

Foglalkozásvezetők útmutatója



Ennek „**A mozgásszervi megbetegedések megismerése**” című eszköztárnak az a célja, hogy a Napo-filmek segítségével a szervezetek felhívják a figyelmet saját dolgozóik és az ellátási lánc tagjainak körében a fenntartható munkahelyi élet jelentőségére. A mozgásszervi megbetegedések Európában a munkával összefüggő egészségi problémák közül a leggyakoribbak, több millió dolgozót érintenek.

Hátfájással, a felső végtagokat érintő problémákkal és ismétlődő jellegű terhelések által okozott sérülésekkel a lakosság nem kevesebb, mint 90%-a szembesül életének valamely pontján. Ez az eszköztár abban segít a magánszemélyeknek és a szervezeteknek, hogy a munkavállaló életének minden oldaláról megvizsgálják a mozgásszervi megbetegedéseket, és kész megoldásokat dolgozzanak ki szervezeteik számára, amelyek csökkentik a mozgásszervi megbetegedések hatását, teljes munkahelyi életet biztosítva ezáltal az egyének, a családjaik és a közösségeik számára.

A mozgásszervi megbetegedések veszélyei és kockázatai egész Európában ismertek és szabályozás tárgyát képezik. „A mozgásszervi megbetegedések megismerése” fő mondanivalója az, hogy kerülni kell a jelentős erőfeszítéssel, ismétlődő mozgással és rossz testtartással járó veszélyes kézi anyagmozgató műveleteket és feladatokat.

Ha az elkerülés nem lehetséges, fel kell mérni a kockázatokat, és a mozgásszervi megbetegedések kockázatát csökkentő ellenőrző intézkedéseket kell bevezetni.

Az eszköztár használata előtt jó, ha a szervezetek:

- számba veszik a mozgásszervi megbetegedésekhez köthető veszélyeket és kockázatokat, amelyekkel a napi munkájuk során találkozhatnak a dolgozók;
- számba veszik az ellenőrző intézkedéseket, illetve szabályzatokat és eljárásokat vezetnek be, amelyek csökkentik a kockázatot.

Az eszköztár gyakorlatainak az a célja, hogy ösztönözzék a különböző kézi anyagmozgató feladatok, az ismétlődő munkavégzési feladatok, illetve a rossz testtartások esetlegesen veszélyes elemeinek számbavételét. A résztvevőket arra kell ösztönözni, hogy rugalmasabban gondolkodjanak, mint a kézi anyagmozgatás vagy az ismétlődő munka „gépies” megközelítése – ahol a dolgozó csak a feladat része –, és a vizsgálatot a fizikai és mentális közérzet hatására is terjesszék ki. Ha így tesznek a résztvevők, azzal hozzájárulnak a fenntartható munkahelyi élet előmozdításához.

Az eszköztár lehetővé teszi a szervezetek számára a mozgásszervi megbetegedésekkel kapcsolatos tanácsok átadását, illetve segíti a mozgatással és az anyagkezeléssel, az ismétlődő munkával vagy a rossz testtartással járó általános munkahelyi kockázatokról folyó vita megindítását, ami felhasználható a vállalati szabályzat frissítéséhez és terjesztéséhez. A megbeszélés kiterjedhet arra is, hogy a mozgatás vagy az anyagkezelés közben a rossz testtartáshoz vagy a testmozgás hiányához köthető súlyos baleseti sérülésektől mentes élet érdekében érdemes ösztönözni, hogy az ellenőrzött munkahelyi környezetben megszerzett tudást a munkahelyen kívüli tevékenységekben is alkalmazzák. Ez a szervezet általános biztonsági kultúrájának javulásához, illetve Európában a mozgásszervi megbetegedésekkel kapcsolatos hiányzások csökkenéséhez vezet.

A mozgásszervi megbetegedésekre vonatkozó további információk: A következő hivatkozások alatt a mozgásszervi megbetegedésekre és megelőzésükre vonatkozó egyszerű magyarázó információk találhatók, amelyek segíthetik a foglalkozások előkészítését, az adatlapokat pedig jegyzetként használhatják a résztvevők.

- Egészséges dolgozók, virágzó vállalatok – gyakorlati útmutató kisvállalkozások számára a munkahelyi jóléthez, a pszichoszociális kockázatok és a váz- és izomrendszeri megbetegedések kezeléséhez. EU-OSHA, 2018 <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Az EU-OSHA váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel foglalkozó weboldalai <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- 71. tájékoztató – Bevezetés a munkához kapcsolódó váz- és izomrendszeri problémákba <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- 72. tájékoztató – Munkához kapcsolódó nyaki és felső végtagi zavarok <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- 73. tájékoztató – A munkahelyen végzett kézi tehermozgatáshoz társuló veszélyek és kockázatok <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- 87. tájékoztató – A munkaerő sokszínűsége és a kockázatértékelés: a mindenkire kiterjedő kockázatértékelés biztosítása Az Ügynökség jelentésének összefoglalója <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

További képzési segédanyagok

Vitaindítók...

A foglalkozások bemutatása

A jó minőségű munka jó Önnek, a munkaképtelenség pedig a rossz egészségi állapot egyik meghatározó tényezője. A fenntartható szervezetek tudják ezt, ezért arra törekszenek, hogy olyan környezetet és kultúrát teremtsenek, ahol értékelik a dolgozókat, és meghallják a hangjukat; amelyek biztonságosak és védettek; ahol az „egész” egyént nézik, és teljes értékű munkát biztosítanak számára.

A cél a fenntartható munka megteremtése, amely egész munkahelyi életükben előmozdítja a dolgozók biztonságát és egészségét, egészen a nyugdíjba vonulásig. A fenntarthatóság ezért egy olyan fogalom, amely kiterjed az egyes dolgozókra. Ha a munkakörnyezet kialakításánál nem veszik figyelembe a munkavállalók igényeit, annak testi és lelki egészségükre is negatív hatása lehet.

„A mozgásszervi megbetegedések megismerése” az egyes rövidfilmekben kiemelt kézi anyagmozgatásról, ismétlődő munkáról és rossz testtartásról, illetve a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulási lehetőségeiről folyó beszélgetések levezetéséhez felhasználható foglalkozások menüjét kínálja.

A foglalkozások középpontjában az áll, hogy a nem megfelelő munkafeltételek milyen hatást gyakorolnak a dolgozók egészségére és a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulási lehetőségére. Ezek az anyagok megkönnyítik továbbá a munkáltatók, a dolgozók, a biztonsági képviselők és a tanácsadók között folyó beszélgetéseket, amelyek ösztönzik a váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos tapasztalatok és az általuk a munkán kívüli életre gyakorolt negatív hatások megosztását.

A foglalkozások a „Napo... vissza az egészséges jövőbe”, illetve a „Napo – legyen könnyebb a teher” című Napo-filmek jeleneteit használják fel. A filmekből vett rövid jelenetek beszélgetést kezdeményeznek egy-egy konkrét esetről, amely a dolgozóknál a mozgásszervi megbetegedések kialakulási

lehetőségeire hívja fel a figyelmet.

„A mozgásszervi i betegségek megismerése” eszköztár felhasználása

Az eszköztár felhasználható felvételi program részeként, a munkahelyi kampányok támogatására, a hiányzások csökkentésére vagy a munkahelyi visszailleszkedési program keretében. Az egyes foglalkozásokat fel lehet használni továbbá munkahelyi megbeszélésekhez, az eszköztárról folyó beszélgetésekhez stb.

A foglalkozásvezetőnek ismernie kell a következőket:

- a mozgásszervi megbetegedésekhez köthető veszélyeket és kockázatokat, amelyekkel a napi munkájuk során szembesülhetnek a dolgozók.
- a mozgásszervi megbetegedések kockázatának minimalizálásához szükséges ellenőrző intézkedéseket.
- a mozgásszervi megbetegedések megelőzésére vonatkozó szervezeti szabályozást és eljárásokat, ideértve a biztonságos kézi anyagmozgatást és bármely más nehéz fizikai feladatot.
- az egyes dolgozókkal szemben támasztott azon elvárást, hogy jelentsék az első tüneteket, illetve a szervezetnél ehhez rendelkezésre álló csatornákat.

Ezek ismeretében a foglalkozásvezető kiválasztja a menüből a legalkalmasabb Napo-klipet és a hozzá tartozó foglalkozást.

A foglalkozásvezető részéről egy rövid bemutatás, majd a Napo-klip megtekintése alapján egy-egy foglalkozás ajánlott időtartama 30 perc.

Ezután a foglalkozásvezető az egyes foglalkozásokhoz tartozó kérdéssorozat felhasználásával bevonja a résztvevőket a klipben felvetett problémák megvitatásába.

A résztvevői csoporttól függően más-más kérdéseket javasolunk (dolgozók [w], ellenőrök [s], vezetők [m]).

Ezután a foglalkozásvezető a klip ismételt bemutatásával lehetőséget ad az elgondolkodásra, végül pedig a záró kérdések lehetővé teszik annak felmérését, hogy mit értettek meg a résztvevők.

A foglalkozások felhasználhatók önállóan vagy a téma szerint összevonva, ezért a továbbképzés időtartama a résztvevők, illetve a szervezet igényeitől függően ennél hosszabb is lehet. Az egyes foglalkozások összevonására vonatkozó javaslatokat lásd a foglalkozásmenüben. Felhasználhatók továbbá az EU-OSHA által készített munkahelyi beszélgető foglalkozásokat tartalmazó másik gyűjteménnyel, a „vitaindítókka” is.