



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ – ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Εργονομία - Επαγγελματική Φυσιολογία και Υγεία της Εργασίας - Ποιότητα ζωής

“MSc Ergonomics - Occupational Physiology and Health – QoL”

Διπλωματική Εργασία

**Διαχείριση ανθρωπίνων πόρων στην τοπική αυτοδιοίκηση. Εργονομικοί
και οργανωτικοί παράγοντες που επηρεάζουν την αποδοτικότητα και την
παραγωγικότητα των δημοτικών υπαλλήλων.**

Βάιος Τίγκας

Επιβλέπων καθηγητής Δρ.Αθανάσιος Τσιόκανος

Τρίκαλα 2023



Τριμελής επιτροπή επίβλεψης:

Επιβλέπων Καθηγητής: Δρ. Αθανάσιος Τσιόκανος

Μέλος: Καθηγητής Δρ. Παναγιώτης Τσακλής

Μέλος: Καθηγητής Δρ. Ιωάννης Γιάκας

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Βάιος Τίγκας, 2023 Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

All rights reserved.



Η έγκριση της Διπλωματικής διατριβής από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.



Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όσους βοήθησαν και μου συμπαραστάθηκαν στην εκπόνηση αυτής της Διπλωματικής εργασίας. Ιδιαίτερα τον επιβλέποντα καθηγητή Δρ. Αθανάσιο Τσιόκανο και τον καθηγητή Δρ. Παναγιώτη Τσακλή, για την καθοδήγηση και τις πολύτιμες συμβουλές τους στην προσπάθεια εκπόνησης της παρούσας διπλωματικής μου εργασίας. Τέλος ευχαριστώ όλους τους συναδέλφους μου, στον Δήμο Καρδίτσας που αφιέρωσαν λίγο από τον χρόνο τους για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η διοίκηση ανθρωπίνων πόρων είναι ο κλάδος που ασχολείται με τον ανθρώπινο παράγοντα σε ένα φορέα, οργανισμό ή μια επιχείρηση. Η εργασία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της καθημερινότητας του ανθρώπου. Ο εργαζόμενος - άνθρωπος περνά αρκετά μεγάλο διάστημα της ημέρα του στο εργασιακό περιβάλλον, συνεργάζεται με τους συναδέλφους του, έρχεται σε επικοινωνία με τους πολίτες, αντιμετωπίζει εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες που είτε τον επηρεάζουν είτε όχι και λαμβάνει διαφόρων ειδών αποφάσεις αναλόγως με το επίπεδο ιεραρχίας του.

Σκοπός: Η παρούσα μελέτη έχει σκοπό να τονίσει την ανάγκη ορθής διαχείριση των ανθρωπίνων πόρων στην τοπική αυτοδιοίκηση και να αναδείξει τους εργονομικούς και οργανωτικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αποδοτικότητα και την παραγωγικότητα των δημοτικών υπαλλήλων.

Υλικό και Μέθοδος: Σαράντα (40) διοικητικοί υπάλληλοι, είκοσι (20) άνδρες και είκοσι (20) γυναίκες που ανήκουν στο δυναμικό του Δήμου Καρδίτσας συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη. Στην μελέτη συμμετείχαν δύο (2) άνδρες ηλικίας από 30 έως 39 ετών, πέντε (5) άνδρες και εννιά (9) γυναίκες ηλικίας 40 έως 49 ετών, οκτώ (8) άνδρες και οκτώ (8) γυναίκες από ηλικία 50 έως 59 ετών και τέλος πέντε (5) άνδρες και τρεις (3) γυναίκες άνω των 60 ετών. Είκοσι (20) υπαλλήλοι (12Α+8Γ) ήταν Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, επτά (7) Τεχνολογικής εκπαίδευσης (1Α+6Γ) και δεκατρείς (13) Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (7Α+6Γ). Καθένας από αυτούς συμπλήρωσε μια σειρά ερωτηματολογίων που αφορούσαν α. τα επίπεδα της ποιότητας ζωής (IQOLA SF-36 Greek (Greece) Standard Version 1.1), β. την παρατήρηση των συμπτωμάτων του Μυοσκελετικού Συστήματος (Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard 1995) και γ. Του χρόνου που έχει αφιερωθεί για σωματική δραστηριότητα στο διάστημα των τελευταίων 7 ημερών International Physical Activity Questionnaire (Short -self answered – 8items Greek Version**).

Αποτελέσματα: Το σκορ του ερωτηματολογίου SF 36 για τους άνδρες εμφανίζει διακύμανση από 475 έως 825 βαθμούς και μέσο όρο 678,25 βαθμούς και για τις γυναίκες διακύμανση από 435 έως 850 βαθμούς όμοιο με τους άνδρες μέσο όρο 679,75 βαθμούς.



Στο ερωτηματολόγιο μυοσκελετικών καταπονήσεων οι γυναίκες εμφανίζονται με πολλαπλά και συνδυαστικά προβλήματα όπου με ποσοστό 45% μειονεκτούν σε σχέση με τους άνδρες οι οποίοι έχουν ποσοστό 35%. Το ίδιο ισχύει και για προβλήματα στην περιοχή του αυχένα όπου οι γυναίκες προηγούνται με ποσοστό 15% έναντι των ανδρών με ποσοστό 5% ενώ στα μυοσκελετικά προβλήματα που έχουν σχέση με την μέση κυρίως υπερτερούν οι άνδρες με ποσοστό 20% σε σχέση με τις γυναίκες που εμφανίζουν ποσοστό 10%. Τέλος στο ερωτηματολόγιο IPAQ τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι γυναίκες αφιερώνουν περισσότερα λεπτά στις έντονες και στις μέτριες σωματικές δραστηριότητες μέσα στην εβδομάδα από ότι οι άνδρες ενώ το αντίθετο οι γυναίκες περνάνε καθισμένες περισσότερο χρόνο από ότι οι άνδρες.

Συμπεράσματα: Μέσα από την εργασία μας είδαμε την σημαντικότητα του ανθρώπινου παράγοντα σε μια επιχείριση ή ένα οργανισμό. Η Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού είναι αυτή που παίζει καθοριστικό ρόλο στην εκπαίδευση και αξιοποίηση των εργαζομένων. Οι κατάλληλες εργονομικές παρεμβάσεις και συμβουλές μπορούν να αυξήσουν την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητα των υπαλλήλων καθώς και την ποιότητα ζωής τους.

Λέξεις-κλειδιά: τοπική αυτοδιοίκηση, ανθρώπινο δυναμικό, περιβάλλον εργασίας, αποδοτικότητα, παραγωγικότητα, εργονομία, sf 36, ipaq.



ABSTRACT

Introduction: Human resource management is the sector that deals with the human factor in an institution, organization or business. Work is one of the most important elements of a person's daily life. The human worker spends a large part of his day in the work environment, collaborates with his colleagues, communicates with citizens, faces external and internal factors that either affect him or not and makes various kinds of decisions depending on his level of hierarchy.

Aim: This study aims to emphasize the need for proper management of human resources in local government and to highlight the ergonomic and organizational factors that affect the efficiency and productivity of municipal employees.

Material and Method: Forty (40) administrative employees, twenty (20) men and twenty (20) women belonging to the staff of the Municipality of Karditsa participated in this study. Two (2) men aged 30 to 39, five (5) men and nine (9) women aged 40 to 49, eight (8) men and eight (8) women aged 50 to 59 and finally five (5) men and three (3) women over 60 years old. Twenty (20) employees (12M+8F) had a University education, seven (7) had a Technological education (1M+6F) and thirteen (13) had a Secondary education (7M+6F). Each of them filled out a series of questionnaires concerning a. the levels of quality of life (IQOLA SF-36 Greek (Greece) Standard Version 1.1), b. the observation of the symptoms of the Musculoskeletal System (Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard 1995) and c. The amount of time devoted to physical activity during the last 7 days International Physical Activity Questionnaire (Short -self answered – 8items Greek Version**).

Results: The SF 36 questionnaire score for men ranges from 475 to 825 points and a mean of 678.25 points and for women it ranges from 435 to 850 points similar to men with a mean of 679.75 points. In the musculoskeletal strain questionnaire, women appear with multiple and combined problems where, with a percentage of 45%, they are at a disadvantage compared to men, who have a percentage of 35%. The same applies to problems in the neck area where women lead with a percentage of 15% compared to men with a percentage of 5% while in musculoskeletal problems related to the lower back



mainly men prevail with a percentage of 20% compared to women who show rate of 10%. Finally, in the IPAQ questionnaire, the results show that women spend more minutes in high intensity and moderate physical activities during the week than men, while on the contrary, women spend more time sitting than men.

Conclusions: Through our thesis we saw the importance of the human factor in a business or organization. Human Resources Management is the one that plays a decisive role in the training and development of employees. Appropriate ergonomic interventions and advice can increase employee productivity and efficiency as well as their quality of life.

Keywords: local government, human resources, work environment, efficiency, productivity, ergonomics, sf 36, ipaq.



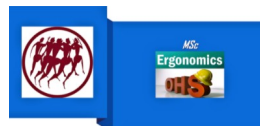
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	v
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	ix
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	x
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	xiii
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ.....	xiv
ΑΠΟΔΟΣΗ ΟΡΩΝ.....	xv
1. Εισαγωγή.....	1
2. Σκοπός.....	5
3. Υλικό-Μέθοδος.....	6
4. Αποτελέσματα.....	9
5. Συμπεράσματα - Συζήτηση.....	48
Βιβλιογραφία.....	55
Παραρτήματα.....	57
Γενικά στοιχεία ερωτηματολογίου.....	57
SF-36 ερωτηματολόγιο.....	58
Παρατήρηση Μυοσκελετικών Συμπτωμάτων.....	63
IPAQ ερωτηματολόγιο.....	67



ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 1: Κατανομή δείγματος ανά φύλο.....	6
Διάγραμμα 2: Κατανομή δείγματος ανά ηλικία.....	6
Διάγραμμα 3: Κατανομή δείγματος ανά εκπαιδευτική βαθμίδα.....	7
Διάγραμμα 4: Εργασιακή εμπειρία δείγματος.....	8
Διάγραμμα 5: Επίπεδο υγείας.....	9
Διάγραμμα 6: Σύγκριση υγείας.....	10
Διάγραμμα 7: Υγεία και έντονες δραστηριότητες.....	11
Διάγραμμα 8: Υγεία και μέτριες δραστηριότητες.....	11
Διάγραμμα 9: Περιορισμός απλών καθημερινών δραστηριοτήτων.....	12
Διάγραμμα 10: Περιορισμός στο ανέβασμα μερικών σκαλιών λόγω επιπέδου υγείας.....	12
Διάγραμμα 11: Περιορισμός σε ανέβασμα σκάλας λόγω επιπέδου υγείας.....	13
Διάγραμμα 12: Περιορισμός στο γονάτισμα λόγω επιπέδου υγείας.....	13
Διάγραμμα 13: Περιορισμός στο περπάτημα > 1000μ λόγω επιπέδου υγείας.....	14
Διάγραμμα 14: Περιορισμός στο περπάτημα μερικών μέτρων λόγω επιπέδου υγείας.....	14
Διάγραμμα 15: Περιορισμός στο περπάτημα 100μ λόγω επιπέδου υγείας.....	15
Διάγραμμα 16: Περιορισμός λόγω επιπέδου υγείας κάνοντας μπάνιο.....	15
Διάγραμμα 17: Μειώθηκε ο χρόνος εργασίας λόγω σωματικής υγείας.....	17
Διάγραμμα 18: Μειώθηκε εργασία λόγω σωματικής υγείας.....	17
Διάγραμμα 19: Περιορισμό στην εργασία λόγω σωματικής υγείας.....	18
Διάγραμμα 20: Δυσκολία στην εκπλήρωση εργασίας λόγω σωματικής υγείας.....	18
Διάγραμμα 21: Μείωση χρόνου εργασίας λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας.....	19
Διάγραμμα 22: Μείωση όγκου δουλειάς λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας.....	19
Διάγραμμα 23: Μείωση συγκέντρωσης στην εργασία λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας.....	20
Διάγραμμα 24: Επίδραση προβλημάτων στις κοινωνικές δραστηριότητες.....	21
Διάγραμμα 25: Ένταση πόνου στις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	22
Διάγραμμα 26: Επίδραση πόνου στη δουλειά.....	22



Διάγραμμα 27: Αίσθημα ζωντάνιας τις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	23
Διάγραμμα 28: Νευρικήτητα τις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	23
Διάγραμμα 29: Κατήφεια τις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	24
Διάγραμμα 30: Ηρεμία και γαλήνια τις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	24
Διάγραμμα 31: Ενέργεια τις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	25
Διάγραμμα 32: Μελαγχολία τις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	25
Διάγραμμα 33: Εξάντληση τις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	25
Διάγραμμα 34: Αίσθημα ευτυχίας τις τελευταίες 4 εβδομάδες.....	26
Διάγραμμα 35: Αίσθημα κούρασης.....	26
Διάγραμμα 36: Ανάμιξη συναισθημάτων στις κοινωνικές δραστηριότητες.....	27
Διάγραμμα 37: Πόσο ευκολότερα αρρωσταίνεις από τους άλλους ανθρώπους;.....	28
Διάγραμμα 38: Είσαι υγιής όσο και οι άλλοι άνθρωποι;.....	28
Διάγραμμα 39: Περιμένεις η υγεία σου να χειροτερέψει;.....	29
Διάγραμμα 40: Είναι η υγεία σου εξαιρετική;.....	29
Διάγραμμα 41: Αποτελέσματα ανδρών SF 36.....	31
Διάγραμμα 42: Αποτελέσματα γυναικών SF 36.....	31
Διάγραμμα 43: Πνευματική εξουθένωση μετά τη δουλειά.....	33
Διάγραμμα 44: Σωματική εξουθένωση μετά τη δουλειά.....	33
Διάγραμμα 45: Πόνος που σχετίζεται με τη δουλειά.....	34
Διάγραμμα 46: Μυοσκελετικά προβλήματα που εμφανίστηκαν.....	35
Διάγραμμα 47: Ημέρες έντονης δραστηριότητας μέσα στη εβδομάδα.....	37
Διάγραμμα 48: Χρόνος έντονης δραστηριότητας μέσα στη εβδομάδα.....	37
Διάγραμμα 49: Περιορισμός στο ανέβασμα μερικών σκαλιών λόγω επιπέδου υγείας.....	39
Διάγραμμα 50: Χρόνος μέτριας δραστηριότητας μέσα στη εβδομάδα.....	40
Διάγραμμα 51: Ημέρες με περπάτημα μέσα στη εβδομάδα για > 10 λεπτά.....	42
Διάγραμμα 52: Χρόνος με περπάτημα μέσα στη εβδομάδα για > 10 λεπτά.....	43
Διάγραμμα 53: Χρόνος χωρίς δραστηριότητα σε μια εβδομάδα.....	44
Διάγραμμα 54: Ένταση σωματικής δραστηριότητας στην εργασία.....	45



Διάγραμμα 55: Ένταση σωματικής δραστηριότητας στις μετακινήσεις.....	46
Διάγραμμα 56: Ένταση σωματικής δραστηριότητας στις δουλειές σπιτιού.....	46
Διάγραμμα 57: Ένταση σωματικής δραστηριότητας για ψυχαγωγία.....	47



ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1: Στάση του ιππέα.....	49
Εικόνα 2: Στάση ανάπαυσης.....	49
Εικόνα 3: Όρθια στάση και περπάτημα.....	49
Εικόνα 4, 5: Θέση εργασίας.....	51
Εικόνα 6,7: Θέση εργασίας β.....	52
Εικόνα 8,9,10: Χρήση ποντικιού.....	53
Εικόνα 11, 12,13: Οδηγίες οθόνης.....	53



ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

Α.Π.	Ανθρώπινο Προσωπικό
Δ.Α.Δ.	Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
Δ.Α.Π.	Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων
Ο.Α.Α.	Οθόνες οπτικής απεικόνισης
Ο.Τ.Α.	Οργανισμός Τοπικής Αυτοδιοίκησης
ΠΖ	Ποιότητα Ζωής
SF – 36	Short Form Questionnaire - 36
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire



ΑΠΟΔΟΣΗ ΟΡΩΝ

SF – 36:

Short Form Questionnaire - 36

IPAQ:

International Physical Activity Questionnaire



1. Εισαγωγή

Ο όρος ανθρώπινοι πόροι ή ανθρώπινο δυναμικό, που έχει αντικαταστήσει τα τελευταία χρόνια τον όρο εργαζόμενοι ή προσωπικό, δίνει έμφαση στο σημαντικό ρόλο που παίζει ο ανθρώπινος παράγοντας στις σύγχρονες επιχειρήσεις (Oke, 2016). Οι ανθρώπινοι πόροι είναι από τα σημαντικότερα συστατικά για την επιτυχία κάθε φορέα, οργανισμού, επιχείρησης για αυτό και πάντα απαιτείται τμήμα ανθρωπίνου δυναμικού με κατάλληλο στελεχωμένο προσωπικό.

Βασικοί στόχοι του τμήματος προσωπικού θεωρούνται η βελτίωση της παραγωγικότητας, η βελτίωση της ποιότητας ζωής στην εργασία, η συμμόρφωση με την νομοθεσία, η δημιουργία ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος και η ευελιξία του εργατικού δυναμικού (Ξηροτύρη, 2001).

Η εργασία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της καθημερινότητας του ανθρώπου. Ο εργαζόμενος - άνθρωπος περνά αρκετά μεγάλο διάστημα της ημέρα του στο εργασιακό περιβάλλον, συνεργάζεται με τους συναδέλφους του, έρχεται σε επικοινωνία με τους πολίτες, αντιμετωπίζει εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες που είτε τον επηρεάζουν είτε όχι και λαμβάνει διαφόρων ειδών αποφάσεις αναλόγως με το επίπεδο ιεραρχίας του.

Η εισαγωγή των υπολογιστών στον εργασιακό χώρο αποτελεί την σημαντικότερη αλλαγή των τελευταίων δεκαπέντε (15) χρόνων. Σήμερα σχεδόν το 100% των υπαλλήλων που απασχολούνται με διοικητικές διαδικασίες βρίσκονται μπροστά από οθόνες οπτικής απεικόνισης (ΟΟΑ). Στον δήμο Καρδίτσας οι γυναίκες υπάλληλοι υπερτερούν σε σύνολο έναντι των ανδρών υπαλλήλων και εκτελούν τα καθήκοντα τους σύμφωνα με τον Οργανισμό Εσωτερικής Υπηρεσίας (ΟΕΥ) και τις εκάστοτε ανάγκες της θέσης που υπηρετούν.

Ο χρόνος που περνά ο διοικητικός υπάλληλος μπροστά από την ΟΟΑ τόσο κατά την διάρκεια της εργασίας του, όσο και κατά την διάρκεια του ελεύθερου του χρόνου είναι σχεδόν οκτώ (8) ώρες καθημερινά. Τα εργαλεία τα οποία χρησιμοποιεί ένας εργαζόμενος, όπως για π.χ τηλέφωνο ή ηλεκτρονικός υπολογιστής, μπορούν να προσφέρουν βελτίωση



της αποτελεσματικότητας, ταχύτερη πληροφόρηση και επικοινωνία, μεγαλύτερη ευελιξία στους χώρους και το ωράριο εργασίας (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007). Ταυτόχρονα όμως η ανάπτυξη της τεχνολογίας πέρα από τις διευκολύνσεις έφερε και αρνητικές συνέπειες όπως η υπέρχρηση των ηλεκτρικών συσκευών, η λανθασμένη στάση σώματος κατά την διάρκεια χρήσης, οι οποίες συνέπειες μπορεί να εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία του ανθρώπου. Ο φορέας ή η επιχείριση με την Διοίκηση Ανθρωπίνων Πόρων (ΔΑΠ) χρησιμοποιεί τους εργαζόμενους του με κύριο σκοπό την απόκλιση του μεγαλύτερου δυνατού οφέλους εκμεταλλευόμενη τις ικανότητες του κάθε ανθρώπινου παράγοντα που ανήκει σε αυτή.

Η διοικητική απασχόληση των διοικητικών υπαλλήλων περιλαμβάνει κυρίως εργασία σε υπολογιστές και δραστηριότητες που απαιτούν επίμονες στάσεις του σώματος και επαναλαμβανόμενες κινήσεις όπως χρήση πληκτρολογίου και ποντικιού κατά την δακτυλογράφηση ενός εγγράφου κ.α.. Η εργασία επίσης μπορεί περιλαμβάνει και μεταφορά αντικειμένων με βάρος ή χωρίς, όπως μεταφορά φακέλων αρχείων κ.α..

Η διαμόρφωση του χώρου εργασίας πρέπει να σχεδιαστεί κατάλληλα έτσι ώστε να αποφεύγεται η εργασία σε λανθασμένες και σταθερές στάσεις σύμφωνα πάντα με το είδος της εργασίας. Το γραφείο εργασίας πρέπει να προσαρμόζεται στα ανθρωπομετρικά δεδομένα του χρήστη, να έχει ικανοποιητική επιφάνεια έτσι ώστε να χωράει τον εξοπλισμό. Το πληκτρολόγιο πρέπει να τοποθετείται έτσι ώστε να υποστηρίζονται οι πήχεις, με μια ελαφριά κλίση για την υποστήριξη των καρπών. Το ποντίκι να είναι κοντά στο πληκτρολόγιο και το σώμα και όσο το δυνατόν να είναι προσαρμοσμένο στο ανθρώπινο χέρι ώστε να επιτρέπουν φυσιολογικές κινήσεις και στάσεις εργασίας. Η οθόνη πρέπει να τοποθετείται στο σωστό ύψος και τη σωστή απόσταση και να αποφεύγονται από το φως της ημέρας ή τον εσωτερικό φωτισμό (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Η εργασία πολλές φορές απαιτεί την αφοσίωση των εργαζομένων για παρατεταμένο χρονικό διάστημα χωρίς ανάλογα διαλείμματα. Όλα αυτά με τη σειρά τους, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, όπως π.χ. συνθήκες περιβάλλοντος, υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία δωματίου, ζητήματα εργονομίας, οδηγούν στην καταπόνηση



συγκεκριμένων και διαφορετικών για τον καθένα, μυών, τενόντων και νεύρων του σώματος προκαλώντας σοβαρά προβλήματα υγείας που χωρίς την απαιτούμενη ιατρική φροντίδα, πολλές φορές γίνονται μη αναστρέψιμα (Devereux, Buckle & Vlachonikolis, 1999).

Η εργασία γραφείου και η καθιστή θέση συνδέονται συχνά και έχει αποδειχτεί ότι είναι παράγοντας κινδύνου για την δημιουργία διαφόρων μυοσκελετικών προβλημάτων. Η διοικητική εργασία από καθιστή εργασία σε συνδυασμό με την κακή εργονομία και εξοπλισμό μπορεί να προκαλέσει μη αναστρέψιμα προβλήματα όπως αυξημένη πίεση στους μεσοσπονδύλιους δίσκους, μεταβολή της κυρτότητας της σπονδυλικής στήλης κ.α. (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Σύμφωνα με τους Yu & Wong (1996), οι μυοσκελετικές παθήσεις που συνδέονται με πόνο στην πλάτη, τον αυχένα, τον ώμο και τον βραχίονα, οφείλονται στην λανθασμένη καθιστή θέση του ατόμου που τον αναγκάζει να κάμπει διαρκώς τον αυχένα, το εσφαλμένο ύψος της καρέκλας, το σταθερό ύψος του πληκτρολογίου, οι πολλές ώρες χρήσης του υπολογιστή, το σταθερό ύψος της οθόνης και οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Με το πέρασμα του χρόνου οι εργαζόμενοι αποκτούν ένα πολύ συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο κάθονται και που τις περισσότερες φορές είναι λάθος. Με αυτόν τον τρόπο η δυνατότητα για εναλλαγή των στάσεων μειώνεται και χάνεται με αποτέλεσμα την μυοσκελετική καταπόνηση (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Η λανθασμένη τοποθέτηση του πληκτρολογίου, οδηγεί τα άτομα σε λανθασμένη στάση καταλήγοντας έτσι σε μυοσκελετικές καταπονήσεις όπως είναι οι ενοχλήσεις στον αυχένα, στους ώμους, στα χέρια και στους καρπούς. Κινήσεις των καρπών όπως π.χ. στροφή, κάμψη, έκταση, αλλά και η παρατεταμένη έκταση ή προβολή των βραχιόνων και των ώμων, οδηγούν σε αυτού του είδους ενοχλήσεις (Λάιος & Γιαννακούρου, 2011; Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Σημαντικό πρόβλημα μπορεί να προκύψει στον καρπό λόγω του ύψους του ποντικιού που αναγκάζει τον καρπό να βρίσκεται σε έκταση. Αυτό μπορεί να προκαλέσει



πρόβλημα και στους μύες που εκτείνουν τον καρπό (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Η ΟΟΑ επηρεάζει την όραση λόγω της έντονης οπτικής συγκέντρωσης από τα εργασιακά καθήκοντα που αναγκάζουν τα βλέφαρα να μην ανοιγοκλείνουν συχνά. Οι μύες των οφθαλμών καταπονούνται στην προσπάθεια τους να εστιάσουν, λόγω του συνδυασμού κακής ποιότητας εικόνας και αντανάκλασεων του υπολογιστή που προκαλούν συχνές αλλαγές προσαρμογής των οφθαλμών (Λάιος & Γιαννακούρου, 2011).

Τέλος ο φωτισμός, ο θόρυβος, η θερμοκρασία, η υγρασία και ο εξαερισμός στον εργασιακό χώρο επηρεάζει αρνητικά του εργαζομένους, αυξάνει τα λάθη τους, μειώνει την ποιότητα και την ποσότητα της εργασίας τους, τους αναγκάζει να υιοθετήσουν μια επιβλαβή στάση του σώματος τους. (Υπουργείο εργασίας και κοινωνικών ασφαλίσεων, γενική διεύθυνση συνθηκών και υγιεινής της εργασίας).



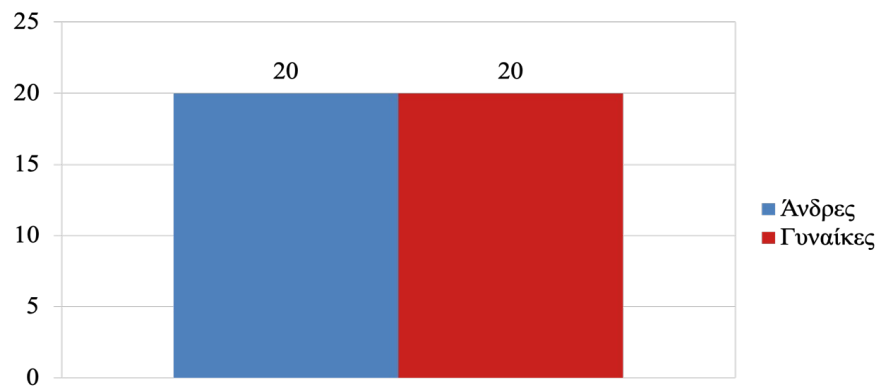
2. Σκοπός

Η παρούσα μελέτη έχει σκοπό να τονίσει την ανάγκη ορθής διαχείριση των ανθρωπίνων πόρων στην τοπική αυτοδιοίκηση και να αναδείξει τους εργονομικούς και οργανωτικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αποδοτικότητα και την παραγωγικότητα των δημοτικών υπαλλήλων.



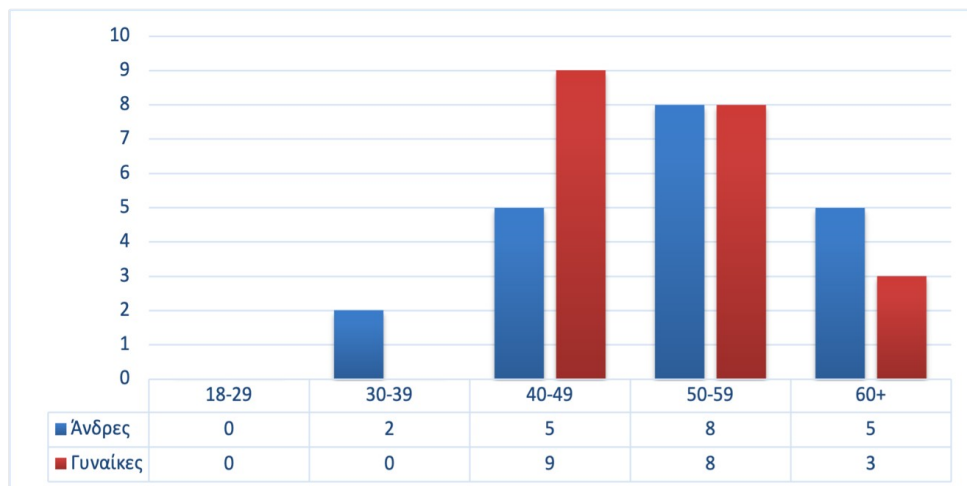
3. Υλικό - Μέθοδος

Σαράντα (40) διοικητικοί υπάλληλοι, είκοσι (20) άνδρες και είκοσι (20) γυναίκες που ανήκουν στο δυναμικό του Δήμου Καρδίτσας συμμετείχαν στην παρούσα μελέτη, διαφόρων ηλικιακών κατηγοριών (Διάγραμμα 1).



Διάγραμμα 1: Κατανομή δείγματος ανά φύλο

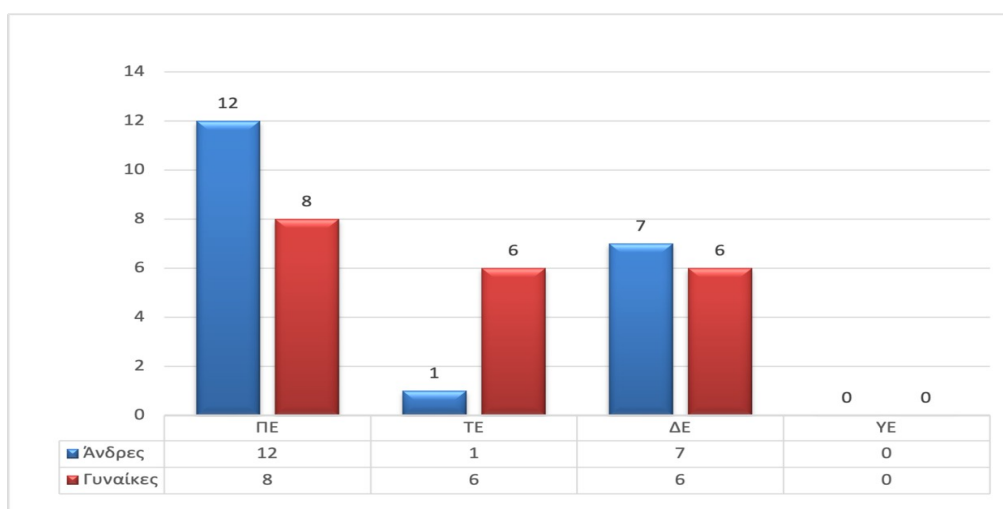
Στο δείγμα δεν περιλαμβανόταν κανένας υπάλληλος ηλικίας 18-29 ετών, δύο (2) άνδρες ηλικίας από 30-39 ετών, πέντε (5) άνδρες ηλικιακής κατηγορίας 40-49 ετών και εννιά (9) γυναίκες, οκτώ (8) άνδρες και οκτώ (8) γυναίκες από ηλικία 50-59 ετών και τέλος πέντε (5) άνδρες και τρεις (3) γυναίκες υπάλληλοι άνω των 60 ετών (Διάγραμμα 2).



Διάγραμμα 2: Κατανομή δείγματος ανά ηλικία

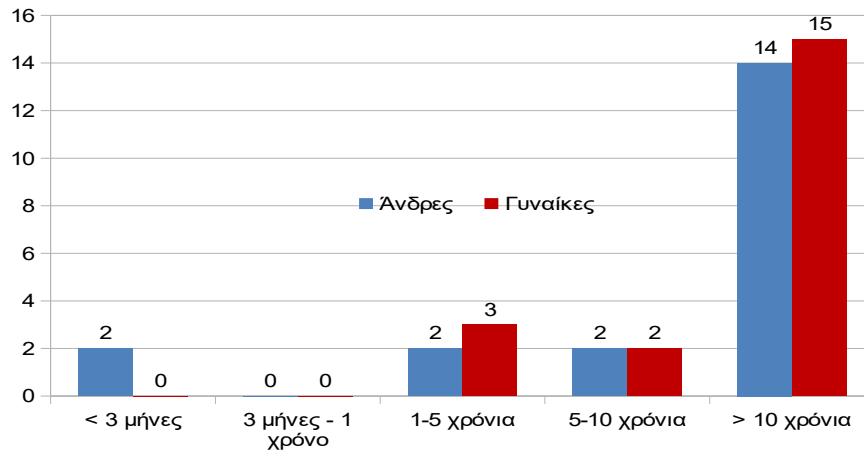


Σύνολο είκοσι (20) υπαλλήλων (12Α+8Γ) ήταν Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, επτά (7) Τεχνολογικής εκπαίδευσης (1Α+6Γ) και δεκατριών (13) Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (7Α+6Γ) (Διάγραμμα 3).



Διάγραμμα 3: Κατανομή δείγματος ανά εκπαιδευτική βαθμίδα

Δύο (2) άνδρες υπάλληλοι είχαν χρόνο εργασίας κάτω από τρεις (3) μήνες, δύο (2) άνδρες και τρεις γυναίκες είχαν από ένα (1) έως πέντε (5) χρόνια εργασίας, δυο (2) άνδρες και δυο (2) γυναίκες από πέντε (5) έως δέκα (10) χρόνια και το μεγαλύτερο ποσοστό 72,5% (14 άνδρες και 15 γυναίκες) με εργασιακή εμπειρία πάνω από δέκα (10) (Διάγραμμα 4).

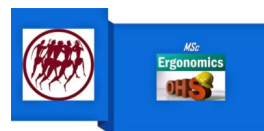


Διάγραμμα 4: Εργασιακή εμπειρία δείγματος

Καθένας από αυτούς συμπλήρωσε μια σειρά ερωτηματολογίων που αφορούσαν τα επίπεδα της ποιότητας ζωής (IQOLA SF-36 Greek (Greece) Standard Version 1.1), την παρατήρηση των συμπτωμάτων του Μυοσκελετικού Συστήματος (Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard 1995) και το χρόνο που έχει αφιερωθεί για κάποια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες 7 ημέρες International Physical Activity Questionnaire (Short -self answered – 8items Greek Version**).

Πριν από το διαμοιρασμό των ερωτηματολογίων στους εργαζόμενους υπήρξε επικοινωνία και συνεννόηση με τους προϊσταμένους του κάθε τμήματος. Την ημέρα που διαμοιράσαμε τα ερωτηματολόγια ενημερώσαμε πλήρως όλους τους συμμετέχοντες για το περιεχόμενο και το σκοπό αυτών προκειμένου να εξασφαλιστεί και τυπικά η έγκρισή τους.

Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν προαιρετική και ανώνυμη με σκοπό να διασφαλιστεί η προστασία των συμμετεχόντων με το απόρρητο των προσωπικών δεδομένων. Οι υπάλληλοι ήταν πρόθυμοι και οι περισσότεροι από αυτούς παρόλο που ο φόρτος εργασίας του ήταν μεγάλος ανταποκρίθηκαν θετικά.



4. Αποτελέσματα

Συμπληρώθηκε μια σειρά ερωτηματολογίων που αφορούσαν τα επίπεδα της ποιότητας ζωής (IQOLA SF-36 Greek (Greece) Standard Version 1.1), την παρατήρηση των συμπτωμάτων του Μυοσκελετικού Συστήματος (Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard 1995) και το χρόνο που έχει αφιερωθεί για κάποια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες 7 ημέρες International Physical Activity Questionnaire (Short -self answered – 8items Greek Version**).

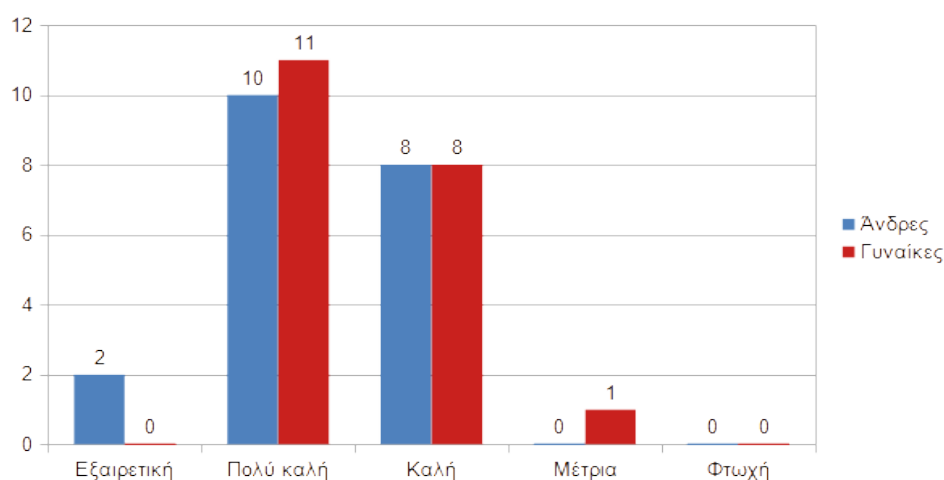
Το ερωτηματολόγιο SF-36 (Short Form Questionnaire-36) δημιουργήθηκε στη Βοστώνη το 1992 από τους Ware και Shelbourne. Η χρησιμότητα του SF-36 έγκειται στο γεγονός ότι μπορεί να συγκρίνει γενικούς και ειδικότερους πληθυσμούς. Το SF-36 είναι ένα μικρής έκτασης ερωτηματολόγιο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πολλαπλούς σκοπούς στον τομέα της υγείας και περιλαμβάνει 36 ερωτήσεις (Ware, 2000)

1. Αποτελέσματα ερωτηματολογίου SF-36

Το ερωτηματολόγιο αυτό ζητά τις απόψεις σχετικά με την υγεία. Οι πληροφορίες που συλλέγονται θα μας βοηθήσουν να εξακριβώσουμε πως αισθάνονται από πλευράς υγείας και πόσο καλά μπορούν οι ερωτηθέντες να ασχοληθούν με τις συνηθισμένες δραστηριότητές τους.

Γενικά περί υγείας

Ερώτηση 1: Γενικά θα λέγατε ότι η υγείας σας είναι;

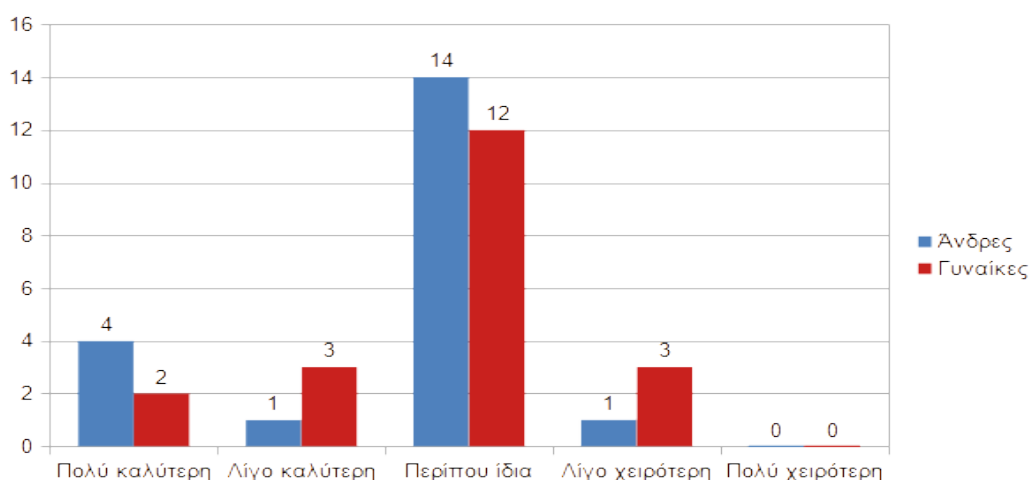


Διάγραμμα 5: Επίπεδο υγείας



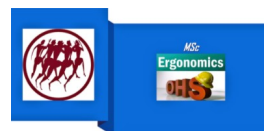
Συνολικά 5% δήλωσε ότι η υγεία του ήταν εξαιρετική, 52,5% πολύ καλή, 40% καλή και 2,5% μέτρια. Στους άνδρες το μεγαλύτερο ποσοστό 50% δήλωσε ότι η υγεία του ήταν πολύ καλή, το 40% καλή και το 10% εξαιρετική. Στις γυναίκες το μεγαλύτερο ποσοστό 55% δήλωσε ότι η υγεία του ήταν πολύ καλή, το 40% καλή, το 5% μέτρια, ενώ καμία δεν δήλωσε ότι έχει εξαιρετική υγεία.

Ερώτηση 2: Συγκρίνοντας με τον προηγούμενο χρόνο, πώς θα χαρακτηρίζατε την υγεία σας τώρα;



Διάγραμμα 6: Σύγκριση υγείας

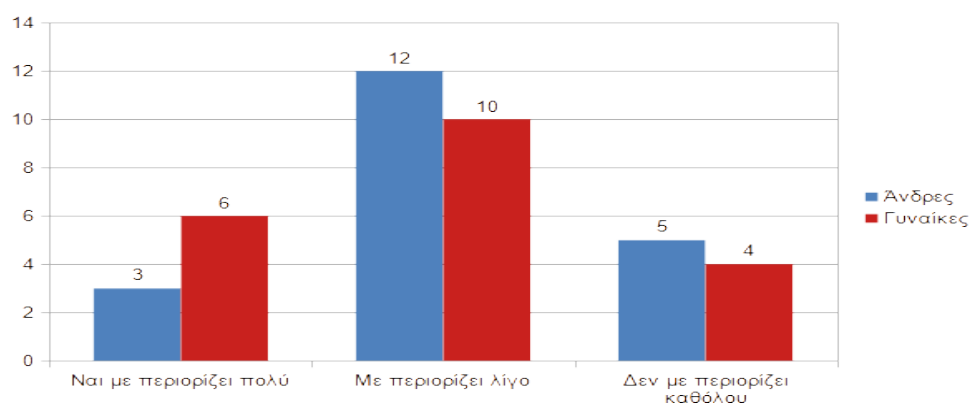
Το μεγαλύτερο ποσοστό 65% δήλωσε ότι η υγεία του είναι περίπου ίδια σε σχέση με τον προηγούμενο χρόνο, ενώ ένα ποσοστό 10% δήλωσε ότι η υγεία του έγινε λίγο χειρότερη. 15% δήλωσε ότι η υγεία του είναι πολύ καλύτερη και 10% λίγο καλύτερη σε σχέση με πέρυσι.



Περιορισμός των δραστηριοτήτων.

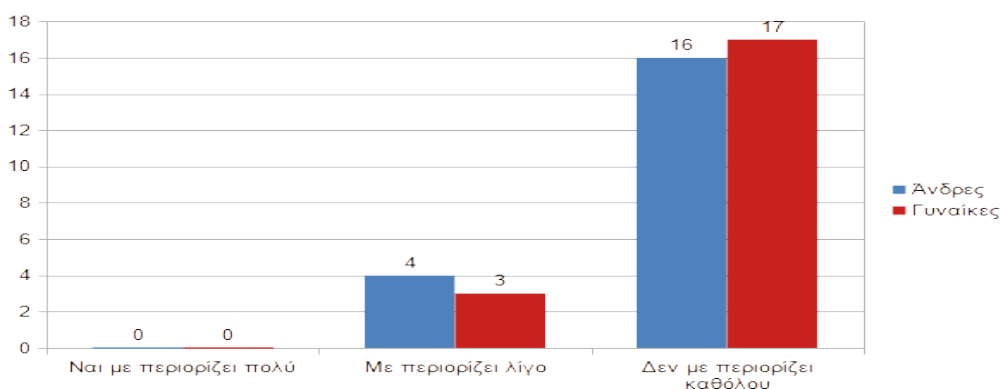
Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν δραστηριότητες που θα μπορούσαν να γίνουν κατά την διάρκεια μια τυπικής ημέρας. Το επίπεδο υγείας των ερωτηθέντων τώρα επηρεάζει στις αναφερόμενες δραστηριότητες και πόσο;

Ερώτηση 3: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στις έντονες δραστηριότητες όπως τρέξιμο, άρση βαρέων αντικειμένων, συμμετοχή σε δυναμικά σπορ;

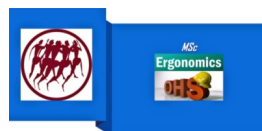


Διάγραμμα 7: Υγεία και έντονες δραστηριότητες

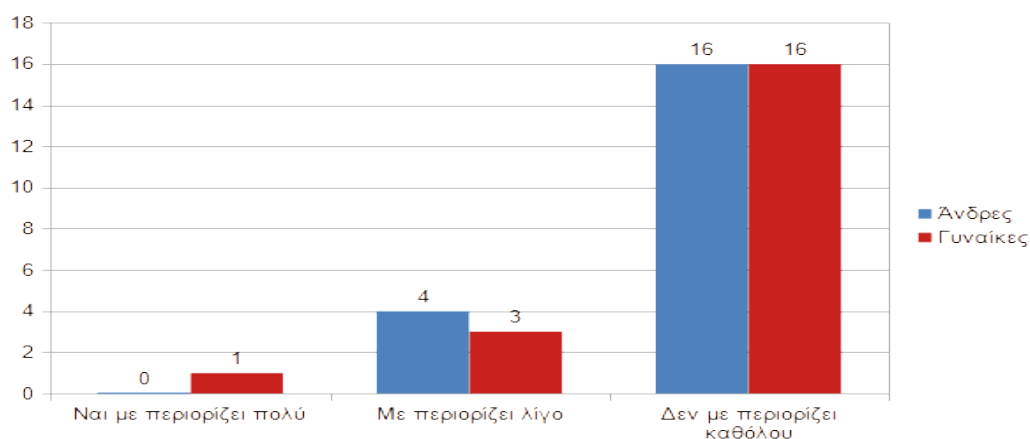
Ερώτηση 4: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στις μέτριας έντασης δραστηριότητες όπως η μετακίνηση τραπεζιού, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, περίπατος στην εξοχή. παίζοντας ρακέτες στην παραλία;



Διάγραμμα 8: Υγεία και μέτριες δραστηριότητες

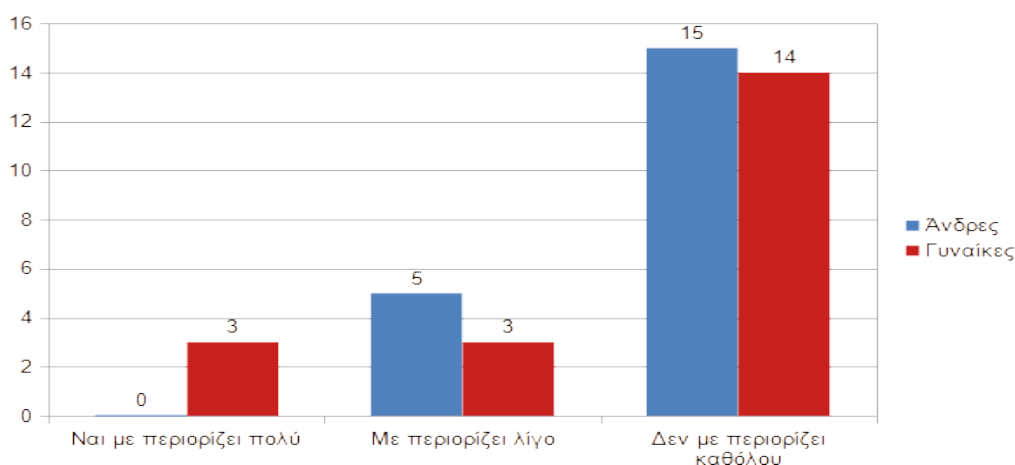


Ερώτηση 5: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στην άρση ή μεταφορά τροφίμων ή γενικά μεταφέροντας ψώνια;

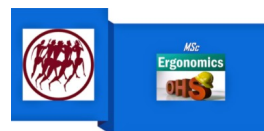


Διάγραμμα 9: Περιορισμός απλών καθημερινών δραστηριοτήτων

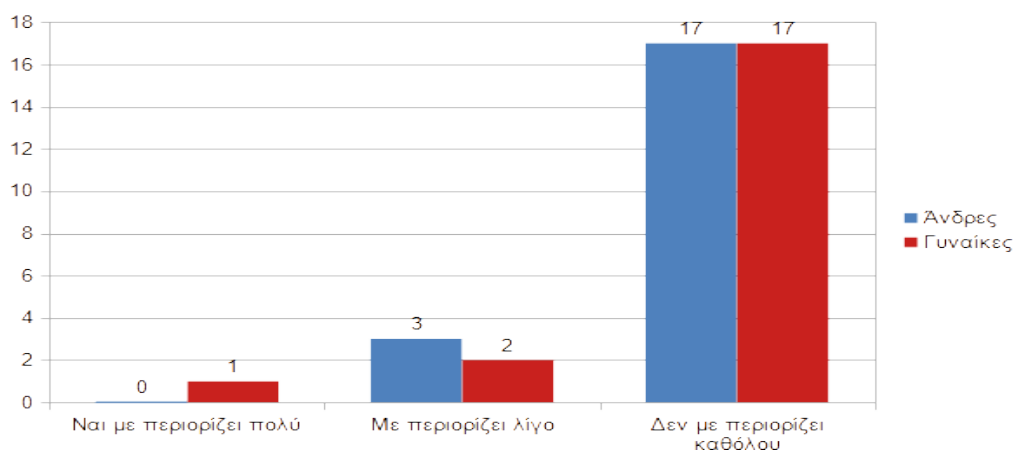
Ερώτηση 6: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στο ανέβασμα μερικών σκαλιών;



Διάγραμμα 10: Περιορισμός στο ανέβασμα μερικών σκαλιών λόγω επιπέδου υγείας

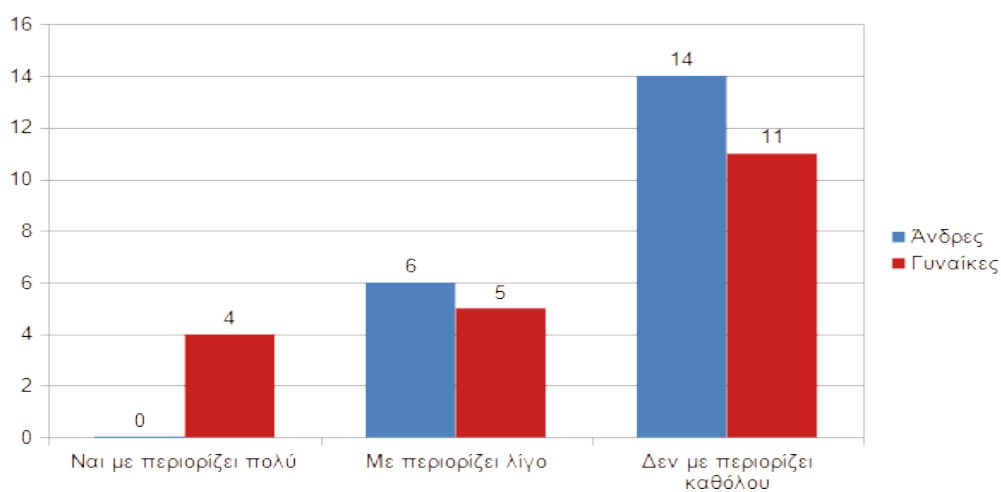


Ερώτηση 7: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στο ανέβασμα της σκάλα μια φορά;

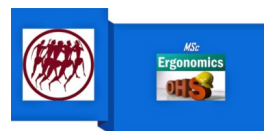


Διάγραμμα 11: Περιορισμός σε ανέβασμα σκάλας λόγω επιπέδου υγείας

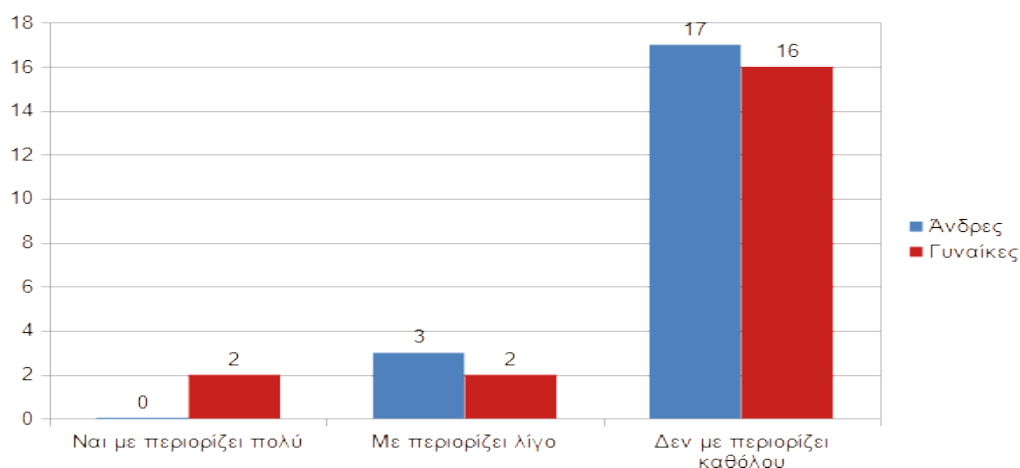
Ερώτηση 8: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στο γονάτισμα ή σκύψιμο, λύγισμα του σώματος;



Διάγραμμα 12: Περιορισμός στο γονάτισμα λόγω επιπέδου υγείας

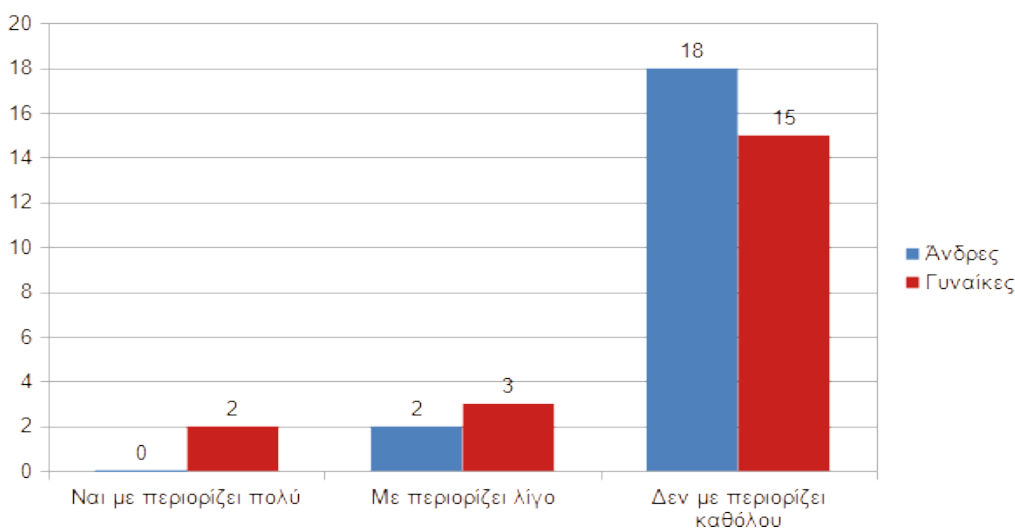


Ερώτηση 9: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στο περπάτημα πάνω από ένα χιλιόμετρο;

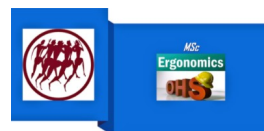


Διάγραμμα 13: Περιορισμός στο περπάτημα > 1000μ λόγω επιπέδου υγείας

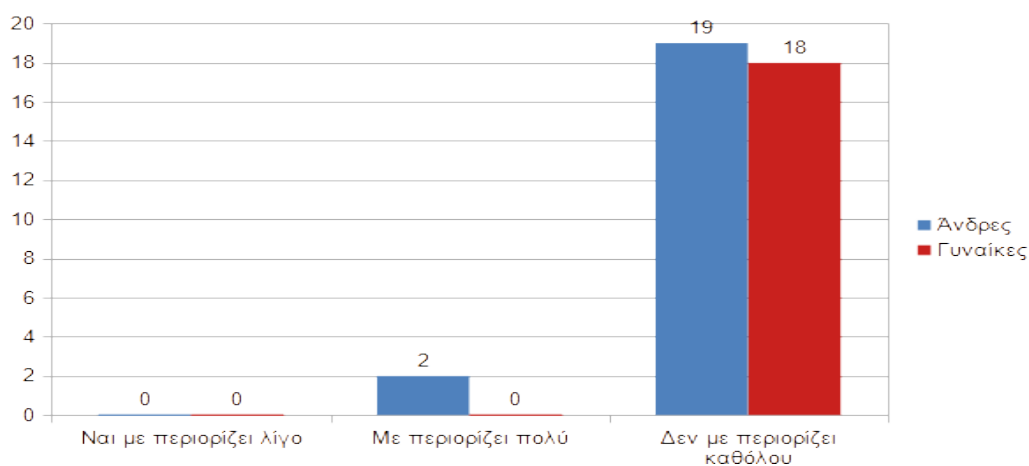
Ερώτηση 10: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στο περπάτημα μερικών εκατοντάδων μέτρων;



Διάγραμμα 14: Περιορισμός στο περπάτημα μερικών μέτρων λόγω επιπέδου υγείας

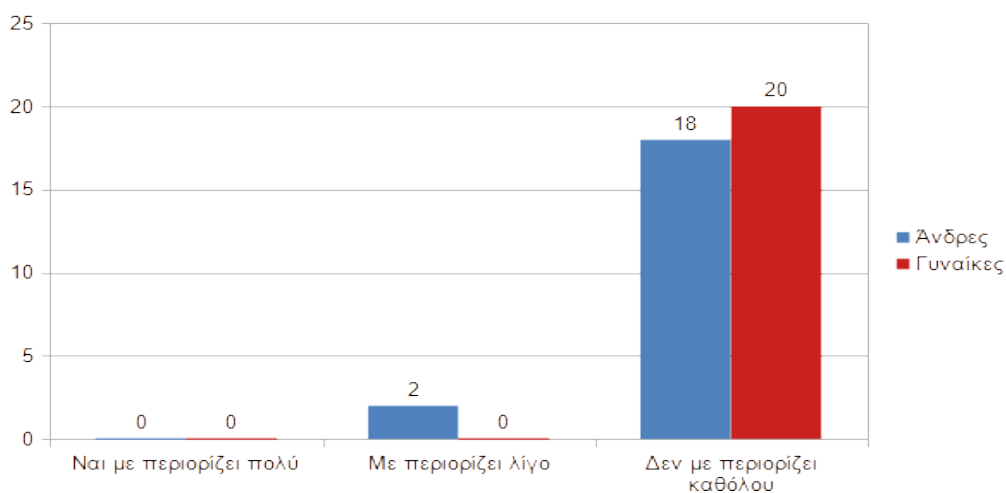


Ερώτηση 11: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει στο περπάτημα εκατό μέτρων;



Διάγραμμα 15: Περιορισμός στο περπάτημα 100μ λόγω επιπέδου υγείας

Ερώτηση 12: Το επίπεδο της υγείας σας, τώρα, σας περιορίζει κάνοντας μπάνιο ή όταν ντύνεστε;



Διάγραμμα 16: Περιορισμός λόγω επιπέδου υγείας κάνοντας μπάνιο

Από τα αποτελέσματα εξάγεται το συμπέρασμα ότι ποσοστό 77,5% περιορίζεται στις έντονες δραστηριότητες όπως είναι τρέξιμο, η συμμετοχή σε δυναμικά σπορ κ.α.. Γυναίκες με άνδρες δεν εμφανίζουν αξιόλογες διαφορές (Διάγραμμα 7). Σε αντίθεση με τις έντονες



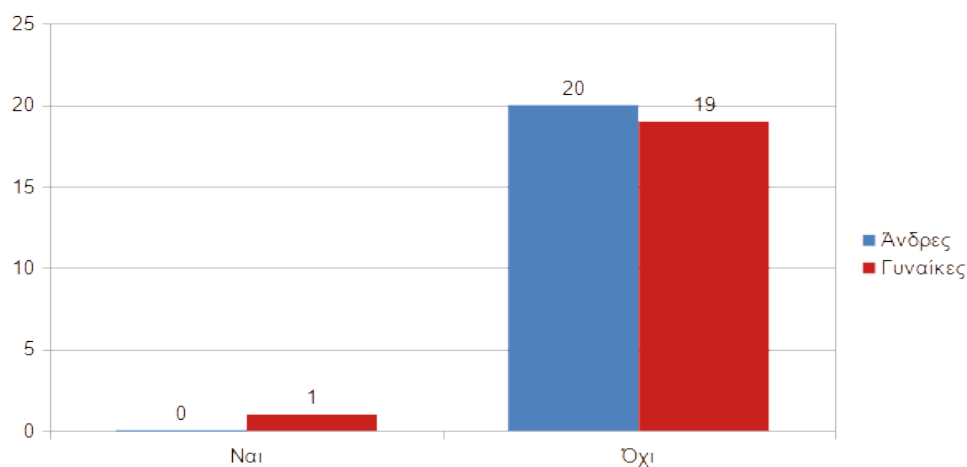
δραστηριότητες στις μέτριας έντασης δραστηριότητες βλέπουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό δεν περιορίζεται καθόλου, ενώ ένα ποσοστό 17,5% του δείγματος περιορίζεται λίγο (Διάγραμμα 8). Στην άρση ελαφρών βαρών όπως μετακίνηση μικροαντικειμένων, μεταφορά τροφίμων δεν δείχνουν τα αποτελέσματα ότι επηρεάζονται τα άτομα (Διάγραμμα 9). Μικρό ποσοστό 27,5% επηρεάζεται λίγο έως πολύ στο ανέβασμα μερικών σκαλοπατιών (Διάγραμμα 10). Οι γυναίκες φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο σε εργασίες με το κέντρο βάρους χαμηλά όπως γονάτισμα, σκύψιμο κ.α. (Διάγραμμα 12). Τέλος βλέπουμε ότι δεν υπάρχει σημαντικός περιορισμός στο περπάτημα (Διάγραμμα 13,14,15) και στις μικρές δραστηριότητες όπως: μπάνιο κ.α.



Προβλήματα σωματικής υγείας

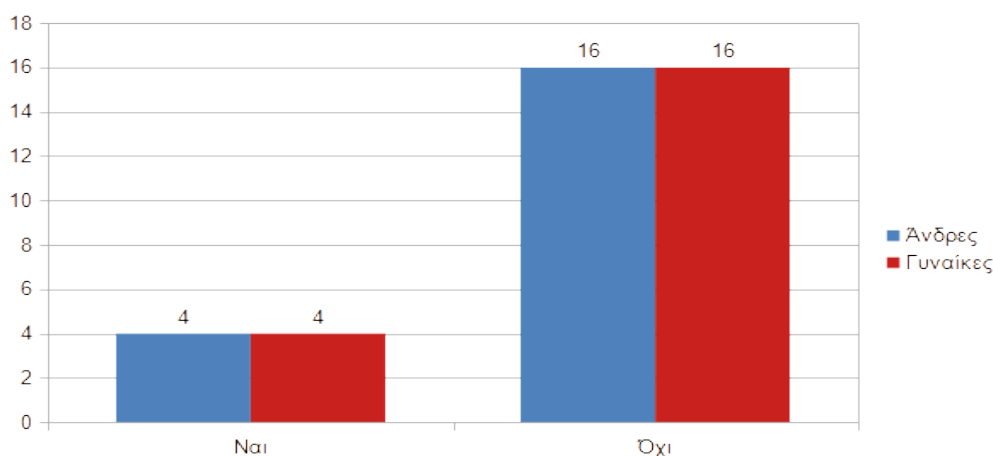
Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων είχατε κάποιο πρόβλημα στη δουλειά σας ή σε κάποιες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της σωματικής σας υγείας;

Ερώτηση 13: Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων μειώθηκε ο χρόνος που συνήθως αφιερώνετε στη δουλειά σας ή σε άλλες δραστηριότητες;

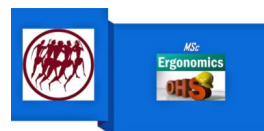


Διάγραμμα 17: Μειώθηκε ο χρόνος εργασίας λόγω σωματικής υγείας

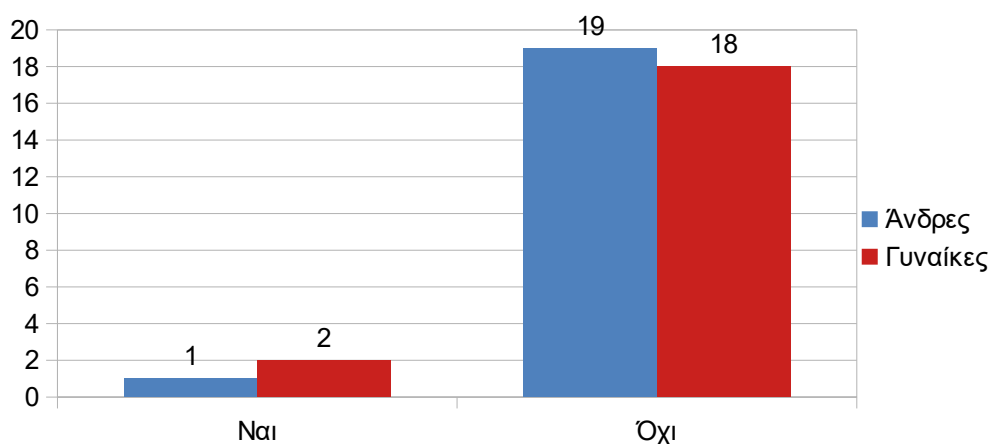
Ερώτηση 14: Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων επιτελέσατε λιγότερο από αυτά που θα θέλατε;



Διάγραμμα 18: Μειώθηκε εργασία λόγω σωματικής υγείας

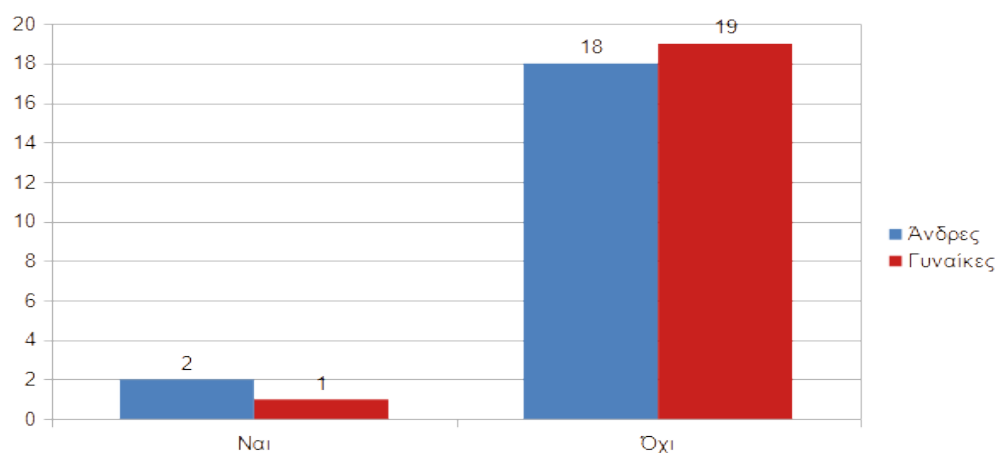


Ερώτηση 15: Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων είχατε κάποιον περιορισμό στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες;



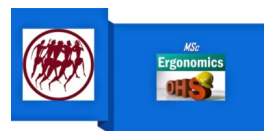
Διάγραμμα 19: Περιορισμό στην εργασία λόγω σωματικής υγείας

Ερώτηση 16: Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων είχατε δυσκολία στην εκπλήρωση της δουλειά σας ή σε άλλες δραστηριότητες;



Διάγραμμα 20: Δυσκολία στην εκπλήρωση εργασίας λόγω σωματικής υγείας

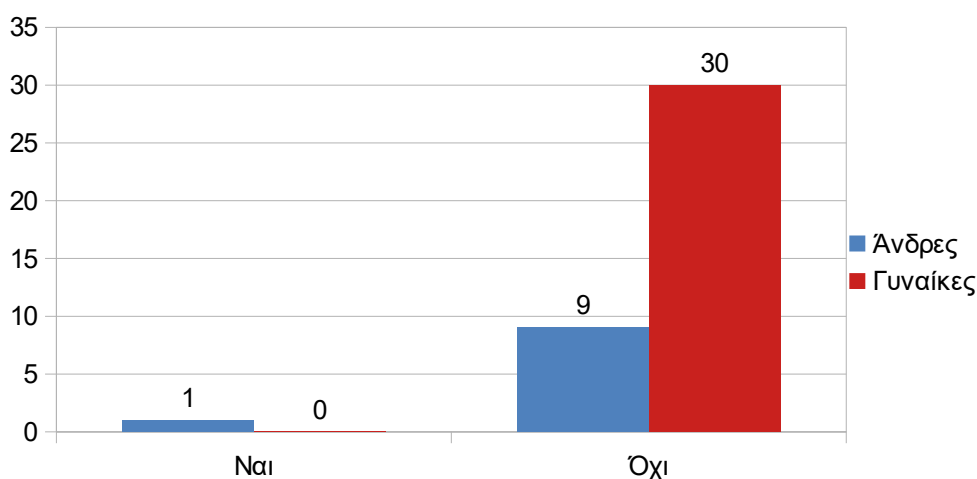
Από τα διαγράμματα 16, 17, 18 και 19 εμφανίζονται σχεδόν όμοια αποτελέσματα σε άνδρες και γυναίκες. Διαφαίνεται ότι κατά τη διάρκεια των τεσσάρων (4) εβδομάδων δεν υπήρξε κάποιος σημαντικός σε ποσοστό περιορισμός στη δουλειά ή σε κάποιες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της σωματικής υγείας.



Προβλήματα ψυχικής υγείας

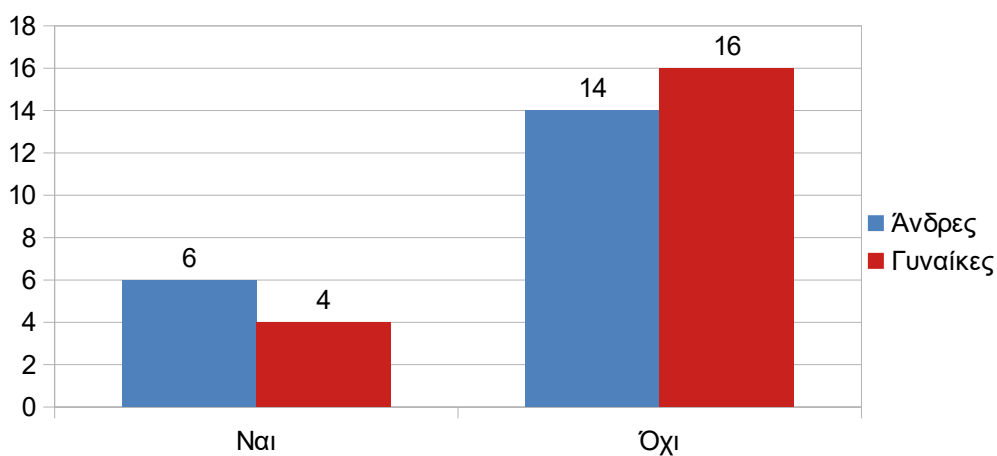
Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων είχατε κάποιο πρόβλημα στη δουλειά ή σε κάποιες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα κάποιων ψυχικών προβλημάτων;

Ερώτηση 17: Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων μειώσατε το χρόνο που συνήθως αφιερώνετε στη δουλειά σας ή σε άλλες δραστηριότητες;



Διάγραμμα 21: Μείωση χρόνου εργασίας λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας

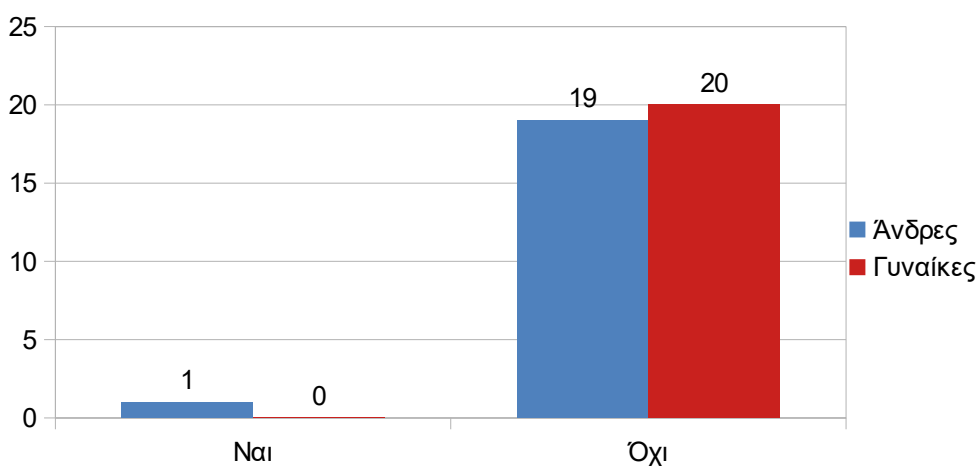
Ερώτηση 18: Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων επιτελέσατε λιγότερα από αυτά που θα θέλατε ως αποτέλεσμα κάποιων ψυχικών προβλημάτων;



Διάγραμμα 22: Μείωση όγκου δουλειάς λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας

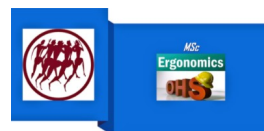


Ερώτηση 19: Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων δεν κάνατε την δουλειά σας ή άλλες δραστηριότητες τόσο προσεκτικά ως συνήθως ως αποτέλεσμα κάποιων ψυχικών προβλημάτων;



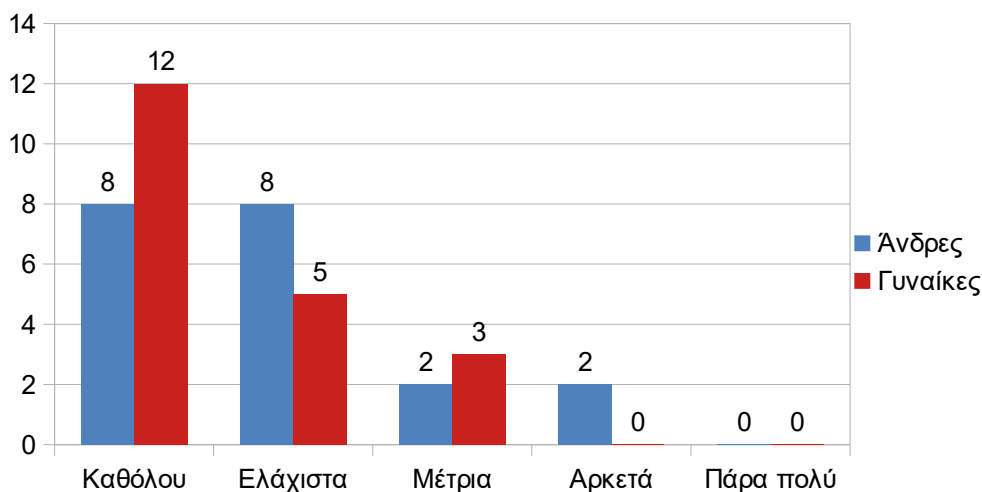
Διάγραμμα 23: Μείωση συγκέντρωσης στην εργασία λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας

Από τα διαγράμματα 20, 21 και 22 εμφανίζονται σχεδόν όμοια αποτελέσματα σε άνδρες και γυναίκες. Διαφαίνεται ότι κατά τη διάρκεια των τεσσάρων (4) εβδομάδων δεν υπήρξε κάποιος σημαντικός σε ποσοστό περιορισμός στη δουλειά ή σε κάποιες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της σωματικής υγείας.



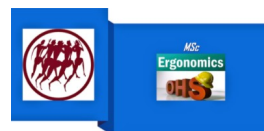
Κοινωνικές δραστηριότητες

Ερώτηση 20: Κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων, σε ποια έκταση επίδρασαν τα ψυχικά προβλήματα ή η σωματική σας υγεία στις φυσιολογικές κοινωνικές δραστηριότητες σας με την οικογένεια, φίλους, γείτονες ή παρέες;



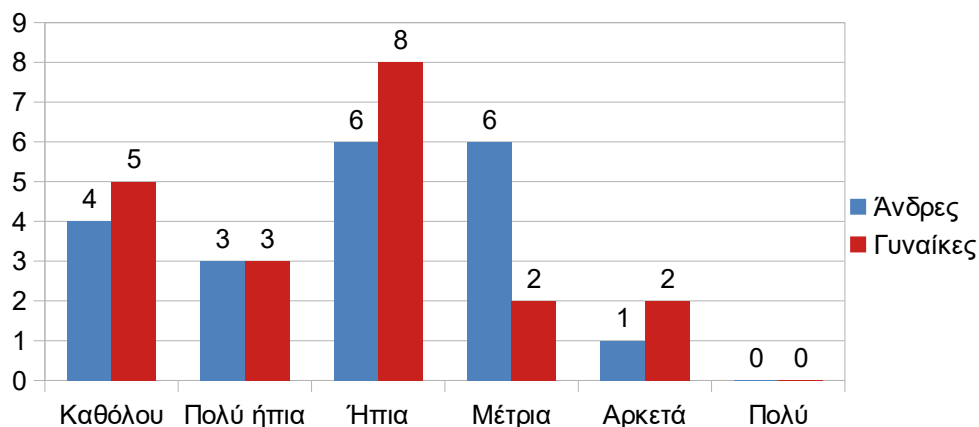
Διάγραμμα 24: Επίδραση προβλημάτων στις κοινωνικές δραστηριότητες

Για τους άνδρες 40% και για τις γυναίκες σε ποσοστό 60% δεν υπήρξε καθόλου επίδραση των ψυχικών προβλημάτων ή η σωματική υγεία στις κοινωνικές δραστηριότητες, ελάχιστη επίδραση 40% και 25% έδειξε η μελέτη του ερωτηματολογίου για τους άνδρες και τις γυναίκες αντίστοιχα, 10% για τους άνδρες και 15% για τις γυναίκες είχαμε μέτρια επίδραση. Τέλος 10% δηλαδή 2 άνδρες από τους 20 του δείγματος δείχνει τα προβλήματα τους να επηρεάζουν σε αρκετά μεγάλο βαθμό τις κοινωνικές τους δραστηριότητες.



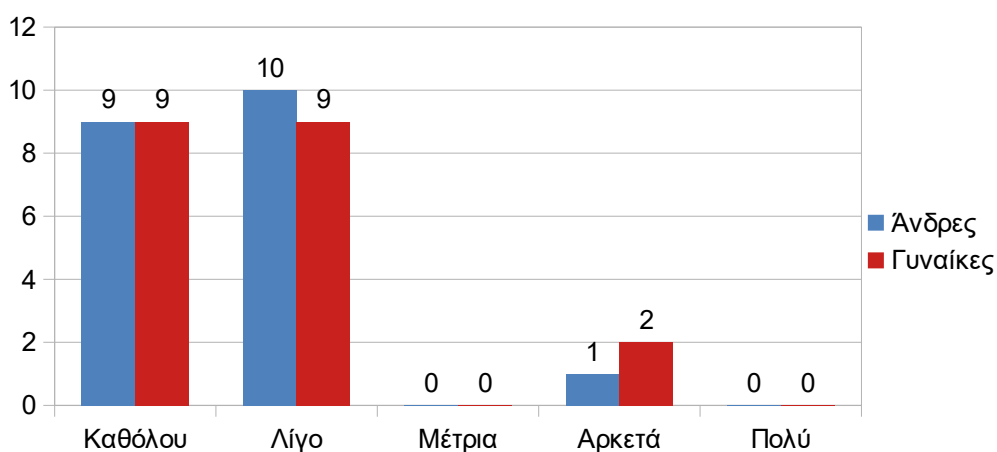
Πόνος

Ερώτηση 21: Πόσο πονέσατε σωματικά τις τελευταίες 4 εβδομάδες;



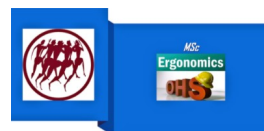
Διάγραμμα 25: Ένταση πόνου στις τελευταίες 4 εβδομάδες

Ερώτηση 22: Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων, πόσο ο πόνος επέδρασε στη δουλειά σας (συμπεριλαμβανομένων και των δύο εργασιών μέσα κι έξω απ' το σπίτι);



Διάγραμμα 26: Επίδραση πόνου στη δουλειά

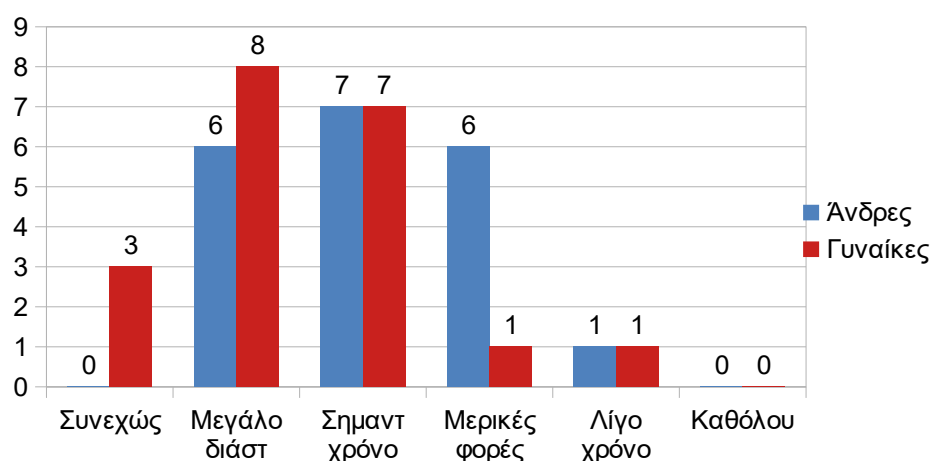
Ο σωματικός πόνος ενώ φαίνεται να υπάρχει σε ποσοστό 80% για τους άνδρες και 75% σε γυναίκες δεν φαίνεται να επηρεάζει και να επιδρά ουσιαστικά στις εργασίες εντός και εκτός του σπιτιού (διάγραμμα 25 και 26).



Ενέργεια και συναισθήματα

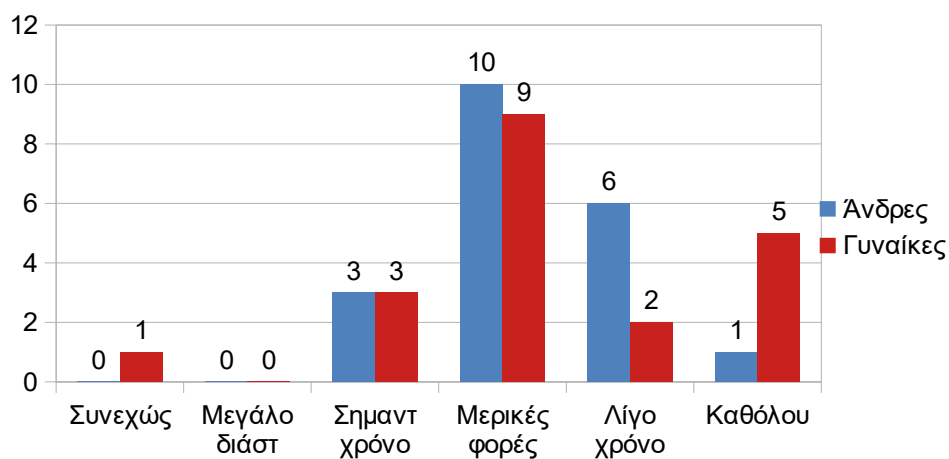
Οι παρακάτω ερωτήσεις έχουν σχέση με το πώς ένιωσε ο εργαζόμενος/η και πώς ήταν η κατάσταση του τις τελευταίες 4 εβδομάδες.

Ερώτηση 23: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων αισθανθήκατε γεμάτοι από ζωντάνια;

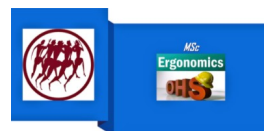


Διάγραμμα 27: Αίσθημα ζωντάνιας τις τελευταίες 4 εβδομάδες

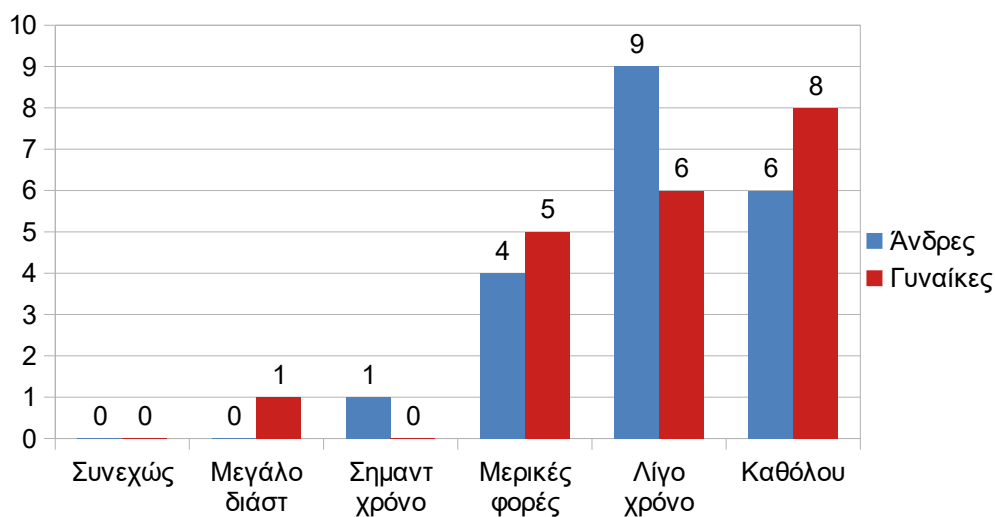
Ερώτηση 24: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων υπήρξατε πολύ νευρικοί;



Διάγραμμα 28: Νευρικότητα τις τελευταίες 4 εβδομάδες

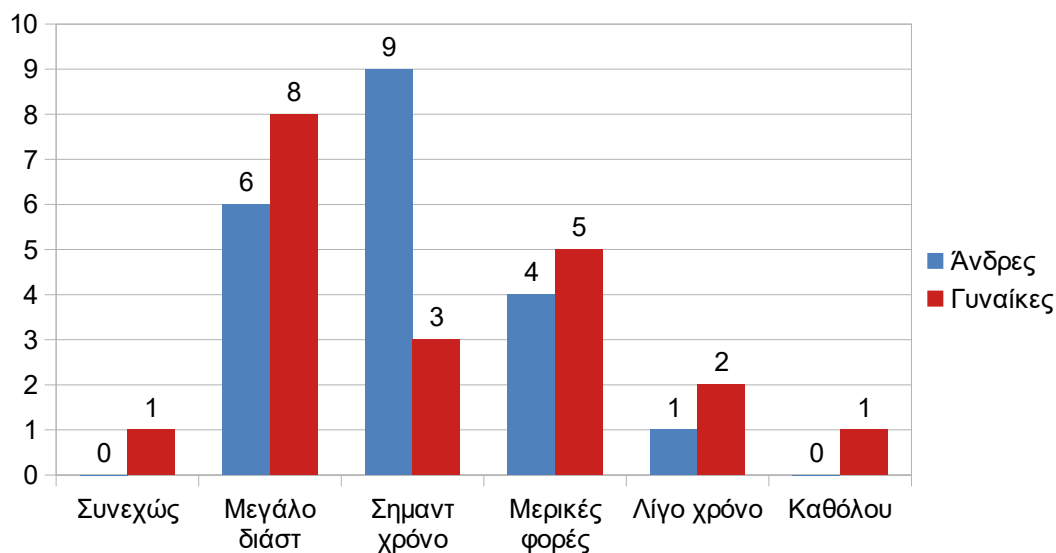


Ερώτηση 25: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων αισθανθήκατε τόσο κατηφείς, ώστε τίποτα δε μπορούσε να σας φτιάξει τη διάθεση;

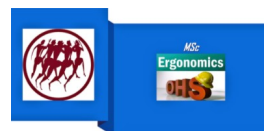


Διάγραμμα 29: Κατήφεια τις τελευταίες 4 εβδομάδες

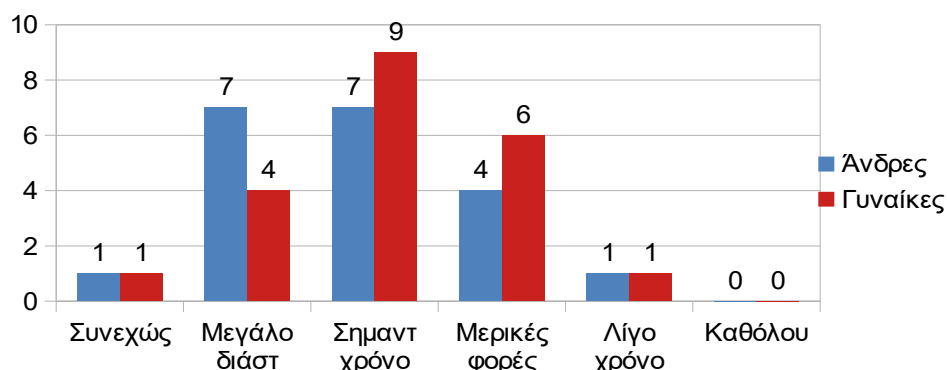
Ερώτηση 26: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων αισθανθήκατε ήρεμοι και γαλήνιοι;



Διάγραμμα 30: Ηρεμία και γαλήνια τις τελευταίες 4 εβδομάδες

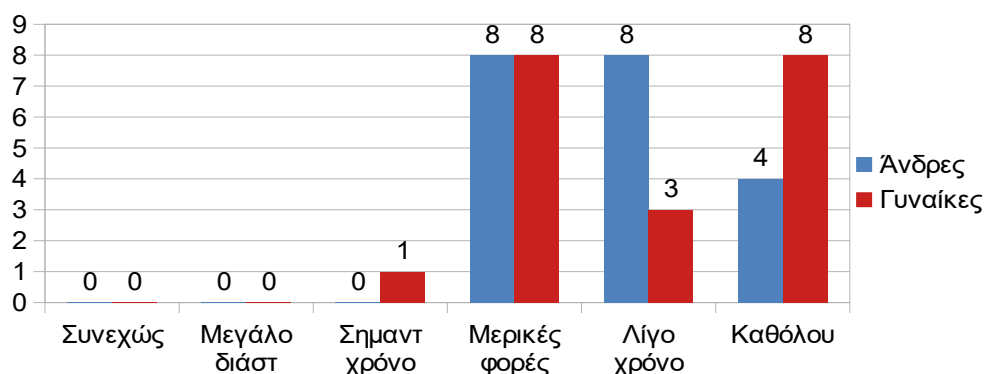


Ερώτηση 27: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων είχατε πολλή ενέργεια;



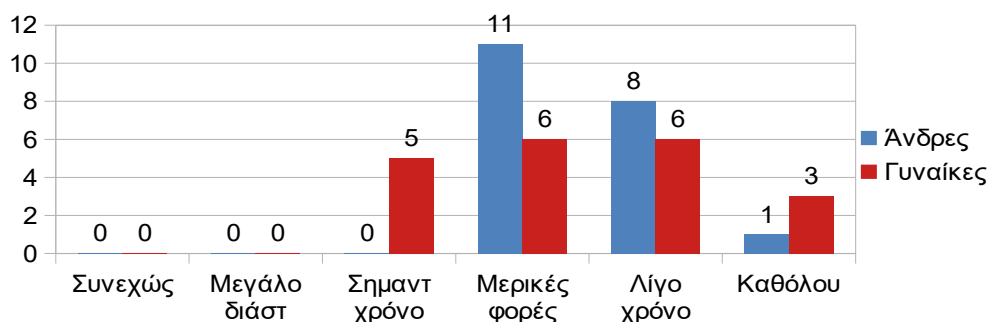
Διάγραμμα 31: Ενέργεια τις τελευταίες 4 εβδομάδες

Ερώτηση 28: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων αισθανθήκατε μελαγχολικοί;



Διάγραμμα 32: Μελαγχολία τις τελευταίες 4 εβδομάδες

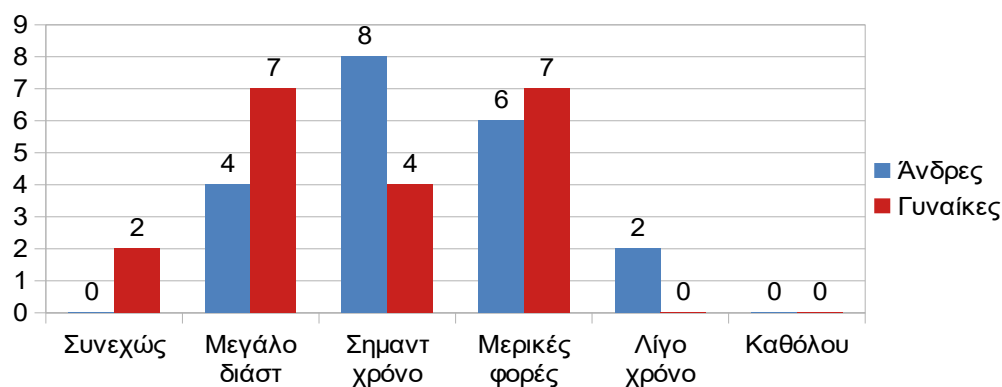
Ερώτηση 29: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων αισθανθήκατε εξάντληση;



Διάγραμμα 33: Εξάντληση τις τελευταίες 4 εβδομάδες

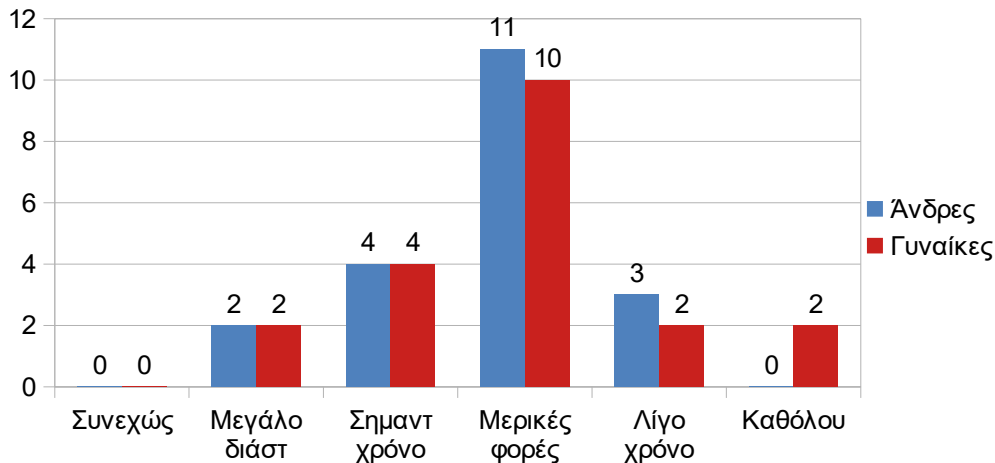


Ερώτηση 30: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων αισθανθήκατε ευτυχείς;



Διάγραμμα 34: Αίσθημα ευτυχίας τις τελευταίες 4 εβδομάδες

Ερώτηση 31: Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων αισθανθήκατε κουρασμένοι;



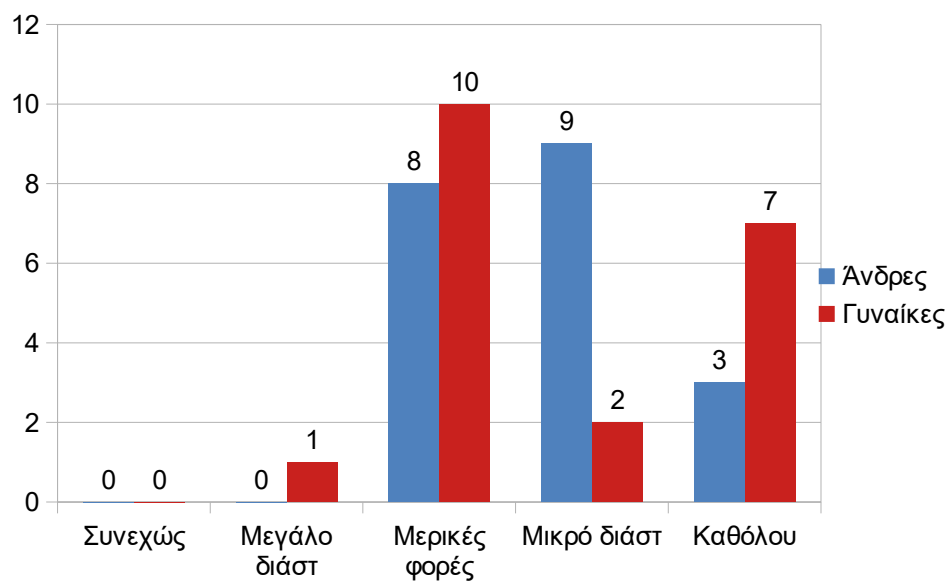
Διάγραμμα 35: Αίσθημα κούρασης

Τα διαγράμματα 27 έως και 35 επικεντρώνονται στο το πως ένιωσε ο εργαζόμενος τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες σχετικά με την ενέργεια και τα συναισθήματα του. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά και στα δύο φύλα υπήρχαν στιγμές όπου σημαντικό χρόνο και μεγάλο διάστημα αισθάνθηκαν ζωντάνια, ηρεμία, γαλήνη, ενέργεια, ευτυχία και μερικές φορές έως καθόλου νευρικότητα, κατήφεια, μελαγχολία, εξάντληση και κούραση.



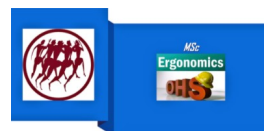
Κοινωνικές δραστηριότητες

Ερώτηση 32: Κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων, για πόσο χρονικό διάστημα η σωματική σας υγεία ή τα συναισθηματικά σας προβλήματα αναμίχθηκαν στις κοινωνικές δραστηριότητές σας;



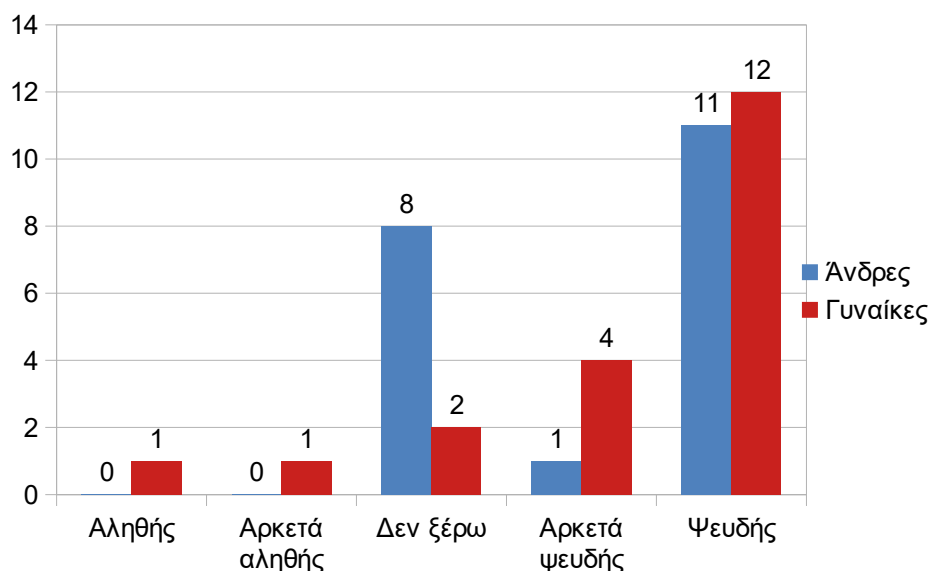
Διάγραμμα 36: Ανάμιξη συναισθημάτων στις κοινωνικές δραστηριότητες

Στο διάγραμμα 36 διαπιστώνεται ότι αναμίχθηκαν σε ποσοστό 2,5% η σωματική υγεία και τα συναισθήματα για μεγάλο διάστημα στις κοινωνικές δραστηριότητες, 45% μερικές φορές, 27,5% για μικρό διάστημα, ενώ 25% δεν υπήρξε ανάμιξη των συναισθημάτων.



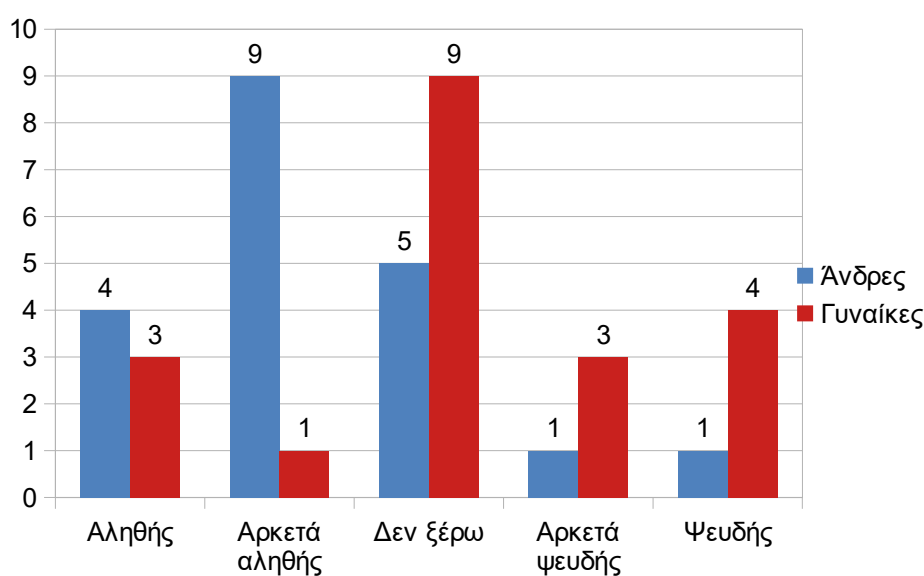
Γενικά περί υγείας

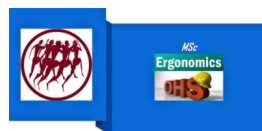
Ερώτηση 33: Πόσο σωστή ή λάθος είναι για η πρόταση αρρωσταίνω ευκολότερα από άλλους ανθρώπους.



Διάγραμμα 37: Πόσο ευκολότερα αρρωσταίνεις από τους άλλους ανθρώπους;

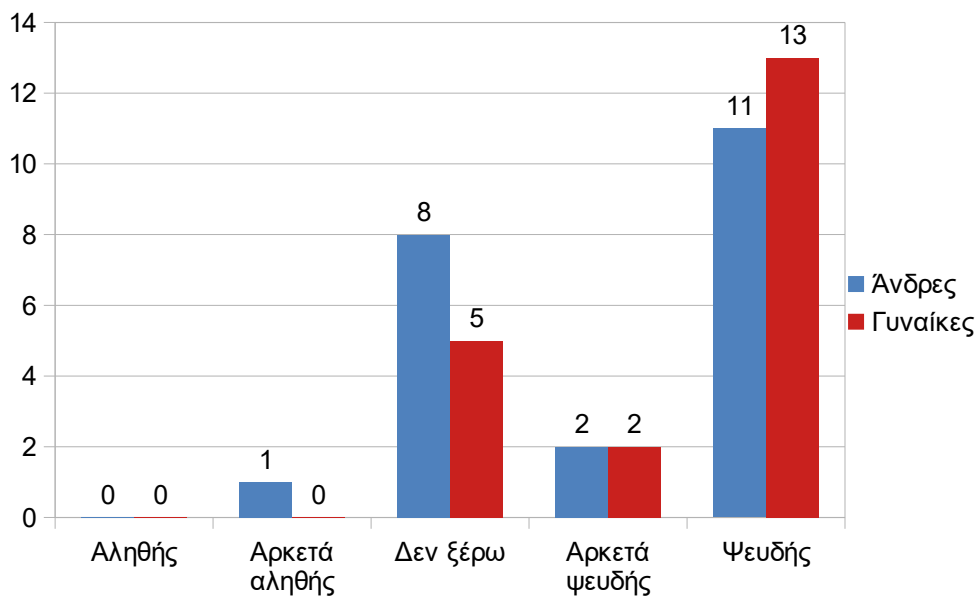
Ερώτηση 34: Πόσο σωστή ή λάθος είναι για σας η πρόταση είμαι υγιής όσο και οι άλλοι άνθρωποι.





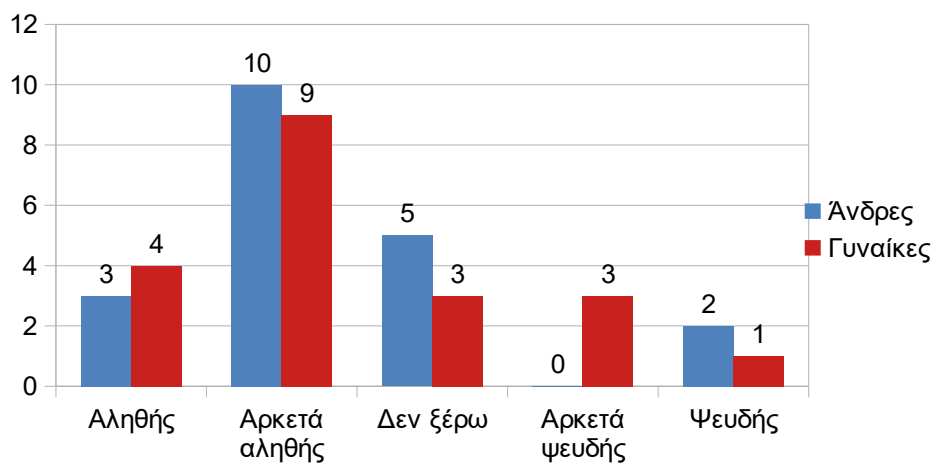
Διάγραμμα 38: Είσαι υγιής όσο και οι άλλοι άνθρωποι;

Ερώτηση 35: Πόσο σωστή ή λάθος είναι για σας η πρόταση περιμένω η υγεία μου να χειροτερέψει.



Διάγραμμα 39: Περιμένεις η υγεία σου να χειροτερέψει;

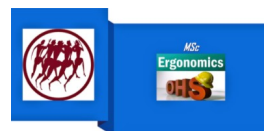
Ερώτηση 36: Πόσο σωστή ή λάθος είναι για σας η πρόταση η υγεία μου είναι εξαιρετική.



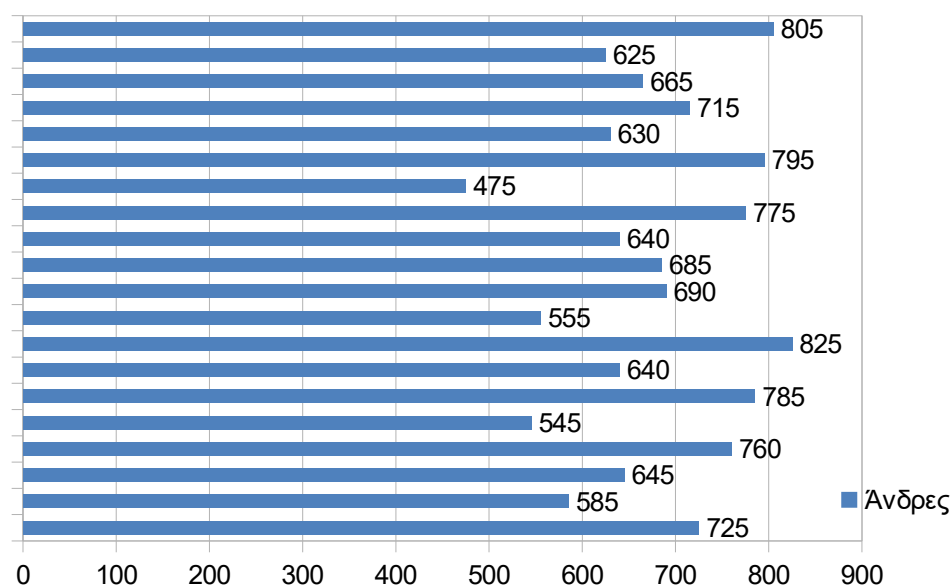
Διάγραμμα 40: Είναι η υγεία σου εξαιρετική;



Τα διαγράμματα δείχνουν ότι μεγαλύτερο ποσοστό των εργαζομένων δηλώνει ότι δεν αρρωσταίνει ευκολότερα από τους άλλους ανθρώπους, είναι υγιείς όσο και οι άλλοι άνθρωποι, δεν περιμένουν την υγεία του να χειροτερέψει και έχουν υγεία εξαιρετική. Σημαντικό δείγμα απαντά ότι δεν γνωρίζει σε τι κατάσταση βρίσκεται η υγεία του και τι περιμένει από αυτή.

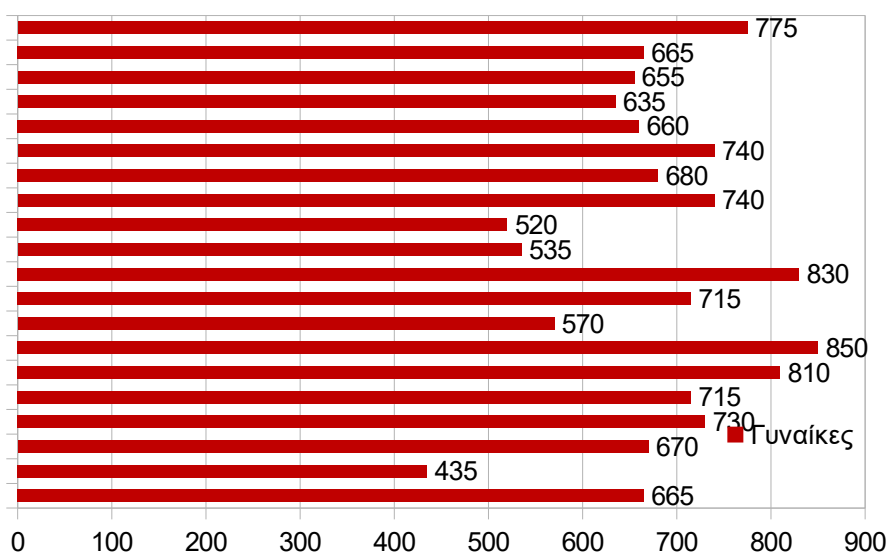


ΣΚΟΡ Sf 36 Άνδρες



Διάγραμμα 41: Αποτελέσματα ανδρών SF 36

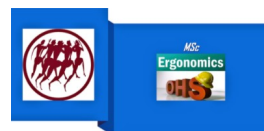
ΣΚΟΡ Sf 36 Γυναίκες



Διάγραμμα 42: Αποτελέσματα γυναικών SF 36

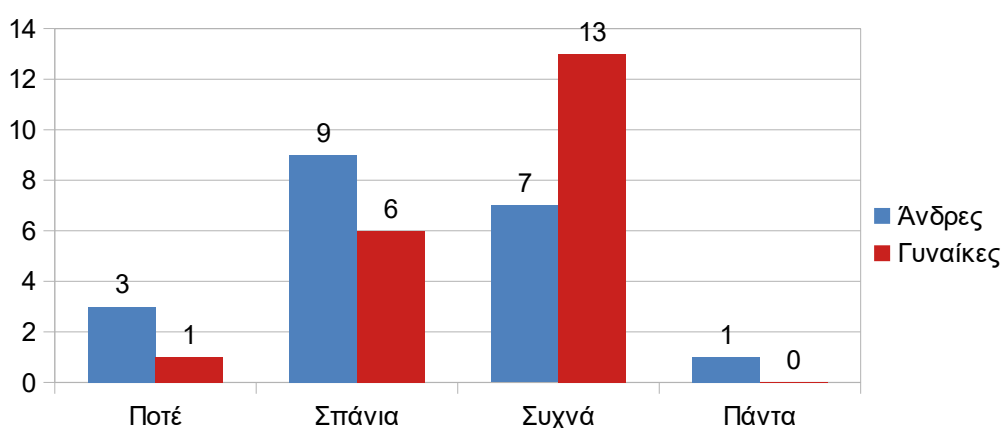


Στο διάγραμμα 41 και 42 εμφανίζονται τα γενικά αποτελέσματα από το σκορ του ερωτηματολογίου SF 36. Για τους Άνδρες εμφανίζεται διακύμανση του σκορ από 475 έως 825 και μέσο όρο 678,25 βαθμούς και για τις γυναίκες διακύμανση του σκορ από 435 έως 850 με μέσο όρο 679,75 βαθμούς. Παρατηρούμε ότι οι τιμές έχουν σχεδόν τον ίδιο μέσο όρο. Άρα οι πληροφορίες μας βοηθούν να εξακριβώσουμε ότι δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα φύλα για το πώς αισθάνονται από πλευράς υγείας και πόσο καλά μπορούν να ασχολούνται με τις καθημερινές τους δραστηριότητες.



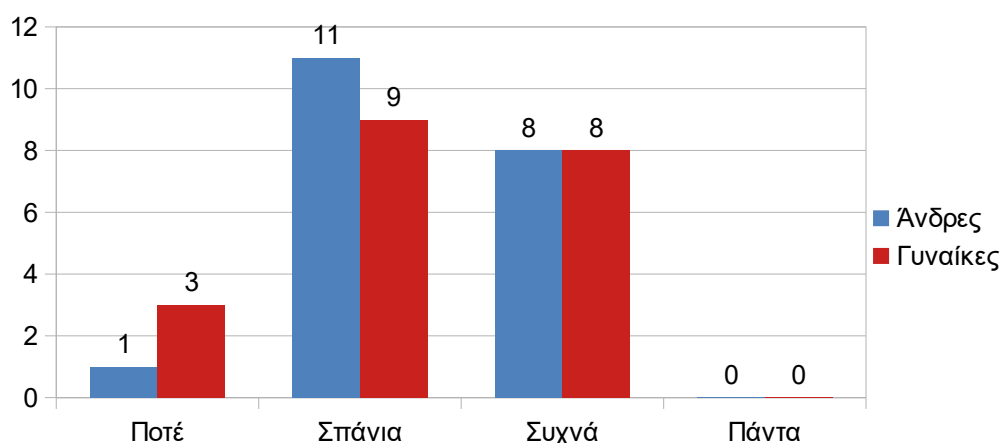
2. Παρατήρηση συμπτωμάτων του Μυοσκελετικού συστήματος σύμφωνα με λίστα που προέρχεται από το Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard (1995).

Ερώτηση 1: Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα νιώσατε πνευματικά εξουθενωμένος μετά τη δουλειά.



Διάγραμμα 43: Πνευματική εξουθένωση μετά τη δουλειά

Ερώτηση 2: Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα νιώσατε σωματικά εξουθενωμένος μετά τη δουλειά.

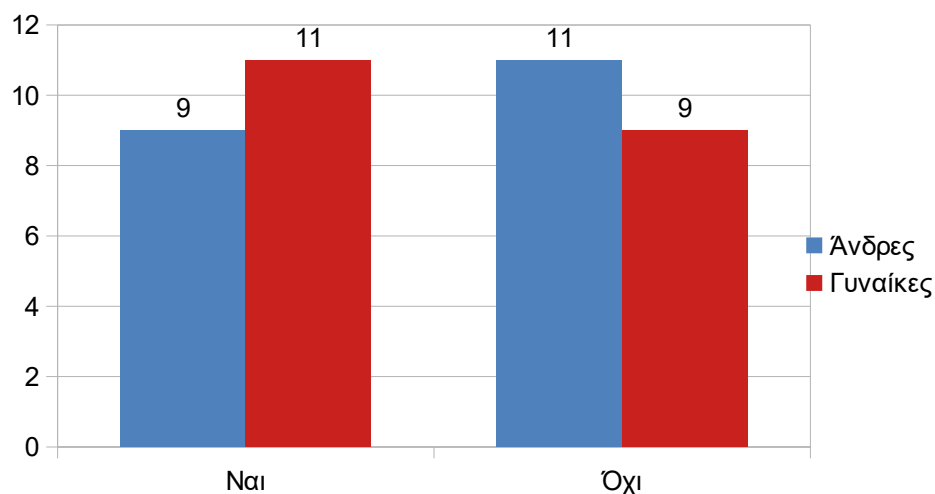


Διάγραμμα 44: Σωματική εξουθένωση μετά τη δουλειά

Στις ερωτήσεις σχετικά με την πνευματική και την σωματική εξουθένωση (Διαγράμματα 43, 44) σχεδόν 50% εμφανίζει εξουθένωση μετά την δουλειά.

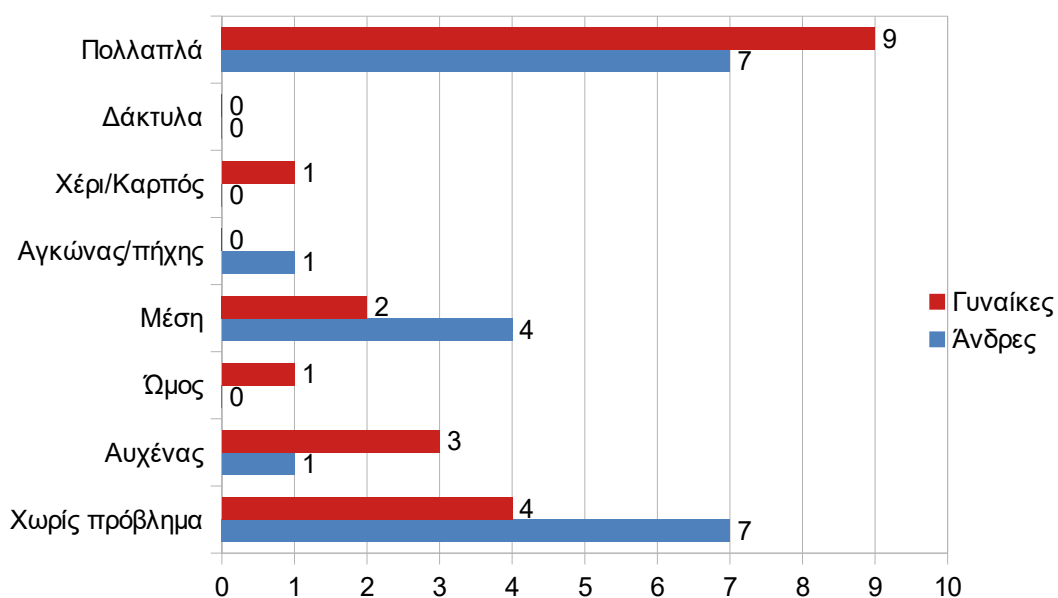


Ερώτηση 3: Είχατε κανένα πόνο ή πρόβλημα τα τελευταία χρόνια τα οποία νομίζετε πως σχετίζονται με τη δουλειά σας.



Διάγραμμα 45: Πόνος που σχετίζεται με τη δουλειά

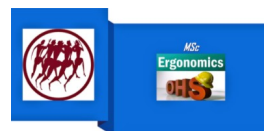
Ερώτηση 4: Περιοχές εμφανιζόμενων μυοσκελετικών προβλημάτων.



Διάγραμμα 46: Μυοσκελετικά προβλήματα που εμφανίστηκαν

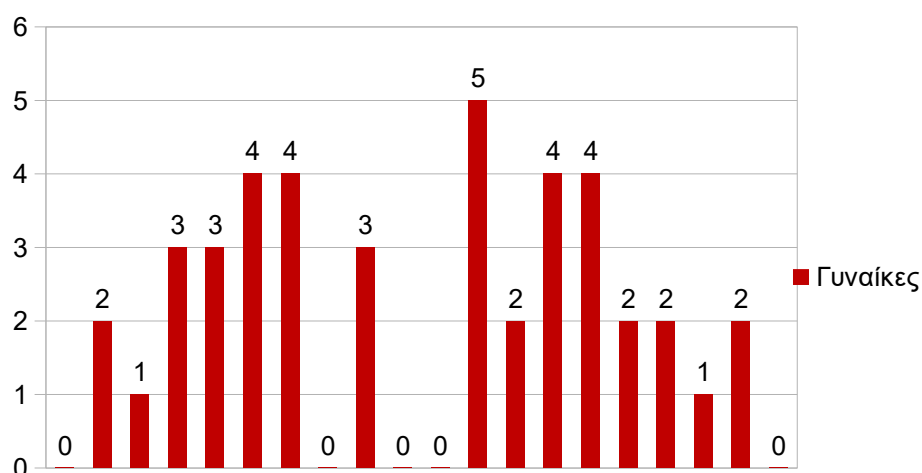
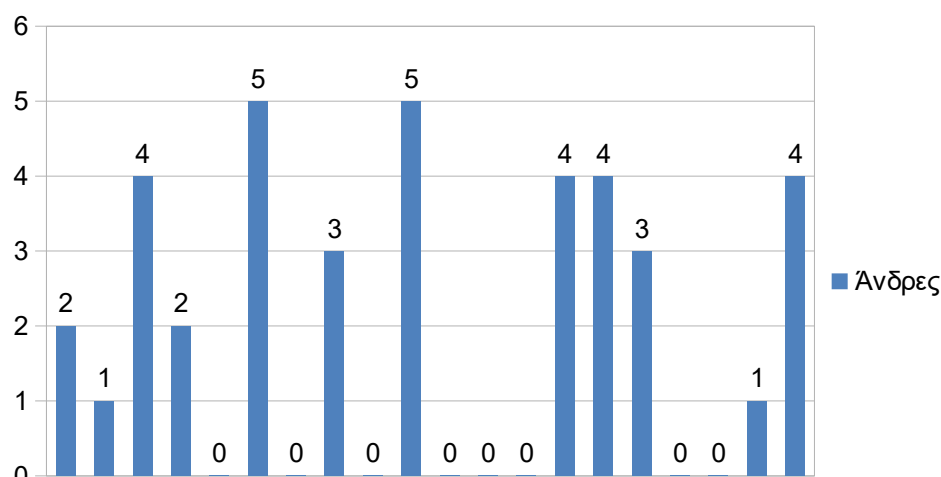


Στην ερώτηση 3 (Διάγραμμα 45) βλέπουμε ότι τα συνήθη μυοσκελετικά προβλήματα που προέρχονται με την εργασία.. Στο επόμενο διάγραμμα (Διάγραμμα 46) ποσοστό 32,5 % εμφανίζονται με πολλαπλά και συνδυαστικά προβλήματα όπου οι γυναίκες με ποσοστό 45% υπερτερούν σε σχέση με τους άνδρες οι οποίοι έχουν ποσοστό 35%. Το ίδιο ισχύει και για προβλήματα στην περιοχή του αυχένα όπου οι γυναίκες εμφανίζουν ποσοστό 15% και οι άνδρες ποσοστό 5% με αντίθεση στα μυοσκελετικά προβλήματα που έχουν σχέση με την μέση όπου υπερτερούν οι άνδρες με ποσοστό 20% έναντι των γυναικών με ποσοστό 10%.

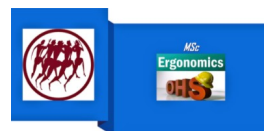


3. Ερωτηματολόγιο σχετικά με τον χρόνο που αφιερώνεται για κάποια σωματική δραστηριότητας σύμφωνα με το International Physical Activity Questionnaire, short – self answered – 8 items

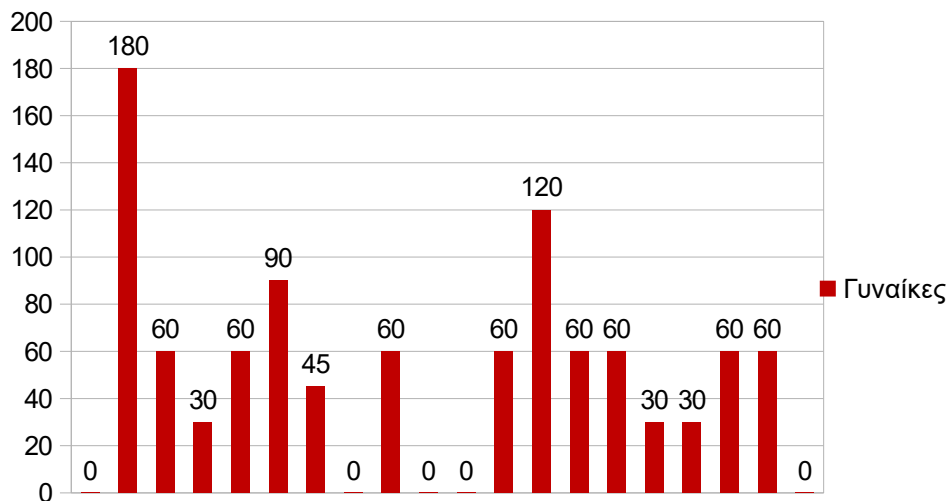
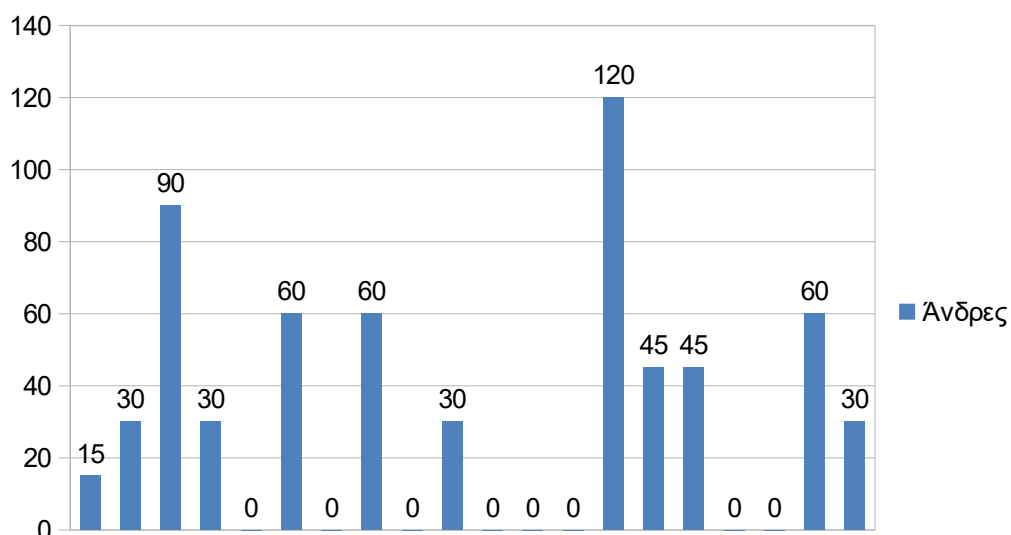
Ερώτηση 1: Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο basketball - μπάσκετ, volleyball - βόλεϊ μπάλα, βόλεϊ κ.τ.λ.);



Διάγραμμα 47: Ημέρες έντονης δραστηριότητας μέσα στη εβδομάδα



Ερώτηση 2: Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;



Διάγραμμα 48: Χρόνος έντονης δραστηριότητας μέσα στη εβδομάδα

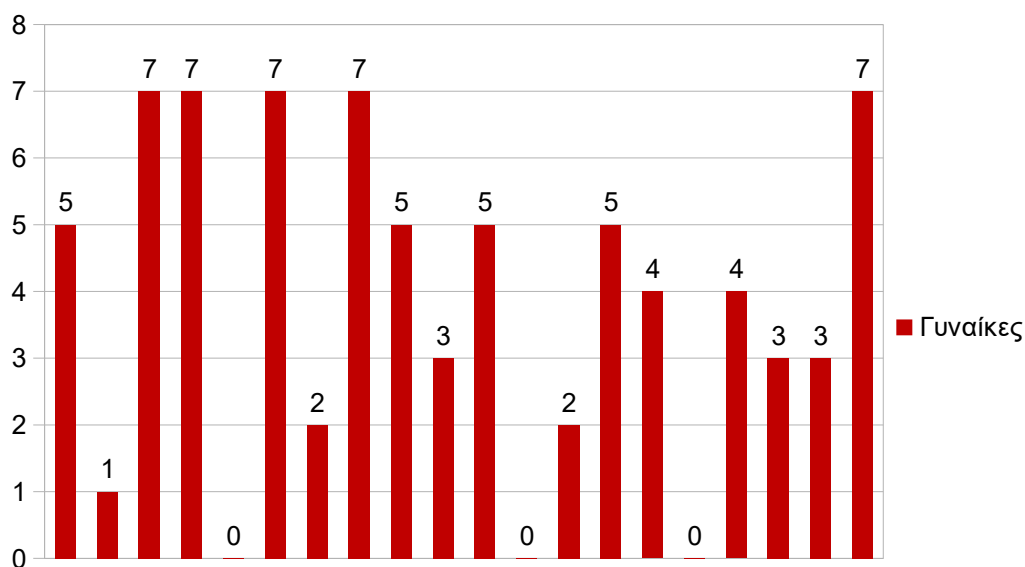
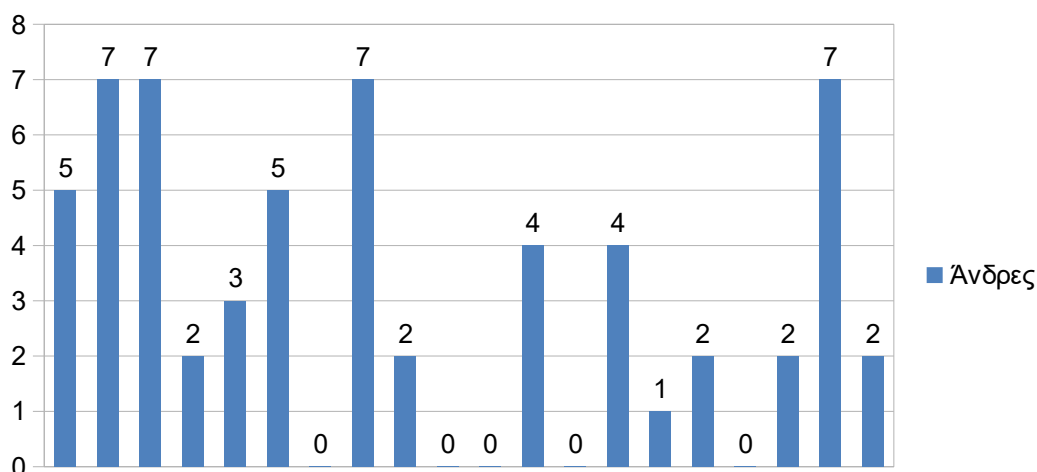
Στα διαγράμματα 47 και 48 βλέπουμε πόσες ημέρες και πόσα λεπτά αφιερώθηκαν για έντονες δραστηριότητες μέσα σε μια εβδομάδα. Οκτώ (8) άνδρες και πέντε (5) γυναίκες από το δείγμα δεν συμμετέχουν σε έντονες δραστηριότητες. Ο μέσος όρος στους



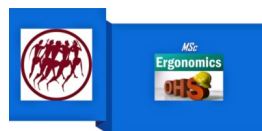
άνδρες ανά ημέρες μέσα την εβδομάδα είναι περίπου τρεις (3) με 51,25 μέσο όρο στα λεπτά δραστηριότητας ανά ημέρα και στις γυναίκες τρεις (3) ημέρες περίπου και 67 λεπτά μέσο όρο ανά ημέρα στον χρόνο που αφιερώνεται. Από τα παραπάνω αποτελέσματα διαπιστώνουμε ότι οι γυναίκες αφιερώνουν λίγο παραπάνω χρόνο σε σχέση με τους άνδρες.



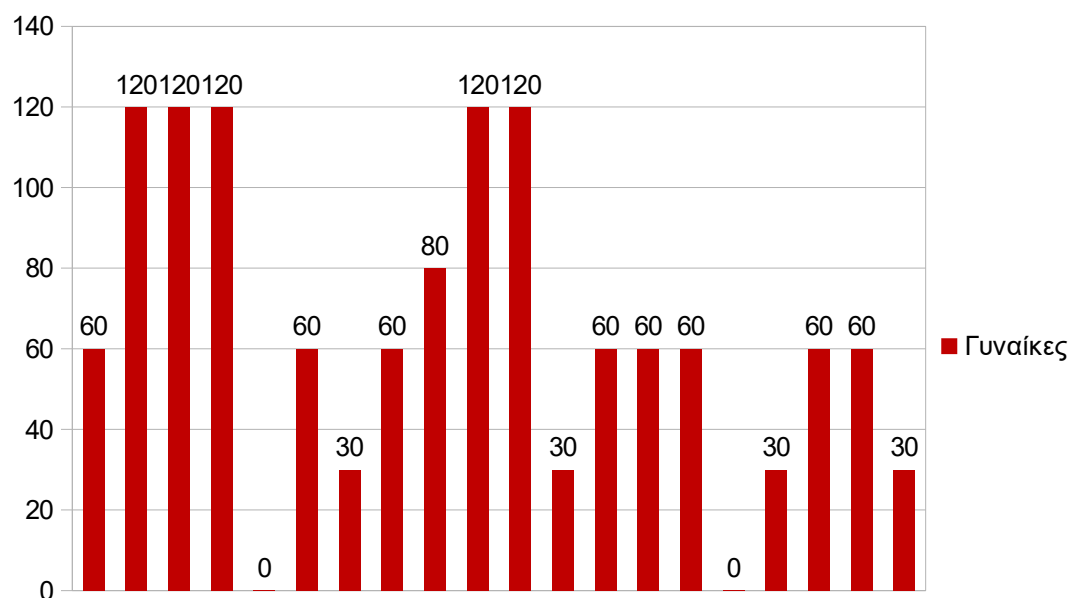
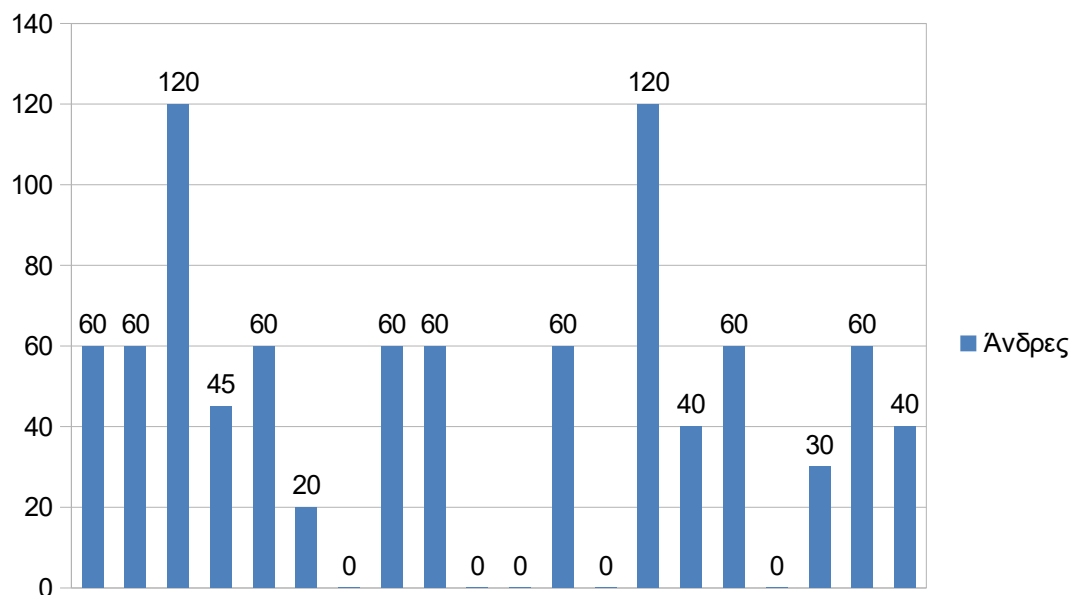
Ερώτηση 3: Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες πόσες ημέρες κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως το να σηκώσετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (λιγότερο από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση. Σας παρακαλώ να μην συμπεριλάβετε το περπάτημα.



Διάγραμμα 49: Ημέρες μέτριας δραστηριότητας μέσα στη εβδομάδα



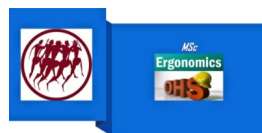
Ερώτηση 4: Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως;



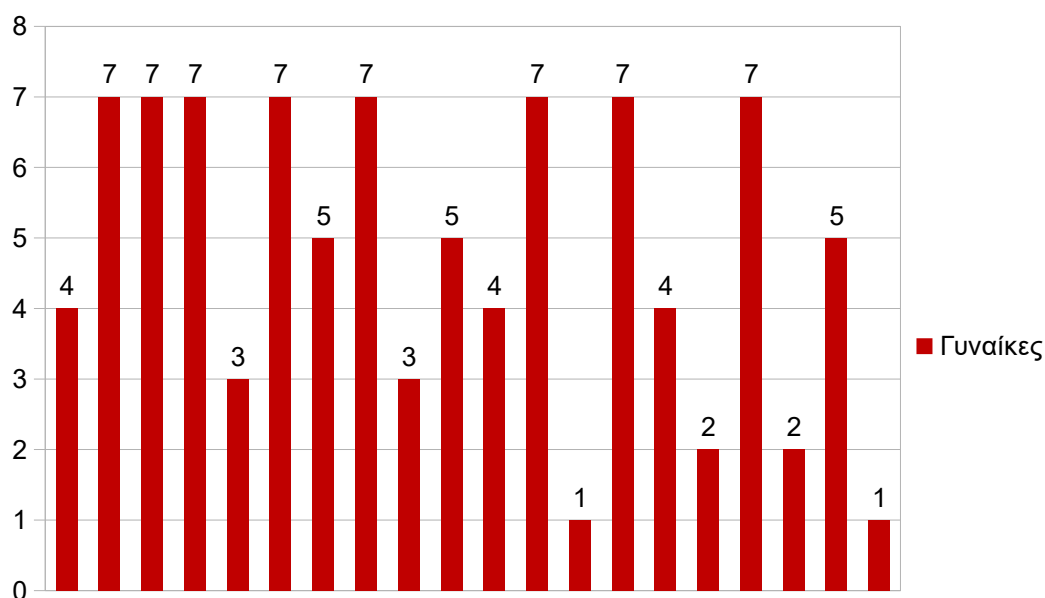
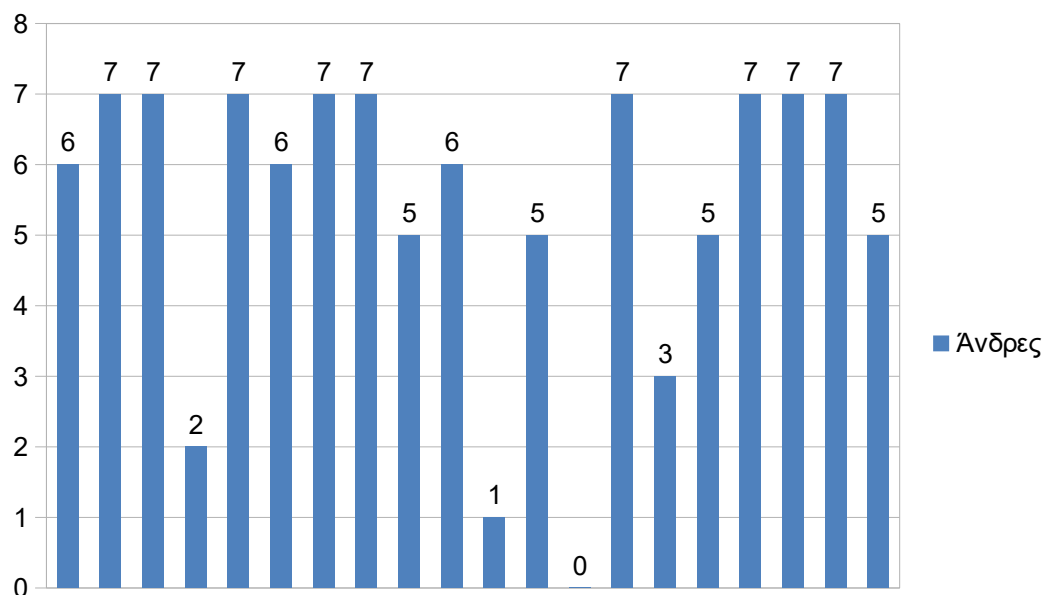
Διάγραμμα 50: Χρόνος μέτριας δραστηριότητας μέσα στη εβδομάδα



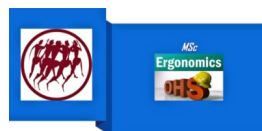
Στα διαγράμματα 49 και 50 βλέπουμε πόσες ημέρες και πόσα λεπτά αφιερώθηκαν για μέτριες δραστηριότητες μέσα σε μια εβδομάδα. Πέντε (5) άνδρες και τρεις (3) γυναίκες από το δείγμα δεν συμμετείχαν σε μετρίου έντασης δραστηριότητες. Ο μέσος όρος στους άνδρες ανά ημέρες μέσα την εβδομάδα είναι τέσσερις (4) με 59,66 περίπου μέσο όρο στα λεπτά δραστηριότητας ανά ημέρα και στις γυναίκες περίπου τέσσερις (4) ημέρες περίπου και 73,53 λεπτά μέσο όρο στον χρόνο που αφιερώνεται ανά ημέρα. Εδώ διαπιστώνεται ότι οι γυναίκες αφιερώνουν και στις μέτριες έντασης δραστηριότητες παραπάνω χρόνο σε σχέση με τους άνδρες.



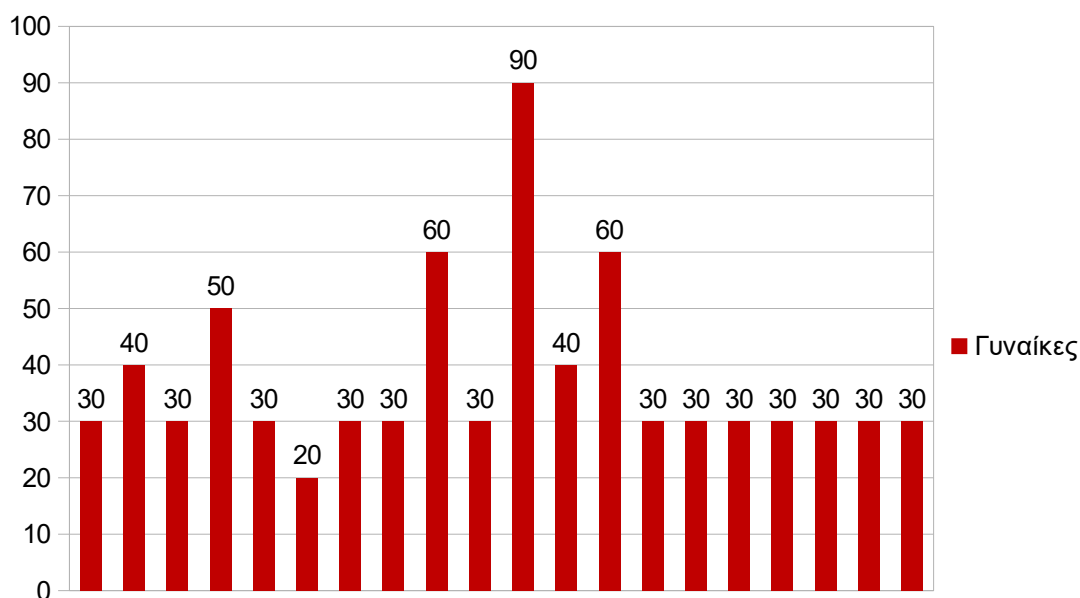
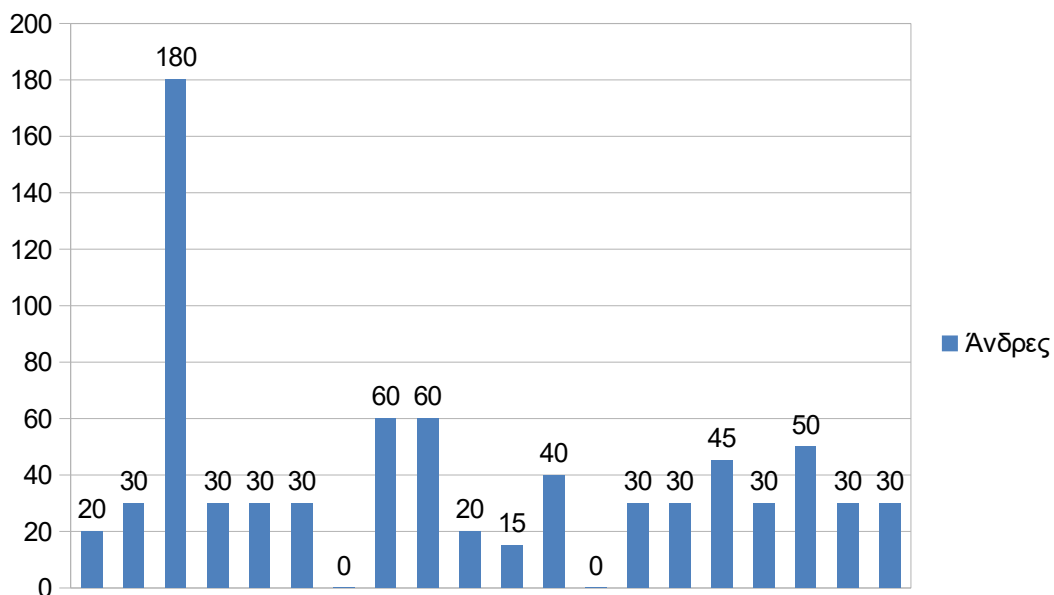
Ερώτηση 5: Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσετε για περισσότερο που 10 συνεχόμενα λεπτά;



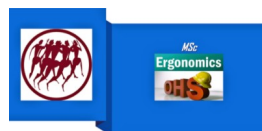
Διάγραμμα 51: Ημέρες με περπάτημα μέσα στη εβδομάδα για > 10 λεπτά



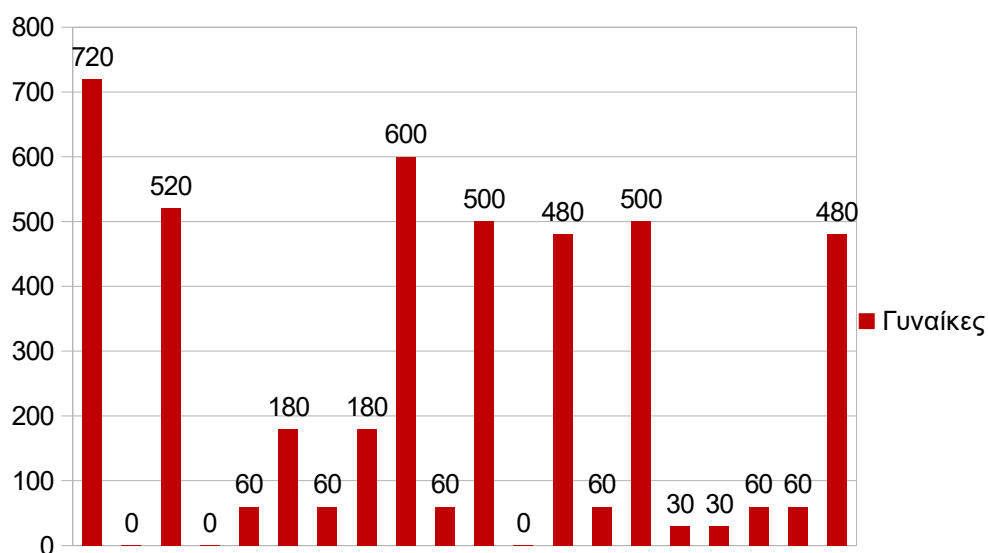
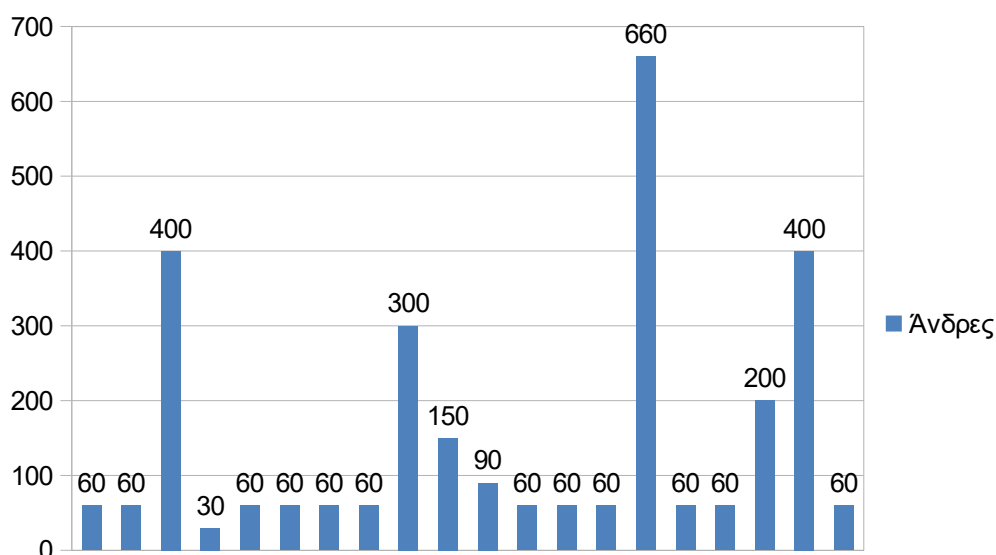
Ερώτηση 6: Τις ημέρες που περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;



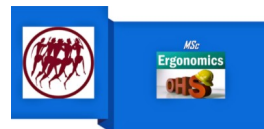
Διάγραμμα 52: Χρόνος με περπάτημα μέσα στη εβδομάδα για > 10 λεπτά



Ερώτηση 7: Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος/η σε μια συνηθισμένη μέρα;

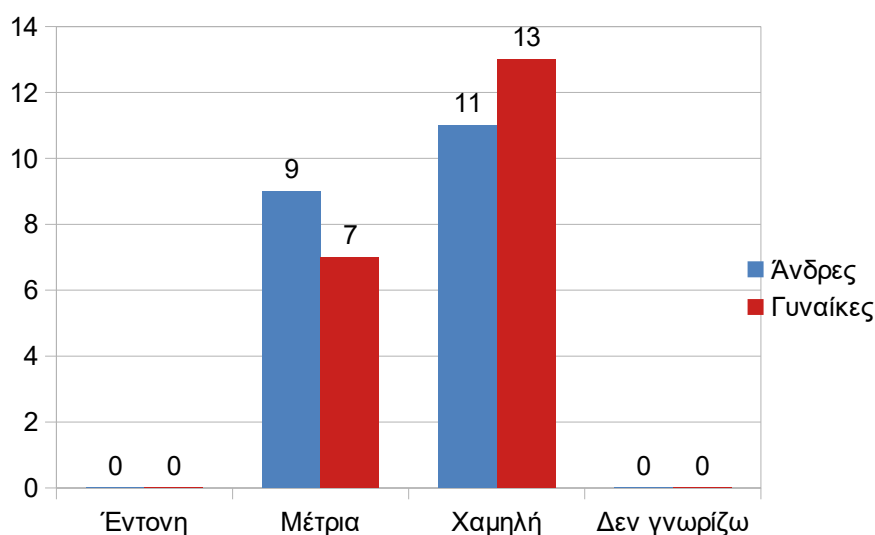


Διάγραμμα 53: Χρόνος χωρίς δραστηριότητα σε μια εβδομάδα

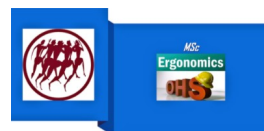


Στα διαγράμματα 51, 52, και 53 βλέπουμε πόσες ημέρες και πόσα λεπτά αφιερώθηκαν για περπάτημα μέσα σε μια εβδομάδα και πόσος χρόνος περνάει το άτομο χωρίς δραστηριότητα μέσα σε μια εβδομάδα. Ο μέσος όρος στους άνδρες ανά ημέρες μέσα την εβδομάδα είναι περίπου 5 με 38 λεπτά μέσο όρο περπάτημα ανά ημέρα και 147 λεπτά μέσο όρο χωρίς δραστηριότητα ανά ημέρα. Στις γυναίκες 4 ημέρες περίπου, 37 λεπτά μέσο όρο περπάτημα ανά ημέρα και 229 λεπτά μέσο όρο χωρίς δραστηριότητα ανά ημέρα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι γυναίκες περνούν περισσότερο χρόνο καθισμένοι σε μια συνηθισμένη μέρα από ότι οι άνδρες.

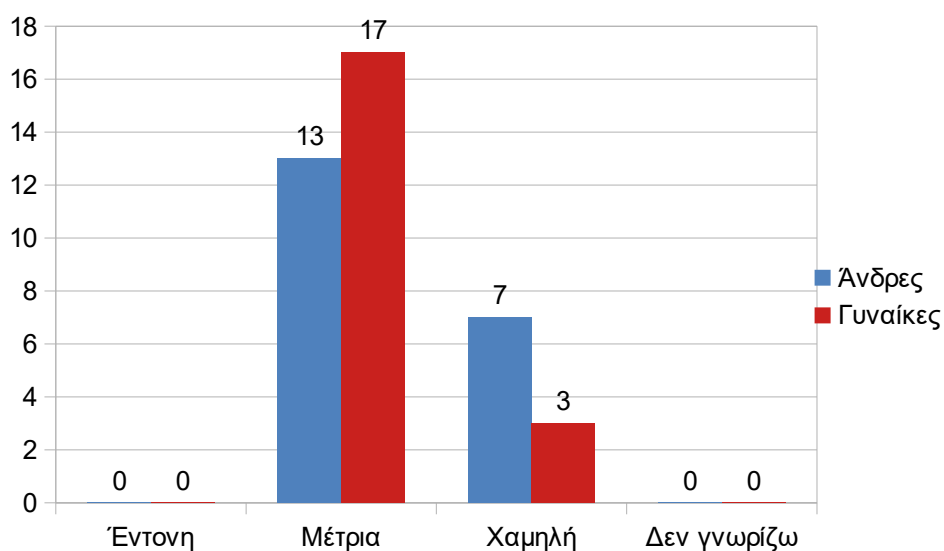
Ερώτηση 8: Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, ποια ήταν η ένταση της σωματικής δραστηριότητας που κάνατε; 1. στην εργασία (δουλειά)



Διάγραμμα 54: Ένταση σωματικής δραστηριότητας στην εργασία

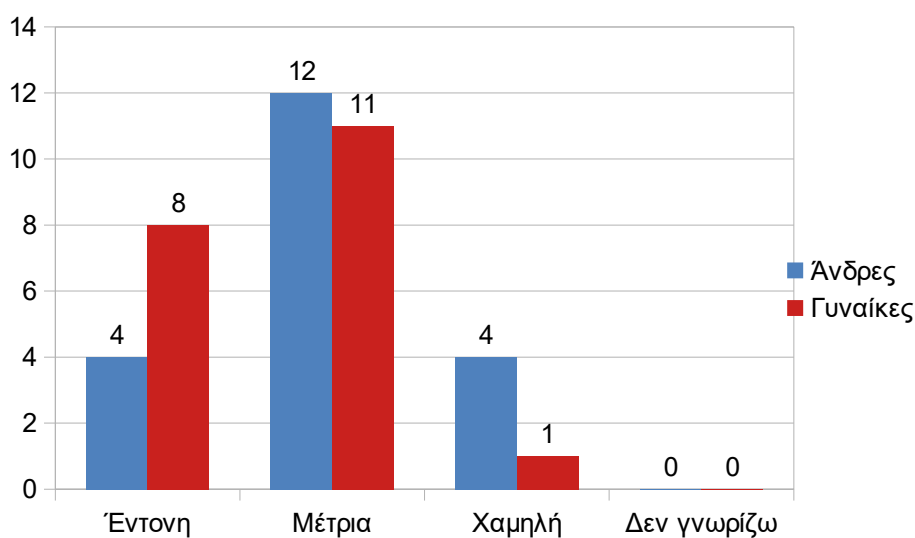


Ερώτηση 9: Ένταση σωματικής δραστηριότητας κατά τις τελευταίες 7 ημέρες στις μετακινήσεις:

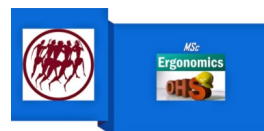


Διάγραμμα 55: Ένταση σωματικής δραστηριότητας στις μετακινήσεις

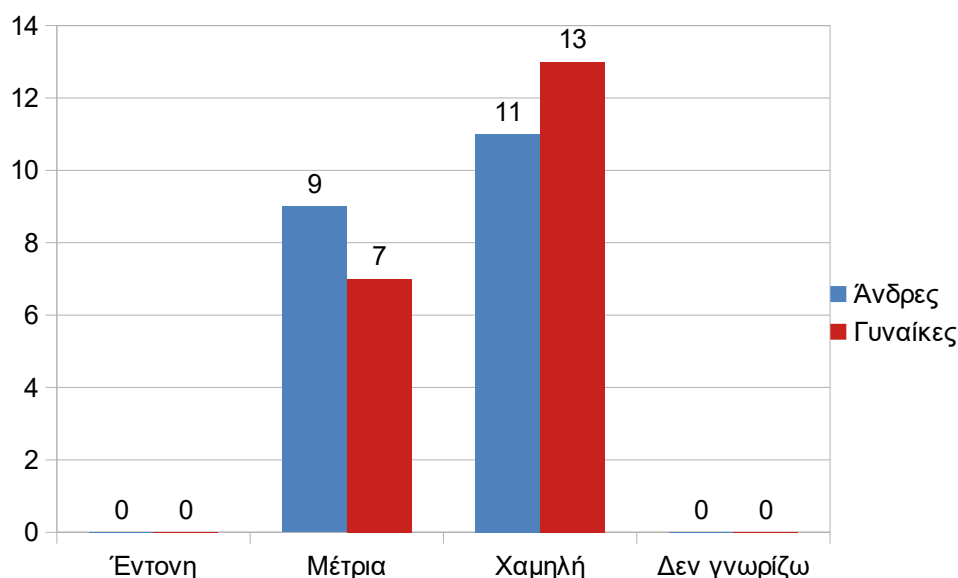
Ερώτηση 10: Ένταση σωματικής δραστηριότητας κατά τις τελευταίες 7 ημέρες στις δουλειές εντός και εκτός σπιτιού:



Διάγραμμα 56: Ένταση σωματικής δραστηριότητας στις δουλειές σπιτιού



Ερώτηση 11: Ένταση σωματικής δραστηριότητας κατά τις τελευταίες 7 ημέρες για ψυχαγωγία, άθληση, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου:



Διάγραμμα 57: Ένταση σωματικής δραστηριότητας για ψυχαγωγία

Στα διαγράμματα 54, 55, 56 και 57 εξετάζεται η ένταση της σωματικής δραστηριότητας στην εργασία, στις μετακινήσεις, στις δουλειές μέσα στο σπίτι και γύρω από αυτό και κατά την ψυχαγωγία, άθληση και ελεύθερο χρόνο. Μέτρια ως χαμηλή χαρακτηρίζεται η ένταση στην εργασία, στις μετακινήσεις και στην ψυχαγωγία και έντονη και μέτρια στις περισσότερες περιπτώσεις στις οικιακές εργασίες.



5. Συμπεράσματα - Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό να διερευνηθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητα των δημοτικών υπαλλήλων. Έγινε με τη χρήση του ερωτηματολογίου, μελετήθηκαν οι απαντήσεις και οδήγησαν σε συμπεράσματα.

Μέσα από την εργασία μας είδαμε την σημαντικότητα του ανθρώπινου παράγοντα σε μια επιχείριση ή ένα οργανισμό. Η Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού είναι αυτή που παίζει καθοριστικό ρόλο στην εκπαίδευση και αξιοποίηση των εργαζομένων. Οι κατάλληλες εργονομικές παρεμβάσεις και συμβουλές μπορούν να αυξήσουν την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητα των υπαλλήλων καθώς και την ποιότητα ζωής τους.

Στα γενικά αποτελέσματα από το σκορ του ερωτηματολογίου SF 36 για τους Άνδρες εμφανίζει διακύμανση από 475 έως 825 βαθμούς και μέσο όρο 678,25 βαθμούς και για τις γυναίκες διακύμανση από 435 έως 850 βαθμούς όμοιο με τους άνδρες μέσο όρο 679,75 βαθμούς.. Στο ερωτηματολόγιο μυοσκελετικών καταπονήσεων οι γυναίκες εμφανίζονται με πολλαπλά και συνδυαστικά προβλήματα όπου με ποσοστό 45% μειονεκτούν σε σχέση με τους άνδρες οι οποίοι έχουν ποσοστό 35%. Το ίδιο ισχύει και για προβλήματα στην περιοχή του αυχένα όπου οι γυναίκες είναι στο 15% και οι άνδρες στο 5% ενώ στα μυοσκελετικά προβλήματα που έχουν σχέση με την μέση υπερτερούν οι άνδρες με ποσοστό 20% και οι γυναίκες με ποσοστό 10%. Τέλος στο ερωτηματολόγιο IPAQ τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι γυναίκες αφιερώνουν περισσότερα λεπτά στις έντονες και στις μέτριες σωματικές δραστηριότητες μέσα στην εβδομάδα από ότι οι άνδρες ενώ το αντίθετα οι γυναίκες περνάνε καθισμένες περισσότερο χρόνο από ότι οι άνδρες.

Οι υπάλληλοι γραφείου χρησιμοποιούν διαφορετικές θέσεις και στάσεις όταν κάθονται στην εργασία τους χωρίς καμία από αυτές να είναι άμεσα επιβλαβείς για το μυοσκελετικό σύστημα εάν χρησιμοποιείται για μικρό χρονικό διάστημα. Η παρατεταμένη λανθασμένη καθιστή θέση σε προσωπικό υπολογιστή είναι δυνατόν να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα σε εργαζόμενους γραφείου. Η σωστή εργονομία στις



καθημερινές δραστηριότητες στο πλαίσιο της εργασίας γραφείου είναι δυνατόν να προκαλέσει λιγότερα προβλήματα στους εργαζόμενους. Η μείωση του προσωπικού στον χώρο εργασίας μπορεί να αυξήσει τα μυοσκελετικά προβλήματα των εργαζομένων διότι αυξάνεται ο όγκος δουλειάς. Το φύλο φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην δημιουργία μυοσκελετικών παθήσεων.

Η σωστή εργονομία στο πλαίσιο εργασίας γραφείου είναι δυνατόν να προκαλέσει λιγότερα προβλήματα στους εργαζόμενους. Η καλύτερη αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων είναι η πρόληψη. Η βελτιστοποίηση του χώρου εργασίας, η σωστή καθιστή θέση, η προσαρμογή του καθίσματος στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά του κάθε εργαζόμενου, η χρήση υποποδίου, η σωστή ρύθμιση και τοποθέτηση της οθόνης του υπολογιστή, η χρήση του κατάλληλου πληκτρολογίου και ποντικιού καθώς και ο ιδανικός φωτισμός και θερμοκρασία του χώρου εργασίας, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των μυοσκελετικών κακώσεων (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007; Λάιος & Γιαννακούρου, 2011; Heuvel, Loose & Hildebrandt, 2003).

Εργονομικές παρεμβάσεις και συμβουλές προς τους εργαζομένους

Καθιστή θέση

Στην εργασία με ηλεκτρονικούς υπολογιστές οι στάσεις που ενδείκνυνται είναι τρεις: α) η στάση του ιππέα (εικόνα 1), β) η στάση ανάπαυσης (εικόνα 2) και γ) η όρθια στάση και περπάτημα (εικόνα 3) (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).



εικόνα 1



εικόνα 2



εικόνα 3



Η στάση του ιππέα, διατηρεί τα κυρτώματα της σπονδυλικής στήλης σε φυσιολογικά επίπεδα και αυτό έχει ως αποτέλεσμα μικρότερη καταπόνηση. Με το τράβηγμα των ποδιών κάτω από την καρέκλα, η λεκάνη βρίσκεται σε σωστή θέση και έτσι το υποστήριγμα πλάτης δεν είναι απαραίτητο. (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Η στάση ανάπαυσης ξεκουράζει τους μυς του σώματος. Για να μπορεί ο εργαζόμενος να χρησιμοποιεί τη στάση αυτή πρέπει το κάθισμα να μπορεί να κλίνει προς τα εμπρός και προς τα πίσω (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Η διαμόρφωση του χώρου εργασίας πρέπει να σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να αποφεύγεται η εργασία σε επίπονες ή σταθερές/ακίνητες θέσεις. Οι θέσεις πρέπει να αλλάζουν και ακόμα καλύτερα ο εργαζόμενος να σηκώνεται και να περπατάει. Οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι έχουν την διπλάσια φόρτιση όταν ένα άτομο κάθεται από ότι να είναι σε όρθια θέση (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Κάθισμα

Το κάθισμα πρέπει να τηρεί και αυτό με τη σειρά του συγκεκριμένες προδιαγραφές. Η πλάτη πρέπει να προσαρμόζεται στη σπονδυλική στήλη του εργαζόμενου και γενικά η καρέκλα πρέπει να είναι ρυθμιζόμενη και το ύψος να είναι προσαρμοζόμενο, η έδρα να είναι περιστρεφόμενη, να υπάρχουν ρόδες και βάση πέντε ακτινών για ευστάθεια και εύκολες ρυθμίσεις.

Γενικά οι ανάγκες που πρέπει να ικανοποιεί ένα κάθισμα είναι (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007):

- A) Η κυκλοφορία του αίματος στους μηρούς να μην περιορίζεται
- B) Για την διατήρηση της στάσης να μην απαιτείται μεγάλη μυϊκή προσπάθεια
- Γ) Ο εργαζόμενος να μπορεί εύκολα να αλλάζει στάσεις



Το ύψος του καθίσματος πρέπει να προσαρμόζεται σύμφωνα με τα δεδομένα του χρήστη γι αυτό θα πρέπει να περιέχει μηχανισμό, όπου εύκολα θα μπορεί κάποιος να το ρυθμίζει. Θα πρέπει να επιτρέπει την εμπρός και πίσω κίνηση της πλάτης του καθίσματος., να αποφεύγεται η κάμψη της σπονδυλικής στήλης και να αποφεύγεται και ο περιορισμός των κάτω άκρων. Το ύψος του καθίσματος δεν θα πρέπει να επιτρέπει στα πόδια του εργαζόμενου να σηκώνονται από το πάτωμα.. Το υποστήριγμα της πλάτης πρέπει να υποστηρίζει την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης, τους ώμους και την θωρακική μοίρα (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Πληκτρολόγιο

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να χρησιμοποιήσει κανείς το πληκτρολόγιο, καθώς και διαφορετικοί τύποι πληκτρολογίων. Όλα έχουν ως στόχο την διατήρηση της σωστής θέσης του σώματος για την αποφυγή κάθε είδους καταπόνησης σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Δύο διαφορετικοί τρόποι χρήσης του πληκτρολογίου αναλύονται παρακάτω (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007):

A) Το γραφείο τοποθετείται ψηλά και το πληκτρολόγιο κοντά (εικόνα 4). Με αυτό τον τρόπο οι πηγές ακουμπάνε εξολοκλήρου πάνω στο γραφείο και ο καρπός δεν χρειάζεται στήριξη (εικόνα 5)



εικόνα 4



εικόνα 5

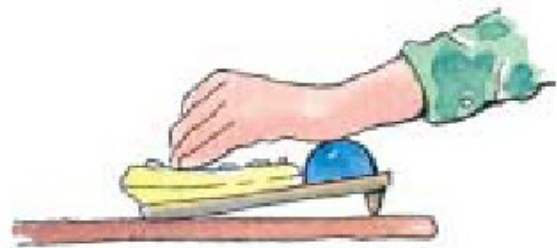
B) Ο άλλος τρόπος είναι ο εργαζόμενος να τοποθετήσει το πληκτρολόγιο χαμηλά, αλλά κοντά στο σώμα. Σε αυτή την περίπτωση το γραφείο χαμηλώνεται και χρησιμοποιείται



υποστήριγμα για τον καρπό (εικόνα 6). Το πληκτρολόγιο μπορεί να τοποθετηθεί και σε πρόσθια κλίση καθώς αποτελεί άνετη θέση για τον καρπό (εικόνα 7). Σε καμία περίπτωση κατά την πληκτρολόγηση δεν πρέπει ένα άτομο να στηρίζεται στους καρπούς (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).



εικόνα 6



εικόνα 7

Όταν το πληκτρολόγιο τοποθετείται στο σωστό σημείο και σωστό ύψος (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007) :

- α) Οι ώμοι είναι σε χαλαρή στάση και οι αγκώνες κοντά στο σώμα.
- β) Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι κατά 90°.
- γ) Η μέση σειρά των πλήκτρων είναι στο ίδιο ύψος με τους αγκώνες ή ελαφρώς πιο κάτω.
- δ) Οι καρποί δεν βρίσκονται σε ωλένια απόκλιση ούτε σε έκταση αλλά σε φυσιολογική και ξεκούραστη θέση.

Ποντίκι

Η συνηθέστερη μονάδα εισαγωγής στοιχείων είναι το ποντίκι. Κατά την διάρκεια επεξεργασίας ενός κειμένου κάθε φορά που χρησιμοποιείτε το ποντίκι το χέρι τεντώνετε δεξιά για του δεξιόχειρες και αριστερά για τους αριστερόχειρες. Όταν συμβαίνει αυτό όμως το άνω άκρο απομακρύνεται πολύ από το σώμα με συνέπεια να γίνεται έξω στροφή στο ώμο με αυτό να συνεπάγεται στατική φόρτιση για τους μύες γύρω από τον ώμο (εικόνα 8) (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).



εικόνα 8



εικόνα 9

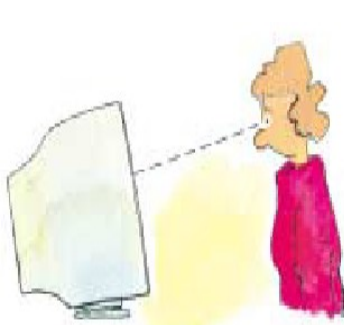


εικόνα 10

Η κίνηση αυτή μπορεί να μειωθεί εάν το ποντίκι τοποθετηθεί ανάμεσα στο σώμα και στο πληκτρολόγιο και προτείνεται από τη στιγμή που χρησιμοποιείται το αριθμητικό μέρος περισσότερο το δεξί χέρι να εργάζεται στο πληκτρολόγιο και το αριστερό να εργάζεται με το ποντίκι(εικόνα 9). Από την στιγμή που χρησιμοποιείται υποστήριγμα για το πληκτρολόγιο καλό είναι να χρησιμοποιείται και για το ποντίκι (εικόνα 10) (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).

Οθόνη

Επιδίωξη του εργαζομένου είναι όταν κοιτά την οθόνη του υπολογιστή του το βλέμμα του να έχει κατεύθυνση προς τα κάτω. Με το τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η πιο ξεκούραστη θέση κατά την εργασία με ταυτόχρονη μικρότερη επιβάρυνση για τον αυχένα (εικόνα 11 και 12). Η ιδανική απόσταση από την ΟΟΑ είναι περίπου όσο ένα τεντωμένο χέρι δηλαδή περίπου 80 εκατοστά (εικόνα 13).



εικόνα 11



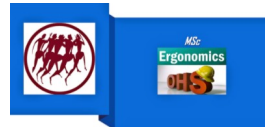
εικόνα 12



εικόνα 13



Τέλος καλό είναι να αποφεύγονται οι αντανakλάσεις μέσα στη οθόνη είτε από το εξωτερικό φως είτε από τον εσωτερικό φωτισμό του χώρου (Ελληνικό ινστιτούτο υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, 2007).



Βιβλιογραφία:

Ελληνική

Ξυροτύρη-Κουφίδου, Σ. (2001). Διοίκηση ανθρωπίνων πόρων – η πρόκληση του 21ου αιώνα στο εργασιακό περιβάλλον, εκδόσεις Ανικούλα

Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας. (2007). Υγεία και ασφάλεια στην εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης. ISBN: 978-960-7678-64-5. ΕΛ.ΙΝ.Υ.ΑΕ.

Υγεία και ασφάλεια στην εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης / Θ.Κουκουλάκη, Κ.Λώμη, Χρ.Χατζής.- Αθήνα : ΕΛΙΝΥΑΕ, 2007.- 76 σ. – ISBN 978-960-7678-64-5.

Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας. (2007). Πηγές εργασιακού στρες. ISBN: 978-960-7678-70-6. ΕΛ.ΙΝ.Υ.ΑΕ

Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας. (2008). Πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων γενικές αρχές εργονομικού σχεδιασμού. IBN: 978-960-6818-05-9. ΕΛ.ΙΝ.Υ.ΑΕ.

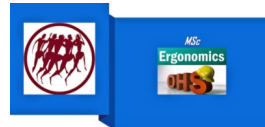
Λάιος Λ., Γιαννακούρου Σιουτάρη Μ. (2011). Σύγχρονη εργονομία. ISBN: 960-7530-44-6.

Υπουργείο Παιδείας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας. (2000). Τα μυοσκελετικά προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία.

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας. (2002). Καλές πρακτικές για ασφαλή εργασία στις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις.

Ξενόγλωσση

Oke, L. (2016). Human resources management. International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS) ISSN 2356-5926, 1(4), 376-387.



Bjorner, J.B., Kreiner, S., Ware, J.E., Damsgaard, M.T. and Bech, P. (1998b). Differential item functioning in the Danish translation of the SF-36. J Clin Epidemiol Vol. 51, pp. 1189–1202.

Devereux J.J, Buckle P.W, Vlachonikolis G.I. (1999). Interactions between physical and psychosocial risk factors at work increase the risk of back disorders: an epidemiological approach. Occupational & Environmental Medicine, 56:343–353.

Heuvel SG, Looze MP, Hildebrandt VH, Thé KH. (2003). Effects of software programs stimulating regular breaks and exercises on work-related neck and upper-limb disorders.

Papathanasiou G, et al. Hellenic. 2009;50:283-294.

The IPAQ group: <https://sites.google.com/site/theipaq/home>.

Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard (1995)

Yu I.T.S and T. W. Wong T.W., (1996). Musculoskeletal problems among VDU workers in a Hong Kong bank. Occupational Medicine, 46: 275-280.



Παραρτήματα

Γενικά στοιχεία ερωτηματολογίου

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Εργονομία - Επαγγελματική Φυσιολογία και Υγεία της Εργασίας - Ποιότητα ζωής
“MSc Ergonomics - Occupational Physiology and Health – QoL”

Όνομα Μεταπτυχιακού Φοιτητή: Βάιος Τίγκας

Θέμα Μεταπτυχιακής Διατριβής:

«Διαχείριση ανθρωπίνων πόρων στην τοπική αυτοδιοίκηση. Εργονομικοί και οργανωτικοί παράγοντες που επηρεάζουν την αποδοτικότητα και την παραγωγικότητα των δημοτικών υπαλλήλων»

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και εμπιστευτικό και αφορά στην προσωπική εμπειρία του εκάστοτε υπαλλήλου, αποτελείται κυρίως από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και έχει μέση διάρκεια 10 λεπτά.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σας στην έρευνα.

Γενικά Στοιχεία

Φύλο:

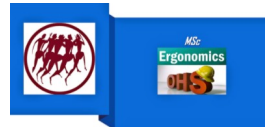
- ☐ Άνδρας
- ☐ Γυναίκα

Ηλικιακή Κατηγορία:

- ☐ 18-29
- ☐ 30-39
- ☐ 40-49
- ☐ 50-59
- ☐ 60-69+

Εκπαιδευτική Βαθμίδα:

- ☐ ΠΕ
- ☐ ΤΕ
- ☐ ΔΕ
- ☐ ΥΕ



1. SF – 36 ΕΡΕΥΝΑ ΥΓΕΙΑΣ

Copyright © 1996 Health Assessment Lab.

All rights reserved. (IQOLA SF-36 Greek (Greece) Standard Version 1.1)

Το ερωτηματολόγιο αυτό ζητά τις δικές σας απόψεις για την υγεία σας. Οι πληροφορίες σας θα μας βοηθήσουν να εξακριβώσουμε πως αισθάνεστε από πλευράς υγείας και πόσο καλά μπορείτε να ασχοληθείτε με τις συνηθισμένες δραστηριότητές σας.

Απαντήστε στις ερωτήσεις, σημειώνοντας με Χ την αντίστοιχη κουκίδα. Αν δεν είστε απολύτως βέβαιος/βέβαιη για την απάντησή σας, παρακαλούμε να δώσετε την απάντηση που νομίζετε ότι ταιριάζει καλύτερα στην περίπτωσή σας.

ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ

Γενικά, θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι:

(Επιλέξτε μία απάντηση)

- ☐ Εξαιρετική (1)
- ☐ Πολύ καλή (2)
- ☐ Καλή (3)
- ☐ Μέτρια (4)
- ☐ Φτωχή (5)

Συγκρίνοντας με τον προηγούμενο χρόνο, πώς θα χαρακτηρίζατε την υγεία σας τώρα;

(Επιλέξτε μία απάντηση)

- ☐ Πολύ καλύτερη τώρα, από τον προηγούμενο χρόνο (1)
- ☐ Λίγο καλύτερη, από τον προηγούμενο χρόνο (2)
- ☐ Περίπου ίδια (3)
- ☐ Λίγο χειρότερη τώρα, από τον προηγούμενο χρόνο (4)
- ☐ Πολύ χειρότερη τώρα, από τον προηγούμενο χρόνο (5)

Περιορισμοί των δραστηριοτήτων

Οι παρακάτω στήλες αφορούν δραστηριότητες που θα μπορούσατε να κάνετε κατά τη διάρκεια μιας τυπικής ημέρας. Το επίπεδο της υγείας σας τώρα σας περιορίζει στις παρακάτω δραστηριότητες; Αν ναι, πόσο; (επιλέξτε μια απάντηση σε κάθε σειρά)

	Ναι, με περιορίζει πολύ	Με Περιορίζει λίγο	Δεν με Περιορίζει καθόλου
Έντονες δραστηριότητες όπως τρέξιμο, άρση βαρέων αντικειμένων, συμμετοχή σε δυναμικά σπορ	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)
Μέτριας έντασης δραστηριότητες όπως η μετακίνηση τραπεζιού, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, περίπατος στην	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)



εξοχή. παίζοντας ρακέτες στην παραλία			
Άρση ή μεταφορά τροφίμων ή γενικά μεταφέροντας ψώνια	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)
Ανεβαίνοντας μερικές σκάλες	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)
Ανεβαίνοντας τη σκάλα μια φορά	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)
Γονάτισμα ή σκύψιμο, λύγισμα του σώματος	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)
Περπάτημα πάνω από ένα χιλιόμετρο	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)
Περπάτημα μερικές εκατοντάδες μέτρα	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)
Περπάτημα εκατό μέτρων	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)
Κάνοντας μπάνιο ή όταν ντύνεστε	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)

Προβλήματα σωματικής υγείας

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων, είχατε κάποιο πρόβλημα από τα παρακάτω στη δουλειά σας ή σε κάποιες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της σωματικής σας υγείας;
(Επιλέξτε μία απάντηση)

	Ναι	Όχι
Μειώσατε το χρόνο που συνήθως αφιερώνετε στη δουλειά σας ή σε άλλες δραστηριότητες	☐ (1)	☐ (2)
Επιτελέσατε λιγότερο από αυτά που θα θέλατε	☐ (1)	☐ (2)
Είχατε κάποιον περιορισμό στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες	☐ (1)	☐ (2)
Είχατε δυσκολία στην εκπλήρωση της δουλειά σας ή σε άλλες δραστηριότητες (π.χ. χρειαστήκατε επιπλέον προσπάθεια)	☐ (1)	☐ (2)

Προβλήματα ψυχικής υγείας

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων, είχατε κάποιο πρόβλημα από τα παρακάτω στη δουλειά σας ή σε κάποιες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα κάποιων ψυχικών προβλημάτων
(π.χ. αίσθημα καταπίεσης ή άγχους)
(Επιλέξτε μία απάντηση σε κάθε σειρά)

	Ναι	Όχι
Μειώσατε το χρόνο που ξοδέψατε στη δουλειά σας ή σε άλλες δραστηριότητες	☐ (1)	☐ (2)



Επιτελέσατε λιγότερο από αυτά που θα θέλατε	☐ (1)	☐ (2)
Δεν κάνατε την δουλεία σας ή σε άλλες δραστηριότητες τόσο προσεκτικά ως συνήθως	☐ (1)	☐ (2)

Κοινωνικές δραστηριότητες

Κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων, σε ποια έκταση επίδρασαν τα ψυχικά προβλήματα ή η σωματική σας υγεία στις φυσιολογικές κοινωνικές δραστηριότητες σας με την οικογένεια, φίλους, γείτονες ή παρέες;

(Επιλέξτε μία απάντηση)

- ☐ Καθόλου (1)
- ☐ Ελάχιστα (2)
- ☐ Μέτρια (3)
- ☐ Αρκετά (4)
- ☐ Πάρα πολύ (5)

Πόνος

Πόσο πονέσατε σωματικά τις τελευταίες 4 εβδομάδες;

(Επιλέξτε μία απάντηση)

- ☐ Καθόλου (1)
- ☐ Πολύ ήπια (2)
- ☐ Ήπια (3)
- ☐ Μέτρια (4)
- ☐ Αρκετά (5)
- ☐ Πολύ (6)

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων, πόσο ο πόνος επέδρασε στη δουλειά σας

(συμπεριλαμβανομένων και των δύο εργασιών μέσα κι έξω απ' το σπίτι); (Επιλέξτε μία απάντηση)

- ☐ Καθόλου (1)
- ☐ Λίγο (2)
- ☐ Μέτρια (4)
- ☐ Αρκετά (4)
- ☐ Πολύ (5)



Ενέργεια και συναισθήματα

Αυτές οι ερωτήσεις έχουν σχέση με το πώς νιώσατε και πώς ήταν η κατάσταση σας τις 4 τελευταίες εβδομάδες.

Για κάθε ερώτηση, δώστε την απάντηση που προσεγγίζει τον τρόπο νιώσατε.

(Επιλέξτε μία απάντηση σε κάθε σειρά)

Πόσο χρόνο κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων...	Συνεχώς	Το μεγαλύτερο διάστημα	Σημαντικό Χρόνο	Μερικές φορές	Πολύ Λίγο χρόνο	Καθόλου
Αισθανθήκατε γεμάτοι από ζωντάνια;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)
Είσαστε πολύ νευρικοί;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)
Αισθανθήκατε τόσο κατηφείς, ώστε τίποτα δε μπορούσε να σας φτιάξει τη διάθεση;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)
Αισθανθήκατε ήρεμοι και γαλήνιοι;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)
Είχατε πολλή ενέργεια;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)
Αισθανθήκατε μελαγχολικοί;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)
Αισθανθήκατε εξάντληση;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)
Αισθανθήκατε ευτυχείς;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)
Αισθανθήκατε κουρασμένοι;	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)

Κοινωνικές δραστηριότητες

Κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων, για πόσο χρονικό διάστημα η σωματική σας υγεία ή τα συναισθηματικά σας προβλήματα αναμίχθηκαν στις κοινωνικές δραστηριότητες σας (π.χ. επίσκεψη σε φίλους, συγγενείς κτλ);

(Επιλέξτε μία απάντηση)

- ☐ Συνεχώς (1)
- ☐ Το μεγαλύτερο διάστημα (2)
- ☐ Μερικές φορές (3)
- ☐ Μικρό διάστημα (4)
- ☐ Καθόλου (5)



Γενικά περί υγείας

Πόσο σωστές ή λάθος είναι για σας οι παρακάτω προτάσεις;

(Επιλέξτε μία απάντηση)

	Αληθής	Αρκετά αληθής	Δεν ξέρω	Αρκετά ψευδής	Ψευδής
Αρρωσταίνω ευκολότερα από άλλους ανθρώπους	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
Είμαι υγιής όσο και οι άλλοι άνθρωποι	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
Περιμένω η υγεία μου να χειροτερέψει	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
Η υγεία μου είναι εξαιρετική	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)

Copyright © 1996 Health Assessment Lab.

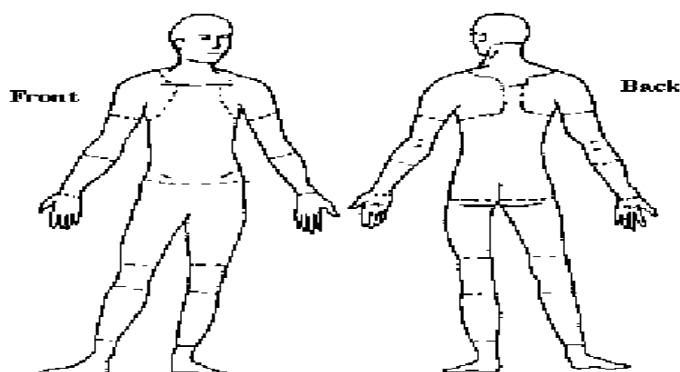
All rights reserved. (IQOLA SF-36 Greek (Greece) Standard Version 1.1)



2. Παρατήρηση των συμπτωμάτων του Μυοσκελετικού Συστήματος

Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard (1995)

Χρόνος στην εργασία:	☐ Λιγότερο από 3 μήνες ☐ 3 μήνες έως 1 χρόνο ☐ 1 – 5 χρόνια ☐ 5 – 10 χρόνια ☐ Πάνω από 10 χρόνια
Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα νιώσατε πνευματικά εξουθενωμένος μετά τη δουλειά;	☐ Ποτέ ☐ Σπάνια ☐ Συχνά ☐ Πάντα
Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα νιώσατε σωματικά εξουθενωμένος μετά τη δουλειά;	☐ Ποτέ ☐ Σπάνια ☐ Συχνά ☐ Πάντα
Είχατε κανένα πόνο ή πρόβλημα τα τελευταία χρόνια τα οποία νομίζετε πως σχετίζονται με τη δουλειά σας;	☐ Ναι ☐ Όχι
Αν ΝΑΙ, υποδείξτε με X ποιες περιοχές σας προβλημάτισαν σημειώνοντας με προσοχή τα παρακάτω σχήματα. Για κάθε περιοχή που σημειώνετε, αριθμήστε το πρόβλημα ως ακολούθως: 1. Πόνος 2. Μούδιασμα / γαργάλημα 3. Κάψιμο 4. Οίδημα 5. Σπασμό 6. Άλλο	



	Αυχέννας	Ωμος	Μέση	Αγκώνα/Πήχης	Χέρι/Καρπός	Δάχτυλα
Ποια πλευρά σας ενοχλεί;	☐ Αριστερά ☐ Δεξιά ☐ Άμφω	☐ Αριστερά ☐ Δεξιά ☐ Άμφω	☐ Αριστερά ☐ Δεξιά ☐ Άμφω	☐ Αριστερά ☐ Δεξιά ☐ Άμφω	☐ Αριστερά ☐ Δεξιά ☐ Άμφω	☐ Αριστερά ☐ Δεξιά ☐ Άμφω
Περίπου ποια ημερομηνία εντοπίσατε το πρόβλημα;						
Περίπου πόσο διήρκεσε κάθε επεισόδιο;	☐ λεπτά ☐ ώρες ☐ ημέρες ☐ εβδομάδες ☐ μήνες ☐ χρόνια	☐ λεπτά ☐ ώρες ☐ ημέρες ☐ εβδομάδες ☐ μήνες ☐ χρόνια	☐ λεπτά ☐ ώρες ☐ ημέρες ☐ εβδομάδες ☐ μήνες ☐ χρόνια	☐ λεπτά ☐ ώρες ☐ ημέρες ☐ εβδομάδες ☐ μήνες ☐ χρόνια	☐ λεπτά ☐ ώρες ☐ ημέρες ☐ εβδομάδες ☐ μήνες ☐ χρόνια	☐ λεπτά ☐ ώρες ☐ ημέρες ☐ εβδομάδες ☐ μήνες ☐ χρόνια
Εμφάνιση ενός	☐ συνεχής ☐ ημερήσια	☐ συνεχής ☐ ημερήσια	☐ συνεχής ☐ ημερήσια	☐ συνεχής ☐ ημερήσια	☐ συνεχής ☐ ημερήσια	☐ συνεχής ☐ ημερήσια



επεισοδίου τον τελευταίο χρόνο:	☐ εβδομαδιαία ☐ μηνιαία	☐ εβδομαδιαία ☐ μηνιαία	☐ εβδομαδιαία ☐ μηνιαία	☐ εβδομαδιαία ☐ μηνιαία	☐ εβδομαδιαία ☐ μηνιαία	☐ εβδομαδιαία ☐ μηνιαία
Αιτία του προβλήματος – Διάγνωση;						
	Αυχένας	Ωμος	Μέση	Αγκώνας/ Πήχης	Χέρι/ Καρπός	Δάχτυλα
Επιδρά το πρόβλημα στη δυνατότητα σας να εργαστείτε;	☐ Ναι ☐ Όχι	☐ Ναι ☐ Όχι	☐ Ναι ☐ Όχι	☐ Ναι ☐ Όχι	☐ Ναι ☐ Όχι	☐ Ναι ☐ Όχι
Επίπεδο προβλήματος σήμερα;	☐ Κανένα ☐ Μικρό ☐ Μέσο ☐ Αρκετό ☐ Αφόρητο	☐ Κανένα ☐ Μικρό ☐ Μέσο ☐ Αρκετό ☐ Αφόρητο	☐ Κανένα ☐ Μικρό ☐ Μέσο ☐ Αρκετό ☐ Αφόρητο	☐ Κανένα ☐ Μικρό ☐ Μέσο ☐ Αρκετό ☐ Αφόρητο	☐ Κανένα ☐ Μικρό ☐ Μέσο ☐ Αρκετό ☐ Αφόρητο	☐ Κανένα ☐ Μικρό ☐ Μέσο ☐ Αρκετό ☐ Αφόρητο
	Αυχένας	Ωμος	Μέση	Αγκώνας/ Πήχης	Χέρι/ Καρπός	Δάχτυλα
Ημέρες μειωμένων καθηκόντων τον τελευταίο χρόνο λόγω του προβλήματος						
Παρακαλώ						



σχολιάστε τι πιστεύετε πως θα μπορούσε να βελτιώσει τα συμπτώματά σας						
---	--	--	--	--	--	--

Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard (1995)

3. International Physical Activity Questionnaire Short -self answered – 8items Greek Version**



σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση. Σας παρακαλώ να μην συμπεριλάβετε το περπάτημα.

_____ ημέρες ανά εβδομάδα

☐ Εάν δεν κάνατε έντονες σωματικές δραστηριότητες, τότε προχωρήστε στην ερώτηση 5

4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως;

_____ λεπτά ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος ☐

Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις 5 και 6, σκεφτείτε το χρόνο που περπατήσατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Να συμπεριλάβετε το περπάτημα στο χώρο εργασίας σας, στο σπίτι, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση.

5. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά;

_____ ημέρες ανά εβδομάδα

☐ Εάν δεν περπατήσατε καμία φορά περισσότερο από 1^ο συνεχόμενα λεπτά, τότε προχωρήστε στην ερώτηση 7

6. Τις ημέρες που περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;

_____ λεπτά ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος ☐

7. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος/η σε μια συνηθισμένη μέρα; Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένος/η στο σπίτι, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο όταν διαβάζετε, όταν είστε με φίλους, ξεκουράζεστε σε πολυθρόνα ή βλέπετε τηλεόραση, αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.

_____ λεπτά ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος ☐



8. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, ποια ήταν η ένταση της σωματικής δραστηριότητας που κάνατε;

	Έντονη	Μέτρια	Χαμηλή	Δεν γνωρίζω
1. στην εργασία (δουλειά)				
2. στις μετακινήσεις				
3. στις δουλειές μέσα στο σπίτι και γύρω από αυτό (συμπεριλαμβανομένου του νοικοκυριού, της κηπουρικής, των γενικών επισκευών ή τη φροντίδα της οικογενείας)				
4. για ψυχαγωγία, άθληση και δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου				

* The IPAQ group: <https://sites.google.com/site/theipaq/home>

** Papathanasiou G, et al. Hellenic. 2009;50:283-294