravja pri delu, ki bi obravnavala sedenje pri delu, je v strateškem okviru EU za področje varnosti in zdravja pri delu ⁽⁵⁾ prednostno obravnavan splošni problem kostno-mišičnih obolenj, povezanih z delom. Obstaja tudi več evropskih direktiv na področju varnosti in zdravja pri delu, ki jih izvajajo države članice EU in so pomembne za preprečevanje tveganj zaradi dolgotrajnega sedenja. EU je v zvezi s povečanjem obsega sedečega dela oblikovala priporočila politike za spodbujanje telesne dejavnosti na delovnem mestu ⁽⁶⁾. Ta priporočila vključujejo kazalnike za ukrepe držav članic v delovnem okolju, ki temeljijo na smernicah EU za telesno dejavnost ⁽⁷⁾.

Kaj je dolgotrajno sedenje?

Dolgotrajno sedenje lahko opredelimo kot sedenje, ki traja najmanj dve uri. Ima tri poglobitvene lastnosti:

- nizka poraba energije;
- sedeča drža telesa;
- obremenitev zaradi omejenega obsega gibanja (telesni napor za ohranjanje nepremičnega položaja).

Koliko časa na delovnem mestu presedimo?

Po podatkih raziskave Eurobarometer iz leta 2013 ⁽⁸⁾ v EU 18 % odraslih presedi skupaj več kot 7,5 ure na dan, pri čemer so višje ravni običajno zabeležene v skandinavskih državah in nižje v državah, kot so

⁽¹⁾ EU-OSHA (Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu), „Dolgotrajna prisilna stoječa drža na delovnem mestu: učinki na zdravje in dobra praksa“, 2021. Na voljo na spletnem naslovu: <https://osha.europa.eu/sl/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⁾ Evropska komisija, sporočilo Komisije Evropskemu parlamentu, Svetu, Evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in Odboru regij „Varnejše in bolj zdravo delo za vse – Posodobitev zakonodaje in politike EU za varnost in zdravje pri delu“, COM(2017) 12 final, 10.1.2017, str. 9. Na voljo na naslovu: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017DC0012&qid=1610696095803&from=SL>.

⁽⁶⁾ EU (Evropska unija), Priporočilo Sveta 2013/C 354/01 o spodbujanju zdravju koristnih telesnih dejavnosti v različnih sektorjih. Na voljo na naslovu: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:SL:PDF>.

⁽⁷⁾ EU (Evropska unija), smernice EU za telesno dejavnost, 2008. Na voljo na naslovu:

https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf.

⁽⁸⁾ Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J., in Lakerveld, J., „European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States“ (Evropsko prvenstvo v sedenju: razširjenost

Italija, Portugalska in Španija. V francoski raziskavi je bilo ugotovljeno, da odrasli v povprečju presedijo približno 7,5 ure na dan, od tega 4 ure in 10 minut na delovnem mestu ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Po podatkih Eurostata iz leta 2017 v EU 39 % delavcev opravlja delo v sedečem položaju ⁽¹¹⁾. Mednje sodijo zlasti pisarniški delavci, ki uporabljajo računalnike, osebje v klicnih centrih in vozniki vozil. V Šesti evropski raziskavi o delovnih razmerah, ki je bila izvedena leta 2015 ⁽¹²⁾, je 28 % delavcev poročalo, da sedijo skoraj cel delovni čas, 30 % pa jih je poročalo, da presedijo četrtno do tri četrtnine delovnega časa. Skupno je 31 % žensk poročalo, da sedijo skoraj ves čas, v primerjavi s 25 % moških. Delež ljudi, ki ves čas ali veliko večino časa delajo z računalniki, prenosniki ali tipkovnicami, se je povečal s 17,6 % v letu 2000 na 30,3 % v letu 2015. V evropski raziskavi podjetij o novih in nastajajočih tveganjih iz leta 2019 je bil kot drugi najpogostejši dejavnik tveganja v EU-27 (v 61 % podjetij) navedeno dolgotrajno sedenje ⁽¹³⁾.

Ogroženi delavci

▪ Vrste dela

Zaradi dolgotrajnega sedenja so najbolj ogroženi pisarniški delavci. Vendar obstajajo tudi drugi poklici, delovna mesta in področja dela, kjer je prisotno dolgotrajno sedenje, vključno z vozniki, piloti, upravljavci žerjavov, upravljavci šivalnih strojev, delavci za tekočim trakom ter delavci v storitvenih centrih, laboratorijih, klicnih centrih in nadzornih sobah. Pri osebah, ki delajo od doma, lahko delo poteka dalj časa brez vmesnega odmora ter v morebitno slabših ergonomskih pogojih od tistih, ki so zagotovljeni v pisarni.

▪ Ženske

Ženske pogosteje od moških poročajo, da skoraj ves delovni čas presedijo ⁽¹³⁾. Pogosteje namreč delajo na delovnih mestih, kjer se delo večinoma opravlja sede, kot sta pisarniško delo in mikro sestavljanje. Poleg tega so ta delovna mesta nizko na hierarhični lestvici. To lahko pomeni, da delavke nimajo zadostnega nadzora nad tem, kako opravljajo delo, vključno s tem, kdaj lahko vstanejo in se sprehodijo. Nosečnice se morajo izogibati dolgotrajni sedeči drži tako, da si pogosto vzamejo premor, da vstanejo in se sprehodijo, še posebej v poznejši nosečnosti.

▪ Starejši delavci in delavci s kroničnimi kostno-mišičnimi obolenji

Dolgotrajna sedeča drža je še zlasti velika težava za delavce, pri katerih so se razvila kronična obolenja, kot je bolečina v hrbtu ali revmatične bolezni, saj lahko takšna drža povzroči bolečine, povezane s tovrstnimi obolenji. Zaradi staranja delovne sile bo imelo taka obolenja vse več delavcev. Ker je sedeče delo vse bolj razširjeno in ker se dviga upokojitvena starost, so lahko delavci danes bolj izpostavljeni sedečemu delu tekom celotne poklicne kariere v primerjavi s prejšnjimi generacijami. Preprečevanje dolgotrajnega sedenja je vprašanje zagotavljanja trajnostnega dela.

Učinki dolgotrajne sedeče drža na zdravje

Na podlagi kratkega pregleda literature so v poročilu z grafičnim modelom predstavljeni vzroki in učinki dolgotrajne sedeče drža z omejenim obsegom gibanja na zdravje. Med učinke na zdravje, povezane z dolgotrajno sedečo držo, spadajo:

in korelacije časa sedenja po lastnem poročanju v 28 državah članicah Evropske unije), *PLoS ONE*, zv. 11, št. 3, 2016, e0149320. Na voljo na naslovu: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Na podlagi podatkov raziskave Eurobarometer, zbranih leta 2013.

⁽⁹⁾ Saidj, M., in drugi, „Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study“ (Opisna študija sedenja pri 35 444 francoskih delovno aktivnih odraslih: ugotovitve presečne študije ACTI-Cités), *BMC Public Health*, zv. 15, št. 379, 2015. Na voljo na naslovu: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>.

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., „Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?“ (Sedeče delo: o čem je govora?), *Hygiène et sécurité du travail*, št. 252, 2018. Na voljo na naslovu: <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]“ (Osebe, ki opravljajo telesno dejavnost pri delu glede na vrsto dejavnosti, najpogostejše stanje aktivnosti, kvantil in stopnja urbanizacije), zadnja posodobitev: 24. februarja 2020. Na voljo na naslovu: <https://data.europa.eu/euodp/sl/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>.

⁽¹²⁾ Eurofound, „Šesta evropska raziskava o delovnih pogojih — Pregledno poročilo“ (posodobljeno leta 2017), Urad za publikacije Evropske unije, Luxembourg, 2017. Na voljo na naslovu: <https://www.eurofound.europa.eu/sl/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>.

⁽¹³⁾ Eurofound, „Šesta evropska raziskava o delovnih pogojih — Pregledno poročilo“ (posodobljeno leta 2017), Urad za publikacije Evropske unije, Luxembourg, 2017. Na voljo na naslovu: <https://www.eurofound.europa.eu/sl/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>.

- bolečina v križu;
- obolenja v vratu in ramenih;
- sladkorna bolezen tipa 2 in srčno-žilne bolezni;
- debelost;
- določene vrste raka, zlasti rak dojke in rak debelega črevesa;
- duševne motnje;
- prezgodnja smrt.

Na sladkorno bolezen in srčno-žilne bolezni vpliva to, da pri sedenju komajda uporabljamo mišice nog. Aktivnost velikih nožnih mišic pa je pomembna za prečrpavanje krvi po telesu.

▪ **Sedeča drža in kostno-mišična obolenja**

Izpostavljenost celotnega telesa vibracijam pri sedeči drži, na primer v vozilih, povečuje tveganje za težave s križem in druga kostno-mišična obolenja, zlasti če to poteka v prisilni, okorni ali slabi drži.

Pri delu v sedeči drži lahko poleg bolečin v križu pride do obolenj zgornjih okončin, ki se pojavijo zaradi ponavljajočih se gibov pri delu, obremenitve mišic zaradi omejenega obsega gibanja, okorne drža in uporabe sile ali iztegovanja.

Predpisi in smernice

▪ **Predpisi**

Čeprav dolgotrajna sedeča drža ni posebej obravnavana v nobenem od evropskih predpisov o varnosti in zdravju pri delu, imajo v skladu z EU direktivami vsi delodajalci splošno dolžnost, da ocenjujejo tveganja in na tej podlagi izvajajo preventivne ukrepe ⁽¹⁴⁾. Pri izbiri ukrepov bi se morali izogibati dejavnikom tveganja, in če je to mogoče, delo prilagoditi delavcu. Za vse delavce, ki pomemben del svojega rednega dela opravijo s pomočjo slikovnih zaslonov, veljajo predpisi o delu s slikovnimi zasloni ⁽¹⁵⁾, v katerih je med drugim določeno, da morajo biti delavcu zagotovljeni primerna delovna postaja in stol ter redni odmori ali spremembe dejavnosti, da se skrajša čas, ki ga preživi pred slikovnim zaslonom. Direktive o delovni opreми ⁽¹⁶⁾, strojih ⁽¹⁷⁾, vibracijah ⁽¹⁸⁾ in ročnem premeščanju bremen ⁽¹⁹⁾ so lahko pomembne za izboljšanje zdravja in ergonomije sedečega dela.

▪ **Smernice za sedeče delo**

Na podlagi smernic, pregledanih v poročilu, je priporočljivo naslednje.

Na delovnem mestu:

- Sede delajte 50 % delovnega časa ali manj.
- Ne sedite neprekinjeno daljša časovna obdobja – poskusite vstati vsaj vsakih 20–30 minut.
- Po dvournem sedenju stojte vsaj 10 minut – kadar je mogoče, sedite manj.
- Na delovnem mestu ne presedite več kot pet ur dnevno.
- Delo opravljajte dejavno in spreminjajte položaje – sedite, stojte in hodite.

Dolgotrajno vzdrževanje „čim pokončnejše drža“ ne velja več kot idealno, saj jo je nadomestil koncept „dinamičnega sedenja“, pri katerem se položaji v sedeči drži nenehno izmenjujejo. Poleg tega nasprotje sedenja ni stoječa drža, temveč gibanje. Čeprav je miza, ki se lahko dvigne in omogoča izmenično sedenje in stanje, lahko uporabna, ne zadostuje, saj se še vedno izmenjujeta dve statični drži.

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

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/sl/legislation/directives/5>.

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/sl/legislation/directives/3>.

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

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/sl/legislation/directives/19>.

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/sl/legislation/directives/6>.

Preventivna praksa

Pomembno je, da držo čim bolj spreminjate. Splošni cilj je spodbujanje dinamičnega in dejavnega sloga opravljanja dela: več gibanja in manj sedenja. Delavci bi morali imeti možnost, da delajo v različnih položajih in po možnosti lahko izmenično sedijo, stojijo in se gibljejo naokrog.

▪ Preventivna strategija za izogibanje dolgotrajnemu sedenju

Tako kot na vseh področjih obvladovanja tveganja, bi bilo treba ukrepe za izogibanje dolgotrajnemu sedenju izvajati v okviru strategije, ki uporablja sistematičen pristop in temelji na ocenjevanju tveganja ter sledi hierarhiji preventivnih ukrepov. Preventivna strategija bi morala zagotoviti dobro ergonomijo na delovnem mestu in sodelovanje delavcev ter vključevati posebne ukrepe za omejitev dolgotrajnega sedenja in spodbujanje gibanja na delovnem mestu. Na organizacijski ravni so potrebne podporne politike in prakse na delovnem mestu. Na okoljski ravni lahko spremembe delovnega prostora spodbudijo manj sedenja in več gibanja. Na individualni ravni je treba delavce spodbujati k bolj dinamičnemu delu in pogostejšemu gibanju, na primer s kratkimi odmori za raztezanje in z uporabo stopnic. Poročilo vsebuje grafični prikaz za lažje odločanje o tem, ali naj se delo opravlja v sedeči ali stoječi drži.

Preventivna strategija bi morala vključevati naslednje ukrepe:

- Zagotovite ustrezno **ergonomsko delovno postajo** in ustrezne okoljske pogoje kot izhodišče, vključno s primernim stolom z naslonom, stolom brez naslona, mizo in voznikim sedežem. **Prilagodljivost** je pomembna, da se omogočita spreminjanje drže in udobno delo, na primer s prilagodljivimi stoli, ki omogočajo spreminjanje drže in „dinamično sedenje“, prilagodljivo višino delovne postaje, delovnimi postajami, ob katerih je mogoče stati ali sedeti, ter kabinami, ki se lahko obračajo.
- **Organizirajte delo tako, da boste skrajšali čas sedenja in spodbujali gibanje:** uravnotežite naloge, ki jih je treba opraviti, in omogočite možnosti za dejavno delo, izmenjevanje delovnih nalog, obogatitev dela, krajše odmori in možnost individualnega nadzora. Izberite pristop, usmerjen v aktivno/dinamično delo. Delavcem zagotovite ustrezen nadzor nad tem, kako delajo, da lahko spremenijo način dela in si po potrebi vzamejo odmor.
- **Organizirajte delovno okolje in kulturo, ki bosta spodbujala gibanje.** Na primer, koše za smeti in tiskalnike postavite v skupne prostore in predvidite čas za raztezanje med sestanki.
- Spodbujajte posvetovanje in **dejavno vključenost delavcev** – to je pomembno za vse vidike strategije. Delodajalci in delavci lahko s sodelovanjem najdejo praktične načine za spodbujanje dejavnejših načinov opravljanja dela.
- **Spodbujajte zdrave vedenjske vzorce**, na primer z ozaveščanjem in usposabljanjem o dolgotrajnem sedenju. Ta ukrep bo neučinkovit, če se ne bo izvajal skupaj z drugimi zgoraj navedenimi elementi.
- **Izvajajte politike in prakse na ravni organizacije** in tako zagotovite, da se upoštevajo na delovnih mestih.

Pomembno je celovito oceniti celoten razpon dejavnikov tveganja, vključno z dolgotrajnim sedenjem, slabimi ergonomskimi držami, ponavljajočimi se gibi, ročnim premeščanjem bremen in izpostavljenostjo celotnega telesa vibracijam. Dejavnike tveganja je potrebno obravnavati skupaj.

▪ Nasveti in primeri dobre prakse na delovnem mestu

Poročilo vsebuje več nasvetov za večjo dejavnost na delovnih mestih, kot so sestanki med hojo, uporaba brezžičnih telefonov, ki delavcem omogočajo, da se med pogovorom sprehajajo, spodbujanje delavcev k odmoru, gibanju in raztezanju ter uporaba računalniških aplikacij, ki opominjajo na odmori in raztezanje. Poročilo vsebuje tudi nasvete za voznike (npr. čim pogostejše spreminjanje drže med vožnjo) in za delavce, ki delajo na daljavo (npr. načrtovanje krajših odmorov za vadbo, opravljanje manjših gospodinjskih del za prekinitev sedenja).

Ukrepi na delovnem mestu so pogosto preprosti in cenovno ugodni. Nekateri ukrepi, uporabljeni v praksi in sektorskih smernicah, predstavljenih v poročilu, vključujejo naslednje:

- blagajne v trgovinah: delavcem je omogočeno, da po potrebi menjujejo držo in delajo deloma sede in deloma stoje;
 - krupjeji v igralnicah: pri igralni mizi lahko največ 15 minut sedijo in nato 30 minut stojijo, po 45 minutah, preživetih pri igralni mizi, pa 15 minut počivajo;
 - blagajne na bencinskih servisih: delavcem je omogočeno, da po potrebi menjujejo držo in delajo deloma sede in deloma stoje; zagotovitev prilagodljivih stolov in zaslonov;
 - proizvodna linija: uvedba kratkih odmorov in izmenjevanja nalog.
- **Ergonomija v šoli in spodbujanje gibanja v šolah**

Osnovnošolski učenci 30 ur tedensko preživijo sedeč v šolski klopi ⁽²⁰⁾. Temu podatku je treba dodati še čas, ki ga preživijo sede zunaj učilnic, na primer doma pred zasloni. Bolečine v križu so povezane z značilnostmi šolskega pohištva, vendar lahko šole učence spodbujajo, da se več gibajo. To vključuje uporabo metod, ki temeljijo na dejavnostih med poukom, ter objekte in šolska okolja, ki spodbujajo telesno dejavnost in dejavno pot v šolo in domov.

Sklepne ugotovitve za delovna mesta

Dolgotrajno sedenje z omejenim obsegom gibanja pri delu je povezano z različnimi resnimi zdravstvenimi težavami, vključno s srčno-žilnimi boleznimi, sladkorno boleznijo tipa 2 in bolečinami v križu. Naša telesa potrebujejo gibanje in izogibanje dolgotrajnemu sedenju je del ustvarjanja trajnostnega dela. Čeprav veliko delovnih mest v Evropi vključuje dolgotrajno sedenje z omejenim obsegom gibanja, je z organizacijo dela mogoče doseči veliko. Spodbujanje gibanja in telesne dejavnosti na delovnem mestu ter zagotavljanje ergonomskega delovnega okolja prispevajo k temu, da delo postane bolj dinamično. V tem poročilu so opredeljeni naslednji pomembni dejavniki:

- Neprekinjeno sedenje lahko traja največ dve uri, saj daljše sedenje lahko privede do zdravstvenih tveganj, zlasti kadar se ta dvourni omejitve prekoračuje redno. Pomembno je, da vsakih 20–30 minut vstanemo.
- Naša naslednja drža je najboljša drža. To pomeni izmenjevanje položajev med sedenjem, stanjem in premikanjem. Pomeni tudi, da je treba čim več menjavati držo med sedenjem – z „dinamičnim sedenjem“ in občasnim izvajanjem razteznih vaj bodisi v sedečem bodisi v stoječem položaju.
- Dolgotrajnega sedenja ne zamenjajte z dolgotrajnim stanjem, saj ima tudi slednja drža lahko resne posledice za zdravje. Dober pristop je, da »stojte, ko morate, sedite, ko to potrebujete, in se gibajte, kadar lahko« ⁽²¹⁾.
- Splošni pristop k izogibanju dolgotrajnemu sedečemu delu bi moral temeljiti na preventivni strategiji, ki zagotavlja dobro ergonomijo na delovnem mestu in sodelovanje delavcev, zajema pa tudi posebne ukrepe za omejevanje dolgotrajnega sedenja in spodbujanje gibanja pri delu.
- Tako kot pri vseh kostno-mišičnih obolenjih je pomembno zgodnje poročanje o težavah, povezanih z dolgotrajnim sedenjem.

Smernice za oblikovalce politike

- **Splošno**
 - Številni ukrepi na delovnem mestu so preprosti in cenovno ugodni, vendar je treba delodajalcem zagotoviti informacije, da bodo razumeli osnove.
 - Potrebne so smernice za delovne postaje in dejavno delo, po možnosti smernice za posamezne gospodarske dejavnosti. To vključuje preproste, gospodarski dejavnosti prilagojene, vire za mikro in mala podjetja.

⁽²⁰⁾ BaUA (nemški zvezni inštitut za varnost in zdravje pri delu), „The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere“ (Prednosti in slabosti sedeče držbe – sedenje pri delu in drugod), BaUA, Dortmund, 2008. Na voljo na naslovu: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2.

⁽²¹⁾ IWH (Inštitut za delo in zdravje), „Sitting or standing? Which is best?“ (Sedeti ali stati? Kaj je bolje?), 2018. Na voljo na naslovu: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>.

- Več pozornosti je treba posvetiti preprečevanju dolgotrajnega sedenja pri opravljanju nepisarniškega dela.
- Potrebna so boljša raziskovalna orodja, zlasti vprašalniki, da se oceni in razišče dolgotrajno sedenje pri delu.
- **Varnost in zdravje pri delu ter politika za spodbujanje zdravja na delovnem mestu**
 - Dolgotrajno sedenje bi moralo biti vključeno v vse ocene tveganja za varnost in zdravje pri delu.
 - Preprečevanje dolgotrajnega sedečega dela bi moralo postati del vseh kampanj za promocijo zdravja na delovnem mestu.
- **Spol in starost**

Več žensk kot moških poroča, da pri opravljanju dela skoraj ves čas sedijo. Pogosteje namreč delajo na delovnih mestih, kjer se delo večinoma opravlja sede, kot sta pisarniško delo in mikro sestavljanje, ki so Poleg tega so ta delovna mesta nizko na hierarhični lestvici.

- Potrebni je več raziskav in smernic o vplivu dolgotrajnega sedenja na zdravje delavk in preprečevanju tveganja na delovnih mestih, ki jih zasedajo ženske. To vključuje primere kombinacije dolgotrajnega sedenja in drugih tveganj za kostno-mišična obolenja.
- Več pozornosti je treba nameniti vrstam sedečega dela, ki ga opravljajo ženske.

Študije v zvezi s starostjo kažejo, da se razširjenost kostno-mišičnih obolenj povečuje s starostjo. Delno je razlog potrebno iskati v dolžini skupne izpostavljenosti nevarnostim za kostno-mišična obolenja tekom celotne poklicne kariere.

- Potrebno je dvigniti raven ozaveščenosti o vplivu daljše delovne dobe in posledično vplivu daljše izpostavljenosti dejavnikom tveganja pri delavcih, starejših od 65 let.
- Potrebni je več raziskav o premeščanju starejših delavcev na manj zahtevna, pretežno sedeča delovna mesta in poklice. Paziti je potrebno, da jih na ta način ne izpostavljam dolgotrajnemu sedenju.
- **Politika javnega zdravja**
 - Potrebno je uporabiti kombiniran pristop, ki bo skrajšal sedenje na delovnem mestu in doma ter spodbujal ljudi k gibanju. Da bi to dosegli, je potrebno tesnejše sodelovanje med področjema varnosti in zdravja pri delu ter javnega zdravja.
 - Programi javnega zdravja bi morali zagotavljati svetovanje organizacijam, kako povečati dinamičnost dela in omejiti dolgotrajno sedenje. Zdravstvene delavce pa bi bilo treba izobraževati in obveščati, da bodo znali svetovati.
 - Vzročno-posledična povezava med dolgotrajnim sedenjem in zdravjem ni v celoti razumljena. Na tem področju so potrebne dodatne raziskave.
- **Šole**
 - V šolah bi moralo potekati izobraževanje o škodljivostih dolgotrajnega sedenja in ukrepih za njihovo omejevanje.
 - Več pozornosti je treba nameniti ergonomski ureditvi učilnic.

Splošne sklepne ugotovitve

Prizadevanja za zmanjšanje dolgotrajnega sedenja na delovnih mestih so sestavni del širših prizadevanj za bolj trajnostno delo in prispevajo v boju proti sedečemu življenjskemu slogu. Na delovnih mestih je potrebno zagotoviti ergonomsko delovno okolje, olajšati je treba spreminjanje drže med sedenjem, stanjem in hojo ter omogočiti „dinamično sedenje“, pri katerem se položaj sedenja stalno spreminja. Prav tako je potrebno spodbujati gibanje na delovnem mestu. Našteti elementi bi morali biti del skupne strategije za preventivo in spodbujanje zdravja. Mikro in mala podjetja lahko brez težav sprejmejo številne preproste in poceni ukrepe za zmanjšanje dolgotrajnega sedenja na delovnem mestu in povečanje gibanja.

Ne pozabite:

Naša naslednja drža je najboljša drža! Stojte, ko morate, sedite, ko to potrebujete, in se gibajte, kadar lahko.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA) prispeva k temu, da bi Evropa postala varnejše, bolj zdravo in produktivnejše delovno okolje. Raziskuje, razvija ter razširja zanesljive, uravnotežene in nepristranske informacije o varnosti in zdravju pri delu ter organizira vseevropske kampanje za ozaveščanje. Agencija, ki jo je Evropska unija ustanovila leta 1994 in ima sedež v španskem mestu Bilbao, združuje predstavnike Evropske komisije, vlad držav članic, združenj delodajalcev in delavcev ter vodilne strokovnjake iz držav članic EU in zunaj njenih meja.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Santiago de Compostela 12, 5. nadstropje

48003 Bilbao, Španija

Tel.: +34 944794360

Faks: +34 944794383

E-naslov: information@osha.europa.eu

