



## Speaking notes (short presentation text)

1) „Kergenda kandamit” kampaania

2) Luu- ja lihaskonna vaevused on üks Euroopa Liidu prioriteete. Lissaboni strateegia eesmärkidega nähakse ette mitte ainult 70%-line tööhõivemäär aastaks 2010, vaid ka uute ja paremate töökohtade loomine Euroopas. Luu- ja lihaskonna vaevuste probleemile – peamisele tööga seotud terviseprobleemile – lahenduse leidmine aitaks selle eesmärgi täitmisele kaasa. Luu- ja lihaskonna vaevusi peetakse esmatähtsaks küsimuseks ka tööohutust ja -tervishoidu käsitlevates ühenduse strateegiates.

Euroopa Tööohutuse ja Töetervishoiu Agentuuri statistika (neljas Euroopa töötingimuste uuring, 2005) kohaselt kaebavad peaaegu 24% Euroopa Liidu 25 liikmesriigi töötajatest seljavalu ja 22% lihasevalu. Mõlemat liiki valu all kannatajaid on rohkem uutes liikmesriikides, määr on vastavalt 39% ja 36%. Ligikaudu 62% töötajatest teevad veerandi või rohkem kui veerandi oma tööajast korduvaid käe- ja randmeliigutusi, 46% töötajatest on valu tekitavas või väsitavas kehaasendis ja 35% kannavad või liigutavad rasket koormat.

3) Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused on selliste organismi osade nagu lihaste, liigeste, kõõluste, ligamentide, närvide ja kohaliku vereringesüsteemi tegevuse häired, mida põhjustavad või raskendavad eelkõige töötamine ja vahetu töökeskkond.

Need vaevused esinevad peamiselt seljas, kaelas, õlgades ja ülajäsemetes, kuid ka alajäsemetes. Mõnedele luu- ja lihaskonna vaevustele, näiteks randmetunnelisündroomile, on antud nende selgepiiriliste sümptomite tõttu oma nimi. Teised luu- ja lihaskonna vaevused ei ole selgelt määratletud, sest valu või ebamugavustunne esineb ilma selge haiguseta.

Enamik tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevustest on kumulatiivsed vaevused, mis on tingitud pika aja jooksul kokkupuutest suurema või väiksema intensiivsusega pingeallikatega. Luu- ja lihaskonna vaevused võivad aga olla ka tugevad traumad, näiteks luumurrud, mis tekivad õnnetusjuhtumi käigus.

Ohutegurid võivad mõju avaldada eraldi, kuid luu- ja lihaskonna vaevuste väljakujunemise oht on suurem, kui mõju avaldavad mitu ohutegurit korraga. Ohutegurid võib jagada kolme rühma: füüsilised tegurid; organisatsioonilised ja psühhosotsiaalsed tegurid; üksikisikuga seonduvad tegurid.

Ohtude näiteid:

- füüsilised tegurid – jõud, korduvad liigutused, vibratsioon, ebasobiv kehaasend
- organisatsioonilised tegurid – vähene autonoomia/tööraahulolu, korduv tegevus kiires tempos
- üksikisikuga seonduvad tegurid – haiguslugu, füüsiline vorm, vanus

4) „Kergenda kandamit” on Euroopa Tööohutuse ja Töetervishoiu Agentuuri 2007. aasta kampaania, mille eesmärk on võidelda luu- ja lihaskonna vaevuste vastu töökohtades. Kampaaniat toetavad ELi 2007. aasta eesistujariigid Saksamaa ja Portugal, Euroopa Parlament, Euroopa Komisjon ja Euroopa sotsiaalpartnerid. Kampaania kulmineerub Euroopa tööohutuse ja töetervishoiu nädalaga, mis toimub 22.–26. oktoobrini 2007.

Euroopa kampaaniaid on parema tööohutuse ja -tervishoiu edendamiseks



korraldatud iga-aastaste üritusteseeriana alates 2000. aastast. Kampaanial on viis strateegilist eesmärki: tõsta teadlikkust, anda teavet, töötada välja vahendid ja tagada neile juurdepääs, ergutada töökohtadele kasulikku mõju avaldavat tegevust ning määrata kindlaks ja tunnustada head tava. Luu- ja lihaskonna vaevused oli ka 2000. aastal toimunud esimese Euroopa kampaania („Pööra selg tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevustele”) teema.

5) „Kergenda kandamit” kampaaniaga toetatakse luu- ja lihaskonna vaevuste probleemi lahendamise terviklikku lähenemisviisi, mis hõlmab nii luu- ja lihaskonna probleemide ärahoidmist kui ka luu- ja lihaskonna vaevuste all kannatavate inimeste töökohale püsijäämist. Kampaaniaga rõhutatakse koormaga toimetulemise kontseptsiooni, mis hõlmab nii kõiki kehale mõju avaldavaid pingesid kui ka kantavat koormat. Pingete tekkimisele võivad mõju avaldada muu hulgas stress, külm töökeskkond ja töötempo. Seetõttu on oluline hinnata kõiki luu- ja lihaskonna vaevuste riske ja käsitleda neid kõikehõlmaval viisil.

Euroopa kampaania eesmärk on lisaks toetada luu- ja lihaskonna vaevuste all kannatavate töötajate töökohale püsijäämist, taastusravi ja reintegreerimist. Eriti oluline on sotsiaalne ja organisatsiooniline toetus, mis aitab luu- lihaskonna vaevuste all kannatavatel töötajatel nii tööle naasta kui ka töökohale püsima jääda.

6) Luu- ja lihaskonna vaevuste vastu võitlemise vastutust jagame me kõik: tööandjad, töövõtjad ja nende esindajad ohutuse alal, valitsus, tervishoiu ja ohutusega tegelevad asutused ning poliitikakujundajad.

Tööandjatel lasub õiguslik kohustus hinnata töökoha riske ja võtta meetmeid töötajate ohutuse ja tervise kaitsmise tagamiseks. Neil tuleks aga teha rohkem kui on ette nähtud õiguslike kohustustega. Tööandjad peaksid olema eeskujuks ning näitama tervishoiu ja turvalisuse suhtes üles tõelist pühendumust. See on tööandja enda huvides: ohutuse tõhus juhtimine on hea ettevõttele endale ning see on tõhusa töökorralduse tunnus.

Ohutus ei ole ainult tööandja mure – ka töövõtjatel on kohustus teha oma tööandjaga koostööd, et kaitsta nii end kui ka oma kolleege. Töökoha ohtudele lahenduse leidmisel on hädavajalik töötajate kaasamine – sest nemad tunnevad töökohta vägagi hästi. Töötajatele tuleks anda teavet ja koolitust luu- ja lihaskonna vaevuste kohta, et nad teaksid, kuidas hoiduda konkreetsetest ohtudest ja riskidest.

Tööohutuse esindajatel, valitsustel, tervishoiu ja ohutusega tegelevatel asutustel ning poliitikakujundajatel on kõigil mängida tähtis roll.

7) Lisateavet „Kergenda kandamit” kampaania kohta leiate Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri veebilehelt <http://ew2007.osha.europa.eu> ning luu- ja lihaskonna vaevuste kohta veebilehelt <http://osha.europa.eu/msds>