

# A KÉPERNYŐ FOGSÁGÁBAN



***Munkavédelmi szempontból a képernyős munkavégzés számos olyan kockázatot rejt, amely kellő tudatosság hiányában hosszú távon foglalkozási megbetegedéshez vezethet.***

SZERZŐ: SZOKOLY ZSUZSA

Csak ezt a kimutatást, e-mailt, riportot befejezem gyorsan, mielőtt felállok! – hangzik el napjainkban számos, több órája a monitort fürkésző, szinte mozdulatlanul ülő munkavállaló szájából. Ilyenkor mindannyian a saját egészségünkben hitelezünk a munkáltatóinknak, pedig a kamat később fájdalmas lehet. A megelőzéshez fel kell mérnünk és kezelnünk kell a látás és a fizikai állapot romlását előidéző tényezők mellett a pszichés faktorokat is.

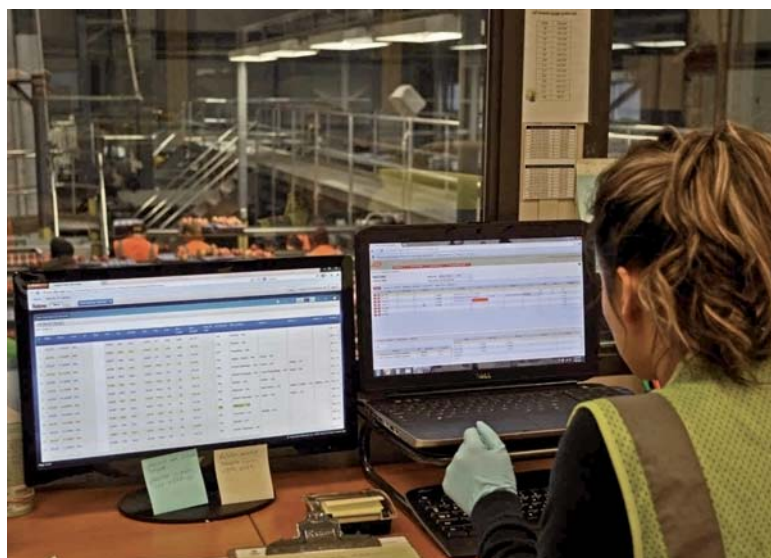
Pénzügyesek, mérnökök, beszerzők, asszisztensek, vezetők, újságírók, adminisztrátorok – és még sokáig folytathatnám a sort – mind használjuk az elektronikus dokumentáció és kapcsolattartás eszközeit munkánk során, hiszen ma már alapvető elvárás, hogy a számítógépünk segítségével gyorsan, hatékonyan intézkedjünk. A legfrissebb felmérés szerint egy magyar felnőtt átlagosan 10,4 órát tölt a képernyő előtt naponta. (Képernyős munkaköröknek nevezzük azokat, amelyek esetében a szervezett munkavégzés keretei között legalább napi négy órán keresztül képernyős eszközt használunk.)

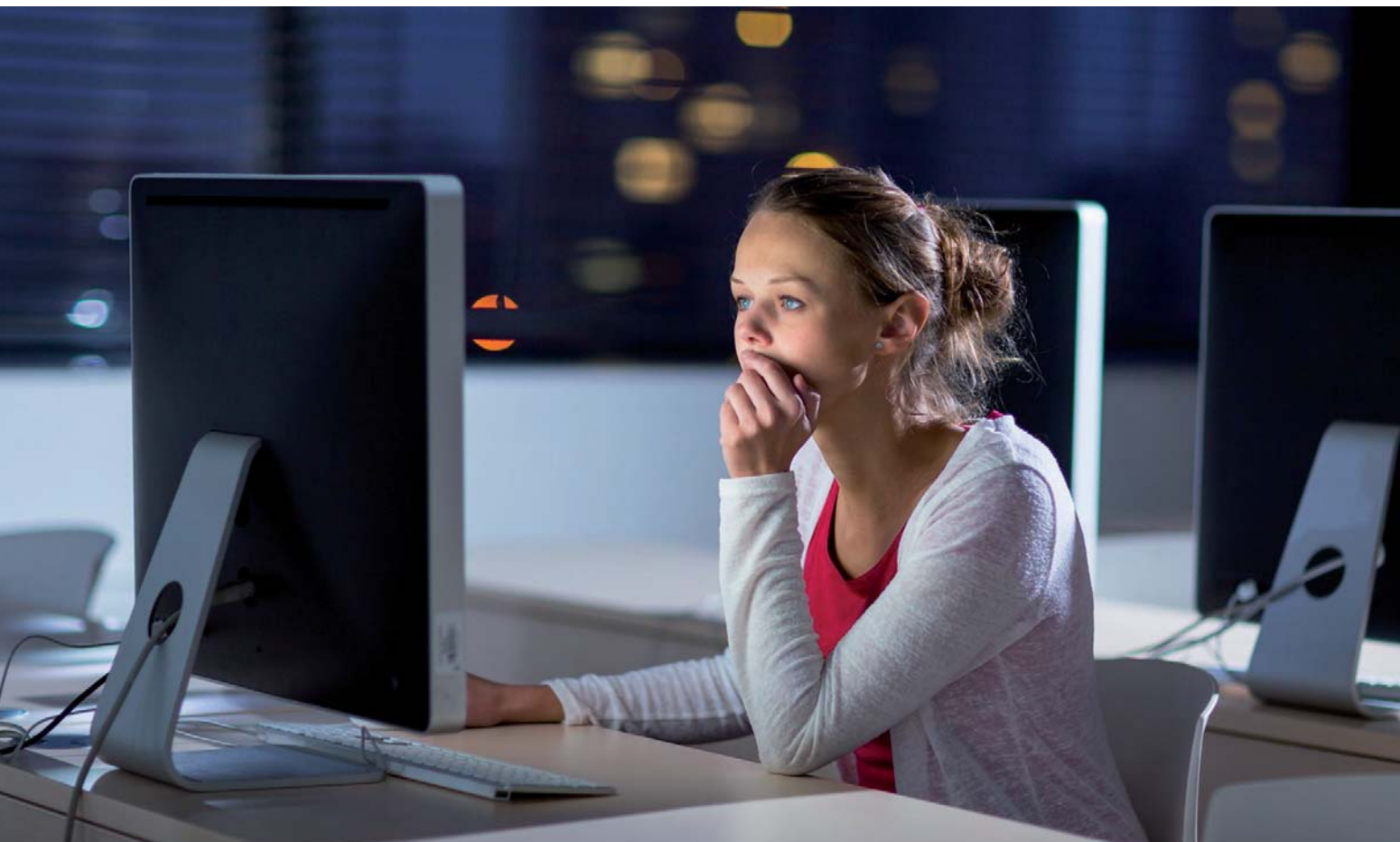
**A látásromlás oka.** Normál helyzetben percenként átlagosan huszonkétszer-huszonhátszor pislogunk. Viszont ha sokáig mereven nézünk valamit, például a monitort, ez a szám hét-tízre csökken. A kevesebb pislogás a szem kiszáradásához vezet, ez pedig a látás minőségének a romlásához. Egy számítógépes munkahelyen további tényezők is terhelhetik a szemet, így a folyamatos légkondi, a huzat, a túlzott vagy vibráló megvilágítás, a tükröződés, a természetes fény és a távolra nézés lehetőségének hiánya. Szemlencséink rugalmassága korunk előrehaladtával természetes módon is folyamatosan csökken (*presbyopia*), látásunk

romlik. A csökkenő éleslátást pedig legtöbbször akaratlanul azzal kompenzáljuk, hogy közelebb ülünk a monitorhoz, amivel még rosszabbat teszünk.

## **A mozgáshiány hátrányos következményei.**

A gép előtti, mozgásszegény életmód súlyos veszélyeket rejt magában, nemhiába, hogy az ülőmunkát jó ideje csendes gyilkosként is emlegetik. Ez tulajdonképpen egy huzamos ideig fennálló kényszerített helyzet, amely egyoldalú, statikus terhelést ró az izmokra, amelyek így rövidülésre, tónusfokozódásra hajlamosak, az izomzatot ellátó erek nyomás alá kerülnek, nem tudják ellátni táplálófunkciójukat, romlik az izom vérkeringése, fájdalmasá válik. A nyaki, tarkótáji fájdalom nagy valószínűséggel a monitor rossz elhelyezésének követ-





kezménye, a deréktáji panaszok oka az ergonómiailag nem jól tervezett ülőalkalmatosságban keresendő, míg a kéz-, illetve csuklófájdalom a helytelen gépelési technika velejárója. A gerinc fájdalmas betegségei mellett az ülőmunka a belső szervekre is rossz hatással van, növeli az anyagcserezavarok, az agyvérzés, a szívinfarktus, a szívnagyobbodás és a vesebetegségek rizikófaktorát. A hosszú ideig lógó helyzetben lévő lábakban romlik a keringés, ami visszerekhez, végző soron trombózishoz is vezethet.

**Pszichoszociális tényezők.** A felsorolt fizikai tényezők nem választhatók szét a pszichés hatásoktól, ugyanis a fokozott stressz kihat a mozgásunkra is, például arra, ahogyan munkavégzés közben ülünk. A képernyős ülőmunkát végzőknél munkakörtelettől függően jellemző a túlzott vagy monoton munkaterhelés, az elégtelen kommunikáció, a támogatás hiánya, az egymásnak ellentmondó elvárások tisztázatlansága, a döntési kényszer, a munkahely bizonytalansága, a munkavégzés módjába való beleszólás hiánya vagy sajnos a lelki zaklatás, a diszkrimináció, az erőszak is. Ha-

sonlóan a fizikaihoz, a pszichoszociális kockázati tényezők sem hatnak egyformán minden munkatársra, de sajnos a hosszú ideig tartó kitettség a stressznek a mentális egészség romlásához is vezethet, negatív érzelmi vagy magatartásbeli változásokat is okozhat, így például memória- vagy koncentrációzavart, döntési nehézségeket, kiégést, szorongást vagy depressziót.

**Elavult jogi szabályozás.** A vonatkozó hazai előírás, a képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről szóló, 50/1999. (XI. 3.) számú EÜM-rendelet az idén már húszéves. Vagyis nem tartalmazza az előző húsz év jelentős technológiai vívmányait, mivel a hagyományos katódsugárcsőes képernyők korábban íródott, nem ismeri a modern, a szemnek kisebb terhelést jelentő monitorokat, ahogyan nem ismeri a laptopot és a tabletet sem. Átdolgozása igencsak időszerű lenne annak érdekében, hogy a munkaadók a jelen kor irodáiban is alkalmazni tudják, és valóban segítségül szolgáljon az egészségkárosodás megelőzésében.

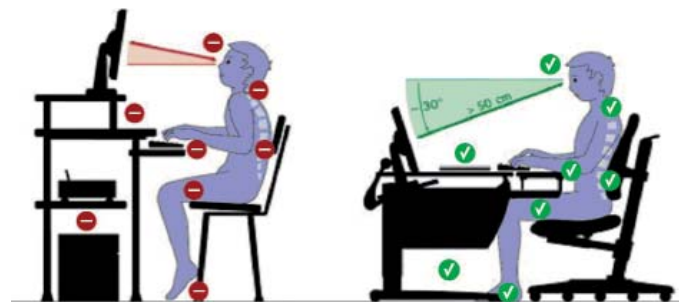
**A munkáltató kötelezettségei.** A fenti rendelet fontos előírásokat tartalmaz. Először is előírja a munkáltató (által megbízott munkavédelmi szakember) kockázátértékelés során mérje fel és értékelje az adott munkahelyen fennálló tényezőket. A munkát úgy szervezze meg, hogy a folyamatos képernyő előtti munkavégzést óránként legalább tízperces, össze nem vonható szünetek szakítsák meg, továbbá a képernyő előtti tényleges munkavégzés összes ideje a napi hat órát ne haladja meg. Vagyis minden ötven perc munkavégzés után tíz perc szünetet kell tartani, nem feltétlenül a munkában, de a képernyő nézésében mindenképpen. Ennek természetesen nem az adminisztratív betartása a fontos, hanem az, hogy valóban megszakítsuk a görcsös fókuszálást, picit felálljunk, kinézzünk az ablakon, tornamozdulatokat végezzünk kis vállkörzéssel, nyakkörzéssel, s mindezzel oldjuk a feszültséget, a fizikait és a szellemit is.

A munkáltató köteles továbbá a foglalkozás-egészségügyi orvosnál kezdeményezni a munkavállalók látásvizsgálatát a képernyős foglalkoztatás megkezdése előtt és azt követően kétévenként, valamint ha olyan látási panasz jelentkezik, amely a képernyős munkakörrel hozható összefüggésbe. A munkavállaló köteles részt venni a vizsgálatokon. Szükség esetén az orvos szakrendelésre utalja be a dolgozót, és ha ott megállapítást nyer, hogy nem megfelelő az addigi szemüvege, akkor a munkáltató saját költségére köteles ellátni a minimálisan szükséges, a képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveggel.

A rendelet 3. számú melléklete részletezi a képernyős munkahely kialakításának minimális követelményeit, különös tekintettel a képernyőre, a billentyűzetre, a munkaasztalra, a munkaszék speciális jellemzőire. Rögzíti, hogy a munkahelyet úgy kell megtervezni és méretezni, hogy a használónak legyen elegendő tere testhelyzete és mozgásai változtatásához. Külön kitér a megvilágítással, tükröződéssel, fényviszszaverődéssel, zajjal, klímával és sugárzással kapcsolatos előírásokra is, majd az utolsó pontban rögzíti a szoftverergonómia elveit.

**Hatósági ellenőrzés.** A munkavédelmi hatóság kérésünkre megosztotta velünk, hogy jellegéből adódóan a képernyős munkavégzés során minimális a balesetek száma, viszont annál többször alakulnak ki foglalkozási megbetegedések. Nehézséget jelent, hogy a foglalkozás-egészségügyi orvosok sok esetben nem ismerik fel és nem jelentik megfelelően az eseteket, annak ellenére, hogy az ő felelőségük az ilyen megbetegedések időben történő kiszűrése. A szemkárosodás, az ínhüvelygyulladás, a kéztőcsatorna-

szindróma és számos egészségi állapot-romlás alapos kivizsgálás után minősülhetne foglalkozási megbetegedésnek. Tipikusan ilyen eset volt korábban a bányászoknál a szilikózis vagy a mosónőknél a kéz ízületeinek elváltozása. A pihenőidő betartásának ellenőrzése nem egyszerű feladat, leginkább magát a dolgozót tudják megkérdezni a napi rutinjáról, s azonnal egyértelművé válik a helyzet, amikor panaszt hallanak a körülményekre. Sajnos a legtöbb esetben hiányosságokat tapasztalnak a munkáltatóknál. Szabó Mihály munkavédelmi szakember kérdésünkre elmondta, sokszor hiába van előírva a pihenőidő, a munkavállalók sietnek letudni a feladataikat. A hétköznapokban a munkáltató ellenőrizhetné és tartathatná be velük a szabályokat, azonban ő is ellenérdekű fél ebben a helyzetben, hiszen neki is az a fontos, hogy minél több feladat legyen elvégezve lehetőleg túlóra-ellenőrzés nélkül.



**Megelőzés.** Az ergonomikus munkaterület kialakításán kívül nagy szükség van a munkahelyi prevencióra és egészségfejlesztésre a képernyős munkavégzés okozta mozgásszervi betegségek csökkentéséhez. Segítségenként lehet ebben a rendszeres testmozgás, a gyakori nyújtózkodás, a lépcső választása a lift helyett, a távolba fókuszálás, a műköny használata, a flexibilisen állítható asztalok, a deréktámaszok, a lábtámaszok vagy akár egy modern applikáció, amely munkaidőben mindezekre figyelmeztet. Munkán kívül hasznos módszer a technikai elvonókúra, hogy legalább a pihenés ne a képernyő előtt történjen.