

Arbeid ved dataskjerm

Svært mange arbeidsforhold inkluderer arbeid på dataskjerm. Hvorvidt dette er et forhold som kan bidra til risiko for uhelse vil avhenge av flere forhold. Bestemmelsen knyttet til arbeid ved dataskjerm er relatert til de som jevnlig benytter dataskjerm som arbeidsredskap. I tillegg noen yrker slik som Call sentre og sentralbord.

1

Sentralt er formålet med systematisk HMS-arbeid, nettopp å forebygge uhelse.

Helseutfordringer:

Arbeid ved datamaskin kan innebære et ensformig arbeid. Det kan være snakk om uheldig arbeidsstilling. Mulige helseutfordringer kan være knyttet til ubehag og smerter ved hode, nakke, skulder og underarm. Det handler om muskel og skjelettplager. Resultat kan bli økt sykefravær. I tillegg kan det oppstå utfordringer forbundet med øyne og syn.

Helsekontroll:

Regelverket stiller krav til helsekontroll i noen tilfeller. Det skilles mellom lovpålagt og anbefalt helsekontroll. Anbefalinger er utfra vurdering knyttet til helsefarlig eksponering i arbeidsforholdet. Dette kan være faglig råd fra bedriftshelsetjenesten. Lovpålagte helsekontroller fremgår av forskrift om organisering, ledelse og medvirkning. Av § 14-4 fremgår rettighet knyttet til undersøkelse av arbeidstakeres syn ved arbeid ved dataskjerm.

Undersøkelse av arbeidstakeres syn ved arbeid ved dataskjerm

Arbeidstakerne som jevnlig og som en betydelig del av sitt arbeid arbeider ved dataskjerm, skal få tilbud om undersøkelse av øyne og syn foretatt av en person med nødvendige kvalifikasjoner:

- før de begynner arbeid ved dataskjermen,*
- om nødvendig med jevne mellomrom i tiden deretter og*
- dersom de får synsproblemer som kan skyldes arbeidet ved dataskjermen.*

Arbeidstakerne skal ha rett til undersøkelse hos øyespesialist dersom utfallet av undersøkelsen og prøvene nevnt i første ledd gjør det nødvendig.

Dersom utfallet av prøven eller undersøkelsen gjør det nødvendig, og dersom vanlige synskorrigerende hjelpemidler ikke kan benyttes, skal arbeidstakerne få spesielle synskorrigerende hjelpemidler som egner seg for vedkommende arbeid.

Utgifter til spesielle synskorrigerende hjelpemidler skal dekkes av arbeidsgiver.

Sentralt i forbindelse med arbeid ved dataskjerm er AML § 4-4 1. og 2. ledd. Av betingelser som synes sentralt av 1. ledd kan nevnes lysforhold og stråling. Av 2. ledd så er det flere stikkord som kan inngå når risiko vurderes i forbindelse med arbeidet. Her kan nevnes uheldige fysiske belastninger, variasjon, ensformig gjentakelsesarbeid, ubekvem arbeidsstilling og på tiltakssiden om det er behov for nødvendige hjelpemidler. Som det fremgår av bestemmelsen «nødvendige hjelpemidler skal stilles til arbeidstakers disposisjon.» Det er med andre ord arbeidsgiver som står ansvarlig for anskaffelse av disse, ikke arbeidstaker selv. Av Arbeidsplassforskriften § 2-2 (2) fremgår:

Ved fare for uheldig muskelbelastning, for eksempel ved arbeid med dataskjerm, skal stolsetet være regulerbart i høyden og stolryggen være regulerbar i høyde og skråstilling. Om nødvendig skal stolsetet også være regulerbart i dybden.

Videre fremgår av § 2-2 (3)

Ved fare for uheldig muskelbelastning, for eksempel ved arbeid med dataskjerm, skal det være tilstrekkelig plass for støtte til underarmer og hender.

Arbeidsgiver har et generelt ansvar for å tilrettelegge arbeidsmiljøet (AML § 4-1 2. ledd). Det skal være et arbeidsmiljø som er fullt forsvarlig.

Arbeidsmiljøet i virksomheten skal være fullt forsvarlig ut fra en enkeltvis og samlet vurdering av faktorer i arbeidsmiljøet som kan innvirke på arbeidstakernes fysiske og psykiske helse og velferd. Standarden for sikkerhet, helse og arbeidsmiljø skal til enhver tid utvikles og forbedres i samsvar med utviklingen i samfunnet. Jf. AML § 4-1 (1)

Kartlegging og risikovurdering

Arbeid ved dataskjermer er spesielt omtalt i regelverket, noe som i seg selv tilsier økt aktsomhet. Arbeidsgivere blir med andre ord gitt en tydelig tilbakemelding på at dette må vurderes. Arbeid med dataskjerm kan gi plager på syn, i øyne og ikke minst kan det gi konsekvenser for muskel- og skjelett. Videre kan ikke tildekket hud bli påvirket, et forhold som også kan være relatert til selve luftkvaliteten i arbeidslokalet.

Når angår manuelt arbeid så må vurdering både være av generell art, samt på individnivå. På generelt nivå er det naturlig å kartlegge de organisatoriske forhold, hvilke lokaler har vi til disposisjon, hvor mange ansatte, hvilke arbeidsoppgaver skal gjennomføres og ikke minst i hvor stor grad vil arbeidsdagen være bak skjerm.

Av § 14-4 settes rammen for hvem som er berørt, med andre ord de som jevnlig eller har betydelig del av sitt arbeid bak dataskjerm. Bestemmelsen sier videre noe om hvem som skal foreta undersøkelse, samt hvor ofte og hvem som skal bære kostnadene. Sentralt er at dette er ment til å være forbyggende. Når angår hvor ofte gjennomføring, så vil denne type kartlegging kunne bidra til å gi en oversikt over hvorvidt redusert syn er arbeidsrelatert eller ikke.

Enkelt kan man si det slik:

Er det reduserte synet likt når du begynner en jobb og etter en tid, så er ikke det reduserte syn arbeidsrelatert.

Undersøkelse – eller la oss si kartlegging av synet – når en ansatt begynner og underveis vil kunne si noe om endringer, samt kan være en faktor når angår vurdering av hvorvidt det er arbeidsrelatert eller ikke. Uansett er det til fordel for både arbeidstaker og arbeidsgiver at forbyggende tiltak iverksettes.

Det kan være andre forhold som påvirker. Synet endres med årene. Med økt alder øker behovet for belysning, herunder at man får økt astigmatisme, absorpsjon og spredning i linsen. Dette innebærer at man ikke like lett tilpasser seg lave lysnivåer (absorpsjon). Det er ikke like lett å se synsskarphet. Det er økt brytningsfeil (astigmatisme), noe som gjør at man får større grad spredning. Pupillåpningen blir mindre, noe som bidrar til at det tar lengre tid å omstille seg. Man trenger da mer lys. Riktig belysning er derfor sentralt. Bedriftshelsetjenesten kan bistå med kartlegging og anbefalinger når angår gode tiltak.

*Var du klar over
at en
60 åring trenger
30 ganger
mer lys enn
20 åringen.*

Arbeidsplassforskriften § 2-12 omhandler synsforhold. Forstyrrende reflekslys eller kontrastblending skal ikke vanskeliggjøre arbeid ved eksempelvis dataskjerm. Av bestemmelsens kommentardel fremgår:

Reflekser og blending er vanlige årsaker til anstrengende synsforhold, særlig ved arbeid ved dataskjerm. Det er flere årsaker til blending, og her nevnes et par:

- *Direkte blending fra vindu og belysning.*
- *Refleksblending, indirekte blending via blanke flater som dataskjermflater, vinduer, plakater, bilder, pyntegjenstander og vegger.*

På individnivå handler det i denne sammenheng spesielt om synsforhold og ikke minst forebygging av muskel og skjelettlidelse. Som følge av at vi mennesker er ulike, så ligger det i kortene at det må tas individuelle hensyn. Tilpasning bord og stol er ulik når du er 150 cm høy eller 190 cm høy. Det er arbeidstakere som arbeider sittende på samme stol og bak samme skjerm hele arbeidsdager. Her er det sentralt med hvile og pause fra skjermen. Det holder ikke med matpausen, men at det legges til rette for pauser med jevne mellomrom.

Typisk for arbeid ved dataskjerm er ensformige arbeidsbevegelser, fastlåste arbeidsstillinger, få arbeidsoperasjoner, hyppige gjentakelser og høyt tempo. Arbeidet stiller blant annet krav til synsfunksjon, finmotorikk, leseferdigheter og konsentrasjon.

Kilde: Regelhjelp.no

Arbeidstakere har rett til medvirkning når angår deres utformingen av den enkeltes arbeidssituasjon.

det legges vekt på å gi arbeidstaker mulighet til selvbestemmelse, innflytelse og faglig ansvar,

Kilde: Arbeidsmiljøloven § 4-2 bokstav 2 c

Sentralt i det forebyggende arbeid er at arbeidstakere får økt kontroll når angår deres arbeidsdag. Det handler om å kunne ta en pause for å endre kroppsstilling, samt for å flytte blikket vekk fra skjermen. Bedriftshelsetjenesten vil kunne være rådgivende med tanke på å tips på kroppsøvelser. Opplæring av arbeidstakere i overnevnte er viktig med tanke på forebyggende tiltak. På arbeidstilsynets nettside finnes mer informasjon, samt en sjekkliste som kan brukes i forbindelse med kartlegging og opplæring.
Link: <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/ergonomi/arbeid-ved-dataskjerm/sjekkliste-for-arbeid-ved-dataskjerm/>

Klar for risikovurdering?

- *Hva kan gå galt?*
- *Hva kan vi gjøre for å forhindre dette?*
- *Hva kan vi gjøre for å redusere konsekvensene dersom det skjer?*

Risikovurderingen skal gjennomføres i samarbeid med involverte arbeidstakerne, verneombud og tillitsvalgte.

Følgende forhold kan bidra til økt belastning i forbindelse med arbeid med dataskjerm, og som således kan være grunnlag for risikovurdering i deres virksomhet:

- Uheldige arbeidsstillinger og/eller dårlig tilpasning av datautstyr.
- Lite brukervennlig programvare.
- Uheldig støy.
- Ubehag som følge av lysforhold, f.eks. lysstyrke, reflekser eller blinding.
- Organisatoriske forhold som f.eks. manglende opplæring, manglende rutiner, tidspress og derav manglende hvile.

En vurdering er på bakgrunn av det systematiske HMS-arbeid. Etter en kartlegging og risikovurdering av arbeid ved dataskjerm, og andre forhold rundt så iverksettes tilrettelegging av arbeidsplassen.

Det handler om et fullt forsvarlig arbeidsmiljø

gry