

Gairės vedėjui



Šio priemonių rinkinio „**Kaip geriau suprasti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus**“ tikslas – organizacijoms suteikti galimybę pasitelkiant Napo filmus didinti informuotumą apie tvaraus profesinio gyvenimo savo darbuotojų grupėse ir jų tiekimo grandinėse svarbą. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra viena iš dažniausiai pasitaikančių su darbu susijusių sveikatos problemų Europoje, su kuria susiduria

milijonai darbuotojų – vienu ar kitu metu gyvenime net 90 proc. žmonių patiria nugaros skausmus, viršutinių galūnių pažeidimus ir pasikartojančios įtampos traumas. Šis priemonių rinkinys padės pavieniams asmenims ir organizacijoms raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus įvertinti atsižvelgiant į visus darbuotojo gyvenimo aspektus ir parengti visapusiškus sprendimus organizacijoms, o tai padės sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų poveikį ir užtikrinti pilnavertį profesinį gyvenimą darbuotojams, jų šeimoms ir bendruomenėms.

Su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susiję pavojai ir rizika pripažįstami visoje Europoje, jiems taikoma priežiūros institucijų kontrolė. Pagrindinė priemonių rinkinio „Kaip geriau suprasti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus“ mintis yra ta, kad reikėtų vengti pavojingų krovinių tvarkymo rankomis operacijų ir užduočių, kurioms būdingos didelės fizinės pastangos, pasikartojantys judesiai ir netaisyklinga laikysena.

Kai to išvengti neįmanoma, turi būti įvertinta rizika ir įdiegtos kontrolės priemonės, mažinančios raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką.

Prieš pasinaudodamos šiuo priemonių rinkiniu organizacijos turėtų:

- įvertinti su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusius pavojus ir riziką, su kuriais darbuotojai gali susidurti darbo dienos metu;
- apsvarstyti kontrolės priemones ir nustatyti rizikos mažinimo politiką bei procedūras.

Priemonių rinkinyje numatytos pratybos skirtos tam, kad būtų skatinama atsižvelgti į įvairius potencialiai pavojingus aspektus, susijusius su krovinių tvarkymo rankomis užduotimis, pasikartojančiomis darbo užduotimis arba nepatogia laikysena. Dalyviai turėtų būti skatinami neapsiriboti schematišku požiūriu į krovinių tvarkymą rankomis arba kartotinį darbą – nemanyti, kad darbuotojas yra tik viena iš užduoties vykdymo grandžių, ir taikyti platesnį požiūrį įvertinant poveikį fizinei ir psichikos gerovei. Taip dalyviai padės skatinti darnų profesinį gyvenimą.

Šis priemonių rinkinys sudarys sąlygas organizacijoms teikti patarimus, susijusius su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais, ir padės rengti diskusijas apie bendro pobūdžio riziką, susijusią su krovinių tvarkymu ir gabenimu, kartotiniu darbu arba nepatogia laikysena darbo vietoje; šiomis priemonėmis bus galima naudotis siekiant pagrįsti ir perteikti įmonės politiką. Per tokius aptarimus galėtų būti apsvarstomos galimybės skatinti kontroliuojamoje darbo aplinkoje įgytą patirtį pritaikyti nedarbinei veiklai, siekiant užtikrinti gyvenimą be sunkių traumų, susijusių su krovinių tvarkymu ir gabenimu, netaisyklinga laikysena ar fizinio aktyvumo stoka. Tai padėtų visoje Europoje pagerinti bendrą organizacijos saugos kultūrą ir sumažinti nedarbingumą, susijusį su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais.

Papildoma informacija apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus

Spustelėję šias nuorodas rasite paprastą aiškinamąją informaciją apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir jų prevenciją, kuri gali padėti jums pasirengti veiklai, arba informacinius biuletenius, kurie gali būti naudojami kaip dalinamoji medžiaga dalyviams.

- „Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės. Praktinis gerovės darbe vadovas. Psichosocialinės rizikos ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų mažinimas mažose įmonėse“. EU-OSHA 2018
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA tinklalapiai apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus
<https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- „71 informacinis biuletenis. Su darbu susiję kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai: įvadas“ <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- „72 informacinis biuletenis. Su darbu susiję kaklo ir viršutinių galūnių pažeidimai“ <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- „73 informacinis biuletenis. Su krovinių krovimu rankomis susiję rizikos veiksniai darbo vietoje“ <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- „87 informacinis biuletenis. Darbuotojų įvairovė ir rizikos vertinimas: kaip užtikrinti, kad būtų vertinama visų darbuotojų rizika. Agentūros ataskaitos santrauka“
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

Papildomi mokymo ištekliai

Pokalbių pradžios scenarijai...

Įvadas apie priemones

Kokybiškas darbas yra jums naudingas, o bedarbystė – prastą sveikatą lemiantis veiksnys. Darnios organizacijos tai supranta ir siekia sukurti tokią darbo aplinką ir darbo kultūrą, kuriose darbuotojai būtų vertinami, jų nuomonė būtų išklausoma, būtų užtikrinta jų sauga ir saugumas, taip pat būtų atsižvelgiama į visus asmens gyvenimo aspektus ir būtų užtikrinamas prasmingas darbas.

Idėja yra užtikrinti darbo tvarumą, kad būtų skatinama darbuotojų sauga ir sveikata per visą jų profesinį gyvenimą ir išeinant į pensiją. Todėl tvarumas yra samprata, kuri taikoma ir pavieniams darbuotojams, kai kuriant darbo aplinką yra neatsižvelgiama į darbuotojų poreikius, o tai gali daryti neigiamą poveikį jų fizinei ir psichikos sveikatai.

Priemonių rinkinyje „Kaip geriau suprasti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus“ pateikiamas priemonių sąrašas, kuris gali būti naudojamas pokalbiuose apie problemas, susijusias su krovinių tvarkymu rankomis, pasikartojančiu darbu ir prasta laikysena, taip pat apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiradimo tikimybę, kaip pabrėžiama kiekviename trumpame filmuke.

Šios priemonės yra sutelktos į poveikį, kurį netinkamos darbo sąlygos gali turėti darbuotojų sveikatai ir galimam raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiradimui. Be to, ši medžiaga yra naudinga per darbdavių, darbuotojų, saugos atstovų ir konsultantų pokalbius, kuriuose skatinama dalytis patirtimi, susijusia su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais ir neigiamu jų poveikiu gyvenimui už darbo ribų.

Užsiėmimuose naudojamos scenos iš Napo filmų „Napo... Atgal į sveiką ateitį“ ir „Napo padeda palengvinti našta!“. Kiekviena trumpa filmų scena padeda skatinti pokalbį apie konkretų scenarijų, akcentuojant darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų tikimybę.

Kaip naudotis priemonių rinkiniu „Kaip geriau suprasti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus“

Priemonių rinkinys gali būti naudojamas kaip įvadinės programos dalis,

siekiant paremti saugių darbo vietų kampanijas, sumažinti nedarbingumo atvejų skaičių, arba kaip grįžimo į darbą programos dalis. Atskiros priemonės taip pat gali būti naudojamos diskusijose darbo vietoje, neformaliose diskusijose saugos klausimais ir t. t.

Pokalbio vedėjas turėtų būti susipažinęs su:

- Su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų pavojų rūšimis ir rizika, su kuria darbuotojai gali susidurti darbo dienos metu;
- kontrolės priemonėmis, kurios turėtų būti įdiegtos, siekiant kuo labiau sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką;
- organizacijos raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos politika ir tvarka, įskaitant saugų krovinių tvarkymą rankomis ir bet kokią kitą fizinių pastangų reikalaujančią užduotį;
- būtinybe užtikrinti, kad darbuotojai praneštų apie ankstyvus simptomus, taip pat su atitinkamais organizacijoje taikomais būdais, kaip tai padaryti.

Atsižvelgdamas į visa tai vedėjas iš sąrašo pasirenka tinkamiausią Napo vaizdo įrašą ir susijusią priemonę.

Siūloma priemonės trukmė – 30 minučių; iš pradžių įžanginius žodžius pasako vedėjas, o po to rodomas Napo vaizdo įrašas.

Po to vedėjas naudoja klausimų rinkinius, susijusius su kiekviena priemone, kad įtrauktų dalyvius į pokalbį apie vaizdo įrašė iškeltus klausimus. Klausimai parenkami pagal tai, kokia yra dalyvių grupė (darbuotojai, tiesioginiai vadovai, vadovai).

Tada vedėjas dar kartą parodo vaizdo įrašą, suteikdamas galimybę apie jį pagalvoti, ir užbaigia aptarimą baigiamaisiais klausimais, kad būtų galima įvertinti, kaip dalyviai jį suprato.

Priemonės gali būti naudojamos atskirai arba derinamos pagal temą; dėl to mokymo užsiėmimo trukmė gali būti ilgesnė, atsižvelgiant į dalyvių ir pačios



Napo darbo vietoje

➤ **Kaip geriau suprasti raumenų
ir kaulų sistemos sutrikimus**

organizacijos poreikius. Peržiūrėkite pasiūlymų, kaip derinti atskiras priemones, sąrašą. Jos taip pat gali būti naudojamos kartu su kitomis EU-OSHA parengtomis aptarimo darbo vietose priemonėmis, t. y. „pokalbio pradžios scenarijais“.