

## Vliv práce v kanceláři na zdraví

Předpokládáme, že mnozí ti, kdo již v kanceláři vybavené počítačem dlouhodobě pracují mohou pociťovat určité zdravotní potíže.

### DOTAZNÍK

ZDRAVOTNÍ POTÍŽE	NE	ANO
Pocítujete bolesti a tlak v očích?		
Pocítujete bolesti a tlak v hlavě?		
Máte neurčité dráždivé pocity v očích?		
Svědí Vás oči?		
Pálí Vás oči?		
Máte pocit přílišné suchosti v očích?		
Slzí Vám oči?		
Vidíte někdy rozmazaně?		
Musíte vyvinout zvýšené úsilí na zaostřování zraku?		
Vidíte někdy dvojité?		
Míváte mžitky nebo skvrny před očima?		
Míváte pocit zrakové únavy nebo námahy, kterou těžko přemáháte?		
Máte potíže s trávením?		
Trpíte žaludečními potížemi?		
Bolí vás v ramenou?		
Pocítujete mravenčení nebo bmění v končetinách?		
Bolí Vás za krkem?		
Máte bolesti nebo omezený pohyb v některých kloubech?		
Máte bolesti v šiji?		
Máte bolesti v kříži?		
Máte bolesti hlavy hned po probuzení?		
Máte bolesti mezi lopatkami?		
Máte bolesti v oblasti žeber?		
Máte závratě?		

Pocítujete omezení hybnosti krku a hlavy?		
Máte bolesti v šiji, které vyzařují do jednoho nebo obou ramen nebo do horních končetin?		
Máte brnění prstů?		
Máte neohebné a neobratné prsty?		
Budíte se v noci z důvodu brnění a mravenčení v prstech ruky?		
Máte bolesti v lokti?		
Máte bolesti a omezený pohyb v rameni?		
Máte těžké nohy?		
Bolí Vás lýtka?		
Máte pocit „neklidných“ lýtek?		
Otékají Vám nohy?		
Máte potíže s křečovými žilami?		
Máte křeče v lýtkách?		
Máte napjatá lýtka?		
Pálí Vás lýtka?		
Trpíte kožním onemocněním?		
Trpíte onemocněním dýchacích cest?		
Míváte občas sucho v krku nebo škrábání v krku?		
Cítíte únavu po celém těle?		
Máte pocit těžkých nohou?		
Chce se Vám často zívát?		
Máte pocit otupělosti?		
Cítíte ospalost?		
Máte ztuhlejší a neohrabanější pohyby?		
Máte chuť si nejradyji lehnout?		
Nemůžete soustředit své myšlenky?		
Není Vám do řeči?		
Máte pocity nervozity?		
Obtížně soustřeďujete pozornost?		

Nic Vás nebaví?		
Jste náchylnější k zapomínání?		
Když si stoupnete, máte pocit, že se motáte?		
Děláte někdy více chyb ?		
Cítíte neklid a ustaranost?		
Ztrácíte jistotu a sebedůvěru?		
Ztrácíte trpělivost?		
Těžko se Vám dýchá?		
Máte pocit sucha v ústech?		
Máte pocit ochraptělosti?		
Trochu se Vám točí hlava?		
Škube Vám v očním víčku?		
Cítíte třes v rukou a nohou?		
Cítíte celkovou rozechvělost?		
Máte pocity rozmrzelosti?		
Špatně spíte?		
Necítíte se dobře?		

V případě, že jste na některou z otázek odpověděli ano, mohou být příčinou Vašich zdravotních potíží nevhodné pracovní podmínky. Doporučujeme Vám proto s pomocí zaměstnavatele úpravu pracoviště a pracovního režimu. V případě, že Vaše zdravotní potíže budou přetrvávat, je nutné navštívit lékaře.