

Smart working

CONSEGUENZE FISICO-EMOTIVE DEL LAVORO A CASA



Un sondaggio on line sullo smart working in Italia, commissionato ad Atomik Research da Fellowes Brands (azienda italiana esperta in ambienti di lavoro), ha messo in luce come lavorare a casa, in tempo di pandemia, può provocare conseguenze negative sulla sfera fisica ed emotiva delle persone.

La metà quasi (45%) degli intervistati ammette di sentirsi stressato, il 36% isolato, il 33% più triste da quando lavora a distanza. Oltre la metà (51%) afferma che la propria postazione domestica è causa di un maggiore affaticamento rispetto alla scrivania dell'ufficio e solo il 31% si è organizzato a casa da un punto di vista ergonomico: il 15% ammette di lavorare sul tavolo da pranzo, l'11% sul tavolo da cucina, il 5% sul divano e il 3% sul letto. Come conseguenza, non c'è da stupirsi se alcuni di questi lavoratori soffrono di disturbi quali stanchezza visiva (51%), mal di testa (48%), mal di schiena (32%), torcicollo (30%), dolore alle spalle (28%).

Sarebbero sufficienti alcuni accorgimenti per rendere più confortevole l'ambiente di lavoro domestico: una nuova sedia, un migliore appoggio per la schiena, ma soprattutto non passare tante ore di seguito seduti davanti al computer. Sono pochi coloro che hanno provveduto a migliorare la propria postazione lavorativa, comprando a proprie spese una poltrona da scrivania (20%) o un mouse ergonomico (18%).

“Per coloro che lavorano da casa - fa presente **Michele Montagna**, posturologo e docente di ergonomia - il rischio di disturbi muscolo-scheletrici è notevolmente maggiore, specie se non si dispone di attrezzature in grado di salvaguardare alcuni delicati equilibri fisiologici dell'organismo”.

La pandemia ha costretto datori di lavoro e lavoratori a seguire delle regole nuove. Salvaguardare la salute dei propri dipendenti e creare un ambiente di lavoro idoneo sono presupposti fondamentali nel contesto odierno. Secondo il 46% degli intervistati, però, i datori di lavoro non si sono preoccupati più di tanto: il 44% dichiara di non aver mai usufruito di un controllo dei rischi della propria postazione di lavoro in ufficio e tantomeno di quella domestica.

Solo una minoranza (12%) è convinta che lavorando a casa si ottiene un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata, ma nei più prevale invece l'aspetto negativo: la metà circa (49%) degli intervistati afferma di lavorare più ore quando si trova a casa, il 41% lamenta di dover essere sempre disponibile in ogni momento della giornata, il 36% dichiara di non riuscire a separare la vita privata da quella professionale. Il 28% dichiara di essere costantemente occupato, senza la possibilità di una pausa.

Considerando il lockdown in un prossimo futuro, dopo la pandemia, il 35% ritiene che un tipo di lavoro "misto", in cui i dipendenti trascorrono parte della settimana a casa e parte in ufficio, sia la soluzione migliore, ma con un impiego maggiore delle tecnologie e delle piattaforme virtuali (32%).

La ricerca sullo smart working ha evidenziato anche delle differenze di genere, cioè come il lavoro remoto viene percepito in maniera diversa da uomini e donne. Gli uomini affermano di essere meno controllati nel lavoro a casa (67%) a differenza delle donne (33%).

Giancarlo Sansoni