



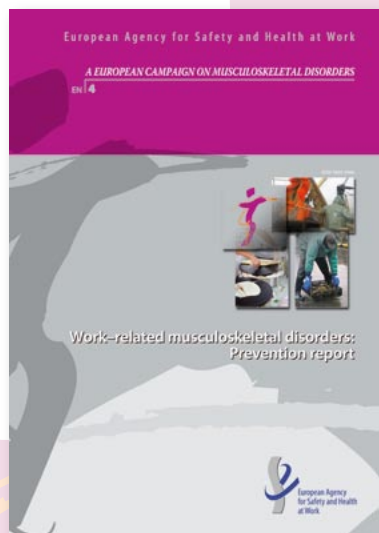
78
LV

FACTS

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

ISSN 1725-7050

Ar darbu saistītas balsta un kustību aparāta slimības — profilakse Kopsavilkums



Ievads

Muguras, kakla, ekstremitāšu sāpes, nepatīkamas sajūtas un šo ķermeņa daļu funkciju traucējumi ir bieža parādība strādājošo vidū. Šo veselības traucējumu kopīgais apzīmējums ir balsta un kustību aparāta slimības (BKAS). ES 27 valstīs aptuveni 25 % strādājošo sūdzas par muguras sāpēm, bet aptuveni 23 % cieš no muskuļu sāpēm. Tādējādi BKAS var uzskatīt par Eiropā izplatītāko ar darbu saistīto veselības problēmu (1). Par BKAS izplatību ir jāuztraucas ne vien tādēļ, ka tās nodara kaitējumu atsevišķu strādājošo veselībai, bet arī tādēļ, ka tās rada ekonomiskus zaudējumus uzņēmumiem un palielina Eiropas valstu sociālās izmaksas (2).

Lai vērstos pret BKAS, darbavietās jāveic attiecīgi pretpasākumi. Pirmkārt, darbavietās var veikt profilakses pasākumus. Bet gadījumos, kad strādājošie jau cieš no BKAS, svarīgākais uzdevums ir gādāt par šo darbinieku darbaspēju saglabāšanu, par viņu paturēšanu darbā, vajadzības gadījumā nodrošinot atgriešanos darbavietā.

Šajā faktu lapā ir izklāstīti svarīgākie Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras "profilakses ziņojuma" atzinumi — šis ziņojums ir veltīts BKAS profilaksei un jaunumiem un panākumiem šajā jomā kopš iepriekšējās BKAS apkarošanai veltītās kampaņas 2000. gadā. Ziņojumam ir divas daļas. Pirmajā

ir aplūkotas jaunākās pētnieciskās publikācijas par profilakses pasākumiem ar mērķi novērst BKAS risku darba vietās, bet otrajā — analizēti 15 konkrēti piemēri, iepazīstinot ar problēmu risinājumiem darba vietās.

Citā Aģentūras ziņojumā "Ar darbu saistītas BKAS: atgriešanās darbā" ir novērtēta darbavietās veikto pretpasākumu efektivitāte un sniegts pārskats par Eiropas un starptautiskās politikas iniciatīvām, kuru mērķis ir BKAS pacientu paturēšana darbā un šo darbinieku reintegrācija un rehabilitācija. Profilaksi nevar pilnīgi nošķirt no rehabilitācijas, tādēļ abi ziņojumi viens otru papildina.

Zinātniskie pierādījumi

Sistemātiski iepazīstoties ar zinātniskajiem pierādījumiem par profilakses pasākumu efektivitāti ar darbu saistītu BKAS gadījumos, atklājas, ka kvalitatīvu pētījumu skaits kopš 2000. gada ir pieaudzis. Tomēr pētījumu joprojām nav īpaši daudz, turklāt daudzos ziņojumos trūkst izklāstu un skaitļu, kas rādītu, cik lielā mērā attiecīgajās darba vietās ir izdevies samazināt riska faktoros. Neviens no aplūkotajiem zinātniskajiem pētījumiem nav pretrunā ar ES direktīvās par kravu apstrādi ar rokām un darbu ar datoru pausto nostāju. Lodziņā ir sniegtas galvenās publikāciju apskatā gūtās atziņas.

Organizatoriski un administratīvi pasākumi

- BKAS var ierobežot, samazinot darba stundu skaitu dienā.
- Ja darbs ir saistīts ar atkārtotām kustībām, ir iespējams ieviest papildu pārtraukumus, nepazeminot ražīgumu.

Tehniski pasākumi

- Tehniski ergonomiski pasākumi var samazināt muguras un roku slodzi (piemēram, lietojot ergonomiskus rokas darbarīkus) un līdz ar to BKAS rašanos, nepazeminot ražīgumu.

Aizsargapriekojums

- Nav pārliecinošu pierādījumu, ka muguras jostu valkāšana novērs ar darbu saistītas sāpes krustos.

(1) Eiropas Dzīves un darba apstākļu uzlabošanas fonda "Ceturtais Eiropas darba apstākļu apsekojums", 2007. g., skatīt: <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

(2) Topošais Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras "Tematiskais ziņojums par BKAS", 2008. g.

Uzvedības maiņa

- Apgūstot paņēmienus, kas jāievēro kravu apstrādē ar rokām, nevar gūt labus rezultātus, ja apmācības ir vienīgais krustu sāpju profilakses pasākums.
- Muguras un kakla un plecu joslas sāpju atkārtošanās var mazināt fiziski treniņi. Tomēr labus rezultātus var gūt tikai tad, ja vismaz trīsreiz nedēļā intensīvi vingro.

Īstenošanas stratēģijas

- Lai profilakse būtu veiksmīga, ir jākombinē vairāki pretpasākumu veidi (t.i., jāpiemēro daudzdisciplīnu nostāja), tostarp organizatoriski, tehniski un individuāli pasākumi. Lai novērstu BKAS, ar atsevišķiem pretpasākumiem parasti nepietiek.
- Pretpasākumi var izrādīties veiksmīgāki, ja piemēro iesaistošu nostāju, t.i., pārmaiņu procesā iesaista arī darbiniekus.

Piemēru analīze

Paraugam izvēlētie 15 piemēri aptver daudzas profesijas un Eiropas tautsaimniecības nozares. Cita starpā ir analizēti gadījumi no veselības aprūpes, farmācijas un celtniecības jomas, kā arī no šūšanas, atkritumu apsaimniekošanas un pārtikas nozares prakses. Tie ir no dzīves ņemti piemēri, kas rāda, kā uzņēmumiem un organizācijām ir izdevies īstenot pretpasākumus un nodrošināt BKAS riska vadību un profilaksi darba vietā.

Analizētie piemēri ziņojumā ir sadalīti grupās atbilstoši galvenajam pretpasākumu veidam:

- tehniski pasākumi (fiziskās vides vai darba palīgīdzekļu un instrumentu pārveidošana, celšanas un pārvietošanas palīgīdzekļu ieviešana utt.);
- organizatoriski un administratīvi pasākumi (pārmaiņas darbā, darbinieku rotācija utt.);
- uzvedības maiņa (mācības, lai apgūtu paņēmienus, kas jāievēro kravu apstrādē ar rokām, fizisko nodarbību popularizēšana utt.).

Piemēros aprakstītās BKAS riska profilakses metodes un risinājumus var izmantot arī citās situācijās un nozarēs un citās ES dalībvalstīs.

Piemēru analīze rāda, ka BKAS riska apkarošanas pasākumi var dot lielu labumu, tostarp:

- uzlabot darba apstākļus;
- palielināt darbinieku apmierinātību un motivāciju;



© Peter Rimmer

- samazināt darba kavējumus BKAS dēļ;
- uzlabot vispārējo drošību;
- palielināt veicamo darbu apjomu, ražīgumu un/vai uzlabot ražojumu kvalitāti.

Šajā sakarā vairumā analizēto piemēru ir norādīts, ka ergonomisku pretpasākumu izmaksu un izdevīguma attiecība ir izšķirošs to atzišanas un veiksmes faktors.

Analizētie 15 piemēri rāda, ka pretpasākumi darbavietā izdosies, ja tiks ievēroti šādi svarīgi principi:

- iesaistoša nostāja — visā procesā jāiesaista darbinieki un darbinieku pārstāvji;
- daudzdisciplīnu nostāja — novērtējot un uzraugot risku darba vietā un meklējot risinājumus, jāsadarbojas dažādu jomu (piemēram, ergonomikas, inženierzinātņu, psiholoģijas utt.) speciālistiem;
- vadības atbalsts, lai darba vides uzlabošanai tiktu atvēlēti pienācīgi līdzekļi;
- izmantojot labas prakses paraugos piedāvātos risinājumus citās darba vietās, tie jāpielāgo attiecīgās darba vietas īpašajiem apstākļiem.

Plašāka informācija par BKAS ir atrodama interneta adresē <http://osha.europa.eu/topics/msds>.

Plašāka informācija par BKAS profilaksi Latvijā: <http://osha.europa.eu/topics/msds> un www.osha.lv.

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tālrunis (+34) 94 479 43 60, fakss (+34) 94 479 43 83

E-pasts: information@osha.europa.eu

© Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. Pārpublicēšanas gadījumā atsauce uz avotu ir obligāta. Printed in Belgium, 2008

