

# KEVEYTTÄ TYÖHÖN

TE-X1-06-172-F1-D

## Hyvän käytännön palkinnot

Keveyttä työhön -kampanjaan kuuluu vuonna 2007 hyvän käytännön palkintojen myöntäminen sellaisille yrityksille ja organisaatioille, jotka ovat merkittäväällä ja innovatiivisella tavalla edistäneet TULE-sairauksien vähentämistä työpaikoilla samoin kuin näiden sairauksien ehkäisyä ja niistä kärsivien työntekijöiden työssä pitämistä, kuntoutusta ja uudelleen sijoittumista.

## Mitä sinä voit tehdä?

- Voit ladata kampanjan oheismateriaalia viraston verkkosivustolta.
- Voit käyttää tätä aineistoa sellaisen strategian kehittämiseen, jonka avulla voidaan lisätä tietoisuutta TULE-sairauksista, niihin liittyvistä kuormitusongelmista yms. sekä kehittää ratkaisuja kuormituksen ja sairauksien vähentämiseksi ja rajoittamiseksi; verkkosivustolla on lisäksi esimerkkejä kokeiluista ja tutkituista käytännön toimista samoin kuin foorumeja, joilla voi jakaa ideoita sekä tutustua muiden toimintaan.
- Lisätietoja ja tukea tarvitessasi voit ottaa yhteyttä esimerkiksi Suomen kansalliseen koordinoitikeskukseen.

## Lisätietoja kampanjasta on saatavilla kampanjan omalla sivustolla verkko-osoitteessa

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

Verkkosivustolta löytyy

- monikielisiä tietopaketteja, esitteitä ja tiedotteita, joissa on käyttökelpoisia vinkkejä toiminnan järjestämiseksi, samoin kuin muita hyödyllisiä tietolähteitä
- ideoita teemaviikon toimintoja varten
- hyviä käytäntöjä koskevia tapaustutkimuksia
- linkkejä samantapaisille sivustoille ym.

## Suomen yhteyspisteet

Kampanjamateriaalia saadaksesi ota yhteys työsuojelupiirien palvelukeskukseen.

**Yhteystiedot ovat viraston verkkosivuilla:  
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>**

## Tietoa Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirastosta

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto toimii katalysaattorina työterveyden ja työturvallisuuden (TTT) parantamista koskevan tiedon kehittämisessä ja levittämisessä. Kokoamalla yhteen hallitusten, työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen edustajia sekä EU:n 27 jäsenvaltion ja muiden maiden johtavia TTT-alan asiantuntijoita virasto on luotettavan, tasapainotetun ja puolueettoman TTT-tiedon lähde.

*Vuonna 2007 kampanjaa tukevat EU:n neuvoston puheenjohtajavaltiot Saksa ja Portugali samoin kuin Euroopan parlamentti ja Euroopan komissio sekä eurooppalaiset työmarkkinaosapuolet.*

**Lisätietoja virastosta ja teemaviikosta on saatavissa osoitteesta  
<http://ew2007.osha.europa.eu>**

# KEVEYTTÄ TYÖHÖN



**Euroopan kampanja tuki- ja liikuntaelinten terveydeksi**

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



Euroopan  
työterveys- ja  
työturvallisuusvirasto

<http://osha.europa.eu>



# KEVEYTTÄ TYÖHÖN

## Keveyttä työhön -kampanja

Teemavuoden 2007 tavoitteena on edistää kokonaisvaltaista lähestymistapaa tuki- ja liikuntaelimiin (TULE) kohdistuvan kuormituksen vähentämisessä ja TULE-sairauksien torjumisessa samoin kuin näistä sairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pitämisessä, kuntoutuksessa ja uudelleen työhön sijoittumisessa.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston järjestämän Keveyttä työhön -kampanjan piiriin kuuluu työnantajia, työntekijöitä, työsuojeluvaltuutettuja, lääkäreitä, työterveyshuollon edustajia, päättäjiä ja muita aiheen kanssa työpaikkatasolla toimivia sidosryhmiä.

Kampanja, joka tarjoaa mahdollisuuden Euroopan työpaikkojen terveellisyden ja turvallisuuden parantamiseen, huipentuu Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviikoon 22.–26. lokakuuta 2007.

## Mitä ovat tuki- ja liikuntaelinten (TULE) sairaudet?

TULE-sairauksien piiriin kuuluu monenlaisia terveysongelmia. Keskeisimpiä ovat selkäkivut ja selkävammat sekä työperäiset yläraajojen sairaudet eli toistuvasta rasituksesta johtuvat vammat, jotka voivat kohdistua myös alaraajoihin.

Suurin osa ongelmista olisi estettävissä tai rajoitettavissa ergonomiia soveltamalla ja noudattamalla vain olemassa olevia terveys- ja turvallisuusmääräyksiä sekä hyvää käytäntöä koskevia ohjeita.

## Miksi juuri tämä aihe?

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat Euroopan yleisin työperäinen ongelma. Lähes 24 prosenttia EU-25:n työntekijöistä ilmoittaa kärsivänsä selkäkivuista, 22 prosenttia valittaa lihaskivuista. Molempia vaivoja esiintyy enemmän uusissa jäsenvaltioissa, joissa vastaavat luvut ovat 39 prosenttia ja 36 prosenttia. (1) TULE-sairaudet eivät aiheuta vain yksilöllistä kärsimystä ja tulojen menetystä, vaan ne aiheuttavat myös valtavia lisäkustannuksia yrityksille ja kansantalouksille. Ne voivat kohdistua keneen tahansa työntekijään. Silti nämä sairaudet ovat ehkäistävissä ergonomiia soveltamalla, arvioimalla työtehtäviä, ottamalla käyttöön ehkäisytoimia sekä huolehtimalla näiden toimien vaikuttavuudesta ja seurannasta.

TULE-sairaudet vaikuttavat miljooniin työntekijöihin kaikilla aloilla, mutta ne ovat erityinen ongelma nimenomaan rakennusalalla, palvelualalla ja vähittäiskaupassa, koulutyössä, terveydenhuollossa sekä hotelleissa, ravintoloissa ja baareissa.

## Mitä on tehtävissä?

Tarvitsemekin TULE-sairauksiin sellaista kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa ovat mukana ensisijaisesti ennaltaehkäisy sekä myös sairastuneiden mutta osittain työrajoitteisten sijoittuminen takaisin työhön.

Tällä hetkellä TULE-sairauksien synnystä ja kuormituksessa on keskitytty yksittäisiin kuormitustekijöihin ja niiden poistamiseen. Keveyttä työhön -kampanjassa keskitytään ennaltaehkäisyyn ja kokonaisvaltaiseen kuormituksen arviointiin TULE-sairauksien synnystä. Tällöin ei ole kyse ainoastaan esimerkiksi kannettavan taakan painosta, vaan on huomattava myös kaikki muut työhön liittyvät kuormitustekijät, kuten työntekijästä johtuvat tekijät (esimerkiksi sukupuoli), työpaikkaan ja -tilaan liittyvät tekijät (esimerkiksi tilausta ja ympäristötekijät), työtehtävään (esimerkiksi materiaalien siirtoon) liittyvät kuormitustekijät ja muut riskitekijät, kuten tärinä ja työtahti, jolla työtehtäviä suoritetaan.

Eritystä huomiota pitäisi kiinnittää TULE-sairauksien ja työperäisen stressin väliin yhteyksiin.

Yleensä mikään riskitekijä ei yksin johda TULE-sairauksien kehittymiseen. Esimerkiksi käsivoimin tehtävä materiaalien käsittely ei ole ainoa selkäkivujen synty, vaan mukana on monia muita riskitekijöitä, jotka edistävät kivujen kehittymistä, kuten stressi, kylmyys, työn organisointi jne. Siksi onkin tärkeää arvioida TULE-sairauksien riskin koko laajuutta ja puuttua sairauksiin kokonaisvaltaisesti.

## Riskienhallinta, koulutus ja tietoisuus

Kampanjalla pyritään parantamaan työpaikkatason terveellisyttä ja turvallisuutta ottamalla mukaan kaikki toimijat.

Kokonaisvaltainen lähestymistapa TULE-ongelmien ratkaisemiseksi edellyttää seuraavien tekijöiden hallintaa:

- työnantajien, työntekijöiden ja yhteiskunnan yhteistoimintaa TULE-sairauksien torjunnassa
- kehon kokonaiskuormituksen (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät) huomioimista

- TULE-sairauksista kärsivien työssä pysymisen, kuntoutuksen ja työhön paluun tukemista aiheeseen liittyvän työn opetuksen ja ohjauksen järjestämistä.

## Kuka voi osallistua?

Kampanja on paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla avoin kaikille – työpaikoille, yrityksille, järjestöille ja yksityishenkilöille, mukaan lukien

- julkisen ja yksityisen sektorin työnantajat sekä pk-yritykset
  - yrityksen johto, työnjohto sekä työntekijät
  - ammattiliitot ja työsuojeluvaltuutetut
  - työterveys- ja työturvallisuusalan laitokset
  - työterveys- ja työturvallisuusalan ammattilaiset ja lääkärit
    - koulutuksen järjestäjät ja muut oppilaitokset
    - alueelliset ja paikalliset ennaltaehkäisyyn piirissä toimivat tahot sekä vakuutuspalvelut.

## Mitä sinä voit tehdä?

Tarjolla on monenlaisia hankkeita ja toimintaa.

Tässä on vain joitakin ideoita:

- Arvioidaan työhön liittyvät riskit.
  - Toteutetaan ergonomiia hyödyntävä toimintaohjelma, jossa otetaan kokonaisvaltainen lähestymistapa TULE-sairauksia aiheuttaviin riskeihin.
  - Muutetaan työtehtävät lyhentämällä pitkäkestoisia seisoma- ja istumavaiheita.
  - Laaditaan hankintasuunnitelmat käyttäjäystävällisten koneiden ja laitteiden hankkimiseksi.
  - Edistetään TULE-sairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pysymistä, kuntouttamista ja uudelleen työhön sijoittumista.
  - Otetaan koulutus ja tiedotus kokonaisvaltaisen lähestymistavan osaksi käyttäen tällöin apuna
    - elokuvia, videoita ja multimediaa
    - koulutustapahtumia, seminaareja ja työpajoja
    - julistekilpailuja ja tietovisoja
    - ideoiden kehittämisohjelmia
    - näyttelyitä ja avoimia päiviä
    - mainos- ja valistuskampanjoita
    - lehdistötilaisuuksia ja muuta mediatoimintaa.



(1) Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö. 4th European Working Conditions Survey, 2005.