

LEGYEN KÖNNYEBB A TEHER

TE-X1-06-172-HU-D

Helyes Gyakorlat díj

A „Legyen könnyebb a teher” kampány részeként kiosztásra kerül az évi Helyes Gyakorlat díj, mely elismerésben részesíti azokat a cégeket, amelyek kiemelkedő és innovatív hozzájárulásukkal elősegítették egy integratív irányítási hozzáállás elterjedését a váz- és izomrendszeri problémák kezelésével, a betegségek megelőzésével, valamint a már megbetegedett dolgozók megtartásával, rehabilitációjával és reintegrációjával kapcsolatban.

Miként vehetek részt?

- A kampány támogató anyagának letöltésével.
- A támogató anyag alapján felépített figyelemfelkeltési stratégiák kidolgozásával, melyek segítenek felhívni a figyelmet a váz- és izomrendszeri problémákra, valamint a megszüntetésükre és mérséklésükre irányuló megoldásokra. A kampány honlapján kipróbált és ellenőrzött példák sora mutatja be a helyes gyakorlatot, ezenkívül egy fórum is segíti az ötletek megosztását és mások tevékenységének megismerését.
- A további tájékoztatást és támogatást nyújtó országos programközpontok valamelyikének felkeresésével.

Ha szeretne többet megtudni a „Legyen könnyebb a teher” kampányról, látogasson el a kampány internetes címére:
<http://ew2007.osha.europa.eu>

A honlapon található:

- több nyelvű tájékoztató csomagok, leírások és információs anyagok gyakorlati ötletekkel, melyek segítenek a programok szervezésében és a tevékenységek lebonyolításában, valamint egyéb hasznos információforrások;
- ötletek és programjavaslatok az Európai Hétre;
- tanulmányok helyes gyakorlati példákról;
- hasonló témájú internetes oldalak gyűjteménye és még sok minden más.

Az egyes régiókban található programközpontok

További tájékoztatásért, valamint kampánycsomag igényléséért forduljon az ön országában található programközpontoz.

A programközpont elérhetősége az Ügynökség honlapján található:
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

Az Európai Munkavédelmi Ügynökségről

Az Európai Munkavédelmi Ügynökség az európai munkahelyi biztonság és egészségvédelem javításával kapcsolatos információk bővítésének és terjesztésének katalizátoraként működik. Az ügynökség együttműködést teremt a kormányok képviselői, a munkáltatók és a munkavállalók szervezetei, valamint a vezető munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi szakértők között a 27 uniós tagállamban, sőt még ennél is szélesebb körben, s ezáltal megbízható, kiegyensúlyozott és nem részrehajló információforrásként működik a munkahelyi biztonság és egészségvédelem vonatkozásában.

A 2007-es európai kampány támogatói az Európai Parlament, az Európai Bizottság, a német és portugál EU-elnökség, valamint az európai szociális partnerek.

Bővebb információ az Európai Ügynökségről és az Európai Hétről az alábbi címen érhető el:
<http://ew2007.osha.europa.eu>

LEGYEN KÖNNYEBB A TEHER



Európai kampány a váz- és izomrendszeri problémák megelőzésére

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



Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség

<http://osha.europa.eu>



LEGYEN KÖNNYEBB A TEHER

A „Legyen könnyebb a teher” kampány

A 2007-es Európai Hét célja integrált problémakezelési megközelítések elterjesztése a váz- és izomrendszeri problémák vonatkozásában, beleértve a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásának megelőzését, valamint a már megbetegedett alkalmazottak megtartására, rehabilitációjára és reintegrációjára irányuló törekvéseket.

Az Európai Munkavédelmi Ügynökség szervezésében megrendezésre kerülő „Legyen könnyebb a teher” kampány szeretné elérni mind a munkaadókat, a munkavállalókat, a dolgozók munkavédelmi képviselőit, a szakértőket, mind pedig a jogszabályokat megalkotó szakembereket, illetve minden egyéb olyan szervezetet, amely munkahelyi szinten próbálja javítani a váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzésének hatékonyságát.

Az európai munkahelyek biztonságosabbá és egészségesebbé tételét célzó kampány csúcspontja az október 22. és 26. között lezajló Munkahelyi Biztonság és Egészségvédelem Európai Hete rendezvénysorozat.

Mik azok a váz- és izomrendszeri megbetegedések?

A váz- és izomrendszeri megbetegedések elnevezés egy egész sor különféle egészségügyi problémát takar. Ezek közül a legfontosabbak a hátfájás és a gerincbántalmak, valamint a munkahelyi ártalomként a felső végtagon kialakuló megbetegedések, melyeket a közvélemény az ismétlődő terhelés által okozott károsodás (Repetitive Strain Injury – RSI) néven ismer, de ide tartoznak az alsó végtagok bizonyos betegségei is.

A váz- és izomrendszeri megbetegedések súlyos fizikai elváltozások – NEM csupán veszélyek vagy kockázatok.

A váz- és izomrendszeri problémák nagy része megelőzhető, vagy mérsékelhető az érvényben lévő munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi szabályok betartásával, valamint a helyes gyakorlat alapelveinek követésével.

Miért jelent mindez problémát?

A váz- és izomrendszeri megbetegedések a munkához kötődő leggyakoribb egészségügyi problémának számítanak Európában. Az Európai Unió 25 tagállamának munkavállalói közül majd 24 százalék szenved hátfájástól, és mintegy 22 százalékuk panaszkodik izomfájdalmakra. Mindkét probléma az újonnan csatlakozott tagállamokban jelentkezik a legnagyobb mértékben, elérve a 39, illetve 36%-os arányokat.⁽¹⁾ A váz- és izomrendszeri megbetegedések nem csupán fizikai szenvedést és jövedelemkiesést okoznak, de igen jelentős kiadást jelentenek a vállalkozások és a nemzetgazdaságok számára is. A váz- és izomrendszeri megbetegedések bármely munkavállalónál felléphetnek, ugyanakkor könnyen meg is előzhetőek, a munkafeladatok veszélyeinek elemzésével, kockázatcsökkentő

intézkedések bevezetésével, és a bevezetett intézkedések hatékonyságának folyamatos ellenőrzésével.

A váz- és izomrendszeri megbetegedések több millió európai dolgozót érintenek minden létező foglalkoztatási ágazatban, de különösen súlyos problémát jelentenek az építőipar, a szolgáltatásipar, a nagykereskedelem, az oktatás, az egészségügy és a vendéglátás területein.

Mit tehetünk?

A legfontosabb a váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos holisztikus megközelítés kialakítása, amely kiterjed mind az elsődleges megelőzésre, mind a már megbetegedett dolgozók munkába való visszatérésének megoldására.

A váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos jelenlegi megközelítések az embereket érő terhelések összességére koncentrálnak, csakúgy, mint a „Legyen könnyebb a teher” kampány, amely a terhelés csökkentésére fókuszál. Ez alatt nem csupán a nehéz tárgyak mozgatása által okozott fizikai terhelést kell érteni, hanem minden olyan „stresszt”, aminek a test ki van téve, beleértve az ismétlődő mozgások okozta veszélyeket, a környezeti tényezőket, és egyéb olyan kockázati elemeket, mint például a rezgések, vagy a munkavégzés helyiül szolgáló helyiség negatív kihatásai.

Különösen fontos odafigyelni a váz- és izomrendszeri megbetegedések és a munkahelyi stressz kapcsolatára.

Általánosságban elmondható, hogy egyetlen kockázati tényező fennállása még nem vezet automatikusan váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásához. A kézi anyagmozgatás például önmagában nem lehet a hátfájás kizárólagos okozója; a betegség kialakulásához jelen kell lennie még néhány olyan kockázati elemnek, mint a stressz, a hideg munkahely, a rossz munkaszervezés stb. Ezért fontos tehát a váz- és izomrendszeri megbetegedések veszélyforrásainak mindenre kiterjedő vizsgálata és átfogó megközelítése.

Kockázatmegelőzés, oktatás és tudatosság

A kampány célja a fokozott biztonság és egészségvédelem elterjesztése a munkahelyeken a téma összes fontos szereplőjének bevonásával.

Az integrált megközelítésnek három fő eleme van, melyek alapvetően meghatározzák a gyakorlati alkalmazás sikerességét:

- a kormányok, a munkaadók és a munkavállalók együttműködése a váz- és izomrendszeri problémák kezelése érdekében;

- az embereket érő összes olyan terhelés figyelembevétele, melyek a váz- és izomrendszeri problémákat okozhatják;
- a már váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedő alkalmazottak megtartása, rehabilitációja és munkába való visszahelyezése.

Ki vehet részt?

A kampány nyitott egyéni résztvevők és minden helyi, nemzeti, illetve európai szinten működő szervezet előtt, beleértve:

- a munkáltatókat – mind a magán-, mind az állami szektorból –, beleértve a kis- és középvállalkozásokat (KKV) is;
- a vállalati vezetőket, munkavédelmi felügyelőket és munkavállalókat;
- a szakszervezeteket és munkavédelmi képviselőket;
- a biztonsági és egészségvédelmi intézményeket;
- a munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi szakértőket és gyakorlati szakembereket;
- a képzésszervezőket és oktatási közösségeket;
- a regionális és helyi munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi prevenciószolgálatokat és biztosítási szolgáltatókat.

Hogyan segíthetünk?

Rengeteg kezdeményezés és tevékenység segíthet a témában.

Az alábbiakban csupán néhány ötletet sorolunk fel:

- kockázatelemzés – az összes veszélyforrás számbavétele;
- intézkedési tervek és programok – a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázataival kapcsolatos holisztikus látásmód kialakítása;
- munkafeladatok módosítása – a túlzottan hosszú ideig fenntartott testtartások kiküszöbölése;
- beszerzések tervezése „felhasználóbarát” gépek és eszközök biztosítása céljából;
- a már váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedő alkalmazottak megtartására, rehabilitációjára és reintegrációjára irányuló kezdeményezések;
- képzés és információterjesztés – az integrált irányítási megközelítés kialakítására – az alábbiak által:
 - film, video- és multimédiás anyagok;
 - tréningek, szemináriumok és workshopok;
 - plakátversenyek és vetélkedők;
 - javaslattevési sémák;
 - kiállítások és nyílt napok;
 - hirdetések és promóciós kampányok;
 - sajtókonferenciák és egyéb médiaesemények.

⁽¹⁾ Európai Alapítvány az Élet- és Munkakörülmények Javításáért. 4. Európai munkakörülmény-felmérés, 2005.