



## Zapis govora (kratko predstavitevno besedilo)

1) „Naredite si breme lažje“

2) Kostno-mišična obolenja so prednostna naloga EU. Cilji lizbonske strategije do leta 2010 predvidevajo 70-odstotno stopnjo zaposlenosti ter ustvarjanje več in boljših delovnih mest v Evropi. Reševanje problematike kostno-mišičnih obolenj, najpogostejše z delom povezane zdravstvene težave v Evropi, 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.

Statistični podatki Evropske fundacije za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer (4. evropska raziskava o delovnih razmerah, 2005) kažejo, da skoraj 24 % delavcev v EU-25 poroča o težavah zaradi bolečin v hrbtu, 22 % delavcev pa se 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 in rok, 46 % prisilni drži ali utrujajočemu položaju, 35 % pa premeščanju ali premikanju težkih bremen.

3) Pri z delom povezanih kostno-mišičnih obolenjih gre za poškodbe telesih struktur, kot so mišice, sklepi, kite, vezi in živci ali lokalni krvni obtok, ki jih povzročajo ali poslabšujejo predvsem delo in vplivi neposrednega okolja, v katerem se opravlja delo.

Ta obolenja prizadenejo predvsem hrbtenico, vrat, ramena in zgornje okončine, lahko pa tudi spodnje okončine. 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.

Pri večini z delom povezanih kostno-mišičnih obolenjih gre za kumulativna obolenja, ki jih povzroči 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.

Dejavniki tveganja lahko delujejo samostojno, vendar je tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj večje, če več dejavnikov tveganja deluje hkrati. Dejavnike je možno razdeliti v tri skupine: fizikalni, organizacijski in psihosocialni in tisti, ki se nanašajo na posameznike.

Primeri teh tveganj so:

- fizikalni – sila, ponavljajoči se gibi, vibracije, neugodni položaji;
- organizacijski – nizka stopnja samostojnosti/zadovoljstva pri delu, ponavljajoče se delo s hitrim tempom;
- posamezni – zdravstvena anamneza, fizična sposobnost, starost.

4) „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. Evropske kampanje, ki potekajo od leta 2000, so vsakoletni dogodki, namenjeni spodbujanju večje varnosti in zdravja na delovnem mestu. Kampanja ima 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. Kostno-mišična obolenja so bila tudi tema prve evropske kampanje v letu 2000, imenovane „Obrnite hrbet kostno-mišičnim obolenjem“.

5) Kampanja „Naredite si breme lažje“ spodbuja uporabo celostnega pristopa na področju reševanja problematike kostno-mišičnih obolenj, vključno z njihovim preprečevanjem in zadržanjem delavcev, ki trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj, na delu. Poudarja koncept „obvladovanja bremena“, ki vključuje vse obremenitve telesa in ročno premeščanje bremen. Obremenitev lahko med drugim povzročijo stres, delo v mrazu in tempo dela. 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 trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj. Zlasti pomembna je podpora družbe in podjetij, da se delavcem s kostno-mišičnimi obolenji omogoči vrnitev na delo in da tam tudi ostanejo.

6) Vsi smo odgovorni za reševanje problematike kostno-mišičnih obolenj: delodajalci, delavci in njihovi zaupniki za varnost in zdravje pri delu, vlade, ustanove za varnost in zdravje in oblikovalci politike.

Zakon določa delodajalcem, da ocenijo tveganja na delovnem mestu in ustrezno ukrepajo, da zagotovijo varnost in zdravje delavcev. Toda narediti bi morali več, kot zgolj izpolnjevati svoje zakonske obveznosti. Delodajalci mi morali biti zgled ter pokazati resnično naklonjenost varnosti in zdravju. To je tudi v njihovem lastnem interesu: dobro obvladovanje varnosti je dobro za poslovanje in je značilnost učinkovitih organizacij.

Odgovornost za varnost ni zgolj odgovornost delodajalca. Tudi delavci so odgovorni za sodelovanje s svojim delodajalcem, da zaščitijo sebe in svoje sodelavce. Pri odpravljanju nevarnosti na delovnem mestu je 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.

Zaupniki za varnost in zdravje pri delu, vlade, ustanove za varnost in zdravje in oblikovalci politike imajo pred seboj odgovorno nalogo.

7) Več informacij o kampanji „Naredite si breme lažje“ je na voljo na spletni strani Agencije: <http://ew2007.osha.europa.eu>, več o kostno-mišičnih obolenjih pa na naslovu: <http://osha.europa.eu/msds>