



Οδηγίες για τον συντονιστή



Ο στόχος της εργαλειοθήκης «Κατανόηση των Μυοσκελετικών Παθήσεων» είναι να δώσει τη δυνατότητα σε επιχειρήσεις/οργανισμούς να αξιοποιήσουν τις ταινίες του Naro προκειμένου να ενισχυθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της βιωσιμότητας του εργασιακού βίου, στις ομάδες του προσωπικού τους και στις αλυσίδες των προμηθευτών τους. Οι Μυοσκελετικές Παθήσεις (ΜΣΠ) αποτελούν σε ευρωπαϊκό επίπεδο ένα από τα πιο συνήθη προβλήματα

τα οποία σχετίζονται με την εργασία, καθώς επηρεάζουν εκατομμύρια εργαζόμενους κάποια στιγμή στη ζωή τους. Περίπου 90% των ανθρώπων υποφέρουν από πόνο στη μέση, διαταραχές των άνω άκρων και κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης. Η εργαλειοθήκη αυτή θα βοηθήσει άτομα και επιχειρήσεις/οργανισμούς να εξετάσουν τις ΜΣΠ σε σχέση με κάθε πτυχή της ζωής του εργαζομένου και να αναπτύξουν ολοκληρωμένες λύσεις οι οποίες θα μειώσουν τις επιπτώσεις των ΜΣΠ, διασφαλίζοντας έναν εργασιακό βίο που ικανοποιεί τις ανάγκες των ατόμων, των οικογενειών τους και των κοινοτήτων τους.

Οι κίνδυνοι και οι παράγοντες/πηγές κινδύνου που σχετίζονται με τις μυοσκελετικές παθήσεις αναγνωρίζονται σε όλη την Ευρώπη και υπόκεινται σε κανονιστικό έλεγχο. Το κεντρικό μήνυμα της εργαλειοθήκης «Κατανόηση των Μυοσκελετικών Παθήσεων» είναι ότι οι επικίνδυνες διαδικασίες και εργασίες χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια, επαναλαμβανόμενη κίνηση και κακή στάση σώματος θα πρέπει να αποφεύγονται.



Όπου δεν είναι δυνατόν να αποφευχθούν, οι κίνδυνοι αυτοί, πρέπει να αξιολογούνται και να εφαρμόζονται μέτρα ελέγχου που να μειώνουν τον κίνδυνο ΜΣΠ.

Πριν από τη χρήση αυτής της εργαλειαθθήκης, οι επιχειρήσεις/οργανισμοί θα πρέπει:

- να έχουν εξετάσει τους κινδύνους και τους παράγοντες/πηγές κινδύνου που σχετίζονται με τις ΜΣΠ και ενδέχεται να αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας τους,
- να έχουν εξετάσει μέτρα ελέγχου και να εφαρμόζουν πολιτικές και διαδικασίες για την ελαχιστοποίηση αυτών των κινδύνων.

Η σειρά ασκήσεων (δραστηριότητες) που αναφέρονται στην εργαλειαθήκη έχει σχεδιαστεί ώστε να ενθαρρύνεται η εξέταση μιας σειράς δυνητικών κινδύνων σε σχέση με τις εργασίες χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων, τα καθήκοντα επαναλαμβανόμενης εργασίας ή τις άβολες στάσεις του σώματος. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να υιοθετούν έναν πιο ευρύ τρόπο σκέψης από μια «μηχανική» προσέγγιση στη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων ή στην επαναλαμβανόμενη εργασία όπου ο εργαζόμενος εκτελεί απλώς την εργασία του, και να επεκτείνουν τη σκέψη τους συλλογιζόμενοι τις επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία τους. Με τον τρόπο αυτό, οι συμμετέχοντες θα συνεισφέρουν στην προαγωγή της βιωσιμότητας του εργασιακού βίου.

Η εργαλειαθήκη θα δώσει τη δυνατότητα σε επιχειρήσεις/οργανισμούς να παρέχουν συμβουλές σχετικά με τις ΜΣΠ και θα ενθαρρύνει το διάλογο όσον αφορά τους γενικούς κινδύνους που σχετίζονται με τη μετακίνηση και τη διαχείριση φορτίων, την επαναλαμβανόμενη εργασία ή τις άβολες στάσεις σώματος στους χώρους εργασίας. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενημέρωση και την προσαρμογή της πολιτικής της επιχείρησης/οργανισμού. Ο διάλογος μπορεί να επεκταθεί ως την ανάδειξη της σημασίας μεταφοράς των διδαγμάτων που προκύπτουν εντός του ελεγχόμενου περιβάλλοντος εργασίας και την εφαρμογή τους σε δραστηριότητες εκτός της εργασίας, με στόχο μια ζωή χωρίς σοβαρά σωματικά ατυχήματα που σχετίζονται με τη μετακίνηση και τη διαχείριση φορτίων, την κακή στάση του σώματος ή την έλλειψη σωματικής άσκησης.

Ο Ναπο στους χώρους εργασίας ➔ Κατανόηση των ΜΣΠ



Σκοπός είναι να βελτιωθεί η συνολική νοοτροπία ασφάλειας της επιχείρησης/οργανισμού και να μειωθούν οι απουσίες που σχετίζονται με τις ΜΣΠ σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Περισσότερες την Ευρώπη.σίες που σχΠ: Στους παρακάτω συνδέσμους θα βρείτε απλές επεξηγηματικές οδηγίες σχετικά με τις ΜΣΠ και την πρόληψή τους, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να προετοιμάσετε τις δραστηριότητες ή τα ενημερωτικά δελτία που θα χρησιμοποιηθούν ως υλικό για τους συμμετέχοντες.

- Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες επιχειρήσεις — ένας πρακτικός οδηγός για την ευημερία στην εργασία και για την αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των μυοσκελετικών παθήσεων σε μικρές επιχειρήσεις. EU-OSHA 2018
<https://osha.europa.eu/en/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- Ιστοσελίδες του EU-OSHA σχετικά με τις ΜΣΠ_
<https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Ενημερωτικό δελτίο 71 – Εισαγωγή στις μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Ενημερωτικό δελτίο 72 – Παθήσεις του αυχένα και των άνω άκρων που σχετίζονται με την εργασία <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Ενημερωτικό δελτίο 73 – Κίνδυνοι και πηγές κινδύνου που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων στους χώρους εργασίας <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Ενημερωτικό δελτίο 87 – Η ποικιλομορφία του εργατικού δυναμικού και η εκτίμηση κινδύνου: διασφαλίζοντας ότι προστατεύονται όλοι οι εργαζόμενοι <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

Περισσότεροι εκπαιδευτικοί πόροι



Εναύσματα για συζήτηση...

Εισαγωγή στις δραστηριότητες

Η καλή ποιότητα του εργασιακού βίου είναι απαραίτητη για κάθε άνθρωπο, ενώ η ανεργία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την κακή υγεία. Οι βιώσιμες επιχειρήσεις/οργανισμοί το έχουν αντιληφθεί και εργάζονται ώστε να δημιουργούν περιβάλλοντα εργασίας και νοοτροπίες όπου οι εργαζόμενοι έχουν αξία, ακούγεται η φωνή τους, είναι ασφαλείς, ενώ ο εργαζόμενος αντιμετωπίζεται ως άνθρωπος και η εργασία προσφέρει ικανοποίηση.

Στόχος είναι η δημιουργία βιώσιμων θέσεων εργασίας που προάγουν την ασφάλεια και την υγεία των εργαζόμενων σε ολόκληρο τον εργασιακό βίο τους και μέχρι τη συνταξιοδότησή τους. Συνεπώς, η βιωσιμότητα είναι μια έννοια η οποία λαμβάνει υπόψη κάθε εργαζόμενο ξεχωριστά. Εάν ο σχεδιασμός του εργασιακού περιβάλλοντος δεν λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των εργαζομένων, τότε μπορεί να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία τους.

Η εργαλειοθήκη «Κατανόηση των Μυοσκελετικών Παθήσεων» παρέχει έναν κατάλογο δραστηριοτήτων, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενθαρρύνουν τη συζήτηση σχετικά με ζητήματα που αφορούν τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, την επαναλαμβανόμενη εργασία και την κακή στάση σώματος, καθώς και την πιθανότητα ανάπτυξης ΜΣΠ, όπως επισημαίνεται σε κάθε σύντομη ταινία του Naro .

Το σημείο εστίασης των δραστηριοτήτων είναι η επίδραση των ακατάλληλων συνθηκών εργασίας στην υγεία των εργαζόμενων και η πιθανότητα ανάπτυξης ΜΣΠ. Αυτό το υλικό διευκολύνει επίσης τις συζητήσεις ανάμεσα σε εργοδότες, εργαζόμενους, εκπροσώπους ασφαλείας και συμβούλους, οι οποίες ενθαρρύνουν την ανταλλαγή εμπειριών για τις ΜΣΠ και τις αρνητικές επιπτώσεις τους στη ζωή εκτός της εργασίας.

Οι δραστηριότητες χρησιμοποιούν σκηνές από τις ταινίες του Naro «Ο Naro ... Πίσω στο χτες για ένα υγιές μέλλον» και «Ο Naro στην εκστρατεία ... 'Μειώστε την καταπόνηση'». Κάθε μία από τις σύντομες σκηνές που προέρχονται από αυτές τις ταινίες ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με ένα συγκεκριμένο σενάριο, το οποίο επισημαίνει την πιθανότητα οι εργαζόμενοι να αναπτύξουν ΜΣΠ.



Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη «Κατανόηση των Μυοσκελετικών Παθήσεων»

Η εργαλειοθήκη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος ενός προγράμματος για τους νεοπροσληφθέντες, για την υποστήριξη ενημερωτικών εκστρατειών στους χώρους εργασίας, για τη μείωση της κατ' επανάληψη απουσίας από την εργασία ή ως μέρος ενός προγράμματος επιστροφής στην εργασία. Οι επιμέρους δραστηριότητες μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν στο πλαίσιο συζητήσεων στους χώρους εργασίας, παρουσιάσεων της εργαλειοθήκης, κτλ.

Ο συντονιστής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος:

- με τους τύπους κινδύνων και παραγόντων/πηγών κινδύνου που σχετίζονται με τις ΜΣΠ και ενδέχεται να αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας τους,
- με τα μέτρα ελέγχου που θα πρέπει να εφαρμόζονται για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου πρόκλησης ΜΣΠ,
- με την οργανωτική πολιτική και τη διαδικασία σχετικά με την πρόληψη των ΜΣΠ, συμπεριλαμβανομένης της ασφαλούς χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων και οποιασδήποτε άλλης σωματικά επίπονης εργασίας,
- με την ανάγκη για πρώιμη αναφορά των συμπτωμάτων από κάθε κάθε εργαζόμενο ξεχωριστά και με τους σχετικούς διαθέσιμους τρόπους αναφοράς τους στην επιχείρηση/οργανισμό τους.

Βάσει των παραπάνω, ο συντονιστής επιλέγει από τον κατάλογο/λίστα, την καταλληλότερη ταινία του Naro και τη σχετική δραστηριότητα.

Η συνιστώμενη διάρκεια μιας δραστηριότητας είναι 30 λεπτά και αποτελείται από μια μικρή εισαγωγή από τον συντονιστή και στη συνέχεια την προβολή της επιλεγμένης ταινίας του Naro.

Ο συντονιστής χρησιμοποιεί στη συνέχεια τις δέσμες ερωτήσεων που αφορούν την κάθε δραστηριότητα, ώστε να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν σχετικά με τα ζητήματα που παρουσιάστηκαν στην ταινία. Προτείνονται διαφορετικές ερωτήσεις ανάλογα με την ομάδα των συμμετεχόντων (εργαζόμενοι (ε), προϊστάμενοι (π), διευθυντές (δ)).

Ο συντονιστής στη συνέχεια προβάλλει ξανά την ταινία ώστε να δώσει

Ο Ναπο στους χώρους εργασίας ➔ Κατανόηση των ΜΣΠ



χρόνο στους συμμετέχοντες για σκέψη και ολοκληρώνει με συμπερασματικές ερωτήσεις που επιτρέπουν την αξιολόγηση του επιπέδου κατανόησης των όσων παρουσιάστηκαν εκ μέρους των συμμετεχόντων.

Οι δραστηριότητες μπορούν να αξιοποιηθούν μεμονωμένα ή συνδυαστικά ανάλογα με το θέμα, ενώ μπορεί να παραταθεί η συνάντηση εκπαίδευσης με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων και της ίδιας της επιχείρησης/οργανισμού. Ανατρέξτε στον κατάλογο δραστηριοτήτων για να βρείτε προτάσεις σχετικά με τον συνδυασμό επιμέρους δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με τα «Εναύσματα για συζήτηση», μια άλλη δέσμη δραστηριοτήτων συζήτησης για τους χώρους εργασίας που προσφέρει ο EU-OSHA.