

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ

TE-X1-06-172-EL-D

Βραβεία καλής πρακτικής

Η εκστρατεία «Μειώστε την καταπόνηση» περιλαμβάνει τη διοργάνωση των ετήσιων βραβείων καλής πρακτικής, τα οποία θα απονεμηθούν σε επιχειρήσεις ή οργανισμούς που έχουν συμβάλει με εξαιρετικό και καινοτόμο τρόπο προκειμένου να προωθήσουν μια προσέγγιση ολοκληρωμένης διαχείρισης για την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ), λαμβάνοντας υπόψη την πρόληψη των ΜΣΠ καθώς επίσης και την παραμονή, την επανένταξη και την εκ νέου ενσωμάτωση στην εργασία των εργαζομένων που πάσχουν ήδη από ΜΣΠ.

Με ποιον τρόπο μπορείτε να συμμετάσχετε;

- Ανακτώντας μέσω Διαδικτύου το υλικό στήριξης της εκστρατείας από τον ιστοχώρο του Ευρωπαϊκού Οργανισμού.
- Χρησιμοποιώντας το υλικό αυτό για την ανάπτυξη μιας στρατηγικής προκειμένου να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με το πρόβλημα των ΜΣΠ και τις λύσεις για τη μείωση ή την εξάλειψή τους. Ο ιστοχώρος περιέχει παραδείγματα δοκιμασμένων καλών πρακτικών καθώς και «βήματα διαλόγου» για την ανταλλαγή ιδεών και την ενημέρωση σχετικά με τις δράσεις άλλων φορέων και πολιτών.
- Επικοινωνήστε με τον εθνικό εστιακό πόλο της χώρας σας για περαιτέρω πληροφορίες και στήριξη.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εκστρατεία, επισκεφθείτε τον ιστοχώρο του Ευρωπαϊκού Οργανισμού που είναι αφιερωμένος στην εκστρατεία «Μειώστε την καταπόνηση» στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://ew2007.osha.europa.eu>.

Ο ιστοχώρος περιλαμβάνει:

- πολύγλωσσους ενημερωτικούς φακέλους, τεχνικά δελτία και ενημερωτικά δελτία με χρήσιμες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να οργανώσετε και να διαχειριστείτε δραστηριότητες, καθώς και άλλους χρήσιμους πόρους ενημέρωσης,
- ιδέες σχετικά με δραστηριότητες και δράσεις κατά τη διάρκεια της ευρωπαϊκής εβδομάδας,
- περιπτωσιολογικές μελέτες καλής πρακτικής,
- ηλεκτρονικές συνδέσεις (links) με συναφείς ιστοχώρους, και πολλά άλλα ακόμη.

Εθνικά σημεία επικοινωνίας στην περιοχή σας

Για περισσότερες πληροφορίες και για να λάβετε τον ενημερωτικό φάκελο της εκστρατείας, επικοινωνήστε με τον εστιακό πόλο του Ευρωπαϊκού Οργανισμού στη χώρα σας.

Τα στοιχεία επικοινωνίας διατίθενται στον ιστοχώρο του Ευρωπαϊκού Οργανισμού στη διεύθυνση:
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

Σχετικά με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία δρα καταλυτικά στο πλαίσιο της ανάπτυξης και διάδοσης πληροφοριών που βελτιώνουν την κατάσταση της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας (EAY) στην Ευρώπη. Φέρνοντας σε επαφή εκπροσώπους κυβερνήσεων, οργανώσεων εργοδοτών και εργαζομένων, καθώς και κορυφαίους εμπειρογνώμονες του τομέα επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας σε καθένα από τα 27 κράτη μέλη της ΕΕ αλλά και πέρα από αυτά, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός αποτελεί μια αξιόπιστη, ισορροπημένη και αμερόληπτη πηγή πληροφοριών σχετικά με την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία.

Την ευρωπαϊκή εκστρατεία στηρίζουν οι προεδρίες της ΕΕ της Γερμανίας και της Πορτογαλίας για το έτος 2007, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή καθώς και οι ευρωπαίοι κοινωνικοί εταίροι.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία και την «ευρωπαϊκή εβδομάδα», επισκεφτείτε τον ιστοχώρο στη διεύθυνση <http://ew2007.osha.europa.eu>

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ



Μια ευρωπαϊκή εκστρατεία για τις μυοσκελετικές παθήσεις

<http://ew2007.osha.europa.eu>



Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

<http://osha.europa.eu>



ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ

Η εκστρατεία «Μειώστε την καταπόνηση»

Η ευρωπαϊκή εκστρατεία στοχεύει στην προώθηση μιας προσέγγισης ολοκληρωμένης διαχείρισης για την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ) λαμβάνοντας υπόψη την πρόληψη των ΜΣΠ καθώς επίσης και την παραμονή, την επανένταξη και την εκ νέου ενσωμάτωση στην εργασία των εργαζομένων που πάσχουν ήδη από ΜΣΠ.

Στην εκστρατεία «Μειώστε την καταπόνηση», που διοργανώνεται από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, συμμετέχουν εργοδότες, εργαζόμενοι, εκπρόσωποι των εργαζομένων σε θέματα ασφάλειας και υγείας, επαγγελματίες, υπηρεσίες πρόληψης, υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και λοιποί ενδιαφερόμενοι φορείς προκειμένου να συμβάλλουν στη βελτίωση της πρόληψης των ΜΣΠ στο χώρο εργασίας.

Η εκστρατεία κορυφώνεται με την ευρωπαϊκή εβδομάδα για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία, από τις 22 έως τις 26 Οκτωβρίου 2007, και αποτελεί μια ευκαιρία ώστε να καταστήσουμε τους χώρους εργασίας στην Ευρώπη ασφαλέστερους και υγιέστερους.

Τι είναι οι ΜΣΠ;

Οι μυοσκελετικές παθήσεις καλύπτουν ευρύ φάσμα προβλημάτων υγείας. Τα κυριότερα προβλήματα αφορούν οσφυαλγία, κακώσεις της σπονδυλικής στήλης, κακώσεις των άνω άκρων που σχετίζονται με την εργασία, γνωστές ως «κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης», καθώς και παθήσεις των κάτω άκρων.

Οι ΜΣΠ αποτελούν αρνητικές συνέπειες για την υγεία και όχι υπαρκτούς ή πιθανούς κινδύνους.

Μεγάλο μέρος του προβλήματος που συνεπάγονται οι ΜΣΠ μπορεί να προληφθεί ή να μειωθεί σημαντικά με την τήρηση των υφιστάμενων κανονισμών για την ασφάλεια και την υγεία και τις οδηγίες για την καλή πρακτική.

Γιατί αποτελούν πρόβλημα;

Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) αποτελούν το πιο κοινό πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρώπη. Το 24% σχεδόν των εργαζομένων της ΕΕ των 25 αναφέρει ότι υποφέρει από οσφυαλγία και το 22% παραπονιέται για μυϊκούς πόνους. Αμφότερες οι παθήσεις αυτές αποτελούν συχνότερο φαινόμενο στα νέα κράτη μέλη, με ποσοστό εμφάνισης 39 και 36% αντίστοιχα⁽¹⁾. Οι ΜΣΠ δεν προκαλούν απλώς προσωπική ταλαιπωρία και απώλεια εισοδήματος, αλλά συνεπάγονται πολύ υψηλό οικονομικό κόστος για τις επιχειρήσεις και τις εθνικές οικονομίες. Οι ΜΣΠ αφορούν όλους τους εργαζόμενους, ωστόσο υπάρχουν τρόποι για την πρόληψή τους μέσω της εκτίμησης των καθηκόντων εργασίας, της θέσπισης προληπτικών μέτρων και του ελέγχου της αποτελεσματικότητας των μέτρων αυτών. Εκατομμύρια εργαζομένων ανά την Ευρώπη, ανεξαρτήτως τομέα απασχόλησης, πάσχουν από ΜΣΠ. Ωστόσο, οι ΜΣΠ αποτελούν ακόμη συχνότερο φαινόμενο στους τομείς των κατασκευών, των υπηρεσιών και του λιανικού εμπορίου, της εκπαίδευσης, των υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, των ξενοδοχείων, της εστίασης και της τροφοδοσίας.

Τι πρέπει να κάνουμε;

Αυτό το οποίο απαιτείται είναι μια ολιστική προσέγγιση των ΜΣΠ που συνδυάζει τόσο την πρωτογενή πρόληψη όσο και την επανένταξη στην εργασία των ατόμων που πάσχουν από ΜΣΠ.

Η τρέχουσα συλλογιστική σχετικά με τις ΜΣΠ επικεντρώνεται στο συνολικό φορτίο που φέρει το σώμα, ενώ η εκστρατεία «Μειώστε την καταπόνηση» επικεντρώνεται στη «διαχείριση του φορτίου». Αυτό δεν αναφέρεται απλώς στο φορτίο το οποίο φέρει το σώμα αλλά σε κάθε είδους «καταπόνηση» την οποία υφίσταται ο οργανισμός συνεπεία, για παράδειγμα, της μετακίνησης υλικών, των περιβαλλοντικών παραγόντων και λοιπών πηγών κινδύνου όπως είναι, για παράδειγμα, οι δονήσεις και ο ρυθμός εκτέλεσης μιας συγκεκριμένης εργασίας.

Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί στη σχέση που υπάρχει μεταξύ των ΜΣΠ και του άγχους που οφείλεται στην εργασία.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες δεν υπάρχει κανένας παράγοντας κινδύνου που να οδηγεί στην εμφάνιση ΜΣΠ. Για παράδειγμα, ο χειρωνακτικός χειρισμός δεν αποτελεί από μόνος του αιτία οσφυαλγίας, αλλά υπάρχουν πολλοί ακόμη παράγοντες κινδύνου οι οποίοι συμβάλλουν στην εμφάνισή της όπως είναι το άγχος, το ψύχος, η οργάνωση της εργασίας κ.λπ. Συνεπώς, είναι σημαντική η συνολική εκτίμηση των κινδύνων που συνεπάγονται την εμφάνιση ΜΣΠ και η αντιμετώπισή τους με ολοκληρωμένο τρόπο.

Πρόληψη κινδύνων, εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση

Στόχος της εκστρατείας είναι να προωθήσει τη βελτιωμένη ασφάλεια και υγεία στο χώρο εργασίας με τη συμμετοχή όλων των αρμόδιων εμπλεκόμενων φορέων.

Η προσέγγιση ολοκληρωμένης διαχείρισης περιλαμβάνει τρία βασικά στοιχεία που είναι σημαντικά για την επιτυχημένη εφαρμογή της:

- συνεργασία εργοδοτών, εργαζομένων και κρατικών αρχών για την αντιμετώπιση των ΜΣΠ,
- αντιμετώπιση του συνολικού φορτίου με το οποίο επιβαρύνεται το σώμα και το οποίο οδηγεί στην εμφάνιση ΜΣΠ, και
- διαχείριση της παραμονής, της επανένταξης και της εκ νέου ενσωμάτωσης στην εργασία των ατόμων που πάσχουν ή έπασχαν κατά το παρελθόν από ΜΣΠ.

Ποιος μπορεί να συμμετάσχει;

Καλούνται να συμμετάσχουν στην εκστρατεία όλες οι οργανώσεις και όλα τα μεμονωμένα άτομα σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο, συμπεριλαμβανομένων:

- εργοδοτών (του ιδιωτικού και του δημόσιου φορέα), συμπεριλαμβανομένων των μικρομεσαίων επιχειρήσεων (ΜΜΕ),
- διοικητικών στελεχών, προϊσταμένων και εργαζομένων,
- συνδικαλιστικών οργανώσεων εργαζομένων και εκπροσώπων ασφάλειας,
- φορέων ασφάλειας και υγείας,
- επαγγελματιών του τομέα της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας (ΕΑΥ),
- φορέων επαγγελματικής κατάρτισης και της εκπαιδευτικής κοινότητας,
 - περιφερειακών και τοπικών υπηρεσιών προστασίας και πρόληψης και ασφάλισης στον τομέα της ΕΑΥ.

Τι μπορείτε να κάνετε;

Μπορείτε να συμμετάσχετε σε πλήθος πρωτοβουλιών και δραστηριοτήτων.

Μερικά παραδείγματα είναι τα εξής:

- εκτίμηση κινδύνων — καλύπτοντας όλους τους κινδύνους,
- προγράμματα δράσης — για μια ολιστική προσέγγιση των κινδύνων που ευθύνονται για τις ΜΣΠ,
- τροποποίηση του τρόπου εκτέλεσης της εργασίας — με στόχο την εξάλειψη ή τη μείωση των παρατεταμένων περιόδων εργασίας σε όρθια ή καθιστή στάση,
 - διαδικασία και όροι προμηθειών — για την απόκτηση μηχανημάτων και εξοπλισμού «φιλικών προς το χρήστη»,
 - προώθηση της παραμονής, της επανένταξης και της εκ νέου ενσωμάτωσης στην εργασία εργαζομένων που πάσχουν από ΜΣΠ,
 - κατάρτιση και πληροφόρηση — προκειμένου να αποτελέσουν αναπόσπαστο τμήμα μιας προσέγγισης ολοκληρωμένης διαχείρισης — μέσω:
 - ταινιών, βίντεο και πολυμέσων,
 - κατάρτισης, σεμιναρίων και εργαστηρίων,
 - διαγωνισμού για τη δημιουργία αφίσας και γρίφων,
 - διατύπωσης προτάσεων,
 - εκθέσεων και θεματικών ημερίδων,
 - εκστρατειών διαφήμισης και προώθησης,
 - συνεντεύξεων τύπου και άλλων δραστηριοτήτων στα μέσα ενημέρωσης.



⁽¹⁾ Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας. 4η Ευρωπαϊκή Έρευνα για τις Συνθήκες Εργασίας, 2005.