



## Előadás jegyzetek (rövid előadás szövege)

1) 'Legyen könnyebb a teher!'

2) A váz- és izomrendszeri megbetegedések prioritást jelentenek az EU számára. Az EU lisszaboni stratégiájának célkitűzései nemcsak azt írják elő, hogy 2010-re 70%-os foglalkoztatási arányt kell elérni, hanem azt is, hogy Európában több és jobb munkahelyet kell létrehozni. Európában a legfőbb munkához kapcsolódó egészségügyi problémának számító váz- és izomrendszeri megbetegedések kezelése hozzájárulna e célkitűzés eléréséhez. A munkahelyi biztonságra és egészségvédelemre vonatkozó közösségi stratégiák is kiemelt jelentőséget tulajdonítanak a váz- és izomrendszeri megbetegedések kérdésének.

Az Európai Alapítvány az Élet- és Munkakörülmények Javításáért (4. európai munkakörülmény-felmérés, 2005) statisztikai adatai szerint az EU-25 munkavállalóinak közel 24%-a hátfájástól szenved, míg 22%-uk izomfájdalmakra panaszkodik. Az új tagállamokban mindkét állapot gyakrabban fordul elő, a munkavállalók 39, illetve 36%-ánál. A munkavállalók körülbelül 62%-a végez ismétlődő kéz- és karmozdulatokat, 46%-uk dolgozik fájdalmas vagy fárasztó testhelyzetekben és 35%-uk cipel, vagy mozgat nehéz terheket a munkaidejének több mint negyedében.

3) A munkához kapcsolódó váz- és izomrendszeri megbetegedések a test rendszereinek, például az izmok, ízületek, inak, szalagok, idegek vagy a helyi keringési rendszer károsodása, amelyet elsősorban a munkavégzés és a munkavégzés közvetlen környezetének hatása okoz, illetve súlyosbít.

Ezek a megbetegedések főként a hátat, a nyakat, a vállat és a felső végtagokat érintik, de érinthetik az alsó végtagokat is. Egyes váz- és izomrendszeri megbetegedések - mint például a csuklóban kialakuló alagút szindróma – jól meghatározott jelek és tünetek alapján kapták a nevüket. Mások nem specifikusak, mivel csupán a fájdalom vagy kellemetlen érzés jelentkezik, egyértelmű, konkrét probléma megléte nélkül.

A legtöbb munkához kapcsolódó váz- és izomrendszeri megbetegedés halmozódó probléma, amely hosszú időn át tartó, magas vagy alacsony intenzitású megterhelésnek történő ismétlődő expozícióból ered. Ugyanakkor a váz- és izomrendszeri megbetegedések akut sérülések, például baleset során bekövetkező törések is lehetnek.

A kockázati tényezők mindegyike hathat külön-külön is, de nagyobb a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásának a veszélye, ha több kockázati tényező együttesen áll fenn. A kockázati tényezők három csoportba oszthatók: fizikai tényezők, szervezeti és pszicho-szociális tényezők és egyéni tényezők.

Példák:

- fizikai – erő kifejtés, ismétlődő mozdulatok, rezgés, kényelmetlen testhelyzetek
- szervezeti – az önállóság és a munkával való elégedettség alacsony szintje, gyors ütemű ismétlődő munka
- egyéni – kórtörténet, fizikai kapacitás, kor

4) A "Legyen könnyebb a teher!" az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség 2007. évi kampánya, amely a munkahelyi váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzésére irányul. Támogatói közé tartozik az



EU 2007-es német és portugál elnöksége, az Európai Parlament, az Európai Bizottság és az európai szociális partnerek. A kampány csúcspontja a 2007. október 22. és 26. között megrendezésre kerülő Munkahelyi Biztonság és Egészségvédelem Európai Hete.

A 2000. óta egész éves eseménysorozatként futó európai kampányok célja a jobb munkahelyi biztonság és egészségvédelem előmozdítása. A kampányoknak öt stratégiai célkitűzése van: a tudatosság növelése, tájékoztatás, a források létrehozása és azok elérhetőségének biztosítása, a munkahelyre hatással lévő tevékenységek ösztönzése, valamint a helyes gyakorlat azonosítása és elismerése. Az első, 2000-ben lebonyolított, "Fordíts hátat a váz- és izomrendszeri megbetegedéseknek!" jelszavú európai kampány témája is a váz- és izomrendszeri megbetegedések problémája volt.

5) A "Legyen könnyebb a teher!" kampány a váz- és izomrendszeri megbetegedések kezelésére vonatkozó integrált vezetői szemléletet támogatja, amelynek a váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzése és a már megbetegedett munkavállalók munkában tartása egyaránt részét képezi. Hangsúlyozza a "teher kezelésének" fogalmát, amely a testet érő összes terhelésre és a cipelt terhekre vonatkozik. Problémát okozhat például a stressz, a hideg munkahelyi körülmények, és a munka tempója. Ezért fontos a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázatainak teljes körét felmérni, és átfogó módon kezelni.

Az európai kampány célja továbbá, hogy támogassa a váz- és izomrendszeri megbetegedésekben szenvedő munkavállalók megtartását, rehabilitációját és munkába való visszatérését. A szociális és szervezeti támogatás szerepe különösen fontos a munkavállalók munkába való visszatérésének, illetve munkahelyük megtartásának segítésével kapcsolatban.

6) Valamennyien felelősek vagyunk a váz- és izomrendszeri megbetegedések leküzdéséért: munkaadók, munkavállalók és biztonságért felelős képviselőik, a kormány, az egészségügyi és munkavédelmi intézmények és a politikaformálók.

A munkaadók jogszabályi kötelezettsége a munkahelyi kockázatok felmérése és a munkavállalók biztonságának és egészségének biztosítása. Ugyanakkor a jogi kötelezettségeik pusztán teljesítésénél többet is kell tenniük. A munkaadóknak jó példával kell elől járniuk, és valódi elkötelezettséget kell mutatniuk az egészségvédelem és a biztonság irányában. Ez a munkaadók saját érdeke: a jó munkavédelmi menedzsment jó a vállalkozásnak, és az eredményes szervezetek jellemzője.

A biztonság azonban nem kizárólag a munkaadókon múlik – a munkavállalók kötelezettsége, hogy a munkaadókkal a saját és munkatársaik védelme érdekében együttműködjenek. A munkavállalók bevonása a munkahelyi kockázatok kezelésébe létfontosságú – hiszen ők mindenkinél jobban ismerik az adott munkahelyet. A specifikus kockázatok elkerülése érdekében a munkavállalókat a váz- és izomrendszeri megbetegedések témájában tájékoztatásban és képzésben kell részesíteni.

A munkavállalók biztonságért felelős képviselőinek, a kormányoknak, az egészségügyi és munkavédelmi intézményeknek és a politikaformálóknak egyaránt fontos szerep jut.

7) További információkat a "Legyen könnyebb a teher!" kampánnyal kapcsolatban az Ügynökség honlapján <http://ew2007.osha.europa.eu>, míg a váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatban a: <http://osha.europa.eu/msds> címen található.