



Speaking notes (short presentation text)

1) Kampanija „Mažinkime krūvį“

2) Spręsti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą yra vienas iš ES prioritetinių tikslų. Lisabonos strategijos tiksluose numatyta ne tik padidinti darbo lygį iki 70 % iki 2010 m., bet ir sukurti daugiau ir geresnių darbo vietų. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų – labiausiai Europoje paplitusių su darbu susijusių sveikatos sutrikimų – problemos sprendimas padėtų pasiekti šį tikslą. Bendrijos darbuotojų saugos ir sveikatos strategijose šių sutrikimų problemos sprendimui taip pat teikiamas prioritetas.

Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondo duomenimis (4-asis Europos darbo sąlygų tyrimas, 2005 m.), beveik 24 % 25 ES valstybių narių darbuotojų skundžiasi nugaros ir 22 % – raumenų skausmais. Šiuos negalavimus dažniau patiria naujų valstybių narių darbuotojai: atitinkamai 39 % ir 36 % darbuotojų. Maždaug 62 % darbuotojų ketvirtadalį ar daugiau savo darbo laiko atlieka tuos pačius rankų ir plaštakų judesius, 46 % dirba skausmingoje ar varginančioje padėtyje ir 35 % kilnoja ar neša sunkius krovinius.

3) Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai – tai organų, pvz., raumenų, sąnarių, sausgyslių, raiščių, nervų arba vietinės kraujotakos sutrikimai, kuriuos sukelia arba pablogina, visų pirma, darbas ir aplinkos, kurioje dirbama, poveikis.

Dažniausiai pasitaiko nugaros, sprando, pečių ir rankų, bet ir kojų sutrikimai. Kai kurie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai, pavyzdžiui, riešo kanalo tunelinis sindromas, įvardyti, kadangi jų simptomai yra labai aiškūs. Kiti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai neturi konkrečių pavadinimų, kadangi skausmas ar nemalonūs pojūtis pasireiškia be jokių akivaizdžių požymių ar aiškaus sutrikimo.

Dažniausiai raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai išsivysto ilgai dėl didesnės ar mažesnės kūno apkrovos. Tačiau tai gali būti ir ūminės traumos, pvz., per nelaimingą atsitikimą patirti lūžiai.

Rizikos veiksniai gali veikti atskirai, tačiau šių negalavimų rizika didesnė, kai vienu metu veikia keli veiksniai. Rizikos veiksnius galima suskirstyti į tris grupes: fizinius, organizacinius ir psichosociologinius bei individualius.

Šių veiksnių pavyzdžiai:

- fiziniai: jėgos naudojimas, kartotiniai judesiai, vibracija, kenksminga kūno laikysena,
- organizaciniai: darbuotojo savarankiškumo stoka, nepasitenkinimas darbu, nuolatinis intensyvus darbas,
- Individualūs: asmens ligos, fizinis pajėgumas, amžius.

4) „Mažinkime krūvį“ – tai Europos saugumo ir sveikatos darbe agentūros 2007 m. kampanija, skirta darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemai spręsti. Ją remia 2007 m. ES Tarybos pirmininkės, Vokietija ir Portugalija, Europos Parlamentas, Europos Komisija ir Europos socialiniai partneriai. Kampanija baigsis Europos darbuotojų saugos ir sveikatos savaitės renginiais 2007 m. spalio 22–26 d.

Nuo 2000 m. rengiamos Europos kampanijos – tai kasmetiniai renginiai darbuotojų sveikatos ir saugos gerinimui skatinti. Penki strateginiai kampanijos tikslai: skatinti susijusių asmenų sąmoningumą, teikti informaciją, plėtoti informacijos šaltinius ir teikti prieigą prie jų, skatinti darbo vietoms poveikį turinčią veiklą ir apibrėžti ir



pripažinti gerosios praktikos metodus. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą pradėta spręsti dar 2000 m. įgyvendinant pirmąją Europos kampaniją.

5) Kampanija „Mažinkime krūvį“ grindžiama integruoto raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemos sprendimo koncepcija, kuri apima ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją ir priemones, padedančias raumenų ir kaulų sutrikimus patyrusiems darbuotojams neprarasti darbo vietas. Ypač atsižvelgiama į bendrą darbuotojo kūno apkrovą, t. y. į kūno patiriamą įtampą ir keliamą naštą. Įtampa, šaltos darbo sąlygos, darbo proceso intensyvumas ir kiti veiksniai gali skatinti sveikatos sutrikimus. Taigi svarbu įvertinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką ir nuosekliai spręsti jos keliamas problemas.

Ši Europos kampanija taip pat skatina padėti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrusiems darbuotojams neprarasti darbo vietas, atgauti darbingumą ir grįžti į darbą. Ypač svarbi socialinė ir organizacinė parama, padedanti darbuotojams grįžti į darbą ir neprarasti darbo vietas susidūrus su šiais negalavimais.

6) Visi turime spręsti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą: darbdaviai, darbuotojai ir jų saugos atstovai, vyriausybė, darbuotojų saugos ir sveikatos institucijos ir politikai.

Darbdaviai privalo įvertinti riziką darbo vietoje ir siekti užtikrinti darbuotojų saugą ir sveikatą. Bet jie turėtų ne tik laikytis teisinių reikalavimų. Darbdaviai turėtų rodyti gerą pavyzdį kitiems ir sąžiningai siekti užtikrinti darbuotojų saugą ir sveikatą. Tai naudinga ir pačiam darbdaviui: gera saugos vadyba teikia naudos verslui ir liudija apie efektyviai valdomą organizaciją.

Sauga turi rūpintis ne tik darbdavys, darbuotojai taip pat turi bendradarbiauti su darbdaviu ir siekti apsaugoti save ir savo bendradarbius. Darbuotojų parama būtina šalinant pavojus darbo vietoje: jie juk puikiai žino savo darbo aplinką. Darbuotojams reikėtų teikti informaciją ir mokymus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų klausimais, kad jie išmoktų vengti tam tikrų pavojų.

Darbuotojų saugos atstovų, vyriausybės, sveikatos ir saugos institucijų ir politikų vaidmuo taip pat svarbus.

7) Išsamesnės informacijos apie kampaniją „Mažinkime krūvį“ rasite Agentūros sukurtame tinklapyje adresu: <http://ew2007.osha.europa.eu> ir apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus tinklalapyje adresu: <http://osha.europa.eu/msds>.