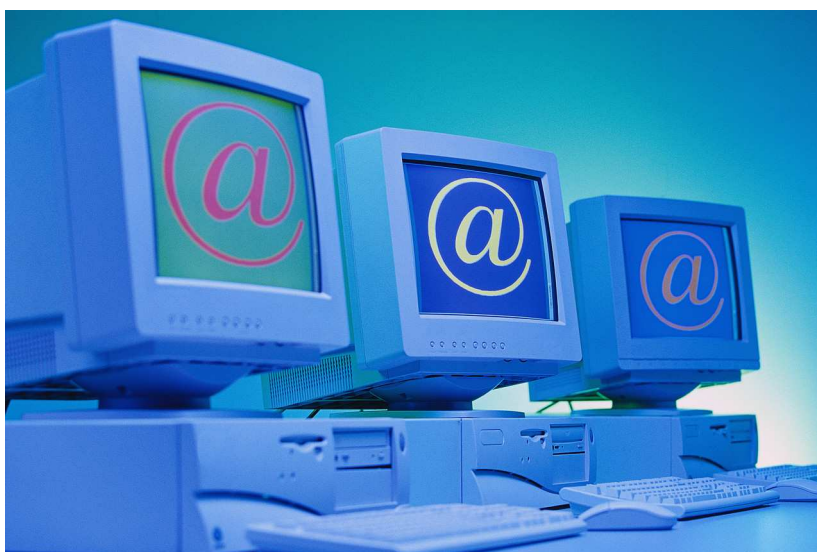


# πώς δεν θα γίνει εχθρός μας Ο ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ

**Η ΠΟΕΣΥ ενημερώνει για την  
προστασία της υγείας και  
τα δικαιώματα των εργαζομένων  
στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης**



Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε όλο και περισσότερους δημοσιογράφους να χρησιμοποιούν στη δουλειά τους οθόνες οπτικής απεικόνισης-υπολογιστές. Η απαλλαγή από τις στοίβες των χαρτιών που συσσωρεύονται κατά κανόνα πάνω στα γραφεία γίνεται, ίσως, το όνειρο όλων των εργαζομένων, αλλά κυρίως της διεύθυνσης. Η εξέλιξη αυτή θα συνεχίσει και με νέες μορφές, π.χ. με τη διάδοση του Internet. Για την εργοδοσία, η νέα τεχνολογία είναι ένα θαυμάσιο πράγμα που φέρνει όλα τα καλά! Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι πιο σύνθετη. Το πιο προφανές είναι ότι οι υπολογιστές μπορεί:

- ☐ Να αυξήσουν τον όγκο της εργασίας των δημοσιογράφων και, μάλιστα,
- ☐ Προκαλώντας σωματική κόπωση, στρες, έως και φυσικές βλάβες (μυοσκελετικές, νευρικές, όρασης), ίσως και ανεπανόρθωτες

## οι τρεις βασικές πηγές του κακού

Ελλιπές προσωπικό, ακανόνιστη ροή εργασίας κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθιστική εργασία που διεκπεραιώνεται από το τηλέφωνο, πάρα πολλές ώρες μπροστά σε οθόνες οπτικής απεικόνισης-υπολογιστές χωρίς τα απαραίτητα διαλείμματα όλα παίζουν το ρόλο τους στην πρόκληση μεγάλου αριθμού προβλημάτων υγείας, Επίσης, ιδιαίτερα επιβαρυντικοί παράγοντες είναι το **κακοσχεδιασμένο περιβάλλον εργασίας**, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις που γίνονται με μεγάλη ταχύτητα και για μεγάλα χρονικά διαστήματα, καθώς και η κακή στάση του σώματος.

Όλα αυτά μπορούμε να τα συγκεντρώσουμε σε τρεις βασικές πηγές πρόκλησης προβλημάτων υγείας:

- ❑ Στον ίδιο τον υπολογιστή,
- ❑ Στο γραφείο γενικότερα,
- ❑ Στη ροή και στην οργάνωση της εργασίας,

Και τις τρεις αυτές πλευρές μπορούμε και πρέπει να τις αντιμετωπίσουμε.

## οι τρεις βασικές επιπτώσεις στην υγεία

Προβλήματα υγείας και σοβαρές βλάβες μπορεί να εμφανιστούν μέσα από τρία κανάλια, Το καθένα από αυτά είναι πολύ σοβαρό και από μόνο του, Ωστόσο, ακόμα χειρότερος είναι ο συνδυασμός τους!

### Φυσικές βλάβες στο μυοσκελετικό και νευρικό σύστημα

Οι βλάβες από την επαναλαμβανόμενη εργασία, ιδιαίτερα με τη μορφή διαταραχών των άνω άκρων, αυτό που στη διεθνή βιβλιογραφία ονομάζεται «RSI»(=Repetitive Strain Injuries και διευκρινίζεται ως: Διαταραχές στα Άνω Άκρα, Οφειλόμενες στην Εργασία), παρουσιάζονται με τις ακόλουθες μορφές:

- ❑ πόνος, μούδιασμα ή ενόχληση στους μύς, στους τένοντες, στα νεύρα και στις αρθρώσεις του χεριού, του καρπού, του αγκώνα και της μασχάλης,

- ❑ ορισμένες φορές επηρεάζουν και τους ώμους και το λαιμό,

- ❑ οι συγκεκριμένες μορφές που μπορεί να πάρουν οι βλάβες είναι τενοντοθηκίτις, τενοντίτις, σύνδρομο περικάρπιου σωλήνα, επικονδυλίτις, περιτενοντίτις (tenosynovitis, tendinitis, carpal tunnel syndrome και writers' cramp, epicondylitis, peritendinitis).

Όπως και να ονομαστεί, όποια συγκεκριμένη μορφή να πάρει, πρόκειται για μια βλάβη που είναι:

- ❑ επώδυνη
- ❑ σοβαρή
- ❑ ενδεχομένως μόνιμη.

Ωστόσο, επειδή παρουσιάζεται σιγά-σιγά, μπορεί να υποτιμηθεί, παρόλο που, από την άλλη, μπορεί να αντιμετωπιστεί υπάρχουν μερικά απλά πράγματα που μπορούν να γίνουν, τόσο ατομικά όσο και συλλογικά, ιδιαίτερα για την πρόληψη.

*Συνάδελφοι δημοσιογράφοι*

**Το ζήτημα είναι πολύ σοβαρό και για την προσωπική υγεία του καθενός μας και για τις σχέσεις με την εργοδοσία. Υπάρχουν μερικά απλά πράγματα που μπορούν και πρέπει να γίνουν. Σε αυτό η ΠΟΕΣΥ θέλει να βοηθήσει με το φυλλάδιο αυτό.**

### Βλάβες στην όραση

Οι επιπτώσεις στην όραση είναι αυτές που πιο συχνά αναφέρονται και οι περισσότεροι τις συνειδητοποιούν, Αλλά, επίσης, συχνά δεν λαμβάνονται γι' αυτές οι ανάλογες προφυλάξεις!

- ❑ Η πρώτη επίπτωση είναι η προσωρινή οπτική κόπωση, Αυτή οδηγεί σε εξασθένηση της οπτικής λειτουργίας, σε κόκκινα ή ερεθισμένα μάτια, θαμπάδα, κ.λπ.. Όμως, έχει και γενικότερες νευρικές επιπτώσεις, όπως πονοκέφαλους, Επίσης, η ατομική προσπάθεια να αμβλυνηθεί η κόπωση, π.χ., με την υιοθέτηση μιας άβολης στάσης, μπορεί να έχει και άλλες επιπτώσεις, όπως ενοχλήσεις στα άκρα.

❑ Οι προσωρινές διαταραχές της όρασης μπορεί να μην είναι τόσο "προσωρινές», Η οπτική δυσκολία, το θόλωμα, ακόμα και οι πονοκέφαλοι, μπορεί να γίνουν μόνιμα!

❑ Οι μακροχρόνιες επιπτώσεις στην όραση είναι πιθανό να έχουν σημαντικές επιπτώσεις, αν και δεν έχουν αναλυθεί.

Η παροδική εξασθένηση της όρασης εξαιτίας της χρήσης υπολογιστών είναι τόσο διαδεδομένη που, στις ΗΠΑ για παράδειγμα, αποτελεί πλέον επίσημα αναγνωρισμένο οφειλόμενο στην εργασία πρόβλημα υγείας, Η Αμερικανική Ένωση Οπτομετρών έχει μάλιστα δώσει και ειδικό όνομα στο πρόβλημα, χαρακτηρίζοντάς το ως "σύνδρομο των υπολογιστών επί της όρασης» (CVS-computer vision syndrome).

### **Στρες και κόπωση**

Ο σχεδιασμός του εξοπλισμού με τρόπο που τον καθιστά άβολο στη χρήση μπορεί να αποτελεί σημαντική πηγή στρες και κόπωσης.

Ωστόσο, ίσως το πιο σημαντικό είναι ότι οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να προέλθουν από το συνολικό σχεδιασμό της δουλειάς και του χώρου εργασίας. Ο κακός σχεδιασμός της δουλειάς ή κακή οργάνωσή της προφανώς έχει αρνητικές επιπτώσεις. Όμως, επίσης, αρνητικές επιπτώσεις έχει η έλλειψη δυνατότητας να ελέγχεις ικανοποιητικά τη δουλειά σου, η ελλιπής αξιοποίηση των δυνατοτήτων σου, η επαναλαμβανόμενη εργασία σε υψηλές ταχύτητες, με πολύ γρήγορους ρυθμούς, ή κοινωνική απομόνωση.

### **RSI: ανεπαίσθητο σύμπτωμα - τεράστιες επιπτώσεις**

Η διετής ιατρική μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο University College του Λονδίνου, με αντικείμενο τους τραυματισμούς των νεύρων εργαζομένων που πάσχουν από διαταραχές των άνω άκρων εξαιτίας της εργασίας τους, αποδεικνύει με το σαφέστερο μέχρι σήμερα τρόπο ότι η εντατική εργασία στο πληκτρολόγιο μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς. Η δρ Τζέην Γκρήνινγκ, που έκανε την έρευνα μαζί με τον δρ Μπρους Λυν,

αναφέρει ότι οι μικροτραυματισμοί νεύρων μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά και οδυνηρά συμπτώματα. Μια ελαφρά πολυνευροπάθεια μπορεί να μετατραπεί σε σοβαρή απώλεια των αισθητηρίων ινών εξαιτίας της μονότονης εργασίας.

Το 1998 το Ινστιτούτο Επαγγελματικής Ιατρικής στη Μεγάλη Βρετανία παρουσίασε τα αποτελέσματα μιας μελέτης σε μια πρόσφατη διάσκεψη της Βρετανικής Εταιρίας Εργονομίας, σύμφωνα με τα οποία η μεγάλη πλειοψηφία αυτών που εργάζονται με υπολογιστές παρουσιάζει διαταραχές στα άνω άκρα. Το δεκατέσσερα τοις εκατό, μάλιστα, αναφέρουν πολύ έντονα συμπτώματα. Από τους παράγοντες που συνδέονται με την πρόκληση προβλημάτων υγείας, «ο πιο σημαντικός είναι: πόσο χρόνο την εβδομάδα περνάς στο πληκτρολόγιο».

### **η δουλειά στον υπολογιστή**

Δουλεύοντας μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, σχεδόν όλοι οι μύες βρίσκονται υπό συνεχή ένταση, καθώς τα μάτια εστιάζουν πάνω σε λαμπερό, τρεμάμενο φως σε μια δεδομένη μικρή απόσταση, με σαρωτικές κινήσεις πάνω στην οθόνη. Ύστερα από μερικές ώρες η ένταση μπορεί να βιώνεται ως πόνος.

Η κούραση των ματιών μπορεί να αυξηθεί εφόσον:

❑ υπάρχει δυσκολία στην ανάγνωση της οθόνης εξαιτίας της μειωμένης αντίθεσης (κοντράστ), του ακατάλληλου διαστήματος ανάμεσα στις αράδες

❑ ο φωτισμός είναι πολύ χαμηλός ή πολύ έντονος

❑ τα φώτα που αντανακλώνται πάνω στην οθόνη προκαλούν εκτυφλωτική λάμψη

❑ η οθόνη βρίσκεται υπερβολικά κοντά στα μάτια του χρήστη. ο χρήστης πρέπει συνεχώς να εστιάζει ξανά και ξανά σε διαφορετικά κείμενα και φωτογραφίες.

### **η σωστή στάση**

**Υπάρχουν μερικοί κανόνες που θα πρέπει να φροντίσετε να τηρούνται:**

❑ Η οθόνη να βρίσκεται σε ικανοποιητική απόσταση.

- Το πάνω μέρος της οθόνης να βρίσκεται στο ύψος των ματιών.
- Τα χέρια να τοποθετούνται πάνω από το πληκτρολόγιο.
- Οι μηροί να είναι σε οριζόντια θέση ή να γέρνουν ελαφρά προς τα κάτω.
- Το κάθισμα να ρυθμίζεται στο σωστό ύψος.
- Τα πόδια να πατάνε στο πάτωμα χωρίς κλίση, αλλιώς χρησιμοποιήστε υποπόδιο, αν το γραφείο είναι πολύ ψηλό.
- Το κάθισμα να έχει πέντε ροδάκια για σταθερότητα.
- Η μέση και η πλάτη του σώματος να στηρίζονται καλά στην πλάτη του καθίσματος, που πρέπει να είναι κατακόρυφη.

#### ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΕ ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ

**Σύμφωνα με τη Βρετανική Εθνική Ένωση Δημοσιογράφων, η μεγαλύτερη απειλή στην υγεία των χρηστών πληκτρολογίου προέρχεται από το φαινομενικά άκακο ποντίκι. Η εντατική χρήση του ποντικιού είναι ο ενοχοποιητικός παράγοντας σε ολοένα και περισσότερες περιπτώσεις RSI, καθώς συγκεντρώνει όλη τη δραστηριότητα στο ένα χέρι και σε ένα ή δύο δάχτυλα προκαλώντας ένταση στο άκρο**

#### **Κάντε τις σωστές ρυθμίσεις:**

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματός σας ώστε τα πόδια σας να πατάνε καλά στο πάτωμα.
- Ρυθμίστε το ύψος και την κλίση της πλάτης του καθίσματος για να στηρίζεται καλά η πλάτη σας.
- Χαλαρώνετε τους ώμους ώστε τα μπράτσα να πέφτουν σχεδόν κάθετα.
- Τα χέρια και οι παλάμες να είναι σε οριζόντια θέση και στο ύψος του γραφείου.
- Αν οι μηροί σας δεν είναι παράλληλοι με το πάτωμα, ρυθμίστε το ύψος του γραφείου ή χρησιμοποιήστε υποπόδιο.

#### **Ρυθμοί και οργάνωση της δουλειάς:**

Πιο σημαντικό, ίσως, και από τους κανόνες αυτούς είναι το πώς οργανώνεται η δουλειά σας. Θα πρέπει να μπορείτε να κάνετε τακτικά διαλείμματα της εργασίας σας, **πριν αισθανθείτε ότι κουράζεστε!**

Καλύτερα να γίνεται μια διακοπή 5 με 10 λεπτών κάθε ώρα, παρά 15 λεπτών κάθε δύο ώρες. Τεντωθείτε, περπατήστε λίγο ή κάντε κάποια άλλη δουλειά.

Απομακρύνετε τα χέρια σας από το πληκτρολόγιο κάθε 10 λεπτά. Χαλαρώστε τον κορμό, απομακρύνετε 10 βλέμμα από την οθόνη και κοιτάξτε μακριά για να χαλαρώσουν τα μάτια σας.

Κινείτε σε τακτά διαστήματα το λαιμό, τα χέρια και τους ώμους, ενώ κάθεστε στο γραφείο.

Να σηκώνεστε και να κάνετε μερικές βόλτες κάθε 30 λεπτά. Ασχοληθείτε για λίγο με κάτι άλλο.

Προγραμματίστε την ημέρα σας ώστε η δουλειά που κάνετε στον υπολογιστή να διακόπτεται από άλλα καθήκοντα, όποτε αυτό είναι δυνατό.

Θα πρέπει να είστε χαλαροί, να μπορείτε να κινείστε ελεύθερα και να κάθεστε στηριγμένοι αναπαυτικά στην καρέκλα ή στο γραφείο σας. Προσέξτε να μην δημιουργούνται ασυνήθιστες γωνίες στη μέση σας, στο λαιμό, στους καρπούς ή στα χέρια σας. Ρωτήστε έναν συνάδελφο να σας πει αν κάθεστε σωστά - είναι σχεδόν αδύνατο να το καταλάβετε μόνοι σας.

Προσπαθήστε να χαλαρώσετε, καθώς το RSI μπορεί να προκληθεί από ένταση στη δουλειά, κάτω από συνθήκες στρες που δημιουργούν ένταση στους μύς και εμποδίζουν την κανονική κυκλοφορία.

#### **η τελική ευθύνη είναι του εργοδότη, όχι δική σας!**

Πολλοί εργαζόμενοι, που νιώθουν κάποιους προειδοποιητικούς πόνους, παίρνουν παυσίπονα και συνεχίζουν να εργάζονται - συχνά επειδή φοβούνται μήπως χάσουν τη δουλειά τους. Αυτό, όμως, επιτρέπει στο τραύμα να επιδεινωθεί, κάτι που μπορεί να επηρεάσει τη μακροχρόνια ικανότητα του ατόμου να εργαστεί, καθώς, επίσης, να βάλει σε κίνδυνο την επαγγελματική του εξέλιξη, τη δυνατότητα αύξησης των

αποδοχών του και την κοινωνική και οικογενειακή ζωή του.

Δεν χρειάζεται, λοιπόν, να κάνετε τον ήρωα και να υποφέρετε σιωπηλά. Υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να κάνετε αμέσως:

- Επισκεφτείτε αμέσως γιατρό.
- Πάρτε άδεια.
- Κάντε διαλείμματα.
- Χρησιμοποιείτε λιγότερο τον υπολογιστή.
- Απευθυνθείτε στο συνδικαλιστικό σας εκπρόσωπο ή στον υπεύθυνο για την υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας.

**Ο εργοδότης δεν μπορεί να σας απολύσει.** Ο εργαζόμενος καλύπτεται στην περίπτωση που υπάρχει πρόβλημα υγείας, το οποίο αποδεδειγμένα οφείλεται στην εργασία του.

Ο εργοδότης υποχρεούται να προσαρμόσει το περιβάλλον στον κάθε εργαζόμενο ξεχωριστά. Είναι ευθύνη της εργοδοσίας να εξασφαλίσει:

- σωστό φωτισμό
- άνετο χώρο.
- προστασία από αν ανακλάσεις ή θάμβωση.
- προστασία από υπερβολικό θόρυβο.
- σωστή θερμοκρασία.
- σωστή υγρασία.

### **ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΑ ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΙΑ**

**Στην αγορά σήμερα, υπάρχει μια ποικιλία από εργονομικά πληκτρολόγια τα οποία, αν και μπορεί στην αρχή να χρειαστεί κάποιος χρόνος για να τα συνηθίσει κανείς, στην πορεία, όμως, μειώνουν την ένταση στους μύς του χεριού. Οι ενδεχόμενοι χρήστες καλό είναι να δοκιμάσουν όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά πληκτρολόγια για να επιλέξουν το πιο κατάλληλο.**

### **το νομικό πλαίσιο**

Υπάρχει η Οδηγία του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου (90/270/ΕΟΚ -Α221) που,

στην Ελλάδα, άρχισε να εφαρμόζεται με το Προεδρικό Διάταγμα 398 της 17/19.12.1994. Οι εργοδότες έχουν μια σειρά από υποχρεώσεις, η παραβίαση των οποίων συνεπάγεται όχι μόνο διοικητικές, αλλά και ποινικές κυρώσεις (αρ.13). Οι εργαζόμενοι μπορούν να απευθυνθούν στα συνδικάτα τους για νομική βοήθεια και στήριξη. Ωστόσο, αναφέρουμε ορισμένες από τις προβλέψεις του νόμου:

**Διαλείμματα** Ο εργοδότης έχει υποχρέωση να «διαβουλεύεται με τους εργαζομένους ή / και τους εκπροσώπους τους για το σχεδιασμό και την οργάνωση της εργασίας», έτσι ώστε «η καθημερινή εργασία σε οθόνες οπτικής απεικόνισης να διακόπτεται περιοδικά με διαλείμματα ή αλλαγές δραστηριότητας» (αρ.8/2& 1). Πρέπει «να εξασφαλίζονται στον εργαζόμενο **διαλείμματα εργασίας ανά δώρο**, ανάλογα με το είδος της εργασίας. Σε καμία περίπτωση τα διαλείμματα αυτά δεν πρέπει να συσσωρεύονται» (αρ.11, Παράρτημα 1, 4.1). «Ο χρόνος απομάκρυνσης του εργαζομένου από τη θέση εργασίας με οθόνες οπτικής απεικόνισης (είτε για διάλειμμα εργασίας είτε για αλλαγή δραστηριότητας) μπορεί να είναι έως 15 λεπτά ανά δώρο» (αρ.11, Παράρτημα 1, 4. 2).

**Παρακολούθηση της υγείας** «Ο εργοδότης έχει την υποχρέωση να εξασφαλίζει ότι κάθε εργαζόμενος υπόκειται σε ιατρικές εξετάσεις της όρασης και του μυοσκελετικού συστήματος κατά την πρόσληψη και στη συνέχεια μία φορά το χρόνο, καθώς και όταν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ενοχλήσεις που μπορεί να οφείλονται στην εργασία τους» (αρ.1 Ο, 1). Επίσης, ο εργοδότης οφείλει να δώσει, αν χρειαστούν, «στους εργαζομένους ειδικά γυαλιά» (αρ.10, 2) και οφείλει «συμπληρωματική ενημέρωση και μέριμνα» για «τις ιδιαίτερα ευαίσθητες ομάδες», καθώς και «για τις έγκυες γυναίκες» (αρ.10, 3 & 4).

**Τεχνικές προδιαγραφές** Το Παράρτημα του νόμου καθορίζει «ελάχιστες προδιαγραφές» για αρκετά από τα

θέματα που έχουν σχέση με τους υπολογιστές στη δουλειά: για την οθόνη, το πληκτρολόγιο, το τραπέζι, το κάθισμα, το αναλόγιο, το φωτισμό, τους θορύβους, τη θερμότητα, την υγρασία, κλπ.

Σημαντική πρόβλεψη για όσους εργάζονται με υπολογιστή είναι και η διάταξη 3.3 του Παραρτήματος 1 που λέει επιλέξει: *"Κανένα σύστημα ποσοτικού ή ποιοτικού ελέγχου της παραγόμενης εργασίας δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί εν αγνοία των εργαζομένων»* Το άρθρο 3.3 αναγνωρίζει ότι οι «*διαπιστούμενοι κίνδυνοι*» μπορεί να έχουν «*σωρευτικές*» επιπτώσεις και μπορεί να υπάρχει και επίπτωση εξαιτίας του «*συνδυασμού*» τους. Το ίδιο άρθρο (παρ.1) προβλέπει ότι «*ο εργοδότης προβαίνει σε ανάλυση των θέσεων εργασίας με σκοπό την αξιολόγηση των συνθηκών ασφάλειας και υγιεινής που παρουσιάζουν για τους εργαζομένους του, ιδίως σε ό,τι αφορά τους ενδεχόμενους κινδύνους για την όραση, τα σωματικά προβλήματα και την πνευματική καταπόνηση των εργαζομένων*». Αυτή πρέπει να είναι μια «*γραπτή εκτίμηση*».

### **οι οθόνες και η ακτινοβολία τους**

Οι οθόνες οπτικής απεικόνισης περιβάλλονται από ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, όπως οποιοδήποτε άλλο ηλεκτρικό μηχάνημα. Και γι' αυτό υπάρχουν μερικές προφυλάξεις που μπορεί και πρέπει να ληφθούν. Υπάρχει μια άποψη που προσπαθεί να πείσει ότι οι φόβοι για πιθανές επιπτώσεις της ακτινοβολίας στην υγεία μας είναι αβάσιμοι. Ωστόσο, αβάσιμη είναι μάλλον η ίδια η ελαφρότητα με την οποία υποστηρίζονται τέτοιες «*απόψεις*». Στο δελτίο της Αμερικανικής Ένωσης Δημοσιογράφων, το Newspaper Guild, οι συνάδελφοι προειδοποιούν για τους κινδύνους υγείας που σχετίζονται με τις εκπομπές ακτινοβολίας από τις οθόνες οπτικής απεικόνισης (υπολογιστή). Ένας Σουηδός δημοσιογράφος έχει αναφερθεί σε προβλήματα υγείας που κυμαίνονται από πόνους στα δόντια και στις αρθρώσεις μέχρι και ταχυκαρδίες και αρρυθμία της καρδιάς. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να παίρνονται

τουλάχιστον οι προφυλάξεις που προβλέπει ο νόμος. Οι σχετικοί έλεγχοι έχουν δείξει, π.χ., **ότι οι εκπομπές ακτινοβολίας είναι μεγαλύτερες στο πίσω μέρος και στο πλάι κάθε οθόνης οπτικής απεικόνισης**. Κατά συνέπεια:

☐ Η διοίκηση των επιχειρήσεων οφείλει να τηρεί τη σύσταση (υπόδειξη) της Διεθνούς Οργάνωσης Υγείας σύμφωνα με την οποία δεν πρέπει να εργάζεται **κανείς σε απόσταση μικρότερη του ενός μέτρου**, πίσω ή στο πλάι οποιουδήποτε τερματικού.

☐ Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι οι οθόνες βρίσκονται σε ικανοποιητική απόσταση από τους χρήστες. Για τον περισσότερο κόσμο μια ικανοποιητική απόσταση για να βλέπει άνετα είναι το μισό μέτρο, ή λίγο παραπάνω.

### **ΟΘΟΝΕΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

**Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν πλέον ολοκληρωθεί και, συνολικά, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι δεν φαίνεται να υπάρχει κάποια συσχέτιση ανάμεσα σε αποβολές ή σε ανωμαλίες του εμβρύου και τη χρήση οπτικής απεικόνισης στη δουλειά.**

### **Επιβεβαιώνεται η σχέση εργασίας-τραυματισμών**

Μολονότι η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει πειστεί ότι τα τραύματα που οφείλονται στην εργασία σε περιβάλλον νέας τεχνολογίας αποτελούν ένα αληθινό, επώδυνο και πολυδάπανο πρόβλημα, οι εργοδότες και διάφοροι «*ειδικοί*» υπάλληλοί τους, ακόμα και κάποια δικαστήρια, προσπαθούν να το αμφισβητήσουν.

Αυτό που αμφισβητούν είναι:

☐ η ίδια η ύπαρξη του συνδρόμου RSI, δηλαδή οι βλάβες από τη μονότονα επαναλαμβανόμενη εργασία, και

☐ ότι αυτό το σύνδρομο οφείλεται στη χρήση της νέας τεχνολογίας.

Ένα παράδειγμα: η Εθνική Συνομοσπονδία Δημοσιογράφων (NUJ) στη Μεγάλη Βρετανία βρέθηκε με ένα χρέος περίπου επτακοσίων χιλιάδων

λιρών, όταν έχασε τις υποθέσεις τεσσάρων δημοσιογράφων των *Financial Times*, που αφορούσαν απαιτήσεις αποζημίωσης για περιπτώσεις τέτοιων τραυματισμών από την εργασία σε υπολογιστές (strain injury). Ο δικαστής Ιαν Κένεντυ είπε ότι «δεν υπάρχει κάποιο στοιχείο στην ιατρική φιλολογία» που να δείχνει ότι η εργασία σε οθόνες οπτικής απεικόνισης «προκαλεί κακό στην υγεία» και πρόσθεσε, μάλιστα, ότι το πρόβλημα ήταν «ανύπαρκτο» και «φανταστικό» και ότι «κανένας γιατρός δεν έχει αποδείξει ότι υπάρχει τέτοιο σύνδρομο (RSI)».

Γι' αυτό και πρέπει να αντιτάξουμε πολλές επιστημονικές έρευνες. Η ΠΟΕΣΥ και τα συνδικάτα δημοσιογράφων σε άλλες χώρες παρακολουθούν αυτές τις εξελίξεις. Παραθέτουμε ορισμένα πρόσφατα παραδείγματα.

### **Οι εργονομικοί κίνδυνοι αντιμετωπίζονται**

Μια διεθνής επιτροπή εμπειρογνομόνων κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το RSI (Repetitive Strain Injuries) υπάρχει πράγματι κι ότι συχνά οφείλεται στην εργασία μας.

Σε μια εμπεριστατωμένη μελέτη των επιστημονικών δεδομένων, η Εθνική Ακαδημία Επιστημών (National Academy of Science) των ΗΠΑ αναφέρει ότι κατέληξε στο συμπέρασμα πως η εργασία που δεν γίνεται σωστά, από εργονομική άποψη, προκαλεί μυοσκελετικές διαταραχές και ότι υπάρχουν αποτελεσματικοί τρόποι παρέμβασης ώστε να προληφθούν αυτές οι διαταραχές.

Η έκθεση που δημοσιεύτηκε την 1 η Οκτωβρίου 1998 με τίτλο «Μυοσκελετικές διαταραχές που έχουν σχέση με Την εργασία μια επανεξέταση των δεδομένων», ολοκληρώθηκε από μια επιτροπή που απαρτιζόταν από εξέχοντες εμπειρογνώμονες.

Τον Αύγουστο, η Εθνική Ακαδημία Επιστημών των ΗΠΑ κάλεσε πάνω από εξήντα πέντε εξέχοντες Αμερικανούς αλλά και διεθνείς επιστήμονες και γιατρούς, ειδικούς στις μυοσκελετικές διαταραχές και στην εργονομία, σε μια διήμερη συνάντηση κατά τη διάρκεια της οποίας θα επανεξέταζαν τα επιστημονικά δεδομένα.

Οι σημαντικότερες διαπιστώσεις και τα συμπεράσματα αυτής της συνάντησης είναι τα ακόλουθα:

☐ Οι **μυοσκελετικές διαταραχές** αποτελούν σοβαρό πρόβλημα.

☐ Από τα στοιχεία που υπάρχουν είναι ολοφάνερο ότι οι μυοσκελετικές διαταραχές στους εργαζομένους οφείλονται στους **εργονομικούς κινδύνους** στους οποίους είναι εκτεθειμένοι όταν εργάζονται.

☐ Η συχνότητα εμφάνισης πόνων, τραυματισμών, απώλειας της δυνατότητας για εργασία και αναπηρίας σε άτομα που δουλεύουν σε χώρους όπου είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένοι σε εργονομικούς κινδύνους είναι μεγαλύτερη από ότι σε εργαζομένους οι οποίοι δεν είναι τόσο εκτεθειμένοι.

☐ Για τον περισσότερο κόσμο, η κυριότερη έκθεσή τους σε εργονομικούς κινδύνους είναι στον χώρο της εργασίας τους.

☐ Η επιστημονική έρευνα δείχνει ξεκάθαρα ότι υπάρχουν αποτελεσματικές παρεμβάσεις στους χώρους εργασίας, με τις οποίες μπορεί να μειωθεί αυτός ο κίνδυνος και να προληφθούν οι μυοσκελετικές διαταραχές.

☐ Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι οι παρεμβάσεις μπορεί να είναι συμφέρουσες ακόμα και για τους εργοδότες.

Οι διαπιστώσεις της συγκεκριμένης επιτροπής (ότι, δηλαδή, οι επιστημονικές έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως εργονομικοί παράγοντες στο χώρο εργασίας δημιουργούν μυοσκελετικές διαταραχές) επιβεβαιώνουν τα συμπεράσματα και άλλων πρόσφατων μεγάλων ερευνών.

### **ΜΗΝ ΑΓΝΟΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ**

**Παρόλο που η βλάβη είναι συγκεκριμένη και μετρήσιμη ακόμα, ωστόσο μπορεί να αγνοηθεί: «Μπορεί, συχνά, να μην αναγνωρίζεται το RSI, διότι τα συμπτώματα είναι ποικίλα και όχι πολύ συγκεκριμένα, συχνά χωρίς εμφανή σημάδια τραυματισμού ή φλεγμονής. Ο πόνος αποδίδεται συχνά στο στρες ή στη γενικότερη**

**κακή κατάσταση της υγείας». Γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή!**

### **Οι βλάβες μπορούν ακόμα και να μετρηθούν**

Οι τραυματισμοί από διαρκή καταπόνηση όχι μόνο δεν είναι φανταστικοί, αλλά είναι τόσο αληθινά επώδυνοι που μπορούν ακόμα και να μετρηθούν, όπως αποκαλύπτει ένα καινούργιο διαγνωστικό εργαλείο.

Η έκθεση που δημοσιεύτηκε το Φεβρουάριο του 1998 στα Διεθνή Αρχεία της Εργασιακής και Περιβαλλοντικής Ιατρικής (International Archives of Occupational and Environmental Medicine), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι βλάβες προερχόμενες από το επονομαζόμενο RSI μπορούσαν να μετρηθούν, ακόμα και στα αρχικά στάδια, με έναν «παλμογράφο» (vibrometer).

Η έκθεση αναφέρει ότι ο παλμογράφος που τελειοποιήθηκε για την Action Research (φιλανθρωπική εταιρία για θέματα υγείας με έδρα τη Μεγάλη Βρετανία), ο οποίος είναι παρόμοιος με μηχανήματα που ήδη χρησιμοποιούνται στις ΗΠΑ, δίνει μια σαφή ένδειξη για το πώς οι αντιδράσεις των αισθητήριων νεύρων του χεριού επηρεάζονται από το RSI.

Η νέα αυτή τεχνική δεν επιβεβαιώνει μόνο την ύπαρξη προχωρημένων καταστάσεων τραυματισμών, αλλά επιτρέπει και τον εντοπισμό περιπτώσεων πριν καν εμφανιστούν τα πρώτα επώδυνα συμπτώματα.

Επί δύο χρόνια, ο ερευνητής δρ Μπρους Λυν, που εργαζόταν στο University College of London, στην Αγγλία, δοκίμασε τον παλμογράφο σε τρεις ομάδες: σε μια ομάδα ασθενών που υπέφεραν από RSI, σε μια δεύτερη ομάδα εργαζομένων που είχαν «αυξημένο κίνδυνο» να προσβληθούν από RSI στον εργασιακό τους χώρο και σε μια τρίτη ομάδα που δεν χρησιμοποιούσε συχνά υπολογιστές.

Η βλάβη στα νεύρα των ασθενών με RSI ήταν περισσότερο εμφανής αμέσως μετά την εργασία τους στο πληκτρολόγιο Το μηχάνημα επιβεβαιώνει, επίσης, το γεγονός ότι οι ασθενείς που υποφέρουν

από RSI νιώθουν επώδυνα συμπτώματα όταν εκτίθενται σε μηχανικά κεντρίσματα που κανονικά είναι ανώδυνα, όπως ακριβώς ασθενείς με προφανή βλάβη στα νεύρα.

Η δρ Γκρήνινγκ πιστεύει ότι η καινούργια προσέγγιση μπορεί να οδηγήσει σε ασφαλέστερους χώρους εργασίας. «Έχουμε καταφέρει να επιβεβαιώσουμε το γεγονός ότι μετρώντας την ανοχή στους παλμούς αυτής της συσκευής, μπορούμε να ελέγξουμε ομάδες που μπορεί να διατρέχουν τον κίνδυνο να προσβληθούν από RSI. Αν αυτό ανιχνευθεί εγκαίρως, μπορεί να γίνουν αλλαγές στον τρόπο εργασίας και, εφόσον είναι απαραίτητο, να ξεκινήσει μια πρώιμη θεραπεία».

Και συμπληρώνει: "Η διαπίστωση που ίσως προκαλεί τη μεγαλύτερη έκπληξη στη μελέτη του Action Research είναι αυτή που αφορούσε την ομάδα των εργαζομένων σε γραφεία. Πολλοί από αυτούς, παρόλο που δεν είχαν εκδηλώσει ακόμα συμπτώματα RSI, παρουσίασαν εμφανή μείωση της αίσθησης του παλμού στην περιοχή του χεριού από την οποία περνάει το μεσαίο νεύρο».

### **Το πρόβλημα είναι γενικότερο στη σύγχρονη κοινωνία**

Υπάρχουν πολλές πρόσφατες μελέτες που επιβεβαιώνουν ότι το RSI είναι πολύ αληθινό και πολύ σοβαρό πρόβλημα, και, μάλιστα, όχι μόνο για τους δημοσιογράφους ούτε μόνο για τους υπαλλήλους γραφείου, αλλά επεκτείνεται σε μια σειρά εργαζομένων, ακόμα και εργάτες.



Ο δρ Αναλί Γιασί, από το Πανεπιστήμιο Μανιτόμπα του Καναδά, ανέφερε ότι η παγκόσμια αύξηση των περιπτώσεων RSI συνδέεται με την επικράτηση της σύγχρονης τάσης να **κατακερματίζεται** η δουλειά και, επομένως, **να επαναλαμβάνεται μονότονα**. Επίσης, η εντατικότερη **αυτοματοποίηση** και ο **ταχύς ρυθμός** της δουλειάς σε μια **αγχωτική** και εξαιρετικά **ανταγωνιστική** παγκόσμια **οικονομία** παίζουν αρνητικό ρόλο, καθώς και η αύξηση της απασχόλησης στους τομείς των **υπηρεσιών** και της **πληροφόρησης**, και η μεταβαλλόμενη σύνθεση του εργατικού δυναμικού.

### **Οι εργασιακές συνθήκες ευθύνονται για φυσικές βλάβες**

Μια εκτεταμένη έκθεση του Niosh - της επιθεώρησης ασφαλείας των ΗΠΑ - που έγινε το 1997, κατέληγε στο συμπέρασμα ότι οι τραυματισμοί που οφείλονται σε επαναλαμβανόμενη καταπόνηση αποτελούσαν ένα υπαρκτό πρόβλημα και συχνά προκαλούνται από εργασιακούς παράγοντες.

Η Λίντα Ρόζενστοκ, διευθύντρια του Εθνικού Ινστιτούτου για την Εργασιακή Ασφάλεια και Υγεία στις ΗΠΑ, που βρίσκεται υπό κυβερνητική εποπτεία, ανέφερε κατά τη δημοσίευση της μεγαλύτερης μέχρι σήμερα ανασκόπησης όλης της περί RSI φιλολογίας, από το 1946 έως τις μέρες μας: «*Το Niosh συμπεραίνει υπάρχει τεράστιος όγκος αξιόπιστων επιδημιολογικών ερευνών που καταδεικνύει μια σταθερή σχέση ανάμεσα στις μυοσκελετικές διαταραχές και σε ορισμένους φυσικούς παράγοντες, ιδιαίτερα σε επίπεδα μεγαλύτερης έκθεσης*».

### **η ΠΟΕΣΥ προτείνει**

Μην παίζετε με την υγεία σας. Η «νέα τεχνολογία» μπορεί να έχει σοβαρές

επιπτώσεις και δεν πρέπει να περιμένετε να εκδηλωθούν! Επιπλέον, οι εργοδότες χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες για να εισάγουν και νέες, δυσμενέστερες εργασιακές σχέσεις. Μπορούμε και πρέπει να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και πρώτα-πρώτα την υγεία μας. Τι μπορείτε να κάνετε:

Να ελέγξετε και να απαιτήσετε να εφαρμόζονται οι τεχνικές προδιαγραφές για το χώρο σας. Δεν αρκεί να πει ο εργοδότης ότι τις εφαρμόζει! Αν ένα πρόγραμμα δεν σας ταιριάζει, οφείλει να το προσαρμόσει

Να ζητήσετε να έχετε τα απαραίτητα διαλείμματα στη δουλειά σας

Μην διστάσετε να θέσετε οποιοδήποτε πρόβλημα υποψιάζεστε ότι αρχίζετε να αισθάνεστε: μην περιμένετε, γιατί μπορεί η βλάβη να γίνει αργότερα μόνιμη.

Να αποκτήσετε επαφή με το συνδικαλιστικό σας εκπρόσωπο και με την ένωσή σας.

Να ζητήσετε συλλογικά να σας δώσει ο εργοδότης τη μελέτη υγιεινής και ασφάλειας που έχει καταρτίσει για τα μηχανήματα και το χώρο εργασίας.

Αν ο εργοδότης αποδειχτεί δύστροπος, μπορείτε και πρέπει να απευθυνθείτε στα συνδικάτα για να του επιβάλουμε τις υποχρεώσεις του.

**Στο χώρο μας υπάρχουν και άλλοι εργαζόμενοι που ταλαιπωρούνται από τη νέα τεχνολογία (διοικητικοί, τεχνικοί υπάλληλοι κ.λπ.). Πρέπει να έρθουμε σε επαφή μαζί τους και να διεκδικήσουμε να συγκροτηθεί Επιτροπή Υγιεινής και Ασφάλειας στην Εργασία στο χώρο, όπως έχουμε το δικαίωμα και την υποχρέωση.**