

Prenosimo aktualne vijesti iz stručnog časopisa „Arbeit und Gesundheit“ koji izdaje Njemačko obvezno osiguranje od nesreća (DGUV)

Radna mjesta sutra



[DGUV/08.02.2010] – Kako se radno mjesto, uredsko okruženje i radna klima mogu uspješno organizirati da bi poduzetnik postao učinkovit i produktivan ?

O tome će biti riječi na petodnevnom savjetovanju s temom „Budućnost rada“ u Institutu za rad i zdravlje njemačkog Zavoda za obvezno osiguranje za slučaj nesreće (IAG) u Dresdenu.

Zadovoljstvo u radu i dobar ugođaj na radnom mjestu imaju odlučujući utjecaj na učinkovitost i produktivnost zaposlenih. Tu leže još neiskorišteni potencijali koje poduzetnik može primijeniti i maksimalizirati. Osim toga u svijetu rada uvijek dolazi do rađanja fleksibilnih oblika suradnje i kooperativnosti. „Suvremeni nomadi¹“ i „digitalni urođenici“² će teško prihvatiti klasičan uredski rad. Demografske promjene čine i to da često četiri generacije - sa vrlo različitim zahtjevima – moraju raditi u istim uredima. Poduzetnik mora na to računati i nositi se sa ovakvim promjenama u radnom okruženju.

Koje su idealne pretpostavke za stvaranje klime kooperativnosti, kreativnosti i fleksibilnosti ? Kako bi radno mjesto i njegova okolina morali biti osmišljeni da bi zaposleni pri tome mogli međusobno optimalno komunicirati? Kako dakle izgleda svijet rada za „radnika znanja“ (kreativnog radnika koji razmišlja o poslu o.p.) ? Jesu li elementi uredske budućnosti kreativne metode Kojen³ škole, ćelije znanosti („Denk-Zellen“⁴) i Pausen-Kisten skupine⁵? Rađa li se nova ergonomija o filozofiji prostora, koja uključuje Wellness⁶ i Feng Shui⁷? U danima od 8. do 9. travnja 2010. god. znanstvenici, arhitekti i dizajneri, poduzetnici i upravitelji ljudskim resursima razmatrati će ova pitanja na stručnom skupu „Budućnost rada-Oblik radnog okruženja sutra“.

Poduzetnici kao Microsoft, Brose Fahrzeugteile i Santander Consumer Bank će obavjestiti o svojim iskustvima u oblikovanju novog radnog svijeta i odgovoriti na ova pitanja. Ne manje važno je da će se predstaviti stručni pravci (nove discipline) „Indoorlandscaping“⁸ koji nude cvjetne tepihe u betonskim džunglama i zahtijevaju bioklimu u uredima.

¹ Suvremeni nomadi („Moderne Nomaden“) - u vremenu globalizacije tvrtke koje posluju na više mjesta u svijetu šalju svoje radnike opremljene prijenosnim računalima svakih mjesec u neki drugi dio svijeta na posao

² „Digital Natives“ – doslovni prijevod - digitalni urođenici su osobe rođene u vrijeme kad su već postojale digitalne tehnologije kao što su računala, Internet, mobilni telefoni i MP3s i koje su s tim tehnologijama odrastale. U najširem smislu, ovo se može odnositi na osobe rođene na kraju i nakon 1970-tih godina. Općenito, pojam se fokusira na one koji su odrasli uz digitalno doba 21. stoljeća.

³ **Kojen** škola je ustanovljena na Tajlandu i u svijetu poznata po specijalnoj metodi učenja engleskog jezika za predškolski, školski i studentski uzrast. Kojen metoda propagira učenje engleskog jezika uporabom u svakodnevnoj i cjelodnevnoj konverzaciji umjesto klasične metode predavanja i provjere znanja. U razredima polaznici međusobno komuniciraju isključivo na engleskom. Najkvalitetniji stručnjaci različitih specijalnosti ne drže predavanja, nego kreiraju zabavne i zanimljive igre, aktivnosti i diskusije, u kojima polaznici pod njihovim nadzorom uče izvrstan engleski i ujedno razvijaju kreativan način zaključivanja i djelovanja (slično Waldorfskoj školi).

⁴ Neformalne skupine stručnjaka zainteresiranih za rješavanje nekog konkretnog zadatka

⁵ Skupine stručnjaka koje se okupljaju van radnog vremena rješavajući određene probleme smatrajući ih izazovom i hobbijem

⁶ Wellness: Opuštanje

⁷ Feng shui drevna kineska vještina uređenja prostora i življenja u skladu s okruženjem u kojem obitavamo, na način da privučemo pozitivnu životnu silu Chi u svoje domove i svoj život kako bismo osigurali sreću cijeloj obitelji i svojim potomcima. U svojoj biti, on se temelji na promatranju nebeskih i zemaljskih sila, tj. vremena i prostora i interakciji energije ova dva faktora, a svrha mu je uravnoteženje istih kako bi se postigao sklad i sreća.

⁸ Indoorlandscaping- krajobraz u zatvorenom prostoru

Rad u smjenama skriva rizik po zdravlje

Rad u smjenama i oboljenja od raka



Od Agencije za istraživanje raka (IARC) je u 2007. godini, pristiglo objašnjenje da se oboljenje od raka, posebno raka dojke, kao jedne od mogućih zdravstvenih posljedica rada u smjenama, svrstava u upozorenje koje otprilike ide sa tim da rad u smjenama, čini smetnje koje "vjerojatno izazivaju rak kod ljudi".

Dosada nije dovoljno razjašnjeno pitanje, pridonosi li rad u smjenama, uključujući noćni rad nastanku raka. Za prevenciju je presudno identificiranje režima rada u smjenama, koji će rezultirati najmanje štetnim učincima po zdravlje.

Problem

U Njemačkoj radi oko 17 milijuna zaposlenika u nekom obliku promjenljivog režima rada u smjenama, a 2,5 milijuna u noćnim smjenama od čega 600.000 žena i 1,9 milijuna muškaraca. Rastom uslužnog sektora i ukidanjem zabrane noćnog rada, raste broj zaposlenih žena u noćnim smjenama od ujedinenja (istočne i zapadne Njemačke o.p.) na 35%, pri čemu istraživanje tržišta rada pokazuje da se računa s daljnjim porastom.

Rad u smjenama, posebno noćnim, kad se spava preko dana, nažalost često sa poremećajima sna, naznačit će da će vaš dnevni ritam ubuduće biti ovisan o čimbenicima kao što su dnevno svjetlo, buka, socijalni i obiteljski kontakti. Poremećaji sna vode u prvom redu ka nespecifičnim zdravstvenim posljedicama kao što su slaba koncentracija, nervoza i prijevremeni zamor a mogu se osjetiti i gubljenje apetita i želučane poteškoće.

Različite epidemiološke studije upućuju na to da rad u smjenama sudjeluje u nastanku kardiovaskularnih bolesti i psihičkih smetnji. Kod ocjene uzročnika povišenog zdravstvenog rizika pri radu u smjenama, moraju se uzeti u obzir poznate ulazne veličine ali također i socijalni status zaposlenika, a i nesocijalni čimbenici (posebno pušenje cigareta i pretilost), kao i obiteljske prilike.

Pored ovih poznatih problema razmatrana je još jedna daljnja aktualna opasnost po zdravlje: mogućnost uzajamne ovisnosti između rada u smjenama i oboljenja od raka. Posebno se daje naglasak na temu Internacionalne Agencije za istraživanje raka (IARC) u 2007. god., koja ukazuje na činjenicu da rad u smjenama, čini smetnje koje "vjerojatno izazivaju rak kod ljudi".

Procjene IARC se zasnivaju posebno na podacima dobivenim eksperimentima na životinjama, pa je dosada za vrijeme očevida pomoću epidemioloških podataka, uzajamna ovisnost između rada u smjenama i raka kod ljudi ocijenjena samo kao ograničena. Kao ciljani organi bile su promatrane ženske grudi. Opća prisutnost obolijevanja od raka kod radnika koji rade u smjenama dosada ipak nije zapažena. Posebno su interesantni rezultati dvije opširne istraživačke studije u SAD-u na ukupno 200.000 medicinskih sestara. Među ženama starijim od 20 odnosno 30 godina koje su u promatranom razdoblju bile najduže zaposlene u noćnim smjenama, zapaženo je 15 odnosno 58 slučajeva oboljenja od raka, ukupno 22 više nego u odnosu na istu grupu žena koje nisu radile u noćnim smjenama, što nije bilo za očekivati.

Premda su u obje studije iste vrste bili obuhvaćeni mogući činitelji smetnji, morati trebati će principijelno kritično prodiskutirati, koliko bi utjecaj na rizik mogli povećati profesionalni čimbenici rizika kao što su izloženost zračenju ili učestalost i obim rada s kemoterapijom i koliko bi mogli biti u svezi sa njim.

Rad noću ometa biološki ritam dan-noć

Jedan od mogućih čimbenika, koji bi mogli utjecati na nastanak raka je takozvano istraživanje zdravstvenih učinaka chronodisruption (CD). Pod tim se podrazumijeva trajna smetnja sinkronizacije internih bioloških procesa i ekstremnih utjecaja, koja je u svezi sa smetnjama funkcija. Pored toga također su prisutni i poznati poremećaji sna. Odnos između uzroka i učinka ("Kausalkette"⁹): noćnog rada - chronodisruption (CD) – raka, nije još dovoljno istražen. Chronodisruption (CD) će ispitati faze odgađanja i promjene u amplitudama dnevnog ciklusa kroz primjere upotrebe melatonina.¹⁰

Melatonin upravlja ritmom „dan-noć“ ljudskog tijela. Njegova sinteza uspostavlja se mrakom i biti će zaustavljena dnevnim ili umjetnim osvjetljenjem. Maksimalna raspodjela slijedi oko dva sata noću. Visina i vremensko trajanje psihološke sinteze melatonina programirani su pri tome na genetičkoj razini. Mjera rada u smjenama bi na takve parametre mogla biti od utjecaja kroz individualne Chronotipove (rane odnosno kasne tipove ljudi o.p.).

Nužnost daljnjih istraživanja

Postojeće znanstvene spoznaje daju dosada nedovoljna upozorenja o učinku noćnog rada u smjenama na nastanak raka. Jasne spoznaje o uzajamnosti između rada u smjenama i raka dobiti će se samo ako se poduzme precizno anketiranje zaposlenih koji rade u smjenama. - Idealno bi bilo primijeniti odgovarajući upitnik na velikoj grupi odabranih ljudi iz različitih zanimanja, pri čemu bi bile uzete u obzir i popratne pojave kao što su poremećaji sna, Chronotyp i čimbenici životnog stila.

Za Ergonomiku preveo : Anto Fačko, dipl. ing.

Autori

Dirk Pallapies, Volker Harth, Beate Pesch, Georg Johnen, Sylvia Rabstein, Monika Raulf-Heimsoth, Peter Welge, Thomas Brüning

⁹ Kausalkette: Uzročnost (*lat causa* "Uzrok") opisuje odnos između uzroka i učinaka

¹⁰ MELATONIN se često koristi za ublažavanje tegoba prouzročenih promjenom vremenskih zona pri dugim letovima, no znanstvenici upozoravaju da su potrebni bolji sigurnosni standardi njegove uporabe i daljnja istraživanja njegova djelovanja. Melatonin je hormon koji proizvodi epifiza, žlijezda u mozgu dok je tijelo izloženo svjetlu.