

Öpp og skynjarar sem bæta vinuumhverfið!

(Greinaskrif eftir Árna Jósteinsson, Vinnuumhverfissetrið ehf 2015)

Á liðnum árum hafa komið fram nokkur „öpp“ og tæknibúnaður sem geta hjálpað fólki í vinnuverndarlegu tilliti til að tryggja heilsu sína og vellíðan.

Meðal hinna mörgu möguleika sem finnast á netinu má nefna „app“ sem gerir kleyft að nota farsíma til að mæla hávaða í desíbelum – með töluverðri nákvæmni. Einnig má nefna „app“ sem gefur fólki upplýsingar um hvort óhætt sé að lyfta þeim hlut sem maður hyggst lyfta o.m.fl. Hér að neðan verða dregin fram efnistöð nokkurra erlendra greina úr fagtimaritum og heimasíðum stofnana á sviði vinnuverndarmála sem gefa nokkra innsýn í hina nýju rafrænu möguleika tækninnar:

Gagnvirk heilbrigðistækni

Í danska ritinu Magasinet Arbejds miljø nr. 5 2014 var áhugaverð grein um að gagnvirk heilbrigðistækni kunni að vera á leið inn í vinnuverndarstarfið. Í greininni rekur M. C. Schraefel prófessor í Computer Science and Human Performance við háskólann í Southampton í Englandi hvað framtíðin gæti mögulega boðið upp á. Ímyndaðu þér sem dæmi að úrið þitt sé með nemum sem skrá hvar þú ert, vaka yfir hjartslættinum, hversu mikið þú svitnar, andardrætti þínum, blóðsykri og bera upplýsingarnar saman við hvernig þú leysir verkefnin þín. Slíkt gæfi mikil tækifæri varðandi skilning á hvernig best væri að aðstoða fólk með vinnuna.

App evrópusambandsins „Working together – Healthy Workplaces Campaign“

Evrópska vinnuverndarstofnunin fylgdi átaksverkefninu Working together – Healthy Workplaces Campaign“ eftir með útgáfu á fyrsta appinu frá þeim árið 2012. Verkfærið innihélt ýmiss verkfæri og bjargráð sem áttu að styðja stjórnendur, starfsmenn og vinnuverndarfulltrúa í samvinnunni um að stuðla að áhættuforvörnum og heilbrigði á vinnustöðunum. Appið er ókeypis og aðgengilegt - leitið eftir „working together“ á Appstore. Síðar hafa komið frá þeim rafrænt áhættumat o.m.fl. og er hluti efnisins til í íslenskri útgáfu (www.vinnueftirlit.is).

Tékkaðu á lyftunum með símanum!

Danska vinnueftirlitið gaf út appið „Løftetjek“ árið 2011 en með því getur þú fengið ábendingar um í hvaða mæli þú lyftir á réttan hátt – og eru upplýsingarnar m.a. aðgengilegar í Android snjallsímunum og iPhone. Verkfærið var byggt upp kringum 3-D teiknimynd sem leiðbeinir notandanum gegnum nokkur mismunandi skref við lyftuna.

EHS freeware apps

Á heimasíðunni má finna fjölda af „öppum“ sem tengjast öryggi, heilsu og umhverfi. Þarna eru m.a. öpp varðandi flutninga, meðferð efna, líkamsbeitingu, samanburður á gamaldags ljósaperum og sparperum, öryggi lausra stiga o.m.fl.

App sem á að minnka króníska verki í mjóbaki

Á heimasíðu Videncenter i Arbejds miljø má finna áhugaverða kynningu eða grein um app sem á að minnka verki í mjóbaki eftir Line Thygesen (www.arbejds miljoviden 24 november 2015). Hér fylgir lausleg þýðing og endursögn greinarinnar.

Fyrsta rannsóknargrundvallaða appið er á leiðinni fyrir fólk sem hefur króníska verki í mjóbaki. Appið á gefa fólki ráð um hvað þau geta sjálf gert til að öðlast betri daga með færri verkjum.

Já takk við færri bakverkjum

Bakverkir eru algeng orsök læknisheimsókna og veikindafjarveru – og samkvæmt nýrri rannsókn um sjúkdóma á heimsvísu eru bakverkir algengasta orsök örorku í Evrópu. Í Danmörku hafa margir starfsmenn enn mikla verki í mjóbaki þrátt fyrir að fjöldi íhlutana hafi verið beitt til að minnka vandamálið. Þessu hyggst hópur rannsóknarfólks nú reyna að breyta gegnum verkefnið „SELFBACK“

-Við ætlum að prófa nýtt app sem á að hjálpa fólki með verki í mjóbaki til að finna leiðir til að minnka verkina þeirra eins og það virkar best fyrir þau og auka þannig lífsgæði þeirra, útskýrir Andreas Holtermann, prófessor við Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) og einn rannsóknarmannanna að baki verkefninu.

Hjálp til sjálfshjálpar

SELFBACK-appið á að aðstoða fólk með bakverki í að taka góðar ákvarðanir fyrir eigið bak og þannig aðstoða þau við að stýra eigin heilbrigði. Sjálfur stuðningurinn felst í sérhæfðum ráðum t.d. um líkamlega hreyfingu, svefnvenjur og kyrrsetu sem hafa jákvæð áhrif á bakverki fólks

Ráðgjöfin mun byggja á fyrirliggjandi rannsóknargrundvallaðri þekkingu um meðhöndlun bakverkja, reynslu annarra sjúklinga með svipaða verki og upplýsingum um einstaklinginn sjálfan – t.d. varðandi það hversu oft þeir setjast niður eða ganga yfir daginn – og í hversu löng tímabil. Þessar persónulegu upplýsingar verða skráðar gegnum armband sem mælir líkamlega athafnasemi einstaklingsins og svefnmunstur.

Rannsóknargrundvallað app

-Það er þegar til fjöldi appa sem leiðbeina fólki með ýmiskonar tegundir verkja í vöðvum og liðum um hvernig þau geta þjálfað sig og verið líkamlega virk en ekkert þeirra er grundvallað á vel skilgreindum rannsóknarniðurstöðum – þannig að við vitum ekki hvort þau eru skilvirk útskýrir Charolotte Rasmussen, rannsakandi við NFA og þátttakandi í SELFBACK.

Verkefnið SELFBACK er evrópskt samstarfsverkefni átta samstarfsaðila frá fimm Evrópulöndum þ.e. sex rannsóknarstofnunum og tveim minni fyrirtækjum. Áhugasamir geta kynnt sér efnið frekar á heimasíðunni

Hreyfiskynjarar og starfahönnun

Í danska ritinu Magasinet Arbejdsmiljø nr. 6-7 2014 var áhugaverð grein um rannsóknarverkefni sem varðar notkun hreyfiskynjara sem ættu að nýtast til bestunar í hönnun vinnuumhverfis. Verkefnið er NFA verkefni og fólst í prófunum á 1.119 þátttakendum. Rannsóknin fór fram með heilbrigðisskoðun í upphafi og síðan var fólk látið fá 4 hreyfiskynjara og púlsmæli en þátttakendum var fylgt eftir í eitt ár. NFA sendi þátttakendum 14 sinnum spurningalista á tilraunaárinu með SMS-skilaboðum þar sem þátttakendur voru spurðir út í verki í hnakka, herðum baki ásamt veikindadögum vegna verkja.

Niðurstöður rannsóknarinnar eiga að verða birtar fyrir árslok 2015 og verða kynntar í fræðigreinum. Í blaðagreininni er bent á að ef maður beygir sig meira í vinnunni en vinnufélagarnir þá sé það augljós kostur ef vinnuvistfræðin við vinnustöðina er klæðskerasaumuð fyrir starfsmanninn – en það er akkúrat það sem hreyfiskynjararnir gefa möguleika á. Þess má einnig vænta að hreyfiskynjararnir geti einfaldað

meðhöndlun málaferla varðandi atvinnusjúkdóma í réttarkerfinu í framtíðinni þegar allar upplýsingar mála verða hlutlægari en í dag.

QR – kóðar/merki eiga að fyrirbyggja slys

Í danska ritinu Magasinet Arbejdsmiljø nr. 10 2014 birtist áhugaverð grein um notkun QR kóða í vinnuverndarstarfinu. Í greininni var fjallað um hina miklu útbreiðslu QR-kóða og möguleikana á hagnýtingu þeirra í forvarnarstarfi. Einn helsti kostur QR-kóðanna er að með rafrænum lestri þeirra gegnum snjallsíma þá er maður færður beint inn í það sem manni vantar – menn þurfa ekki að fálma gegnum heimasíður eða myndbönd á YouTube. Hjá Teknolgisk Institut í Danmörku hafa menn sem dæmi útbúið þrjú myndbönd sem sýna hvernig mismunandi flutningur á fólki gengur best og öruggast fyrir sig – í þeim tilgangi að draga úr hættu á vinnuslysum. Annað áhugavert notkunarsvið er að QR-kóðarnir taka mann beint inn í leiðbeiningabæklinga með tækjum og búnaði. Þá má nefna möguleikana sem tengjast merkingum á efnavörum – en í því tilfelli gefst t.d. möguleiki að senda menn beint í öryggisblöð viðkomandi efna sem lýsa notkunarsviði, vinnuaðferðum, skammtastærðum og aðvörunum. Möguleikarnir hér virðast því næst sem endalausir.

Vinnuvernd í vasabrotsútgáfu

Í danska ritinu Magasinet Arbejdsmiljø nr. 6-7 2011 birtist áhugaverð grein um „öpp“ í vinnuverndarmálum. Þar voru dregin fram 7 notkunarsvið með „öppum“ varðandi vinnuverndarmál

- Hávaðamælingar – bent var á app frá sænska vinnueftirlitinu til mælinga á „Buller“ þ.e. hávaða í desibelum. Appið getur líka geymt uppsafnaðan skammt sem menn verða fyrir.
- Mobile Fitness – öpp sem aðstoða notendur við að lifa hollar, hreyfingu, megrun o.fl. Dæmi úr þessum geira er „Mobile Fitness“ prógrammið.
- Instruksen.dk er eitt sérhæfðra appa sem beinist að lækna- og hjúkrunarstarfsfólki og inniheldur leiðbeiningar heilbrigðiskerfisins.
- Fyrsta hjálp – dæmi er prógram frá Codan tryggingarfélaginu sem inniheldur m.a. gagnvirkar leiðbeiningar um hvernig menn geta æft skyndihjálp.
- Danskur mánaðardagur – það að passa tímann og fylgjast með honum er grundvallaratriði. Með appinu er hægt að fylgjast með helgidögum, skólafrídögum o.fl.
- Stjórnendur – appið „Lederne“ aðstoðar stjórnendur með að gefa upplýsingar um launatölfræði stjórnenda í Danmörk sem kemur sér vel í samningaviðræðum um laun o.fl.
- Anti Sleep Pilot – er app sem fyrirbyggir bílslys sem orsakast af þreytu.

Ýmiss tæki og tól

Í Danmörku hafa verkalýðsfélögin (FTF og LO) staðið fyrir útgáfu á appi sem gengur út á að menn taka mynd af aðstæðum sem undirstrika hinn faglega félagsskap á vinnustaðnum – síðan upphlaða menn myndina og útbúa eigið plakat eða auglýsingu sem þeir geta deilt með umheiminum – allt fyrir tilstilli fésbókar-apps.

Á sumum vinnustöðum hafa menn gert mikið í að fá starfsfólk til að tilkynna um mögulegar hættur og misfellur varðandi vinnuverndar- og öryggismálin. Þar sem menn eru meðvitaðir um að sumt fólk er afar pennalatt - hefur sumstaðar verið tekinn upp sá háttur að menn taka frekar myndir af varasömum aðstæðum og senda inn í miðlægan grunn – enda segir mynd meira en 1000 orð.

Þá má nefna að í Svíþjóð geta stjórnendur og starfsfólk notað app til að meta öryggismenninguna á eigin vinnustað (prevent.se) – það virðast þannig ómældir möguleikar til að hafa gagn af tækni nútímans.

Í Danmörku ýtti Psykiatrifonden nýlega (2015) úr vör appi sem gefur góð ráð varðandi sálræna fyrstu hjálp. Appið fræðir mann um hvernig þeir geta best hjálpað fólki sem á í krísum t.d. streitu, hræðslu, þunglyndi, misnotkun o.fl.

Loks – hér heima þekkjum við líklega flest hina svonefndu skrefamæla ásamt úrum og armböndum sem mæla hjartslátt og hafa notið mikillar hylli meðal útivistarfólks og fleiri aðila. Slík mælitæki má náttúrulega hagnýta á marga vegu í vinnuverndarstarfinu, í tengslum við heilsuefningu fyrirtækja o.m.fl. Í nýsköpunarkeppni sem sýnd var í sjónvarpinu á haustinu 2015 mátti einnig heyra dæmi um app til að bæta andlega heilsu – og á netinu má finna nokkurn fjölda slíkra appa sem stuðla að aukinni andlegri vellíðan okkar mannfólksins.

Ps. – góðar forvarnir þurfa reyndar ekki alltaf að byggja á tækninni – veltu t.d. fyrir þér hvernig retórískar spurningar geta gagnast í vinnuumhverfisstarfinu og sendu okkur hugmyndir þínar -við birtum tillögur sem berast hér á vefnum okkar.