



## Speaking notes (kort præsentationstekst)

1) 'Let belastningen'

2) Muskel- og skeletbesvær er en prioritet for EU. Lissabon-strategiens mål tager ikke alene sigte på en beskæftigelsesfrekvens på 70 % i 2010, men også på at skabe flere og bedre job i Europa. Et bidrag til at nå dette mål er at imødegå muskel- og skeletbesvær, som er et af de største sundhedsproblemer i Europa. I fællesskabsstrategierne for sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen er muskel- og skeletbesvær også identificeret som et prioriteret mål.

Af statistikkerne fra Det Europæiske Institut til Forbedring af Leve- og Arbejdsvilkårene (4. europæiske arbejdsmiljøundersøgelse, 2005) fremgår det, at *næsten 24 % af arbejdstagerne i EU-25 angiver at lide af rygsmerter, og at 22 % klager over muskelsmerter. Begge lidelser forekommer hyppigere i de nye medlemsstater dvs. hos henholdsvis 39 % og 36 %. Ca. 62 % af arbejdstagerne er udsat for gentagne hånd- og armbevægelser en fjerdedel af tiden eller mere, 46 % er udsat for smertefulde eller trættende stillinger, mens 35 % bærer eller flytter tunge genstande.*

3) Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær er en svækkelse af kroppens strukturer, såsom muskler, led, sener, ligamenter og nerver, eller af lokale blodcirkulationssystemer, primært forårsaget eller forværret af udførelsen af arbejdet eller af indvirkningen fra de umiddelbare omgivelser, hvor arbejdet udføres.

Disse lidelser påvirker navnlig ryggen, nakken, skuldrene og overekstremiteterne, men berører også underekstremiteterne. Visse former for muskel- og skeletbesvær, såsom karpaltunnelsyndrom i håndleddet, har fået et navn på grund af dets veldefinerede symptomer. Andre former for muskel- og skeletbesvær er uspecifikke, fordi der er smerter eller ubehag, men ikke tegn på en klar lidelse.

De fleste former for arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær er kumulative lidelser, der skyldes gentagne eksponeringer for høj- eller lavintensive belastninger over en lang periode. Muskel- og skeletbesvær kan dog også være akutte traumer, såsom frakturer, der forekommer i forbindelse med en ulykke.

Risikofaktorerne kan arbejde isoleret, men risikoen for at udvikle muskel- og skeletbesvær er større, hvis flere risikofaktorer arbejder sammen. Faktorerne kan opdeles i tre grupper: Fysiske faktorer, organisatoriske og psykosociale faktorer samt faktorer, som relaterer sig til enkeltpersoner.

Eksempler på disse risici er:

- fysiske – styrke, gentagne bevægelser, vibrationer, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger
- organisatoriske – lav selvstændighed/jobtilfredshed, gentagne arbejdsbevægelser i højt tempo
- individuelle – sygehistorie, fysisk kapacitet, alder.

4) Let belastningen er Det Europæiske Arbejdsmiljøes kampagne for at imødegå muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen i 2007. Det tyske og det portugisiske EU-formandskab i 2007, Europa-Parlamentet, Europa-Kommissionen og de europæiske arbejdsmarkedsparter støtter alle kampagnen. Let belastningen kulminerer i den europæiske arbejdsmiljøuge fra den 22.-26. oktober 2007.

Der har været gennemført europæiske kampagner siden 2000 som en årlig serie af



begivenheder med sigte på at fremme forbedret sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen. Kampagnen har fem strategiske mål: Skabelse af øget opmærksomhed, informationsformidling, opbygning og formidling af adgang til ressourcer, tilskyndelse til aktiviteter, som har en effekt på arbejdspladsen og identificering og anerkendelse af god praksis. Muskel- og skeletbesvær var også emnet for den første europæiske kampagne i 2000 "læg ikke krop til hvad som helst".

5) Let belastningen støtter en integreret ledelsesmodel med sigte på at afhjælpe muskel- og skeletbesvær, der omfatter både forebyggelse af at få muskel- og skeletbesvær og fastholdelse af arbejdstagere, der allerede har fået muskel- og skeletbesvær, på arbejdspladsen. Heri fremhæves begrebet "håndtering af belastningen", hvilket dækker alle de former for belastninger, der pålægges kroppen, og den vægt, som kroppen bærer. Stress, arbejde i kolde omgivelser og arbejdstempo kan f.eks. alle bidrage til, at kroppen udsættes for belastninger. Derfor er det vigtigt at vurdere alle de risici, der er forbundet med muskel- og skeletbesvær, og afhjælpe dem på en fyldestgørende måde.

Den europæiske kampagne tager også sigte på at støtte fastholdelse, revalidering og genintegrering af arbejdstagere, som allerede lider af muskel- og skeletbesvær. Særlig vigtig er den rolle, som social og organisatorisk støtte spiller med hensyn til at sætte arbejdstagerne i stand til både at vende tilbage til arbejdet og efterfølgende opretholde deres beskæftigelse, når de oplever muskel- og skeletbesvær.

6) Vi har alle et ansvar for at afhjælpe muskel- og skeletbesvær: som arbejdsgivere, arbejdstagere og deres sikkerhedsrepræsentanter, statslige myndigheder, arbejdsmiljøinstitutter og politikere.

Arbejdsgiverne er retligt forpligtede til at vurdere risici på arbejdspladsen og skal sørge for at sikre arbejdstagernes sundhed og sikkerhed. Men de bør gøre mere end blot overholde deres retlige forpligtelser. Arbejdsgiverne burde føre an og være et eksempel til efterfølgelse, og de burde udvise et reelt engagement i arbejdsmiljøet. Dette er i arbejdsgiverens egen interesse: God sikkerhedsstyring er en god forretning og er kendetegnende for effektive organisationer.

Sikkerheden er ikke udelukkende op til arbejdsgiveren – arbejdstagerne har også et ansvar for at samarbejde med deres arbejdsgiver om at beskytte sig selv og deres kolleger. Det er vigtigt at inddrage arbejdstagerne, når man skal imødegå risici på arbejdspladsen – de kender om nogen arbejdspladsen. Arbejdstagerne bør informeres om og uddannes i muskel- og skeletbesvær, så de ved, hvordan de undgår bestemte farer og risici.

Sikkerhedsrepræsentanter, statslige myndigheder, arbejdsmiljøinstitutter og politikere spiller alle en vigtig rolle.

7) Du kan få mere at vide om kampagnen Let belastningen på Det Europæiske Arbejdsmiljøagenturs websted: <http://ew2007.osha.europa.eu> og mere om muskel- og skeletbesvær på: <http://osha.europa.eu/msds>