

Belasta rätt!

Europeiska arbetsmiljöveckan
22–26 oktober 2007

Informationspaket

Belasta rätt!

Bakgrundsinformation till kampanjen

Minska riskerna för belastningsbesvär på arbetsplatsen

Belastningsbesvär är det vanligaste arbetsrelaterade hälsoproblemet i Europa och drabbar miljontals arbetstagare inom alla yrkesområden. Nästan 24 procent av arbetstagarna i EU uppger att de lider av ryggvärk och 22 procent klagar över muskelvärk. Båda besvären är mer utbredda i de nya medlemsstaterna, där de drabbar 39 respektive 36 procent. Arbetsgivarna måste göra mer för att skydda sina anställda, och arbetstagarna måste bli mer medvetna om riskerna med belastningsbesvär.

I detta informationspaket sammanfattas de centrala frågorna bakom kampanjen Belasta rätt. Utförligare information finns på kampanjens webbplats (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



Innehåll

Sammanfattning

Problemet – varför är belastningsbesvär en viktig fråga

- **Belastningsbesvär – en definition**
- **Särskilda arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer**

Vad kan göras på arbetsplatsen

- **Hur man bekämpar belastningsbesvär**
- **Riskbedömning**
- **Manuell hantering av laster – minska riskerna**

Exempel på goda arbetsmiljölösningar

EU-lagstiftning

Belasta rätt!

- **Om kampanjen**
- **Kampanjens mål**
- **Hur man deltar**

Om Europeiska arbetsmiljöbyrån

Sammanfattning

Belastningsbesvär är det vanligaste arbetsrelaterade problemet i Europa. Nästan 24 procent av arbetstagarna i EU uppger att de lider av ryggvärk och 22 procent klagar över muskelvärk.¹ I de nyaste medlemsstaterna är dessa besvär ännu mer utbredda.

Arbetstagare, arbetsgivare och staten betalar ett mycket högt pris för belastningsbesvär. För de anställda orsakar besvären personligt lidande och inkomstbortfall, för arbetsgivaren minskad effektivitet i företaget och för staten ökade socialförsäkringskostnader.

Belastningsskador är dock inte omöjliga att komma till rätta med. Många av problemen kan förebyggas eller minskas avsevärt genom att arbetsgivarna uppfyller kraven i den befintliga arbetsmiljölöslagstiftningen och följer råd om goda praktiska arbetsmiljölösningar. Det finns emellertid särskilda åtgärder som måste vidtas om belastningsskador ska kunna bekämpas effektivt.

Belasta rätt är Europeiska arbetsmiljöbyråns kampanj 2007 för att bekämpa belastningsskador på arbetsplatsen. Den stöds av det tyska och portugisiska EU-ordförandeskapet 2007, Europaparlamentet och Europeiska kommissionen samt av arbetsmarknadens parter i Europa. Kampanjen kulminerar i Europeiska arbetsmiljöveckan den 22–26 oktober 2007.

Kampanjen stöder en integrerad styrmetod som har tre huvuddelar. För det första krävs det samverkan mellan arbetsgivarna, arbetstagarna och staten för att ta itu med belastningsbesvär. För det andra måste alla åtgärder för att ta itu med belastningsbesvär inriktas på att "hantera belastningen". Detta avser inte bara själva bördan utan även alla påfrestningar som kroppen utsätts för. Stress, arbete i kyla och arbetstakten spelar till exempel också in vid uppkomsten av belastningsbesvär. För det tredje måste arbetsgivarna göra allt de kan för att se till att anställda som lider av belastningsbesvär kan behålla sin anställning, rehabiliteras och återvända till arbetet.

I kampanjen Belasta rätt läggs ansvaret på arbetsgivare, arbetstagare, deras skyddsombud och externa politiska beslutsfattare. Arbetsgivarna bör föregå med gott exempel och visa ett verkligt engagemang i arbetsmiljöfrågor genom att vidta alla åtgärder de kan för att förebygga eller minimera riskerna för belastningsbesvär. Detta ligger dessutom i arbetsgivarnas eget intresse, eftersom höga säkerhetsstandarder är bra för affärerna och är ett kännetecken för en effektiv organisation.

Det är nödvändigt att göra arbetstagarna delaktiga när man tar itu med risker på arbetsplatsen – de känner till sin arbetsplats lika väl som någon annan. Arbetstagarna bör få information och utbildning om belastningsbesvär så att de vet hur de kan undvika särskilda faror och risker. De politiska beslutsfattarna bör ta upp belastningsrelaterade arbetsmiljöfrågor i policy- och lagstiftningsdokument.

Som en del av kampanjen Belasta rätt har arbetsmiljöbyrån skapat en webbplats – <http://ew2007.osha.europa.eu> – och tillhandahåller en stor mängd resurser, bland annat information om belastningsskador, som har samlats på en sida: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Utmärkelserna för goda praktiska arbetsmiljölösningar är ett viktigt inslag i kampanjen. Utmärkelserna är ett erkännande till företag och organisationer som har gjort betydelsefulla och innovativa insatser för att förebygga och bekämpa belastningsbesvär och att se till att anställda som lider av belastningsbesvär kan rehabiliteras och återvända till arbetet. Organisationer och enskilda individer uppmuntras att delta i kampanjen, anordna egna evenemang för Europeiska arbetsmiljöveckan och hjälpa till i arbetet med att se till att belastningsbesvär förstör färre liv.



Belastningsbesvär – statistik från EUⁱⁱ

Nästan 24 procent av arbetstagarna i EU-25 uppger att de lider av ryggvärk och 22 procent klagar över muskelvärk. Båda besvären är mer utbredda i de nya medlemsstaterna, där de drabbar 39 respektive 36 procent.

Cirka 62 procent av arbetstagarna utför repetitiva hand- och armrörelser under en fjärdedel eller mer av arbetstiden, 46 procent arbetar i smärtsamma eller tröttsamma arbetsställningar och 35 procent bär eller flyttar tunga laster.

Fysiska risker och problem med belastningsbesvär är vanligast förekommande inom jordbruket och byggbranschen, även om belastningsbesvär förekommer inom alla yrkesområden.

Kvinnor är i allmänhet mindre utsatta för fysiska riskfaktorer, medan repetitiva hand- och armrörelser och arbete med smärtsamma eller tröttande arbetsställningar drabbar båda könen lika.

Belastningsbesvär – en definition

Arbetsrelaterade belastningsbesvär är funktionsnedsättningar i kroppsstrukturer som muskler, leder, senor, ligament, nerver och den lokala blodcirkulationen. De orsakas eller förvärras främst av arbete och av effekterna av den omedelbara miljö där arbetet utförs.

De flesta arbetsrelaterade belastningsbesvären är kumulativa besvär som orsakas av upprepad exponering för hög- eller lågintensiv belastning under en längre tidsperiod. Belastningsbesvär kan emellertid också vara akuta skador, som frakturer som uppstår vid en olycka.

Dessa besvär drabbar främst rygg, nacke, axlar, armar och händer, men de kan även drabba höfter, ben och fötter. Vissa belastningsbesvär, som karpaltunnelsyndrom i handleden, är specifika på grund av deras tydligt definierade tecken och symptom. Andra belastningsbesvär är icke-specifika därför att smärta och obehag finns utan indikationer på en tydlig och specifik sjukdom.

Belastningsbesvär som drabbar övre delen av kroppen kallas arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer. Det kan ta lång tid för symptomen på arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer att utvecklas och de kan yttra sig i form av smärta, obehag, domningar och en stickande känsla. De drabbade kan även uppleva ledsvullnad, nedsatt rörlighet eller gripstyrka samt förändrad hudfärg på händer eller fingrar. Arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer kallas ibland "stukningar eller sträckningar", "belastningsskador" eller "kumulativa belastningsskador". Till de mer specifika exemplen hör karpaltunnelsyndrom, tendinit och vibrationsskador i form av vita fingrar.

Faktorer som bidrar till utvecklingen av arbetsrelaterade belastningsbesvär

Alla dessa faktorer kan förekomma enskilt, men risken är större om flera riskfaktorer samverkar.

Fysiska faktorer:

- Kraftutövning, t.ex. arbete som kräver att man lyfter, bär, drar eller skjuter på föremål samt användning av verktyg.
- Repetitiva rörelser.
- Obekväma eller statiska arbetsställningar, t.ex. med händerna ovanför axelhöjd.
- Vibrationer.
- Kyla eller stark värme.
- Dålig belysning, som t.ex. kan orsaka en olycka.
- Höga bullernivåer, som t.ex. kan leda till spänningar i kroppen.

Organisatoriska och psykosociala faktorer:

- Krävande arbete, bristande kontroll över de arbetsuppgifter som ska utföras och låg grad av självständighet.
- Låg grad av välbefinnande på arbetet.
- Repetitivt, monotont arbete i hög takt.
- Brist på stöd från kolleger, överordnade och chefer.

Individuella faktorer:

- Tidigare sjukdomshistoria.
- Fysisk kapacitet.
- Ålder.
- Fetma.
- Rökning.

Särskilda arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer

Fysiskt arbete innebär kraftutövning, antingen för att flytta föremål eller för att hålla dem stadigt. Varje gång arbete utförs med händerna dras olika muskelgrupper i nacke, axlar, armar och händer samman. Ju större kraft som krävs för att hantera föremålen, desto större är muskelkrafterna i de delar av kroppen som används.

Även om vissa arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer beror på mycket intensiv kraftutövning, orsakas de flesta av många repetitiva och till synes måttliga kraftutövningar som sker under en längre period. Dessa kan leda till muskeltrötthet och mikroskopiska mjukvävnadsskador i nacke, axlar, armar och händer.

De främsta riskfaktorerna är de följande:

- Kraftutövning som leder till tung mekanisk belastning av nacke, axlar, armar och händer.
- Arbete i obekväma arbetsställningar.
- Repetitiva rörelser, särskilt om det är samma leder och muskelgrupper som berörs, och om verksamhet som kräver kraft kombineras med repetitiva rörelser.
- Långvarigt arbete utan möjlighet till vila och återhämtning från belastningen.
- Vibrationer i händer och armar som orsakar domning, stickande känsla eller känselörlust och kräver ökad kraft vid griprörelser.

Hur man bekämpar belastningsbesvär

För att kunna bekämpa belastningsbesvär (och arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer) krävs en integrerad styrmetod. Denna metod bör inte begränsas till att förebygga nya sjukdomsfall utan bör även omfatta fortsatt anställning, rehabilitering och återanpassning av arbetstagare som redan lider av belastningsbesvär. Normalt är det inte en enskild faktor som orsakar dessa besvär. Därför är det mycket viktigt att bedöma samtliga risker och bekämpa dem på ett heltäckande sätt.

Många problem kan förebyggas eller kraftigt begränsas om man följer befintlig arbetsmiljölågstiftning och råd om god praxis. I detta ingår att bedöma arbetsuppgifter, sätta in förebyggande åtgärder och kontrollera att dessa åtgärder fortsätter att vara effektiva. Men det krävs särskilda åtgärder för att bekämpa risken för belastningsbesvär.



Att bekämpa belastningsbesvär: den europeiska modellenⁱⁱⁱ

För att förebygga belastningsbesvär^{iv}:

- Undvika riskerna för belastningsbesvär.
- Utvärdera de risker som inte kan undvikas.
- Bekämpa riskerna vid källan.
- Anpassa arbetet till individen.
- Dra fördel av den tekniska utvecklingen.
- Ersätta det som är farligt med det som är ofarligt eller mindre farligt.
- Utveckla en sammanhängande och övergripande policy för det förebyggande arbetet, som omfattar hela den belastning som kroppen utsätts för.
- Prioritera kollektiva skyddsåtgärder framför individuella skyddsåtgärder.
- Ge arbetstagarna lämpliga arbetsinstruktioner.

För att behålla arbetstagare med belastningsbesvär:

- Tillhandahålla rehabilitering.
- Återanpassa arbetstagarna till arbetet.

Riskbedömning

Arbetsgivarna är enligt lag skyldiga att utvärdera arbetsplatsriskerna och vidta åtgärder för att trygga säkerheten och hälsan för arbetstagare och andra som kan komma till skada. God riskbedömning bidrar till att minska företagets kostnader för produktionsförluster, ersättningskrav och högre försäkringspremier.

En riskbedömning som utförs enligt en metod uppdelad i flera steg omfattar följande moment:

- Identifiera alla risker eller kombinationer av risker som kan leda till belastningsbesvär.
- Bedöma vem som kan skadas och hur detta kan hända.
- Utvärdera riskerna och fatta beslut om åtgärder: Kan risken undanröjas helt och hållet? Kan risken kontrolleras? Kan skyddsåtgärder vidtas för att skydda hela arbetsstyrkan? Är personlig skyddsutrustning nödvändig?
- Övervakning av riskerna och översyn av förebyggande åtgärder.

När riskbedömningen är slutförd bör en förteckning över lämpliga åtgärder upprättas i prioriteringsordning, och arbetstagarna och deras företrädare bör delta i genomförandet av dessa. Insatserna bör vara inriktade på förebyggande åtgärder, men även omfatta åtgärder för att se till att skador som eventuellt uppkommer inte blir av allvarligt slag. Det är viktigt att se till att all personal får tillräckligt bra information och utbildning om arbetsmiljöfrågor samt praktisk kunskap om hur specifika faror och risker kan undvikas. Det är nödvändigt att göra arbetstagarna delaktiga när man tar itu med risker på arbetsplatsen. De anställda och deras skyddsombud känner till sin arbetsplats lika väl som någon annan.

Att bekämpa belastningsbesvär kan vara kostnadseffektivt^v

De arbetsuppgifter som de anställda i tvätteriet på ett stort allmänt sjukhus i Storbritannien utförde utsatte dem för risker för skador i ländrygg och axlar. Arbetsuppgifterna omfattade en kombination av kraftiga framåtböjda rörelser för att lyfta torr och våt tvätt, kraftutövning och arbete i obekväma ställningar. Efter en ergonomisk bedömning där experter, anställda och arbetsledning medverkade infördes betydande förändringar, bland annat i form av förändringar av arbetsstationer och tvättutrustning samt arbetsrotation.



Förändringen ledde till att personalens sjukfrånvaro minskade med 62 procent, produktiviteten ökade med 12 procent, övertidsersättningarna minskade med 20 procent och personalens arbetsmoral förbättrades. Den totala kostnaden för förändringen uppgick till drygt 40 000 euro, vilket tjänades in på mindre än fem månader. Den totala besparingen beräknades till nästan 300 000 euro över tre år.

Manuell hantering av laster – att minska riskerna

Med manuell hantering av laster avses att lyfta, hålla, sätta ned, skjuta, dra, bära eller flytta en last. Trots en nedgång under de senaste åren är andelen arbetstagare inom EU-25 som uppger att de bär eller flyttar tunga laster fortfarande hög (34,5 procent). I de nyaste medlemsstaterna är andelen högre (38,0 procent).^{vi} I rådets direktiv 90/269/EEG anges krav för hälsa och säkerhet vid manuell hantering av laster, särskilt där det finns risk för att arbetstagare drabbas av ryggskada.

Manuell hantering av laster kan ge upphov till

- belastningsbesvär till följd av gradvis och hopad försämring av muskel- och skelettsystemet genom ständiga lyft och hanteringar av laster, t.ex. ländryggsbesvär,
- akut skada såsom skärskador eller frakturer till följd av olyckor.

Det finns flera riskfaktorer som gör manuell lasthantering farlig och därigenom ökar skaderisken. Ryggskador kan t.ex. uppstå om

- lasten är för tung, för stor, svår att hålla, obalanserad eller ostadig, svår att nå, har en form eller storlek som skymmer arbetstagarens sikt, vilket ökar risken för olyckor,
- arbetsuppgiften är för ansträngande, innebär obehagliga kroppsställningar eller rörelser, eller enformig hantering,
- arbetsmiljön har otillräckligt utrymme för manuell lasthantering, ett ojämnt, ostadigt eller halt golv, är för varm eller för kall, har för dålig belysning,
- arbetstagaren har bristande erfarenhet, utbildning och förtrogenhet med arbetsuppgiften, arbetstagaren är äldre, har vissa fysiska förutsättningar och förmågor (som hänför sig till längd och styrka), eller har haft ryggsbesvär tidigare.

Arbetsgivarna måste bedöma de arbetsmiljörisiker som deras anställda ställs inför. Enkla åtgärder kan vidtas för att utföra en effektiv riskbedömning, som att vara uppmärksam på faror som kan leda till olyckor och utvärdera om vidtagna försiktighetsåtgärder är tillräckliga.

Olyckor och ohälsa kan förebyggas om riskerna vid manuell lasthantering undanröjs eller åtminstone minskas. Arbetsgivaren bör till exempel överväga om manuell lasthantering kan undvikas genom att använda eldriven hanteringsutrustning. Om manuell lasthantering inte går att undvika bör arbetsgivaren överväga att använda stödordningar såsom hissverk och vagnar. Organisationsåtgärder som arbetsrotation och längre raster ska bara övervägas om det inte är möjligt att få bort eller minska riskerna. Att tillhandahålla information om riskerna och de eventuella negativa hälsoeffekterna av manuell lasthantering samt utbildning i användning av utrustning och korrekta hanteringstekniker är också viktigt. Rehabilitering av arbetstagare med belastningsbesvär och deras återinträde i arbetslivet bör finnas med i arbetsplatsens policy för belastningsbesvär. Detta kommer att förbättra arbetstagarnas hälsa och välbefinnande och förebygga minskad produktivitet. Att arbetstagarna och deras företrädare är delaktiga är avgörande när man tar itu med risker på arbetsplatsen.



Korrekta hanteringstekniker

Innan man lyfter en last måste man planera och förbereda sig för uppgiften. Se till att

- du vet vart du ska gå,
- området där du rör dig är fritt från hinder,
- du har ett bra grepp om lasten,
- dina händer, lasten och eventuella handtag inte är hala,
- om du lyfter tillsammans med någon annan, ni båda vet vad ni gör innan ni börjar.

Följande teknik bör användas vid lyft av en last:

- Placera fötterna på ömse sidor om lasten med kroppen över den (om detta inte är möjligt, försök att hålla kroppen så nära intill lasten som möjligt).
- Använd dina benmuskler när du lyfter.
- Räta på ryggen.
- Dra lasten så nära intill kroppen som möjligt.
- Lyft och bär lasten med raka nedåtvända armar.

Det är viktigt att

- du skjuter och drar med kroppens egen vikt: luta dig framåt när du skjuter, luta dig bakåt när du drar,
- du har tillräckligt grepp mot golvet för att kunna luta dig framåt/bakåt,
- du undviker att vrida och böja ryggen,
- hanteringsanordningarna har handtag/grepp så att du kan använda dina händer för att utöva kraft, samtidigt som lasten ska hanteras på en nivå mellan skulderna och midjan så att du kan skjuta/dra med god, neutral kroppsställning,
- hanteringsanordningarna är väl underhållna,
- golven är hårda, jämna och rena.



Exempel på goda praktiska arbetsmiljölösningar

Motions- och träningsaktiviteter bland anställda på en skattemyndighet

Arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer är vanliga bland kvinnor som arbetar med datorer. Eftersom användningen av datorer ökar på arbetsplatserna är detta ett växande problem, men man vet relativt lite om hur man ska förebygga problemen och om värdet av motion för att lindra besvär i nacke och axlar.

Det finns en allmän tendens att koppla motion till förbättrad hälsa, men kunskapen om belastningsbesvär är begränsad. Anställda på en skattemyndighet i Danmark uttryckte intresse för att delta i en undersökning. Myndigheten tillhandahöll träningslokaler, men det fanns däremot inga instruktörer tillgängliga eller vägledning att tillgå.

Inom ramen för en övergripande strategi arbetade man med att öka medvetenheten bland de ansvariga i högsta ledningen, kommunicera med de olika lokala arbetsplatserna och finansiera externa träningsprogram och instruktörer. Frågeformulär skickades ut till 2 163 anställda: 862 anmälde sitt intresse för att delta och 616 anställda deltog slutligen i undersökningen.

Professionella instruktörer tilldelades deltagarna i tre grupper: allmänna motionsaktiviteter som gymnastik, promenader, stretching osv., styrketräning för nacke, axlar och armar och information om hälsofrämjande. Arbetsgivaren lät varje deltagare motionera en timme på betald arbetstid under ett år.

Det största problemet var att de anställda inte tyckte att de hade tid att delta i motionsprogrammen under arbetstid, trots att de hade tillåtelse från arbetsgivaren att ägna en timme åt motion per vecka i ett helt år. Det är följaktligen viktigt att förändra inställningen på arbetsplatsen så att personalen inser alla fördelar med motionsprogram.

Ledningen stödde projektet och det var få i personalen som var negativt inställda. Några personer försökte dock bojkotta projektet i början, men dessa invändningar kom man till rätta med efter personliga samtal.

Resultaten från projektet visade att deltagarna var mycket nöjda, särskilt i den grupp som hade flest instruktörstimmar. Styrketräningen stärkte musklerna i axlarna och minskade nackbesvären. Målen för att minska nackproblemen nåddes i styrketräningsprogrammet, men de mer allmänna motionsaktiviteterna var mindre framgångsrika. På det hela taget ansågs projektet dock vara framgångsrikt.

Det räcker med att motionera 20 minuter tre dagar i veckan för att minska nackproblem bland anställda som arbetar med datorer. Denna kunskap kan utnyttjas i alla EU-medlemsstater.

Kontakt: Trine Blangsted och Gisela Sjøgaard.

Arbejdsmiljøinstituttet (AMI)

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

Omkonstruerade säten för kranskötare

Kranskötare vid ett avfallsåtervinningsföretag i Tyskland klagade över smärtor i nacke, axlar och armar. De arbetade i en förarhytt ovanpå en avgränsad mottagningsdepå där avfallet avlämnades av lastbilar, satt i ett enkelt roterande säte och använde en styrspak för att manövrera en kran med gripskopa för att blanda och förflytta avfallet till förbränningstrumman.



När kransköterna tillfälligt förflyttades till en ny anläggning började klagomål rapporteras. BGFV, det officiella olycksförsäkringsorganet för gas-, värme- och vattenindustrin, kontaktades för att fastställa orsakerna till belastningsbesvären, och de uppmanade arbetsmiljöorganet BGIA att undersöka saken.

Arbetsplatserna mättes med hjälp av CUELA, ett expertsystem som har använts med framgång på en rad olika arbetsplatser för att registrera och bedöma de lastfaktorer som orsakar belastningsbesvären. Mätssystemet bestod av sensorer och en minidator som fästes på personalens kläder. De olika kropps-/ledrörelserna mättes kontinuerligt med hög upplösning i realtid (50 Hz) genom en växelordning och lagrades på ett minneskort.

De anställda som bar mätsystemet kunde arbeta som vanligt. Mätningarna dokumenterades dessutom på video, och kroppsställningen visades med hjälp av en tredimensionell datoranimerad figur.

De undersökta arbetsplatserna föreföll vara identiska – arbetsorganisationen, skiftmönstren, arbetsmiljön och arbetsuppgifterna var desamma. Skillnaden fanns i utformningen av kransköternas hytter, och det var också orsaken till problemet. Det icke-justerbara sätet och dess instrument var utformade för arbete i en upprätt ställning, så arbete i en kraftigt framåtlutad ställning ledde till dåliga armställningar.

Sätet konstruerades om för att förbättra arbetsställningen så att det hela tiden tippade framåt och kunde justeras av kranskötaren, enligt bilden nedan.



Det nya sätet ledde till en avsevärd förbättring av kransköternas arbetsställning, en verklig förbättring av arbetssituationen och en kraftig minskning av belastningsbesvären.

Belastningsbesvär i nacke och axlar är ett problem inom många olika yrkesområden i Europa. Denna metod kan överföras till liknande arbetsplatser, till exempel när synfältet befinner sig under personen, som för kranskötare i hamnanläggningar.

Kontakt: Dirk Ditchen, Berufsgenossenschaftliches Institut für Arbeitsschutz - BGIA
E-post: Dirk.Ditchen@hvbg.de

Ergo Guide-konceptet

På ett biovetenskapligt företag i Österrike var man missnöjd med olycks- och sjukfrånvarotalen, och man vidtog åtgärder för att förbättra arbetsvillkoren och de anställdas beteende. En strategi och ett program för att förbättra arbetsmiljön utarbetades. Med hjälp av Ergo Guide-konceptet (EGC) får alla anställda som direkt eller indirekt deltar i utformning av arbetsplatser grundläggande kunskaper om ergonomi – stress och påfrestningar, arbetsvillkor, förebyggande arbete, analys- och bedömningsmetoder och hur man genomför systematiska förbättringar.

Kärnan i EGC är ett program i tre steg: grundläggande seminarier, två djupgående seminarier och årliga uppföljningsseminarier. Under dessa seminarier tar man upp sju ergonomiska frågor, däribland arbetsställningar och rörelser på arbetsplatsen, mätningar av arbetsplatsen och arbetsutrustningen, arbetstid, arbetsrelaterad psykisk stress, atmosfär och inomhusluft, belysning och buller. Deltagarna lär sig att tillämpa sin kunskap i praktiken, särskilt när det gäller planering av nya arbetsplatser och ändring av befintliga arbetsplatser.

EGC-projektet: manövrering av en 23 kilo tung centrifugrotor

Före: Rotorn avlägsnades manuellt genom att centrifugen förflyttades till en arbetsbänk. Vätskan i rotorn tömdes manuellt in i en container (arbetsställningar, rörelser, ansträngning).

Efter: Rotorn lyfts ut med hjälp av ett takmonterat lyftverktyg (bild 1), och placeras på en särskild vagn. Upp till åtta rotorerna kan förflyttas och manövreras på detta sätt (bild 2). De töms genom en pivåtapp i den övre delen av rotorvagnen, utan obehagliga arbetsställningar eller rörelser (bild 3) med en bråkdel av den ansträngning som krävs vid manuell hantering.



Bild 1: Rotorn lyfts ut med ett takmonterat lyftverktyg.



Bild 2: Åtta rotorerna kan förflyttas med vagnen.



Bild 3: Rotorerna töms med hjälp av en pivåtapp som finns på vagnen.

Under de tre första åren när EGC tillämpades minskade olycksfrekvensen med 29 procent och sjukfrånvarodagarna med cirka 50 procent. EGC kan användas i en anpassad form inom alla företag. Framgången berodde på att man hade direkt tillträde till företaget och att ett förslagssystem infördes. De justeringar som kan behöva göras för andra företag rör betoningen av de sju ergonomiska frågorna.

Kontakt: DI Georg Effenberger, Allgemeine Unfallversicherungsanstalt Österreich (AUVA)

E-post: georg.effenberger@auva.at

EU-lagstiftning

Enligt EU:s lagstiftning är det arbetsgivarnas ansvar att minimera riskerna för arbetstagarnas hälsa och säkerhet i arbetet. De viktigaste inslagen i de åtgärder som krävs för att förebygga belastningsbesvär är redan erkända i EU-direktiv, medlemsstaternas lagstiftning och riktlinjer för goda praktiska exempel. Direktiven kompletteras av en rad europeiska standarder (så kallade EN-standarder), som innehåller utförligare anvisningar eller möjliggör direktivens genomförande.^{vii}

De viktigaste EU-direktiven som tar upp förebyggande av belastningsbesvär är följande:

- 89/391/EEG: gäller åtgärder för att främja förbättringar av arbetstagarnas säkerhet och hälsa i arbetet.
- 89/654/EEG: gäller minimikrav för säkerhet och hälsa på arbetsplatsen.
- 89/655/EEG: gäller minimikrav för arbetsutrustning.
- 89/656/EEG: gäller minimikrav för personlig skyddsutrustning.
- 90/269/EEG: gäller fastställande och förebyggande av risker vid manuell hantering av laster.
- 90/270/EEG: gäller minimikrav för säkerhet och hälsa i arbete vid bildskärm.
- 93/104/EG: gäller arbetstidens organisation.
- 98/37/EG: gäller maskiner.
- 2002/44/EG: gäller fastställande och förebyggande av risker som har samband med vibrationer.
- 2006/42/EG: gäller grundläggande hälso- och säkerhetskrav med avseende på konstruktion och tillverkning av maskiner.

Belasta rätt!

Varför är belastningsbesvär ett problem

Belastningsbesvär är en prioriterad fråga för EU. EU:s Lissabonstrategi^{viii} omfattar inte bara målet att höja sysselsättningsgraden till 70 procent till 2010, utan även skapande av fler och bättre arbetstillfällen i EU. Att ta itu med belastningsbesvärerna, som är det största arbetsrelaterade hälsoproblemet i Europa, bidrar till att nå detta mål. Även i gemenskapens arbetsmiljöstrategi lyfts belastningsbesvär fram som ett prioriterat område.

Belastningsbesvärerna orsakar enorma kostnader för EU, men de går att förebygga. För de anställda orsakar de personligt lidande och inkomstbortfall, för arbetsgivaren minskad effektivitet i företaget och för staten ökade socialförsäkringskostnader. Belastningsbesvär drabbar miljontals europeiska arbetstagare inom alla yrkesområden, men är framför allt ett problem inom jordbruket, byggbranschen, tjänste- och detaljhandelssektorn, transportsektorn, vården, samt hotell-, restaurang- och cateringbranschen. Nästan 24 procent av arbetstagarna i EU uppger att de lider av ryggvärk och 22 procent klagar över muskelvärk. Båda besvärerna är mer utbredda i de nya medlemsstaterna, där de drabbar 39 respektive 36 procent.^{ix}

Om kampanjen

Målsättningen för kampanjen Belasta rätt är att hjälpa arbetsgivare, arbetstagare, skyddsombud och politiska beslutsfattare att förebygga belastningsbesvär på arbetsplatsen. Kampanjen stöder en integrerad styrmetod, som både omfattar förebyggande av belastningsbesvär och fortsatt anställning för de arbetstagare som redan lider av sådana besvär. Den inriktas på konceptet "hantera belastningen". Detta avser inte bara själva bördan utan även alla påfrestningar som kroppen utsätts för, t.ex. stress, kyla, arbetets organisation eller arbetstakten. Det är därför viktigt att bedöma den fullständiga omfattningen av risker för belastningsbesvär och ta itu med dem på ett genomgripande sätt.

Den europeiska kampanjen ska även främja fortsatt anställning, rehabilitering och återanpassning av arbetstagare som redan lider av belastningsbesvär. Den funktion som socialt och organisatoriskt stöd kan fylla för att ge arbetstagare med belastningsbesvär möjlighet att både återvända till och stanna kvar i arbetet är särskilt viktig.

Kampanjen kulminerar i Europeiska arbetsmiljöveckan den 22–26 oktober 2007 och är en möjlighet att göra Europas arbetsplatser säkrare och hälsosammare. Den stöds av det tyska och portugisiska EU-ordförandeskapet 2007, Europaparlamentet och Europeiska kommissionen samt av arbetsmarknadens parter i Europa.

Europeiska arbetsmiljöveckan, som har anordnats sedan 2000, är en rad årliga evenemang med syftet att främja ökad säkerhet och hälsa på arbetsplatsen. Arbetsmiljöveckorna har fem strategiska mål: att öka medvetenheten, tillhandahålla information, ta fram och tillhandahålla resurser, främja åtgärder som påverkar arbetsplatsen och fastställa och erkänna god praxis.

Tidtabell för kampanjen: Juni 2007 – medielansering med kommissionsledamoten med ansvar för sysselsättning, socialpolitik och lika möjligheter vid Europaparlamentet, Bryssel.

Oktober 2007 – Europeiska arbetsmiljöveckan med tillhörande utställning vid Europaparlamentet.

Mars 2008 – avslutningsevenemang: "toppmöte" om belastningsbesvär för att sammanfatta resultaten från Europeiska arbetsmiljöveckan, diskutera nyckelfrågor och dela ut priserna för goda arbetsmiljöexempel som ett erkännande för gjorda insatser.

Kampanjens mål

Generellt sett bör arbetsgivarna införa förfaranden och vidta åtgärder på arbetsmiljöområdet och snabbt reagera på eventuella problem. Men de måste göra mer än att bara uppfylla de rättsliga kraven. Arbetsgivarna bör föregå med gott exempel och visa ett verkligt engagemang i arbetsmiljöfrågor. Detta ligger i deras eget intresse, eftersom höga säkerhetsstandarder är bra för affärerna och är ett kännetecken för en effektiv organisation.

Kampanjen Belasta rätt omfattar samtliga 27 EU-medlemsstater och länderna i Europeiska frihandelssammanslutningen (Efta). Den stöder en integrerad styrmetod, som har följande tre huvuddelar:

- Samverkan mellan arbetsgivarna, arbetstagarna och staten för att bekämpa belastningsbesvär.
- "Hantera belastningen". Detta avser inte bara själva bördan utan även alla påfrestningar som kroppen utsätts för.
- Se till att de som har lidit eller lider av belastningsbesvär kan behålla sin anställning, rehabiliteras och återvända till arbetet.

Många aspekter av Belasta rätt är relevanta för många olika människor, men några av kampanjens målsättningar inriktas på särskilda grupper.

Arbetsgivarna bör

- gå vidare med eventuella åtgärder som inleddes under "Säg adjö till belastningsskadorna!", den första Europeiska arbetsmiljöveckan 2000,
- vara medvetna om belastningsbesvär och deras hälsoeffekter, vilket även gäller mindre kända frågor, som långvarigt stående och sittande och besvär i höfter, ben och fötter,
- tillämpa goda praktiska arbetsmiljölösningar på arbetsplatsen för att förebygga belastningsbesvär,
- främja en genomgripande förebyggande strategi på arbetsplatsen genom att lägga tyngdpunkten på konceptet "hantera belastningen",
- öka medvetenheten om risker för belastningsbesvär och främja goda praktiska arbetsmiljölösningar inom högrisksektorer och vissa grupper av arbetstagare, t.ex. tjänste- och detaljhandelssektorn, utbildningssektorn och äldre arbetstagare,
- stärka tillämpningen av den integrerade styrmetoden genom att ta itu med risker för belastningsbesvär,
- behålla, rehabilitera och återanpassa arbetstagare som lider av belastningsbesvär,
- genomföra goda praktiska arbetsmiljölösningar för att behålla och återanpassa de arbetstagare som har haft belastningsbesvär,
- främja tvärvetenskapliga strategier, med samverkan mellan förebyggande arbete och rehabilitering,
- främja och underlätta arbetstagarnas delaktighet i åtgärder på arbetsmiljöområdet.

Arbetstagarna och deras skyddsombud bör

- vara medvetna om riskerna för belastningsbesvär och deras hälsoeffekter,
- veta hur man kan undvika eller minska riskerna,
- ha kunskap om arbetsmiljölösningar för dem som redan lider av belastningsbesvär,

- främja goda praktiska arbetsmiljölösningar för att förebygga belastningsbesvär,
- vara välinformerade, kunniga och aktiva partner i arbetsmiljöåtgärder på arbetsplatsen.

De politiska beslutsfattarna bör

- ta upp belastningsrelaterade arbetsmiljöfrågor i relevanta policy- och lagstiftningsdokument,
- göra berörda aktörer delaktiga i beslutsfattandet om arbetsmiljöfrågor som rör belastningsbesvär.

Övriga aktörer bör

- öka medvetandet om risker för belastningsbesvär på arbetsplatsen,
- främja goda praktiska arbetsmiljölösningar för att förebygga belastningsbesvär och för att de som redan lider av belastningsbesvär ska kunna behålla sin anställning, rehabiliteras och återvända till arbetet.

Utmärkelser för goda praktiska arbetsmiljölösningar

Kampanjen Belasta rätt omfattar de årliga utmärkelserna för goda praktiska arbetsmiljölösningar som delas ut till företag och organisationer som gjort betydelsefulla och innovativa insatser för att förebygga och bekämpa belastningsbesvär, och att behålla, rehabilitera och återanpassa arbetstagare som redan lider av belastningsbesvär. Vinnarna kommer att meddelas och motta sina priser vid toppmötet om belastningsbesvär i mars 2008.

Arbetsgivarinitiativ för att förebygga belastningsbesvär

- Utföra riskbedömningar.
- Utarbeta handlingsprogram för att anta en helhetssyn för risker som kan ge upphov till belastningsbesvär.
- Anpassa arbetsuppgifter för att få bort eller minska långvarigt arbete i stående eller sittande ställning.
- Upprätta upphandlingsplaner för att anskaffa användarvänliga maskiner och utrustningar.
- Främja fortsatt anställning, återanpassning och rehabilitering av arbetstagare som drabbats av belastningsbesvär.
- Tillhandahålla utbildning och upplysning som ska ingå i en integrerad styrmetod med hjälp av
 - film, video och multimedier,
 - kurser, seminarier och studiecirklar,
 - affischtävlingar och frågesporter,
 - förslagsverksamhet,
 - utställningar och "öppna dagar",
 - reklam- och informationskampanjer,
 - presskonferenser och medieverksamhet.

Vem kan delta?

Den europeiska kampanjen om belastningsbesvär är ett tillfälle att nå de många yrkesverksamma inom arbetsmiljöområdet i Europa och deras bredare nätverk, och dem som är direkt eller indirekt drabbade av belastningsbesvär. Kampanjen är öppen för alla organisationer och individer på lokal, nationell och europeisk nivå.

Belasta rätt riktar sig främst till arbetsplatser och de som arbetar med att genomföra arbetsmiljöåtgärder, däribland arbetsgivare, arbetstagare, skyddsombud, yrkesverksamma inom arbetsmiljöområdet, de som arbetar med förebyggande åtgärder samt försäkringskassor och andra som tillhandahåller hjälp och information på arbetsplatserna.

Kampanjens sekundära målgrupp omfattar politiska beslutsfattare både på europeisk och nationell nivå, arbetsmarknadens parter såsom arbetsgivarorganisationer, fackföreningar eller yrkesförbund, kontaktpunkterna (vanligtvis den nationella arbetsmiljömyndigheten) och deras nätverk, EU-institutionerna och deras nätverk samt icke-statliga organisationer.

Några sektorer har fått högre prioritet, däribland jordbruket, byggbranschen, tjänste- och detaljhandelssektorn, utbildningssektorn, vården, samt hotell-, restaurang- och cateringbranschen.

Hur man deltar

Europeiska arbetsmiljöbyrån tillhandahåller information på 22 språk och erbjuder ett finansieringsbidrag till de nationella kontaktpunkterna i medlemsstaterna via sin webbplats (<http://ew2007.osha.europa.eu>), för att främja, stimulera och anordna verksamheter på nationell nivå. Arbetsmiljöbyrån anordnar även en tävling om goda praktiska arbetsmiljölösningar samt ett avslutningsevenemang, toppmötet om belastningsskador, som går av stapeln i mars 2008.

Alla som är intresserade av kampanjen Belasta rätt kan ladda ned vårt kampanjstödmaterial från Europeiska arbetsmiljöveckans webbplats och använda materialet för att öka medvetenheten om problemen med belastningsbesvär och utveckla lösningar för att ta itu med dem. På webbplatsen finner man

- beprövade och testade goda praktiska arbetsmiljölösningar,
- forum för att utbyta idéer och få reda på vad andra gör,
- flerspråkiga informationspaket, faktablad och informationsblad med praktiska tips för att hjälpa dig att anordna och leda verksamheter,
- idéer till verksamheter och åtgärder under arbetsmiljöveckan,
- länkar till webbplatser av intresse

De som deltar kan bidra till kampanjen Belasta rätt på flera olika sätt och/eller medverka i kampanjverksamheter. Genom sina nätverk kan deltagarna sprida information, kampanjmaterial och nyheter till anslutna organisationer och partner, främja utmärkelserna för goda praktiska arbetsmiljölösningar och stödja nomineringar. På sina webbplatser kan de främja kampanjen och lägga in en länk till Europeiska arbetsmiljöveckans webbplats. På möten kan de diskutera kampanjen och kanske bjuda in någon från arbetsmiljöbyrån som extra stöd.

Kampanjdeltagare kan uppmuntra sina nätverksmedlemmar att genomföra verksamheter under arbetsmiljöveckan (den 22–26 oktober 2007). Alla som deltar i Europeiska arbetsmiljöveckan kan informera arbetsmiljöbyrån om vad de har gjort genom att fylla i ett enkelt frågeformulär på nätet. I gengäld kommer deras deltagande att erkännas genom ett personligt "deltagandeintyg" som kan laddas ned från webbplatsen för att skrivas ut och sättas upp. De kan också uppmuntra nätverksmedlemmar i de olika länderna att främja verksamheter och partnerskap i sina medlemsstater och ta kontakt med de nationella kontaktpunkterna.

Kampanjmaterialet kan laddas ned från <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Organisationer som planerar egna evenemang för arbetsmiljöveckan kan hitta olika exempel på god praxis på vår webbplats, där de också finner olika forum för utbyte av idéer, kan ge återkoppling och ta reda på vad andra håller på med.

Om Europeiska arbetsmiljöbyrån

Europeiska arbetsmiljöbyrån, som har sitt säte i Bilbao i Spanien, inrättades av EU för att tillhandahålla information på arbetsmiljöområdet. Arbetsmiljöbyrån har inrättat ett nätverk av nationella kontaktpunkter för att samordna och sprida information inom enskilda länder, och fungerar som katalysator när det gäller att ta fram och sprida information för att förbättra arbetsmiljön i Europa. Genom att samla företrädare för regeringarna samt arbetsgivar- och arbetstagarorganisationer och ledande arbetsmiljöexperter i var och en av EU:s 27 medlemsstater och även i andra länder, kan arbetsmiljöbyrån tillhandahålla en tillförlitlig, nyanserad och opartisk källa till arbetsmiljöinformation.

Mer information finns på arbetsmiljöbyråns webbplats <http://osha.europa.eu>

Mer information om belastningsbesvär finns på <http://osha.europa.eu/topics/msds>

REFERENSER

ⁱ Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor, fjärde europeiska undersökningen om arbetsvillkor 2005.

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

ⁱⁱⁱ Europeiska arbetsmiljöbyrån, *Research on work-related low back disorders*, 2000.

^{iv} Bygger på artikel 6.2 i direktiv 89/391/EEG.

^v Health & Safety Executive, Storbritannien. Forskningsrapport nr 491: *Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders*.

^{vi} Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor, fjärde europeiska undersökningen om arbetsvillkor 2005.

^{vii} På arbetsmiljöbyråns webbplats finns länkar till EU-lagstiftning som berör belastningsbesvär, http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html, EU-lagstiftning om skydd av arbetstagare, <http://osha.europa.eu/legislation> och till medlemsstaternas webbplatser, där man finner nationell lagstiftning och riktlinjer.

^{viii} Lissabonstrategin, mars 2000:

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

^{ix} Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor, fjärde europeiska undersökningen om arbetsvillkor 2005.