

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

Johdanto

Hotelli-, ravintola- ja catering-ala (horeca) työllistää noin 7,8 miljoonaa henkilöä Euroopan unionissa. Alalla toimii paljon pieniä yrityksiä, nuoria työntekijöitä ja maahanmuuttajia.¹ Työolot voivat olla vaikeita, työn vaatimukset kovia (erityisesti suoran asiakaskontaktin takia), fyysinen kuormitus raskasta ja työajat kausittaisia ja epäsäännöllisiä.² Näistä seuraa vakava työperäisten terveysongelmien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien (TULES), riski.

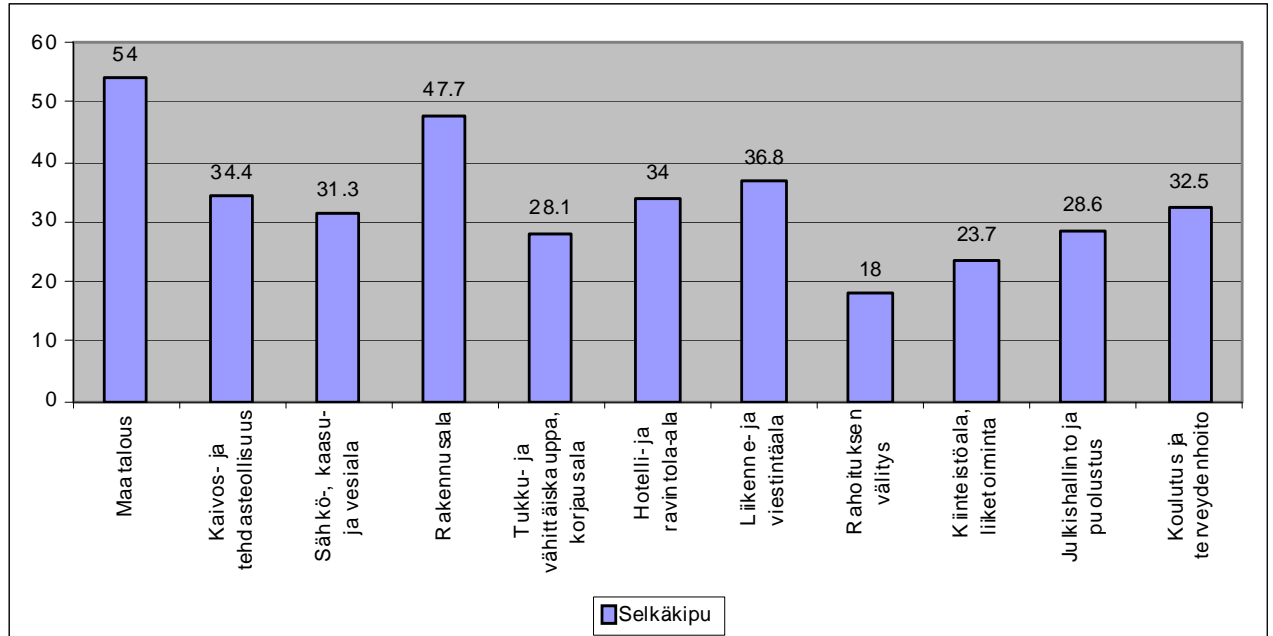
Tilastotietoja: TULE-sairaudet horeca-alalla

Fyysinen kuormitus on kova. Vuonna 2000 lähes 55 prosenttia horeca-alalla EU-15:ssä työskentelevistä henkilöistä ilmoitti, että heidän työhönsä liittyy kivuliaita tai rasittavia asentoja, kun muilla aloilla vastaava osuus oli 45 prosenttia. Noin 43 prosenttia kertoi, että työhön sisältyy raskaiden kuormien kantamista tai siirtämistä (verrattuna 36 prosenttiin muilla aloilla), ja 64 prosenttia raportoi toistuvista käsi- tai käsivarsiliikkeistä (verrattuna 56 prosenttiin muilla aloilla).³ Tämän seurauksena TULE-sairaudet ovat erittäin yleisiä horeca-alalla: noin 33 prosenttia EU-15:n työntekijöistä kärsii selkävaivoista. Alan työntekijöistä noin 20,3 prosenttia raportoi lihaskivuihin niskassa, noin 11,5 prosenttia yläraajoissa ja 17,6 prosenttia alaraajoissa.⁴ Ehdokasvaltioissa 34 prosenttia horeca-alan työntekijöistä ilmoittaa kärsivänsä selkäkivusta.⁵ Alaraajojen lihaskivut ovat horeca-alalla yleisempiä kuin millään muulla alalla.



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

Kuva: työperäisestä selkävivusta ilmoittaneiden työntekijöiden %-osuus, EU-15, ESWC 2000



Mitä ovat TULE-sairaudet?

Työperäiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat työn tai välittömän työympäristön aiheuttamia tai pahentamia kehon rakenteiden, kuten lihasten, nivelten, jänteiden, nivelsiteiden, hermojen, luiden ja paikallisen verenkierron, häiriöitä.

Useimmat työperäiset TULE-sairaudet ovat kumulatiivisia sairauksia, jotka aiheutuvat toistuvasta pitkäaikaisesta altistumisesta suurille tai pienille kuormille. TULE-sairaudet voivat kuitenkin olla myös akuutteja traumoja, kuten murtumia, jotka syntyvät onnettomuuksien yhteydessä.

Nämä sairaudet vaikuttavat yleensä selkään, niskaan, olkapäihin ja yläraajoihin mutta toisinaan myös alaraajoihin. Joidenkin TULE-sairauksien, kuten rannekanavaoireyhtymän, merkit ja oireet on määritelty selkeästi. Toisissa taas kipua tai särkyä ei voida yhdistää mihinkään tiettyyn sairauteen. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteivät oireet olisi todellisia.

TULE-sairauksia voidaan luonnehtia jaksoittaisiksi, koska kipu usein häviää muutamaksi kuukaudeksi tai vuodeksi ja ilmaantuu sitten uudelleen. Jotkin TULE-sairaudet voivat kuitenkin muuttua pysyviksi tai jättää peruuttamattomia jälkiä.



Miksi horeca-alan työntekijät ovat erityisessä vaarassa?

Horeca-alan työntekijöillä saattaa olla keskimääräistä suurempi TULE-sairauksien riski, koska

- heidän työnsä edellyttää usein pitkäkestoista seisomista ja työskentelyä epämukavissa asennoissa
- suuri osa heidän työstään on fyysisesti raskasta ja stressaavaa, ja työpäivät ovat pitkiä
- alalla työskentelee paljon kausityöntekijöitä, joilla ei ole aikaa tottua työhön
- alalla työskentelee paljon nuoria, jotka eivät ole työn karaisemia ja jotka eivät ole vielä hankkineet tarvittavia taitoja.

Riskitekijät

Useat riskitekijät saattavat edistää TULE-sairauksien kehittymistä. Tärkeimmät fyysiset riskitekijät liittyvät väärään työasentoon, käytettävään voimaan, vaadittavaan toistuvuuteen ja pitkiin tauottomiin työjaksoihin. TULE-sairauksia voi kehittyä, jos jokin näistä riskitekijöistä tai niiden yhdistelmä rasittaa tuki- ja liikuntaelimiä.

1. Keho – myös kädet ja jalat – on tietyssä **asennossa** työskenneltäessä. Huonossa tai epämukavassa työasennossa nivelet joutuvat venymään yli mukavan, neutraalin tilan aina liikeratojensa ääri rajoille. Myöskään liian pitkää pysymistä samassa asennossa ei suositella. Huonoja asentoja ovat muun muassa seuraavat:

- kädet kohotettuina olkapäiden tasolle tai korkeammalle
- ranteet taivutettuina
- selkä notkolla tai kierteellä
- niska taivutettuna ja/tai pää kääntyneenä
- pitkät jaksot seisaallaan.

Näissä asennoissa loukkaantumisen vaara on tavallista suurempi, ja niitä pitäisi välttää.



Taulukko 1: Esimerkkejä horeca-alalta

Paikka/tehtävä/henkilö	Epämukava asento
Baarimikko/tarjoilija	Kurkottaminen pöydän yli tarjoilun ja ruoan valmistuksen yhteydessä; työskentely pienessä tilassa.
Keittiöhenkilöstö	Pään pitäminen alhaalla tai kurkottaminen ruoan valmistamisen yhteydessä; kurkottaminen tavaroiden ottamiseksi; huonosti suunnitellut keittiöt; pienet työtilat.
Siivoushenkilöstö	Kiertyneet ja venytetyt asennot, esim. työskentely eteenpäin kumartuneena, kurkottaminen, polvistuminen vuoteiden sijaamisen ja huoneiden siivoamisen yhteydessä.
Hotellihenkilöstö	Huonosti suunnitellut työtilat; työskentely seisaallaan tietokoneen parissa.

2. Voimaa käytetään työssä esimerkiksi raskaan laatikon nostamiseksi tai käsityökalun hallitsemiseksi. Mitä enemmän voimaa työntekijä käyttää, sitä suurempi on loukkaantumisen vaara. Voiman määrä riippuu monesta tekijästä, muun muassa seuraavista:

- käsiteltävän esineen paino, muoto ja tartuntapinta
- esineen sijainti kehoon nähden; esimerkiksi esineen kantaminen kädet suorina on raskaampaa kuin esineen piteleminen kehon lähellä.

Taulukko 2: Esimerkkejä horeca-alalta

Paikka/tehtävä/henkilö	Voima/nosto
Baarimikko/tarjoilija	Tarjottimien kantaminen; astioiden kantaminen; pöytien ja tuolien siirtäminen; ravintolatarvikkeiden kantaminen; juomatarvikkeiden ja tyhjien koriin kantaminen.
Keittiöhenkilöstö	Suurten ruokapakkausten kantaminen; kattiloiden ja pannujen siirtäminen; astioiden ja lasien asetteleminen telineeseen.
Siivoushenkilöstö	Vuoteiden ja huonekalujen siirtäminen; työvälineiden kuljettaminen.
Hotellihenkilöstö	Matkatavaroiden kantaminen.



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

3. Toistuvuus on samanlaisen liikkeen toteuttamista moneen kertaan tietyssä ajassa. Toistuvat liikkeet ovat erityisen vaarallisia, jos niissä käytetään aina samoja niveliä ja lihasryhmiä. Mitä useammin liike toistetaan, sitä suurempi on loukkaantumisen vaara. Jos liike toistetaan yli 20 kertaa minuutissa, ranteisiin ja käsiin voi kohdistua hyvin suuri riski.

Taulukko 3: Esimerkkejä horeca-alalta

Paikka/tehtävä/henkilö	Toistuva liike
Baarimikko/tarjoilija	Pöytien siivoaminen, pyyhkiminen ja kattaminen; cocktailjuomien ravisteleminen; lasien pyyhkiminen.
Keittiöhenkilöstö	Paloittelu ja viipalointi ruoan valmistuksen yhteydessä.
Siivoushenkilöstö	Imurointi; ikkunoiden pesu; lattioiden pesu.
Hotellihenkilöstö	Tietokoneen hiiren ja näppäimistön käyttö; ovien avaaminen vieraille.

4. Kesto on niiden minuuttien tai tuntien määrä päivässä tai päivien määrä vuodessa, joina työntekijä tekee tiettyä työtä pitämättä taukoja. Yleisesti ottaen, mitä pidempi kesto on, sitä suurempi on loukkaantumisen vaara.

Näillä neljällä riskitekijällä joko erikseen tai yhdessä voidaan määritellä, onko työntekijä vaarassa sairastua TULE-sairauteen.

Muutkin tekijät voivat kasvattaa TULES-riskiä. Ne liittyvät seuraaviin:

- työympäristö:⁶
 - fyysiset ympäristöolot – lämpötila, ilmavirtaukset ja kosteus. Lämpötila vaikuttaa lihaksiin, ja keittiössä lämpö ja kosteus saavat työntekijän väsymään, kun hän hikoilee. Hikoilu vaikeuttaa työkalujen pitelemistä ja lisää voimankäytön tarvetta
 - valaistus voi aiheuttaa heijastuksia tai varjoja siten, että työntekijä joutuu asettumaan hankaliin asentoihin nähdäkseen tarkemmin työnsä kohteen
 - keittiövälineiden ja vieraiden aiheuttama melu voivat heikentää kuuloa ja aiheuttaa kehon jännittymistä ja sitä kautta hankalia asentoja ja väsymistä
 - laitteiden, kuten vatkaimen, tärinä vaikuttaa verenkiertoon siten, että kädet puutuvat ja tartuntaan on käytettävä tavallista enemmän voimaa
- työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet ja kyvyt:
 - kokemus ja työn tutuus
 - koulutus;
 - työntekijän ikä



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

- työntekijän fyysiset ominaisuudet, kuten pituus, paino ja vahvuus
- elämäntavat
- aiemmat selkävaivat. Aiemmat alaselän vaivat ovat työperäisen alaselän kivun luotettava ennuste⁷
- vaatteet, jalkineet, henkilökohtaiset ja suojaavat varusteet
- psykososiaaliset riskitekijät ja työn organisointi:⁸
 - suuri työtaakka ja korkea stressitaso
 - epäsuotuisat työolot, kuten toistuva alimiehitys, pitkät työajat, työpaineet, ohjauksen puute ja asiakkaiden häiriökäyttäytyminen
 - tuen puute johtajilta, esimiehiltä ja työtovereilta.

Fyysiset ja henkiset vaatimukset saattavat yhdessä kasvattaa TULE-sairauksien riskiä.⁹

Ehkäisy- ja tukistrategiat

Työnantajien on mukautettava ehkäisy- ja tukistrategioita horeca-alan tarpeisiin. Jotta kaikki työn näkökohdat tulisi huomioitua, työntekijät olisi hyvä ottaa mukaan tähän prosessiin.

Riskinarviointi

Työnantajilla on laillinen velvollisuus suojella työntekijöidensä terveyttä ja turvallisuutta. Työnantajan on arvioitava työpaikan terveys- ja turvallisuusriskit ja tarvittaessa parannettava oloja. Tätä prosessia kutsutaan riskinarviointiksi. Hyvän riskinarvioinnin pitäisi kattaa kaikki tavanomaiset toiminnat ja heijastaa sitä, miten työ todellisuudessa tehdään. Työntekijöiden pitäisi tehdä työnantajan ja esimiestensä kanssa yhteistyötä riskinarvioinnin toteuttamisessa. Seuraavassa opastetaan vaiheittain, miten tehtävä toteutetaan.

Paikanna vaarat

Ensimmäiseksi on yksilöitävä kaikki vaaratekijät. Kaikki olosuhteet tai tilanteet, joihin liittyy onnettomuuden riski, ovat vaaratekijöitä. TULE-sairauksien tunnistettuihin riskitekijöihin kuuluvat seuraavat:

- raskaiden kuormien käsittely
- käsien ojentaminen olkapäiden tason yläpuolelle
- käveleminen ja seisominen tuntien ajan kerrallaan
- kumartuminen ja kurkottaminen pöytien siivoamiseksi, pyyhkimiseksi ja kattamiseksi sekä ravintolatarvikkeiden kantaminen
- liikaa astioita ja laseja sisältävien tarjottimien nostaminen.



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

Selvitä, kuka voi vahingoittua ja miten

Toisessa vaiheessa yksilöidään riskit ja henkilöt, jotka voivat vahingoittua.

- Pitkä seisominen ja pään pitäminen kallistettuna ruokien paloittelua varten voivat aiheuttaa kokeille niskan jännitystä ja lihasten jäykkyyttä.
- Pitkä pysyminen kumartuneena ja tiskaaminen liian matalalla olevassa altaassa voivat aiheuttaa tiskaajille selkäkipua.

Arvioi riskit ja päätä toimista

Kolmannessa vaiheessa saatetaan riskinarviointi päätökseen ja päätetään tarvittavista toimista.

- Voidaanko yksilötasolla esimerkiksi ehkäistä toistuvista liikkeistä johtuvia vammoja hankkimalla mekaanisia apuvälineitä ruokien paloitteluun ja viipalointiin?
- Voidaanko yritystasolla vaihdella tehtäviä toistuvien liikkeiden ehkäisemiseksi?

Toteuta toimet

Toimilla pitäisi ensisijaisesti ehkäistä vammoja mutta myös vähentää mahdollisten vammojen vakavuutta. Työntekijöille pitäisi tiedottaa riskeistä ja siitä, miten niiltä aiotaan suojautua.



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

Mieti tätä	Riskin vähentämiseksi	Mahdollinen toimi
Mitä teet työssäsi?	<ul style="list-style-type: none">- Vältä epämukavia asentoja- Vältä ranteiden taivuttamista tai sormien ojentamista ylöspäin- Vältä toistuvia liikkeitä- Vältä pitkäkestoista seisomista- Vältä pitkäkestoista kurkottamista- Rajoita kantamiesi tarjottimien määrää	<ul style="list-style-type: none">- Pidä kyynärpäitä lähellä kehoa, kun kannat tarjotinta- Pitele tarjotinta tasapainossa käsivarren ja käden päällä- Vaihtele kättä, jolla kannat esineitä- Pyydä apua pöytien ja tuolien siirtämiseen- Käytä jalkatukea, kun valmistat ruokaa ja tiskaat astioita¹⁰- Käytä työhön sopivia kenkiä- Käytä työpintoja, joiden korkeuden voi säätää- Käytä oikeaa nostotekniikkaa- Käytä tikkaita saadaksesi tavaroita ylähylyiltä
Mitä työkaluja käytät?	<ul style="list-style-type: none">- Käytä työkaluja, jotka vastaavat tarpeitasi ja helpottavat työtäsi	<ul style="list-style-type: none">- Kuljeta astioita tarjoiluvaunulla- Käytä puhdistustyökaluja, joissa on hyvä tartuntapinta tai kahva- Käytä säädettäviä huuhtelusuuttimia¹¹- Käytä ergonomisesti suunniteltuja veitsiä, joiden kanssa ranne pysyy suorana- Käytä mekaanisia apuvälineitä ruokien paloittelussa, viipaloinnissa tai sekoittamisessa
Missä työskentelet?	<ul style="list-style-type: none">- Muuta työtilan asetelua työn helpottamiseksi- Rajoita selän taivuttamista- Vältä kurkottamista liian kauas	<ul style="list-style-type: none">- Aseta altaan pohjalle esine korottamaan tasoa tiskaamisen ajaksi¹²- Järjestele työtilat niin, että tavaroihin on helppo yltää; säilytä sopivalla tasolla esineitä, joita



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

		käytät usein
Kuka olet?	<ul style="list-style-type: none">- Varmista, että kykysi riittävät työn suorittamiseen- Onko sinulla tilapäinen tai pysyvä vamma?- Oletko raskaana?	<ul style="list-style-type: none">- Pyydä apua, jos uskot tarvitsevasi sitä- Käytä kokoasi vastaavia työvälineitä- Pyydä käytännön harjoittelua tai sopivaa mukautusta, jota tarvitset työn tekemiseen
Miten työsi on organisoitu?	<ul style="list-style-type: none">- Vähennä väsymyksen tai stressin kasaantumista	<ul style="list-style-type: none">- Vaihtele toimintojasi- Vaihda säännöllisesti asentoa

Tutki, mitä on jo tehty

On tärkeää varmistaa, ettei esimerkiksi käsille, yläraajoille tai niskalle aiheudu uusia vaaratilanteita, kun otetaan käyttöön toimenpiteitä selkään kohdistuvien riskien vähentämiseksi.

Koulutus

Käytännön harjoittelu työpaikalla on olennaista TULE-sairauksien vähentämiseksi. Siihen pitäisi sisältyä seuraavat:

- manuaaliset käsittelytekniikat
- työaseman suunnittelu
- TULE-sairauksien riskitekijöiden yksilöinti (ks. edellä)
- välineiden ja työkalujen turvallinen ja ergonominen käyttö
- henkilökohtaisten suojavarusteiden käyttö
- taukojen pitäminen tai tehtävien kierrättäminen siten, että keho pääsee palautumaan.

Katsaus politiikkaan/lainsäädäntöön

Euroopan tasolla on useita direktiivejä, jotka liittyvät suoraan tai välillisesti TULE-sairauksiin (ks. taulukko).

TULE-sairauksiin liittyvät EU:n direktiivit (kesäkuu 2006)¹³

Direktiivi	Aihe
Direktiivi 89/391/ETY, annettu 12.6.1989 Julkaisupäivämäärä: 29.6.1989 Saatavilla osoitteesta: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	Puitedirektiivi: Tämä yleinen direktiivi toimenpiteistä työntekijöiden työurvallisuuden ja työterveyden parantamiseksi ei liity suoraan TULE-sairauksiin. Siinä kuitenkin veloitetaan työnantaja toteuttamaan tarvittavat toimet työntekijöiden työterveyden ja -turvallisuuden varmistamiseksi.
Direktiivi 89/654/ETY, annettu 30.11.1989 Julkaisupäivämäärä: 30.12.1989	Työpaikka: Tämä direktiivi käsittelee käytössä oleville ja



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

Saatavilla osoitteesta: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2	käyttöön otettaville työpaikoille asetettavia turvallisuutta ja terveyttä koskevia vähimmäisvaatimuksia. Vaatimukset kuvaillaan yksityiskohtaisesti direktiivin liitteissä. Vaatimukset, jotka koskevat liikkumavapautta työssä, ovat kiinnostavia TULE-sairauksien ehkäisyn kannalta.
Direktiivi 89/655/ETY, annettu 30.11.1989 Saatavilla osoitteesta: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 Direktiivi 89/656/ETY, annettu 30.11.89 Saatavilla osoitteesta: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 Julkaisupäivämäärä: 30.12.1989	Työvälineet, henkilösuojaimet: Direktiiveissä 89/655/ETY ja 89/656/ETY käsitellään työvälineiden ja henkilösuojaimien soveltuvuutta. Tämä soveltuvuus vaikuttaa TULES-riskiin. Kaikissa henkilösuojaimissa on otettava huomioon ergonomiset vaatimukset ja työntekijän terveydentila ja niiden on sovittava käyttäjälleen tarvittavien mukautusten jälkeen.
Direktiivi 90/269/ETY, annettu 29.5.1990 Julkaisupäivämäärä: 21.6.1990	Käsin tapahtuva taakkojen käsittely (ks. jäljempänä)
Direktiivi 90/270/ETY, annettu 29.5.1990 Julkaisupäivämäärä: 21.6.1990	Näyttöpäätetyö (ks. jäljempänä)
Direktiivi 93/104/EY, annettu 23.11.1993 Julkaisupäivämäärä: 13.12.1993 Saatavilla osoitteesta: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74	Työaika: Tämä direktiivi koskee työajan järjestämistä. Muun muassa toistuva työ, yksitoikkoinen työ, väsymys ja aikataulut voivat kasvattaa TULES-riskiä. Direktiivissä säädetään näitä tekijöitä koskevista vaatimuksista kuten tauoista, viikoittaisista lepoajoista, vuosilomasta, yötyöstä, vuorotyöstä ja työn jaksotuksesta.
Direktiivi 98/37/EY, annettu 22.6.1998 Julkaisupäivämäärä: 23.7.1998 Saatavilla osoitteesta: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32	Koneet: Jäsenvaltioiden koneita koskevien lakien lähentäminen.
Direktiivi 2002/44/EY, annettu 25.6.2002 Julkaisupäivämäärä: 6.7.2002 Saatavilla osoitteesta: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19	Fysikaaliset tekijät (tärinä): Työntekijöiden altistuminen tärinästä aiheutuville riskeille.

TULE-sairauksien ehkäisyn kannalta merkityksellisimpiä ovat seuraavat direktiivit:

Euroopan unionin direktiivi 90/269/ETY

(<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>), jossa säädetään terveyttä ja turvallisuutta koskevista vähimmäisvaatimuksista käsin tapahtuvaa taakkojen käsittelyä varten.

Työnantajien on

- käytettävä asianmukaisia välineitä, jottei työntekijöiden tarvitse käsitellä taakkoja käsin
- toteutettava asianmukaiset järjestelyt, jotta voitaisiin vähentää vaaraa, jos käsin tapahtuvaa käsittelyä ei voida välttää
- huolehdittava, että työntekijät saavat riittävät tiedot taakan painosta tai raskaimman puolen painopisteestä, kun pakkaus on epäkeskisesti kuormattu
- huolehdittava, että työntekijät saavat kunnollisen koulutuksen sekä tarkat tiedot kuormien oikeasta käsittelystä.



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

Euroopan unionin direktiivi 90/270/ETY (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>), jossa säädetään terveyttä ja turvallisuutta koskevat vähimmäisvaatimukset näyttöpäätetyötä varten.

Työnantajien on

- tehtävä selvitys työpisteistä
- arvioitava turvallisuus- ja terveysolot
- otettava huomioon mahdollisesti näölle aiheutuvat vaarat, fyysiset ongelmat ja henkiseen stressiin liittyvät ongelmat.

Lisäksi yksi EU:n direktiivi liittyy TULE-sairauksien ehkäisemiseen nuorilla työntekijöillä, joita on paljon horeca-alalla. Direktiivissä veloitetaan työnantajat varmistamaan, että nuorten työntekijöiden riskit ovat mahdollisimman vähäiset. Nuorten työntekijöiden pitäisi tehdä työnantajiansa ja esimiestensä kanssa yhteistyötä ja varmistaa, että työpaikalla noudatetaan työterveyden ja -turvallisuuden hyviä toimintatapoja.

Nuorten työntekijöiden suojelusta annetussa EU:n direktiivissä (94/33/EY) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) säädetään, että työnantajien on

- otettava huomioon nuorten kokemattomuus, tietoisuuden puute ja kypsymättömyys, kun he arvioivat työterveys- ja työturvallisuusriskejä
- tehtävä riskinarviointi ennen kuin nuori aloittaa työnteon
- otettava huomioon riskinarviointi, kun he määrittävät, pitäisikö nuorelta kieltää tiettyjen työtehtävien tekeminen.

Myös muiden EU:n direktiivien, standardien ja ohjeiden vaatimukset samoin kuin jäsenvaltioiden kansalliset määräykset saattavat olla merkityksellisiä nuorten työolojen ja TULE-sairauksien ehkäisyn kannalta.

Päätelmät ja lisätietoja

Epämukavat asennot, toistuvat liikkeet ja taakkojen käsin tapahtuva käsittely yhdistettyinä epäsuotuisiin työoloihin ovat yleisiä useimmissa horeca-alan töissä. Nämä ja monet muut tekijät voivat vaikuttaa työntekijän riskiin sairastua TULE-sairauteen. TULE-sairauksia on vaikea parantaa, ja ne voivat heikentää merkittävästi työntekijän terveyttä pitkällä aikavälillä, joten niiden ehkäisy on ratkaisevan tärkeää.

Työnantajalla on laillinen velvollisuus huolehtia työntekijöiden terveydestä ja turvallisuudesta työpaikalla. Hänen on arvioitava työpaikan riskit ja parannettava kaikkien työntekijöiden terveyden ja turvallisuuteen vaikuttavia oloja.

Työntekijöiden olisi itse hyvä pitää riittävästi taukoja toistuvassa tai voimaa vaativassa työssä, liikkua ja vaihtaa työasentoa säännöllisesti sekä kiinnittää



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

huomiota varoitusmerkkeihin, kuten päivän päättyessä ilmenevään väsymykseen ja särkyyn.

Tietolähteitä

TULE-sairauksista horeca-alalla on saatavilla laajalti yksityiskohtaista ja yleistä tietoa. Seuraavassa on mainittu joitakin englanninkielisiä lähteitä.

Spesifistä tietoa

Ravintola- ja catering-alalla työskentelevien nuorten venähdyksistä ja revähdyksistä on tietoa osoitteessa

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

TULE-sairauksien hallinnasta ja ehkäisystä on tietoa muun muassa kohdista "serving", "clean-up" ja "strains & sprains".

Erilaisia työpaikkoja koskevissa tiedotteissa neuvotaan, miten onnettomuuksia voidaan välttää työskenneltäessä pikaruokamyymälöissä, rakennusten huoltotöissä, ruokakaupoissa, toimistoissa ja elokuvateattereissa:

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

Rasitusvammojen torjunnasta on saatavilla tietoa osoitteesta <http://www.howibeatrsi.com/>. Tällä verkkosivustolla nuori työntekijä kertoo, miten hän onnistui selviämään TULE-sairaudesta.

Yhdysvaltalainen Commission on Health and Safety and Workers' Compensation on laatinut ravintola-alan työntekijöille turvaoppaan:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

Yleistä tietoa

Yhdistyneen kuningaskunnan Health and Safety Commission tarjoaa työntekijöille selkäkipua koskevia neuvoja ja riskinarviointia koskevia tietoja useilta toimialoilta: <http://www.hse.gov.uk/msd/>

Commission on Health and Safety and Workers' Compensation tarjoaa turvaohjeita ergonomisista vaaroista aiheutuvien vammojen ehkäisyyn:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

¹ Klein Hesselink J., Houtman I., van den Berg R., van den Bossche S., van den Heuvel F., "EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions", Dublin, Irlanti: EFILWC, 2004.

² Houtman I.L.D., Andries F., Berg R. van den ja Dhondt S., "Sectoral profiles of working conditions", Dublin, Irlanti: EFILWC, 2002.

³ Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö, "European survey on working conditions, 1995-2000", saatavilla osoitteesta: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁴ Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö, "European survey on working conditions, 1995-2000", saatavilla osoitteesta: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁵ Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö, "Working conditions in the acceding and candidate countries 2001", saatavilla osoitteesta: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

⁶ Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut, "Safety and the young worker – students manual", saatavilla osoitteesta: http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf

⁷ Op De Beeck R. ja Hermans V., "Research on work-related low back disorders", Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, 2000, 67 s., saatavilla osoitteesta: http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf

⁸ Houtman I.L.D., Andries F., Berg R. van den ja Dhondt S., "Sectoral profiles of working conditions", Dublin, Irlanti, EFILWC, 2002.

Klein Hesselink J., Houtman I., van den Berg R., van den Bossche S., van den Heuvel F., "EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions", Dublin, Irlanti: EFILWC, 2004.

⁹ Devereux J.J., Vlachonikolis I.G., Buckle P.W., "Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb", *Occup Environ Med*, 2002, 59:269–277.

Dempsey P.G., Filiaggi A.J., "Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff", *Ergonomics*, 2006, 93–106.



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULES) horeca-alalla

10 Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

11 Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

12 Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

13 Roland Gauthy, "Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be", 2005, saatavilla osoitteesta: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>