



Μειώστε την Καταπόνηση

**Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για την Ασφάλεια και την
Υγεία στην Εργασία
22-26 Οκτωβρίου 2007**

Ενημερωτικός φάκελος

Μειώστε την Καταπόνηση

Γενικές πληροφορίες για την εκστρατεία

Ελαχιστοποίηση των κινδύνων για μυοσκελετικές παθήσεις στο χώρο εργασίας

Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) αποτελούν το πιο κοινό πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρώπη και αφορούν εκατομμύρια ευρωπαίους εργαζομένους σε όλους τους κλάδους απασχόλησης. Σε ολόκληρη την ΕΕ περίπου το 24% των εργαζομένων υποφέρουν από πόνους στη ράχη και 22% από μυϊκούς πόνους. Οι παθήσεις αυτές είναι ακόμη πιο συχνές στα νέα κράτη μέλη, με ποσοστά 39% και 36% αντίστοιχα. Οι εργοδότες πρέπει να αναλάβουν περισσότερες πρωτοβουλίες για να προστατεύσουν τους εργαζομένους τους και οι τελευταίοι οφείλουν να ευαισθητοποιηθούν σε μεγαλύτερο βαθμό σχετικά με τους κινδύνους των ΜΣΠ.

Ο παρών ενημερωτικός φάκελος συνοψίζει τα σημαντικότερα ζητήματα της εκστρατείας «Μειώστε την Καταπόνηση». Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοθεση της εκστρατείας (<http://ew2007.osha.europa.eu>).

Περιεχόμενα

Περίληψη

Το πρόβλημα: για ποιο λόγο οι μυοσκελετικές παθήσεις αποτελούν σημαντικό ζήτημα

- ΜΣΠ, ορισμός
- Ειδικές παθήσεις του αυχένα και των άνω άκρων που σχετίζονται με την εργασία

Τι μπορεί να γίνει στο χώρο εργασίας

- Πώς να αντιμετωπίσετε τις ΜΣΠ
- Εκτίμηση κινδύνων
- Χειρωνακτική μετακίνηση φορτίων, ελαχιστοποίηση κινδύνων

Παραδείγματα καλής πρακτικής

Ευρωπαϊκή νομοθεσία

Μειώστε την Καταπόνηση

- Περί της εκστρατείας
- Στόχοι της εκστρατείας
- Πώς να συμμετάσχετε

Λίγα λόγια για τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία

Περίληψη

Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) είναι το συνηθέστερο πρόβλημα που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρώπη. Σε ολόκληρη την ΕΕ περίπου το 24% των εργαζομένων υποφέρουν από πόνους στη ράχη και 22% από μυϊκούς πόνους¹. Οι παθήσεις αυτές είναι ακόμη πιο διαδεδομένες στις νέες χώρες μέλη.

Το κόστος των ΜΣΠ για τους εργαζομένους, τους εργοδότες και τις κυβερνήσεις είναι τεράστιο. Οι μυοσκελετικές παθήσεις προκαλούν προσωπική ταλαιπωρία και απώλεια εισοδήματος για τους εργαζομένους, μειώνουν την επιχειρηματική αποδοτικότητα για τους εργοδότες και αυξάνουν το κόστος της κοινωνικής ασφάλισης για τις κυβερνήσεις.

Οι ΜΣΠ δεν αποτελούν ανυπέρβλητο εμπόδιο. Πολλά προβλήματα μπορούν να προληφθούν ή να μειωθούν σε μεγάλο βαθμό μέσα από τη συμμόρφωση των εργοδοτών προς την υφιστάμενη νομοθεσία περί ασφάλειας και υγείας και την υιοθέτηση καλών πρακτικών. Ωστόσο, για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των ΜΣΠ πρέπει να αναληφθούν συγκεκριμένες δράσεις.

Η εκστρατεία με τίτλο «Μειώστε την Καταπόνηση» που πραγματοποιεί ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία το 2007 επιδιώκει να αντιμετωπίσει τις ΜΣΠ στο χώρο εργασίας. Η εκστρατεία αυτή υποστηρίζεται από τη γερμανική και πορτογαλική προεδρία της ΕΕ το 2007, από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τους κοινωνικούς εταίρους στην Ευρώπη. Η εκστρατεία κορυφώνεται με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, από τις 22 έως τις 26 Οκτωβρίου 2007.

Η εκστρατεία προωθεί μια προσέγγιση ολοκληρωμένης διαχείρισης, η οποία περιλαμβάνει τρία βασικά στοιχεία. Πρώτον, οι εργαζόμενοι, οι εργοδότες και οι κυβερνήσεις θα πρέπει να συνεργασθούν για την αντιμετώπιση των ΜΣΠ. Δεύτερον, κάθε δράση πρέπει να αποβλέπει στην αντιμετώπιση «του συνολικού φορτίου που επιβαρύνει το σώμα», στο οποίο περιλαμβάνονται όλες οι σωματικές καταπονήσεις αλλά και τα φορτία που μεταφέρονται. Για παράδειγμα, το άγχος, η εργασία σε συνθήκες χαμηλής θερμοκρασίας και οι ρυθμοί εργασίας μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση ΜΣΠ. Τρίτον, οι εργοδότες θα πρέπει να διαχειρίζονται το ζήτημα της διατήρησης, αποκατάστασης και επιστροφής στην εργασία των εργαζομένων που πάσχουν από ΜΣΠ.

Η εκστρατεία «Μειώστε την Καταπόνηση» ορίζει αρμοδιότητες για εργοδότες, εργαζομένους, εκπροσώπους αυτών για θέματα ασφάλειας και υπευθύνους χάραξης πολιτικής. Οι εργοδότες πρέπει να δίδουν το παράδειγμα καταδεικνύοντας ουσιαστική δέσμευση για την υγεία και την ασφάλεια και υιοθετώντας όλες τις εφικτές δράσεις για την πρόληψη ή ελαχιστοποίηση των κινδύνων των ΜΣΠ. Όλες αυτές οι δράσεις αποβαίνουν προς όφελος του εργοδότη: η ορθή διαχείριση της ασφάλειας έχει θετική επίδραση στην επιχείρηση και αποτελεί στοιχείο αποτελεσματικής οργάνωσης.

Η συμμετοχή των εργαζομένων παίζει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση των υπαρκτών κινδύνων στους χώρους εργασίας, καθώς γνωρίζουν τους χώρους αυτούς καλύτερα από τον καθένα. Οι εργαζόμενοι πρέπει να ενημερώνονται και να καταρτίζονται για τις ΜΣΠ, ώστε να γνωρίζουν πώς να αποφύγουν τους ειδικούς υπαρκτούς αλλά και πιθανούς κινδύνους. Οι αρμόδιοι για χάραξη πολιτικής ενσωματώνουν τα σχετικά με τις μυοσκελετικές παθήσεις ζητήματα ΕΑΥ στα πολιτικά κείμενα και στα νομοθετικά έγγραφα που συντάσσουν.

Στα πλαίσια της εκστρατείας «Μειώστε την Καταπόνηση» ο Οργανισμός δημιούργησε ιστοθέση (<http://ew2007.osha.europa.eu>) με πληθώρα πηγών, όπου υπάρχουν και πληροφορίες για τις ΜΣΠ μέσω συγκεκριμένου σημείου πρόσβασης: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Τα βραβεία καλής πρακτικής αποτελούν σημαντικό στοιχείο της εκστρατείας, αφού αναγνωρίζουν εταιρείες και οργανώσεις που έχουν συνεισφέρει τα μέγιστα στην πρόληψη και αντιμετώπιση των ΜΣΠ καθώς και στην αποκατάσταση και την εκ νέου ενσωμάτωση στο χώρο εργασίας των

εργαζομένων που πάσχουν από ΜΣΠ. Οι οργανώσεις και τα άτομα ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν στην εκστρατεία, να οργανώσουν τις δικές τους εκδηλώσεις για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα και να βοηθήσουν ώστε να διασφαλισθεί ότι οι ΜΣΠ θα βλάπτουν λιγότερες ζωές.

ΜΣΠ – ορισμένα στατιστικά στοιχεία από την ΕΕⁱⁱ

Περίπου 24% των εργαζομένων στην ΕΕ των 25 χωρών μελών έχουν αναφέρει ότι υποφέρουν από πόνους στη ράχη και 22% παραπονούνται για μυϊκούς πόνους. Αμφότερες οι παθήσεις παρουσιάζουν μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης στα νέα κράτη μέλη, με αντίστοιχα ποσοστά 39% και 36%.

Περίπου 62% των εργαζομένων εκτελούν επαναλαμβανόμενες κινήσεις των χεριών και των βραχιόνων για ένα τέταρτο του χρόνου εργασίας τους ή και περισσότερο, 46% εργάζονται σε επώδυνες ή κουραστικές στάσεις και 35% μεταφέρουν ή μετακινούν βαριά φορτία.

Η γεωργία και οι κατασκευές αποτελούν τους τομείς που εκτίθενται περισσότερο τόσο σε σωματικούς κινδύνους όσο και σε μυοσκελετικά προβλήματα, αν και οι ΜΣΠ εμφανίζονται σε όλους τους τομείς απασχόλησης.

Οι γυναίκες εκτίθενται λιγότερο σε φυσικούς παράγοντες κινδύνου, αν και οι εργασίες που προϋποθέτουν κινήσεις των χεριών και των βραχιόνων ή επίπνες και κουραστικές στάσεις αφορούν εξίσου και τα δύο φύλα.

ΜΣΠ - ορισμός

Οι ΜΣΠ είναι βλάβες των σωματικών μερών όπως οι μύες, οι σύνδεσμοι, οι τένοντες, οι αρθρώσεις, τα νεύρα ή το τοπικό κυκλοφορικό σύστημα, βλάβες που προκαλούνται ή επιδεινώνονται κατά κύριο λόγο από την εργασία και από τις επιδράσεις του άμεσου εργασιακού περιβάλλοντος.

Οι περισσότερες ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι σωρευτικές παθήσεις, ήτοι παθήσεις που προκαλούνται από την παρατεταμένη έκθεση σε καταπονήσεις υψηλής ή χαμηλής έντασης για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, οι ΜΣΠ μπορούν να είναι και σοβαροί τραυματισμοί όπως, για παράδειγμα, κατάγματα που επήλθαν κατά τη διάρκεια ατυχήματος.

Οι παθήσεις αυτές προσβάλλουν κυρίως τη ράχη, τον αυχένα, τους ώμους και τα άνω άκρα, αλλά μπορούν να εκδηλωθούν και στα κάτω άκρα. Ορισμένες ΜΣΠ, όπως το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, παρουσιάζουν σαφείς ενδείξεις και συμπτώματα. Άλλες ΜΣΠ δεν έχουν ειδικό χαρακτήρα επειδή εκδηλώνονται μόνο με πόνο ή ενοχλήσεις και χωρίς ένδειξη κάποιας σαφούς πάθησης.

Οι ΜΣΠ που επηρεάζουν το άνω μέρος του σώματος είναι γνωστές ως «μυοσκελετικές παθήσεις του αυχένα και των άνω άκρων» που συνδέονται με την εργασία (ΜΣΠΑΑΑ). Τα συμπτώματα των ΜΣΠΑΑΑ ενδέχεται να κάνουν πολύ καιρό να εξελιχθούν και μπορεί να εκδηλωθούν με πόνο, δυσφορία, μούδιασμα και μυρμηκίαση. Μπορεί επίσης να εκδηλωθούν με οίδημα στις αρθρώσεις, μειωμένη κινητικότητα ή δύναμη στο κράτημα και αλλαγή στο χρώμα του δέρματος των χεριών ή των δακτύλων. Οι ΜΣΠΑΑΑ ονομάζονται μερικές φορές «διαστρέμματα», «κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης» ή «σωρευτικές τραυματικές διαταραχές». Συγκεκριμένα παραδείγματα ΜΣΠΑΑΑ είναι το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, η τενοντίτιδα και το σύνδρομο του λευκού δακτύλου.

Παράγοντες που συντελούν στην ανάπτυξη ΜΣΠ και ΜΣΠΑΑΑ

Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορεί να δρουν ξεχωριστά, αλλά ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν δρουν συνδυαστικά.

Φυσικοί παράγοντες:



- άσκηση δύναμης, για παράδειγμα ανύψωση, μεταφορά, έλξη, ώθηση και χρήση εργαλείων
- επαναλαμβανόμενες κινήσεις
- επίμονες και στατικές στάσεις όπως, για παράδειγμα, εργασία με τα χέρια πάνω από το ύψος των ώμων
- κραδασμοί
- κρύο ή υπερβολική ζέστη
- ελλιπής φωτισμός που μπορεί να αποτελέσει αιτία ατυχήματος
- υψηλά επίπεδα θορύβου στο χώρο εργασίας που μπορούν να προκαλέσουν ένταση στο σώμα.

Οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες:

- απαιτητική εργασία, έλλειψη ελέγχου επί των εκτελούμενων καθηκόντων και χαμηλός βαθμός αυτονομίας
- χαμηλός βαθμός ικανοποίησης από την εργασία
- επαναλαμβανόμενη, μονότονη εργασία, σε έντονο ρυθμό
- έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους, προϊσταμένους και διευθυντές.

Ατομικοί παράγοντες:

- ιατρικό ιστορικό
- σωματική ικανότητα
- ηλικία
- παχυσαρκία
- κάπνισμα.

Παθήσεις του αυχένα και των άνω άκρων που σχετίζονται άμεσα με την εργασία

Η σωματική εργασία συνεπάγεται την εφαρμογή δύναμης είτε για τη μετακίνηση αντικειμένων είτε για την τακτοποίησή τους. Κατά την εκτέλεση χειρωνακτικών εργασιών συστέλλονται διάφορες ομάδες μυών του αυχένα, των ώμων, των βραχιόνων και των χεριών. Όσο μεγαλύτερη είναι η δύναμη που απαιτείται για το χειρισμό αντικειμένων τόσο μεγαλύτερες είναι και οι μυϊκές τάσεις που ασκούνται στα διάφορα μέρη του σώματος.

Αν και μερικές ΜΣΠΑΑΑ οφείλονται στην άσκηση υπερβολικής δύναμης, οι περισσότερες προκαλούνται από πολλές επαναλαμβανόμενες, μάλλον μέτριας έντασης εφαρμογές δύναμης, επί μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει καταπόνηση των μυών και μικροσκοπικές κακώσεις στους μαλακούς ιστούς του αυχένα και των άνω άκρων.

Στους βασικότερους παράγοντες κινδύνου για τις ΜΣΠΑΑΑ συγκαταλέγονται:

- η άσκηση δύναμης με αποτέλεσμα την εφαρμογή μεγάλων μηχανικών φορτίων στον αυχένα, τους ώμους και τα άνω άκρα
- η εργασία σε ακατάλληλες στάσεις
- οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις, ιδιαίτερα αν αφορούν τις ίδιες ομάδες αρθρώσεων και μυών και αν υπάρχει αλληλεπίδραση ανάμεσα σε δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη και σε επαναλαμβανόμενες κινήσεις
- η παρατεταμένη εργασία χωρίς δυνατότητα ανάπαυσης και ανάκτησης δυνάμεων
- οι δονήσεις στα χέρια και τους βραχίονες, οι οποίες προκαλούν μούδιασμα, μυρμηκίαση ή απώλεια αίσθησης και για τις οποίες απαιτείται μεγαλύτερη δύναμη στα χέρια.

Αντιμετώπιση των ΜΣΠ

Οι ΜΣΠ (και οι ΜΣΠΑΑΑ) πρέπει να αντιμετωπίζονται με προσέγγιση ολοκληρωμένης διαχείρισης που στοχεύει όχι μόνο στην πρόληψη νέων παθήσεων, αλλά και στη διατήρηση, αποκατάσταση και εκ νέου ενσωμάτωση των εργαζομένων που πάσχουν ήδη από ΜΣΠ. Συνήθως οι ΜΣΠ δεν προκαλούνται από έναν μεμονωμένο παράγοντα και κατά συνέπεια είναι σημαντικό να αξιολογείται το πλήρες φάσμα των κινδύνων και να αντιμετωπίζονται με μια ολιστική προσέγγιση.

Πολλά προβλήματα μπορούν να προληφθούν ή να ελαχιστοποιηθούν με τη συμμόρφωση προς την υφιστάμενη νομοθεσία για την ασφάλεια και υγεία και με την υιοθέτηση καλών πρακτικών. Αυτό σημαίνει, μεταξύ άλλων, αξιολόγηση των εργασιακών καθκόντων, εφαρμογή μέτρων πρόληψης και επαλήθευση της αποτελεσματικότητάς τους σε βάθος χρόνου. Για την αντιμετώπιση όμως των κινδύνων εμφάνισης ΜΣΠ απαιτούνται πιο συγκεκριμένες δράσεις.

Η ευρωπαϊκή προσέγγιση για την αντιμετώπιση των ΜΣΠⁱⁱⁱ

Για την πρόληψη των ΜΣΠ^{iv}:

- αποφύγετε τους παράγοντες κινδύνου ΜΣΠ
- αξιολογήστε τους κινδύνους που δεν είναι δυνατό να αποφευχθούν
- αντιμετωπίστε τους κινδύνους στην πηγή τους
- προσαρμόστε την εργασία στο άτομο
- προσαρμοστείτε στην εξελισσόμενη τεχνολογία
- αντικαταστήστε ό,τι είναι επικίνδυνο με κάτι ασφαλές ή λιγότερο επικίνδυνο
- αναπτύξτε μια συνεκτική συνολική πολιτική πρόληψης που θα αντιμετωπίζει τη συνολική καταπόνηση του σώματος
- δώστε προτεραιότητα στα συλλογικά μέτρα προστασίας έναντι ατομικών μέτρων προστασίας
- δώστε τις κατάλληλες οδηγίες στους εργαζομένους.

Για την παραμονή των εργαζομένων με ΜΣΠ στην εργασία:

- μεριμνήστε για την αποκατάσταση των εργαζομένων που πάσχουν από ΜΣΠ
- μεριμνήστε για την επανένταξη των εργαζομένων αυτών στην εργασία.

Εκτίμηση κινδύνου

Οι εργοδότες είναι νομικά υποχρεωμένοι να προβαίνουν σε εκτίμηση των κινδύνων στο χώρο εργασίας και να διασφαλίζουν την ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων και των λοιπών προσώπων που μπορεί να υποστούν βλάβες. Η σωστή εκτίμηση κινδύνου συμβάλλει στη μείωση του κόστους που έχουν οι επιχειρήσεις από την απώλεια παραγωγής, τις απαιτήσεις για αποζημίωση και τα υψηλότερα ασφάλιστρα.

Μια βήμα προς βήμα προσέγγιση για την εκτίμηση κινδύνου συνίσταται στα εξής:

- προσδιορισμός όλων των υπαρκτών κινδύνων ή των συνδυασμών αυτών που μπορεί να προκαλέσουν ΜΣΠ
- εκτίμηση του ποιος θα μπορούσε να υποστεί βλάβη καθώς και του τρόπου που αυτό μπορεί να συμβεί
- αξιολόγηση των κινδύνων και λήψη αποφάσεων για την ανάληψη δράσεων: Μπορεί να εξαλειφθεί τελείως ο κίνδυνος; Μπορεί να ελεγχθεί ο κίνδυνος; Μπορούν να εφαρμοσθούν προστατευτικά μέτρα για την προστασία όλου του εργατικού δυναμικού; Είναι απαραίτητη η χρήση ατομικού εξοπλισμού προστασίας;



- παρακολούθηση των κινδύνων και αναθεώρηση των ενεργειών πρόληψης.

Μετά από την ολοκλήρωση της εκτίμησης κινδύνου, πρέπει να καταρτίζεται κατάλογος για την ιεράρχηση των μέτρων, ενώ οι εργαζόμενοι και οι εκπρόσωποι τους οφείλουν να συμμετέχουν στην υλοποίησή τους. Οι δράσεις πρέπει να επικεντρώνονται στην πρόληψη αλλά παράλληλα και στα μέτρα ελαχιστοποίησης της σοβαρότητας οποιουδήποτε τραυματισμού. Είναι σημαντικό να διασφαλίζεται ότι όλοι οι εργαζόμενοι έχουν λάβει την κατάλληλη πληροφόρηση, εκπαίδευση και κατάρτιση σε θέματα υγείας και ασφάλειας στο χώρο εργασίας, ώστε να γνωρίζουν πώς να αποφεύγουν συγκεκριμένους υπαρκτούς και πιθανούς κινδύνους. Η συμμετοχή των εργαζομένων είναι καθοριστική για την αντιμετώπιση των υπαρκτών κινδύνων στους χώρους εργασίας. Το εργατικό δυναμικό και οι εκπρόσωποι των εργαζομένων γνωρίζουν τους χώρους εργασίας καλύτερα από τον καθένα.

Η αντιμετώπιση των ΜΣΠ μπορεί να είναι αποδοτική ως προς το κόστος^v

Οι εργασίες που εκτελούν οι εργαζόμενοι σε πλυντήριο ενός μεγάλου νοσοκομείου στο ΗΒ εκθέτουν την οσφυϊκή χώρα και τους ώμους τους σε κίνδυνο τραυματισμού. Οι εργασίες αυτές συνδυάζουν υπερβολικό σκύψιμο προς τα εμπρός για την ανύψωση των στεγνών και βρεγμένων λευκών ειδών, μεγάλη καταπόνηση και εργασία σε επίπονες στάσεις. Μετά από εκτίμηση εργονομίας με τη συμμετοχή εμπειρογνομόνων, εργαζομένων και της διοίκησης, έγιναν σημαντικές αλλαγές, όπως τροποποιήσεις στους σταθμούς εργασίας, στον εξοπλισμό του πλυντηρίου και στην εργασία εκ περιτροπής.



Η αλλαγή είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση κατά 62% των απουσιών του προσωπικού λόγω ασθένειας, την αύξηση κατά 12% της παραγωγικότητας, τη μείωση κατά 20% των πληρωμών για υπερωρίες και τη βελτίωση του ηθικού των εργαζομένων. Το συνολικό κόστος των αλλαγών ανήλθε σε κάτι παραπάνω από 40.000 ευρώ, ποσό που αποσβέστηκε μέσα σε λιγότερο από πέντε μήνες. Σε χρονικό διάστημα τριών ετών, η συνολική εξοικονόμηση χρημάτων υπολογίστηκε σε περίπου 300.000 ευρώ.

Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων – ελαχιστοποίηση των κινδύνων

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων (ΧΔΦ) περιλαμβάνει την ανύψωση, κράτημα, απόθεση, ώθηση, έλξη, μεταφορά ή μετακίνηση βάρους. Παρά τη μείωση κατά τα τελευταία χρόνια, το ποσοστό των εργαζομένων στην ΕΕ των 25 χωρών μελών που δηλώνουν ότι μεταφέρουν ή μετακινούν βαριά φορτία παραμένει υψηλό (34,5%). Στα νέα κράτη μέλη το ποσοστό αυτό είναι υψηλότερο (38%)^{vi}. Η οδηγία 90/269/ΕΟΚ του Συμβουλίου ορίζει τις απαιτήσεις σχετικά με την υγεία και την ασφάλεια της ΧΔΦ, ειδικότερα σε περιπτώσεις όπου υπάρχει κίνδυνος πρόκλησης τραυματισμού των εργαζομένων στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα.

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων μπορεί να προκαλέσει:

- ΜΣΠ λόγω σταδιακής και σωρευτικής επιβάρυνσης του μυοσκελετικού συστήματος από τις συνεχείς δραστηριότητες ανύψωσης και διακίνησης, όπως για παράδειγμα οσφυαλγία
- οξεία τραύματα όπως κοψίματα ή κατάγματα λόγω ατυχημάτων.

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες κινδύνου που αυξάνουν την πιθανότητα τραυματισμού. Ειδικότερα για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα οι κακώσεις μπορούν να συμβούν όταν:

- το φορτίο είναι πολύ βαρύ, πολύ ογκώδες, δύσκολο στο πιάσιμο, μη ισόρροπο ή ασταθές, δύσκολα προσβάσιμο ή έχει σχήμα ή μέγεθος που παρεμποδίζει το οπτικό πεδίο του εργαζομένου, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα ατυχήματος
- η εργασία είναι πολύ επίπονη, απαιτεί επίπονες στάσεις του σώματος ή κινήσεις ή και επαναλαμβανόμενο χειρισμό
- το περιβάλλον διαθέτει ανεπαρκή χώρο για τη ΧΔΦ, ανώμαλο, ασταθές ή ολισθηρό δάπεδο, υπερβολική ζέση ή υπερβολικό κρύο, ή ο φωτισμός είναι ανεπαρκής
- ο εργαζόμενος έχει έλλειψη εμπειρίας, εκπαίδευσης και εξοικείωσης με την εργασία, είναι μεγάλος σε ηλικία, έχει τέτοια σωματική διάπλαση και ικανότητες, όπως ύψος και δύναμη, που δεν επαρκούν, ή έχει ιστορικό παθήσεων της ράχης.

Οι εργοδότες οφείλουν να προβαίνουν σε εκτίμηση των κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια που αντιμετωπίζουν οι υπάλληλοί τους. Για μια αποτελεσματική εκτίμηση των κινδύνων μπορούν να ακολουθήσουν μερικά απλά βήματα, όπως η διερεύνηση κινδύνων που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ατυχήματα και η αξιολόγηση της επάρκειας των υφιστάμενων μέτρων προφύλαξης.

Τα ατυχήματα και η υποβάθμιση της υγείας μπορούν να προληφθούν με τον αποκλεισμό ή, έστω, με τη μείωση των κινδύνων από τη ΧΔΦ. Οι εργοδότες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη, για παράδειγμα, εάν η ΧΔΦ μπορεί να αποφευχθεί με τη χρήση μηχανικού ή ηλεκτρικού εξοπλισμού διακίνησης. Εάν η ΧΔΦ δεν μπορεί να αποφευχθεί, τότε πρέπει να εξετασθεί η χρήση συσκευών υποστήριξης όπως οι ανυψωτήρες και οι τροchioδρομικοί μεταφορείς (τρόλεϊ). Οργανωτικά μέτρα όπως η εκ περιτροπής εργασία και τα μεγαλύτερα διαλείμματα πρέπει να εξετάζονται μόνον εφόσον δεν είναι εφικτός ο αποκλεισμός ή η μείωση των κινδύνων. Εξίσου σημαντική είναι η παροχή πληροφοριών σχετικά με τους κινδύνους και τις δυνητικές δυσμενείς επιπτώσεις της ΧΔΦ στην υγεία, καθώς και η εκπαίδευση στη χρήση του εξοπλισμού και στις ορθές τεχνικές διακίνησης. Η αποκατάσταση και η επιστροφή των εργαζομένων με μυοσκελετικές παθήσεις στην εργασία πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της πολιτικής του χώρου εργασίας για τις μυοσκελετικές παθήσεις. Αυτό βελτιώνει την υγεία και ευεξία



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

των εργαζομένων και αποτρέπει τη μείωση της παραγωγικότητας. Η συμμετοχή των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους είναι επίσης ουσιαστικής σημασίας κατά την αντιμετώπιση των κινδύνων στο χώρο εργασίας.



Ορθές τεχνικές διακίνησης

Πριν από την ανύψωση ενός φορτίου, πρέπει να τη σχεδιάσετε και να προετοιμαστείτε κατάλληλα. Βεβαιωθείτε ότι:

- γνωρίζετε πού πάτε
- δεν υπάρχουν εμπόδια στην περιοχή που κινείστε
- κρατάτε καλά το φορτίο
- δεν γλιστρούν τα χέρια σας, το φορτίο ούτε τυχόν λαβές
- αν σηκώνετε το φορτίο μαζί με κάποιον άλλο, πρέπει και οι δύο να γνωρίζετε τι κάνετε πριν ξεκινήσετε.

Κατά την ανύψωση ενός φορτίου:

- τοποθετείτε τα πόδια σας γύρω από το φορτίο και το σώμα σας πάνω από αυτό (αν αυτό δεν είναι εφικτό, προσπαθήστε να φέρετε το σώμα σας όσο πιο κοντά γίνεται στο φορτίο)
- κατά την ανύψωση χρησιμοποιείτε τους μύες των ποδιών
- κρατάτε ίσια τη ράχη σας
- φέρνετε το φορτίο όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα σας
- σηκώνετε και μεταφέρετε το φορτίο με τους βραχίονες τεντωμένους προς τα κάτω.

Είναι σημαντικό:

- η ώθηση και η έλξη να γίνεται χρησιμοποιώντας το ίδιο βάρος του σώματός σας· να σκύβετε μπροστά όταν σπρώχνετε και πίσω όταν τραβάτε
- να έχετε καλό στήριγμα στο δάπεδο ώστε να μπορείτε να σκύβετε μπροστά ή πίσω
- να αποφεύγετε να στρίβετε και να κάμπτετε τον κορμό σας
- οι συσκευές διακίνησης να έχουν λαβές έτσι ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα χέρια σας για να ασκήσετε δύναμη, το δε ύψος της λαβής να βρίσκεται μεταξύ των ώμων και της μέσης ώστε να μπορείτε να σπρώχνετε ή να τραβάτε από μια σωστή και ουδέτερη θέση
- οι συσκευές διακίνησης να είναι καλά συντηρημένες
- τα δάπεδα να είναι σκληρά, ομαλά και καθαρά.

Παραδείγματα καλής πρακτικής

Παρεμβάσεις φυσικής άσκησης για υπαλλήλους γραφείου

Οι παθήσεις των άνω άκρων και του αυχένα είναι συχνό φαινόμενο σε γυναίκες που χειρίζονται ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Με την αύξηση της χρήσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών στους χώρους εργασίας αυτό το φαινόμενο αποτελεί αυξανόμενο πρόβλημα, αλλά ελάχιστα στοιχεία είναι γνωστά για την πρόληψη και την αξία της φυσικής άσκησης για ανακούφιση των παθήσεων του αυχένα και των ώμων.

Υπάρχει μια γενική τάση συσχετισμού της φυσικής άσκησης με τη βελτίωση της υγείας, αλλά οι γνώσεις μας για την επίδραση στη μυοσκελετική υγεία είναι περιορισμένες. Οι εργαζόμενοι σε οικονομικές υπηρεσίες στη Δανία εξέφρασαν το ενδιαφέρον τους να συμμετάσχουν σε μια μελέτη. Παρά το γεγονός ότι η επιχείρηση παρείχε εγκαταστάσεις για τη φυσική άσκηση, προσέφερε ελάχιστα όσον αφορά την κατάρτιση ή την καθοδήγηση.

Η γενική προσέγγιση περιελάμβανε τη δημιουργία κλίματος ευαισθητοποίησης στα υψηλόβαθμα στελέχη της επιχείρησης, την επικοινωνία με τους διάφορους χώρους εργασίας και τη χρηματοδότηση εξωτερικών προγραμμάτων και εκπαιδευτών. Απεστάλησαν ερωτηματολόγια σε 2.163 εργαζομένους. Οι 862 από αυτούς δήλωσαν επιθυμία να συμμετάσχουν και 616 συμμετείχαν τελικά στη μελέτη.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, στις οποίες τοποθετήθηκαν οι αντίστοιχοι επαγγελματίες εκπαιδευτές: την ομάδα δραστηριοτήτων γενικής άσκησης, όπως γυμναστική, περπάτημα και εκτάσεις, την ομάδα ενδυνάμωσης των άνω άκρων και του αυχένα και την ομάδα ενημέρωσης για την προώθηση της υγείας. Η επιχείρηση χρηματοδοτούσε για χρονικό διάστημα ενός έτους μία ώρα την εβδομάδα, ώστε κάθε συμμετέχων να ασκείται κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας του.

Το σημαντικότερο πρόβλημα ήταν ότι οι εργαζόμενοι δεν έβρισκαν χρόνο εντός του ωραρίου εργασίας τους για να συμμετάσχουν στα προγράμματα φυσικής άσκησης, παρά το γεγονός ότι οι εργοδότες τους παραχωρούσαν για το σκοπό αυτό μία ώρα την εβδομάδα επί έναν ολόκληρο χρόνο. Πριν από την υλοποίηση προγραμμάτων φυσικής άσκησης απαιτούνται αλλαγές σχετικές με την παιδεία στο χώρο εργασίας, προκειμένου οι εργαζόμενοι να αποκομίσουν όλα τα οφέλη των εν λόγω προγραμμάτων.

Οι διευθυντές της επιχείρησης υποστήριζαν τη συγκεκριμένη δράση. Τα περιστατικά αρνητικής συμπεριφοράς των εργαζομένων ήταν σπάνια, παρά το γεγονός ότι ορισμένα άτομα προσπάθησαν αρχικά να εμποδίσουν την υλοποίηση του προγράμματος. Οι εν λόγω όμως αντιρρήσεις παραμερίστηκαν κατόπιν προσωπικών συζητήσεων.

Τα αποτελέσματα του προγράμματος κατέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες ήταν πολύ ικανοποιημένοι, ειδικά όσοι ανήκαν στην ομάδα με τις περισσότερες ώρες με τους εκπαιδευτές. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης αύξησαν τη μυϊκή δύναμη στους ώμους και μείωσαν τις παθήσεις του αυχένα. Οι στόχοι για τη μείωση των αυχενικών προβλημάτων επιτεύχθηκαν στο πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης, αλλά η γενικότερη σωματική άσκηση ήταν λιγότερο επιτυχής. Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις παραμέτρους, το πρόγραμμα θεωρήθηκε επιτυχές.

Για τη μείωση των αυχενικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι χειριστές ηλεκτρονικών υπολογιστών αρκεί η εκγύμναση για 20 μόνο λεπτά, τρεις φορές την εβδομάδα. Η διαπίστωση αυτή μπορεί να εφαρμοσθεί σε όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ.



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

Επικοινωνία: Trine Blangsted & Gisela Sjøgaard

National Institute of Occupational Health (AMI)

<http://www.ami.dk/spa>.

Ανασχεδιασμός της θέσης χειρισμού ανυψωτικού μηχανήματος

Οι χειριστές ανυψωτικών μηχανημάτων σε μια επιχείρηση ανακύκλωσης απορριμμάτων στη Γερμανία παραπονούνταν για πόνους στον αυχένα, τους ώμους και τα άνω άκρα. Εργάζονταν σε μια καμπίνα στην κορυφή ενός κλειστού πιλοτηρίου αποκομιδής, όπου τα απορρίμματα μεταφέρονταν από φορτηγά· οι χειριστές καθόντουσαν σε ένα απλό περιστρεφόμενο κάθισμα και χρησιμοποιούσαν ένα χειριστήριο για το χειρισμό της αρπάγης για την ανάμιξη και μεταφορά των απορριμμάτων στη χοάνη αποτέφρωσης.



Όταν οι χειριστές των ανυψωτικών μηχανημάτων μεταφέρθηκαν προσωρινά σε νέες εγκαταστάσεις αναφέρθηκαν παράπονα. Ζητήθηκε λοιπόν από το φορέα υποχρεωτικής ασφάλισης ατυχημάτων (BGFV) για τους κλάδους που ασχολούνται με το αέριο, τη θέρμανση και την ύδρευση να προσδιορίσει την αιτία των μυοσκελετικών παθήσεων και, για το λόγο αυτό, ζητήθηκε από το γερμανικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας (BGIA) να πραγματοποιήσει σχετική έρευνα.

Οι χώροι εργασίας εξετάστηκαν με τη χρήση του συστήματος CUELA, ενός ειδικού συστήματος που χρησιμοποιείται με επιτυχία σε πολλούς και διάφορους χώρους εργασίας για την καταγραφή και αξιολόγηση των φορτίων που προκαλούν ΜΣΠ. Το σύστημα μέτρησης περιελάμβανε αισθητήρες και έναν μικροσκοπικό ηλεκτρονικό υπολογιστή, όλα προσαρτημένα στην ενδυμασία του εργαζομένου. Οι διάφορες κινήσεις του σώματος και των αρθρώσεων καταγράφονταν διαρκώς με ανάλυση υψηλής συχνότητας (50 Hz) καθ' όλη τη διάρκεια μιας βάρδιας και αποθηκεύονταν σε κάρτα μνήμης.

Οι εργαζόμενοι που φορούσαν το σύστημα μέτρησης πραγματοποιούσαν κανονικά τα καθήκοντά τους. Οι μετρήσεις καταγράφονταν και σε βίντεο και η στάση του σώματος κατά την εργασία προβαλλόταν με τη βοήθεια τρισδιάστατης απεικόνισης κινούμενων εικόνων μέσω υπολογιστή.

Οι χώροι εργασίας που εξετάστηκαν αποδείχθηκαν ταυτόσημοι. Η οργάνωση της εργασίας, οι ρυθμοί της βάρδιας, το εργασιακό περιβάλλον και τα καθήκοντα ήταν ίδια. Διαφορές διαπιστώθηκαν στη θέση της καμπίνας του χειριστή του ανυψωτικού μηχανήματος, η οποία αποτελούσε και την αιτία του προβλήματος. Το μη ρυθμιζόμενο κάθισμα και τα όργανά του ήταν σχεδιασμένα για εργασία σε όρθια θέση, κατά συνέπεια η εργασία σε υπερβολικά κεκλιμένη θέση είχε ως αποτέλεσμα την ακατάλληλη στάση των βραχιόνων.

Το κάθισμα σχεδιάστηκε εκ νέου για να βελτιώσει τη στάση. Είχε συνεχώς κλίση προς τα εμπρός, με δυνατότητα ρύθμισης από το χειριστή του ανυψωτικού μηχανήματος, όπως φαίνεται στο ακόλουθο σχήμα:





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

Το νέο κάθισμα είχε ως αποτέλεσμα τη σημαντικά βελτιωμένη στάση του σώματος των χειριστών, την ουσιαστική βελτίωση της στάσης εργασίας και τη δραστική μείωση των ΜΣΠ.

Οι ΜΣΠ του αυχένα και των ώμων αποτελούν πρόβλημα σε πολλούς διαφορετικούς κλάδους απασχόλησης σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η μέθοδος αυτή μπορεί να μεταφερθεί σε παρόμοιους χώρους εργασίας, για παράδειγμα σε χώρους όπου το οπτικό πεδίο είναι κάτω από τον εργαζόμενο, όπως συμβαίνει με τους χειριστές ανυψωτικών μηχανημάτων σε λιμάνια.

Επικοινωνία: Dirk Ditchen, BG Institute for Occupational Safety and Health - BGIA

Ηλεκτρονική διεύθυνση: Dirk.Ditchen@hvbg.de.

Οδηγός εργονομίας

Μια εταιρεία βιοεπιστημών στην Αυστρία δεν ήταν ικανοποιημένη από τα ποσοστά ατυχημάτων και απουσίας των εργαζομένων της και ανέλαβε δράσεις για τη βελτίωση των εργασιακών συνθηκών και της συμπεριφοράς των εργαζομένων. Αναπτύχθηκε μια στρατηγική και ένα πρόγραμμα για την ασφάλεια και την υγεία. Ο οδηγός εργονομίας προσφέρει σε όλους τους εργαζομένους που συμμετέχουν στο σχεδιασμό του χώρου εργασίας, άμεσα ή έμμεσα, βασικές γνώσεις εργονομίας – γύρω από το άγχος και την καταπόνηση, τις εργασιακές συνθήκες, την πρόληψη, τις μεθόδους ανάλυσης και αξιολόγησης και τους τρόπους επίτευξης συστηματικής βελτίωσης.

Κεντρικό στοιχείο του οδηγού είναι ένα πρόγραμμα τριών σταδίων: βασικά εργαστήρια, δύο εργαστήρια εμπάθουσας και ετήσια εργαστήρια παρακολούθησης. Κατά τη διάρκεια όλων των εργαστηρίων επτά ζητήματα εργονομίας γίνονται αντικείμενο μελέτης, όπου περιλαμβάνονται οι στάσεις του σώματος και οι κινήσεις σε χώρους εργασίας, οι μετρήσεις σε χώρους εργασίας και στον εξοπλισμό, το ωράριο εργασίας, το ψυχολογικό άγχος που σχετίζεται με την εργασία, οι κλιματικές συνθήκες και το εσωτερικό περιβάλλον, ο φωτισμός και ο θόρυβος. Οι συμμετέχοντες είχαν τις δεξιότητες να εφαρμόσουν στην πράξη τις γνώσεις τους, ειδικότερα σε ό,τι αφορά το σχεδιασμό νέων χώρων εργασίας και τις τροποποιήσεις.

Σχέδιο οδηγού εργονομίας: χειρισμός φυγόκεντρου ρότορα βάρους 23 kg

Πριν: Η αφαίρεση του ρότορα γινόταν χειρωνακτικά, παίρνοντας τη συσκευή φυγοκέντρισης και μεταφέροντάς την σε έναν πάγκο εργασίας. Το υγρό που υπήρχε στο ρότορα αποστραγγιζόταν σε ένα δοχείο χειρωνακτικά (στάση του σώματος, κινήσεις, προσπάθεια).

Μετά: ο ρότορας ανυψώνεται με ένα εργαλείο ανύψωσης που είναι προσαρτημένο στην οροφή (εικόνα 1) και τοποθετείται σε ειδικό τροchioδρομικό μεταφορέα (τρόλεϊ). Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορούν να μεταφερθούν και να διακινηθούν έως και οκτώ ρότορες (εικόνα 2). Η αποστράγγιση γίνεται με περιστροφή του άνω τμήματος του τρόλεϊ μαζί με τους ρότορες, χωρίς επίπονες στάσεις του σώματος και κινήσεις (εικόνα 3) με αισθητά λιγότερη προσπάθεια συγκριτικά με το χειρωνακτικό χειρισμό.



Εικ. 1: Έλξη του ρότορα με εργαλείο ανύψωσης προσαρτημένο στην οροφή



Εικ. 2: Μεταφορά 8 ροτόρων με τον τροchioδρομικό μεταφορέα



Εικ. 3: Αποστράγγιση των ροτόρων με αρθρωτούς τροchioδρομικούς μεταφορείς

Τα τρία πρώτα χρόνια εφαρμογής του οδηγού εργονομίας το ποσοστό ατυχημάτων μειώθηκε κατά 29% και οι ημέρες άδειας λόγω ασθένειας μειώθηκαν κατά περίπου 50%. Ο οδηγός εργονομίας μπορεί, κατόπιν προσαρμογής, να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις επιχειρήσεις. Τα επιτυχή αποτελέσματα οφείλονταν στην άμεση πρόσβαση των εργαζομένων της επιχείρησης στον οδηγό καθώς και στην ενσωμάτωση του συστήματος υποβολής προτάσεων. Οι απαραίτητες προσαρμογές για τις λοιπές επιχειρήσεις αφορούν στην έμφαση που θα δοθεί στα επτά ζητήματα εργονομίας.

Επικοινωνία: DI Georg Effenberger, Austrian Worker's Compensation Board (AUVA)

Ηλεκτρονική διεύθυνση: georg.effenberger@auva.at.

Ευρωπαϊκή νομοθεσία

Η νομοθεσία της ΕΕ αναθέτει την ευθύνη της ελαχιστοποίησης των κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων στους εργοδότες. Τα βασικά στοιχεία πρόληψης των ΜΣΠ έχουν ήδη αναγνωρισθεί στις ευρωπαϊκές οδηγίες, στους κανονισμούς των κρατών μελών και στις κατευθυντήριες γραμμές ορθής πρακτικής. Οι οδηγίες συμπληρώνονται από μια σειρά ευρωπαϊκών προτύπων (τα αποκαλούμενα πρότυπα EN), που περιγράφουν τις λεπτομέρειες ή καθιστούν εφικτή την εφαρμογή των οδηγιών.^{vii}

Οι βασικές κοινοτικές οδηγίες που σχετίζονται με την πρόληψη των ΜΣΠ είναι οι εξής:

- 89/391/ΕΟΚ: καλύπτει τα μέτρα για την προώθηση της βελτίωσης της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων
- 89/654/ΕΟΚ: καλύπτει τις ελάχιστες προδιαγραφές για τους χώρους εργασίας
- 89/655/ΕΟΚ: καλύπτει την καταλληλότητα του εξοπλισμού εργασίας
- 89/656/ΕΟΚ: καλύπτει την καταλληλότητα του εξοπλισμού ατομικής προστασίας
- 90/269/ΕΟΚ: καλύπτει τον προσδιορισμό και την πρόληψη των κινδύνων από τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων
- 90/270/ΕΟΚ: καλύπτει τις ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά την εργασία σε εξοπλισμό με οθόνη
- 93/104/ΕΚ: καλύπτει την οργάνωση του χρόνου εργασίας
- 98/37/ΕΚ: καλύπτει τις μηχανές
- 2002/44/ΕΚ: καλύπτει τον προσδιορισμό και την πρόληψη των κινδύνων που προέρχονται από τους κραδασμούς
- 2006/42/ΕΚ: καλύπτει τις βασικές απαιτήσεις υγείας και ασφάλειας σχετικά με το σχεδιασμό και την κατασκευή μηχανημάτων.

Μειώστε την Καταπόνηση

Γιατί οι ΜΣΠ αποτελούν πρόβλημα

Οι μυοσκελετικές παθήσεις αποτελούν προτεραιότητα για την ΕΕ. Η στρατηγική της Λισαβόνας^{viii} στοχεύει όχι μόνο στη δημιουργία θέσεων απασχόλησης σε ποσοστό 70% έως το 2010, αλλά παράλληλα και στη δημιουργία περισσότερων και καλύτερων θέσεων εργασίας στην Ευρώπη. Η αντιμετώπιση των ΜΣΠ, του σημαντικότερου προβλήματος υγείας που σχετίζεται με την εργασία, θα συνεισφέρει στην επίτευξη αυτού του στόχου. Οι στρατηγικές της Κοινότητας για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία στην εργασία ορίζουν τις ΜΣΠ ως τομέα προτεραιότητας.

Το κόστος των ΜΣΠ για την ΕΕ είναι τεράστιο, αλλά η πρόληψη είναι εφικτή. Οι ΜΣΠ προκαλούν προσωπική ταλαιπωρία και απώλεια εισοδήματος για τους εργαζομένους, μειώνουν την επιχειρηματική αποδοτικότητα για τους εργοδότες και αυξάνουν το κόστος της κοινωνικής ασφάλισης για τις κυβερνήσεις. Οι ΜΣΠ επηρεάζουν εκατομμύρια ευρωπαίους εργαζομένους σε όλους τους κλάδους απασχόλησης, αποτελούν όμως πιο ειδικό πρόβλημα για τη γεωργία, τις κατασκευές, τις υπηρεσίες και το λιανικό εμπόριο, τις μεταφορές, την υγειονομική περίθαλψη, τον κλάδο των ξενοδοχειακών επιχειρήσεων, την εστίαση και την τροφοδοσία. Σε ολόκληρη την ΕΕ περίπου 24% των εργαζομένων υποφέρουν από πόνους στη ράχη και 22% από μυϊκούς πόνους. Αμφότερες οι παθήσεις είναι πιο διαδεδομένες στα νέα κράτη μέλη, με ποσοστά 39% και 36% αντίστοιχα^{ix}.

Σχετικά με την εκστρατεία

Η εκστρατεία «Μειώστε την Καταπόνηση» επιδιώκει να βοηθήσει τους εργοδότες, τους εργαζομένους, τους εκπροσώπους ασφάλειας και τους υπευθύνους χάραξης πολιτικής να αποτρέψουν τις ΜΣΠ στους χώρους εργασίας. Ενισχύει την προσέγγιση ολοκληρωμένης διαχείρισης για την αντιμετώπιση των ΜΣΠ, η οποία περιλαμβάνει τόσο την πρόληψη των μυοσκελετικών προβλημάτων όσο και τη διατήρηση των εργαζομένων που πάσχουν από ΜΣΠ στην εργασία τους. Δίνει έμφαση στην έννοια της «διαχείρισης του φορτίου», η οποία εμπεριέχει όλες τις καταπονήσεις του σώματος, καθώς και το φορτίο που μεταφέρεται. Οι καταπονήσεις μπορούν να προκληθούν, για παράδειγμα από το άγχος, το κρύο, την οργάνωση της εργασίας και το ρυθμό εργασίας. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να αξιολογείται όλο το εύρος των κινδύνων των ΜΣΠ και να αντιμετωπίζονται με συνεκτικό τρόπο.

Η ευρωπαϊκή εκστρατεία στοχεύει επίσης στην υποστήριξη της διατήρησης, αποκατάστασης και εκ νέου εργασιακής ένταξης των εργαζομένων που πάσχουν ήδη από ΜΣΠ. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της κοινωνικής και οργανωτικής στήριξης για τη διευκόλυνση των εργαζομένων τόσο να επιστρέψουν στην εργασία τους όσο και να εξακολουθήσουν να εργάζονται, ενώ πάσχουν από ΜΣΠ.

Η εν λόγω εκστρατεία κορυφώνεται με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία, από τις 22 έως τις 26 Οκτωβρίου 2007. Υποστηρίζεται από τη γερμανική και πορτογαλική προεδρία της ΕΕ για το 2007, από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, αλλά και τους ευρωπαίους κοινωνικούς εταίρους.

Οι Ευρωπαϊκές Εβδομάδες, θεσμός που έχει καθιερωθεί από το 2000, αποτελούν ετήσιες σειρές εκδηλώσεων για την προώθηση της βελτίωσης της ασφάλειας και της υγείας στο χώρο εργασίας. Οι εβδομάδες αυτές έχουν πέντε στρατηγικούς στόχους: ευαισθητοποίηση, πληροφόρηση, ανάπτυξη και παροχή πρόσβασης σε πηγές, ενίσχυση δραστηριοτήτων που έχουν επίπτωση στο χώρο εργασίας, και τέλος προσδιορισμός και αναγνώριση καλών πρακτικών.

Χρονοδιάγραμμα εκστρατείας

Ιούνιος 2007 – έναρξη της εκστρατείας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης από τον Επίτροπο Απασχόλησης και Κοινωνικών Υποθέσεων, στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (Βρυξέλλες).

Οκτώβριος 2007 – Ευρωπαϊκή Εβδομάδα με υποστηρικτική έκθεση στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο.

Μάρτιος 2008 – τελετή λήξης: η διάσκεψη κορυφής για τις ΜΣΠ θα πραγματοποιήσει ανασκόπηση της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας, θα συζητήσει τα βασικά ζητήματα και θα ονομάσει και απονεμίσει στους νικητές τα Βραβεία Καλής Πρακτικής.

Στόχοι της εκστρατείας

Γενικά, οι εργοδότες πρέπει να θεσπίζουν διαδικασίες και μέτρα για την αντιμετώπιση των ζητημάτων που σχετίζονται με την υγεία και την ασφάλεια και να ανταποκρίνονται άμεσα σε οποιοδήποτε ζήτημα ανακύπτει. Δεν αρκεί όμως απλώς να εκπληρώνουν τις νομικές τους υποχρεώσεις. Οι εργοδότες πρέπει να αποτελούν παράδειγμα και να επιδεικνύουν ουσιαστική δέσμευση για την υγεία και την ασφάλεια. Πρόκειται για το συμφέρον του ίδιου του εργοδότη. Η ορθή διαχείριση της ασφάλειας είναι καλή για την επιχείρηση και αποτελεί τεκμήριο αποτελεσματικής οργάνωσης.

Η εκστρατεία «Μειώστε την Καταπόνηση» απευθύνεται και στα 27 κράτη μέλη της ΕΕ καθώς και στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ζώνης Ελευθέρων Συναλλαγών (ΕΖΕΣ). Η προσέγγιση ολοκληρωμένης διαχείρισης που προωθεί έχει τρία βασικά στοιχεία:

- τη συνεργασία εργοδοτών, εργαζομένων και κυβερνήσεων για την αντιμετώπιση των ΜΣΠ
- την αντιμετώπιση του συνολικού φορτίου, με το οποίο επιβαρύνεται το σώμα προκαλώντας ΜΣΠ
- τη διαχείριση των ζητημάτων διατήρησης, αποκατάστασης και επιστροφής στην εργασία όσων πάσχουν ή έχουν ιστορικό ΜΣΠ.

Πολλές από τις πτυχές της εκστρατείας «Μειώστε την Καταπόνηση» αφορούν ευρεία γκάμα ατόμων, αλλά ορισμένοι στόχοι της εκστρατείας επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες.

Οι εργοδότες πρέπει:

- να προωθούν τις δράσεις που ξεκίνησαν στο πλαίσιο της πρώτης Ευρωπαϊκής Εβδομάδας για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία το 2000 με τίτλο «Γυρίστε την πλάτη στις ΜΣΠ»
- να γνωρίζουν τους κινδύνους των ΜΣΠ και την επίδρασή τους στην υγεία, περιλαμβανομένων των λιγότερο γνωστών ζητημάτων όπως η παρατεταμένη ορθοστασία και καθιστική εργασία καθώς και οι παθήσεις των κάτω άκρων
- να εφαρμόζουν λύσεις καλής πρακτικής στους χώρους εργασίας για την πρόληψη των ΜΣΠ
- να διευκολύνουν την προσέγγιση της ολοκληρωμένης πρόληψης στο χώρο εργασίας μέσα από την αντιμετώπιση «του συνολικού φορτίου με το οποίο επιβαρύνεται το σώμα»
- να αυξάνουν την ευαισθητοποίηση για τον κίνδυνο ΜΣΠ και να προωθούν στους τομείς υψηλού κινδύνου και στις ομάδες εργατικού δυναμικού λύσεις καλής πρακτικής, όπως για παράδειγμα οι τομείς των υπηρεσιών, του λιανικού εμπορίου, της εκπαίδευσης, αλλά και οι ηλικιωμένοι εργαζόμενοι
- να εντείνουν την εφαρμογή μιας προσέγγισης ολοκληρωμένης διαχείρισης στο πλαίσιο της αντιμετώπισης των κινδύνων ΜΣΠ
- να διαχειρίζονται τα θέματα της διατήρησης, επιστροφής στην εργασία και αποκατάστασης των εργαζομένων που πάσχουν από ΜΣΠ

- να υλοποιούν λύσεις καλής πρακτικής για τη διατήρηση στην εργασία των εργαζομένων που έχουν ιστορικό ΜΣΠ
- να προωθούν διεπιστημονικές προσεγγίσεις, στις οποίες η διατήρηση και η αποκατάσταση πραγματοποιούνται παράλληλα
- να προωθούν και να διευκολύνουν τη συμμετοχή των εργαζομένων στις ενέργειες της EAY.

Οι εργαζόμενοι και οι εκπρόσωποι τους πρέπει:

- να είναι ενημερωμένοι για τους κινδύνους ΜΣΠ και τις επιδράσεις τους στην υγεία
- να γνωρίζουν πώς να αποφεύγουν ή να ελαχιστοποιούν τους κινδύνους
- να γνωρίζουν τις λύσεις της EAY σχετικά με τους χώρους εργασίας για τα άτομα με ιστορικό ΜΣΠ
- να προωθούν λύσεις καλής πρακτικής για την πρόληψη ΜΣΠ
- να ενημερώνονται, να αποκτούν γνώσεις και να είναι ενεργοί εταίροι στις δραστηριότητες της EAY.

Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής πρέπει:

- να περιλαμβάνουν στα σχετικά έγγραφα πολιτικής και στα νομοθετικά έγγραφα ζητήματα EAY σχετικά με τις ΜΣΠ
- να επιτρέπουν τη συμμετοχή των ενδιαφερομένων στη λήψη αποφάσεων για ζητήματα EAY που σχετίζονται με τις ΜΣΠ.

Οι λοιποί ενδιαφερόμενοι θα πρέπει:

- να προάγουν την ευαισθητοποίηση για τους κινδύνους ΜΣΠ στους χώρους εργασίας
- να προωθούν λύσεις καλής πρακτικής για την πρόληψη ΜΣΠ και τη διατήρηση, επανένταξη και αποκατάσταση των εργαζομένων που πάσχουν από ΜΣΠ.

Βραβεία Καλής Πρακτικής

Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων της εκστρατείας «Μειώστε την Καταπόνηση» περιλαμβάνεται η ετήσια απονομή βραβείων καλής πρακτικής για την αναγνώριση επιχειρήσεων και οργανώσεων που έχουν συμβάλει με εξαιρετικό και καινοτόμο τρόπο στην πρόληψη και αντιμετώπιση των ΜΣΠ καθώς και στην αποκατάσταση και εκ νέου ενσωμάτωση στο χώρο εργασίας των εργαζομένων με ιστορικό ΜΣΠ. Οι νικητές θα ανακοινωθούν και θα παραλάβουν τα βραβεία τους στη διάσκεψη κορυφής που θα πραγματοποιηθεί τον Μάρτιο του 2008.

Πρωτοβουλίες εργοδοτών για την πρόληψη ΜΣΠ

- διενέργεια εκτίμησης κινδύνου
- χάραξη προγραμμάτων δράσης για την υιοθέτηση ολιστικής προσέγγισης για τους κινδύνους που προκαλούν ΜΣΠ
- τροποποίηση των καθηκόντων για την εξάλειψη ή μείωση της παρατεταμένης ορθοστασίας ή καθιστικής εργασίας
- προγραμματισμός για την προμήθεια μηχανημάτων και εξοπλισμού φιλικών προς το χρήστη
- προώθηση της διατήρησης, εκ νέου ενσωμάτωσης και αποκατάστασης των εργαζομένων με ιστορικό ΜΣΠ
- παροχή κατάρτισης και ενημέρωσης, ως μέρος μιας προσέγγισης βασισμένης στην ολοκληρωμένη διαχείριση, μέσω:
 - ταινιών, βίντεο και πολυμέσων
 - κατάρτισης, σεμιναρίων και εργαστηρίων
 - διαγωνισμών για τη δημιουργία αφίσας και κουίζ
 - προγραμμάτων υποβολής προτάσεων
 - εκθέσεων και θεματικών ημερίδων

- εκστρατειών διαφήμισης και προβολής
- συνεντεύξεων Τύπου και άλλων δραστηριοτήτων προβολής στα μέσα ενημέρωσης.

Ποιοι μπορούν να συμμετάσχουν;

Η ευρωπαϊκή εκστρατεία για τις ΜΣΠ είναι μια ευκαιρία προσέλκυσης ολόκληρης της κοινότητας ΕΑΥ της Ευρώπης και των ευρύτερων δικτύων τους, καθώς και όσων θίγονται άμεσα ή έμμεσα από τις ΜΣΠ. Είναι ανοιχτή σε όλες τις οργανώσεις και άτομα σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Η εκστρατεία «Μειώστε την Καταπόνηση» στοχεύει πρωταρχικά στους χώρους εργασίας και σε όσους συμμετέχουν στην υλοποίηση των μέτρων ΕΑΥ. Σε αυτούς περιλαμβάνονται: εργοδότες, εργαζόμενοι, εκπρόσωποι ασφάλειας, επαγγελματίες ΕΑΥ, φορείς πρόληψης και ασφάλισης στον τομέα της ΕΑΥ και άλλα άτομα που παρέχουν βοήθεια και πληροφόρηση σχετικά με τους χώρους εργασίας.

Το δευτερεύον κοινό στο οποίο απευθύνεται η εκστρατεία αποτελείται από: υπεύθυνους χάραξης πολιτικής τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε εθνικό επίπεδο, κοινωνικούς εταίρους όπως, για παράδειγμα, ενώσεις εργοδοτών και εργαζομένων ή επαγγελματικές ενώσεις, εστιακούς πόλους (που είναι συνήθως η εθνική αρχή για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία) και τα δίκτυα αυτών, ευρωπαϊκούς οργανισμούς και δίκτυα αυτών, καθώς και μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ).

Σε ορισμένους τομείς έχει δοθεί υψηλότερη προτεραιότητα. Στους τομείς αυτούς περιλαμβάνεται η γεωργία, οι κατασκευές, οι υπηρεσίες και το λιανικό εμπόριο, η εκπαίδευση, η υγειονομική περίθαλψη, οι κλάδοι παροχής καταλυμάτων, εστίασης και τροφοδοσίας.

Πώς να συμμετάσχετε

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία παρέχει πληροφορίες σε 22 γλώσσες μέσω της ιστοθέσης του (<http://ew2007.osha.europa.eu>) και προσφέρει οικονομική επιχορήγηση στους εθνικούς εστιακούς πόλους των κρατών μελών για την προώθηση, ενθάρρυνση και οργάνωση δραστηριοτήτων σε εθνικό επίπεδο. Θεσπίζει επίσης βραβεία καλής πρακτικής και οργανώνει τελετή λήξης τον Μάρτιο του 2008 (διάσκεψη κορυφής για τις ΜΣΠ).

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να τηλεφορτώσουν το επεξηγηματικό υλικό της εκστρατείας από την ιστοθέση της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας και να χρησιμοποιήσουν το εν λόγω υλικό για την ευαισθητοποίηση στα προβλήματα που σχετίζονται με τις ΜΣΠ, καθώς και να διαμορφώσουν λύσεις για την αντιμετώπισή τους. Η ιστοθέση περιλαμβάνει:

- παραδείγματα δοκιμασμένων και ηλεγμένων καλών πρακτικών
- βήματα συζήτησης για την ανταλλαγή ιδεών και την ενημέρωση για τις δράσεις άλλων φορέων
- πολυγλωσσικούς ενημερωτικούς φακέλους, τεχνικά και πληροφοριακά δελτία με χρήσιμες συμβουλές που βοηθούν στην οργάνωση και διαχείριση των δραστηριοτήτων
- ιδέες για δραστηριότητες και δράσεις κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας
- συνδέσεις με άλλους σχετικούς δικτυακούς τόπους.

Οι εταίροι μπορούν να συνεισφέρουν με πολλούς τρόπους στην εκστρατεία «Μειώστε την Καταπόνηση» ή να συμμετάσχουν στις δραστηριότητές της. Μέσω των δικτύων τους μπορούν να διαδώσουν πληροφορίες και υλικό της εκστρατείας καθώς και ειδήσεις σε συνεργαζόμενες ενώσεις και εταίρους και να προωθήσουν το θεσμό των βραβείων καλής πρακτικής ενθαρρύνοντας τις υποψηφιότητες. Στις ιστοθέσεις τους μπορούν να προωθούν την εκστρατεία και να παρέχουν σύνδεση με την ιστοθέση της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας. Στις συναντήσεις τους μπορούν να συζητούν για την εκστρατεία και, ενδεχομένως, να προσκαλούν έναν ομιλητή του Οργανισμού να παραστεί στην εκδήλωση.



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

Οι εταιρείες της εκστρατείας μπορούν να ενθαρρύνουν τα μέλη του δικτύου τους να πραγματοποιούν δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας (22-26 Οκτωβρίου 2007). Όσοι συμμετέχουν στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα μπορούν να ενημερώσουν τον Οργανισμό για τις ενέργειές τους συμπληρώνοντας ένα απλό ερωτηματολόγιο επί γραμμής. Σε αντάλλαγμα για τη συμμετοχή τους θα τους χορηγηθεί εξατομικευμένο «Πιστοποιητικό Συμμετοχής», το οποίο μπορεί να τηλεφορτωθεί από την ιστοθέση για εκτύπωση και προβολή. Οι εταιρείες μπορούν επίσης να ενθαρρύνουν τα μέλη των εθνικών δικτύων να προωθήσουν τις δραστηριότητες και τις συνεργασίες στις χώρες τους και να έρθουν σε επαφή με τους εθνικούς εστιακούς πόλους.

Το υλικό της εκστρατείας μπορεί να τηλεφορτωθεί από την ιστοθέση <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Για τις οργανώσεις που σχεδιάζουν τις δικές τους εκδηλώσεις για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα η ιστοθέση παρέχει παραδείγματα καλής πρακτικής καθώς και βήματα συζήτησης για την ανταλλαγή ιδεών, την ανατροφοδότηση και την ενημέρωση για τις δράσεις των υπολοίπων εταιρειών.

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

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, με έδρα το Μπιλμπάο της Ισπανίας, ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση με σκοπό να παρέχει πληροφορίες για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία. Ο Οργανισμός έχει δημιουργήσει ένα δίκτυο εθνικών εστιακών πόλων για το συντονισμό και τη διάδοση πληροφοριών σε κάθε χώρα και ενεργεί ως καταλύτης για την ανάπτυξη και διάδοση πληροφοριών που βελτιώνουν την ΕΑΥ στην Ευρώπη. Ο Οργανισμός, φέρνοντας σε επαφή εκπροσώπους κυβερνήσεων, εργοδοτικών ενώσεων και οργανώσεων εργαζομένων, καθώς και κορυφαίους εμπειρογνώμονες στον τομέα της ΕΑΥ από τα 27 κράτη μέλη της ΕΕ αλλά και από άλλες χώρες, αποτελεί αξιόπιστη, ισορροπημένη και αμερόληπτη πηγή πληροφόρησης για ζητήματα ΕΑΥ.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοθέρση του Οργανισμού <http://osha.europa.eu>.

Για περισσότερες πληροφορίες για τις ΜΣΠ επισκεφθείτε την ακόλουθη διεύθυνση: <http://osha.europa.eu/topics/msds>.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

ⁱ Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας. Τέταρτη ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας, 2005.

ⁱⁱ <http://osha.europa.eu/topics/msds/facts.html>

ⁱⁱⁱ Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία. Έρευνα για τις παθήσεις της οσφυϊκής χώρας που σχετίζονται με την εργασία, 2000

^{iv} Με βάση την οδηγία 89/391 άρθρο 6 παράγραφος 2 στοιχείο 5)

^v Health & Safety Executive, UK. Ερευνητική έκθεση 491: Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders (Μελέτες κόστους-ωφελειών που υποστηρίζουν την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων).

^{vi} Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας. Τέταρτη ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας, 2005.

^{vii} Σύνδεσμοι της ιστοθέρσης του Οργανισμού με την ευρωπαϊκή νομοθεσία που σχετίζεται με τις ΜΣΠ: <http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation.html>, την ευρωπαϊκή νομοθεσία που σχετίζεται με την προστασία των εργαζομένων: <http://osha.europa.eu/legislation>, και με ιστοθέσεις των κρατών μελών στους οποίους μπορεί κανείς να βρει την εθνική νομοθεσία και κατευθυντήριες γραμμές

^{viii} Στρατηγική της Λισαβόνας, Μάρτιος 2000:

http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας. Τέταρτη ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας, 2005.