



Naredite si breme lažje

**Evropski teden varnosti in zdravja pri delu
22.–26. oktober 2007**

Informacijski paket

Naredite si breme lažje

Osnovne informacije o kampanji

Zmanjševanje tveganja za nastanek kostno-mišičnih obolenj na delovnem mestu

Kostno-mišična obolenja so najpogostejše z delom povezane zdravstvene težave v Evropi in prizadenejo milijone evropskih delavcev v vseh gospodarskih dejavnostih. Skoraj 24 % delavcev v EU trpi zaradi bolečin v hrbtu, 22 % pa zaradi bolečin v mišicah. Obe bolezenski stanji sta bolj razširjeni v novih državah članicah, kjer se 39 % delavcev pritožuje zaradi bolečin v hrbtu, 36 % delavcev pa zaradi bolečin v mišicah. Delodajalci morajo narediti več za zaščito svojih zaposlenih, delavci pa se morajo bolj zavedati nevarnosti kostno-mišičnih obolenj.

V informacijskem paketu so povzete glavne teme v okviru kampanje Naredite si breme lažje. Več informacij je na voljo na spletni strani kampanje (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



Vsebina

Povzetek

Problem – zakaj so kostno-mišična obolenja velika težava

- **Kostno-mišična obolenja – opredelitev**
- **Specifična z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin**

Kaj je mogoče storiti na delovnem mestu:

- **Kako odpraviti kostno-mišična obolenja**
- **Ocena tveganja**
- **Ročno premeščanje bremen – zmanjševanje tveganj**

Primeri dobre prakse

Evropska zakonodaja

Naredite si breme lažje

- **O kampanji**
- **Cilji kampanje**
- **Kako lahko sodelujete**

O Evropski agenciji za varnost in zdravje pri delu

Povzetek

Kostno-mišična obolenja so najpogostejša z delom povezana zdravstvena težava v Evropi. Skoraj 24 % delavcev v EU trpi zaradi bolečin v hrbtu, 22 % pa zaradi bolečin v mišicah¹. V novih državah članicah so te zdravstvene težave še bolj razširjene.

Cena, ki jo zaradi kostno-mišičnih obolenj plačujejo delavci, delodajalci in vlade, je visoka. Za delavca ta obolenja pomenijo fizične bolečine in izpad dohodka, za delodajalca zmanjšano poslovno učinkovitost, za državo pa povečane stroške za socialno varstvo.

Kostno-mišična obolenja niso nepremostljiva težava. Veliko težav je mogoče preprečiti ali občutno zmanjšati, če delodajalci ravnajo v skladu z veljavno zakonodajo o varnosti in zdravju ter upoštevajo dobro prakso. Toda za učinkovito rešitev problematike kostno-mišičnih obolenj je treba sprejeti posebne ukrepe.

„Naredite si breme lažje“ je kampanja Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu za leto 2007 in je namenjena reševanju problematike kostno-mišičnih obolenj na delovnem mestu. Podpirajo jo nemško in portugalsko predsedstvo EU v letu 2007, Evropski parlament, Evropska komisija in evropski socialni partnerji. Kampanja bo dosegla svoj vrhunec v okviru Evropskega tedna varnosti in zdravja pri delu, ki bo potekal od 22. do 26. oktobra 2007.

Kampanja podpira celovit pristop obvladovanja teh obolenj, ki obsega tri ključne elemente. Prvič, delodajalci, zaposleni in vlada morajo sodelovati pri reševanju problematike kostno-mišičnih obolenj. Drugič, vsi ukrepi morajo upoštevati koncept „celotne obremenitve telesa“, ki zajema vse obremenitve telesa in tudi ročno premeščanje bremen. Stres, delo v mrazu in tempo dela, na primer, lahko vsi prispevajo k razvoju kostno-mišičnih obolenj. Tretjič, delodajalci morajo poskrbeti za zadržanje, rehabilitacijo in vračanje na delo zaposlenih s kostno-mišičnimi obolenji.

Kampanja „Naredite si breme lažje“ nalaga odgovornost delodajalcem, delavcem, njihovim zaupnikom za varnost in zdravje pri delu in zunanjim oblikovalcem politike. Delodajalci bi morali biti zglede in sprejemati vse izvedljive ukrepe za preprečevanje ali zmanjševanje nevarnosti kostno-mišičnih obolenj ter izkazovati resnično naklonjenost varnosti in zdravju. To je tudi v njihovem lastnem interesu: dobro obvladovanje varnosti je dobro za poslovanje in je značilno za učinkovite organizacije.

Pri odpravljanju nevarnosti na delovnem mestu je izredno pomembna vključitev zaposlenih, ki delovno mesto poznajo najboljše. Delavcem je treba zagotoviti informacije in usposabljanje o kostno-mišičnih obolenjih, da se seznanijo s tem, kako se lahko izognejo določenim nevarnostim in tveganjem. Oblikovalci politike morajo vključiti vprašanja s področja varnosti in zdravja pri delu, povezana s kostno-mišičnimi obolenji, v svoje politične in zakonodajne dokumente.

V okviru kampanje „Naredite si breme lažje“ je Agencija vzpostavila spletno stran – <http://ew2007.osha.europa.eu> – na kateri objavlja veliko različnih virov, vključno z informacijami o kostno-mišičnih obolenjih, do katerih lahko dostopate prek enotne vstopne spletne strani: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Pomembna prvina kampanje so priznanja za dobro prakso, ki se podeljujejo podjetjem in organizacijam, ki so izjemno in inovativno prispevali k preprečevanju in odpravljanju kostno-mišičnih obolenj ter rehabilitaciji in ponovnemu vključevanju zaposlenih s kostno-mišičnimi obolenji na delovno mesto. Priznanja so spodbuda za organizacije in posameznike, da se vključijo v kampanjo, organizirajo svoje dogodke ob evropskem tednu in pomagajo zagotoviti, da kostno-mišična obolenja prizadenejo manj ljudi.



Kostno-mišična obolenja – nekaj statističnih podatkov iz EUⁱⁱ

Skoraj 24% delavcev iz EU-25 poroča o težavah zaradi bolečin v hrbtu, 22% pa se jih pritožuje zaradi bolečin v mišicah. Obe bolezenski stanji sta bolj razširjeni v novih državah članicah, kjer se 39 % delavcev pritožuje zaradi bolečin v hrbtu, 36 % delavcev pa zaradi bolečin v mišicah.

Približno 62 % delavcev je četrtno delovnega časa ali več izpostavljenih ponavljajočim se gibom dlani ali rok, 46 % prisilni drži ali utrujajočemu položaju, 35 % pa premeščanju ali premikanju težkih bremen.

Kmetijstvo in gradbeništvo sta glede izpostavljenosti fizikalnim tveganjem in tudi glede števila pritožb zaradi kostno-mišičnih obolenj najbolj prizadeta sektorja, čeprav se ta obolenja pojavljajo v vseh sektorjih.

Ženske so manj izpostavljene fizikalnim dejavnikom tveganja, čeprav je, kar zadeva delo, ki vključuje gibe dlani ali rok in prisilno držo ali utrujajoči položaj, izpostavljenost žensk enaka izpostavljenosti moških.

Kostno-mišična obolenja – opredelitev

Pri kostno-mišičnih obolenjih gre za poškodbe telesnih struktur, kot so mišice, sklepi, kite, vezi, živci ali lokalni krvni pretok, ki jih povzročijo ali poslabšajo predvsem delo in vplivi neposrednega okolja, v katerem se opravlja delo.

Pri večini z delom povezanih kostno-mišičnih obolenjih gre za kumulativna obolenja, ki jih povzročijo ponavljajoče se izpostavljanje dolgotrajnim, visoko ali nizko intenzivnim obremenitvam. Pri kostno-mišičnih obolenjih gre lahko tudi za akutne poškodbe, kot so zlomi, do katerih pride med nezgodo.

Ta obolenja prizadenejo predvsem hrbtenico, vrat, ramena in zgornje okončine, lahko pa tudi spodnje. Nekatera kostno-mišična obolenja, kot je na primer sindrom karpalnega kanala, so dobila ime zaradi jasno izraženih simptomov. Druga so nespecifična, ker obstaja bolečina ali nelagodje, ni pa dokazov za jasno obolenje.

Kostno-mišična obolenja, ki prizadenejo zgornji del telesa, so poznana kot z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin. Simptomi z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin se lahko razvijajo dolgo, nato pa se pokažejo kot bolečina, neprijeten občutek, otrplost ali občutek ščemenja. Prizadetim osebam lahko tudi otečejo sklepi, zmanjša se njihova mobilnost ali moč prijema ali pa se spremeni barva kože na rokah ali prstih. Z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin se včasih imenujejo „zvini ali raztegi“, „poškodbe zaradi ponavljajočih se gibov“ ali „kumulativna travmatična obolenja“. Med posebne primere spadajo sindrom karpalnega kanala, vnetje kit in obolenje, pri katerem gre za boleče, bele in otekle roke zaradi uporabe vibracijskega orodja, t.i. vibration white finger.

Dejavniki, ki prispevajo k razvoju kostno-mišičnih obolenj in z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin

Vsi ti dejavniki lahko delujejo samostojno, če pa več dejavnikov tveganja deluje hkrati, se tveganje poveča.

Fizikalni dejavniki:

- uporaba sile, na primer dvigovanje, prenašanje, vlečenje, potiskanje in uporaba orodij;
- ponavljajoči se gibi;
- nerodni in nepremični položaji; na primer delo z rokami nad višino ramen;
- vibracije;
- mraz ali prevelika vročina;
- slaba razsvetljava, ki lahko povzroči nezgode;
- hrupna delovna mesta, ki lahko povzročijo napetost telesa.



Organizacijski in psihosocialni dejavniki:

- naporno delo, nezadosten nadzor nad izvajanimi nalogami in nizka stopnja samostojnosti;
- nizka stopnja zadovoljstva na delovnem mestu;
- ponavljajoče se, monotono delo s hitrim tempom;
- premajhna podpora sodelavcev, nadrejenih in vodstvenih delavcev.

Posamezni dejavniki:

- zdravstvena anamneza;
- fizična sposobnost;
- starost;
- prekomerna telesna teža;
- kajenje.

Specifična z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin

Fizično delo vključuje uporabo sile, bodisi za premikanje predmetov ali za to, da se jih drži pri miru. Pri opravljanju dela z rokami se krčijo različni kompleti mišic v vratu, rami in rokah. Večja je sila, ki je potrebna za premeščanje predmetov, večja je sila mišic v uporabljenih delih telesa.

Nekatera z delom povezana obolenja vratu in zgornjih okončin povzroči akutna uporaba izjemne sile, večina teh obolenj pa je posledica dolgotrajne, pogosto ponavljajoče se in očitno zmerne uporabe sile. Ta lahko povzroči utrujenost mišic in mikroskopske poškodbe mehkih tkiv na vratu in zgornjih okončinah.

Glavni dejavniki tveganja za nastanek z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin:

- uporaba sile, ki ima za posledico veliko mehansko obremenitev vratu, ramen in zgornjih okončin;
- delo v nerodnih položajih;
- ponavljajoči se gibi, zlasti če vključujejo vedno iste sklepe in mišične skupine ter nastopajo v povezavi z aktivnostmi, pri katerih je potrebna uporaba sile;
- dolgotrajno delo brez možnosti, da si delavec odpočije in opomore od obremenitve;
- vibriranje rok, kar povzroča otrplost, ščemenje ali izgubo občutka ter potrebno večjo silo za prijemanje.

Kako odpraviti kostno-mišična obolenja

Za odpravo kostno-mišičnih obolenj (in z delom povezanih obolenj vratu in zgornjih okončin) je potreben celovit pristop obvladovanja, ki obsega preprečevanje novih obolenj ter zadržanje, rehabilitacijo in ponovno vključitev delavcev, ki že trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj. Kostno-mišičnih obolenj ponavadi ne povzroči en sam dejavnik, zato je pomembno, da se oceni celoten obseg tveganj in da se obravnavajo celovito.

Veliko težav lahko preprečimo ali občutno zmanjšamo z upoštevanjem veljavne zakonodaje o varnosti in zdravju ter dobre prakse. To obsega oceno pravilnosti izvajanja delovnih nalog, izvajanje preventivnih ukrepov in stalno preverjanje učinkovitosti teh ukrepov. Da bi odpravili nevarnosti za nastanek kostno-mišičnih obolenj, so potrebni posebni ukrepi.

Evropski pristop k odpravljanju kostno-mišičnih obolenjⁱⁱⁱ

Za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj^{iv}:

- se izogibajte tveganjem za nastanek kostno-mišičnih obolenj;
- ocenite tveganja, ki jih ne morete preprečiti;



- tveganja odpravite pri viru;
- delo prilagodite posamezniku;
- prilagodite se spreminjajoči se tehnologiji;
- nevarno nadomestite z varnim ali manj nevarnim;
- oblikujte celostno preventivno politiko, ki upošteva celotno obremenitev telesa;
- skupnim varnostnim ukrepom dajte prednost pred posameznimi varnostnimi ukrepi;
- delavcem zagotovite ustrezna navodila.

Za zadržanje delavcev s kostno-mišičnimi obolenji:

- zagotovite rehabilitacijo delavcem s kostno-mišičnimi obolenji;
- te delavce ponovno vključite v delovni proces.

Ocena tveganja

Delodajalci so zakonsko obvezani, da ocenijo tveganja na delovnem mestu ter sprejmejo ukrepe za zagotovitev varnosti in varovanje zdravja delavcev in vseh drugih, ki bi se lahko poškodovali. Dobra ocena tveganja pripomore k zmanjšanju stroškov, ki jih imajo podjetja zaradi izpada proizvodnje, odškodninskih zahtevkov in višjih zavarovalnih premij.

Načelo postopne ocene tveganja vključuje naslednje faze:

- ugotavljanje vseh nevarnosti ali kombinacije nevarnosti, ki lahko povzročijo nastanek kostno-mišičnih obolenj;
- proučitev, kdo bi se lahko poškodoval in kako bi se to lahko zgodilo;
- ocena tveganj in odločitev o ukrepih: Ali se nevarnost lahko popolnoma odpravi? Ali se tveganje lahko nadzoruje? Ali se lahko sprejmejo varnostni ukrepi za zaščito vseh zaposlenih? Ali se zahteva osebna varovalna oprema?
- spremljanje tveganj in proučitev preventivnih ukrepov.

Po opravljeni oceni tveganj je treba sestaviti seznam ukrepov po prednostnem vrstnem redu ter delavce in njihove predstavnike vključiti v njihovo izvajanje. Ukrepi morajo biti usmerjeni v preprečevanje in zmanjševanje resnosti morebitnih poškodb. Pomembno je, se vsem delavcem zagotovijo ustrezne informacije, izobraževanje in usposabljanje o zdravju in varnosti na delovnem mestu, da se seznanijo s tem, kako se lahko izognejo določenim nevarnostim in tveganjem. Pri odpravljanju nevarnosti na delovnem mestu je izredno pomembna vključitev delavcev, saj delavci in njihovi predstavniki najboljše poznajo delovno mesto.

Odpravljanje kostno-mišičnih obolenj je lahko stroškovno učinkovito^v

Zaposlenim v pralnici velike splošne bolnišnice v Združenem kraljestvu zaradi delovnih nalog, ki jih opravljajo, grozijo poškodbe križa in ramen. Delovne naloge vključujejo čezmerno pripogibanje zaradi dvigovanja suhega in mokrega perila, močno naprezanje in delo v nerodnih položajih. Na podlagi ergonomske ocene, pri kateri so sodelovali strokovnjaki, delavci in vodstvo, so bile uvedene pomembne spremembe, vključno s preoblikovanjem delovnih mest in opreme pralnice ter kroženje na delovnem mestu.

Zaradi teh sprememb se je za 62 % zmanjšala bolniška odsotnost zaposlenih, za 12 % se je povečala storilnost in za 20 % so se zmanjšala plačila za nadure, hkrati pa se je dvignila morala zaposlenih. Skupni stroški sprememb so znašali nekoliko več kot 40.000 EUR in so se povrnili v manj kot petih mesecih. Po treh letih so celotni prihranki znašali skoraj 300.000 EUR.

Ročno premeščanje bremen – zmanjševanje tveganj

Ročno premeščanje bremen vključuje dvigovanje, držanje, spuščanje, potiskanje, vlečenje, prenašanje ali premikanje bremena. Čeprav se odstotek delavcev v EU-25, ki poročajo o prenašanju ali premikanju težkih bremen, v zadnjih letih zmanjšuje, je še ta vedno visok (34,5 %). V novih državah članicah je ta odstotek še višji (38,0 %)^{vi}. Direktiva Sveta 90/269/EGS določa zdravstvene in varnostne zahteve za ročno premeščanje bremen, zlasti kadar za delavce obstaja nevarnost poškodbe hrbta.

Ročno premeščanje bremen lahko povzroči:

- kostno-mišična obolenja zaradi postopnega in kumulativnega poslabšanja kostno-mišičnega sistema zaradi nenehnega dvigovanja ali premeščanja, na primer bolečine v križu;
- akutne poškodbe, kot so ureznine ali zlomi, zaradi nezdod.

Dejavnikov tveganja, ki povečujejo možnost poškodbe, je več. Zlasti pri hrbtenici lahko pride do poškodbe, če:

- so bremena pretežka, prevelika, jih je težko prijeti, so neuravnovešena ali nestabilna, jih je težko doseči ali so take oblike ali velikosti, ki delavcu zastira pogled, kar povečuje možnost nezgode;
- so naloge prenaporne, vključujejo nerodne položaje ali gibe ali ponavljajoče se premeščanje;
- v okolju ni dovolj prostora za ročno premeščanje bremen, tla v njem so neravna, nestabilna ali spolzka, je prevroče ali premrzlo ali slabo razsvetljeno;
- delavec ni dovolj izkušen, je neustrezno usposobljen in preslabo pozna delo, je starejši, ima določene telesne mere in sposobnosti, kot sta višina in moč, ali ima okvaro hrbtenice.

Delodajalci morajo oceniti zdravstvena in varnostna tveganja, s katerimi se srečujejo njihovi delavci. Tveganje se lahko učinkovito oceni z enostavnimi metodami, kot sta iskanje nevarnosti, ki lahko povzročijo nezgode, in ocena ustreznosti obstoječih previdnostnih ukrepov.

Nezgode in slabo zdravstveno stanje je mogoče preprečiti z odpravo ali vsaj zmanjšanjem tveganj pri ročnem premeščanju bremen. Delodajalci bi morali preučiti, ali se je na primer ročnemu premeščanju bremen mogoče izogniti z motorno opremo za premeščanje. Če se ročnemu premeščanju bremen ni mogoče izogniti, bi morali proučiti uporabo podpornih naprav, kot so škripci in vozički. Organizacijski ukrepi, kot so kroženje na delovnem mestu in daljši premori, naj se proučijo samo, če tveganj ni mogoče odpraviti ali zmanjšati. Pomembno je tudi zagotavljanje informacij o tveganjih in potencialnih vplivih ročnega premeščanja bremen na zdravje ter usposabljanje za uporabo opreme in pravilne tehnike premeščanja. Rehabilitacija in ponovna vključitev delavcev s kostno-mišičnimi obolenji na delo bi morala biti sestavna dela politike za kostno-mišična obolenja na delovnem mestu. To bo izboljšalo zdravstveno stanje in počutje delavcev ter preprečilo zmanjšanje storilnosti. Pri odpravljanju nevarnosti na delovnem mestu je bistvena vključitev delavcev in njihovih predstavnikov.



Pravilne tehnike premeščanja

Preden dvignete breme, morate za to delovno nalogo narediti načrt in se nanjo pripraviti. Prepričajte se, da:

- veste, kam greste;
- v prostoru, v katerem se gibate, ni ovir;
- breme dobro držite;
- vaše roke, breme in morebitni ročaji niso spolzki;
- v primeru, da breme dvigujete skupaj še z nekom, oba še pred začetkom vesta, kaj delata.

Pri dvigovanju:

- z nogami zaobjemite breme in se sklonite čezenj (če to ni izvedljivo, se skušajte bremenu čim bolj približati);
- pri dvigovanju uporabite mišice nog;
- hrbet zravnajte;
- breme povlecite čim bliže telesu;
- dvignite in nesite breme s stegnjenimi, navzdol obrnjenimi rokami.

Pomembno je, da:

- potiskate in vlečete z lastno težo telesa; pri potiskanju se nagnite naprej, pri vlečenju pa nazaj;
- vam na tleh ne drsi, da se lahko nagnete naprej/nazaj;
- se izogibate upogibanju in ukrivljanju hrbtenice;
- imajo naprave za premeščanje ročaje/držaje, da lahko uporabite silo rok. Ročaj mora biti na sredini med ramo in pasom, da lahko potiskate/vlečete v ugodnem, nevtralnem položaju;
- so naprave za premeščanje dobro vzdrževane;
- so tla trda, ravna in čista.

Primeri dobre prakse

Telesna aktivnost med delom davčnih uslužbencev

Obolenja zgornjih okončin in vratu so pogosta med ženskami, ki delajo za računalnikom. Ker se računalniki vse bolj uporabljajo na delovnem mestu, je to vse večja težava, vendar pa ni veliko znanega o preprečevanju in pomenu telesnih vaj za lajšanje bolečin vratu in ramen.

Na splošno velja, da so telesne aktivnosti povezane z boljšim zdravjem, vendar je znanje o zdravju kosti in mišic omejeno. Danski davčni uslužbenci so pokazali zanimanje za sodelovanje v študiji. Čeprav je podjetje omogočalo možnosti za telesno aktivnost, je bilo za usposabljanje ali vodenje slabo poskrbljeno.

Splošni pristop je obsegal ozaveščanje vodstva podjetja, komuniciranje z različnimi lokalnimi delovnimi mesti ter financiranje zunanjih programov usposabljanja in inštruktorjev. Vprašalniki so bili poslani 2.163 delavcem, 862 jih je izrazilo zanimanje za sodelovanje, 616 delavcev pa je dejansko sodelovalo v študiji.

Poklicni inštruktorji so bili dodeljeni sodelujočim v treh skupinah: splošne telesne aktivnosti, kot je gimnastika, hoja, razgibavanje itd., trening za moč zgornjih okončin in predel vratu ter obveščanje o spodbujanju zdravja. Podjetje je vsakemu sodelujočemu sponzoriralo eno uro na teden, da je lahko med delavnikom eno leto opravljal telesno aktivnost.

Velika težava je bila v tem, da delavci med delavnikom niso našli časa, da bi sodelovali v programih telesne aktivnosti, čeprav so jim delodajalci dovolili, da vse leto eno uro na teden namenijo temu. Zato je treba, preden se lahko uresničijo vse koristi programov telesnih vaj, spremeniti kulturo na delovnih mestih.

Vodstvo družbe je podpiralo programe, odklonilen odnos zaposlenih pa je bil redek. Nekaj posameznikov na začetku ni hotelo sodelovati pri projektu, vendar so ta nasprotja premagali s pogovori na štiri oči.

Rezultati projekta so pokazali, da so bili sodelujoči zelo zadovoljni, zlasti v skupini, ki je imela največ ur z inštruktorjem. S treningom za moč se je povečala moč ramenskih mišic, bolečine v vratu pa so se zmanjšale. Program treninga za moč, ki je bil namenjen zmanjšanju težav z vratom, je dosegel svoje cilje, program splošne telesne aktivnosti pa je bil manj uspešen. Projekt se je z vseh vidikov izkazal za uspešnega.

Samo 20-minutna telovadba tri dni na teden uspešno zmanjšuje težave z vratom pri delavcih za računalnikom. To znanje bi se lahko uporabilo v vseh državah članicah EU.

Kontaktna oseba: Trine Blangsted in Gisela Sjøgaard

Nacionalni inštitut za zdravje pri delu (AMI)

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

Preoblikovanje sedeža upravljavca žerjava

Upravljavci žerjavov v nemški družbi, ki se ukvarja z recikliranjem odpadkov, so se pritoževali nad bolečinami v vratu, ramenih in zgornjih okončinah. Delali so v kabini na vrhu zaprtega sprejemnega jaška, kamor tovornjaki dovažajo odpadke, in sedeli na enostavnem, vrtljivem sedežu ter z ročicami upravljali žerjav s prijemalom, s katerim so mešali in prenašali odpadke v jašek za sežiganje.



O bolečinah so poročali, ko so bil začasno premeščeni na novo napravo. Obrnili so se na BGFW, poklicni sindikat, pristojen za obvezno nezgodno zavarovanje v plinskem, ogrevalnem in vodnem sektorju, da ugotovi vzrok kostno-mišičnih obolenj, povabili pa so tudi BGIA, inštitut za varstvo pri delu, da razišče zadevo.

Obremenitve na delovnih mestih so bile izmerjene z merilnim sistemom CUELA. To je izvedenski sistem, ki se uspešno uporablja na različnih delovnih mestih za beleženje in ocenjevanje dejavnikov obremenitve, ki povzročajo kostno-mišična obolenja. Merilni sistem je bil sestavljen iz senzorjev in miniaturnega računalnika, pritrjenega na delavčeva oblačila. Senzorji so med izmeno neprekinjeno merili različna gibanja telesa/sklepov z visoko časovno resolucijo (50 Hz), podatki meritev pa so se shranili na spominsko kartico.

Zaposleni, ki so imeli na sebi merilni sistem, so lahko normalno opravljali svoje delo. Meritve so bile dodatno dokumentirane na videu, na katerem je bil položaj telesa prikazan s tridimenzionalnim računalniško animiranim likom.

Delovna mesta, ki so jih preiskovali, so bila enaka. Imela so enako organizacijo dela, vzorce izmenskega dela, delovno okolje in naloge. Razliko so ugotovili v položaju kabine upravljavca žerjava, kar je bil tudi vzrok težave. Neprilagodljivi sedež in njegovi instrumenti so bili oblikovani za delo v pokončnem položaju, zato je bil pri delu v zelo nagnjenih položajih položaj rok zelo slab.

Da bi izboljšali držo upravljavca žerjava so sedež preoblikovali tako, da se je nenehno nagibal naprej in ga je upravljavec žerjava lahko prilagajal, kot je prikazano na spodnji sliki.



original seat – prvotni sedež

recommended seat – priporočen sedež

Z novim sedežem se je drža upravljavcev žerjavov pri delu zelo izboljšala, kar je pomenilo izboljšanje delovnih razmer in močno zmanjšanje kostno-mišičnih obolenj.

Kostno-mišična obolenja vratu in ramen so težava v mnogih različnih sektorjih po Evropi. To metodo je mogoče prenesti na podobna delovna mesta, na primer tista, kjer je vidno polje pod delavcem, kot je to na primer pri upravljalcih žerjavov v pristaniščih.

Kontaktna oseba: Dirk Ditchen, Inštitut za varnost in zdravje pri delu – BGIA
E-pošta: Dirk.Ditchen@hvbv.de.

Koncept ergonomskih smernic

Biotehnološka družba v Avstriji je bila nezadovoljna s stopnjami nesreč in odsotnostjo z dela, zato je sprejela ukrepe za izboljšanje delovnih pogojev in vedenja svojih uslužbencev. Razvila je strategijo in program za varnost in zdravje. Koncept ergonomskih smernic daje vsem uslužbencem, ki so posredno ali neposredno povezani z obliko delovnega mesta, osnovno znanje o ergonomiji – stresu in obremenitvah, delovnih pogojih, preventivi, metodah analiziranja in ocenjevanja ter o tem, kako doseči sistematične izboljšave.

Jedro koncepta ergonomskih smernic je program, sestavljen iz treh korakov: osnovnih delavnic, dveh poglobljenih delavnic in letnih delavnic za spremljanje. Na vseh delavnicah se obravnava sedem točk ergonomije, vključno s položaji in gibi na delovnem mestu, meritvami na delovnem mestu in delovno opremo, delovnim časom, z delom povezanim psihološkim stresom, podnebjem ter zrakom, svetlobo in hrupom v prostorih. Udeleženci so se naučili, kako uporabiti svoje znanje v praksi, zlasti v zvezi z načrtovanjem novih delovnih mest in spreminjanjem delovnih mest.

Projekt koncepta ergonomskih smernic: delo s 23 kg težkim centrifugalnim rotorjem

Prej: Delavec je rotor odstranil ročno tako, da je vzel centrifugo in jo nesel na delovno mizo. Tekočino v rotorju je ročno odvajal v posodo (drža, gibi, napor).

Potem: Rotor dvigne dvigalna naprava, nameščena na strop (slika 1), in ga odloži v poseben voziček. To omogoča prenašanje do osem rotorjev in delo z njimi (slika 2). Tekočino se odvaja z nagibanjem zgornjega dela prekucnega vozička, na katerem so rotorji, pri čemer ni nerodnih položajev in gibov (slika 3), napor pri ročnem delu pa je zelo majhen.



Slika 1: Dvigovanje rotorja z dvigalno napravo, nameščeno na strop.



Slika 2: Transport osmih rotorjev z vozičkom.



Slika 3: Praznjenje tekočine iz rotorjev s prekucnim vozičkom.

V prvih treh letih uporabe koncepta ergonomskih smernic se je stopnja nesreč zmanjšala za 29 %, odsotnost z dela zaradi bolezni pa za približno 50 %. Koncept ergonomskih smernic se lahko v prilagojeni obliki uporabi v vseh podjetjih. Uspeh je rezultat neposrednega dostopa do družbe in vključitve sistema predlogov. Prilagoditve koncepta, potrebne za druga podjetja, se nanašajo na poudarek sedmih ergonomičnih točk.

Kontaktna oseba: dipl. ing. Georg Effenberger, avstrijski zavod za splošno zavarovanje za nesreče (AUVA)
E-pošta: georg.effenberger@auva.at.



Evropska zakonodaja

Zakonodaja EU delodajalcem nalaga odgovornost za zmanjšanje tveganj v zvezi z zdravjem in varnostjo delavcev. Glavni elementi preprečevanja kostno-mišičnih obolenj so navedeni že v evropskih direktivah, predpisih držav članic in vodnikih za dobro prakso. Direktive dopolnjuje vrsta evropskih standardov (znanih kot standardi EN), ki navajajo podrobnosti ali omogočajo izvajanje direktiv.^{vii}

Najpomembnejše evropske direktive, ki se nanašajo na preprečevanje kostno-mišičnih obolenj, so:

- 89/391/EGS: vključuje ukrepe za spodbujanje izboljšav glede varnosti in zdravja delavcev;
- 89/654/EGS: vključuje minimalne zahteve za delovno mesto;
- 89/655/EGS: vključuje ustreznost delovne opreme;
- 89/656/EGS: vključuje ustreznost osebne varovalne opreme;
- 90/269/EGS: vključuje prepoznavanje in preprečevanje tveganj pri ročnem premeščanju bremen;
- 90/270/EGS: vključuje minimalne varnostne in zdravstvene zahteve za delo s slikovnimi zasloni;
- 93/104/ES: vključuje organizacijo delovnega časa;
- 98/37/ES: vključuje stroje;
- 2002/44/ES: vključuje prepoznavanje in preprečevanje tveganj zaradi vibracij.
- 2006/42/ES: vključuje bistvene zdravstvene in varnostne zahteve v zvezi z načrtovanjem in izdelovanjem strojev.

Naredite si breme lažje

Zakaj so kostno-mišična obolenja takšen problem?

Kostno-mišična obolenja so prednostna naloga EU. Cilji lizbonske strategije EU^{viii} do leta 2010 predvidevajo 70-odstotno stopnjo zaposlenosti ter ustvarjanje več in boljših delovnih mest v Evropi. Reševanje problematike kostno-mišičnih obolenj, glavne z delom povezane zdravstvene težave, bi prispevalo k doseganju tega cilja. Tudi v strategiji Skupnosti za poklicno varnost in zdravje pri delu so kostno-mišična obolenja določena kot prednostno področje.

Stroški kostno-mišičnih obolenj so za EU zelo veliki, vendar jih je mogoče preprečiti. Za delavca ta obolenja pomenijo fizične bolečine in izpad dohodka, za delodajalca zmanjšano poslovno učinkovitost, za državo pa povečane stroške za socialno varstvo. Za kostno-mišičnimi obolenji trpi na milijone evropskih delavcev v vseh gospodarskih dejavnostih. Najbolj pereč problem pa ta obolenja predstavljajo v kmetijstvu, gradbeništvu, storitvenem, maloprodajnem in transportnem sektorju, zdravstvu ter v hotelirstvu in gostinstvu. Skoraj 24 % delavcev v EU trpi zaradi bolečin v hrbtu, 22 % pa zaradi bolečin v mišicah. Obe bolezenski stanji sta bolj razširjeni v novih državah članicah, kjer se 39 % delavcev pritožuje zaradi bolečin v hrbtu, 36 % delavcev pa zaradi bolečin v mišicah^{ix}.

O kampanji

Namen kampanje „Naredite si breme lažje“ je delodajalcem, delavcem, sindikalnim zaupnikom za varnost in zdravje pri delu ter oblikovalcem politike pomagati preprečiti kostno-mišična obolenja na delovnem mestu. Kampanja podpira celovit pristop obvladovanja teh obolenj, ki obsega preprečevanje kostno-mišičnih težav in zadržanje delavcev, ki trpijo zaradi teh obolenj, na delu. Poudarja koncept „obvladovanja bremena“, ki vključuje vse obremenitve telesa in ročno premeščanje bremen. Obremenitev lahko na primer povzročijo stres, delo v mrazu ter organizacija

in tempo delo. Zato je pomembno, da se oceni celoten obseg tveganj za nastanek kostno-mišičnih obolenj in da se obravnavajo celovito.

Cilj evropske kampanje je tudi podpirati zadržanje, rehabilitacijo in ponovno vključevanje delavcev, ki že trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj. Zlasti pomembna je podpora družbe in podjetja, da se delavcem s kostno-mišičnimi obolenji omogoči vrnitev na delo in da tam tudi ostanejo.

Kampanja bo dosegla vrhunec v okviru Evropskega tedna varnosti in zdravja pri delu, ki bo potekal od 22. do 26. oktobra 2007. Podpirajo jo nemško in portugalsko predsedstvo EU v letu 2007, Evropski parlament in Evropska komisija ter evropski socialni partnerji.

Evropski tedni, ki potekajo od leta 2000, so vsakoletni dogodki, namenjeni spodbujanju večje varnosti in zdravja na delovnem mestu. Imajo pet strateških ciljev: povečanje ozaveščenosti, zagotavljanje informacij, razvijanje in zagotavljanje dostopa do virov, spodbujanje aktivnosti, ki vplivajo na delovno mesto, ter prepoznavanje in nagrajevanje dobre prakse.

Časovni razpored kampanje

Junij 2007 – začetek medijske kampanje s komisarjem za zaposlovanje, socialne zadeve in enake možnosti v Evropskem parlamentu, v Bruslju.

Oktober 2007 – evropski teden s promocijsko razstavo v Evropskem parlamentu.

Marec 2008 – Sklepna prireditev: „vrh kampanje o kostno-mišičnih obolenjih“, na katerem se bodo pregledale aktivnosti v okviru evropskega tedna, razpravljalo se bo o ključnih vprašanjih in zmagovalcem tekmovanja za dobro prakso pa bodo podeljena priznanja.

Cilji kampanje

Delodajalci bi morali na splošno oblikovati postopke in ukrepe za reševanje problematike zdravja in varnosti ter se hitro odzivati na vse težave. Toda narediti bi morali več, kot zgolj izpolnjevati svoje zakonske obveznosti. Morali bi biti zgled ter pokazati resnično naklonjenost zdravju in varnosti. To je tudi v njihovem lastnem interesu: dobro obvladovanje varnosti je dobro za poslovanje in je značilnost učinkovite organizacije.

V kampanjo „Naredite si breme lažje“ je vključenih vseh 27 držav članic EU in države Evropskega združenja za prosto trgovino (EFTA). Celoviti pristop obvladovanja, ki ga kampanja podpira, sestavljajo trije ključni elementi:

- sodelovanje delodajalcev, delavcev in vlade pri reševanju problematike kostno-mišičnih obolenj;
- upoštevanje celotne obremenitve telesa, ki povzroča nastajanje kostno-mišičnih obolenj;
- zadržanje, rehabilitacija in vrnitev na delo delavcev, ki trpijo ali so trpeli zaradi kostno-mišičnih obolenj.

Številni vidiki kampanje „Naredite si breme lažje“ so pomembni za večino ljudi, nekateri cilji kampanje pa so osredotočeni na posebne skupine.

Delodajalci morajo:

- nadaljevati aktivnosti, ki so jih začeli izvajati v okviru prvega Evropskega tedna varnosti in zdravja pri delu leta 2000, „Obrnite hrbet kostno-mišičnim obolenjem“;
- zavedati se nevarnosti kostno-mišičnih obolenj in njihovega vpliva na zdravje, vključno z manj znanimi težavami, kot so dolgotrajno stanje in sedenje ter bolezni spodnjih okončin;
- na delovnem mestu uporabljati rešitve dobre prakse za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj;



- na delovnem mestu spodbujati celovit pristop k preprečevanju z upoštevanjem koncepta „celotne obremenitve telesa“;
- povečati ozaveščenost o nevarnostih kostno-mišičnih obolenj in spodbujati rešitve dobre prakse v sektorjih in pri skupinah zaposlenih z visokim tveganjem, na primer v storitvenem, maloprodajnem in izobraževalnem sektorju ter pri starejših delavcih;
- povečati uporabo celovitega pristopa obvladovanja z obravnavanjem nevarnosti kostno-mišičnih obolenj;
- zadržati ter omogočiti vrnitev na delo in rehabilitacijo delavcev, ki trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj;
- izvajati rešitve dobre prakse v zvezi z zadržanjem in vrnitvijo na delo tistih, ki so trpeli zaradi kostno-mišičnih obolenj;
- spodbujati multidisciplinarne pristope, ki združujejo preprečevanje in rehabilitacijo;
- spodbujati in lajšati vključevanje delavcev v aktivnosti na področju varnosti in zdravja pri delu.

Delavci in njihovi zaupniki za varnost in zdravje pri delu morajo:

- zavedati se nevarnosti kostno-mišičnih obolenj in njihovega vpliva na zdravje;
- vedeti, kako se izogniti tveganjem ali jih zmanjšati;
- poznati rešitve v zvezi z varnostjo in zdravjem pri delu, ki se lahko uporabijo na delovnem mestu, za tiste, ki že trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj;
- spodbujati rešitve dobre prakse za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj;
- postati obveščeni, izobraženi in dejavni partnerji v aktivnostih v zvezi z varnostjo in zdravjem pri delu, ki se izvajajo na delovnem mestu.

Oblikovalci politike morajo:

- vključiti vprašanja s področja varnosti in zdravja pri delu, povezana s kostno-mišičnimi obolenji, v ustrezne politične in zakonodajne dokumente;
- v sprejemanje odločitev o vprašanjih varnosti in zdravja pri delu, povezanih s kostno-mišičnimi obolenji, vključiti zainteresirane strani.

Druge zainteresirane strani morajo:

- povečati ozaveščenost o nevarnostih kostno-mišičnih obolenj na delovnem mestu;
- spodbujati rešitve dobre prakse za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in v zvezi z zadržanjem, ponovno vključitvijo in rehabilitacijo delavcev s kostno-mišičnimi obolenji.

Priznanja za dobro prakso

Kampanja „Naredite si breme lažje“ vključuje vsakoletno podelitev priznanj za dobro prakso podjetjem ali organizacijam, ki so izjemno in inovativno prispevali k preprečevanju in odpravljanju kostno-mišičnih obolenj ter k rehabilitaciji in ponovnemu vključevanju zaposlenih, ki že trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj, na delovno mesto. Zmagovalci bodo razglašeni na vrhu kampanje o kostno-mišičnih obolenjih, ki bo marca 2008, kjer bodo prejeli tudi priznanja.

Pobude delodajalcev za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj

- Opravljanje ocen tveganj.
- Oblikovanje akcijskih programov, ki zagotavljajo celovit pristop k nevarnostim, ki povzročajo kostno-mišična obolenja.
- Prilagoditev delovnih nalog z namenom odpraviti ali skrajšati čas dolgotrajnega sedenja ali zadrževanja v stoječem položaju.
- Načrtovanje nabave, da se zagotovi nakup uporabnikom prijaznih strojev in opreme.
- Spodbujanje zadržanja, rehabilitacije in ponovnega vključevanja delavcev, ki so oboleli za kostno-mišičnimi obolenji.

- Zagotavljanje usposabljanja in informiranja v okviru celovitega pristopa obvladovanja teh obolenj s pomočjo:
 - filmov, videa in multimedijskih predstavitev,
 - usposabljanj, seminarjev in delavnic,
 - natečajev za plakate in kvize,
 - shem predlogov,
 - razstav in dnevo odprtih vrat,
 - oglaševalskih in promocijskih kampanj,
 - tiskovnih konferenc in medijskih aktivnosti.

Kdo lahko sodeluje?

Evropska kampanja o kostno-mišičnih obolenjih je priložnost, da dosežemo širšo evropsko skupnost, ki se ukvarja s problematiko kostno-mišičnih obolenj, in njene mreže ter tiste, ki jih kostno-mišična obolenja prizadenejo neposredno ali posredno. V njej lahko sodelujejo vse organizacije in posamezniki na lokalni, nacionalni in evropski ravni.

Kampanja „Naredite si breme lažje“ je usmerjena na delovna mesta in tiste, ki sodelujejo pri izvajanju ukrepov na področju varnosti in zdravja pri delu. To so: delodajalci, delavci, sindikalni zaupniki za varnost in zdravje pri delu, strokovni delavci na področju varnosti in zdravja pri delu, zavarovalnice in drugi, ki na ravni delovnih mest zagotavljajo pomoč in informacije.

Druga ciljna skupina kampanje so: evropski in nacionalni oblikovalci politike, socialni partnerji, kot so združenja delodajalcev in delavska ali poklicna združenja; informacijske točke (ki so običajno nacionalni organi za zdravje in varnost pri delu) in njihove mreže, evropske institucije in njihove mreže ter nevladne organizacije.

Na nekaterih sektorjih, kot so kmetijstvo, gradbeništvo, storitveni in maloprodajni sektor, izobraževanje, zdravstvo, hotelirstvo in gostinstvo, je poudarek večji.

Kako lahko sodelujete

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu ponuja informacije v 22 jezikih, prek svoje spletne strani (<http://ew2007.osha.europa.eu>) nacionalnim informacijskim točkam v državah članicah ponuja subvencije za promoviranje, spodbujanje in organiziranje aktivnosti na nacionalni ravni, marca 2008 pa bo organizirala podelitev priznanj za dobro prakso in sklepno prireditve, to je vrh kampanje o kostno-mišičnih obolenjih.

Vsi zainteresirani lahko prenesejo promocijsko gradivo kampanje s spletne strani evropskega tedna ter ga uporabijo za obveščanje o težavi kostno-mišičnih obolenj in iskanje rešitev zanje. Na spletni strani je mogoče najti:

- primere preizkušene in preverjene dobre prakse;
- forume za izmenjavo idej in ugotavljanje, kaj počnejo drugi;
- informativno gradivo v več jezikih, povzetke in informativne biltene s koristnimi nasveti, s katerimi boste lahko organizirali in vodili aktivnosti;
- zamisli za aktivnosti in dogodke v času
- povezave do sorodnih strani.

Partnerji kampanje lahko na različne načine prispevajo h kampanji in/ali se vključijo v aktivnosti v njenem okviru. Prek svojih mrež lahko širijo informacije in gradivo kampanje ter novice z njimi povezanim organizacijam in partnerjem ter promovirajo priznanja dobre prakse in spodbujajo nominacije. Na svoji spletni strani lahko spodbujajo kampanjo in zagotovijo povezavo s spletno stranjo evropskega tedna, na srečanjih lahko razpravljajo o kampanji in kot promocijo morda povabijo koga iz Agencije kot govornika.



European Agency
for Safety and Health
at Work



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

Partnerji kampanje lahko spodbujajo svoje člane mreže k izvajanju aktivnosti med evropskim tednom (22.–26. oktober 2007). Vsakdo, ki sodeluje pri evropskem tednu, lahko sporoči Agenciji, kaj je naredil, in sicer tako, da izpolni enostavni spletni vprašalnik. V zameno za svoje sodelovanje bo dobil osebno „potrdilo o sodelovanju“, ki ga bo lahko prenesel s spletne strani in nato natisnil ter razstavil. Partnerji lahko spodbujajo tudi člane nacionalne mreže k promoviranju aktivnosti in partnerstev v svojih državah članicah ter navežejo stike s svojo nacionalno informacijsko točko. Gradivo kampanje je mogoče prenesti s spletne strani <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Organizacije, ki načrtujejo svoje dogodke za Evropski teden, lahko na naši spletni strani najdejo primere dobre prakse in forume za izmenjavo idej, dajanje povratnih informacij ter spoznavanje, kaj počnejo drugi.

O Evropski agenciji za varnost in zdravje pri delu

Evropsko agencijo za varnost in zdravje pri delu s sedežem v mestu Bilbao v Španiji je ustanovila Evropska unija z namenom nuditi informacije o varnosti in zdravju pri delu. Agencija je vzpostavila mrežo nacionalnih informacijskih točk, ki usklajujejo in širijo informacije znotraj posameznih držav, ter spodbuja razvoj in širjenje informacij, ki izboljšujejo področje varnosti in zdravja pri delu v Evropi. S povezovanjem predstavnikov vlad, združenj delodajalcev, sindikatov ter vodilnih strokovnjakov na področju varnosti in zdravja pri delu v vseh sedemindvajsetih državah članicah EU, pa tudi širše, Agencija zagotavlja zanesljiv, uravnotežen in nepristranski vir informacij o varnosti in zdravju pri delu.

Za več informacij obiščite spletno stran Agencije <http://osha.europa.eu>.

Za več informacij o kostno-mišičnih obolenjih obiščite : <http://osha.europa.eu/topics/msds>.

REFERENCE

ⁱ Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer. 4. evropska raziskava o delovnih razmerah, 2005.

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

ⁱⁱⁱ Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Raziskava z delom povezanih bolečin v križu, 2000.

^{iv} Na podlagi Direktive Sveta 89/391/EGS, člen 6.2(5).

^v Izvršilni organ za zdravje in varstvo, Združeno kraljestvo. Poročilo o raziskavi 491: Študije stroškov in koristi, ki podpirajo odpravljanje kostno-mišičnih obolenj.

^{vi} Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer. 4. evropska raziskava o delovnih razmerah, 2005.

^{vii} Spletna stran Agencije vsebuje povezave do evropske zakonodaje o kostno-mišičnih obolenjih http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html, zakonodaje EU, ki se nanaša na varstvo delavcev, <http://osha.europa.eu/legislation>, in do spletnih strani držav članic, na katerih lahko najdete nacionalno zakonodajo in smernice.

^{viii} Lizbonska strategija, marec 2000:

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

^{ix} Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer. 4. evropska raziskava o delovnih razmerah, 2005.