

# Zbog računala plaćamo danak u zdravlju

**U današnje vrijeme radni dan je nezamisliv bez rada na računalu. Upravo zato ne smijemo zanemariti zdravstvene rizike korištenja računala**

*Autorica članka*

**Marija Škes**, mag. educ. reh.

Voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života;  
Odjel za promicanje zdravlja, Služba za javno  
zdravstvo;

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija  
Štampar“

## Savjeti za svaki radni dan



Dobra organizacija rada već je pola odrađenog posla i zadataka. Primijete ono što je moguće provesti na radnome mjestu:

- prošećite do kolege umjesto da ga nazovete telefonom, koristite stubu umjesto dizala
- hodajte u vrijeme pauze, dok razgovarate telefonom nemojte sjediti, nego ustanite i hodajte po uredu
- redovito primjenjujte program vježbi na radnome mjestu u trajanju od 5 do 10 minuta
- tijekom kratkog odmora opustite se i vježbajte pravilno disanje
- razmislite o tome da započnete aktivno vježbati ili baviti se nekim sportom u slobodno vrijeme
- posavjetujte se s liječnikom ili, ako je moguće, potražite savjet u odjelu za zaštitu na radu u svojoj ustanovi ako osjetite bilo kakve simptome za koje mislite da su u vezi s uporabom računala
- pronađite nekoliko trenutaka za sebe jer kad je čovjek opušten, mnogo je produktivniji i kreativniji.

na računalu treba spustiti i odmoriti ruke u krilu te, prema mogućnosti, ograničiti vrijeme rada za računalom. Općenito se svakako preporučuju češći kraći odmori tijekom radnog vremena, izvan radnog mjesta ili s isključenim ekranima (primjerice, svaka dva sata), uz moguću primjenu jednostavnijih tjelesnih vježbi.

Tečinu svog života provodimo radeći, a u današnje vrijeme gotovo je svaki posao nezamisliv bez korištenja računala. Stoga je važno naglasiti da mnogobrojne zdravstvene smetnje nastaju upravo prilikom rada na računalu, a posljedice su izloženosti radnika vidnom, statodinamičkom i psihofiziološkom naporu. Vidni napor nastaje zbog dugotrajnog gledanja u zaslon računala, statički napor nastaje zbog dugotrajnog sjedenja, dinamički napor podrazumijeva ponavljajuće pokrete, a psihofiziološki napor se javlja u slučaju povećanih organizacijskih zahtjeva posla.

U brizi za zdravlje vlastitih radnika značajna je uloga poslodavca jer je obavezan procijeniti razinu rizika svih poslova koji se obavljaju na računalu te otkloniti sve utvrđene nedostatke.

Najdjelotvorniji oblik zaštite je prevencija – ispravnim i pravodobnim preventivnim mjerama te usvajanjem zdravih stilova života sprečava se nastanak oštećenja zdravlja radnika i omogućuje otkrivanje znakova bolesti u početnoj fazi.

### Oči na udaru

Dugotrajan rad na računalu uzrokuje zamor i suhoću oka te zahtijeva neprekidno prilagođavanje oka i izoštravanje slike na mrežnici. Problemi vida prilikom rada na računalu češće se pojavljuju kod osoba koje već pate od kratkovidnosti ili astigmatizma ili pak ne nose propisane naočale. Rad na računalu postaje i sve zamorniji s godinama. Sindrom računalnog vida (eng. *computer vision syndrome* – CVS) privremeno je stanje uzrokovano dugim neprekidnim gledanjem u zaslon računala

te smanjenom učestalosti treptanja oka – normalna učestalost treptanja je 16 - 20 puta u minuti, a tijekom rada na računalu učestalost treptanja smanjuje se na 6 - 8 treptaja u minuti. Sindrom se prepoznaje po nizu simptoma, kao što su zamagljen vid, dvostruka slika, problemi u ponovnom fokusiranju pogleda, suhe i nadražene oči (crvenilo očiju), glavobolje, bol u vratu ili leđima, umor. Postoje i čimbenici iz okoline koji povećavaju zamor očiju uzrokovan uporabom računala, kao što su jaka svjetlost u perifernom vidnom polju, neprimjereno osvjetljenje (bliješteća rasvjetna tijela iznad glave), svjetlost koja se reflektira sa zaslona te smanjuje kontrast i slično.

Mnoge stvari možete sami primijeniti kako biste sačuvali zdravlje svojih očiju do duboke starosti! Gledanje u računalu (ili bilo koji digitalni zaslon) neće oštetiti vaše oči, ali će ih učiniti umornima i suhima. U prevenciji vam mogu pomoći upotreba umjetnih suza u obliku kapi, redovito održavanje čistoće zaslona računala i tipkovnice, rad u neutralnom položaju tijela, kao i prilagodba radne površine, udaljenosti ekrana, rasvjete u prostoriji i drugo. Svaka dva sata oči treba i odmoriti od računala po 10 - 15 minuta, a svakih 20 minuta treba pogled sa zaslona usmjeriti u daljinu.

### Pauze i kretanje

Ljudsko tijelo stvoreno je za kretanje, pa dugotrajan statički položaj tijela za vrijeme sjedenja izaziva određeni umor. Višegodišnji rad u uredu ispred računala može u konačnici uzrokovati pojavu niza zdravstvenih tegoba. Stoga je vrlo važna primjena programa tjelovježbe na radnome mjestu koji trebaju sadržavati kretanje te dinamičke vježbe razgibavanja i jačanja, odnosno statičke vježbe istezanja određenih mišića.

Spomenimo za kraj i oboljenje od sindroma karpalnog tunela („kompjutorsku šaku“). Trnjenje i žarenje srednjeg prsta i kažiprsta, pa i bol koja se proteže kroz cijelu šaku do lakta ili se pak širi do ramena, često je prisutna kod osoba koje rade na računalu. I to je moguće spriječiti – pri radu na tipkovnici zapešća ruku ne smiju se naslanjati ili pritiskati na radnu površinu (mogu se koristiti i posebni podlošci), a preporučuje se i korištenje ergonomске tipkovnice. Nakon svakih 15 minuta rada

## Doznajte više i vježbajte!

Služba za javno zdravstvo Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ izradila je tiskane edukativne materijale o unapređenju tjelesnog i mentalnog zdravlja na radnome mjestu. Edukacijski materijali „Prilagodbe na radnome mjestu“ i „Vježbajte na radnome mjestu“, namijenjeni djelatnicima koji većinu radnog vremena provode sjedeći i radeći na računalu, dostupni su na stranici [www.stampar.hr](http://www.stampar.hr).