

## Smernice za povezovalce



Zbirka orodij »**Razumevanje kostno-mišičnih obolenj**« omogoča organizacijam, da Napove filme uporabijo za ozaveščanje svojih zaposlenih, dobaviteljev in podizvajalcev o pomembnosti zagotavljanja vzdržnega poklicnega življenja. Kostno-mišična obolenja so ena od najpogostejših z delom povezanih zdravstvenih težav v Evropi. Prizadenejo milijone delavcev, saj bo kar 90 odstotkov

ljudi v nekem obdobju svojega življenja trpelo zaradi bolečin v hrbtu, imelo težave z obolenji zgornjih udov in poškodbami zaradi ponavljajočih se gibov. Ta zbirka orodij lahko posameznikom in organizacijam pomaga pri obravnavi problematike kostno-mišičnih obolenj z vseh vidikov življenja delavca ter pri razvoju celovitih rešitev za organizacijo. Slednje bo zmanjšalo pojavnost kostno-mišičnih obolenj in omogočilo zadovoljno poklicno življenje posameznikov ter prispevalo k dobrobiti njihovih družin in skupnosti.

Nevarnosti, ki so povezane s kostno-mišičnimi obolenji, so priznane po vsej Evropi in so predmet zakonodaje in inšpekcijskega nadzora. Glavno sporočilo zbirke orodij »Razumevanje kostno-mišičnih obolenj« je, da se moramo izogibati nevarnemu ročnemu premeščanju bremen in nalogam, za katere so značilni velik fizični napor, ponavljajoči se gibi in prisilna drža telesa.

Če se temu ni mogoče izogniti, je treba tveganje oceniti in sprejeti ustrezne varnostne ukrepe, da se zmanjša možnost razvoja kostno-mišičnih obolenj.

Pred uporabo te zbirke orodij morajo organizacije:

- proučiti nevarnosti in tveganja, povezana s kostno-mišičnimi obolenji, ki lahko povzročijo poškodbe pri delu;
- premisliti o preventivnih in varnostnih ukrepih, sprejeti politike in uvesti postopke, da se tveganje čim bolj zmanjša.

Niz vaj v okviru te zbirke orodij je namenjen spodbujanju upoštevanja številnih potencialno nevarnih elementov ročnega premeščanja bremen, ponavljajočih se gibov ali prisilne drže telesa. Uporabnike tega orodja želimo spodbuditi k širšemu razmišljanju. Zgolj mehanski pristop k reševanju problematike ročnega premeščanja bremen ali ponavljajočih se gibov namreč ni ustrezen, saj delavca obravnava zgolj kot del naloge in ne vključuje premisleka o vplivu teh tveganj na dobro telesno in duševno počutje. Le s širšim pristopom k problematiki bodo uporabniki tega orodja lahko prispevali k spodbujanju vzdržnega poklicnega življenja.

Zbirka orodij bo organizacijam omogočila, da zaposlenim svetujejo v zvezi s kostno-mišičnimi obolenji, in bo pripomogla k razpravi o splošnih tveganjih, povezanih z gibanjem in delom, ponavljajočimi se gibi ali prisilno držo telesa pri delu, uporabi pa se lahko tudi za obveščanje o politiki organizacije. Razprava se lahko razširi na spodbujanje prenosa izkušenj, pridobljenih v nadzorovanem okolju na delovnem mestu, v življenje zunaj delovnega okolja, s čemer se dodatno preprečujejo hude poškodbe, povezane z gibanjem in delom, slabo telesno držo ali pomanjkanjem telesne vadbe. Uporaba te zbirke orodij bo prispevala k dvigu ravni splošne varnostne kulture v organizacijah in prispevala k zmanjšanju odsotnosti z dela zaradi kostno-mišičnih obolenj v vsej Evropi.

**Dodatne informacije o kostno-mišičnih obolenjih:** Na teh povezavah boste našli preproste informacije v zvezi s kostno-mišičnimi obolenji in njihovim preprečevanjem, ki vam lahko pomagajo pri pripravi vaših aktivnosti, pa tudi informativne biltene, ki jih lahko razdelite udeležencem.

- Zdravi delavci, uspešna podjetja – praktični vodnik za dobro počutje na



delovnem mestu, obvladovanje psihosocialnih tveganj in kostno-mišičnih obolenj v majhnih podjetjih. EU-OSHA 2018:

[https://osha.europa.eu/en/tools-and-](https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view)

[publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view](https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view)

- Spletne strani EU-OSHA o kostno-mišičnih obolenjih:  
<https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Informativni bilten št. 71 – Uvod v kostno-mišična obolenja, povezana z delom:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Informativni bilten št. 72 – Z delom povezana obolenja vratu in zgornjih udov:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Informativni bilten št. 73 – Nevarnosti in tveganja, povezana z ročnim premeščanjem bremen na delovnem mestu:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Informativni bilten št. 87 – Različnost delovne sile in ocena tveganja: zagotoviti, da so vsi upoštevani; povzetek poročila Agencije:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

## Dodatni viri za usposabljanje

Iztočnice za razpravo ...

## Uvod v dejavnosti

Zdravo delovno okolje je dobro za delavce in posel. Organizacije, ki to razumejo, si prizadevajo ustvariti varno in zdravju neškodljivo delovno okolje in visoko raven kulture varnosti, v katerih so delavci cenjeni, slišani in varni.

Človeka obravnavajo celostno in mu omogočajo delo, ki ga izpolnjuje.

Ključnega pomena je, da organizacije ustvarijo vzdržno delovno okolje, tj. visoko raven varnosti in zdravja pri delu za delavce tekom njihove celotne poklicne kariere, vse do upokojitve. Vzdržnost je torej koncept, ki zajema prav vsakega posameznega delavca, saj v organizacijah, v katerih pri ustvarjanju delovnega okolja niso upoštevane potrebe delavcev, prihaja do negativnih vplivov na njihovo telesno in duševno zdravje.

Zbirka orodij »Razumevanje kostno-mišičnih obolenj« vsebuje seznam dejavnosti, ki se lahko uporabljajo za vodenje razprav o vprašanjih, povezanih z ročnim premeščanjem bremen, ponavljajočimi se gibi in prisilno držo telesa, ter potencialnim nastankom kostno-mišičnih obolenj, kot so poudarjeni v vsakem kratkem Napo filmu.

Osrednja tema teh dejavnosti je vpliv neustreznih delovnih pogojev na zdravje delavcev in na potencialni razvoj kostno-mišičnih obolenj. Ta gradiva so tudi podlaga za razprave med delodajalci, delavci, delavskimi zaupniki za varnost in zdravje pri delu, strokovnimi delavci za varnost pri delu, izvajalci medicine dela in drugimi svetovalci, saj spodbujajo izmenjavo izkušenj o kostno-mišičnih obolenjih in negativnih posledicah, ki jih imajo ta obolenja na življenje zunaj delovnega okolja.

V okviru dejavnosti se lahko uporabijo prizori iz Napo filmov, kot sta, na primer, Napo v zdravi prihodnosti in Naredite si breme lažje. Vsak kratek prizor, vzet iz teh filmov, spodbuja pogovor o specifičnem scenariju, v katerem so izpostavljene možnosti za razvoj kostno-mišičnih obolenj.

### **Kako uporabljati zbirko orodij »Razumevanje kostno-mišičnih obolenj«**

Zbirka orodij se lahko uporablja kot del programa uvajanja delavcev na delovnem mestu, kampanj na področju varnosti in zdravja pri delu, za zmanjševanje odsotnosti z dela ali kot del programov za vračanje na delo po dolgotrajni odsotnosti z dela zaradi bolezni. Posamezne dejavnosti se lahko uporabijo tudi v razpravah o delovnem okolju, v okviru pogovorov o naboru orodij itd.

Povezovallec razprave bi moral biti seznanjen z:

- vrstami nevarnosti, ki so povezane s kostno-mišičnimi obolenji in s katerimi se delavci lahko srečajo v svojem delovnem okolju;
- preventivnimi in varnostnimi ukrepi, ki bi morali biti vzpostavljeni, da bi se čim bolj zmanjšalo tveganje za kostno-mišična obolenja;
- organizacijsko politiko in postopki v zvezi s preprečevanjem kostno-mišičnih obolenj, vključno s pravili za varno ročno premeščanje bremen in katero koli drugo fizično zahtevno nalogo;
- potrebo po zgodnjem poročanju o simptomih kostno-mišičnih obolenj pri posameznih delavcih in poteh za takšno poročanje, ki so za to na voljo v njihovi organizaciji.

Na podlagi teh informacij povezovallec iz menija izbere najustreznejši Napov film in s tem povezano dejavnost.

Priporočljivo je, da dejavnost traja 30 minut, kar zajema kratek povezovalčev uvod, ki mu sledi predvajanje Napovega filma.

Povezovallec nato v pogovoru o težavah, obravnavanih v filmu, postavi sklope vprašanj, povezane z vsako dejavnostjo.

Na voljo so različna vprašanja za posamezne skupine udeležencev (delavci (D), nadzorniki (N), vodje (V)).

Povezovallec nato znova prikaže posnetek, ki spodbudi refleksijo, in konča s sklepnimi vprašanji, na podlagi katerih je mogoče oceniti razumevanje udeleženca.

Dejavnosti se lahko izvajajo posamezno ali povezano več dejavnosti skupaj, odvisno od teme, se čemer se razširi okvir usposabljanja glede na potrebe udeležencev in organizacije. Glej seznam dejavnosti in predloge za povezovanje posameznih dejavnosti. Izvajajo se lahko tudi skupaj z drugim sklopom dejavnosti za razpravo o delovnem okolju, ki jih pripravlja EU-OSHA, to so ti. iztočnice za razpravo o kostno-mišičnih obolenjih na delovnem mestu.