**Jak unormowanie pracy zdalnej zmieni profilaktykę w medycynie pracy?**

* **7 kwietnia w życie weszła nowelizacja Kodeksu Pracy, która na stałe wprowadza zasady pracy zdalnej.**
* **Ta forma wykonywania obowiązków to jednak nie tylko wygoda, ale także realne niebezpieczeństwo schorzeń, takich jak nabyte wady postawy, pogorszenie wzroku, a nawet cukrzyca.**
* **Pracodawcy mogą być zobowiązani do wprowadzenia dodatkowych programów profilaktyki zdrowotnej, które uwzględnią warunki pracy zdalnej. W spełnieniu tego obowiązku pomóc mogą grupowe ubezpieczenia zdrowotne.**

Wraz z początkiem kwietnia zaczęła obowiązywać nowelizacja Kodeksu Pracy, która po ponad trzech latach od wprowadzenia regulacji tymczasowych wymuszonych przez COVID-19, normuje kwestie pracy zdalnej. Dotychczasowe przepisy określały jedynie zasady pracy w czasie pandemii i stanu nadzwyczajnego, teraz, w końcu, zarówno pracownicy, jak i pracodawcy, mogą dochodzić swoich praw na mocy konkretnych przepisów. W każdym przypadku, kiedy pracownik przechodzi na pracę zdalną, konieczna jest dodatkowa ocena ryzyka zawodowego i zasad bezpieczeństwa oraz higieny pracy poza siedzibą pracodawcy. Pracownik musi potwierdzić, że w miejscu, z którego będzie wykonywał pracę, np. w domu, ma odpowiednie stanowisko spełniające te warunki.

- *Jeden z zapisów ustawy mówi o tym, że pracownik, świadcząc pracę w trybie pracy zdalnej, musi tak zorganizować swoje stanowisko, by uwzględnić wymagania ergonomii. Choć zobowiązuje się on do zapewnienia sobie odpowiednich warunków pracy, w praktyce nie zawsze jego działania są skuteczne. Myślę, że warto podkreślić fakt, iż pracując z domu, mimo wszystko narażamy się na niektóre schorzenia. Na przykład przez to, że mamy mniej ruchu. Dlatego tak ważne jest oferowanie pracownikom programów profilaktyki zdrowotnej dostosowanych do warunków pracy, w tym pracy zdalnej i ewentualnych schorzeń, jakie mogą generować* – mówi Beata Tylke, Dyrektor Sprzedaży Ubezpieczeń Zdrowotnych i Pracowniczych w SALTUS Ubezpieczenia.

**Programy profilaktyczne – dlaczego to takie ważne?**

Wielu pracowników nie wyobraża już sobie powrotu do biura, przynajmniej w pełnym wymiarze godzin. Jednak praca w warunkach domowych niesie ze sobą pewne zagrożenia dla zdrowia. Oznacza wiele godzin dziennie spędzanych w niewłaściwej pozycji, co często powoduje pojawianie się dolegliwości związanych z kręgosłupem. Są to nie tylko bóle krzyża, ale także liczne napięcia, a także drętwienia kończyn. Nie warto ich lekceważyć, ponieważ są to pierwsze objawy kształtujących się wad postawy.

Niebezpiecznym, choć coraz bardziej problematycznym zjawiskiem jest również tech-neck, tzw. technologiczna szyja. Problem ten nasila się w wyniku ciągłego pochylania głowy nad smartfonem, tabletem lub laptopem. Nienaturalna pozycja przyjmowana przez dłuższy czas stanowi spore obciążenie, z którego często nie zdajemy sobie sprawy. Tymczasem w pozycji wyprostowanej obciążenie głowy dla kręgosłupa wynosi ok. 5 kg, przy głowie pochylonej o 15 stopni ciężar wzrasta do 12 kg, a przy pochyleniu 40-60 stopni może osiągać nawet 30 kg!

- *Nowe zapisy Kodeksu Pracy, obowiązujące od 7 kwietnia, poruszają również kwestię badań wstępnych, okresowych i kontrolnych. Wprowadzają dodatkowe zapisy pozwalające lekarzowi wystawiającemu zaświadczenie o zdolności do pracy zlecić objęcie pracownika programem zdrowotnym lub programem profilaktyki zdrowotnej. Przy pracy zdalnej i związanym z nią ryzyku, uważam, że każdy pracownik świadczący pracę spoza siedziby pracodawcy, powinien być objęty dodatkową profilaktyką. Ponieważ jest to element medycyny pracy, którą zobowiązany jest sfinansować pracodawca, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby uwzględnić te dodatkowe świadczenia w ubezpieczeniu grupowym –* dodaje Beata Tylke z SALTUS Ubezpieczenia.

**Trzeba dostosować programy profilaktyczne do schorzeń wynikających z pracy zdalnej**

W związku z powyższym, przed pracodawcami stoi wyzwanie – uzupełnić świadczenia medycyny pracy o świadczenia zapobiegające schorzeniom związanym z pracą zdalną. A tych jest niemało. Począwszy od zniekształceń i zwyrodnień kręgosłupa, które wymagają długiego leczenia i rehabilitacji, a wykryte zbyt późno często stają się nieodwracalne. Jednak problemy z kręgosłupem czy ze wzrokiem to nie jedyne schorzenia, do jakich prowadzi brak ruchu i praca siedząca. Pracownicy mogą także zmagać się z nadciśnieniem, otyłością, zakrzepicą naczyń żylnych nóg, zespołem cieśni nadgarstka, astmą, a nawet cukrzycą typu 2. Ponadto do listy problemów dołączają schorzenia wynikające z wieku – nawet najmłodsi pracownicy nie są niezniszczalni i choroby wynikające np. z wymuszonej pozycji w pracy dotyczą także ich.

- *Problem schorzeń wynikających z pracy zdalnej zauważa rynek ubezpieczeń. W związku z tym coraz więcej towarzystw ubezpieczeniowych oferuje uzupełnienie dotychczasowych umów grupowych o zestawy badań profilaktycznych do zwalczania problemów zdrowotnych, na które wpływa praca z domu. Nastawione są one m.in. wykrywanie schorzeń kardiologicznych, cukrzycy, nabytych wad postawy czy wzroku. Każdy taki program profilaktyczny zapewnia dostęp do najważniejszych badań diagnostycznych i konsultacji, które przyspieszają diagnozę i leczenie tych problemów zdrowotnych –* dodaje Beata Tylke z SALTUS Ubezpieczenia.

Źródło: SALTUS Ubezpieczenia