

2021. gada 29. aprīlī

Darba vide un veselības stāvoklis, strādājot attālināti



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Linda Paegle
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Kontakti: linda.paegle@rsu.lv

Pārreja uz attālināto darbu

Darba devēju citāti

«COVIDam paldies, saistībā ar attālināto darbu, jo līdz šim mēs tā nevarējām saņemt par to attālināto darbu, likās, ka tas ir tāds sarežģīts process, bet COVID parādīja, ka to var diezgan ātri un operatīvi izdarīt»

«Tās pozīcijas, kas mums iepriekš likās neiespējamās, kā klientu apkalpošana, arī tas viss strādāja attālināti»

Pāreja uz attālināto darbu

- Ātra, vairāk piespiedu nekā brīvprātīgā kārtā;
- Strauja, ārēju apstākļu noteikta pāreja uz attālināto darbu atšķiras no plānotas un pārdomātas:
 - ✓ Ierobežotas iespējas nodrošināt visu darbiniekiem nepieciešamo inventāru;
 - ✓ Nespēja izsekot, novērtēt un kontrolēt darbinieku mājas darba vides apstākļus.

Attālinātā darba veicēju fiziskās veselības problēmas

- Datora lietošana un balsta un kustību aparāta slimību attīstība ir visizplatītākā problēma [1,2].
- Veselības problēmas attālinātā darba veicējiem:
 - ✓ sāpošas un nogurušas acis [2],
 - ✓ sāpes sprandā [2],
 - ✓ sāpes mugurā [3],
 - ✓ sāpes plaukstās un plaukstu locītavās, pirkstos [2,3],
 - ✓ zemāka fiziskā aktivitāte [4].

Ergonomikas nepilnības = ietekme uz veselību

- nepareizs darbstacijas dizains, iekārtojums,
- nepiemērots monitora, peles un tastatūras izvietojums,
- nepiemērota poza strādājot,
- nepareizs krēsla augstums,
- nepareizs apgaismojums,
- atpūtas periodu neievērošana [2,5].

Sliktas ergonomikas mājas darba vietā iemesli

- Darbiniekam strādājot uzņēmuma telpās, daudzi no šiem riska faktoriem tiek pārvaldīti, izmantojot darba vietas riska novērtējumu un darba vides iekārtojumu [2]:
 - ✓ Uzņēmums iegādājas un aprīko darba vietas pie datora,
 - ✓ Darba apstākļiem līdzī seko darba aizsardzības speciālisti.
- Mājas darba vietas visbiežāk iekārto pats darbinieks [2]:
 - ✓ Bez zināšanām par atbilstošu iekārtojumu;
 - ✓ Tiek izmantots mājās pieejamais, bet ne piemērotais (gludināmie dēļi, virtuves taburetes utml.)

Pētījuma metodoloģija

- Aptaujas 1.vilnis (2020.gada rudens);
- Sniega bumbas aptauja sociālajos tīklos;
- Savāktas 1006 pilnas aptaujas anketas;
- 437 attālinātā darba veicēji iekļauti datu apkopojumā;
- Respondentu vidējais vecums 43.1 +/- 10.8 (min 22, max 80 gadi);
- 16.1% vīrieši un 83.9% sievietes.

- Aptaujas 2.vilnis (2021.gada pavasaris);
- Sniega bumbas aptauja sociālajos tīklos;
- Savāktas 1027 pilnas aptaujas anketas;
- 544 attālinātā darba veicēji iekļauti datu apkopojumā;
- Respondentu vidējais vecums 43.1 +/- 10.9 (min 20, max 80 gadi);
- 24.9% vīrieši un 75.1% sievietes.

Sāpes

- Aptaujas jautājums

- ✓ Vai ārkārtējās situācijas/ 2.ārkārtējās situācijas laikā Jums bija sāpes, kas ilgākas par 3 dienām?

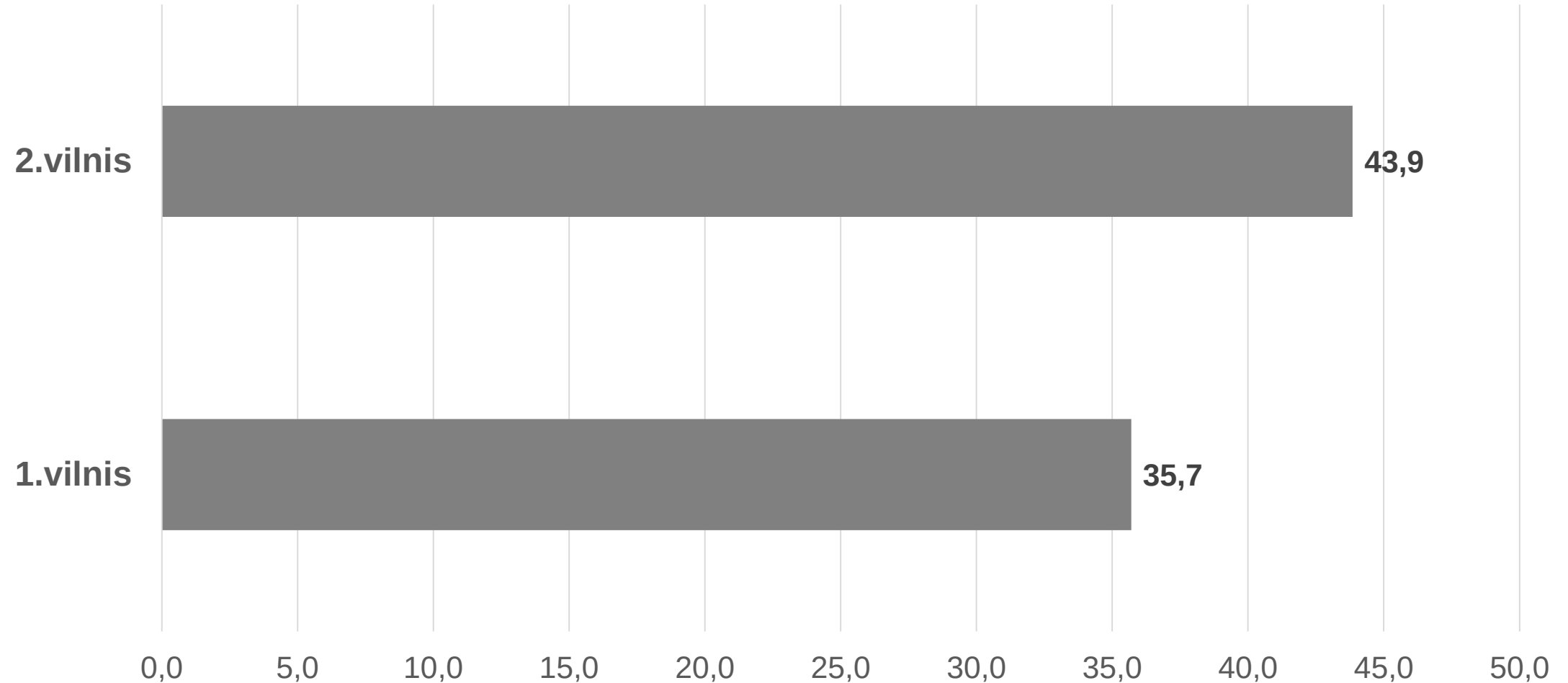
- Atbilžu varianti

- ✓ Jā, biežākas un/ vai stiprākas kā agrāk
- ✓ Jā, tikpat biežas un tikpat stipras kā agrāk
- ✓ Jā, bet retāk un/ vai mazāk
- ✓ Nē, nebija
- ✓ Grūti pateikt

Pētāmais jautājums – ko nodrošināja darba devējs?

- Darba devēja nodrošinātie pasākumi/ tehniskais nodrošinājums attālinātā darba veikšanai (aptaujā iekļauti 11):
- Atbilžu varianti:
 - ✓ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos;
 - ✓ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos;
 - ✓ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts;
 - ✓ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts;
 - ✓ Grūti pateikt/ nav atbildes.

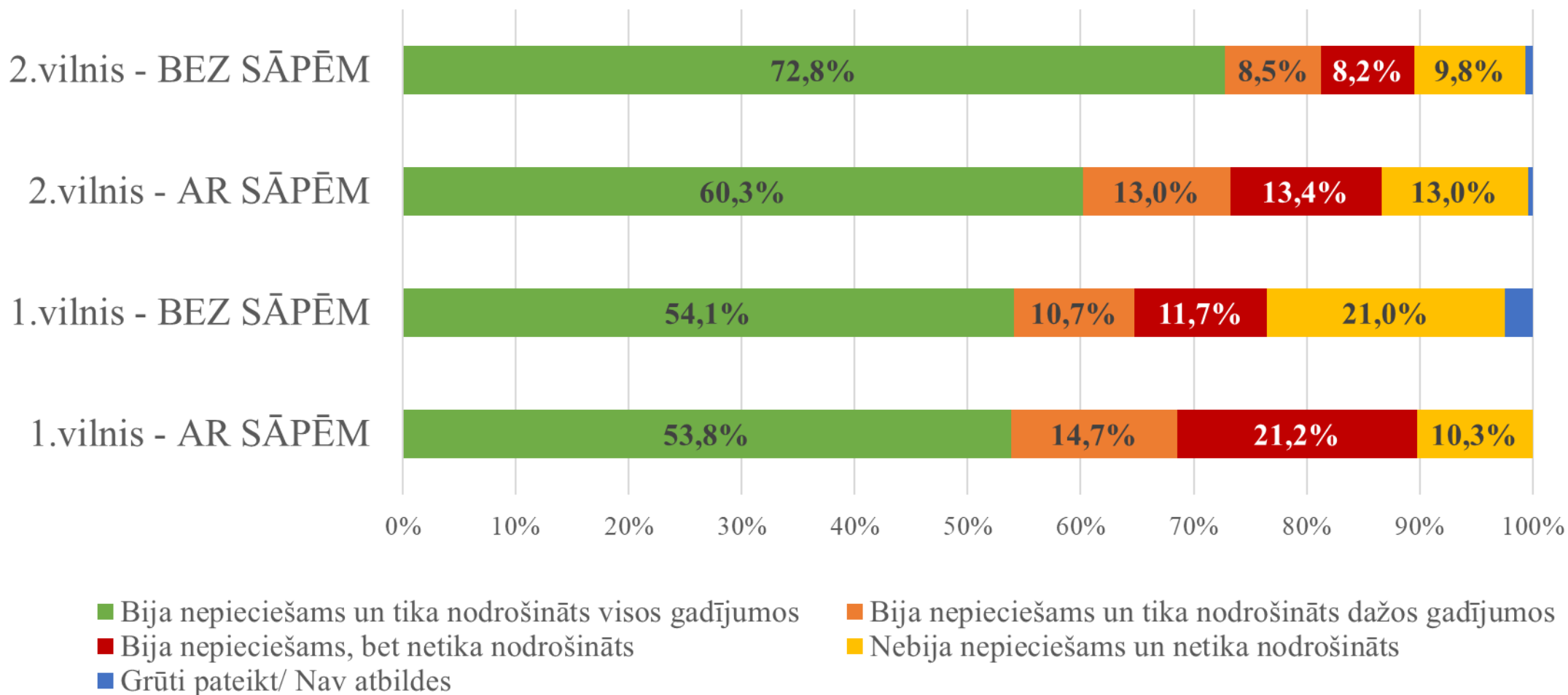
Attālināti strādājoši darbinieki, kas izjutuši sāpes ilgāk par 3 dienām (%)



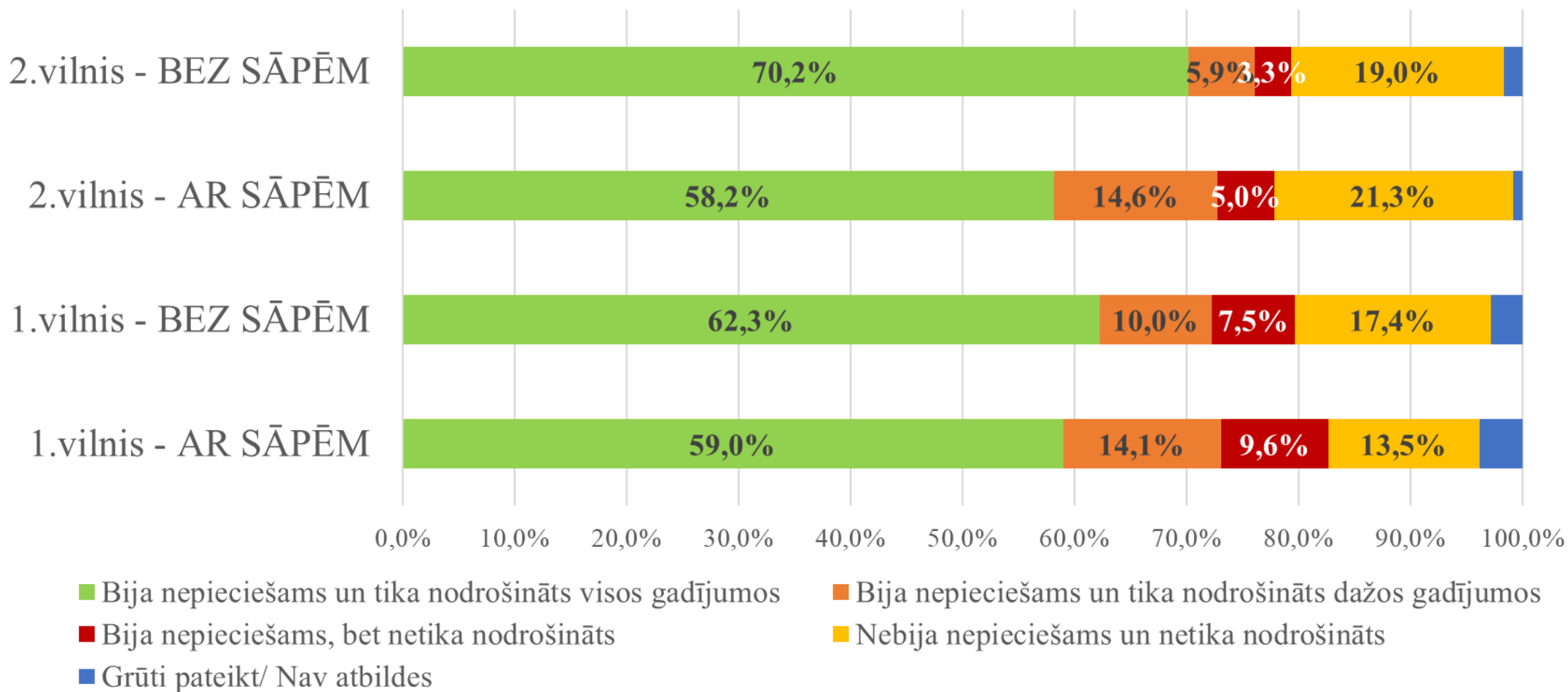
Sāpes – izplatītākas attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes

Attālinātā darba veicēji	1.aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Ir pieredze pirms COVID-19	30.9%	34.7%
Nav pieredzes pirms COVID-19		
Sāka strādāt attālināti 1.ārkārtējās situācijas laikā	37.3%	49.2%
Sāka strādāt attālināti 2.ārkārtējās situācijas laikā	-	38.2%

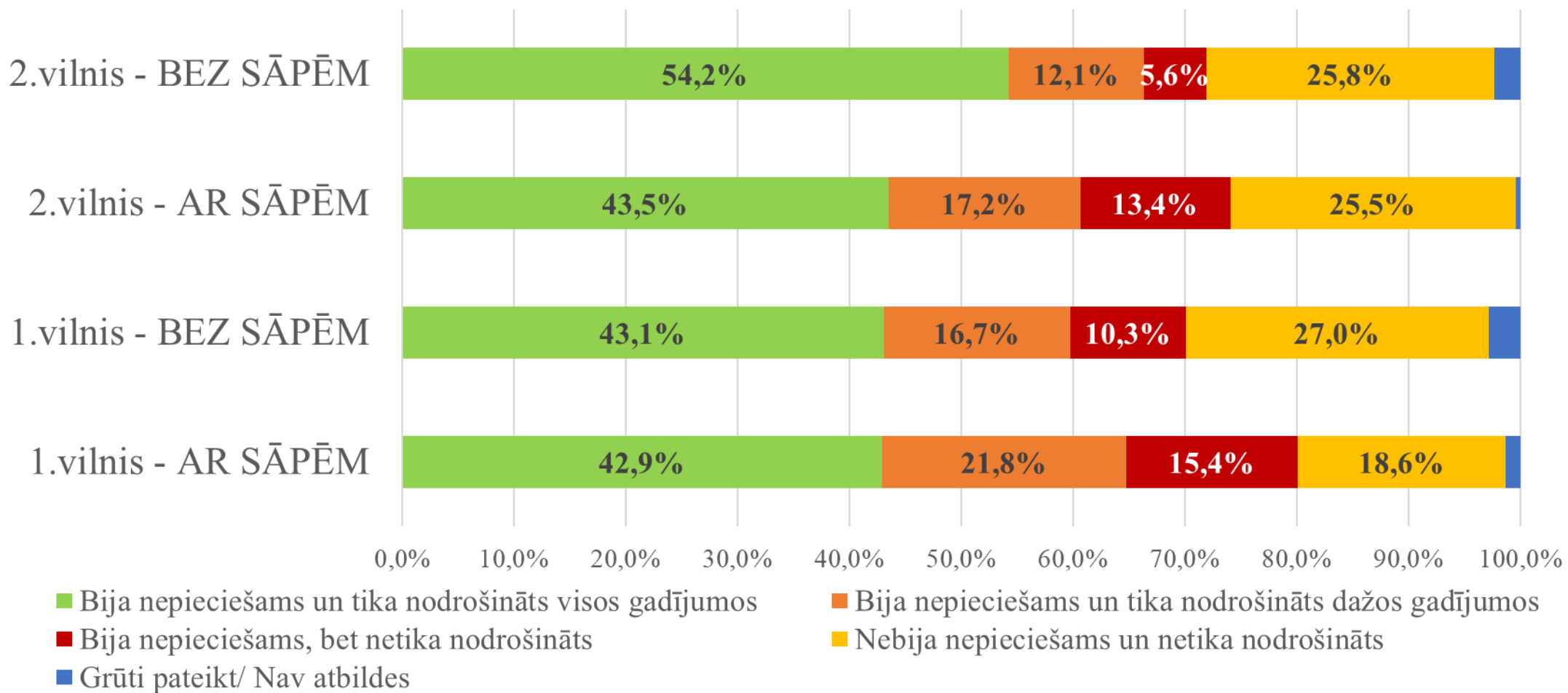
Man ir nodrošināts dators un cits nepieciešamais IT aprīkojums



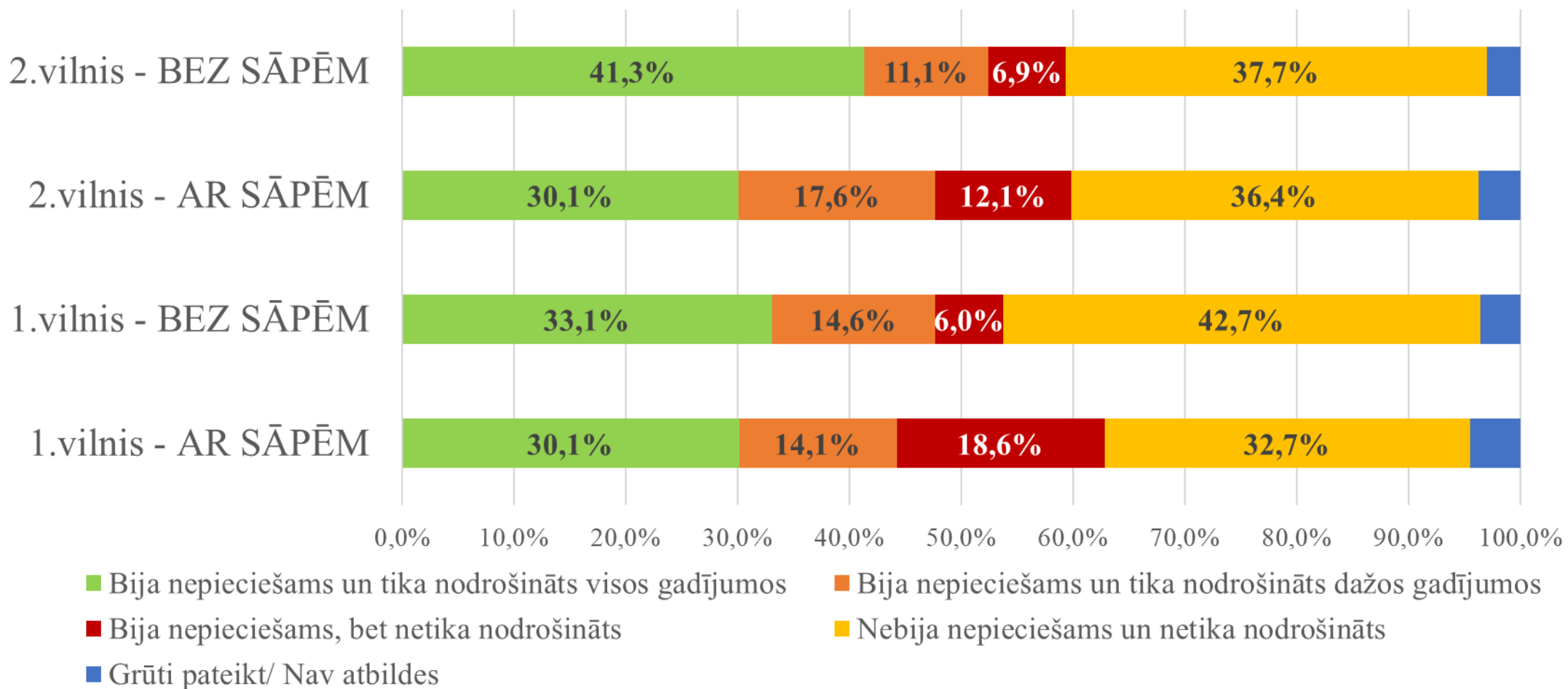
Man tika sniegts IT atbalsts, pielāgojot datoru darbam attālināti



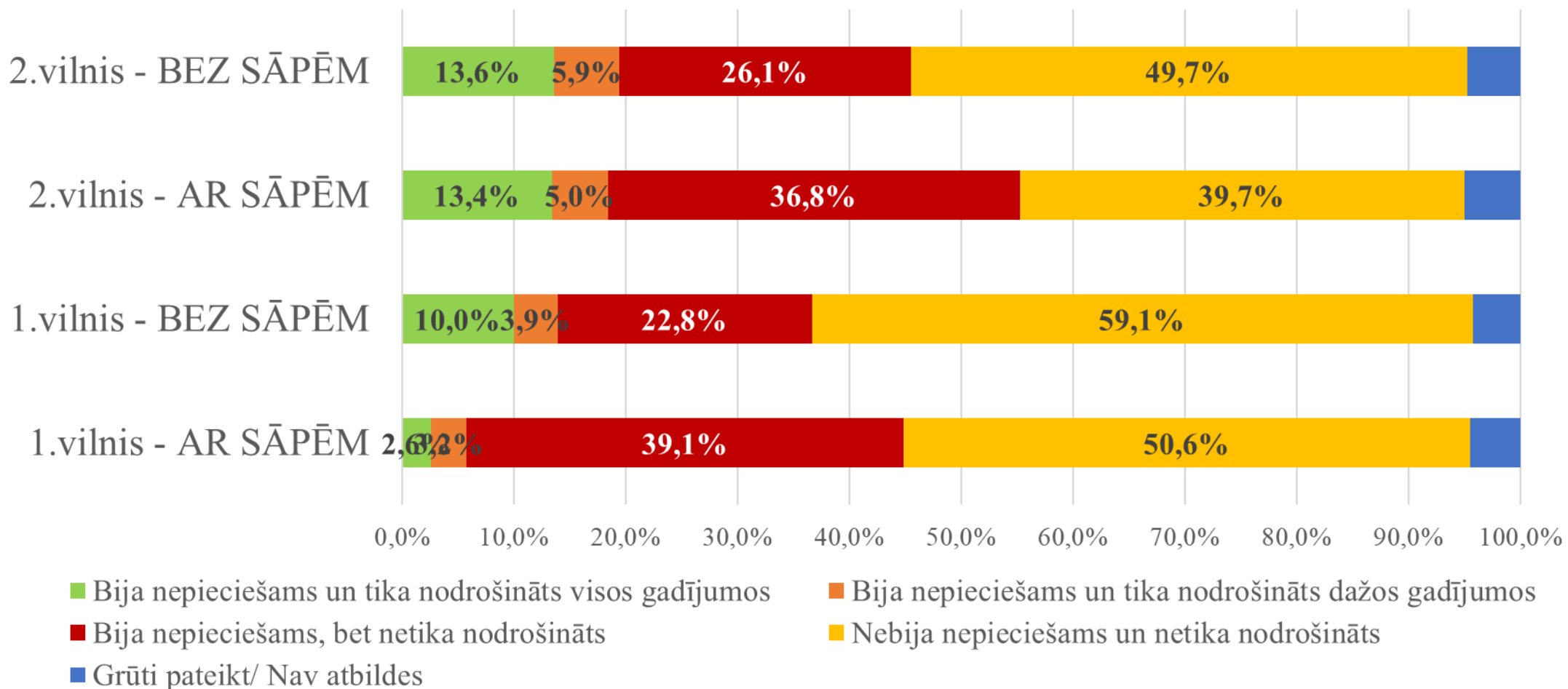
Mani apmācīja, kā lietot rīkus un programmatūru, ko agrāk nelietoju (piem., Zoom, Microsoft Teams u.c.)



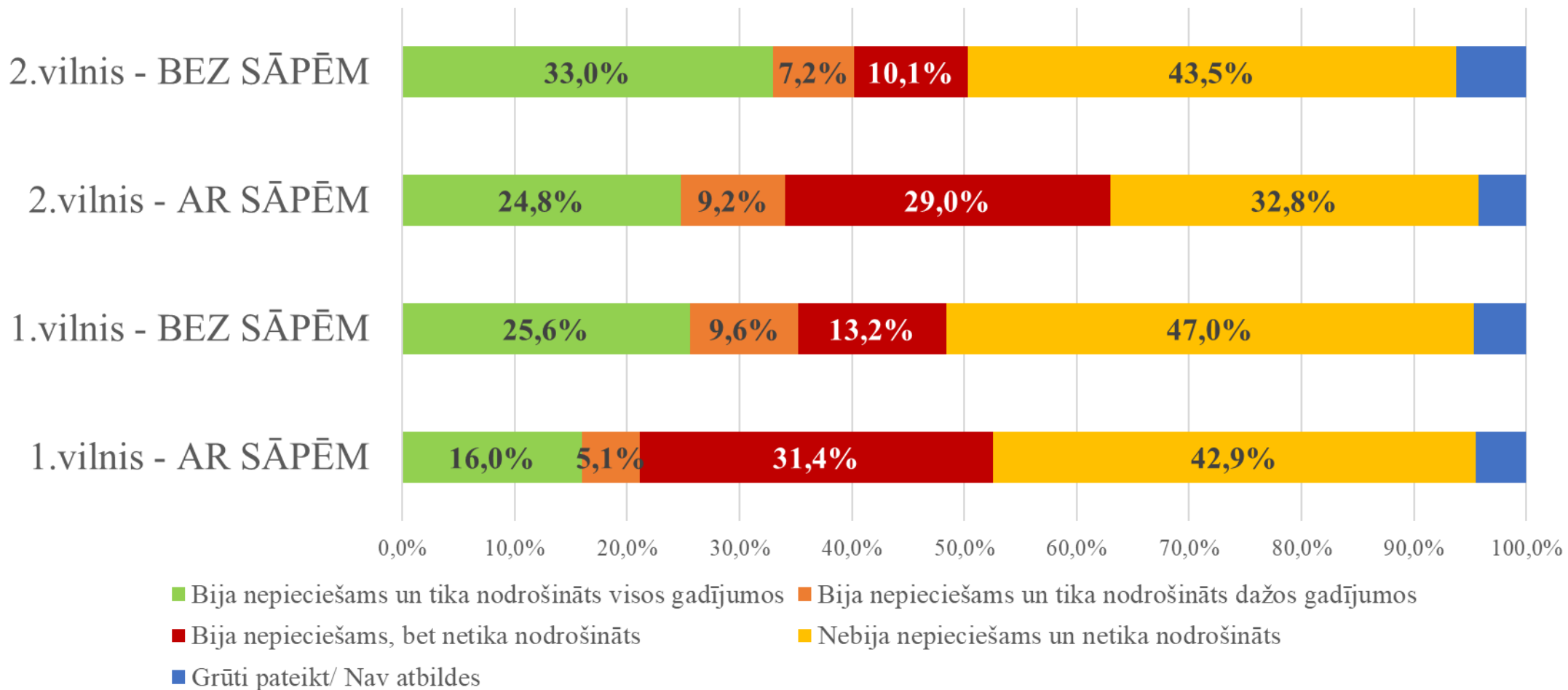
Man tika sniegts atbalsts, kā paveikt tieši manu darbu attālināti (piemēram, kā strādāt konkrētajā profesijā, kādus rīkus izmantot, kur meklēt informāciju, atbalstu)



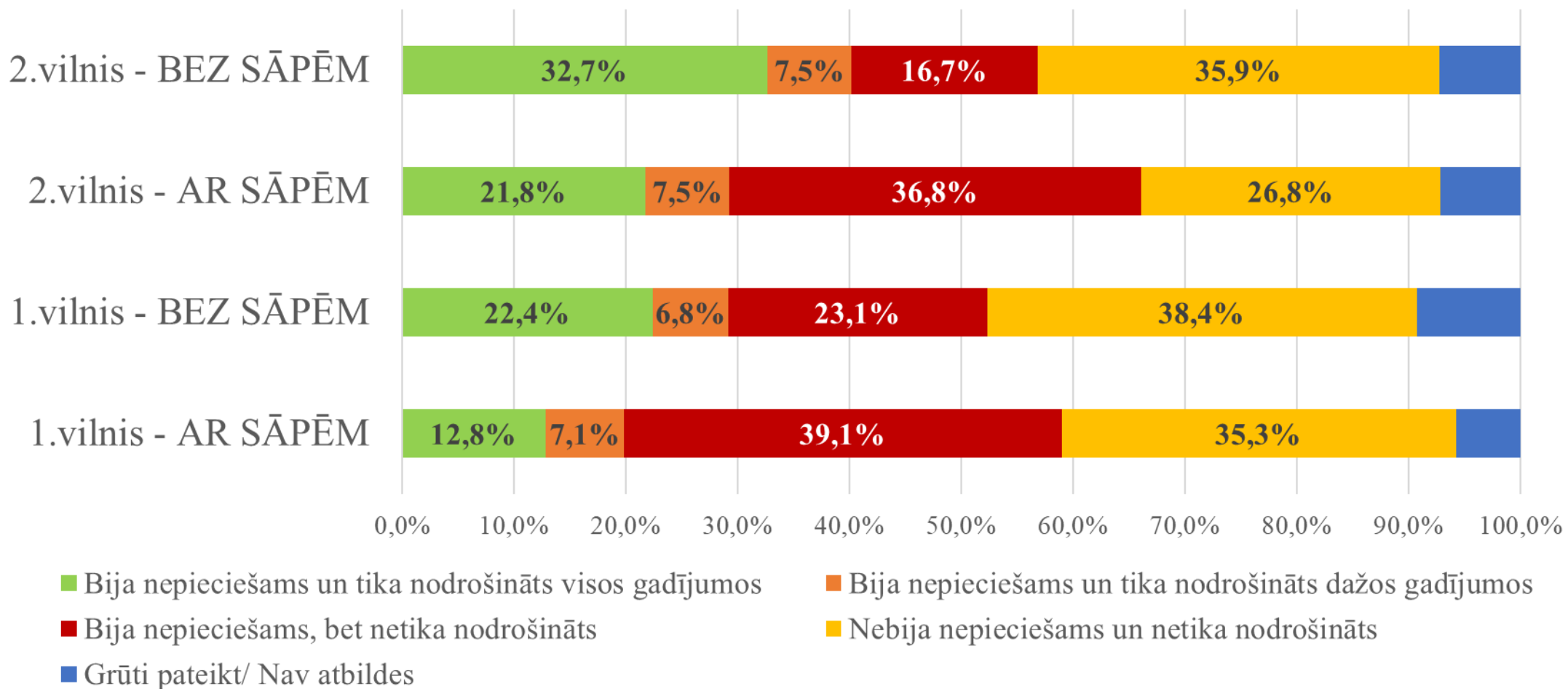
Man ir nodrošināts darba devēja datorgalds un datorkrēsls



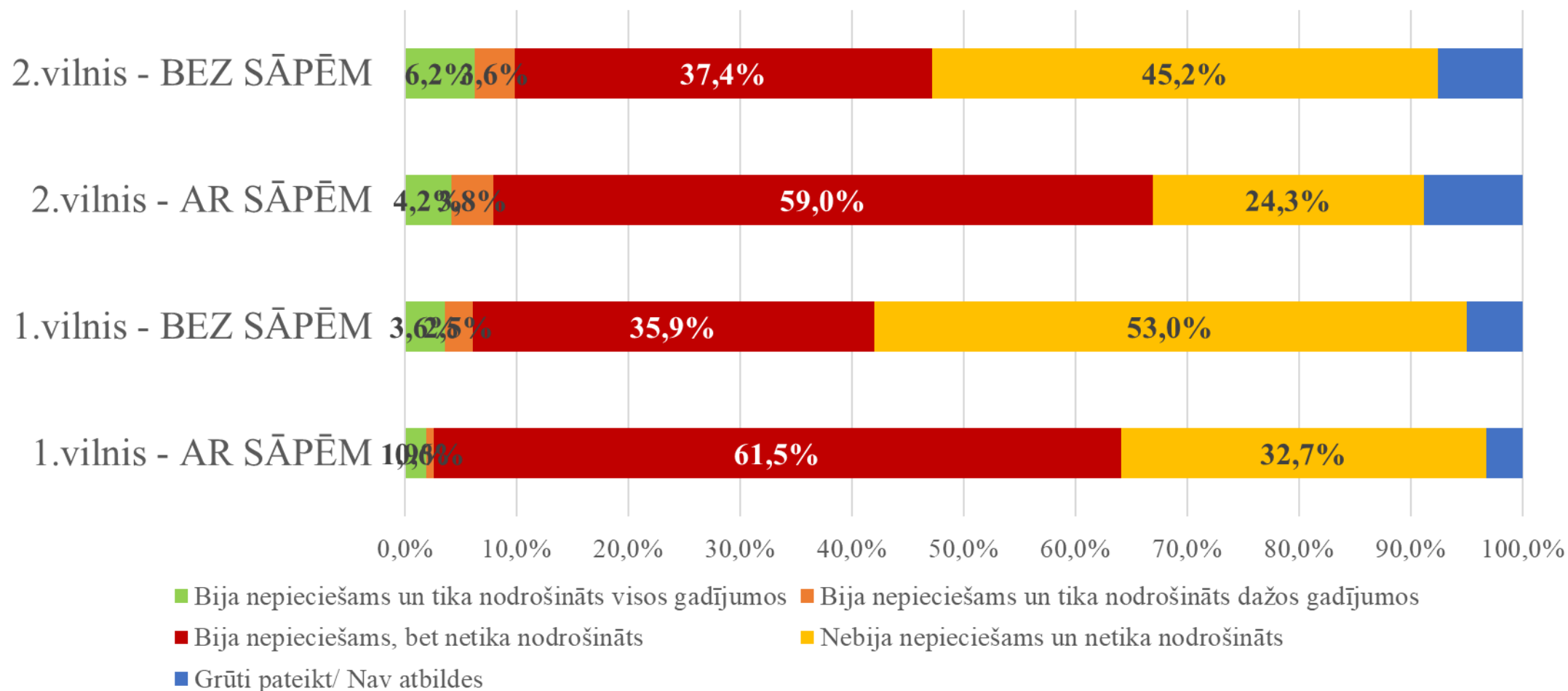
Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās



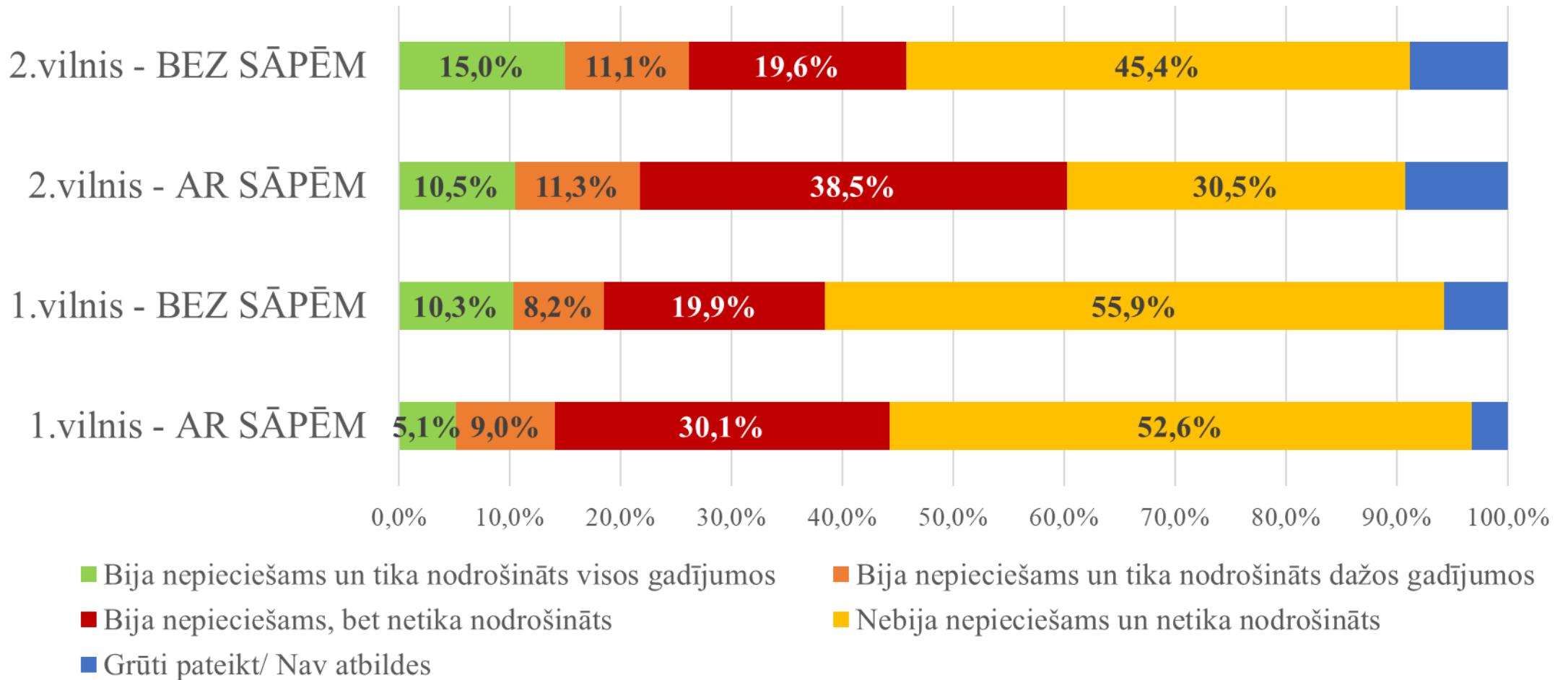
Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



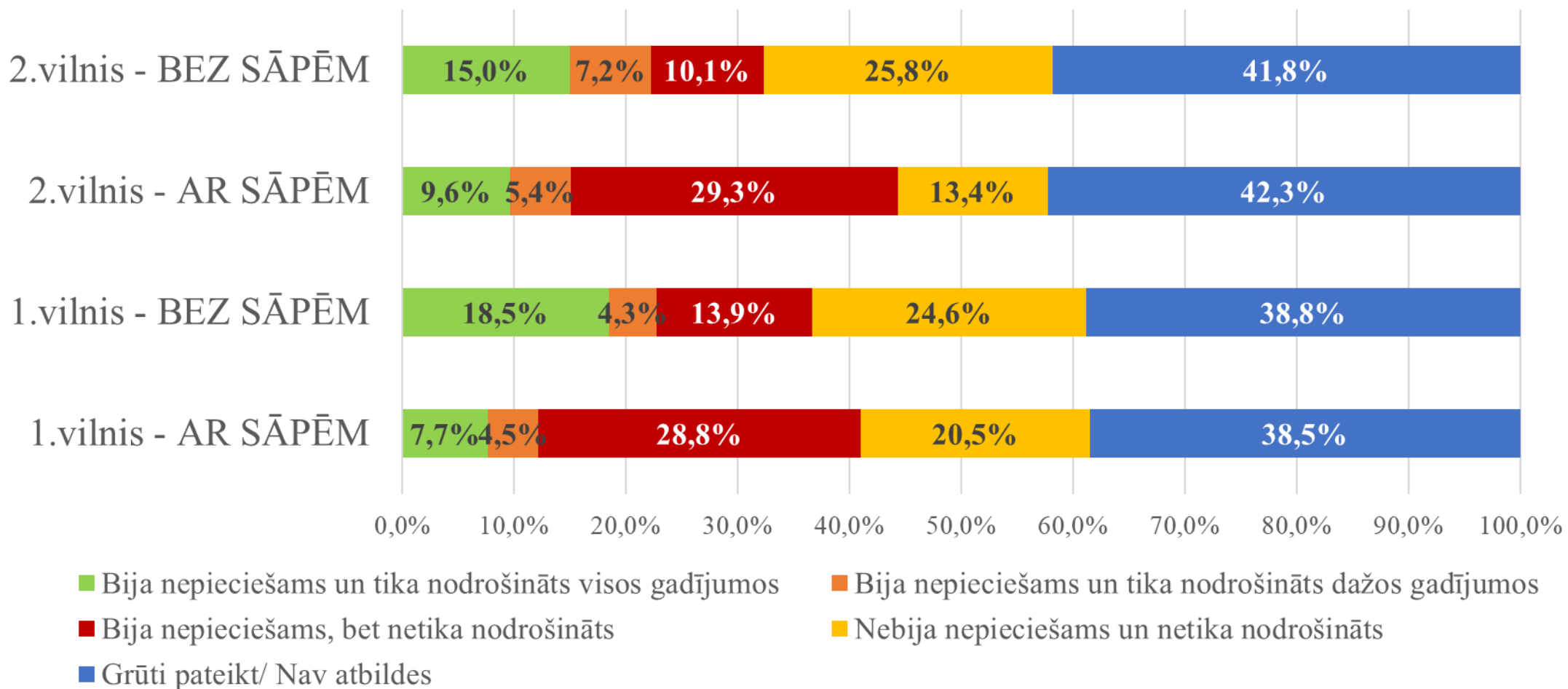
Man tiek kompensētas izmaksas (piemēram, par internetu, elektrību)



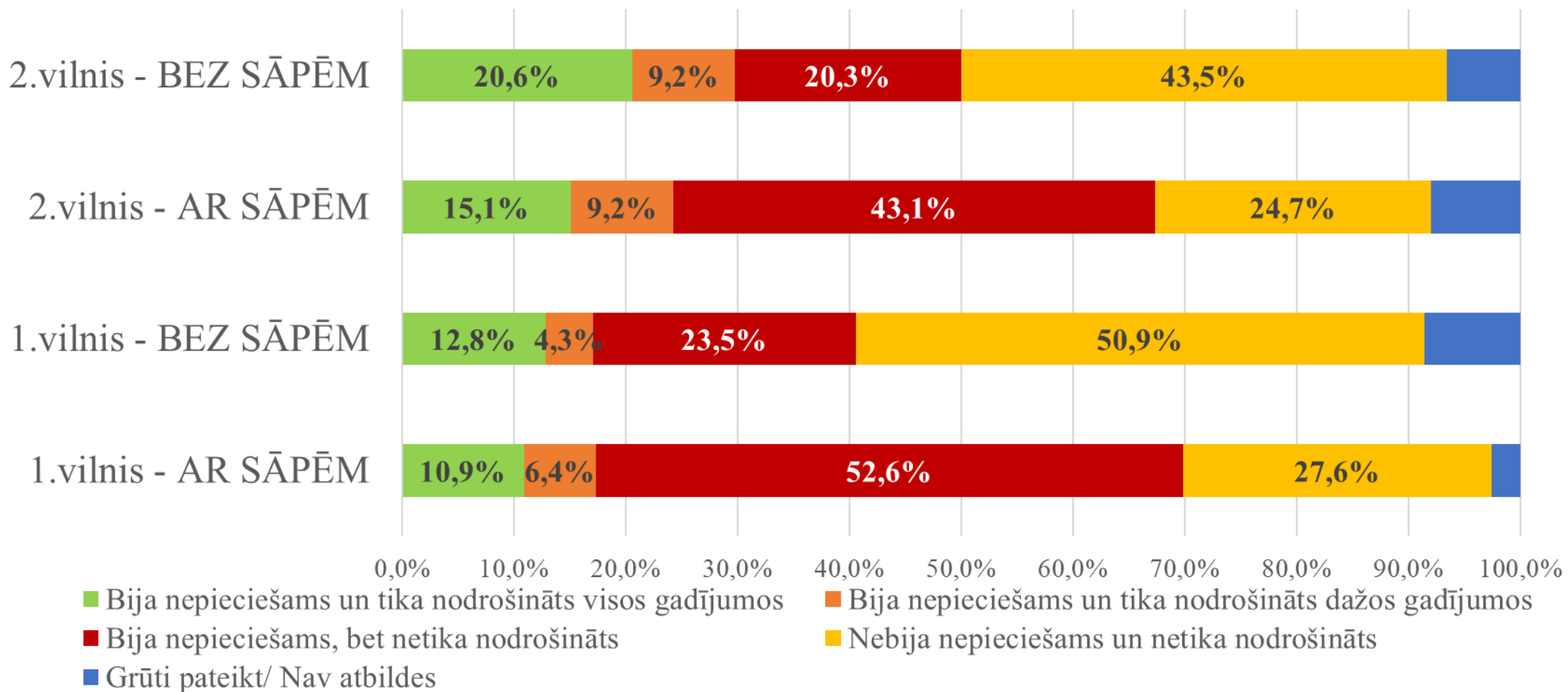
Manam kolektīvam tiek organizēti attālinātie darbinieku saliedēšanas pasākumi (kopīgas brokastis, pusdienas, spēles u.c.)



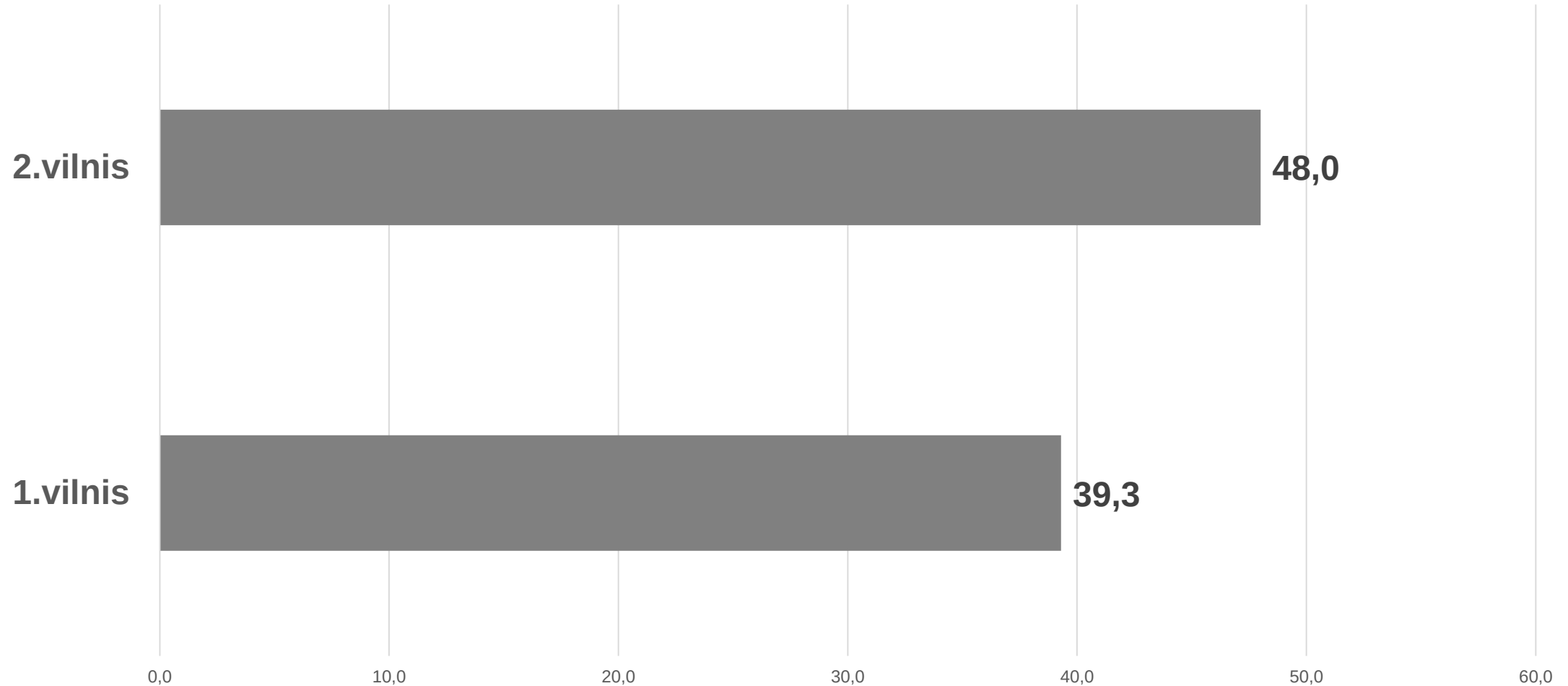
Mans tiešais vadītājs tika apmācīts par darbinieku vadīšanu attālināti



Man tika nodrošināta apmācība / seminārs, kā samazināt stresu



Darbinieki, kas attālināti strādājot izjutuši trauksmi (%)



Trauksme – izplatītāka attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes

Attālinātā darba pieredze	1.Aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Strādājis attālināti jau pirms COVID-19	26.5%	29.9%
Nav attālinātā darba pieredzes		
Attālināti sāku strādāt 1.ārkārtējās situācijas laikā	43.4%	55.7%
Attālināti sāku strādāt 2.ārkārtējās situācijas laikā		43.3%

Attālinātā darba organizēšana, viļņu salīdzinājums*

Nodrošinājums	Uzņēmums ar arodbiedrību	Uzņēmums bez arodbiedrības
Man ir/tika nodrošināts dators, IT aprīkojums	51,5% → <u>65,2%</u>	55,0% → 63,9%
Man ir/tika sniegts IT atbalsts, pielāgojot datoru darbam attālināti	54,5% → 62,0%	61,5% → <u>65,2%</u>
Mani apmācīja, kā lietot rīkus un programmatūru, ko agrāk nelietoju (piem., Zoom, Microsoft Teams u.c.)	43,1% → <u>50,7%</u>	37,7% → 43,8%
Man ir/tika sniegts atbalsts, kā paveikt tieši manu darbu attālināti	36,6% → <u>36,7%</u>	25,5% → 34,5%
Man ir/tika nodrošināts darba devēja datorgalds un datorkrēsls	5,0% → 10,0%	8,2% → <u>17,6%</u>

*Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos

Attālinātā darba organizēšana, viļņu salīdzinājums*

Nodrošinājums	Uzņēmums ar arodbiedrību	Uzņēmums bez arodbiedrības
Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās	17,8% → <u>30,8%</u>	22,9% → 28,1%
Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu	16,3% → <u>30,3%</u>	19,9% → 27,7%
Man ir/tika kompensētas izmaksas (piemēram, par internetu, elektrību)	1,5% → 5,9%	3,9% → 5,6%
Manam kolektīvam ir/tika organizēti attālinātie darbinieku saliedēšanas pasākumi (kopīgas brokastis, pusdienas, spēles u.c.)	6,9% → 10,9%	9,5% → <u>15,0%</u>
Man ir/tika nodrošināta apmācība/seminārs, kā samazināt stresu	11,4% → <u>19,5%</u>	10,8% → 15,7%

*Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos

Fokusgrupu diskusiju metodoloģija

- 10 fokusgrupu diskusijas:
 - ✓ 24 darba aizsardzības speciālisti,
 - ✓ 65 darba devēji no dažādām nozarēm.
- Norisinājās 2020.gada septembrī, oktobrī.
- Iegūta plaša uzņēmumu pieredze par COVID-19 laiku.

Attālinātā darba riska novērtējums

■ Nekas netika darīts (tika par to domāts)

«Nē, domāt domājām par riska novērtējumu attālinātajam darbam, bet neizveidojām»

■ Kaut kas tika darīts (visbiežāk kontroljautājumu saraksta izsūtīšana)

«Ar riska novērtējumiem, jā, tas mani ļoti samulsināja, ka tagad man jābrauc pie katra uz mājām, jāvērtē riski? Nu, nē, es izstrādāju check listu, kuru izsūtīju visiem darbiniekiem»

■ Darba vietu apsekošana mājās

«IT, kur visi var teikt attālināti strādāja un viņiem pat speciāli tika noalgots viens cilvēks, kurš brauca pie katra uz mājām, un viņiem bija izveidots savs iekšējais uzņēmuma check lists, kas tam cilvēkam ir jānodrošina, lai varētu strādāt attālināti un, ja kaut kas nebija, tad to arī nodrošināja»

Izmantotā literatūra

1. Eurostat, 2010. Health and safety at work in Europe (1999–2007). A statistical portrait. Available online: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-statistical-books/-/KS-31-09-290> (accessed on 22 February 2021).
2. Harrington S.S., Walker B.L. The effects of ergonomics training on the knowledge, attitudes, and practices of teleworkers. Journal of Safety Research, Volume 35, Issue 1, 2004, Pages 13-22, ISSN 0022-4375, doi: 10.1016/j.jsr.2003.07.002.
3. ILO, Eurofound, 2017. Working anytime, anywhere: The effects on the world of work. Joint ILO – Eurofound report. Available online: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_544138.pdf (accessed on 22 February 2021).
4. Kawada T. Letter to the editor: Telework and Work-Related Well-Being. Journal of Occupational and Environmental Medicine: December 2020, Volume 62, Issue 12, p e775. doi: 10.1097/JOM.0000000000002058.
5. Antimo M., Menna F., Aulicino M., Paoletta M., Liguori S., Iolascon G. Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A Cross-Sectional Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020 Sep; 17(17): 6284. Published online 2020 Aug. doi: 10.3390/ijerph17176284

2021. gada 29. aprīlī

Darba vide un veselības stāvoklis, strādājot attālināti

Šo pētījumu finansē Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija, projekta nosaukums “Dzīve ar
COVID-19:
Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai
nākotnē,”
projekta nr. VPP-COVID-2020/1-0013



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Linda Paegle
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Kontakti: linda.paegle@rsu.lv