

# Report della ricerca “Il nuovo modo di lavorare”

## Risultati chiave e approfondimenti di Fellowes Brands

### **Il passaggio forzato al lavoro da casa ha avuto un effetto negativo sugli impiegati d’ufficio?**

La risposta che è tornata dal nostro sondaggio su 7.000 impiegati che negli ultimi mesi in tutta Europa hanno lavorato da casa, è un clamoroso “sì. “

Una ricerca di Fellowes Brands svolta su un campione di impiegati in Francia, Germania, Italia, Paesi Bassi, Polonia, Spagna e Regno Unito – persone che lavorano da casa da almeno quattro mesi a causa del Covid-19 – dipinge un quadro preoccupante dei problemi affrontati da molti negli ultimi mesi.

Le risposte degli intervistati ci dicono che troppi datori di lavoro sono carenti nel loro dovere di salvaguardia della salute dei dipendenti.

Dalle valutazioni dei rischi delle postazioni di lavoro e delle attrezzature per ufficio, alle pause e alla comprensione dei loro diritti sul posto di lavoro, sembra che molti dipendenti non abbiano o non sappiano di aver diritto a tutto ciò che è necessario per il proprio ufficio domestico.

A meno che i datori di lavoro non prendano provvedimenti per affrontare questo problema, la salute fisica e mentale dei dipendenti potrebbe essere seriamente a rischio.

Per quanto riguarda l’Italia, tra i risultati della ricerca spiccano alcuni dati preoccupanti:

- Quasi la metà dei lavoratori a domicilio (45%) hanno sperimentato stress e ansia
- Quasi la metà (48%) ha sofferto di mal di schiena o di altri dolori
- Più di tre quarti (76%) hanno acquistato attrezzature per l’ufficio di casa con i propri soldi

Con la maggior parte dei partecipanti convinta che i datori di lavoro si preoccupino più della produttività, dei risultati e del profitto rispetto al benessere dei dipendenti, le organizzazioni devono impegnarsi per dimostrare che la salute e il benessere sono una priorità per la loro attività.

La pandemia da Covid-19 ha visto accelerare il passaggio al lavoro da casa e la maggior parte dei dipendenti non si aspetta di tornare a un modo di lavorare tradizionale o interamente basato sull’ufficio.

Quasi la metà degli intervistati sperano di lavorare da casa a lungo termine e il 35% prevede un approccio di lavoro misto in futuro.

Affinché questa transizione, nel lungo termine, abbia successo, le persone dovranno trovare il modo di lavorare in modo produttivo e sano. Migliorare il benessere dei dipendenti, in ogni contesto, deve essere la priorità più grande. Queste sono le aree centrali che devono essere affrontate per evitare che le malattie e gli infortuni sul lavoro a domicilio diventino un problema ancora più sostanziale nei mesi e negli anni a venire:

## Comfort fisico

Sembrano esserci effetti vari e molto diversi sul fisico per le persone che lavorano da casa, con un numero significativo di intervistati che sperimentano dolore e disagio causati dalla loro postazione di lavoro.

Un preoccupante 51% delle persone ha sofferto di stanchezza oculare, mentre quasi uno su tre (30%) ha riportato mal di schiena, un altro 32% ha avuto il torcicollo e il 48% soffre di mal di testa.

Con oltre la metà (51%) degli intervistati che affermano che la loro postazione di lavoro domestica ha causato più dolori, fastidi e tensioni rispetto alla loro postazione di lavoro in ufficio, sembra che non sia stato fatto abbastanza da parte delle organizzazioni per soddisfare gli standard di salute e sicurezza dei lavoratori che lavorano da remoto.

**Oltre la metà dei lavoratori ha sperimentato più dolori e fastidi lavorando a casa che in ufficio**

Piccola consolazione: per quanto messi male, siamo leggermente meno doloranti che in Spagna, dove la percentuale di intervistati che ha sperimentato dolori a causa del lavoro da casa sale al 61%, e in Polonia (56%).

## Diritti dei lavoratori a domicilio

Per quanto riguarda i diritti dei lavoratori a domicilio in tutta Europa, la legislazione e le normative sembrano essere obsolete e non riflettono le moderne pratiche lavorative, in particolare nel contesto di milioni di persone che lavorano da casa durante una pandemia.

La legislazione in materia di salute e sicurezza si applica anche al lavoro a domicilio e i datori di lavoro hanno responsabilità in materia di salute e sicurezza per i dipendenti che lavorano da casa così come quando lavorano dal proprio ufficio aziendale.

I datori di lavoro hanno anche il dovere di prendersi cura della salute mentale e del benessere dei propri dipendenti, sia che lavorino a casa o in ufficio. Il lavoro a domicilio può causare stress legato al lavoro e influire sulla salute mentale e sul benessere, in quanto può essere difficile per i dipendenti ottenere un supporto adeguato.

Mentre il 45% degli intervistati dichiara di conoscere e comprendere i propri diritti a un ambiente di lavoro domestico sicuro e sano, un altro 42% è consapevole di avere diritti ma non capisce appieno quali siano. Un significativo 13% dei partecipanti non sa di aver diritto ad un ambiente di lavoro domestico sicuro e sano. Per quanto riguarda le modalità di regolamentazione dell'ambiente di lavoro domestico, il 65% di tutti gli intervistati ritiene che i governi debbano essere responsabili di questo regolamento.

**Il 54% dei lavoratori non ha usufruito di un'analisi dei rischi della propria postazione di lavoro**

Ai sensi della direttiva 90/270/CEE dell'UE, è un obbligo giuridico per i datori di lavoro effettuare valutazioni periodiche dei rischi a cui sono sottoposti i lavoratori d'ufficio e chi lavora a domicilio in modo permanente, ma le linee guida sui lavoratori temporanei a domicilio sono meno chiare.

In Italia, oltre la metà dei nostri intervistati (54%) non hanno avuto una valutazione dei rischi connessi al proprio ambiente di lavoro a domicilio. Una valutazione del posto di lavoro può sembrare un lusso, ma può fare la differenza per la salute e la sicurezza dei lavoratori.

**Controllare in modo semplice, veloce e gratuito se la propria postazione di lavoro nasconde dei rischi per la salute tramite uno strumento online** può contribuire a prevenire malattie o lesioni legate al lavoro e migliorare la salute e il benessere dei dipendenti. Questa valutazione aiuta anche a comprendere se i dipendenti hanno bisogno di supporti ergonomici per lavorare in modo sicuro ed efficace, come una sedia da ufficio regolabile in altezza, un poggiaschiena, un supporto per sollevare il monitor o il computer portatile.

A livello europeo, gli inglesi sembrano essere i più propensi ad ottenere una valutazione del rischio sul posto di lavoro, con il 55% che afferma di averne avuta una. Ciò lascia ancora quasi la metà dei dipendenti britannici che lavorano a casa senza alcun controllo.

## Salute mentale, morale e psicologica

Non è sorprendente che l'anno che ha portato nel mondo il Covid-19 sia stato anche un anno deleterio per la salute mentale, morale e psicologica dei lavoratori in tutta Europa.

Quasi la metà degli impiegati italiani che lavora a domicilio (45%) combatte contro stress e ansia, con il 36% che si sente stanco o privo di energia, e un altro 33% che si sente triste e solo.

Lavorare da casa potrebbe anche aver sfumato troppo i confini della giornata lavorativa, poiché il 49% delle persone ha dichiarato di aver lavorato più ore durante la pandemia.

Quando lavora da casa, il 41% degli intervistati ha dichiarato di sentirsi obbligato ad essere sempre disponibile, mentre il 36% ritiene di non poter separare casa e ufficio. Un altro 28% sostiene di essere troppo occupato per fare una pausa.

**Più di tre quarti (78%) ritiene che un migliore ambiente di lavoro a casa li aiuterebbe a sentirsi più motivati e produttivi**

Mentre molti dei nostri intervistati hanno affermato che il lavoro a domicilio è il migliore per la flessibilità e un equilibrio tra vita professionale e vita privata, la maggior parte concorda sul fatto che l'ufficio aziendale ha maggiori probabilità di aiutarli a sentirsi motivati e produttivi.

## Fare una pausa

Fare pause regolari fa parte di una giornata lavorativa sana e normalmente sarebbe incoraggiato in un ambiente d'ufficio.

Circa due intervistati su tre hanno dichiarato che il datore di lavoro li incoraggia a prendersi delle pause dalla propria postazione di lavoro domestica durante il giorno, ma solo in un caso su cinque (19%) questo incoraggiamento è stato dato spesso e volentieri.

In Europa, i più propensi a prendersi delle pause con maggiore frequenza sono stati gli inglesi, con il 25% che si dice consapevole della necessità di queste.

Il sondaggio ha evidenziato inoltre che le persone che lavorano da casa in media si sono allontanate dalla loro postazione di lavoro per 66 minuti al giorno, ma il 51% ha detto di avere avuto più opportunità di fare una pausa e fare esercizio fisico rispetto a quando lavora in ufficio.

## Dare un aiuto

### I datori di lavoro hanno sostenuto il proprio personale nel passaggio al lavoro da remoto?

Meno della metà (45%) dei nostri intervistati italiani ha affermato che il loro datore di lavoro li ha sostenuti nella creazione di un ambiente di lavoro domestico sano, ed il 53% è stato dotato di attrezzature per ufficio idonee a predisporre una postazione di lavoro domestico.

A livello europeo le aziende olandesi sembrano essere state le più incoraggianti, con il 62% dei lavoratori domestici olandesi che afferma di aver avuto sostegno dal proprio datore di lavoro.

Per alcuni, tuttavia, il quadro non è stato così positivo: il 14% degli impiegati che ha richiesto supporto ed attrezzature adeguate non ha mai ricevuto risposta e l'8% si è visto respingere la sua richiesta.

**Oltre un impiegato domestico su cinque si è visto ignorare o rifiutare la propria richiesta di attrezzature per l'ufficio di casa.**

Questo potrebbe essere il motivo per cui molti lavoratori domestici hanno pagato di tasca propria per rendere la loro postazione di lavoro più confortevole e produttiva, con il 76% degli intervistati che afferma di aver fatto investimenti personali in attrezzature per l'ufficio domestico spendendo in media 816 euro.

La maggior parte degli intervistati (74%) sono convinti che il proprio datore di lavoro si preoccupi in qualche misura della loro salute fisica e mentale e del loro benessere, pur non ritenendo che questa sia una priorità assoluta per la loro organizzazione. La maggior parte degli intervistati ha affermato di ritenere che salute e benessere degli impiegati siano meno importanti, per l'azienda, rispetto alla produttività, ai risultati, al profitto e al lavoro in team.

Tra gli accessori e le attrezzature di lavoro più desiderate ed apprezzate nell'ufficio domestico, la sedia da ufficio sembra essere in cima alla lista. Oltre un quarto degli intervistati ha dichiarato che la propria poltrona di ufficio è ciò che gli manca di più dai propri uffici aziendali, con il 28% di loro che spera di ottenerne una nuova.

Un altro 22% degli intervistati vorrebbe un sostegno migliore per la propria seduta. L'utilizzo di un poggiaschiena o un **cuscino lombare** che si può attaccare alle sedie da ufficio con una cinghia elasticizzata o regolabile, aiuta ad eliminare i dolori e migliorare la postura posteriore sostenendo l'intera schiena o la regione lombare.

Essere in grado di alternare tra la posizione di lavoro tradizionale da seduti e quella in piedi è il desiderio del 28% degli intervistati; **una soluzione a questo è un convertitore da tavolo sit-stand**, che può trasformare rapidamente una scrivania in uno spazio di lavoro dinamico, aiutando le persone a rimanere attive sul lavoro.

## E dopo?

Guardando al futuro del lavoro a domicilio, l'87% degli intervistati dichiara di voler continuare a lavorare da casa a lungo termine, anche se il 47% di questi spera di lavorare da casa solo un paio di giorni alla settimana.

Cercando di immaginare quale potrebbe essere l'evoluzione futura, il 35% degli intervistati prevede un approccio lavorativo misto in cui le persone trascorrono parte della settimana lavorando da casa e parte della settimana in ufficio.

Circa un terzo (32%) dei dipendenti prevedono una maggiore dipendenza dalla tecnologia e dagli allestimenti virtuali e il 29% si aspetta una maggiore flessibilità da parte dei datori di lavoro.

I dipendenti di livello senior auspicano, tra gli sviluppi futuri, una maggiore flessibilità (33%), seguita da un una maggiore dipendenza dalla tecnologia e da uno sforzo più convinto e coscienzioso verso la salvaguardia della salute e del benessere dei lavoratori (32%).

Con l'evoluzione verso una modalità di lavoro ibrido casa/ufficio che sembra destinato a diventare una caratteristica permanente della vita lavorativa, sembra chiaro che i datori di lavoro devono fare di più per la salute e il benessere dei lavoratori a domicilio. È anche probabile che questo diventi sempre più importante, negli anni a venire, per mantenere e attrarre i migliori talenti.

**Michele Montagna, Chinesiologo - Posturologo e docente di Ergonomia, Prevenzione e Trattamento dei Disturbi Muscolo-Scheletrici DMS da Lavoro, dichiara:** "L'ergonomia domestica e quella lavorativa hanno esigenze distinte e separate. I fattori di rischio da malattie professionali muscoloscheletriche sono numerosi, in special modo, se non si dispone di strumentazione idonea a salvaguardare i delicati equilibri dell'organismo. Nel contesto di smartworking attuale, gli squilibri che si determinano, anche per la mancanza di dispositivi ergonomici adeguati e di supporto, implicheranno nel breve, medio e lungo termine, modifiche delle forme anatomiche e delle relative funzionalità fisiologiche: i disturbi più comuni che i lavoratori da remoto tenderanno ad accusare,

saranno la conseguenza di disfunzioni meccanico-strutturali, che verosimilmente potranno determinare ulteriori problematiche. La ricerca di Fellowes Brands dimostra che non c'è tempo da perdere: le aziende devono agire subito per affrontare i problemi causati dalla nuova normalità, prima che si cronicizzino diventando a lungo termine. Questa azione dovrebbe iniziare con un'analisi dei rischi della postazione di lavoro, che contribuirà a identificare e ridurre molte delle minacce derivanti dallo stare seduti a una scrivania per ore. Impiegati e imprenditori devono collaborare nell'individuare e affrontare i rischi, sia quelli a carico del benessere fisico, sia quelli che impattano sulla salute mentale".

Per ulteriori informazioni e idee su come creare una postazione di lavoro sana e sicura a casa, Fellowes Brands offre uno strumento di valutazione rapido e gratuito. **Prova la valutazione della postazione di lavoro - Fellowes® qui:**

**L'approccio Fellowes delle 4 Zone Ergonomiche** è uno strumento utile per valutare le esigenze dei dipendenti nei loro spazi di lavoro domestici. L'approccio individua i quattro problemi principali che possono impedire alle persone di lavorare al meglio: **tensione alla schiena, pressione del polso, affaticamento del collo e inattività.** I **prodotti** che possono aiutare a ridurre questi problemi includono poggiatesta, supporti per la schiena, supporti per polso, bracci monitor, supporti per laptop e convertitori da scrivania sit-stand.