

# NAREDITE SI BREME LAŽJE

TEX1-06-172-SL-D

## Priznanja za dobro prakso

Kampanja „Naredite si breme lažje“ vključuje tudi podelitev priznanj za dobro prakso podjetjem ali organizacijam, ki so izjemno in inovativno prispevale k celostnemu reševanju problematike kostno-mišičnih obolenj, vključno z njihovim preprečevanjem ter rehabilitacijo in ponovnim vključevanjem delavcev, ki trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj, v delovni proces.

## Kako lahko sodelujete?

- Prenesite promocijsko gradivo kampanje z naše spletne strani.
- Uporabite to gradivo za pripravo strategije za dviganje ozaveščenosti o problemu kostno-mišičnih obolenj in pripravo rešitev za njihovo odpravo ali zmanjšanje. Na spletni strani so na voljo številni preizkušeni in preverjeni primeri dobre prakse ter forumi za izmenjavo zamisli in spoznavanje z delom drugih organizacij.
- Stopite v stik z vašo nacionalno informacijsko točko, kjer boste dobili dodatne informacije in pomoč.

Če želite izvedeti več o kampanji, obiščite spletno stran „Naredite si breme lažje“ na naslovu <http://ew2007.osha.europa.eu>

Na spletni strani lahko najdete:

- informativno gradivo v več jezikih, povzetke, informativne biltene s koristnimi nasveti, s katerimi boste lahko organizirali in vodili aktivnosti, ter druge uporabne vire;
- zamisli za aktivnosti in dogodke v času Evropskega tedna varnosti in zdravja pri delu;
- študije primerov dobre prakse;
- povezave do sorodnih strani in še veliko več.

## Nacionalna informacijska točka za vašo državo

Če potrebujete več informacij in želite prejeti promocijsko gradivo kampanje, se obrnite na informacijsko točko.

Podatki o informacijskih točkah so na voljo na spletni strani Agencije:  
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

## O Evropski agenciji za varnost in zdravje pri delu

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu spodbuja razvoj in pretok informacij o pomembnih temah varnosti in zdravja pri delu ter s tem prispeva k izboljšanju razmer na področju varnosti in zdravja pri delu v Evropi. S povezovanjem predstavnikov vlad, združenj delodajalcev, sindikatov ter vodilnih strokovnjakov na področju varnosti in zdravja pri delu v vseh petindvajsetih državah članicah EU, pa tudi širše, Agencija zagotavlja zanesljiv, uravnotežen in nepristranski vir informacij o varnosti in zdravju pri delu.

*Evropsko kampanjo podpirajo nemško in portugalsko predsedstvo EU v letu 2007, Evropski parlament in Evropska komisija ter evropski socialni partnerji.*

Več informacij o Evropski agenciji za varnost in zdravje pri delu ter evropskem tednu varnosti in zdravja pri delu lahko najdete na naslovu:  
<http://ew2007.osha.europa.eu>

# NAREDITE SI BREME LAŽJE



Evropska kampanja  
v zvezi s kostno-mišičnimi obolenji

<http://ew2007.osha.europa.eu>



Evropska agencija  
za varnost in zdravje  
pri delu

<http://osha.europa.eu>



# NAREDITE SI BREME LAŽJE

## Kampanja „Naredite si breme lažje“

Cilj evropske kampanje je spodbuditi uporabo celostnega pristopa k reševanju problematike kostno-mišičnih obolenj, ki vključuje preprečevanje tovrstnih obolenj ter rehabilitacijo in ponovno vključevanje delavcev v delovni proces.

Kampanja „Naredite si breme lažje“, ki jo vodi Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, vključuje delodajalce, delavce, delavske zaupnike za varnost in zdravje pri delu, strokovne delavce na področju varnosti in zdravja pri delu, preventivne službe, oblikovalce politik in druge strokovnjake, ki se ukvarjajo z ukrepi za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj na delovnem mestu.

Kampanja, ki predstavlja priložnost za zagotovitev bolj varnih in zdravih delovnih mest v Evropi, bo dosegla svoj vrhunec v okviru evropskega tedna varnosti in zdravja pri delu, ki bo potekal od 22. do 26. oktobra 2007.

## Kaj so kostno-mišična obolenja?

Kostno-mišična obolenja obsegajo širok niz zdravstvenih težav. Razvrščamo jih v dve skupini. V prvo skupino sodijo poškodbe hrbtna in bolečine v hrbtu, v drugo pa z delom povezana obolenja gornjih okončin, ki jih imenujemo tudi poškodbe zaradi ponavljajočih se gibov. Pri tem so lahko prizadete tudi spodnje okončine.

Kostno-mišična obolenja so resna zdravstvena obolenja in NE spadajo med nevarnosti ali tveganja.

Večino problemov lahko preprečimo ali zmanjšamo z upoštevanjem obstoječih predpisov o varnosti in zdravju pri delu ter praktičnih smernic.

## Zakaj tovrstna obolenja predstavljajo takšen problem?

Kostno-mišična obolenja so najpogostejše z delom povezane težave v Evropi. Skoraj 24 % delavcev v EU-25 poroča o težavah zaradi bolečin v hrbtu, 22 % delavcev pa se pritožuje zaradi bolečin v mišicah. Obe bolezenski stanji sta bolj razširjeni v novih državah članicah, kjer se 39 % delavcev pritožuje zaradi bolečin v hrbtu, 36 % delavcev pa zaradi bolečin v mišicah (1). Kostno-mišična obolenja ne povzročajo samo osebnega trpljenja in izgube dohodka, temveč ustvarjajo tudi visoke stroške za podjetja in nacionalno gospodarstvo. Ta obolenja lahko prizadenejo slehernega človeka, vendar pa jih lahko preprečimo z oceno pravilnosti izvajanja delovnih nalog, izvajanjem preventivnih ukrepov in stalnim preverjanjem učinkovitosti teh ukrepov.

Za kostno-mišičnimi obolenji trpi na milijone evropskih delavcev v vseh gospodarskih dejavnostih. Najbolj pereč problem pa ta obolenja predstavljajo v gradbeništvu, storitvenem in maloprodajnem sektorju, izobraževanju, zdravstvu ter v hotelirstvu in gostinstvu.

## Kaj storiti?

Potrebujemo celosten pristop k reševanju problema kostno-mišičnih obolenj, ki združuje tako primarno preventivo kot tudi ponovno vključevanje delavcev, ki trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj, v delovni proces.

Sodoben pristop h kostno-mišičnim obolenjem je osredotočen na skupno obremenitev telesa in kampanja „Naredite si breme lažje“ je usmerjena prav na „obvladovanje bremen“. Slednje se ne nanaša samo na ročno premeščanje bremen, ampak tudi na obremenitve telesa. Take obremenitve so, na primer, premeščanje materialov, okoljski dejavniki in druge nevarnosti, kot so vibracije. Pomembna je tudi hitrost opravljanja delovnih nalog.

Posebno pozornost je treba posvetiti tudi povezanosti kostno-mišičnih obolenj s stresom pri delu.

Običajno ne obstaja samo en dejavnik tveganja, ki vodi v razvoj kostno-mišičnih obolenj. Ročno premeščanje bremen, na primer, ni edini vzrok za bolečine v hrbtu, temveč k slednjim prispevajo tudi številni drugi dejavniki, kot so stres, mraz, organizacija dela itd. Zato je pomembno, da se izvede ocena celotnega niza tveganj za pojav kostno-mišičnih obolenj in da se tovrstne težave rešujejo na celovit način.

## Preprečevanje tveganj ter izobraževanje in krepitev ozaveščenosti o kostno-mišičnih obolenjih

Cilj kampanje je spodbuditi izboljšanje varnosti in zdravja na delovnem mestu na podlagi vključevanja vseh vpletenih strani.

Celostni pristop obsega tri ključne elemente, ki so pomembni za uspeh:

- sodelovanje delodajalcev, delavcev in vlade pri reševanju problematike kostno-mišičnih obolenj;
- upoštevanje celotne obremenitve telesa, ki prispeva k nastanku kostno-mišičnih obolenj, ter

- izvajanje rehabilitacije in ponovno vključevanje delavcev, ki trpijo ali so trpeli zaradi kostno-mišičnih obolenj, v delovni proces.

## Kdo lahko sodeluje?

V kampanji lahko sodelujejo vse organizacije in posamezniki na lokalni, nacionalni in evropski ravni, vključno z:

- javnimi in zasebnimi podjetji, vključno z majhnimi in srednje velikimi podjetji;
- vodstvenimi delavci, nadzorniki in delavci;
- sindikati in delavskimi zaupniki za varnost in zdravje pri delu;
- strokovnimi inštitucijami na področju varnosti in zdravja pri delu;
- strokovnjaki in strokovnimi delavci na področju varnosti in zdravja pri delu;
- nosilci usposabljanja, organizacijami in organi na področju izobraževanja;
- regionalnimi in lokalnimi preventivnimi službami na področju varnosti in zdravja pri delu in zavarovalnicami.

## Kaj lahko storite sami?

Na voljo so številne pobude in aktivnosti.

Tukaj je samo nekaj zamisli:

- ocene tveganja, ki zajemajo celoten niz tveganj;
- akcijski programi, ki zagotavljajo celosten pristop k tveganjem, ki povzročajo kostno-mišična obolenja,
- prilagoditev delovnih nalog z namenom odpraviti ali skrajšati čas dolgotrajnega sedenja ali zadrževanja v stoječem položaju;
- nabavni načrti, s katerimi se zagotavlja nakup „uporabnikom prijaznih“ strojev in opreme;
- spodbujanje rehabilitacije in ponovnega vključevanja delavcev, ki so oboleli za kostno-mišičnimi obolenji, v delovni proces;
- usposabljanje in informiranje, kot sestavni del celostnega pristopa, s pomočjo:
  - filmov, videa in večpredstavnosti,
  - usposabljanj, seminarjev in delavnic,
  - natečajev za plakate in kvize,
  - okvirnih načrtov za zbiranje predlogov,
  - razstav in dnevov odprtih vrat,
  - oglaševalskih in promocijskih kampanj,
  - tiskovnih konferenc in medijskih aktivnosti.



(1) Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer, 4. evropska raziskava o delovnih razmerah, 2005.