

SPODBUJANJE AKTIVNEGA DELA IN ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V GRAJENEM OKOLJU

Zdrav življenjski slog zajema številne dejavnike. Eden izmed glavnih je zadostna gibalna aktivnost, ki pozitivno vpliva na številne z zdravjem povezane parametre: zmanjšuje verjetnost za nastanek srčno-žilnih in presnovnih bolezni, mišično-skeletnih obolenj ter spodbuja miselne sposobnosti posameznika. Kljub dokazanim pozitivnim učinkom gibanja je gibalna neaktivnost globalni problem sodobne družbe. Raziskave kažejo, da v visoko razvitih državah le 10 odstotkov odraslih in 20 odstotkov mladostnikov dosega minimalne standarde za gibalno aktivnost, ki jih priporoča Svetovna zdravstvena organizacija. Vendar gibalna neaktivnost ni edini dejavnik tveganja.

Dolgotrajna in neprekinjena sedentarnost je dokazano samostojni dejavnik tveganja za razvoj številnih nenalezljivih bolezenskih stanj. Kljub zavedanju imenu sedentarnost ni opredeljena le s sedenjem, temveč tudi z nizko porabo energije pri opravljanju dejavnosti. Raziskave nakazujejo, da odrasle osebe, ki so zaposlene na sedečih delovnih mestih, presedijo do 85 odstotkov osemurnega delovnika. Visoka pojavnost sedentarnosti je zabeležena tudi v prostem času, povprečno večja pri tistih osebah, ki že na delovnem mestu sedijo več. V seštevku naj bi bili odrasli zaposleni sedentarni do 11 ur budnega časa. Razlogi za nezadostno gibalno aktivnost so različni, a prevladujeta predvsem pomanjkanje časa in družinske obveznosti. Ravno zato lahko oblikovanje grajenega in delovnega okolja predstavlja način za spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Inovativne rešitve, ki naj bi spodbujale gibalno aktivnost in zmanjševale sedentarnost na delovnem mestu, so dandanes v porastu. Pri oblikovanju delovnega okolja je treba biti pozoren predvsem na ustrezno ergonomsko oblikovanje celotnega prostora in posamezniku prilagojeno delovno in siceršnje bivanjsko okolje. Pri sedečem delovnem mestu na primer prilagodimo višino, globino in širino sedala ter ustreznost naslonjala za hrbet in roke, višino mize in višino ekrana računalnika.

Z ergonomsko oblikovanim delovnim mestom zagotovimo delavcu osnovne pogoje za biomehansko ustrezno držo telesa med delom ter s tem zmanjšamo verjetnost za nastanek mišično-skeletnih obolenj, kot je bolečina v spodnjem delu hrbta, bolečina v vratu, ramenih in v zapestju. Naslednji korak predstavlja razporeditev pripomočkov na način, ki spodbuja gibanje in prekinja dolgotrajno sedenje. Postavitev tiskalnika zunaj pisarne in spodbujanje uporabe stopnic namesto dvigala sta dva primera, ki vplivata na dvig gibalne aktivnosti na delovnem mestu. Tudi odmori med delom lahko predstavljajo način za dvig gibalne aktivnosti in s tem izboljšanje počutja na delovnem mestu.

Aktivni odmori postajajo v delovnem okolju vedno bolj priljubljeni, saj pozitivno vplivajo na počutje in produktivnost delavcev. Sestavljeni so iz razteznihih vaj, pri katerih sprostim večje mišične skupine, ki so med delom najbolj obremenjene oziroma zakrčene (upogibalke kolka, mišice vratu, podlakti). Dodatno lahko izvajamo vaje za krepitev tistih mišic, ki so med delom pasivne. Smiselno je vključiti tudi vaje za sprostitve očii in dihalne vaje. Aktivni odmor se izvaja od tri do pet minut vsaj dvakrat dnevno. Za izvajanje aktivnih odmorov mora biti delovno okolje dovolj prostorno in oblikovano tako, da omogoča vsem posameznikom sočasno izvajanje vaj na delovnem mestu. Večja podjetja se v ta namen odločajo za izgradnjo namenske sobe, gibalnega kotečka.

Omenjene spremembe v delovnem okolju se ne izvajajo med samim opravljanjem dela, takšne možnosti ponujajo novejšie, bolj drzne rešitve, kot so mize z nastavljivo višino ter kolesarjenje in hoja med uporabo mize z nastavljivo višino.

Miza z nastavljivo višino omogoča delavcu, da med delom hitro preide iz sedečega v stoječi položaj. Pri tem moramo biti nedvomno pozorni na ergonomsko pravilno določeno višino mize pri stoječem delu. Omenjene mize so se izkazale kot pozitivna sprememba v delovnem okolju, ki zaposlenim na tradicionalno sedečih delovnih mestih omogoča bolj razgiban delovnik in lahko pozitivno vpliva na preprečevanje mišično-skeletnih obolenj. Priporočena uporaba mize v zgornjem položaju je od 20 do 30 minut trikrat dnevno oziroma po zmožnostih uporabnika. Miza z nastavljivo višino, pod katero je postavljena naprava za kolesarjenje ali tekaška steza, ki omogoča hojo, je inovativen pristop k oblikovanju gibalno aktivnega delovnega okolja. Raziskave uporabe takšnih miz kažejo pozitivne učinke na zmanjšanje časa sedentarnosti in dvig gibalne aktivnosti ter hkrati nakazujejo možne negativne učinke na delovno učinkovitost. Kakšni bodo dolgotrajni učinki uporabe multifunkcionalnih miz, še ni popolnoma znano, pa tudi optimalni intenzivnost in pogostost uporabe ostajata temi nadaljnjih študij.

Zaključimo lahko, da ima oblikovanje grajenega okolja velik vpliv na naš življenjski slog in lahko pozitivno vpliva na psihofizično počutje ter zmoglosti posameznika. Prav zato je smiselno, da je delovno okolje, v katerem preživimo vsaj tretjino dneva, oblikovano tako, da spodbuja zdrav življenjski slog in je prilagojeno posameznikovim zahtevam.