

# Skærmarbejde og helbred

- en interview-undersøgelse  
blandt HK-medlemmer

The logo for HK DANMARK features the letters 'HK' in a bold, black, sans-serif font. A blue stylized lightning bolt or wave symbol is integrated into the letter 'K'. Below the 'HK' is the word 'DANMARK' in a smaller, black, all-caps sans-serif font.

**HK**  
DANMARK



## Indhold

Indledning	
- Vores bange anelser blev bekræftet	3
Gener ved skærmarbejde	4
Så ondt gør det	5
Medicin, behandling og sygefravær	6
Muligheder for forebyggelse	7
Arbejdspladsvurdering	7

## Metode og grundlag

Spørgeskemaet, der ligger til grund for undersøgelsen, er udformet af Gallup i samarbejde med HK/Danmarks Miljøsekretariat.

Undersøgelsen er gennemført som telefoninterviews i perioden fra 6. november til 18. november 1998 med et repræsentativt udvalg af HK'ere, der arbejder med administrative opgaver.

I alt blev 1.596 HK'ere (tilfældigt) udtrukket til at medvirke i undersøgelsen. Det førte til 1.022 interview. Dette anses for tilfredsstillende i undersøgelser af denne type, og undersøgelsen er repræsentativ for HK's medlemsgruppe med skærmarbejde.

I gengivelsen af undersøgelsens resultater er der taget højde for den statistiske usikkerhed, en sådan undersøgelse altid vil være behæftet med. Kun de statistisk betydningsfulde træk er fremhævet.

Forud for undersøgelsen er spørgsmålene blevet testet på en mindre gruppe HK'ere, så der er sikkerhed for, at vi reelt har fået svar på det, vi har spurgt deltagerne om.

### Skærmarbejde og helbred

Udgivet af



Miljøsekretariatet  
H. C. Andersens Boulevard 50  
Postboks 268  
1780 København V  
www.hk.dk

Undersøgelsen  
"Skærmskader hos HK-kontoransatte"  
er gennemført af Gallup A/S.

Tekst og redaktion: Carl Ancher Pedersen (DJ)  
Produktion: Kullberg Kommunikation



Tryk: Phønix Trykkeriet A/S, 1999  
Tryksagen er svanemærket  
og papiret kan genbruges  
ISO 14001 miljøcertificeret  
og EMAS-godkendt  
ISBN: 87-89049-53-5

# Vores bange anelser blev bekræftet

---

**H**K har længe haft mistanke om, at arbejdet ved edb-skærmene udgør en risiko for de ansattes helbred. Bekymringen for langtidspåvirkninger og nedslidning har længe været til stede, jf. debatten om museskaderne.

**D**erfor besluttede HK i efteråret 1998 at undersøge, hvor risikofyldt arbejdet egentligt er. Denne pjece er et kortfattet sammendrag af undersøgelsen, som desværre bekræftede vores bange anelser.

**D**et drejer sig ikke kun om museskader, men om en generel belastning af bevægeapparatet - hænder, arme, skuldre og nakke. En belastning, som medfører stærke smerter, mange lægebesøg, et stort medicinforbrug og mange tabte arbejdstimer.

**O**verfører man undersøgelsens resultater til alle de HK'ere, der dagligt arbejder med pc'er - og det er ca. 200.000 af vores medlemmer - tegner følgende dystre billede sig:

- 86.000 medlemmer oplever gener eller smerter i det daglige arbejde ved pc'en. Heraf har 68.000 smerter i hånd, arm, nakke og skuldre.
- 22.000 medlemmer oplever smerterne dagligt.
- 24.000 medlemmer tager medicin mod smerterne.
- 28.000 medlemmer har kontaktet egen læge, og 10.000 medlemmer har været sygemeldt på grund af smerterne.
- 26.000 medlemmer har selv betalt for behandling.

**P**å basis af undersøgelsen har DSI Institut for Sundhedsvæsen beregnet, at de HK-ansattes arbejde ved skærmene - lavt sat - koster samfundet og medlemmerne mellem 57 og 63 mio. kr. årligt i form af behandling, sygefravær og tabt produktion.

**P**roblemerne ved skærmarbejdet er store, men de kunne løses ved bedre indretning af skærmarbejdspladserne og ved en mere fornuftig tilrettelæggelse af arbejdet - f.eks. passende pauser og mere varierede arbejdsopgaver.

**E**U's skærmdirektiv fra 1993 og den danske lovgivning, der fulgte i kølvandet, giver faktisk en række anvisninger på, hvad der kan og skal gøres. Der er regler nok. Problemet er, at de ikke bliver overholdt.

**K**onkret kunne vi forestille os en model, hvor arbejdsgiveren i langt højere grad betaler de udgifter til sygefravær og behandling, der er en følge af det dårlige arbejdsmiljø bag edb-skærmene.

**V**i opfordrer alle på arbejdspladserne til at sætte ekstra gang i det forebyggende arbejde, blandt andet med arbejdspladsvurderingerne.

*Liselotte Knudsen,  
næstformand  
HK/Danmark*

# Gener ved skærmarbejde

126.000 af de HK'ere, der har skærmarbejde, arbejder mere end fire timer dagligt ved deres skærm, dog med en tendens blandt de 50-59-årige til lidt mindre skærmarbejde end i de øvrige aldersgrupper.

Ikke mindre end 86.000 af HK'erne oplever forskellige former for gener i forbindelse med arbejdet ved skærmen. Generne opleves stærkere, jo flere timer man tilbringer foran pc'en.

De tre største problemer er ifølge HK'erne: Smerter i skulder og nakke (52.000 HK'ere), øjengener (30.000 HK'ere) samt smerter i håndled og albue (20.000 HK'ere).

## Værst for skuldre og nakke

72.000 HK'ere har smerter i hånd, arme, skuldre og nakke under og efter skærmarbejdet. Det er navnlig smerterne i skuldre og nakke, der plager HK'erne.

Smerterne i skulder og nakke er mest udbredte blandt de 25-39-årige, mens de er mindst udtalte blandt de helt unge under 24 år. I denne aldersgruppe er der til gengæld en markant overhyppighed af smerter i hånden.

Skemaet giver en oversigt over de problemer, HK'erne oplever - med de hyppigst forekommende øverst.

### Gener ved skærmarbejde

#### Oplevelse af

■ Smerter i skuldre og nakke - spændinger eller infiltrationer	25 pct.
■ Øjengener - flimren eller "sand" i øjnene	15 pct.
■ Smerter i håndled og albue	10 pct.
■ Hovedpine	9 pct.
■ Rygsmerter	5 pct.

# Så ondt gør det

Hvor tit oplever HK'erne så, at skærmarbejdet gør ondt, hvor længe og i hvilken grad?

29.000 HK'ere har smerter i hånd, arme, skulder eller nakke nogle få gange om ugen, mens 18.000 HK'ere har daglige smerter. Andre 18.000 HK'ere oplever smerterne flere gange om måneden. Især mange i aldersgruppen 40 - 49 år har daglige smerter.

## 12.000 HK'ere har varige smerter

33.000 HK'ere oplever, at deres smerter typisk varer én dag, mens 12.000 mener, at de har varige smerter.

Jo yngre medarbejdere, jo kortere varer smer-

terne. I aldersgruppen 40 - 49 år oplyser hele 7.000, at de har varige smerter.

I øvrigt fremgår det, at smerter i hånden gennemgående er af kortere varighed end smerter i arm, skulder og nakke. Ligeledes er medicinforbrug, kontakt til egen læge og fysioterapeut eller kiropraktor mindre udbredt ved smerter i hånden end ved smerter i arm, skulder og nakke.

Når man taler om smerter, er det også interessant at vide, om de går ud over arbejdsindsatsen og ens velbefindende i fritiden.

32.000 HK'ere oplever, at smerterne påvirker deres arbejdsindsats, mens 42.000 mener, at smerterne har indflydelse på deres fritid.

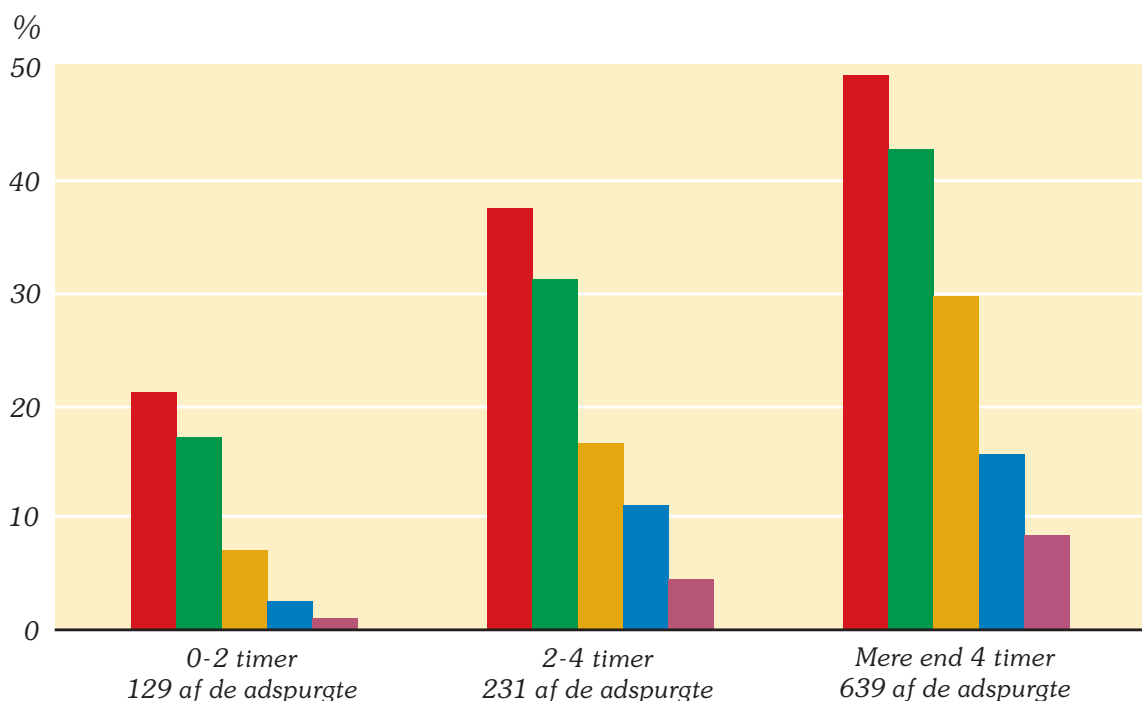
### Hvor tit gør skærmarbejdet ondt?

■ Få gange om ugen	14 pct.
■ Dagligt	9 pct.
■ Flere gange om måneden	9 pct.
■ Varige smerter	6 pct.

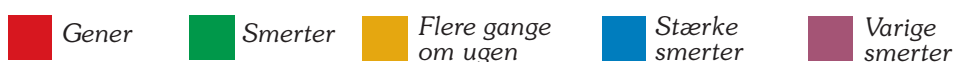
### Smerternes indflydelse på arbejde og fritid

■ Påvirkning af arbejdsindsats	16 pct.
■ Indflydelse på fritiden	21 pct.

## Sammenhæng mellem arbejdstiden ved pc'en og smerter



Alle helbredsmål viser statistisk sikker stigning i takt med pc-tid



# Medicin, behandling og sygefravær

24.000 HK'ere har behov for forskellige former for medicin mod smerterne, og heraf har 6.000 fået receptpligtig medicin. 28.000 HK'ere har haft kontakt til egen læge og 32.000 til fysioterapeut eller kiropraktor.

Både medicinforbrug og behovet for behandling vokser med alderen. Desuden er der en klar sammenhæng mellem daglig arbejdstid ved skærmen samt medicinforbrug og lægebesøg.

27.000 HK'ere har selv betalt for behandlingerne hos fysioterapeut og kiropraktor - som oftest 500 kr. pr. år eller mere. 8.000 har fået tilskud fra sygesikringen til behandlingen.

## Sygefravær

Smerterne ved skærmarbejde indebærer et betydeligt sygefravær på arbejdspladserne.

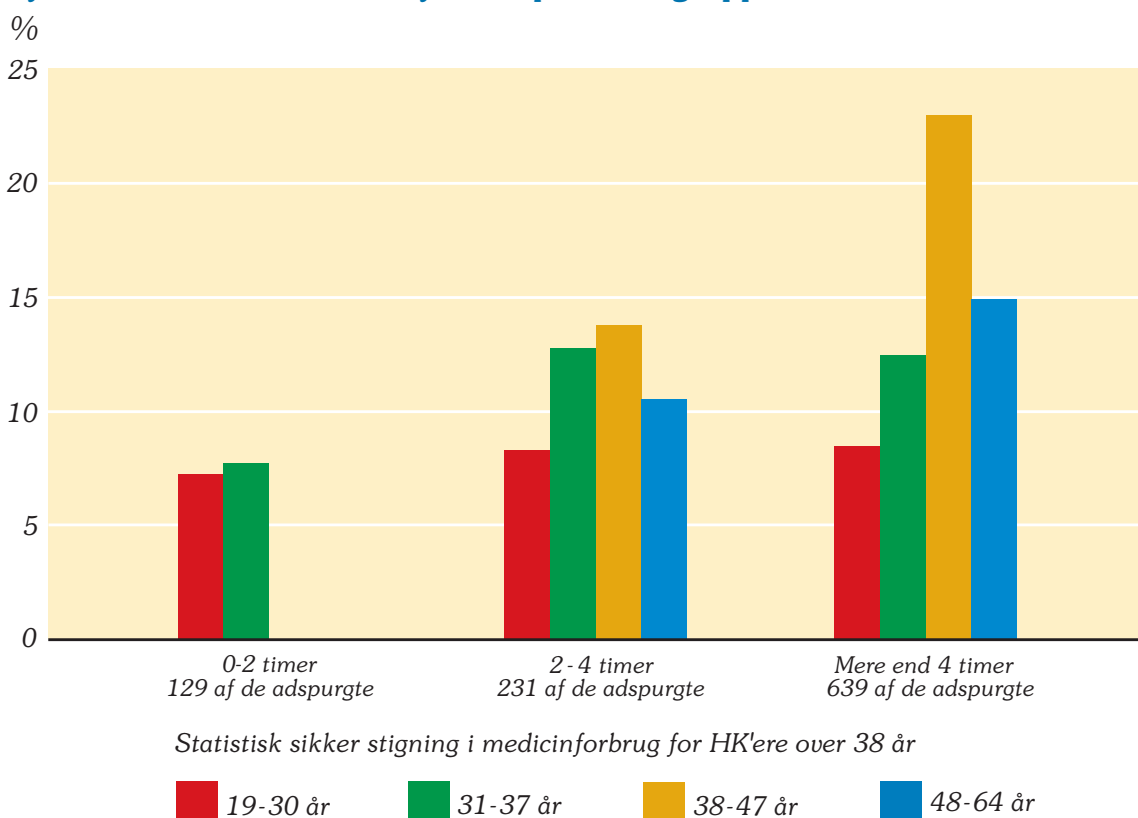
10.000 HK'ere har således været sygemeldt inden for det seneste år på grund af smerter i hånd, arm, skulder eller nakke.

4.000 HK'ere har haft sygefravær på denne konto fra 1 - 3 dage pr. år, mens 2.000 har haft fravær 4 - 7 dage. 4.000 HK'ere har været sygemeldt på grund af smerter i mere end 7 dage inden for det seneste år.

## Medicinforbrug, behandling og sygefravær

■ Behov for medicin	12 pct.
■ Kontakt til egen læge pga. smerter i hånd, arm, skulder og nakke	14 pct.
■ Kontakt til fysioterapeut, kiropraktor eller anden behandler	16 pct.
■ Har selv betalt for behandling	13 pct.
■ Har fået tilskud fra sygesikring	4 pct.
■ Har fået receptpligtig medicin	3 pct.
■ Sygemeldt pga. smerter i hånd, arm, skulder og nakke	5 pct.
■ Sygefravær 1 - 3 dage	2 pct.
■ Sygefravær 4 - 7 dage	1 pct.
■ Sygefravær mere end 7 dage	2 pct.

## Sammenhæng mellem arbejdstid ved pc'en og forbrug af smertestillende medicin fordelt på aldersgrupper



# Muligheder for forebyggelse

Der er flere muligheder for at afhjælpe generne ved skærmarbejde - ikke mindst bedre indrettede arbejdspladser, mindre skærmarbejde og mere variation i arbejdet.

Når HK'erne, der oplever smerter, bliver spurgt, peger halvdelen på mere variation i arbejdet, bedre indrettede arbejdspladser og mindre skærmarbejde som en løsning. Heraf peger de fleste på mere variation i arbejdet.

## HK'ernes bud på, hvordan smerterne kan afhjælpes?

■ Mere variation i arbejdet	20 pct.
■ Bedre indrettede arbejdspladser	18 pct.
■ Mindre skærmarbejde	17 pct.

# Arbejdspladsvurdering

Den lovpligtige arbejdspladsvurdering er et godt værktøj til forebyggelse af arbejdsmiljøproblemer, herunder problemerne med skærmarbejdet.

I 1997 blev arbejdsmiljøloven ændret og reglerne for arbejdspladsvurdering strammet op.

## Regler for arbejdspladsvurdering

- Alle virksomheder skal lave en skriftlig arbejdspladsvurdering.
- Arbejdsgiveren har ansvaret for, at arbejdspladsvurderingen bliver gennemført.
- De ansatte skal inddrages - enten gennem sikkerhedsorganisation eller på anden måde.
- Der er frihed til selv at vælge metode.
- Arbejdspladsvurderingen skal indeholde:
  - Identifikation og kortlægning.
  - Beskrivelse og vurdering.
  - Prioritering og handlingsplan.
  - Opfølgning af handlingsplan.
- Arbejdspladsvurderingen skal løbende revideres, når der sker ændringer i arbejdet, som kan have betydning for sikkerhed og sundhed, men den skal mindst revideres hvert tredje år.

## *Få mere information*

Kontakt din lokale HK-afdeling,  
hvis du ønsker flere oplysninger.

Her kan du også få forskellige pjecer  
om skærmarbejde og arbejdsplads-  
vurdering.



DANMARK  
[www.hk.dk](http://www.hk.dk)