

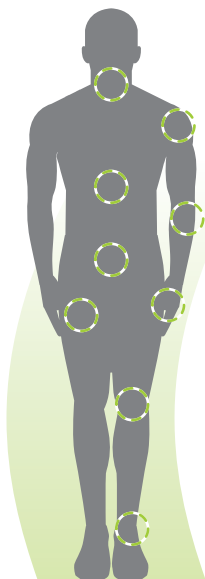


*Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra viena iš pagrindinių laikinojo nedarbingumo ir ankstyvo išėjimo į pensiją priežasčių Europoje.*

## Kas yra raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai?

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai – tai kūno dalių, kaip antai raumenų, sąnarių, nervų ir kaulų, sutrikimai, kurie atsiranda arba paūmėja pirmiausia dėl darbo pobūdžio. Labiausiai nukenčia nugarą, kaklą, pečius ir viršutinės galūnės, tačiau poveikis gali būti daromas ir apatinėms galūnėms.

Dauguma su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų yra kaupiamieji sutrikimai, kuriuos sukelia, pavyzdžiui, per ilgą laikotarpį pasikartojantis intensyvus krūvio poveikis. Tačiau su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai taip pat gali būti ūminės traumos, kaip antai lūžiai, įvykus nelaimingam atsitikimui.



### Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūros (EU-OSHA) misija – siekti, kad Europa taptų saugesne, sveikesne ir našesne vieta dirbti. 1994 m. Europos Sąjungos įsteigta agentūra įsikūrusi Bilbao mieste (Ispanija); agentūra nagrinėja, rengia ir platina patikimą, apibendrintą ir objektyvią informaciją apie saugą ir sveikatą, darbo sąlygų gerinimo tikslais bendradarbiaudama su organizacijomis visoje Europoje.

Be to, EU-OSHA įgyvendina saugiu darbo vietų kampanijas, kurių vykdymą remia ES institucijos ir Europos socialiniai partneriai ir kurias nacionaliniu lygmeniu koordinuoja agentūros ryšių punktų tinklas. 2020–2022 m. kampanija „Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis“ siekiama didinti informuotumą apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir poreikį juos valdyti bei skatinti rizikos prevencijos kultūrą.

### Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra

C/Santiago de Compostela 12  
48003 Bilbao, ISPANIJA  
E. paštas [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2020 m.  
Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.  
Norint atgaminti ar panaudoti bet kurią nuotrauką, kurios autorių teisės priklauso ne EU-OSHA, būtina gauti tiesioginį autorių teisių turėtojo leidimą.  
Šioje ataskaitoje naudojamomis nuotraukomis iliustruojama įvairi darbinė veikla.  
Jose nebūtinai pavaizduota geroji praktika arba atitiktis teisės aktų reikalavimams.

Sauga ir sveikata darbe turi rūpintis visi.  
Tai naudinga jums. Tai naudinga verslui.

## Saugiose darbo vietose MAŽESNIS KRŪVIS



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)



Print: ISBN: 978-92-9479-200-6, doi:10.2802/612888, TE-03-20-107-LI-C • PDF: ISBN 978-92-9479-177-1, doi:10.2802/204106, TE-03-20-107-LI-N

# Kampanija

## dėl su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų valdymo

Dėl su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prastėja žmonių gyvenimo kokybė; jie yra viena iš pagrindinių laikinojo nedarbingumo ir ankstyvo išėjimo į pensiją priežasčių ir daro neigiamą poveikį verslui ir ekonomikai. Nepaisant didelių pastangų užkirsti jiems kelią, su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai vis dar yra labiausiai paplitusi su darbu susijusi sveikatos problema Europoje.

Su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams galima užkirsti kelią, jei jiems skiriamas tinkamas dėmesys. Sprendžiant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą, ne tik apsaugomi darbuotojai, bet ir didinamas įmonės konkurencingumas, nes sumažėja nebuvimo darbe dėl ligos atvejų ir padidėja našumas, taip pat sumažėja nacionalinėms sveikatos priežiūros sistemoms tenkanti našta.

Kampanija siekiama šių tikslų:

1. didinti informuotumą apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus;
2. skatinti su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimą ir valdymą;
3. parodyti, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra svarbūs visiems, visų rūšių darbo vietose ir sektoriuose;
4. gilinti žinias apie naują ir kylančią su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusią riziką;
5. pabrėžti poreikį, kad būtina reintegruoti ir išlaikyti lėtinių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turinčius darbuotojus ir parodyti, kaip tai galima padaryti;
6. skatinti suinteresuotuosius subjektus keistis informacija ir gerąja praktika.



©iStockphoto / simonkr

# Kas gali dalyvauti?

Visi suinteresuotieji asmenys ir organizacijos – tiek Europos, tiek nacionaliniu lygiu, bet kokio dydžio ir iš bet kurio sektoriaus – yra skatinami dalyvauti kampanijoje, ypač:

- darbdaviai, vadovai, darbuotojai ir DSS atstovai viešajame ir privačiąjame sektoriuose;
- EU-OSHA ryšių punktai, socialiniai partneriai ir jų tinklai;
- sektorių socialinio dialogo komitetai;
- politikos formuotojai;
- DSS tyrimų bendruomenė;
- darbo inspekcijos ir jų asociacijos;
- visuomenės sveikatos bendruomenė;
- švietimo sektorius (pradinio, vidurinio, tretinio ir profesinio mokymo);
- produktų kūrėjai ir pramonės dizaineriai;
- žiniasklaida.



# Kaip galite dalyvauti?

- Didinti informuotumą platinant kampanijos medžiagą;
- organizuoti praktinius seminarus ar kitą veiklą;
- populiarinti su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų valdymo priemones ir išteklius;
- dalytis gerąja praktika prevencijos srityje;
- dalyvauti saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimuose;
- 2021 ir 2022 m. spalio mėn. dalyvauti Europos savaitėse;
- tapti oficialiu kampanijos arba žiniasklaidos partneriu.

# Papildoma informacija ir ištekliai

Apsilankykite svetainėje [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu), kurioje pateikiama daugiau informacijos ir įvairių išteklių, kurie padės jums populiarinti ir remti kampaniją, pavyzdžiui:

- kampanijos vadovas;
- ataskaitos, informaciniai biuletiniai ir „OSHWiki“ straipsniai;
- kampanijos priemonių rinkinys ir kita populiarinimo medžiaga;
- priemonės, infografikai, garso ir vaizdo medžiaga ir gerosios praktikos gairės;
- Napo filmukai ir mokymo ištekliai.

Sekite mūsų naujienas socialiniuose tinkluose („Facebook“, „Twitter“ ir „LinkedIn“) ir dalykitės mūsų žinutėmis.

Sužinokite visas kampanijos naujienas mūsų kampanijos interneto svetainėje (<https://healthy-workplaces.eu>).

*Taikant integruotą požiūrį ir populiarinant prevencijos kultūrą, dalyvaujant darbuotojams ir darbdaviams, daugeliui raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų būtų galima nesunkiai užkirsti kelią arba juos suvaldyti.*

## Svarbiausios datos

### Kampanijos pradžia

2020 m. spalio mėn.

### Europos darbuotojų saugos ir sveikatos savaitės

2020, 2021 ir 2022 m. spalio mėn.

### Saugių darbo vietų keitimosi gerąja praktika renginys

2021 m. spalio mėn.

### Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimų konkurso rezultatai

2022 m. balandžio mėn.

### Aukščiausiojo lygio susitikimas saugių darbo vietų tema

2022 m. lapkričio mėn.