



**Ασφαλείς και Υγιείς
Χώροι Εργασίας
ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ
ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ**



Χαρτογράφηση του σώματος και των πηγών/παραγόντων κινδύνου για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων

Κύρια σημεία

- Η χαρτογράφηση του σώματος είναι μια τεχνική που μπορούν να χρησιμοποιούν οι εργοδότες και οι εκπρόσωποι των εργαζομένων για να συλλέγουν από ομάδες εργαζομένων στοιχεία σχετικά με τις επιπτώσεις της εργασίας στο σώμα τους, όπως είναι οι μυοσκελετικοί πόνοι και ενοχλήσεις.
- Οι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν έγχρωμους μαρκαδόρους και αυτοκόλλητα για να σημειώσουν σε μια σχεδιαστική απεικόνιση (περίγραμμα) του ανθρώπινου σώματος τα σημεία όπου αισθάνονται πόνους και ενοχλήσεις. Τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα αυτής της χαρτογράφησης μπορούν:
 - να προσδιορίσουν ομάδες προβλημάτων που, ενδεχομένως, χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση,
 - να χρησιμοποιηθούν για να ενθαρρύνουν τους εργαζομένους να συζητήσουν λύσεις για τα προβλήματα που αναφέρουν.
- Η χαρτογράφηση των πηγών/παραγόντων κινδύνου είναι μια παρόμοια μέθοδος συλλογής συγκεντρωτικών πληροφοριών. Οι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν έγχρωμους μαρκαδόρους ή αυτοκόλλητα για να σημειώσουν τις πηγές/παραγόντες κινδύνου σε έναν χάρτη του χώρου εργασίας τους.
- Τα αποτελέσματα της χαρτογράφησης μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο των εκτιμήσεων κινδύνου και των αναθεωρήσεών τους, όμως δεν αποτελούν υποκατάστατο των επίσημων μελετών Εκτίμησης Κινδύνου.

Όλα τα ενημερωτικά δελτία και το λοιπό υλικό της εκστρατείας είναι προσβάσιμα στον ιστότοπο της εκστρατείας του EU-OSHA για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας (<https://healthy-workplaces.eu/el>).

Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας — Μειώστε την καταπόνηση

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) οργανώνει πανευρωπαϊκή εκστρατεία από το 2020 έως το 2022 για να αυξήσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) που σχετίζονται με την εργασία και τη σημασία της πρόληψής τους. Στόχος της εκστρατείας είναι η ενθάρρυνση της συνεργασίας μεταξύ εργοδοτών, εργαζομένων και λοιπών ενδιαφερομένων με σκοπό την πρόληψη των ΜΣΠ και την προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας στους ευρωπαίους εργαζόμενους.

Η σημασία της συμμετοχής των εργαζομένων

Η διαβούλευση με τους εργαζομένους και η ενεργός συμμετοχή τους είναι ιδιαίτερα σημαντικές προκειμένου να διασφαλιστεί η επάρκεια των εκτιμήσεων κινδύνου σχετικά με τις ΜΣΠ καθώς και η αποτελεσματικότητα των μέτρων που επιλέγονται για την αντιμετώπισή τους. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι εργοδότες υπέχουν νομική υποχρέωση να διαβουλεύονται με τους εργαζομένους για τα θέματα ασφάλειας και υγείας. Οι εργαζόμενοι γνωρίζουν τις ενόχλησεις και τους πόνους που τους ταλαιπωρούν καθώς και τις πιυχές της εργασίας τους που ενδέχεται να προκαλούν αυτά τα προβλήματα και, επειδή γνωρίζουν τα καθήκοντα/εργασίες τους με κάθε λεπτομέρεια, ενδέχεται να έχουν ιδέες για πρακτικές λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Είναι επίσης σημαντικό οι εργαζόμενοι να αισθάνονται ότι αποτελούν μέρος της λύσης και να συμμετέχουν στην εφαρμογή της σε περίπτωση που πρόκειται να υπάρξουν αλλαγές στον τρόπο εργασίας. Όταν οι εργαζόμενοι δεν συμμετέχουν επαρκώς, οι πιθανότητες εξεύρεσης και επιτυχούς εφαρμογής της ενδεδειγμένης λύσης μειώνονται σημαντικά. Τα παραδείγματα καλών πρακτικών που συνέλεξε ο EU-OSHA αναδεικνύουν τη σημασία της συμμετοχής των εργαζομένων [Worker participation practices: a review of EU-OSHA case studies (Πρακτικές συμμετοχής των εργαζομένων: ανασκόπηση των περιπτώσιολογικών μελετών του EU-OSHA), διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/worker-participation-practices-review-eu-osha-case-studies/view>].

Αρχές που διέπουν τη συμμετοχή των εργαζομένων

Η συμμετοχή των εργαζομένων αποτελεί μια απλή, αμφίδρομη διαδικασία μεταξύ των εργοδοτών και των εργαζομένων τους/ εκπροσώπων των εργαζομένων τους. Η συμμετοχή των εργαζομένων διέπεται από τις ίδιες αρχές ανεξαρτήτως του μεγέθους της επιχείρησης, αν και η μορφή της συμμετοχής διαφέρει και εξαρτάται από την εκάστοτε εθνική νομοθεσία. Πρόκειται για τις ακόλουθες αρχές:

- η αρχή του διαλόγου μεταξύ των μερών — τα μέρη λαμβάνουν υπόψη τις σχετικές συζητήσεις, μαθαίνουν από αυτές και ενεργούν σύμφωνα με αυτές,
- η αρχή της αναζήτησης και της ανταλλαγής απόψεων και πληροφοριών,
- η αρχή του έγκαιρου διαλόγου όσον αφορά τα θέματα που απασχολούν τα δύο μέρη,
- η αρχή ότι λαμβάνονται υπόψη οι απόψεις όλων,
- η αρχή της από κοινού λήψης των αποφάσεων,
- η αρχή της αμοιβαίας εμπιστοσύνης και του αμοιβαίου σεβασμού.

Χαρτογράφηση

Η εφαρμογή διαδραστικών μεθόδων χαρτογράφησης του σώματος και των πηγών/παραγόντων κινδύνου αποτελεί μια από τις μορφές ενεργού συμμετοχής των ομάδων εργαζομένων στην αναγνώριση και την εκτίμηση των σχετικών κινδύνων, καθώς και στη λήψη των αποφάσεων για την επίλυση των σχετικών προβλημάτων. Το συγκεκριμένο είδος χαρτογράφησης αξιοποιείται για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τα προβλήματα υγείας των εργαζομένων μέσω της χρήσης εικόνων που αναδεικνύουν κοινά προβλήματα τα οποία χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης

ή λήψη μέτρων, αποτελεί δε εναλλακτική λύση έναντι, για παράδειγμα, της διεξαγωγής ερευνών. Η χαρτογράφηση του σώματος και η χαρτογράφηση των πηγών/παραγόντων κινδύνου αποτελούν ιδιαίτερα χρήσιμες μεθόδους για την παροχή πληροφοριών σχετικά με τα συμπτώματα των ΜΣΠ που σχετίζονται με συγκεκριμένους παράγοντες κινδύνου στους χώρους εργασίας, παρέχοντας τη βάση για ομαδική συζήτηση.

Οι διαδραστικές αυτές τεχνικές εφαρμόζονται στο πλαίσιο συναντήσεων ή εργαστηρίων με την εκάστοτε ομάδα εργαζομένων, στα μέλη της οποίας παρέχεται η δυνατότητα να συζητήσουν σχετικά με τον χώρο εργασίας τους, τις επιπτώσεις του στην υγεία τους και τις πιθανές βελτιώσεις του. Η χαρτογράφηση παρέχει επίσης στους εργαζομένους την ευκαιρία να διαπιστώσουν κατά πόσο τα προβλήματά τους σχετίζονται πράγματι με την εργασία τους. Ένας μεμονωμένος εργαζόμενος ενδέχεται να υποφέρει από συγκεκριμένη ενόχληση, όμως αν η χαρτογράφηση του σώματος δείχνει ότι η εν λόγω ενόχληση είναι κοινό σύμπτωμα όλων των εργαζομένων, τότε είναι πιθανό να σχετίζεται με την εργασία.

Τα αποτελέσματα μπορούν στη συνέχεια να ληφθούν υπόψη για τις εκτιμήσεις των σχετικών κινδύνων και τις επακόλουθες διαδικασίες αναθεώρησής τους.

Χαρτογράφηση σώματος: εργαλείο που παρέχει στους εργαζομένους τη δυνατότητα να συζητήσουν από κοινού το πώς η εργασία τους επηρεάζει την υγεία τους. Έχει χρησιμοποιηθεί ευρύτατα για την αναγνώριση μυοσκελετικών προβλημάτων και εργονομικών κινδύνων, όμως είναι εξίσου αποτελεσματικό για την τεκμηρίωση άλλων προβλημάτων υγείας, όπως το άγχος.

Χαρτογράφηση πηγών/παραγόντων κινδύνου: τεχνική που βοηθά στην αναγνώριση τυχόν πηγών/παραγόντων κινδύνου και την ιεράρχηση των σχετικών κινδύνων στους χώρους εργασίας, όπως είναι το άγχος ή οι χημικοί, οι φυσικοί, οι σχετικοί με τον σχεδιασμό της εργασίας ή οι βιολογικοί παράγοντες κινδύνου.



Χαρτογράφηση του σώματος

Οι πηγές/παράγοντες κινδύνου για την ασφάλεια των ανθρώπων στο εργασιακό τους περιβάλλον εντοπίζονται εύκολα κατά τη διάρκεια επιθεώρησης των χώρων εργασίας, όμως ο προσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο η εργασία βλάπτει την υγεία των εργαζομένων παρουσιάζει πολύ μεγαλύτερες δυσκολίες. Η χαρτογράφηση σώματος αποτελεί μια μέθοδο αντιμετώπισης του εν λόγω προβλήματος και προσδιορισμού των κοινών χαρακτηριστικών των προβλημάτων υγείας μεταξύ των εργαζομένων ενός συγκεκριμένου χώρου εργασίας που εκτελούν την ίδια εργασία.

Η χαρτογράφηση σώματος είναι μια σχεδιαστική απεικόνιση (περίγραμμα) που δείχνει την εμπρόσθια και την οπίσθια όψη του ανθρώπινου σώματος. Στο πλαίσιο μιας συλλογικής άσκησης, οι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν έγχρωμους μαρκαδόρους ή αυτοκόλλητα για να σημαδέψουν πάνω σε φύλλα παρουσίασης της εμπρόσθιας και της οπίσθιας όψης του σώματος τα σημεία στα οποία αισθάνονται πόνους και ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια της εργασίας τους. Το αποτέλεσμα είναι ένας χάρτης που παρουσιάζει τις τάσεις των συμπτωμάτων των εργαζομένων.

Με την αντιπαράβολή των απεικονίσεων αυτών, είναι δυνατή στη συνέχεια η αναγνώριση των κοινών συμπτωμάτων που προκύπτουν. Όσο περισσότερα σημάδια εμφανίζονται στο ίδιο σημείο του χάρτη του σώματος, τόσο περισσότεροι είναι οι εργαζόμενοι που αναφέρουν κοινά συμπτώματα, τα οποία είναι πιο πιθανό να σχετίζονται με την εργασία παρά να οφείλονται σε κάποιο μεμονωμένο προσωπικό πρόβλημα. Η τεχνική αυτή είναι πιο αποτελεσματική σε ομάδες εργαζομένων που εκτελούν την ίδια ή παρόμοια εργασία.

Διοργάνωση συνεδριών χαρτογράφησης σώματος

Υλικά-Πόροι

- Σχεδιαστικές απεικονίσεις (περιγράμματα) της εμπρόσθιας και της οπίσθιας όψης του σώματος (σε μέγεθος αφίσας ή μικρότερο). (Σημείωση: Ένας μεγάλος χάρτης σώματος μπορεί να κατασκευαστεί με τη σχεδιαστική απεικόνιση (περίγραμμα) του σώματος ενός ανθρώπου που είναι ξαπλωμένος στο δάπεδο.)
- Πρόσβαση στο περίγραμμα ενός άνδρα και μιας γυναίκας στον ιστότοπο του EU-OSHA (βλ. παράρτημα στο παρόν ενημερωτικό δελτίο)
- Έγχρωμοι μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα με χρήση διαφορετικών χρωμάτων για την αναγνώριση διαφορετικών συμπτωμάτων. Για παράδειγμα:
 - **κόκκινο** για πόνους και ενοχλήσεις,
 - **μπλε** για κοψίματα και μώλωπες,
 - **πράσινο** για ασθένειες,
 - **μαύρο** για συμπτώματα άγχους,
 - **κίτρινο** για όλα τα υπόλοιπα συμπτώματα.
- Πίνακες παρουσιάσεων, φύλλα παρουσιάσεων και μαρκαδόροι για ομαδική εργασία και συνεδρίες σχολιασμού/ανατροφοδότησης στο πλαίσιο των οποίων οι συμμετέχοντες συζητούν τον πλήρη χάρτη του σώματος.

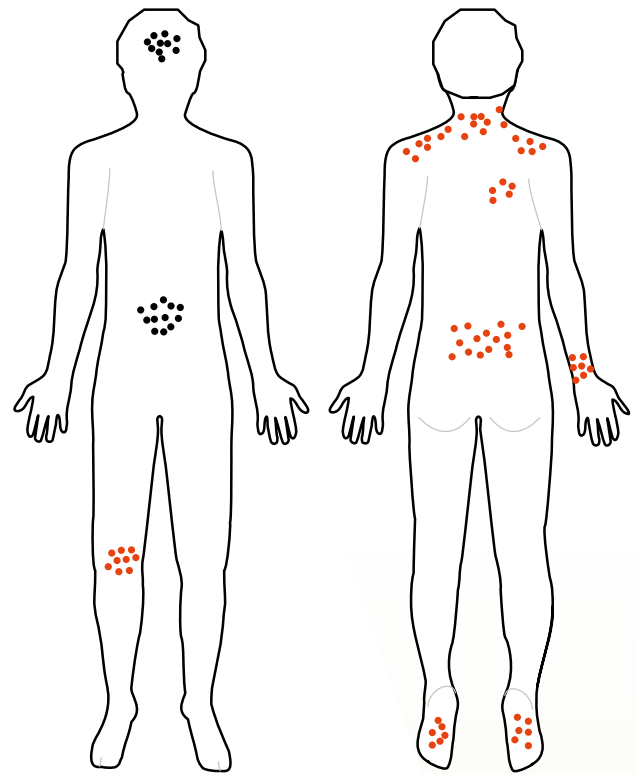
Η συνεδρία

1. Χαρτογράφηση των συμπτωμάτων

Ζητήστε από τους εργαζομένους να τοποθετήσουν αυτοκόλλητα ή έγχρωμες κουκκίδες στον χάρτη του σώματος για να δείξουν τα σημεία στα οποία πονούν.

● Πόνος και ενοχλήσεις

● Συμπτώματα άγχους



Εμπρόσθιο μέρος
του σώματος

Οπίσθιο
μέρος του σώματος

Καθώς τοποθετούν τα αυτοκόλλητα, ζητήστε τους να εξηγήσουν εν συντομία γιατί τα έχουν τοποθετήσει στα συγκεκριμένα σημεία και κρατήστε σημειώσεις για τις απαντήσεις τους.

Ζητήστε τους να λάβουν υπόψη τους μυϊκούς πόνους και τις ενοχλήσεις, καθώς και άλλους παράγοντες κινδύνου, όπως είναι τα συμπτώματα άγχους (π.χ. πονοκέφαλοι) ή το αίσθημα υπερβολικής θερμότητας ή υπερβολικού ψύχους, δεδομένου ότι τα εν λόγω συμπτώματα ενδέχεται να επηρεάζουν τους κινδύνους ΜΣΠ.

Ο χάρτης του σώματος ενδέχεται να συμβάλει στο να προσδιορισθεί κατά πόσον ένα συγκεκριμένο σύμπτωμα αποτελεί πρόβλημα για τον εκάστοτε εργαζόμενο ή για το σύνολο των εργαζομένων, στο μέτρο που αρχίζουν να προκύπτουν διάφορες ομαδοποιήσεις συμπτωμάτων.

2. Συζήτηση των συμπτωμάτων

Μόλις όλοι ολοκληρώσουν την επικόλληση των αυτοκόλλητων ή την τοποθέτηση των έγχρωμων κουκκίδων στον χάρτη του σώματος, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να εξετάσουν από κοινού τον χάρτη σώματος και να συζητήσουν αυτό που βλέπουν. Μεταξύ των πιθανών ερωτημάτων που μπορεί να τεθούν συμπεριλαμβάνονται τα ακόλουθα.

- Μπορείτε να διακρίνετε τυχόν ομαδοποιήσεις ή κοινές αποτυπώσεις;
- Μπορείτε να διακρίνετε τυχόν διαφορές;
- Μπορείτε να διαπιστώσετε και να εξηγήσετε το περιεχόμενο των ομαδοποιήσεων σε σχέση με τυχόν μυοσκελετικά προβλήματα υγείας όπως είναι οι χρόνιοι πόννοι και ενοχλήσεις ή οι χρόνιες ασθένειες; (Στον χάρτη μπορούν να τοποθετηθούν ετικέτες που δείχνουν τις συσχετίσεις των διάφορων ομάδων συμπτωμάτων.)

3. Αναγνώριση των κινδύνων —

Ποιες θεωρείτε ότι μπορεί να είναι οι αιτίες;

Μόλις αναγνωρίσετε τα συμπτώματα, συζητήστε τις πιθανές αιτίες στο πλαίσιο της ομάδας. Μεταξύ των πιθανών ερωτημάτων που μπορεί να τεθούν συμπεριλαμβάνονται τα ακόλουθα.

- Μπορείτε να αναγνωρίσετε τους διάφορους τύπους των πηγών/ παραγόντων κινδύνου και τους σχετικούς κινδύνους;
- Μπορείτε να διακρίνετε τυχόν τυπικά χαρακτηριστικά ή ιδιαιτερότητες των αναγνωρισμένων κινδύνων;

Κρατήστε σημειώσεις σχετικά με τις απαντήσεις των εργαζομένων στον πίνακα παρουσιάσεων. Αυτό θα μπορούσε να γίνει χωρίζοντάς τους σε μικρότερες ομάδες και ζητώντας στη συνέχεια από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα συμπεράσματά της στο σύνολο των συμμετεχόντων στη διαδικασία χαρτογράφησης.

Οι αιτίες ενδέχεται να μη σχετίζονται στο σύνολό τους με την εργασία, όμως όσο περισσότεροι εργαζόμενοι αναφέρουν τα ίδια συμπτώματα τόσο πιθανότερο είναι η εργασία ή το εργασιακό περιβάλλον να αποτελεί παράγοντα κινδύνου.

4. Εντοπισμός λύσεων και προτεραιοτήτων για τη λήψη μέτρων —

Μπορείτε να προτείνετε τυχόν λύσεις;

Ολοκληρώστε τη συνεδρία ζητώντας από την ομάδα να συζητήσει πιθανές λύσεις και προτεραιότητες. Η διαδικασία αυτή θα μπορούσε επίσης να υλοποιηθεί από μικρότερες ομάδες και στη συνέχεια κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα συμπεράσματά της στο σύνολο των συμμετεχόντων στη διαδικασία χαρτογράφησης.

Χαρτογράφηση των πηγών/παραγόντων κινδύνου

Η χαρτογράφηση των πηγών/παραγόντων κινδύνου είναι μια παρόμοια συλλογική δραστηριότητα που χρησιμοποιείται για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τους κινδύνους που ελλοχεύουν στους χώρους εργασίας. Οι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν έγχρωμους μαρκαδόρους για να σημαδέψουν τις υφιστάμενες πηγές/παράγοντες κινδύνου και τους σχετικούς κινδύνους σε ένα σχεδιάγραμμα του χώρου εργασίας τους. Η χαρτογράφηση των πηγών/παραγόντων κινδύνου και των σχετικών κινδύνων βοηθά τους εργαζόμενους να οπτικοποιήσουν τον χώρο εργασίας τους και τις πηγές/παράγοντες κινδύνου που ελλοχεύουν σε αυτόν.

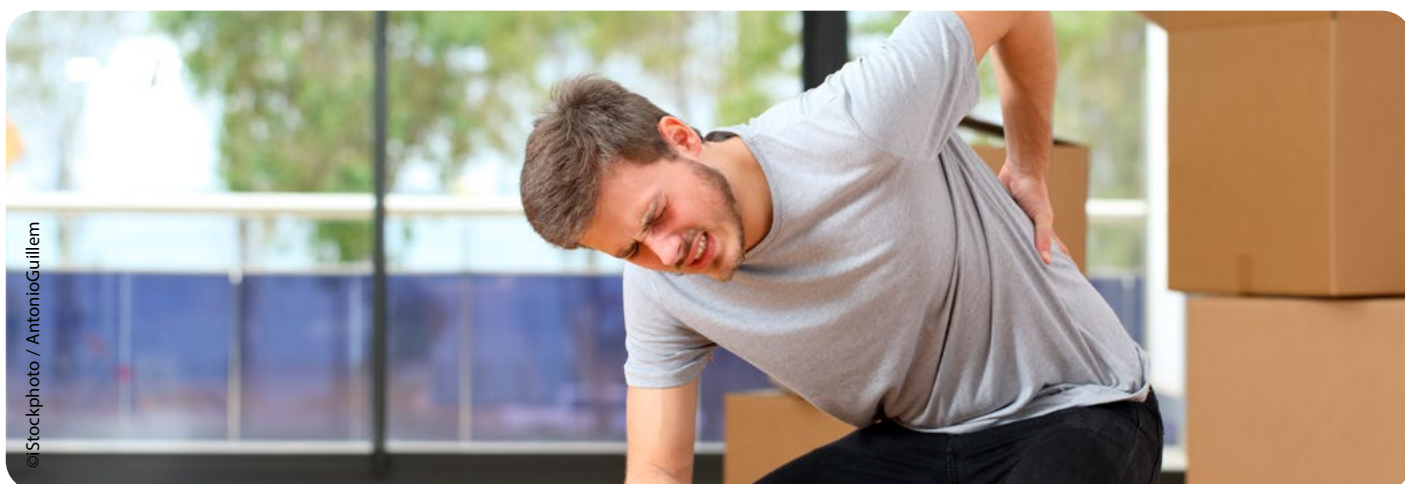
Διοργάνωση συνεδριών χαρτογράφησης των πηγών/παραγόντων κινδύνου

Υλικά-Πόροι

- Πίνακες και φύλλα παρουσιάσεων.
- Έγχρωμοι μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν με τους ακόλουθους τρόπους:
 - Μια επιλογή είναι η χρήση χρωμάτων για την αναγνώριση διαφορετικών πηγών/παραγόντων κινδύνου:
 - κόκκινο** για τους παράγοντες κινδύνου που αφορούν τον σχεδιασμό της εργασίας (π.χ. την εργονομία),
 - μπλε** για τους φυσικούς παράγοντες κινδύνου (π.χ. θόρυβος, θερμότητα),
 - μαύρο** για τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες κινδύνου (π.χ. άγχος, εργασία σε βάρδιες),
 - πράσινο** για τους χημικούς παράγοντες κινδύνου και
 - καφέ** για τους βιολογικούς παράγοντες κινδύνου.
 - Μια άλλη επιλογή είναι η μεγαλύτερη εστίαση στις ΜΣΓΠ:
 - πορτοκαλί** για τους κινδύνους που ενέχει η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων,
 - κίτρινο** για την επαναλαμβανόμενη εργασία,
 - ροζ** για τη στάση του σώματος (π.χ. επίπονες στάσεις, στατικές στάσεις),
 - μωβ** για τις κινήσεις που απαιτούν δύναμη,
 - κόκκινο** για κινδύνους που συνδέονται με τα καθήκοντα και τον εξοπλισμό (π.χ. κακή εργονομία), και
 - μαύρο** για την οργάνωση της εργασίας και το άγχος (π.χ. ρυθμός/ένταση, διαλείμματα, φόρτος εργασίας/απαιτήσεις, έλεγχος κατά την εκτέλεση της εργασίας).

Η συνεδρία

Ζητήστε από μια ομάδα εργαζομένων που εργάζονται στον ίδιο τομέα/εργασιακό περιβάλλον να ζωγραφίσουν τον χώρο εργασίας τους, συμπεριλαμβάνοντας τον εξοπλισμό που βρίσκεται σε αυτόν, τον εαυτό τους και τους συναδέλφους τους. (Σημείωση: Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί τυχόν διαθέσιμη κάτοψη του χώρου εργασίας.) Ζητήστε τους να σημαδέψουν τις πηγές/παράγοντες κινδύνου χρησιμοποιώντας έγχρωμα αυτοκόλλητα ή μαρκαδόρους.



1. Χαρτογράφηση του χώρου εργασίας

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες ώστε να συνεργαστούν ως ομάδα για να εκτελέσουν τα ακόλουθα καθήκοντα:

- να ζωγραφίσουν τη φυσική διάταξη των χώρων εργασίας τους,
- να συμπεριλάβουν τους συναδέλφους τους (μπορούν να τους ζωγραφίσουν με απλή σχηματική αναπαράσταση),
- να ζωγραφίσουν τις τυχόν πηγές/παράγοντες κινδύνου,
- να βάλουν ετικέτες στις πηγές/παράγοντες κινδύνου, π.χ. θερμές επιφάνειες,
- να χρωματίσουν τις βασικές κατηγορίες πηγών/παραγόντων κινδύνου.

2. Συζήτηση σχετικά με τις πηγές/παράγοντες κινδύνου

Μόλις ολοκληρωθεί η χαρτογράφηση, ζητήστε από τους εργαζομένους να υποβάλουν τις τυχόν παρατηρήσεις τους σχετικά με το περιεχόμενο της. Μεταξύ των πιθανών ερωτημάτων που μπορεί να τεθούν συμπεριλαμβάνονται τα ακόλουθα.

- Υπάρχουν κάποια πρότυπα κοινών πηγών/παραγόντων κινδύνου;
- Υπάρχει κάτι που σας εκπλήσσει σε όσα βλέπετε;
- Για ποιον λόγο συντρέχουν οι διαφορετικές αυτές πηγές/παράγοντες κινδύνου;
- Ποιες είναι οι σημαντικότερες ή οι πλέον σοβαρές πηγές/παράγοντες κινδύνου;

Κρατήστε σημειώσεις σχετικά με τις απαντήσεις των εργαζομένων στον πίνακα παρουσιάσεων.

Αυτό θα μπορούσε να γίνει χωρίζοντάς τους σε μικρότερες ομάδες και ζητώντας στη συνέχεια από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα συμπεράσματά της στο σύνολο των συμμετεχόντων στη διαδικασία χαρτογράφησης.

3. Προσδιορισμός λύσεων και προτεραιοτήτων για τη λήψη μέτρων — Μπορείτε να προτείνετε τυχόν λύσεις;

Ολοκληρώστε τη συνεδρία θέτοντας στην ομάδα τα ακόλουθα **ερωτήματα**:

- Ποιες λύσεις θα μπορούσαν να προταθούν; Για τις απαντήσεις θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ένας πίνακας με τέσσερις κεφαλίδες: «Πηγή/Παράγοντας Κινδύνου», «Αιτία», «Επίπτωση» και «Τι μπορεί να γίνει»;
- Ποιες προτεραιότητες μπορούν να καθοριστούν (π.χ. με γνώμονα τη σοβαρότητα των πηγών/παραγόντων κινδύνου, ποια μέτρα θα μπορούσαν να ληφθούν σε βραχυπρόθεσμο και σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα);



Αξιοποίηση των αποτελεσμάτων της χαρτογράφησης στις διαδικασίες εκτίμησης και παρακολούθησης των κινδύνων

Τα αποτελέσματα της χαρτογράφησης μπορούν να συζητηθούν μεταξύ των εργαζομένων, στις επιτροπές υγείας και ασφαλείας κ.λπ. Εφόσον τα αποτελέσματα της χαρτογράφησης χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία κατά τη διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων, η χαρτογράφηση μπορεί να επαναληφθεί μετά τη θέσπιση των μέτρων πρόληψης, για να συμβάλει στον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητάς τους. Ωστόσο, μολονότι οι τεχνικές χαρτογράφησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλείο συλλογής στοιχείων κατά τη διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων, δεν αποτελούν υποκατάστατο της επίσημης εκτίμησης των κινδύνων. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα όποια αποτελέσματα να αξιοποιηθούν, οι δε εργαζόμενοι να λάβουν σχετική ανατροφοδότηση, η οποία θα αποδεικνύει ότι οι απόψεις και η συμμετοχή τους αντιμετωπίζονται ως σημαντικές συνεισφορές και λαμβάνονται υπόψη.

Επιπλέον, από τη σύγκριση των συμπτωμάτων των εργαζομένων που εργάζονται στον ίδιο τομέα ή εκτελούν τα ίδια καθήκοντα μπορούν να εντοπιστούν κοινά προβλήματα. Τα εν λόγω προβλήματα μπορούν να συγκριθούν με εκείνα διαφορετικών ομάδων από τον ίδιο χώρο εργασίας με στόχο να καταδειχθεί ότι διαφορετικές θέσεις εργασίας παρουσιάζουν διαφορετικά προβλήματα. Για να διευκολυνθεί η κατανόηση του ρόλου που διαδραματίζει η διάσταση του φύλου, οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ομάδες αποτελούμενες αποκλειστικά από γυναίκες ή αποκλειστικά από άνδρες και, στη συνέχεια, να ακολουθήσει σύγκριση των αποτελεσμάτων.

Οι ασκήσεις χαρτογράφησης μπορούν να περιλαμβάνουν ένα επιπλέον καθήκον, να ζητηθεί δηλαδή από τους συμμετέχοντες εργαζομένους να καταγράψουν τις πιο σοβαρές ανησυχίες τους και να συζητήσουν πιθανές προτάσεις ή συστάσεις, καθόσον η συμμετοχή των εργαζομένων κατά τη χάραξη προτεραιοτήτων και κατά το σχεδιασμό δράσεων συμβάλλει στην κατάρτιση πρακτικών και αποτελεσματικών σχεδίων δράσης.

Συνδικαλιστικές οργανώσεις και χαρτογράφηση

Οι τεχνικές χαρτογράφησης έχουν χρησιμοποιηθεί ευρύτατα από συνδικαλιστικές οργανώσεις εργαζομένων για να τις βοηθήσουν να συζητήσουν τα θέματα υγείας και ασφαλείας με τα μέλη τους και να παράσχουν ερευνητικά πορίσματα που θα μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο των διαπραγματεύσεων με τους εργοδότες. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι συνδικαλιστικές οργανώσεις εργαζομένων έχουν διεξαγάγει ασκήσεις χαρτογράφησης αναδρομικού χαρακτήρα (απευθυνόμενες στη συλλογική μνήμη των εργαζομένων για να καταρτίσουν έναν χάρτη με τα χαρακτηριστικά του χώρου εργασίας στο παρελθόν), με στόχο τη συλλογή στοιχείων που θα καταδεικνύουν πιθανές συσχετίσεις μεταξύ της εργασίας και χρόνιων ασθενειών που εξελίσσονται σε μεγάλο βάθος χρόνου, όπως είναι ο καρκίνος.

Παραδείγματα ασκήσεων χαρτογράφησης που διεξήχθησαν από συνδικαλιστικές οργανώσεις με ομάδες εργαζομένων

Εργαζόμενοι στον τομέα της καθαριότητας που απασχολούνται σε απογευματινή βάρδια

Οι ομαδοποιήσεις των συμπτωμάτων καταδεικνύουν ότι εμφανίστηκαν πόνοι και ενοχλήσεις στους καρπούς και στην οσφυϊκή χώρα. Κατόπιν συζήτησης σχετικά με τα κοινά συμπτώματα, επισημάνθηκε ότι στο παρελθόν ηλεκτρικές περιστροφικές μηχανές καθαρισμού σκληρών δαπέδων βρίσκονταν σε κάθε όροφο και σε κάθε στεγασμένο χώρο ή μεταφέρονταν μεταξύ ορόφων από δύο εργαζόμενους καθαριότητας ή από έναν εργαζόμενο καθαριότητας και έναν επιστάτη. Μια αλλαγή στις πρακτικές είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση του αριθμού των διαθέσιμων μηχανών, γεγονός που καθιστούσε αναγκαία την πιο συχνή μεταφορά τους, συμπεριλαμβανομένης της μεταφοράς μεταξύ ορόφων, ενίοτε από έναν μόνον εργαζόμενο καθαριότητας.

Μια ομάδα δασκάλων

Μια άσκηση χαρτογράφησης αποκάλυψε ομαδοποιήσεις συμπτωμάτων που υποδείκνυαν ενοχλήσεις στους καρπούς, καταπόνηση των ματιών και ενοχλήσεις στην οσφυϊκή χώρα. Διατυπώθηκε η άποψη ότι τα

συμπτώματα αυτά οφείλονταν στην αυξημένη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και στην ανάγκη εναλλάξ χρήσης σταθμών εργασίας Η/Υ, η οποία προκάλεσε εργονομικής φύσης προβλήματα. Μεταξύ των αλλαγών που εφαρμόστηκαν περιλήφθηκε η παροχή καθοδήγησης καθώς και η προμήθεια υποθεμάτων καρπών για Η/Υ και ρυθμιζόμενων καθισμάτων γραφείου.

Επιστάτες και εργαζόμενοι σε επιχειρήσεις τροφοδοσίας

Η χαρτογράφηση αποκάλυψε ότι οι εργαζόμενοι σε επιχείρηση τροφοδοσίας υπέφεραν από παρόμοια συμπτώματα κόπωσης και πόνου στα κάτω άκρα, οι δε επιστάτες από κόπωση, πόνους σε όλο το σώμα και πονοκεφάλους. Ακολούθησε επανακαθορισμός των καθηκόντων/εργασιών στο κυλικείο, ώστε όλοι οι εργαζόμενοι να μπορούν να κάνουν διαλείμματα μεταξύ της άσκησης καθηκόντων/εργασιών που απαιτούν συνεχή ορθοστασία. Καταρτίστηκε επίσης χρονοδιάγραμμα παρακολούθησης των καθηκόντων/εργασιών των επιστατών με στόχο την κατανομή του φόρτου εργασίας σε εβδομαδιαία βάση.

Χρήση τεχνικών χαρτογράφησης στην εκπαίδευση και την επαγγελματική κατάρτιση

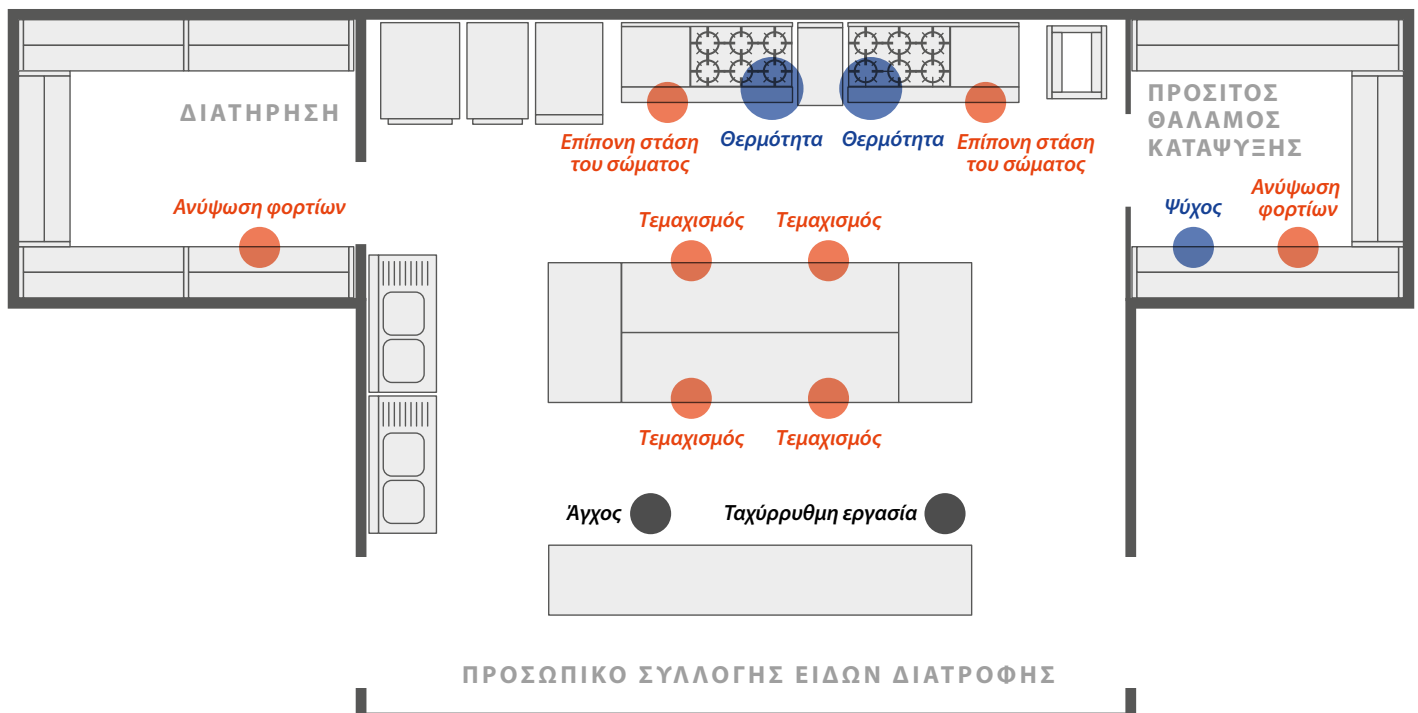
Καθώς η χαρτογράφηση σώματος αποτελεί αποτελεσματική τεχνική ευαισθητοποίησης, μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη για την κατάρτιση νέων εργαζομένων, οι οποίοι δεν διαθέτουν πείρα σχετικά με τους πόνους και τις ενοχλήσεις που μπορεί να οφείλονται στην εργασία.

Οι τεχνικές είναι ευέλικτες και μπορούν να χρησιμοποιούνται με ποικίλους τρόπους. Μεταξύ των ιδεών για τη χρήση της χαρτογράφησης του σώματος και της χαρτογράφησης των πηγών/παραγόντων κινδύνου στο εκπαιδευτικό περιβάλλον περιλαμβάνονται οι ακόλουθες:

- Ζητήστε από τους καταρτιζόμενους να ζωγραφίσουν στον χάρτη της αίθουσας διδασκαλίας ό,τι προκαλεί πόνους και ενοχλήσεις, π.χ. τα καθίσματα, τα σακίδια,
- Ζητήστε από τους καταρτιζόμενους να σημειώσουν στον χάρτη σώματος τα σημεία όπου αισθάνονται πόνους και ενοχλήσεις μετά από μια ημέρα στο σχολείο.

Μια άλλη μέθοδος είναι η διοργάνωση μιας δραστηριότητας στην οποία λαμβάνουν μέρος οι συμμετέχοντες σε ένα πρόγραμμα επαγγελματικής κατάρτισης. Οι καταρτιζόμενοι συνεργάζονται για να καταρτίσουν χάρτες των κινδύνων τους οποίους αντιμετωπίζουν κατά την εργασία τους σε σχεδιαγράμματα των χώρων εργασίας. Με βάση τους χάρτες των κινδύνων καταρτίζουν καταλόγους με τις σχετιζόμενες πηγές/

Παράδειγμα χάρτη των πηγών/παραγόντων κινδύνου



παράγοντες κινδύνου. Στη συνέχεια οι καταρτιζόμενοι εφαρμόζουν μια διαδικασία ιεράρχησης καθορίζοντας τη σειρά προτεραιότητας όσων έχουν απαριθμήσει στον προαναφερθέντα κατάλογο, για παράδειγμα αποφασίζοντας ποιες είναι οι τρεις πιο σημαντικές πηγές/παράγοντες κινδύνου και αιτιολογώντας τις επιλογές τους. Στο επόμενο βήμα συσκέπτονται για να προσδιορίσουν πιθανούς τρόπους εξάλειψης των αναγνωρισμένων πηγών/παραγόντων κινδύνου. Οι καταρτιζόμενοι καλούνται τέλος να παρουσιάσουν το αποτέλεσμα της εργασίας τους (τον χάρτη των πηγών/παραγόντων κινδύνου και των σχετικών κινδύνων) στην τάξη. Η τεχνική ενθαρρύνει τους νέους να συνομιλούν για τα θέματα υγείας και ασφάλειας και να επινοούν συλλογικές λύσεις για τα προβλήματα που εντοπίζουν.

Εναλλακτικά, η τεχνική θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί με νέους εργαζομένους στον χώρο της κατ'οίκον περιθαλψής. Οι εργαζόμενοι κολλούν ο ένας στον άλλον αυτοκόλλητα με το επιφώνημα «ωχ!» για να δηλώσουν πόνους και εννοήσεις που σχετίζονται με διάφορες δραστηριότητες/εργασίες. Αφού, κατ'αυτόν τον τρόπο, αναδειχθούν και αναγνωριστούν τα κοινά προβλήματα, για παράδειγμα στην περιοχή της πλάτης ή των ώμων, οι συζητήσεις μπορούν να επικεντρωθούν στην απάντηση ερωτημάτων του τύπου «Τι προκαλεί τους πόνους και τις εννοήσεις;» και «Πώς μπορούμε να προλάβουμε τα συμπτώματα αυτά?».



Οφέλη και μειονεκτήματα των τεχνικών χαρτογράφησης

Η ένταξη ασκήσεων χαρτογράφησης των εργαζομένων στις διαδικασίες εκτίμησης και παρακολούθησης των κινδύνων συνεπάγεται διάφορα οφέλη.

Για παράδειγμα, η χαρτογράφηση του σώματος:

- παρέχει δεδομένα,
- αξιοποιεί τις γνώσεις και την εμπειρία του εργαζομένου,
- προάγει την ενεργό συμμετοχή των εργαζομένων με διαδραστικό τρόπο,
- προωθεί τη συμμετοχή των εργαζομένων στις διαδικασίες της εκτίμησης και της παρακολούθησης των κινδύνων,
- αυξάνει την ευαισθητοποίηση βοηθώντας τους εργαζομένους να κάνουν σκέψεις σχετικά με τον χώρο εργασίας τους,
- βοηθά στη διάκριση των προβλημάτων που σχετίζονται με την εργασία από τα προβλήματα που δεν σχετίζονται με την εργασία,
- μπορεί να αξιοποιείται στην εκπαίδευση και την κατάρτιση στα σχολεία και σε κέντρα επαγγελματικής κατάρτισης, καθώς και στους χώρους εργασίας,
- είναι χρήσιμη όταν υπάρχουν προβλήματα άγνωστης προέλευσης,
- είναι ιδιαίτερα χρήσιμη εάν οι δεξιότητες ανάγνωσης ή οι γλωσσικές δεξιότητες αποτελούν πρόβλημα, καθώς πρόκειται για μια ευέλικτη μέθοδο που μπορεί να προσαρμόζεται στις ανάγκες της εκάστοτε ομάδας εργαζομένων.

Ορισμένα από τα μειονεκτήματα των ασκήσεων χαρτογράφησης που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη είναι τα εξής:

- η ολοκληρωμένη και αποτελεσματική διεξαγωγή της άσκησης απαιτεί επάρκεια χρόνου,
- η χαρτογράφηση του σώματος μπορεί να θεωρηθεί παρεμβατική ή ότι πιθανόν θίγει την προσωπικότητα των συμμετεχόντων και, ως εκ τούτου, να κριθεί ότι φέρνει σε δύσκολη θέση τους εργαζομένους. Μια άλλη μέθοδος προβλέπει την τοποθέτηση αφισών για περίοδο ορισμένων ημερών πριν από την άσκηση, π.χ. σε κοινόχρηστο χώρο ανάπαυσης όπου οι εργαζόμενοι καλούνται στη συνέχεια να σηματοδέψουν, ο καθένας χωριστά, τον χάρτη. Κατ'αυτόν τον τρόπο ο καθένας εξ αυτών μπορεί να συμμετάσχει στην άσκηση κατ'ιδίαν,
- οι εργαζόμενοι πρέπει να εμπιστεύονται τη διαδικασία και να έχουν λάβει τη διαβεβαίωση ότι τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν συνολικά για την εκτίμηση των κινδύνων και όχι στο πλαίσιο παρακολούθησης ή αξιολόγησης της υγείας μεμονωμένων εργαζομένων.



Ο ιστότοπος του ήρωα κινουμένων σχεδίων Naro περιλαμβάνει ένα απλό σχέδιο μαθήματος σχετικά με τη χαρτογράφηση του σώματος. Το μάθημα με τίτλο «Προστάτεψε το σώμα σου — Κίνδυνοι και Προστασία της πλάτης» απευθύνεται σε παιδιά δημοτικού σχολείου και είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση <https://www.napofilm.net/el/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

Πηγές για την παροχή συμβουλών και περαιτέρω πληροφόρηση

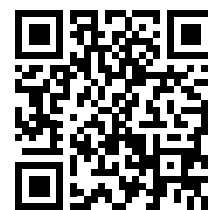
- Health and Safety Executive, «Body mapping tool» (<http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>).
- Victorian Trades Hall Council, Occupational Health and Safety Training Unit, body mapping guidance (<http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-at-work-mapping-/part-1-body-mapping>).
- Hazards Magazine, DIY research resources interactive hazards detective tool (<http://www.hazards.org/diyresearch/>).
- Health and Safety Executive, «Slips and trips mapping tool» (<https://www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf>).
- Health and Safety Authority, «Mapping hazards to control slips, trips and falls» (https://www.hsa.ie/eng/Topics/Slips_Trips_Falls/High-risk_Areas/Mapping_Hazards/).
- Irish Congress of Trade Unions, *Using Workplace and Body Mapping Tools* (https://www.ictu.ie/download/pdf/health_safety_risk_map.pdf).
- Trades Union Congress, Health and Safety and Organising — A guide for reps (<https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/TUC%2025951%20Health%20and%20Safety%20Organising%20Report%20v4%20Lo-res.pdf>). Περιλαμβάνει καθοδήγηση προς τις συνδικαλιστικές οργανώσεις σχετικά με τη χαρτογράφηση.
- Διεθνής Οργάνωση Εργασίας, Barefoot Research — A worker's manual for organising on work security (<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>).
- Ενότητες του ιστότοπου του Wigmorising σχετικά με τη χαρτογράφηση του σώματος και τη χαρτογράφηση του χώρου εργασίας (<https://www.wigmorising.ca/>).

Πηγές πληροφόρησης του EU-OSHA

- Συμμετοχή των εργαζομένων στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία — Πρακτικός οδηγός (<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>). Ο οδηγός αυτός παρέχει γενικές συμβουλές σχετικά με τη συμμετοχή των εργαζομένων.
- «Εναύσμα για συζήτηση 7: Χρήση της χαρτογράφησης του σώματος για συλλογή δεδομένων σχετικά με τα αρχικά συμπτώματα των ΜΣΠ», στο *Εναύσματα για συζήτηση σχετικά με τις μυοσκελετικές παθήσεις στους χώρους εργασίας* (<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>). Πρόκειται για μια άσκηση συζήτησης για τη χρήση της χαρτογράφησης του σώματος.
- Εκπαιδευτικό υλικό με τον ήρωα Napo: «Αναγνωρίστε τα πρόωρα σημάδια των ΜΣΠ» (<https://www.napofilm.net/el/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/know-early-signs-msds-0>). Μέρος της εργαλειοθήκης του Napo «Κατανόηση των μυοσκελετικών παθήσεων». Το συγκεκριμένο εργαλείο παρέχει καθοδήγηση για τη διεξαγωγή ομαδικής άσκησης χαρτογράφησης με τη χρήση της μικρού μήκους ταινίας του Napo.
- OSHwiki 'Body mapping for MSDs – using individual body maps' (https://oshwiki.eu/wiki/Body_mapping_for_MSDs_-_using_individual_body_maps).
- OSHwiki, 'Hazard mapping and MSDs' (https://oshwiki.eu/wiki/Hazard_mapping_and_MSDs).

Υλικό με περιγράμματα χαρτών σώματος

- Περιγράμματα άνδρα και γυναίκας, προσβάσιμα στον ιστότοπο του EU-OSHA — βλ. παράρτημα στο παρόν ενημερωτικό δελτίο.
- Υποδείγματα περιγράμματος σώματος: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view> (παράρτημα 2).
- Δωρεάν διαθέσιμα περιγράμματα σώματος της Clipart Library: <http://clipart-library.com/person-outline.html>
- Unite the Union, *Negotiators' Guide – Women's health, safety and well-being at work* (<https://unite-theunion.org/media/1480/womens-health-safety-well-being-at-work-unite-guide.pdf>). Περιλαμβάνει χάρτες σώματος για τον έλεγχο μελών του προσωπικού και των οδηγών.



www.healthy-workplaces.eu