

Wskazówki dla osób zaangażowanych w działania prozdrowotne w miejscu pracy



Celem niniejszego podręcznika pt. „**Czym są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego?**” jest umożliwienie korzystania z filmów z serii Napo w celu zwiększenia świadomości znaczenia zrównoważonego życia zawodowego w odniesieniu do pracowników i łańcuchów dostaw. Zaburzenia układu mięśniowo - szkieletowego są w Europie jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych

związanych z pracą, dotyczących w pewnym momencie życia wielu pracowników. Aż 90% spośród nich cierpi na dolegliwości takie jak bóle pleców, schorzenia kończyn górnych oraz doznaje urazów spowodowanych chronicznym przeciążeniem organizmu. Podręcznik ten będzie stanowił wsparcie dla osób i organizacji w uwzględnieniu zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego w każdym aspekcie funkcjonowania pracownika, a także w opracowywaniu kompleksowych rozwiązań dla organizacji, pozwalających zredukować negatywne skutki tych zaburzeń i umożliwiających pracownikom, ich rodzinom i społecznościom prowadzenie życia zawodowego na zadowalającym poziomie.

Zagrożenia i ryzyko związane z zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego występują w całej Europie. Problem ten jest regulowany przepisami prawnymi. Podręcznik „Czym są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego?” ma za



zadanie przekazanie wskazówek, że należy unikać niebezpiecznych czynności związanych z ręcznym przemieszczaniem ciężarów oraz zadań wiążących się ze znaczącym wysiłkiem fizycznym, długotrwałego wykonywania tych samych ruchów i nieprawidłowej postawy.

Jeżeli uniknięcie takiego ryzyka nie jest możliwe, należy dokonać jego oceny i wprowadzić środki, które zmniejszają ryzyko wystąpienia zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego.

Przed skorzystaniem z niniejszego podręcznika organizacje powinny:

- wziąć pod uwagę zagrożenia i ryzyko wynikające z zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego, na jakie pracownicy mogą być narażeni w trakcie pracy.
- uwzględnić środki służące kontroli tego ryzyka i wdrożyć strategie oraz procedury mające na celu jego zminimalizowanie.

Zestawy ćwiczeń przedstawione w niniejszym podręczniku zostały opracowane w celu zachęcenia odbiorców do zwrócenia uwagi na szereg potencjalnie niebezpiecznych aspektów, jakie niosą ze sobą zadania związane z ręcznym przemieszczaniem ciężarów, powtarzającymi się czynnościami oraz nieprawidłową postawą ciała. Pracowników należy zachęcać do myślenia w szerszym kontekście, zamiast do przyjmowania „mechanicznego” podejścia do ręcznego przemieszczania ciężarów, kiedy to pracownik stanowi jedynie część zadania, a także do przemyślenia pozytywnego oddziaływania dobrostanu fizycznego i psychicznego. Dzięki temu uczestnicy ćwiczeń staną się także ambasadorami promowania koncepcji zrównoważonego życia zawodowego.

Podręcznik umożliwi organizacjom udzielanie porad dotyczących zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego i pomoże w inicjowaniu ogólnych dyskusji na temat zagrożeń związanych z poruszaniem się i przemieszczaniem ciężarów, powtarzającymi się czynnościami lub nieprawidłową pozycją ciała na stanowisku pracy. Może to stać się elementem komunikowania polityki przedsiębiorstwa. Zakres rozmów prowadzonych z pracownikami może być



poszerzony o kwestie wartości, zachęcanie do dzielenia się doświadczeniami, oraz do podejmowania działań poza pracą tak, aby można było zapobiec przypadkowym, ale poważnym urazom związanym z przemieszczaniem się, dźwiganiem ciężarów, nieprawidłową postawą ciała lub brakiem aktywności fizycznej. Celem jest ogólna poprawa kultury bezpieczeństwa w organizacji, w rezultacie czego obniża się absencja w pracy spowodowana zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego.

Więcej informacji na temat zaburzeń układu mięśniowo -szkieletowego:

pod tymi linkami można znaleźć informacje wyjaśniające, na czym polegają zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego i jak im zapobiegać, co będzie pomocne w przygotowaniu przedsięwzięć lub informacji w formie ulotek:

- Zdrowi pracownicy, dobrze prosperujące przedsiębiorstwa – praktyczny przewodnik na temat dobrostanu w pracy, zwalczania zagrożeń psychospołecznych i zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego w małych przedsiębiorstwach. EU-OSHA 2018
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Strony internetowe EU-OSHA poświęcone zaburzeniom układu mięśniowo - szkieletowego_
<https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Facts sheets nr 71 – Informacje wprowadzające na temat zaburzeń układu mięśniowo - szkieletowego <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Facts sheets nr 72– Schorzenia szyi i kończyn górnych związane z pracą_
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Facts sheets nr 73– Zagrożenia i ryzyko związane z ręcznym przemieszczaniem ciężarów w miejscu pracy
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Facts sheets nr 87– Zróżnicowanie siły roboczej a ocena ryzyka –

zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim pracownikom

- Podsumowanie sprawozdania Agencji_
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

Dalsze zasoby informacyjne:

Jak rozmawiać na temat problemów mięśniowo – szkieletowych w miejscu pracy? Pomysły na rozpoczęcie dyskusji

Wstęp do działań

Praca wysokiej jakości przynosi korzyści, natomiast pozostawanie bez pracy może być wyznacznikiem złego stanu zdrowia. Zrównoważone organizacje rozumieją to i działają na rzecz stworzenia środowisk i kultur, w których pracownicy są doceniani, a ich opinia się liczy, które są bezpieczne i w których pod uwagę są brane wszelkie aspekty dotyczące danej osoby, a praca wykonywana jest na zadowalającym poziomie.

Celem przewodnim jest stworzenie zrównoważonych warunków pracy, promujących bezpieczeństwo i zdrowie pracowników przez całe ich życie zawodowe, aż do przejścia na emeryturę. Zrównoważony charakter pracy jest zatem pojęciem, które rozciąga się na poszczególnych pracowników i w rozumieniu którego charakter środowiska pracy, niedostosowany do potrzeb pracowników, może mieć negatywny wpływ zarówno na ich zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.

Podręcznik „Czym są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego?” zawiera listę działań, które można wykorzystać do prowadzenia rozmów na temat kwestii związanych z ręcznym przemieszczaniem ciężarów, powtarzającą się pracą i nieprawidłową postawą, a także narażeniem na zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego, co zostało przedstawione w każdym z krótkich

filmików.

Działania te koncentrują się na wpływie nieodpowiednich warunków pracy na zdrowie pracowników i na potencjalny rozwój zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Materiały te ułatwiają również prowadzenie rozmów między pracodawcami, pracownikami, przedstawicielami i specjalistami ds. BHP, którzy zachęcają do dzielenia się doświadczeniem w zakresie zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego i ich negatywnego wpływu wywieranego na życie poza pracą.

W ramach tych działań wykorzystuje się sceny z filmów z serii Napo „Napo w ...powrót do zdrowej przyszłości” i „Napo dźwiga mniej”. Każda krótka scenka zaczerpnięta z filmów zachęca do podjęcia rozmowy o konkretnym scenariuszu uwypuklającym ryzyko rozwoju zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego u pracowników.

Jak korzystać z podręcznika „Czym są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego?”

Podręcznik może być wykorzystywany w ramach programu integracji zawodowej, wspierać kampanie informacyjne w miejscu pracy, aby ograniczyć absencję lub w ramach programu powrotu do pracy. Poszczególne działania mogą być również tematem rozmów w miejscu pracy, dyskusji roboczych itp.

Osoba zaangażowana w działania prozdrowotne w miejscu pracy (dalej zwana facylitatorem) powinien być zaznajomiona z:

- rodzajami ryzyka i zagrożeń wynikających z zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego, jakie pracownicy mogą napotkać w trakcie pracy;
- środkami które należy wdrożyć w celu zminimalizowania ryzyka wystąpienia zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego;
- polityką organizacyjną i procedurami związanymi z zapobieganiem występowaniu zaburzeń układu mięśniowo -szkieletowego, w tym np. bezpiecznym ręcznym przemieszczaniem ciężarów i wszelkimi

- innymi pracami wymagającymi wysiłku fizycznego;
- koniecznością wczesnego zgłaszania problemów mięśniowo – szkieletowych przez poszczególnych pracowników oraz rozwiązaniami które to umożliwiają, dostępnymi w organizacji.

W oparciu o tę wiedzę facylitator wybiera z menu najbardziej odpowiedni film z serii Napo i powiązane z nim działania, sugerowane do wprowadzenia w życie.

Sugerowany czas trwania takiego działania wynosi 30 minut; pierwszą część stanowi krótkie wprowadzenie przedstawione przez facylitatora, a następnie prezentowany jest film z serii Napo.

Następnie facylitator korzysta z zestawów pytań związanych z każdym sugerowanym działaniem, aby zaangażować uczestników w rozmowy o kwestiach poruszonych w filmie.

W zależności od grupy uczestników proponuje się różne pytania: (pracownicy (w), przełożeni (s), kierownicy (m)).

Facylitator po raz kolejny prezentuje film, by skłonić uczestników do wnioskowania i kończy sesję za pomocą pytań podsumowujących, umożliwiających dokonanie oceny nabytej wiedzy.

Działania mogą być wykorzystywane pojedynczo lub w serii, zgodnie z zaplanowanym tematem, dzięki czemu długość sesji szkoleniowej może być regulowana.

Zobacz także listę propozycji połączenia indywidualnych przedsięwzięć w jedno działanie. Mogą być one również wykorzystywane wraz z innymi propozycjami działań, związanych z poruszaniem tematów dot. problemów mięśniowo – szkieletowych miejscu pracy, opracowanych przez EU-OSHA w publikacji – „Jak rozmawiać na temat problemów mięśniowo – szkieletowych w miejscu pracy? Pomysły na rozpoczęcie dyskusji”.