

Keveyttä työhön

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviikko
22.–26. lokakuuta 2007

Tietopaketti

Keveyttä työhön

Taustatietoa kampanjasta

Työperäisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijöiden vähentäminen

Tuki- ja liikuntaelinten (TULE) sairaudet ovat Euroopan yleisin työperäinen terveysongelma, joka vaivaa miljoonia eurooppalaisia työntekijöitä kaikilla toimialoilla. Lähes 24 prosenttia EU:n työntekijöistä kärsii selkävuuista ja 22 prosenttia lihaskivuuista. Molempia vaivoja esiintyy enemmän uusissa jäsenvaltioissa, joissa vastaavat luvut ovat 39 prosenttia ja 36 prosenttia. Työnantajien on tehtävä enemmän työntekijöiden suojelemiseksi, ja työntekijöillä on oltava enemmän tietoa tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijöistä.

Tässä tietopaketissa esitetään lyhyesti Keveyttä työhön -kampanjan keskeisiä kysymyksiä. Yksityiskohtaisempaa tietoa on saatavilla kampanjan verkkosivustolla (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



Sisällys

Tiivistelmä

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat merkittävä ongelma

- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet – määritelmä
- Erityisesti työperäisiä niska- ja yläraajasairauksia

Mitä työpaikalla voidaan tehdä

- Miten tuki- ja liikuntaelinsairauksia voidaan torjua
- Riskien arviointi
- Taakkojen käsittely – riskien vähentäminen

Esimerkkejä hyvästä käytännöstä

EU:n lainsäädäntö

Keveyttä työhön

- Tietoa kampanjasta
- Kampanjan tavoitteet
- Miten kampanjaan voi osallistua?

Tietoa Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirastosta

Tiivistelmä

Tuki- ja liikuntaelinten (TULE) sairaudet ovat Euroopan yleisin työperäinen terveysongelma. Lähes 24 prosenttia EU:n työntekijöistä kärsii selkävivista ja 22 prosenttia lihaskivuuista¹. Näitä vaivoja esiintyy yleisemmin kaikkein uusimmissa jäsenvaltioissa.

Työntekijöiden, työnantajien ja yhteiskunnan on maksettava korkea hinta tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Ne aiheuttavat henkilökohtaista kärsimystä ja tulonmenetystä, heikentävät liiketoiminnan tehokkuutta ja lisäävät sosiaaliturvakustannuksia.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet eivät kuitenkaan ole ylipääsemätön ongelma. Suuri osa ongelmista on ehkäistävissä tai ainakin paljolti lievennettävissä, mikäli työnantajat noudattavat olemassa olevaa työsuojelulainsäädäntöä ja hyviä käytäntöjä. TULE-sairauksien tehokas ennaltaehkäisy edellyttää kuitenkin erityistoimia.

Keveyttä työhön on vuonna 2007 toteutettava Euroopan työturvallisuus- ja työterveysviraston kampanja tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemiseksi työpaikoilla. Se saa tukea vuonna 2007 EU:n puheenjohtajavaltioina toimivilta Saksalta ja Portugalilta, Euroopan parlamentilta, Euroopan komissiolta ja eurooppalaisilta työmarkkinaosapuolilta. Kampanja huipentuu Euroopan työsuojeluviikkoon, joka järjestetään 22.–26. lokakuuta 2007.

Kampanja tukee kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa on kolme keskeistä osa-aluetta. Työnantajien, työntekijöiden ja yhteiskunnan on ensinnäkin tehtävä yhteistyötä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemiseksi. Toiseksi olisi keskityttävä "kehon kokonaiskuormitukseen". Se tarkoittaa kaikkea kehoon kohdistuvaa rasitusta sekä kannettavia taakkoja. Esimerkiksi stressi, kylmät työolot ja tiivis työtahti saattavat kaikki edistää TULE-sairauksien etenemistä. Kolmanneksi työnantajien on myös huolehdittava näistä sairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pysymisestä, kuntoutuksesta ja työhön paluusta.

Keveyttä työhön -kampanjassa vastuullisena pidetään työnantajia, työntekijöitä, työsuojeluvaltuutettuja sekä päättäjiä. Työnantajien pitäisi toimia tässä esimerkkinä ja osoittaa todellista sitoutumista työsuojeluun toteuttamalla kaikki mahdolliset toimenpiteet tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskitekijöiden ehkäisemiseksi tai lieventämiseksi. Tämä on työnantajien omankin edun mukaista: hyvä työsuojelu on hyvää liiketoimintaa ja myös tehokkaan organisaation tunnuspiirre.

On hyvin tärkeää, että työntekijät osallistuvat työpaikan vaaratekijöiden torjumiseen, sillä he tuntevat työpaikkansa hyvin. Työntekijöiden on saatava tietoa ja koulutusta tuki- ja liikuntaelinsairauksista, jotta he osaisivat välttää tiettyjä vaaratekijöitä ja riskejä. Päätoimitehtävien pitäisi käsitellä näihin sairauksiin liittyviä työterveys- ja työturvallisuuskysymyksiä poliittisissa ohjelmissaan ja lainsäädännöllisissä asiakirjoissaan.

Työturvallisuus- ja työterveysvirasto on perustanut Keveyttä työhön -kampanjan verkkosivuston – <http://ew2007.osha.europa.eu> – ja tarjoaa yleisön käyttöön paljon muutakin materiaalia ja tietoa tuki- ja liikuntaelinsairauksista tietojen hakupisteessä <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Hyvän käytännön palkinnot ovat merkittävä osa kampanjaa. Niitä myönnetään yrityksille ja organisaatioille, jotka ovat edistäneet merkittävästi tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyä ja torjuntaa sekä niistä kärsivien työntekijöiden kuntoutusta ja paluuta takaisin työhön. Organisaatioita ja yksittäisiä ihmisiä kannustetaan osallistumaan kampanjaan, järjestämään omia Euroopan työterveysviikkoon kuuluvia tapahtumiaan ja huolehtimaan omalta osaltaan siitä, että tuki- ja liikuntaelinsairaudet vaikeuttavat yhä harvemman ihmisen elämää.



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet – EU:n tilastojaⁱⁱ

Lähes 24 prosenttia työntekijöistä kärsii selkäkivuista ja 22 prosenttia lihassärystä EU:n 25 jäsenvaltiossa. Molempia vaivoja esiintyy enemmän uusissa jäsenvaltioissa, joissa vastaavat luvut ovat 39 prosenttia ja 36 prosenttia.

Noin 62 prosenttia työntekijöistä tekee vähintään neljänneksen työajastaan toistuvia käden ja käsivarren liikkeitä, 46 prosenttia työskentelee kipua tai räsitusta aiheuttavissa asennoissa ja 35 prosenttia kantaa tai siirtelee raskaita taakkoja.

Altistuminen fyysisille riskeille sekä tuki- ja liikuntaelinvaiat ovat yleisimpiä maataloudessa ja rakennusalalla, mutta näitä sairauksia esiintyy kuitenkin kaikilla toimialoilla.

Naiset ovat miehiä vähemmän alttiina fyysisille riskitekijöille, mutta molemmat tekevät yhtä lailla toistuvia käden ja käsivarren liikkeitä ja työskentelevät kipua tai räsitusta aiheuttavissa asennoissa.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet – määritelmä

TULE-sairaudet ovat kehon rakenteiden, kuten lihasten, nivelten, jänteiden, nivelsiteiden ja hermojen vammoja tai paikallisia verenkiertojärjestelmän häiriöitä, jotka johtuvat ensisijaisesti työsuorituksesta tai työympäristöstä tai joita työhön liittyvät tekijät pahentavat.

Useimmat työperäiset TULE-sairaudet pahenevat vähitellen ja johtuvat siitä, että työntekijän tuki- ja liikuntaelintöön on kohdistunut toistuvasti ja pitkän aikaa suurempi tai pienempi rasitus. TULE-sairaudet voivat kuitenkin olla myös akuutteja vammoja, kuten onnettomuuksissa saatuja murtumia.

TULE-sairaudet ovat erityisesti selän, niskan, hartioiden ja yläraajojen vaivoja, mutta ne voivat vaikuttaa myös alaraajoihin. Osa sairauksista, esimerkiksi rannekanavaoireyhtymä, on tarkkaan määriteltävissä, sillä niiden oireet ovat hyvin selvät. Sen sijaan joitakin vaivoja on vaikea määritellä, sillä potilas tuntee särkyä tai kipua, mutta erityistä sairautta ei kyetä diagnosoimaan tarkkaan.

Ylävartalon TULE-sairauksia kutsutaan työperäisiksi niska- ja yläraajasairauksiksi. Tällaiset vaiat saattavat kehittyä pitkän ajan kuluessa, ja niiden oireita voivat olla esimerkiksi särky, kipu, tunnottomuus tai kihelmöinti. Lisäksi nivelet saattavat turvota, niiden liikkuvuus saattaa vähentyä, otevoima voi heiketä ja käsien tai sormien ihonvärissä saattaa tapahtua muutoksia. Niskan ja yläraajojen työperäisiä TULE-sairauksia kutsutaan toisinaan "venähdyksiksi", "revähdyksiksi" tai "rasitusvammoiksi". Esimerkkejä niistä ovat rannekanavaoireyhtymä, jännetulehdus ja valkosormisuus.

Tekijät, jotka ovat omiaan aiheuttamaan TULE-sairauksia sekä työperäisiä niska- ja yläraajasairauksia

Kaikki seuraavat tekijät saattavat vaikuttaa erikseen, mutta riski suurenee niiden yhteisvaikutuksesta.

Fyysiset tekijät:

- voimankäyttö, esimerkiksi nostaminen, kantaminen, vetäminen, työntäminen ja työkalujen käyttäminen
- toistoliikkeet
- työskentely hankalassa ja pitkään samana pysyvässä asennossa, esimerkiksi siten, että käsivarret ovat hartialinjan yläpuolella
- tärinä

- kylmyys tai kuumuus
- huono valaistus, joka voi aiheuttaa onnettomuuden
- melu, joka voi aiheuttaa kehon jännittymistä.

Työyhteisöön liittyvät ja psykososiaaliset tekijät:

- työn vaativuus, työntekijän vähäiset mahdollisuudet vaikuttaa siihen, mitä työtehtäviä hän hoitaa, sekä vähäinen valinnanvapaus työssä
- tyytymättömyys työtä kohtaan
- työn yksitoikkoisuus ja kova työtahti
- työtovereilta, esimiehiltä ja johtajilta saatavan tuen vähäisyys.

Yksilölliset tekijät:

- aiemmat sairaudet
- fyysiset edellytykset
- ikä
- ylipaino
- tupakointi

Erityisesti työperäisiä niska- ja yläraajasairauksia

Fyysinen työ, jossa tavaroita joko siirrellään tai pidetään paikoillaan, edellyttää voimankäyttöä. Kun työtä tehdään käsin, monet niskan, hartioiden, käsivarsien ja kämmenten lihakset supistuvat. Mitä enemmän voimaa tavaroiden käsittely edellyttää, sitä enemmän työssä käytettävät lihakset rasittuvat.

Jotkin niska- ja yläraajavaivat johtuvat äkillisestä ja äärimmäisestä lihasvoiman käytöstä, mutta useimmat niistä aiheutuvat toistuvasta, kohtalaisesta ja pitkään jatkuvasta voimankäytöstä. Tämä voi johtaa lihasten väsymiseen sekä niskan ja yläraajojen pehmytkudosten paikallisiin pieniin vammoihin.

Työperäisten niska- ja yläraajasairauksien suurimpia riskitekijöitä ovat

- voimankäyttö, joka aiheuttaa voimakasta mekaanista kuormitusta niskaan, hartioihin ja yläraajoihin
- työskentely hankalissa asennoissa
- toistoliikkeet – etenkin jos ne edellyttävät samojen nivelten ja lihasryhmien jatkuvaa käyttöä tai voimankäyttöä
- työskentely pitkään ilman mahdollisuutta levätä ja palautua
- käsien ja käsivarsien värinä, josta seuraa puutumista, kihelmöintiä tai tunnottomuutta ja joka edellyttää voimakasta puristusotetta.

Miten tuki- ja liikuntaelinsairauksia voidaan torjua

TULE-sairauksien (sekä työperäisten niska- ja yläraajasairauksien) ehkäisemiseksi on omaksuttava kokonaisvaltainen lähestymistapa, jossa pyritään paitsi uusien sairauksien ehkäisemiseen myös siihen, että TULE-sairauksista kärsivät työntekijät pidetään työssä, että heidät kuntoutetaan ja että heidät sijoitetaan takaisin työhön. TULE-sairaudet eivät yleensä johdu yhdestä ainoasta tekijästä. Siksi onkin tärkeää arvioida kaikki riskit ja torjua niitä kokonaisvaltaisesti.



Monia ongelmia voidaan välttää tai ainakin paljolti lieventää, mikäli työnantajat noudattavat olemassa olevaa työsuojelulainsäädäntöä ja neuvoja hyvistä käytännöistä. Tärkeää on esimerkiksi arvioida työtehtäviä, toteuttaa ehkäisytöimenpiteitä ja varmistaa näiden toimenpiteiden tehokkuus. TULE-sairauksien riskitekijöiden torjunta edellyttää kuitenkin myös erityistoimia.

Eurooppalainen lähestymistapa tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemiseenⁱⁱⁱ

Tuki- ja liikuntaelinsairauksia voit ehkäistä ennalta, jos^{iv}

- vältetään niitä aiheuttavia riskitekijöitä,
- arvioidaan riskit, jotka eivät ole vältettävissä,
- puututaan riskien alkutekijöihin,
- mukautetaan työtä yksilölle sopivaksi,
- mukaudutaan tekniikan muutoksiin,
- korvataan vaaraa aiheuttavat tekijät turvallisilla tai vähemmän vaarallisilla vaihtoehdoilla,
- laaditaan yhtenäisen ja kokonaisvaltaisen ehkäisystrategian, jossa käsitellään kehon kokonaiskuormitusta,
- asetetaan yleiset turvatoimenpiteet yksilöiden noudattamien turvatoimien edelle,
- annetaan työntekijöille asianmukaista opastusta.

Tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pysymistä voi edistää, jos

- tarjotaan kuntoutusta
- autetaan sopeutumisessa uudelleen työelämään.

Riskien arviointi

Työnantajilla on lainmukainen velvollisuus arvioida työpaikalla ilmeneviä riskejä ja ryhtyä toimiin työntekijöiden ja muiden mahdollisesti vaarassa olevien henkilöiden turvallisuuden ja terveyden takaamiseksi. Hyvin tehty riskien arviointi auttaa yrityksiä pienentämään tuotannon menetyksestä, vahingonkorvausvaatimuksista ja korkeista vakuutusmaksuista aiheutuvia kustannuksia.

Vaiheittain etenevässä riskien arvioinnissa

- määritetään kaikki sellaiset vaaratekijät ja niiden yhdistelmät, jotka voivat aiheuttaa TULE-sairauksia
- mietitään, keihin nämä vaarat voivat kohdistua ja millä tavoin
- arvioidaan riskit ja käynnistetään toimenpiteet: voidaanko vaaratekijä poistaa kokonaan; voidaanko riskiä hallita; voidaanko ottaa käyttöön suojatoimia koko henkilöstön suojelemiseksi; onko otettava käyttöön henkilösuojaimia?
- seurataan riskejä ja tarkistetaan niiden torjuntatoimenpiteet.

Kun riskien arviointi on tehty, on laadittava luettelo tärkeysjärjestyksessä toteutettavista toimenpiteistä sekä niiden toteuttamiseen osallistuvista työntekijöistä ja heidän edustajistaan. Toimenpiteillä on pyrittävä sekä ehkäisemään että lieventämään vammoja. On tärkeää varmistaa, että kaikki työntekijät saavat tietoa työterveys- ja työturvallisuusasioista sekä niihin liittyvää koulutusta ja valmennusta, jotta he osaavat välttää tiettyjä vaaroja ja riskejä. Työntekijöiden on ehdottomasti osallistuttava työpaikan vaaratekijöiden torjumiseen. He ja heidän edustajansa tuntevat työpaikan paremmin kuin kukaan muu.



Tuki- ja liikuntaelinsairauksien torjuminen voi olla taloudellisesti kannattavaa^v

Erään suuren brittiläisen yleissairaalan pesulatyöntekijät altistuivat työssään alaselkä- ja hartiavammoille. He joutuivat kurottautumaan työssään liikaa eteenpäin nostaessaan kuivia ja märkiä lakanoita, ja heidän työnsä aiheutti paljon fyysistä rasitusta ja edellytti työskentelyä hankalissa asennoissa. Pesulassa tehtiin ergonominen arviointi, johon osallistui asiantuntijoita, pesulatyöntekijöitä ja sairaalan johtoa. Arvioinnin jälkeen tehtiin merkittäviä muutoksia: muun muassa työpisteitä ja työvälineitä muutettiin ja pesulassa aloitettiin työkierto.

Muutosten myötä henkilöstön sairauspoissaolot vähenivät 62 prosenttia, työn tuottavuus kasvoi 12 prosenttia, ylityökorvaukset pienenevät 20 prosenttia ja henkilöstön työmotivaatio kasvoi. Muutosten kokonaiskustannukset olivat hieman yli 40 000 euroa, ja ne maksoivat itsensä takaisin alle viidessä kuukaudessa. Niiden on laskettu tuottaneen kolmessa vuodessa yhteensä lähes 300 000 euron säästöt.

Taakkojen käsittely – riskien vähentäminen

Käsin tapahtuva taakkojen käsittely voi olla taakan nostamista, pitelemistä, laskemista, työntämistä, vetämistä, kantamista tai liikuttamista. Vaikka raskaita taakkoja kantavien tai siirtelevien työntekijöiden määrä on viime vuosina vähentynyt, heidän osuutensa kaikista työntekijöistä on yhä suuri, 34,5 prosenttia EU:n 25 jäsenvaltiossa. Kaikkein uusimmissa jäsenvaltioissa osuus on vielä suurempi (38,0 %)^{vi}. Neuvoston direktiivissä 90/269/ETY säädetään terveyden ja turvallisuuden vähimmäisvaatimuksista sellaisessa käsin tapahtuvassa taakkojen käsittelyssä, johon liittyy erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen vaara.

Käsin tapahtuva taakkojen käsittely voi aiheuttaa

- TULE-sairauksia (esimerkiksi alaselkäkipuja), jotka johtuvat tuki- ja liikuntaelimestön vähittäisestä ja jatkuvasti etenevästä heikkenemisestä jatkuvan taakkojen nostamisen tai käsittelyn seurauksena
- akuutteja vammoja, kuten haavoja tai murtumia, jotka johtuvat onnettomuuksista.

Monet eri tekijät lisäävät loukkaantumisen riskiä. Erityisesti selkävamman riski on suuri, jos

- taakat ovat liian painavia, liian suuria, niistä on vaikea saada otetta, ne ovat epätasapainossa tai epävakaita, niihin on vaikea ylettyä tai ne ovat sen muotoisia tai kokoisia, että ne peittävät työntekijän näkökentän ja lisäävät näin onnettomuuden riskiä;
- työtehtävät ovat liian raskaita, edellyttävät hankalia asentoja tai liikkeitä tai taakan toistuvaa käsittelyä;
- työympäristössä ei ole tarpeeksi tilaa taakkojen käsittelyyn, lattia on epätasainen, epävakaa tai liukas, työympäristö on liian kuuma tai kylmä tai huonosti valaistu;
- työntekijällä ei ole riittävästi kokemusta tai koulutusta tai hän ei ole perehtynyt työhön riittävän hyvin, hän on iältään vanhempi, hänen kehonsa mittasuhteet ja fyysiset edellytyksensä, kuten pituus ja voima, eivät ole riittävät, tai hänellä on ollut aiemmin selkävaivoja.

Työnantajien on arvioitava työntekijöihinsä kohdistuvia terveys- ja turvallisuusriskejä. Riskit on mahdollista arvioida tehokkaasti esimerkiksi selvittämällä, mitkä vaaratekijät voivat aiheuttaa onnettomuuksia ja arvioimalla, ovatko nykyiset varotoimet riittäviä.

Onnettomuuksia ja terveysongelmia voidaan ehkäistä torjumalla tai ainakin pienentämällä käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyviä riskejä. Työnantajien on esimerkiksi arvioitava, onko taakkojen käsittely käsin vältettävissä käyttämällä voimatyökaluja; ellei ole, heidän on harkittava mahdollisuutta käyttää apuvälineitä, kuten taljoja ja kärryjä. Työn organisointiin liittyviä

toimenpiteitä, kuten työkiertoa ja pitempiä taukoja, pitäisi harkita vain, ellei riskejä voida torjua tai pienentää. On myös tärkeää, että työntekijöille tiedotetaan käsin tapahtuvan taakkojen käsittelyn riskeistä ja terveysvaikutuksista ja järjestetään laitteiden käyttöä ja oikeanlaisia käsittelytekniikoita koskevaa koulutusta. Tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsivien työntekijöiden kuntoutuksen ja työhön paluun pitäisi olla keskeinen osa työpaikalla toteutettavaa TULE-sairauksien ehkäisy politiikkaa. Näin edistetään työntekijöiden terveyttä ja hyvinvointia ja ehkäistään tuottavuuden heikkenemistä. Työntekijöiden ja heidän edustajiensa on ehdottomasti osallistuttava työpaikan vaaratekijöiden torjumiseen.

Oikeanlaiset käsittelytekniikat

Ennen taakan nostamista sinun on suunniteltava ja valmisteltava työtehtäväsi. Varmista, että

- tiedät, minne olet menossa
- alue, jolla liikut, on esteetön
- saat hyvän otteen taakasta
- kätesi, taakka ja mahdolliset kädensijat eivät ole liukkaat
- jos nostat taakkaa jonkun muun kanssa, tiedätte molemmat ennen aloittamista, mitä aiotte tehdä.

Taakkaa nostaessasi

- aseta jalkasi taakan ympärille ja kehoasi sen yläpuolelle (ellei tämä ole mahdollista, yritä saada kehoasi mahdollisimman lähelle taakkaa)
- käytä jalkalihaksiasi nostaessasi taakkaa
- pidä selkä suorana
- vedä taakka mahdollisimman lähelle kehoasi
- nosta taakka ja kuljeta sitä suorin, alaspäin suuntautuvien käsin.

On tärkeää, että

- työntämisessä ja vetämisessä hyödynnetään kehon omaa painoa: nojaa työntäessäsi eteenpäin ja vetäessäsi taaksepäin
- lattiassa on riittävästi pitoa, jotta voit nojata eteenpäin/taaksepäin
- välttää selkäsi taipumista ja vääntymistä
- apuvälineissä on kädensijat tai kahvat, jotta sinun on helppo käyttää käsiesi puristusvoimaa; kädensijat ovat korkeudeltaan hartioiden ja vyötärön välisellä alueella, jotta voit työntää/vetää taakkaa hyvässä, luonnollisessa asennossa
- apuvälineet on huollettu
- lattia on kova, tasainen ja puhdas.

Esimerkkejä hyvästä käytännöstä

Verovirkailijoiden liikunnan lisääminen

Naispuoliset atk-työntekijät kärsivät yleisesti yläraaja- ja niskavaivoista. Ongelma kasvaa sitä mukaa kuin tietokoneiden käyttö työpaikoilla lisääntyy. Niska- ja hartiavaivojen ehkäisemisestä sekä niitä lievittävän liikunnan merkityksestä on kuitenkin olemassa vain vähän tietoa.

Liikunnan tiedetään yleensä kohottavan kuntoa, mutta vain harvat tietävät, miten se vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen. Tanskalaiset verovirkailijat olivat kiinnostuneita osallistumaan asiaa koskevaan tutkimukseen. Kohdeyrityksessä oli kyllä tarjolla liikuntatiloja, mutta ohjattuun harjoitteluun oli vain vähän mahdollisuuksia.

Tutkimuksen lähtökohtana oli muun muassa lisätä yhtiön johdossa tietoa asiasta, olla yhteydessä eri paikkakunnilla sijaitseviin toimipisteisiin ja tarjota rahoitusta ulkopuolelta ostettaviin harjoitusohjelmiin ja ohjajiin. Yhtiön 2 163 työntekijälle lähetettiin kyselylomake: 862 työntekijää ilmoitti olevansa kiinnostunut tutkimuksesta ja 616 osallistui siihen.

Osallistujat jaettiin kolmeen ammattiohjaajan vetämään ryhmään, joita olivat yleisliikunta (esim. voimistelu, kävely, venyttely), yläraajojen ja niskan alueen voimaharjoittelu sekä terveysvalistus. Yhtiön tarjoaman rahoituksen avulla jokainen tutkimukseen osallistunut pystyi vuoden ajan harjoittamaan liikuntaa tunnin viikossa työpäivän aikana.

Suurimmaksi ongelmaksi osoittautui se, etteivät työntekijät löytäneet työpäivän kuluessa riittävästi aikaa osallistuakseen liikuntaohjelmiin, vaikka työnantaja oli antanut heille luvan liikunnan harrastamiseen koko vuoden ajan. Liikuntaohjelmista saadaankin työpaikalla täysi hyöty irti vasta kun työskentelykulttuuri on muuttunut.

Tutkimuksella oli yhtiön johdon tuki, ja suurin osa työntekijöistäkin suhtautui siihen myönteisesti, vaikka jotkut yrittivät aluksi boikotoida hanketta. Vastustajatkin saatiin kuitenkin hankkeen puolelle kahdenkeskisissä keskusteluissa.

Hankkeen tulokset osoittivat, että osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä varsinkin siinä ryhmässä, jossa oli eniten ohjaajan vetämiä tunteja; voimaharjoittelu lisäsi hartioiden lihasvoimaa ja vähensi niskavaivoja. Voimaharjoitteluohjelman tavoite niskavaivojen vähentämisestä saavutettiin, mutta yleisliikunnan osalta ei päästy haluttuihin tavoitteisiin. Hanketta pidettiin kuitenkin kaiken kaikkiaan onnistuneena.

Jo 20 minuutin harjoittelu kolme kertaa viikossa vähentää atk-työntekijöiden niskavaivoja. Tiedosta on hyötyä kaikissa EU:n jäsenvaltioissa.

Yhteystiedot: Trine Blangsted & Gisela Sjøgaard

National Institute of Occupational Health (AMI)

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

Nosturinkuljettajan istuimen uudelleensuunnittelu

Saksassa toimivan kierrätysyhtiön nosturinkuljettajat valittelivat niska-, hartia- ja yläraajakipuja. Jäte kuljetettiin kuorma-autoilla suljetun vastaanottokuilun huipulle, jossa sijaitsevassa ohjaamossa kuljettajat työskentelivät. He istuivat yksinkertaisella, pyörivällä istuimella ja käyttivät ohjaussauvojen avulla kahmarinosturia jätteen sekoittamiseksi ja siirtämiseksi jätteenpolttosuppiloon.



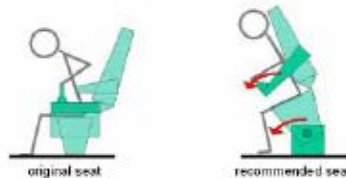
Valituksia alkoi tulla, kun nosturinkuljettajat siirrettiin väliaikaisesti uuteen laitokseen. Yhtiöstä otettiin yhteyttä kaasu-, lämpö-, ja vesiteollisuuden vahinkovakuutusista vastaavaan valtionlaitokseen (BGFW), jota pyydettiin määrittämään TULE-vaivojen syy. BGFW antoi selvityksen BGIA:n tehtäväksi.

Työpaikat mitattiin CUELA-asiantuntijajärjestelmän avulla. Sitä on käytetty menestyksekkäästi useilla eri työpaikoilla TULE-sairauksia aiheuttavien kuormitustekijöiden kirjaamiseksi ja arvioimiseksi. Järjestelmään kuului tunnistimia ja pieni tietokone, joka kiinnitettiin työntekijöiden vaatetukseen. Kehon/nivelten eri liikkeitä mitattiin jatkuvasti High time resolution -tekniikan (50 Hz) avulla koko työvuoron ajan, ja tiedot tallennettiin muistikortille.

Mittausjärjestelmää mukanaan kantavat työntekijät pystyivät huolehtimaan työtehtävistään tavanomaiseen tapaan. Mittaustulokset tallennettiin myös videolle, ja kehon asento näytettiin kolmiulotteisen tietokoneanimoidun hahmon avulla.

Tutkimuksen kohteena olleet työpaikat osoittautuivat samanlaisiksi: työn organisointi, työvuorojärjestelyt, työympäristö ja työtehtävät olivat samanlaiset. Eroja löytyi nosturinkuljettajan ohjaamon sijainnista, ja tämä oli ongelman syy. Ohjaamon istuin ei ollut säädettävissä, ja ohjaussauvat oli tarkoitettu työskentelyyn pystysuorassa asennossa, joten eteenpäin taipuneessa asennossa työskenneltäessä käsivarsi joutui väärään asentoon.

Istuin suunniteltiin uudelleen työskentelyasennon parantamiseksi niin, että istuin kallistui jatkuvasti eteenpäin, ja nosturinkuljettaja pystyi säätämään sitä alla olevassa kuvassa esitetyllä tavalla.



Uusi istuin paransi merkittävästi nosturinkuljettajien työskentelyasentoa ja työskentelytilannetta. Tuki- ja liikuntaelinvaivat vähenivät huomattavasti.

Niskan ja hartioiden TULE-sairaudet ovat ongelma, jota esiintyy kaikkialla EU:ssa ja monilla eri toimialoilla. Tämä menetelmä voidaan siirtää käytettäväksi vastaavanlaisille työpaikoille, joissa esimerkiksi näkökenttä on työntekijän alapuolella, kuten satamanosturien kuljettajilla.

Yhteystiedot: Dirk Ditchen, BG Institute for Occupational Safety and Health - BGIA
Sähköpostiosoite: Dirk.Ditchen@hvbg.de

Ergo Guide Concept

Itävaltalainen biotekniikan yritys ei ollut tyytyväinen tapaturma- ja poissaololukuihinsa ja ryhtyi parantamaan työntekijöidensä työoloja ja -tapoja. Yritykselle laadittiin työterveys- ja työturvallisuusstrategia ja -ohjelma. Ergo Guide Concept (EGC) tarjoaa kaikille työpaikan suunnitteluun suoraan tai epäsuorasti osallistuville työntekijöille perustiedot ergonomiasta – stressistä ja rasituksesta, työoloista, ennaltaehkäisystä, tutkimus- ja arviointimenetelmistä sekä keinoista tehdä tarkoituksenmukaisia parannuksia.

EGC perustuu kolmivaiheiseen ohjelmaan: perustavat työkokoukset, kaksi syvemmälle luotaavaa työkokousta ja vuosittainen seurantakokous. Kaikissa työkokouksissa käsitellään seitsemää ergonomiaan liittyvää kysymystä, joita ovat työskentelyasennot ja -liikkeet, työpisteiden mittaukset ja työvälaineet, työaika, työperäinen stressi, työilmapiiri ja sisäilman laatu sekä valaistus ja melu. Kokouksen osanottajat saavat valtuudet toteuttaa tietojaan käytännössä ja suunnitella erityisesti uusia työpisteitä ja muutoksia.

EGC-hanke: 23kiloisen sentrifugin roottorin käsittely

Ennen hanketta: roottori poistettiin manuaalisesti kuljettamalla sentrifugi työpöydälle. Roottorin neste tyhjennettiin säiliöön käsin (työskentelyasento, liikkeet, voima).

Hankkeen jälkeen: roottori nostetaan kattoon asennetulla nostovälaineellä (kuva 1) ja asetetaan erityiseen vaunuun. Tällä tavoin voidaan kuljettaa ja käsitellä kerrallaan jopa kahdeksaa roottoria (kuva 2), jotka tyhjennetään roottorivaunun yläosaa kääntämällä. Näin vältetään hankaliita asennoilta ja liikkeiltä (kuva 3), ja toimenpide voidaan toteuttaa paljon vaivattomammin kuin manuaalisesti.



Kuva 1: Roottori vedetään ulos kattoon asennetun nostolaitteen avulla.



Kuva 2: Kahdeksan roottorin kuljetusvaunu



Kuva 3: Roottorien tyhjennys vaunua kääntämällä

EGC:n kolmena ensimmäisenä vuotena tapaturmien määrä väheni 29 prosenttia ja sairauslomapäivien määrä noin 50 prosenttia. EGC voidaan muokata kaikkien yritysten käyttöön. Hanke onnistui, koska se oli suoraan yrityksen käytettävissä ja ehdotettu järjestelmä integroitiin

yrittäjien järjestelmään. Sovellettaessa järjestelmää muita yrityksiä varten on otettava huomioon painotukset seitsemässä ergonomisessa kysymyksessä.

Yhteystiedot: DI Georg Effenberger, Austrian Worker's Compensation Board (AUVA)
Sähköpostiosoite: georg.effenberger@auva.at

EU:n lainsäädäntö

EU:n lainsäädännössä vastuu työntekijöiden terveyttä ja turvallisuutta vaarantavien riskien minimoimisesta on työnantajilla. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemisen keskeisimmät näkökohdat on jo otettu huomioon EU:n direktiiveissä, jäsenvaltioiden määräyksissä ja hyviä käytäntöjä koskevissa suuntaviivoissa. Direktiivejä on täydennetty erilaisilla EU:n standardeilla (EN-standardeilla), joissa tarkennetaan yksityiskohdat tai mahdollistetaan direktiivien täytäntöönpano.^{vii}

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemisen kannalta tärkeimmät EU:n direktiivit ovat

- direktiivi 89/391/ETY: toimenpiteet työntekijöiden turvallisuuden ja terveyden parantamisen edistämiseksi työssä
- direktiivi 89/654/ETY: työpaikoille asetettavat vähimmäisvaatimukset
- direktiivi 89/655/ETY: työvälineiden soveltuvuus
- direktiivi 89/656/ETY: henkilösuojaimien soveltuvuus
- direktiivi 90/269/ETY: käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyvien riskien määrittäminen ja ehkäiseminen
- direktiivi 90/270/ETY: turvallisuutta ja terveyttä varten näyttöpäätetyölle asetettavat vähimmäisvaatimukset
- direktiivi 93/104/EY: työajan järjestely
- direktiivi 98/37/EY: koneet
- direktiivi 2002/44/EY: värinän aiheuttamien riskien määrittäminen ja ehkäiseminen
- direktiivi 2006/42/EY: koneiden suunnittelua ja rakennetta koskevat keskeiset terveys- ja turvallisuusvaatimukset.



Keveyttä työhön

Miksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat niin tärkeällä sijalla

TULE-sairaudet ovat EU:ssa etusijalla. EU:n Lissabonin strategian^{viii} tavoitteissa pyritään nostamaan työssäkäyntiaste 70 prosenttiin vuoteen 2010 mennessä sekä luomaan EU:hun enemmän ja parempia työpaikkoja. Merkittäviä työperäisiä terveysongelmia aiheuttavien TULE-sairauksien ehkäisy auttaisi osaltaan saavuttamaan tämän tavoitteen. TULE-sairaudet on nimetty ensisijaiseksi alaksi myös Euroopan yhteisön työterveys- ja työturvallisuusstrategioissa.

TULE-sairaudet aiheuttavat EU:ssa suunnattomat kustannukset, mutta sairauksien ennaltaehkäisy on mahdollista. Työntekijälle ne aiheuttavat henkilökohtaista kärsimystä ja tulonmenetyksiä, ne heikentävät työnantajan liiketoiminnan tehokkuutta ja lisäävät yhteiskunnan sosiaaliturvakustannuksia. TULE-sairaudet vaivaavat miljoonia EU:n työntekijöitä kaikilla toimialoilla, mutta ne aiheuttava erityisesti ongelmia maataloudessa, rakennusalalla sekä palveluissa, vähittäiskaupassa, kuljetuksessa, terveydenhuollossa, hotelleissa, ravintoloissa ja ateriapalveluyrityksissä. Lähes 24 prosenttia EU:n työntekijöistä kärsii selkävivusta ja 22 prosenttia lihaskivusta. Molempia vaivoja esiintyy enemmän uusissa jäsenvaltioissa, joissa vastaavat luvut ovat 39 prosenttia ja 36 prosenttia^{ix}.

Tietoa kampanjasta

Keveyttä työhön -kampanjalla pyritään auttamaan työnantajia, työntekijöitä, työsuojeluvaltuutettuja ja päätöksentekijöitä ehkäisemään TULE-sairauksia työpaikalla. Kampanja tukee kokonaisvaltaista lähestymistapaa TULE-sairauksien ehkäisyssä niin, että siinä otetaan huomioon sekä tuki- ja liikuntaelintalon ongelmat että kyseisistä vaivoista työpaikalla kärsivien työntekijöiden työssä pitäminen. Kampanjassa korostetaan "kuormituksen hallinnan" käsitettä, joka kattaa sekä kehoon kohdistuvan rasituksen että kannettavat taakat. Rasitusta voivat aiheuttaa esimerkiksi stressi, kylmät työskentelyolot, työn organisointi ja työtahti. Siksi onkin tärkeää, että kaikki TULE-sairauksien riskitekijät arvioidaan ja niihin reagoidaan kokonaisvaltaisesti.

Eurooppalaisen kampanjan tavoitteena on myös tukea TULE-sairauksista jo kärsivien työntekijöiden työssä pitämistä, kuntoutusta ja paluuta takaisin työhön. Erityisen tärkeää on, että yhteiskunta ja organisaatiot tukevat TULE-sairauksista kärsiviä työntekijöitä näiden palatessa työhön ja yrittäessä pysyä työssä.

Kampanja huipentuu Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviikkoon, joka järjestetään 22.–26. lokakuuta 2007. Se saa tukea vuonna 2007 EU:n puheenjohtajavaltioina toimivilta Saksalta ja Portugalilta, Euroopan parlamentilta, Euroopan komissiolta ja eurooppalaisilta työmarkkinaosapuolilta.

Eurooppalaisia teemaviikkoja on järjestetty vuodesta 2000 lähtien, ja ne pitävät sisällään vuosittaisia tapahtumasarjoja, joiden tarkoituksena on parantaa työntekijöiden terveyttä ja turvallisuutta työpaikoilla. Viikoilla on viisi strategista tavoitetta: valistus, tiedotus, voimavarojen kehittäminen ja niiden tarjoaminen saataville, työpaikkaan vaikuttavien toimintojen tukeminen sekä hyvien käytäntöjen määrittäminen ja tunnustaminen.

Kampanjan aikataulu

Kesäkuu 2007 – kampanjan julkistamistilaisuus Euroopan parlamentissa Brysselissä. Tilaisuudessa puhuu työllisyys- ja sosiaaliasioista vastaava komission jäsen.

Lokakuu 2007 – teemaviikko ja sitä tukeva näyttely Euroopan parlamentissa

Maaliskuu 2008 – päätöstapahtuma: tuki- ja liikuntaelinsairauksia käsittelevä huippukokous, jossa tarkastellaan teemaviikon tuloksia, keskustellaan tärkeimmistä aiheista ja palkitaan hyvän käytännön palkinnon saajat.

Kampanjan tavoitteet

Työnantajien on otettava käyttöön työterveyttä ja työturvallisuutta koskevia menettelyjä ja toimenpiteitä ja reagoitava nopeasti mahdollisiin ongelmiin. He eivät kuitenkaan saa tyytyä lainmukaisten velvollisuuksiensa täyttämiseen, vaan heidän pitää olla esimerkkinä ja osoittaa sitoutuvansa aidosti työterveyteen ja työturvallisuuteen. Tämä on työnantajien omankin edun mukaista: hyvä työsuojelu on hyvää liiketoimintaa, ja se on myös tehokkaiden organisaatioiden tunnuspiirre.

Keveyttä työhön -kampanjaa toteutetaan kaikissa EU:n 27 jäsenvaltiossa sekä Euroopan vapaakauppaliiton (EFTA) maissa. Kampanjassa suositetaan kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa on kolme keskeistä osa-aluetta:

- työnantajien, työntekijöiden ja yhteiskunnan yhteistoiminta TULE-sairauksien torjunnassa
- TULE-sairauksiin johtavan kehon kokonaiskuormituksen huomioiminen
- TULE-sairauksista kärsivien tai kärsineiden työssä pysyminen, kuntoutus ja työhönpaluu.

Monet Keveyttä työhön -kampanjan näkökohdista koskevat suurta osaa ihmisistä, mutta joissakin kampanjan tavoitteissa keskitytään erityisryhmiin.

Työnantajien pitää

- edistää toimia, jotka pantiin alulle ensimmäisen Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviikon ("Kiitos ei – tuki- ja liikuntaelinsairaudet") yhteydessä vuonna 2000
- tuntee TULE-sairauksien riskit ja niiden vaikutus terveyteen ja hankkia tietoa myös vähemmän tunnetuista asioista, kuten pitkällisestä seisomisesta ja istumisesta sekä alaraajojen vaivoista
- käyttää hyvän käytännön ratkaisuja työpaikalla TULE-sairauksien ehkäisemiseksi
- helpottaa kokonaisvaltaiseen torjuntaan painottuvan lähestymistavan omaksumista työpaikalla keskittymällä "kehon kokonaiskuormituksen" käsitteeseen
- lisätä tietoa TULE-sairauksien riskitekijöistä ja tukea hyvän käytännön ratkaisuja riskialttiilla aloilla ja työntekijäryhmissä, esimerkiksi palvelualalla, vähittäiskaupassa ja koulutuksessa sekä ikääntyvien työntekijöiden ryhmässä
- lisätä kokonaisvaltaisen lähestymistavan käyttöä keskittymällä TULE-sairauksien riskitekijöihin
- huolehtia TULE-sairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pysymisestä, työhön paluusta ja kuntoutuksesta
- toteuttaa työssä pysymistä ja työhön paluuta koskevia hyvän käytännön ratkaisuja niiden henkilöiden osalta, jotka ovat kärsineet TULE-sairauksista
- tukea monitieteisiä lähestymistapoja, joissa torjunta ja kuntoutus käyvät käsi kädessä
- tukea ja helpottaa työntekijöiden osallistumista työterveys- ja työturvallisuustoimintaan.

Työntekijöiden ja työsuojeluvaltuutettujen pitää

- tuntee TULE-sairauksien riskitekijät ja niiden vaikutus terveyteen
- tietää, miten riskejä voidaan välttää tai lieventää
- olla perillä siitä, millaisia työterveys- ja työturvallisuusratkaisuja työpaikalla toteutetaan TULE-sairauksista kärsivien työntekijöiden hyväksi
- tukea hyvän käytännön ratkaisuja TULE-sairauksien ehkäisemiseksi

- olla asioista selvillä ja asiantuntevia sekä aktiivisia yhteistyökumppaneita työpaikan työterveys- ja työturvallisuustoiminnassa.

Päätöksentekijöiden pitää

- sisällyttää TULE-sairauksiin liittyviä työterveys- ja työturvallisuuskysymyksiä asiaankuuluviin toimintalinjoihin ja lainsäädäntöasiakirjoihin
- ottaa sidosryhmät mukaan TULE-sairauksia koskevien työterveys- ja työturvallisuusasioiden päätöksentekoon.

Muiden sidosryhmien pitää

- lisätä tietoa TULE-sairauksien riskitekijöistä työpaikoilla
- tukea hyvän käytännön ratkaisuja TULE-sairauksien torjumiseksi sekä näistä sairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pitämiseksi ja kuntouttamiseksi sekä heidän saamiseksi takaisin työhön.

Hyvän käytännön palkinnot

Keveyttä työhön -kampanjan osana myönnetään vuotuisia hyvän käytännön palkintoja sellaisille yrityksille ja organisaatioille, jotka ovat merkittäväällä ja innovatiivisella tavalla edistäneet TULE-sairauksien ennaltaehkäisyä ja torjuntaa sekä niistä kärsivien työntekijöiden kuntoutusta ja työhön paluuta. Palkinnon voittajat julkistetaan ja palkinnot jaetaan TULE-sairauksia käsittelevässä huippukokouksessa maaliskuussa 2008.

Työnantajien aloitteet tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyssä

- Arvioidaan työhön liittyvät riskit.
- Laaditaan toimintaohjelmia, joissa TULE-sairauksien riskitekijöitä lähestytään kokonaisvaltaisesti.
- Muutetaan työtehtäviä pitkäkestoisen seisoma- tai istumavaiheiden välttämiseksi tai vähentämiseksi.
- Laaditaan suunnitelmia käyttäjäystävällisten koneiden ja laitteiden hankkimiseksi.
- Tuetaan TULE-sairauksista kärsineiden työntekijöiden työssä pysymistä, työhönpaluuta ja kuntoutusta.
- Otetaan koulutus ja tiedotus osaksi kokonaisvaltaista lähestymistapaa apuna käyttäen
 - elokuvia, videoita ja multimediaa
 - koulutustapahtumia, seminaareja ja työpajoja
 - julistekilpailuja ja tietovisoja
 - ideoiden kehittämisohjelmia
 - näyttelyitä ja avointen ovien päiviä
 - mainos- ja valistuskampanjoita
 - lehdistökonferensseja ja muuta mediatoimintaa.

Kuka voi osallistua?

TULE-sairauksien eurooppalainen kampanja tarjoaa tilaisuuden olla yhteydessä työterveys- ja työturvallisuusasioita käsittelevään yhteisöön EU:ssa ja laajemminkin sen verkostoihin sekä näistä sairauksista suoraan tai epäsuorasti kärsiviin ihmisiin. Siihen voivat osallistua kaikki organisaatiot ja yksityishenkilöt eri paikkakuntien, jäsenvaltioiden ja koko EU:n tasolla.

Keveyttä työhön -kampanja on tarkoitettu toteuttaa ensisijaisesti työpaikoilla, ja se on suunnattu erityisesti henkilöille, jotka osallistuvat työterveys- ja työturvallisuustoimien toteuttamiseen. Kohderyhmänä ovat siis työnantajat, työntekijät, työsuojeluvalluudet, työterveys- ja työturvallisuusalan ammattilaiset, sekä ennaltaehkäisyyn ja vakuutuksiin erikoistuneet työterveys-

ja työturvallisuuslaitokset ja muut tahot, jotka harjoittavat avustus- ja tiedotustoimintaa työpaikoilla.

Kampanjan toissijaisena kohderyhmänä ovat EU:n ja jäsenvaltioiden päätöksentekijät, työmarkkinaosapuolet (työnantajajärjestöt, ammattiliitot ja -järjestöt), koordinointikeskukset (yleensä kansallinen työterveys- ja työturvallisuusviranomaisen) ja niiden verkostot, EU:n toimielimet ja niiden verkostot sekä kansalaisjärjestöt.

Eräät toimialat on valittu kampanjan erityiskohteiksi. Niitä ovat muun muassa maatalous, rakennusala, palvelut ja vähittäiskauppa, koulutus, terveydenhuolto, hotellit, ravintolat ja ateriapalvelu-ryitykset.

Miten kampanjaan voi osallistua?

Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirasto tarjoaa tiedotusmateriaalia 22 kielellä ja verkkosivustollaan (<http://ew2007.osha.europa.eu>). Virastosta myönnetään myös rahoitustukea jäsenvaltioissa toimiville kansallisille koordinointikeskuksille kansallisten hankkeiden edistämiseksi, tukemiseksi ja toteuttamiseksi. Lisäksi virasto järjestää maaliskuussa 2008 tuki- ja liikuntaelinsairauksia käsittelevän huippukokouksen, joka on kampanjan päätöstilaisuus. Huippukokouksen yhteydessä jaetaan myös hyvän käytännön palkinnot.

Asiasta kiinnostuneet voivat ladata teemaviikon verkkosivustolta kampanjan tukimateriaalia ja hyödyntää sitä tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttamia ongelmia koskevassa tiedotuksessa sekä ratkaisujen löytämisessä näihin ongelmiin. Verkkosivustolla on seuraavanlaista materiaalia:

- esimerkkejä kokeiluista ja testatuista hyvistä käytännöistä
- keskustelufoorumeita, joissa voi jakaa ajatuksia muiden kanssa ja saada tietoa muiden toimista
- monikielisiä tietopaketteja, esitteitä ja tiedotteita, joissa on käyttökelpoisia vinkkejä toiminnan valmistelemiseksi ja toteuttamiseksi
- ideoita teemaviikon toimintoja varten
- linkkejä samantapaisille sivustoille.

Yhteistyökumppanit voivat monella tapaa myötävaikuttaa Keveyttä työhön -kampanjaan ja/tai osallistua sen toimintoihin. Verkostojensa kautta ne voivat tarjota tiedotus- ja kampanjamateriaalia sekä uutisia työturvallisuusvirastolle ja yhteistyökumppaneilleen, ja ne voivat myös tukea hyvän käytännön palkintoja ja palkintoehdokkaita. Ne voivat verkkosivuillaan edistää kampanjaa ja tarjota linkin teemaviikon verkkosivustolle. Ne voivat käsitellä kampanjaa myös kokouksissaan ja kutsua ehkä viraston edustajan puhumaan kampanjan puolesta.

Kampanjaan osallistuvat voivat kannustaa verkostonsa jäseniä erilaisiin toimintoihin teemaviikon aikana (22.–26.10.2007). Teemaviikon osanottajatahot voivat kertoa työturvallisuusvirastolle toimistaan täyttämällä verkossa yksinkertaisen kyselylomakkeen. He saavat myös tunnustusta osallistumisestaan: verkkosivustolta voi nimittäin ladata henkilökohtaisen osallistumistodistuksen, joka voidaan tulostaa ja asettaa näytteille. Yhteistyökumppanit voivat myös kannustaa verkoston jäseniä edistämään toimintaa ja yhteistyökumppanuuksia jäsenvaltion sisällä sekä ottamaan yhteyttä kansalliseen koordinointikeskukseen.

Kampanjamateriaalia voi ladata osoitteesta <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Siltä varalta, että organisaatiot suunnittelevat järjestävänsä omia tapahtumia teemaviikon aikana, viraston verkkosivustolla on esimerkkejä hyvistä käytännöistä sekä keskustelufoorumeita, joissa voi vaihtaa ajatuksia, antaa palautetta ja saada tietoa muiden toimista.

Tietoa Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirastosta

Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirasto toimii Bilbaossa, Espanjassa. Tämän Euroopan unionin perustaman viraston tehtävänä on tarjota tietoa työterveydestä ja työturvallisuudesta. Virasto on perustanut kansallisten koordinoitavien verkoston koordinoimaan toimia ja jakamaan tietoa yksittäisten maiden sisällä. Koordinoitavien verkostot myös tukevat EU:n työterveys- ja työturvallisuustilannetta parantavan tiedon laadintaa ja välitystä. Virasto kokoaa yhteen EU:n 27 jäsenvaltion ja muidenkin maiden hallitusten ja työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen edustajia sekä johtavia työterveysasiantuntijoita, joten se on luotettava ja tasapuolinen työterveystiedon lähde.

Lisätietoja on saatavilla viraston verkkosivustolla osoitteessa <http://osha.europa.eu>

Lisätietoja tuki- ja liikuntaelinsairauksista osoitteessa <http://osha.europa.eu/topics/msds>

ALAVIITTEET

ⁱ Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö. 4th European Working Conditions Survey, 2005.

ⁱⁱ http://osha.europa.eu/topics/msds/facts_html

ⁱⁱⁱ Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirasto. "Research on work-related low back disorders", 2000.

^{iv} Perustuu neuvoston direktiivin 89/391/ETY 6 artiklan 2 kohdan 5 alakohtaan.

^v Yhdistyneen kuningaskunnan terveys- ja turvallisuusalan toimivaltaisen viranomaisen (HSE) tutkimusraportti nro 491: "Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders".

^{vi} Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö. 4th European Working Conditions Survey, 2005.

^{vii} Viraston kotisivuilla on linkkejä TULE-sairauksien kannalta olennaiseen EU:n lainsäädäntöön (http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html), työntekijöiden suojelua koskevaan EU:n lainsäädäntöön (<http://osha.europa.eu/legislation>) sekä jäsenvaltioiden omille sivustoille, joilla on tietoa kansallisesta lainsäädännöstä ja kansallisista suuntaviivoista.

^{viii} Lissabonin strategia, maaliskuu 2000:

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

^{ix} Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö. 4th European Working Conditions Survey, 2005.