Sauga ir sveikata darbe turi rūpintis visi. Tai naudinga jums. Tai naudinga verslui.

Saugiose darbo vietose
MAŽESNIS KRŪVIS

Kampanijos vadovas

#EUhealthyworkplaces

www.healthy-workplaces.eu

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

Saugi darbo vieta

„Europe Direct“ – tai tarnyba, padėsianti jums rasti atsakymus į klausimus apie Europos Sąjungą.
Informacija teikiama nemokamai telefonu (*): 00 800 6 7 8 9 10 11
(*) Informacija teikiama nemokamai, daugelis skambučių taip pat nemokami (nors kai kurie ryšio paslaugų teikėjai gali imti mokestį; taip pat gali tekti mokėti, jei skambinsite taksofonu arba viešbučio telefonu).
Daugiau informacijos apie Europos Sąjungą yra internete (***http://europa.eu***).

Rankraštis parengtas 2019 m. lapkričio mėn.

Nei Europos agentūra, nei joks jai atstovaujantis asmuo negali būti laikomas atsakingu už toliau pateiktos informacijos panaudojimą.

Liuksemburgas, Europos Sąjungos leidinių biuras, 2020 m.

Print: ISBN 978-92-9479-227-3, doi:10.2802/04386, TE-01-20-122-LT-C
PDF: ISBN 978-92-9479-155-9, doi:10.2802/865059, TE-01-20-122-LT-N

© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2020 m.
Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.
Norint naudoti arba dauginti nuotraukas arba kitą medžiagą, kurios autorių teisės priklauso ne EU-OSHA, būtina gauti tiesioginį autorių teisių turėtojų leidimą.

Šiame leidinyje naudojamomis nuotraukomis iliustruojama įvairi darbinė veikla.
Jose nebūtinai pavaizduota geroji praktika arba atitiktis teisės aktų reikalavimams.

Norėdami vienu spustelėjimu patekti į interneto svetaines ir nurodytus šaltinius naudokitės internete paskelbta šio vadovo versija adresu ***https://osha.europa.eu/en/publications***.

Turinys

1. Įžanga 3

1.1. Kokia klausimo esmė? 4

1.2. Kas yra su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai? 5

1.3. Kodėl su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija yra pagrindinis prioritetas? 9

2. Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija ir valdymas 11

2.1. Bendradarbiavimas siekiant užkirsti kelią su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams 11

2.2. Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų srities teisės aktai 12

2.3. Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų įveikimas 13

2.4. Ankstyvoji intervencija ir grįžimas į darbą 17

2.5. Tam tikroms darbuotojų grupėms kyla didesnė rizika 19

2.6. Geros raumenų ir kaulų sistemos sveikatos skatinimas nuo ankstyvo amžiaus 21

3. 2020–2022 m. saugių darbo vietų kampanija 23

3.1. Apie šią kampaniją 23

3.2. Kas gali dalyvauti kampanijoje? 24

3.3. Kaip dalyvauti? 25

3.4. Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimai 26

3.5. Mūsų partnerių tinklas 27

3.6. Papildoma informacija ir ištekliai 28

Nuorodos ir pastabos 29

©iStockphoto / Photodjo

EU-OSHA įgyvendino 3 metų DSS apžvalgos projektą, skirtą su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams[1]. Tikslas buvo ištirti problemas, susijusias su kaulų ir raumenų sistemos raida, ir su ja susijusią politiką, pagerinti mūsų supratimą šia tema ir nustatyti veiksmingus būdus, kaip išvengti su darbu susijusių kaulų ir raumenų sistemos ligų. Įgyvendinant projektą taip pat buvo vertinamos darbo vietoje taikomos priemonės, kuriomis siekiama padėti užkirsti kelią su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir valdyti lėtinius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus, įskaitant pagalbą darbuotojams sugrįžti į darbą ir reabilitaciją. DSS apžvalgos projekte atsižvelgiama į politikos formuotojų ir tyrėjų poreikius; ši kampanija juo papildoma.

1. Įžanga

Geras saugos ir sveikatos darbo vietoje rizikos valdymas naudingas visiems: darbuotojams, įmonėms ir visuomenei. Jį lemia tvirta rizikos prevencijos kultūra, kuri reiškia, kad darbdaviai ir vadovai yra įsipareigoję užkirsti kelią rizikai ir raginti darbuotojus dalyvauti. Aktyvus dalyvaujamasis darbuotojų saugos ir sveikatos (DSS) valdymas visas įmones padaro konkurencingesnes, pavyzdžiui, sumažėja nebuvimo darbe dėl ligos atvejų, padidėja našumas ir darbas tampa tvaresnis.

Ši brošiūra – tai įvadinės 2020–2022 m. kampanijos „Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis“, kurią rengia Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA), gairės. Šia kampanija siekiama padidinti informuotumą apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir apie tai, kaip svarbu užkirsti jiems kelią. Siekiama raginti darbdavius, darbuotojus ir kitus suinteresuotuosius subjektus bendradarbiaujant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams.

Kampanija parodoma, kaip valdyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką, kurios neįmanoma visiškai pašalinti. Taip pat paaiškinama, kaip ankstyvosios intervencijos priemonėmis galima išvengti, kad su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai netaptų lėtiniai. Be to, paaiškinama, kaip geras DSS valdymas gali padėti darbuotojams, jau kenčiantiems dėl lėtinių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, grįžti į darbą ir jame likti. Kampanija taip pat didinamas informuotumas apie daugelį su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusių rizikos veiksnių (fizinių, organizacinių, psichosocialinių, socialinių demografinių ir individualių veiksnių) ir poreikį kurti prevencijos metodus, kuriuos taikant į juos visus būtų atsižvelgiama.

2000 ir 2007 m. EU-OSHA jau įgyvendino dvi kampanijas, skirtas su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams, tad kam dabar reikia dar vienos kampanijos ta pačia tema? Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų patiria bet kokio amžiaus darbuotojai, dirbantys bet kokiose darbo vietose, tad ši kampanija svarbi daugeliui žmonių. Norint užtikrinti darbo tvarumą, ypač turint omenyje senstančią darbo jėgą ir politikos tikslą padidinti užimtumo lygį vyresnio amžiaus žmonių grupėse, svarbu užkirsti kelią rizikos veiksnių, dėl kurių atsiranda su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, poveikiui. Be to, problemos mastas ir laikas, kurio reikia norint darbo vietos lygmeniu įgyvendinti pokyčius, yra labai svarios priežastys dabar vėl grįžti prie šios esminės DSS temos.

Naujausi įrodymai apie sėslaus darbo poveikį žmonių sveikatai sutelkė dėmesį į laikyseną (ypač sėdėjimą ir darbą su kompiuteriais) ir fizinio aktyvumo trūkumą darbe. Sėdėti ilgą laiką tenka daugelyje darbo situacijų: nuo pramoninio darbo prie konvejerio iki kasininkų prekybos centruose ir darbo prie kompiuterio. Šia kampanija bus didinamas informuotumas apie tai, kaip svarbu užkirsti kelią su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams, atsirandantiems dėl ilgo sėdėjimo nejudant.

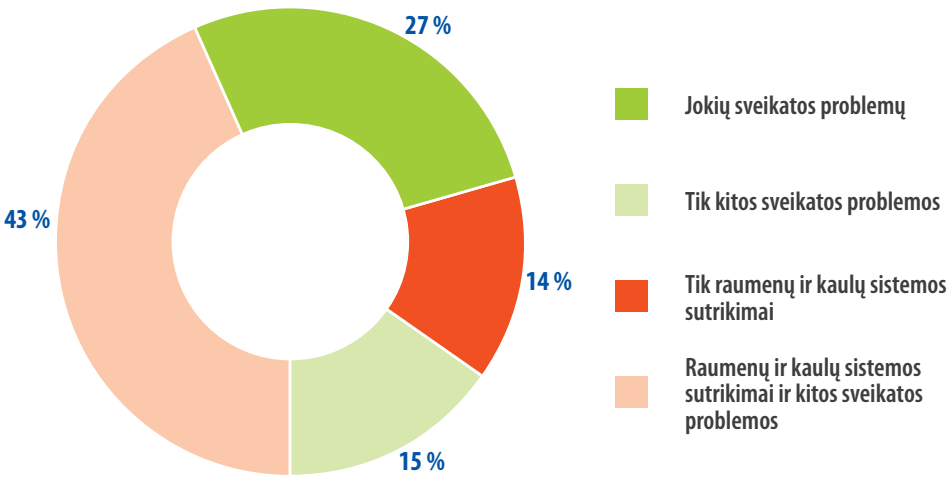
Kampanija siekiama parodyti, kad, neatsižvelgiant į jų sudėtingumą, su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus galima pašalinti taip pat, kaip bet kokią kitą DSS problemą. Kampanijos metu įmonėms bus suteiktos praktinės priemonės ir parama, kurios joms reikia, kad jos sistemingai spręstų su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą: praktiniai patarimai bei gairės ir garso ir vaizdo medžiaga, gerosios praktikos pavyzdžiai ir atvejų tyrimai. Visa ši ir išsamesnė informacija pateikiama kampanijos interneto svetainėje (***https://healthy-workplaces.eu***), įskaitant naują atitinkamų išteklių duomenų bazę.

1.1. Kokia klausimo esmė?

Europoje milijonai darbuotojų kenčia dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų. Nepaisant didelių pastangų užkirsti jiems kelią, su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai vis dar yra labiausiai paplitusi su darbu susijusi problema Europoje. Iš 2013 m. Eurostato atlikto darbo jėgos tyrimo matyti, kad iš visų darbuotojų, kurie minėjo, jog per pastaruosius 12 mėnesių turėjo tam tikrų (fizinių ar psichinių) su darbu susijusių sveikatos problemų, 60 proc. skundėsi, kad didžiausia sveikatos problema yra raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai[2]. Antroji dažniausiai minėta sveikatos problema (ją nurodė 16 proc.) buvo stresas, depresija arba nerimas.

Šie skaičiai grindžiami Europos darbo sąlygų tyrimu (EWCS), kurį atlikus buvo nustatyta, kad ES raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais skundžiasi maždaug trys iš penkių darbuotojų (žr. diagramą toliau)[3]. Darbuotojai dažniausiai skundžiasi dėl tokių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, kaip nugaros skausmas ir viršutinių galūnių raumenų skausmai (atitinkamai 43 proc. ir 41 proc.). Apie apatinių galūnių raumenų skausmus pranešama rečiau (2015 m. – 29 proc.).

Sveikatos problemos, su kuriomis darbuotojai ES susidūrė per pastaruosius 12 mėnesių, 28 ES valstybės narės, 2015 m.



Šaltinis: „Panteia", remiantis šeštuoju EWCS, 2015 m.

Labai mažos ir mažos įmonės (LMMĮ) ypač pažeidžiamos dėl su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų pasekmių, nes jose DSS valdymas neretai ne toks patikimas kaip didesnėse įmonėse. Remiantis EU-OSHA atlikta Europos įmonių apklausa apie naują ir kylančią riziką (ESENER), rizikos vertinimas yra mažiau tikėtinas labai mažose įmonėse nei kitose įmonėse, o toks vertinimas yra būtinas norint sėkmingai spręsti DSS problemas[5].

1.2. Kas yra su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai?

Dauguma su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų yra kaupiamieji sutrikimai, kuriuos sukelia, pavyzdžiui, per ilgą laikotarpį pasikartojantis intensyvaus krūvio poveikis. Tačiau su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai taip pat gali būti ūmios traumos, kaip antai lūžiai, įvykus nelaimingam atsitikimui. Dėl visų šių sutrikimų labiausiai nukenčia nugara, kaklas, pečiai ir viršutinės galūnės, tačiau poveikis gali būti daromas ir apatinėms galūnėms. Kai kurie su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai, kaip antai riešo kanalo sindromas, yra konkretūs dėl jiems būdingų aiškių požymių ir simptomų. Kiti yra nekonkretūs, nes patiriamas skausmas arba nepatogumas nesant aiškių tam tikro sutrikimo požymių[7].

Kodėl su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai laikomi problema?[4]

- Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai kelia susirūpinimą ne tik dėl jų poveikio pavienių darbuotojų sveikatai, bet ir dėl jų poveikio įmonėms ir šalių ekonomikai.
- Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra viena iš labiausiai paplitusių negalios ir laikinojo nedarbingumo priežasčių ir dažniausiai nustatoma profesinė liga kai kuriose šalyse, įskaitant Prancūziją, Italiją, Latviją ir Ispaniją.
- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintys darbuotojai dažniau nebūna darbe.

Darbuotojams pasireiškia toliau išvardyti su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai.

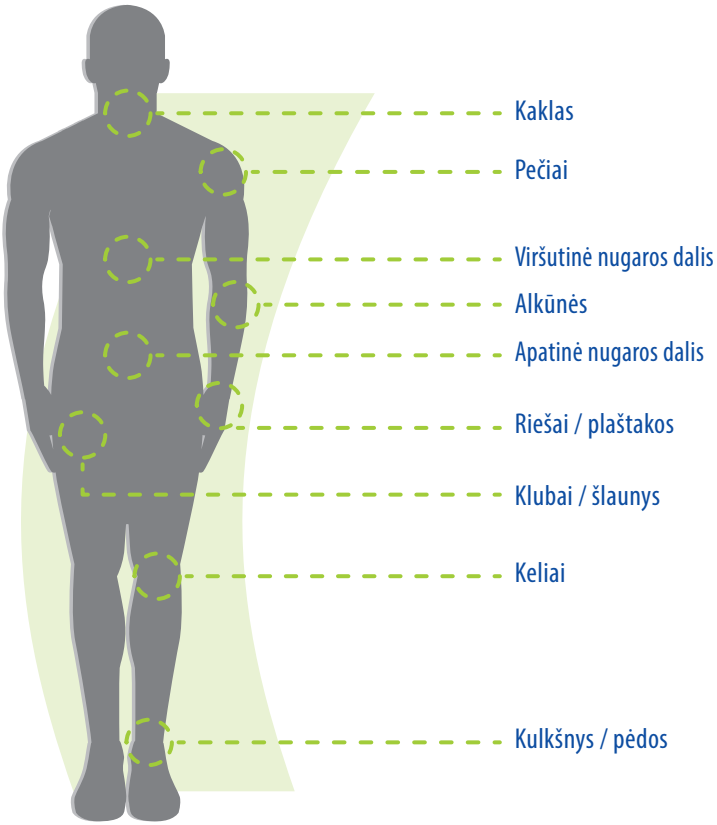
Nugaros skausmas ir kaklo skausmas – tai vieni iš labiausiai paplitusių sutrikimų.

Sąnarių sutrikimus gali sukelti nusidėvėjimas ar liga; arba jie gali būti susiję ir su nelaimingais atsitikimais darbe.

Raumenų traumas gali sukelti sunkus darbas arba pasikartojantys veiksmai.

Kaulų būklę paprastai nulemia nelaimingi atsitikimai darbe, pavyzdžiui, kai lūžta kaulai.

Kūno schema, kurioje pažymėtos kūno dalys, kuriose paprastai atsiranda raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų



Šaltinis: EU-OSHA[8].

©iStockphoto / gilaxia

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai – tai kūno organų, pavyzdžiui, raumenų, sąnarių, sausgyslių, raiščių, nervų, kaulų ir atskirų sričių kraujotakos sistemos pažeidimai, kurie atsiranda arba paūmėja visų pirma dėl darbo pobūdžio ir darbo aplinkos poveikio[6].

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintys darbuotojai dažnai pastebi, kad jų kasdienę veiklą trikdo ne tik patys raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai, bet ir su jais susijusios sveikatos problemos. Be patiriamo skausmo, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintys asmenys gali jausti nerimą, turėti miego problemų ir jausti bendrą nuovargį. Gali būti, kad ilgainiui jie nebegalės dirbti dabartinio ar panašaus darbo.

Su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus gali lemti įvairios veiksnių grupės, įskaitant fizinius ir biomechaninius, organizacinius ir psichosocialinius ir individualius veiksnius. Jie gali pasireikšti po vieną arba keli iš karto[9]. Psichosocialinė rizika ir su darbu susijęs stresas taip pat gali sukelti ūmų skausmą, kuris taps lėtiniu[10]. Vertinant su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus reikėtų atsižvelgti į kelių rizikos veiksnių poveikį.

Su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus galintys sukelti veiksniai

Veiksnio rūšis	Pavyzdžiai
Fiziniai veiksniai	• Krovinių kėlimas, nešimas, stūmimas ar traukimas arba įrankių naudojimas • Pasikartojantys arba per jėgą atliekami judesiai • Ilgalaikės fizinės pastangos • Nepatogios ir statinės pozos (pvz., ilgas sėdėjimas arba stovėjimas, klūpėjimas, rankų laikymas virš pečių lygio) • Plaštakų ir rankų arba viso kūno vibracija • Šaltis arba pernelyg didelis karštis • Didelis triukšmo lygis, sukeliantis įtampą visame kūne • Prastas darbo vietos išdėstymas ir prasta darbo įrangos konstrukcija
Organizaciniai ir psichosocialiniai veiksniai	• Sunkus darbas, didelis darbo krūvis • Ilgos darbo valandos • Pertraukų ar galimybių pakeisti darbo pozas trūkumas • Galimybės kontroliuoti užduotis ir darbo krūvį nebuvimas • Neaiškios / prieštaringos funkcijos • Kartotinis, monotoniškas darbas dideliu greičiu • Nepakankama kolegų ir (arba) viršininko parama
Individualūs veiksniai	• Ankstesnė sveikatos istorija • Fiziniai gebėjimai • Amžius • Nutukimas / antsvoris • Rūkymas

1.3. Kodėl su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija yra pagrindinis prioritetas?

Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija, siekiant pagerinti darbuotojų sveikatą ir gerovę, minima kaip prioritetas kiekvienoje ES DSS strategijoje nuo 2002 m. Neseniai Europos Komisija pabrėžė, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai vis dar yra „viena sunkiausių ir plačiai paplitusių su darbu susijusių ligų“. Tai, kad dėl jų milijonai ES darbuotojų negalės būti darbingi visą gyvenimą, „užkrauna didelę išlaidų naštą individams, įmonėms ir plačiajai visuomenei“[11]. Investuojant į su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją pagerės darbuotojų sveikata ir karjeros perspektyvos, padidės įmonių konkurencingumas ir tai bus naudinga nacionalinėms sveikatos priežiūros sistemoms.

Nepaisant įstatymų dėl su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos ir Europos ir nacionalinių valdžios institucijų ir įmonių pastangų, šie sutrikimai pastaraisiais metais tapo tik šiek tiek retesni[13]. Dėl to kyla klausimas, kokių spragų esama taikomuose prevencijos ir rizikos vertinimo metoduose.

Naujoje EU-OSHA ataskaitoje į šį klausimą atsakoma nagrinėjant įvairių veiksnių, įskaitant skaitmeninimą ir naująsias technologijas, netinkamo darbo organizavimo ir (arba) darbo vietos konstrukcijos, pasikeitusių darbo jėgos demografinių požymių ir psichosocialinių rizikos veiksnių, poveikį[14]. Dėl tokių naujų sunkumų atsiranda naujų rizikos veiksnių ir trukdoma taikyti su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemones. 2014–2020 m. ES darbuotojų saugos ir sveikatos strateginėje programoje pabrėžiama atsirandančios rizikos mažinimo pastangų svarba[15].

Be to, su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija yra prioritetas ne tik DSS srityje, bet ir įvairiose kitose politikos srityse. Europos gyventojams senstant, lėtinių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turinčių žmonių daugėja. Veiksmingas įvairių politikos sričių – švietimo, visuomenės sveikatos, pramonės politikos ir lygybės – suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimas, skatinant darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sveikatą, galėtų padėti pasiekti sumanaus, tvaraus ir integracinio augimo tikslus Europoje.

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų poveikis verslui[12]

Neatvykimas į darbą
Nebuvimas darbe dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų sudaro didelę ES valstybėse narėse prarandamų darbo dienų dalį. 2015 m. daugiau nei pusė (53 proc.) raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turinčių darbuotojų (įskaitant turinčius kitų sveikatos problemų) pranešė, kad per pastaruosius metus nebuvo darbe, o tai daug daugiau nei sveikatos problemų neturinčių darbuotojų (32 proc.). Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintys darbuotojai vidutiniškai nebūna darbe ilgesnį laiką.

Sergančių darbuotojų atvykimas į darbą
Skausmas, patiriamas darbe dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, tikriausiai darys poveikį veiklos rezultatams ir našumui. 2015 m. raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintys darbuotojai (įskaitant turinčius kitų sveikatos problemų) daug dažniau dirbo sirgdami nei sveikatos problemų neturintys darbuotojai – 29 proc., palyginti su 9 proc.

Ankstyvas arba priverstinis išėjimas į pensiją
Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintys darbuotojai dažniau nei darbuotojai, neturintys tokių sutrikimų, mano, kad negalės dirbti to paties darbo sulaukę 60 metų. Tiksliau kalbant, trečdalis raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turinčių darbuotojų (įskaitant turinčius kitų sveikatos problemų) mano, kad nebegalės dirbti savo darbo dar nesulaukę 60 metų.

Atvejo tyrimas

„TMS Pros“ programa (Prancūzija)

Programa, įsteigta 2014 m., teikia įmonėms pagalbą, atsižvelgiant į jų poreikius, kad būtų užkirstas kelias kaulų ir raumenų sistemos pažeidimams. Mažiau nei 50 darbuotojų turinčios įmonės gali prašyti 70 proc. bendrojo finansavimo, kad vietoje apmokytų projekto vadovą raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos klausimais ir (arba) užsakytų tyrimą ar veiksmų planą raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijai, ir 50 proc. bendrojo finansavimo, kad nusipirktų įrangą planui įgyvendinti.

Iki 2017 m. pabaigos iš 8 000 įmonių, kurioms buvo skirta programa, ją įgyvendino maždaug 7 000 įmonių. Iš viso 1 600 įmonių pasiekė galutinį vertinimo etapą ir įrodė, kad yra pakankamai kompetentingos, kad valdytų savo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos programą.

Be regioninių biurų, turinčių ekspertinių žinių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos srityje, tinklo paramos iniciatyvos sėkmę lėmė:

- aiškus laipsniškas požiūris;
- proceso valdymas per interneto svetainę;
- pritaikyta parama;
- finansinė parama.

2018 m. „Trophées TMS Pros“ konkurse dalyvavo iš viso 110 įmonių; 7 įmonės buvo apdovanotos[16].

Ankstesniame etape (2016 m.)[17] mažiau nei 50 darbuotojų įmonių grupėje apdovanojimą gavo vaikų darželis „Stenger Bachmann“. Jo projekto tikslai buvo sumažinti nebuvimą darbe dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, pagerinti darbo aplinką pertvarkant darbo vietas, sumažinti tiesiogines su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusias sąnaudas ir išvengti darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų.

Išsamesnė informacija apie „TMS Pros“ programą paskelbta prancūzų k. adresu ***https://tmspros.fr***

©iStockphoto / zoranm

2. Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija ir valdymas

2.1. Bendradarbiavimas siekiant užkirsti kelią su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams

2020–2022 m. saugių darbo vietų kampanija bus ne tik padidintas informuotumas apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir jų neigiamą poveikį asmenims, įmonėms ir visuomenei; ją įgyvendinant darbdaviai ir darbuotojai bus raginami bendradarbiauti siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams darbo vietoje.

Darbdaviams, vadovams ir darbuotojams bendradarbiaujant pasiekiamas bendras problemos suvokimas ir įgyvendinami ilgalaikiai patobulinimai. Dalyvaujant darbuotojams gali užsimegzti atviresnis pokalbis apie sveikatos problemas, įskaitant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus; tai gali padėti užtikrinti, kad būtų imamasi veiksmingų prevencijos priemonių[18].

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų aptarimas darbo vietoje

Kai kam raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra labai asmeninė problema, apie kurią jie retai prabyla. Tačiau vengiant šio klausimo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus gali būti sunku valdyti arba jie gali tapti lėtiniai, ir tai galiausiai gali pakenkti asmens profesiniam gyvenimui.

Todėl svarbu raginti darbuotojus kuo anksčiau atvirai kalbėti apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus darbo vietoje. Jeigu darbuotojai jausis patogiau kalbėdami apie savo fizinę sveikatą, jie tikriausiai rūpinsis savimi ir gaus ankstyvą pagalbą ir gydymo paslaugas[19].

EU-OSHA yra parengusi praktinę priemonę, kaip pradėti pokalbius apie kaulų ir raumenų sistemos pažeidimus, kuri gali būti naudojama grupinėms diskusijoms darbo vietoje ar mokymo metu palengvinti. Šioje priemonėje pateikiamos rekomendacijos vadovams ir darbuotojams apie tai, kaip kalbėtis apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus[20].

„Darbdavys imasi priemonių, būtinų darbuotojų saugai ir sveikatai apsaugoti, įskaitant profesinės rizikos rūšių prevenciją, informavimą bei profesinį mokymą, taip pat būtiną organizavimą ir priemones.“

DSS pagrindų direktyvos 6 straipsnis[21]

2.2. Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų srities teisės aktai

Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika patenka į DSS pagrindų direktyvos, kurios tikslas – apsaugoti darbuotojus nuo su darbu susijusios rizikos apskritai ir kurioje įtvirtinama darbdavio atsakomybė už saugos ir sveikatos užtikrinimą darbo vietoje, taikymo sritį. Kai kuriems su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusiems rizikos veiksniams skirtos konkrečios direktyvos, visų pirma, Krovimo rankomis direktyva, Displėjaus ekrano įrenginių direktyva ir Vibracijos direktyva. Darbo įrenginių naudojimo direktyvoje nagrinėjamos pozos, kai darbuotojai naudojasi darbo įrenginiais, ir aiškiai nustatoma, kad darbdaviai turi laikytis ergonomikos principų, kad atitiktų minimaliuosius DSS reikalavimus.

Kai kurios pagrindinės ES direktyvos

1989 m. birželio 12 d. ***Direktyva 89/391/EEB (DSS pagrindų direktyva)*** dėl priemonių darbuotojų saugai ir sveikatos apsaugai darbe gerinti nustatymo (Pagrindų direktyva)

1990 m. gegužės 29 d. ***Direktyva 90/269/EEB (Krovinių krovimo rankomis direktyva)*** dėl būtiniausių sveikatos ir saugos reikalavimų, taikomų krovinių krovimui rankomis pirmiausia, kai gresia pavojus, jog darbuotojai gali susižeisti nugarą

2002 m. birželio 25 d. ***Direktyva 2002/44/EB (Vibracijos direktyva)*** dėl būtiniausių sveikatos ir saugos reikalavimų, susijusių su fizinių veiksnių (vibracijos) keliama rizika darbuotojams

1990 m. gegužės 29 d. ***Direktyva 90/270/EEB (Displėjaus ekrano įrenginių direktyva)*** dėl saugos ir sveikatos apsaugos būtiniausių reikalavimų dirbant su displėjaus ekrano įrenginiais

2009 m. rugsėjo 16 d. ***Direktyva 2009/104/EB (Darbo įrangos naudojimo direktyva)*** dėl būtiniausių darbo įrenginių naudojimui taikomų darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų

2006 m. gegužės 17 d. ***Direktyva 2006/42/EB (Mašinų direktyva)*** dėl laisvo mašinų judėjimo rinkoje ir tas mašinas naudojančių darbuotojų ir vartotojų apsaugos.

Taip pat yra direktyvų ir reglamentų dėl darbo vietos reikalavimų, asmeninių apsaugos priemonių ir darbo laiko organizavimo.

Išsamesnės informacijos rasite adresu ***https://osha.europa.eu/lt/safety-and-health-legislation***

2.3. Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų įveikimas

Kaip ir bet kurios kitos DSS problemos, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų **galima išvengti** ir juos **galima valdyti**. Juos galima įveikti laikantis integruoto valdymo metodo, remiantis DSS pagrindų direktyvos principais, ir populiarinant prevencijos kultūrą tarp darbdavių ir darbuotojų[22]. ES ir valstybių narių lygmeniu galiojančiuose teisės aktuose aiškiai nurodyta, kad darbo vietoje kylančios rizikos vertinimas yra esminė sėkmingos prevencijos sąlyga.

Daugumos organizacijų, ypač LMMĮ, atveju naudinga suskaidyti darbo vietoje kylančios rizikos vertinimo procesą į etapus. Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimą turėtų sudaryti toliau išvardyti etapai:

1. Pasirengimas:

- Nuspręsti, kas vadovaus procesui, kaip ir kada bus konsultuojamasi su darbuotojais ir (arba) jų atstovais ir kaip jie bus informuojami.
- Peržiūrėti įmonėje jau turimą informaciją apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus (įrašus apie nelaimingus atsitikimus ir susirgimus, skundus, su laikinu nedarbingumu susijusius dokumentus).
- Parengti planą ir paskirstyti išteklius.

2. Rizikos darbo vietoje vertinimas:

- Nustatyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnius darbo vietoje (fizinius, organizacinius, psichosocialinius ir individualius) (žr. lentelę p. 8).
- Parengti veiksmų planą, kuriame pirmumo tvarka būtų išvardyti veiksmai, kurių reikia imtis, siekiant išvengti su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų arba kuo labiau juos sumažinti, ir nurodyti, kas, kaip ir kada turėtų įgyvendinti kiekvieną etapą. Veiksmai turėtų būti grindžiami bendraisiais prevencijos principais (žr. toliau).

3. Įgyvendinti sutartas prevencijos ir apsaugos priemones ir vykdyti jų stebėseną.

4. Reguliariai peržiūrėti ir atnaujinti rizikos vertinimą.

Prevencijos priemonės, kuriomis siekiama pašalinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką projektiniais sprendimais, kaip antai pakeičiant darbo vietos konstrukciją arba darbo įrangos ir procesų modelį, turėtų būti pagrindinis prioritetas. Jeigu raumenų ir kaulų sistemos sutrikimo rizikos visiškai pašalinti neįmanoma, teisės aktuose nustatoma konkreti prevencijos priemonių, kurias darbdaviai privalo įgyvendinti pagal teisės aktus, hierarchija[23].

Kampanija siekiama padidinti informuotumą apie priemones ir iniciatyvas, kurių metu imamasi dalyvavimo principų (t. y. įtraukti darbuotojus į su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją ir valdymą) ir skatinti gerą raumenų ir kaulų sistemos sveikatą darbe (pavyzdžiui, darbo vietoje imantis sveikatos gerinimo veiksmų).

Bendrieji prevencijos priemonių principai ir priemonių[24], skirtų užkirsti kelią su darbu susijusiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams, pavyzdžiai

- Vengti rizikos:
  - automatizuoti kėlimo ir transportavimo operacijas;
  - pašalinti riziką projektiniais sprendimais (ergonominis dizainas), pakeičiant darbo vietos išplanavimą, darbo įrangos ir procesų modelius;
  - planuoti darbą, kad būtų išvengta pasikartojančio darbo, ilgo darbo nepatogiose padėtyse ar ilgų statiškų sėdėjimo pozų.
- Kovoti su rizika jos atsiradimo vietoje:
  - sumažinti aukštį, į kurį reikia kelti krovinius;
  - spręsti organizacinius klausimus (pavyzdžiui, dirbti poromis, keisti darbo modelius).
- Pritaikyti darbą asmeniui:
  - suprojektuoti darbo vietą taip, kad būtų pakankamai vietos taisyklingai darbuotojų laikysenai;
  - rinktis reguliuojamas kėdes ir stalus (pavyzdžiui, stalus, prie kurių darbuotojai gali sėdėti ir stovėti);
  - varijuoti darbo užduočių atlikimo būdus;
  - numatyti pertraukas.
- Diegti pažangias technologijas:
  - nuolat atnaujinti pagalbinius įtaisus ir naudoti ergonomiškesnius įtaisus, įrankius ir įrangą;
  - supažindinti darbuotojus su naujomis technologijomis, kad būtų išlaikyta jų kompetencija ir pasitikėjimas savimi.
- Pakeisti pavojingą tuo, kas saugu arba mažiau pavojinga:
  - pakeisti (sunkių) krovinių kėlimą rankomis mechaniniu kėlimu.
- Parengti nuoseklią prevencijos politiką, į kurią būtų įtrauktos technologijos, darbo organizavimas, darbo sąlygos, socialiniai santykiai ir darbo aplinka.
- Pirmiausia įgyvendinti kolektyvines priemones:
  - teikti pirmenybę patikimoms rankenoms, o ne neslystančioms pirštinėms, užtikrinti lengvesnių krovinių kėlimą, o ne naudoti nugarai palaikyti skirtus diržus (juosmens sutvirtinimą) ar riešo įtvarus, ir numatyti mažiau užduočių, kurioms atlikti darbuotojams reikia pritūpti arba atsiklaupti, o ne naudotis kelių apsaugos priemonėmis.
- Užtikrinti gerą darbuotojų mokymą ir instruktavimą:
  - organizuoti praktinius mokymus, kaip teisingai naudoti darbo įrangą (kėlimo mechanizmus, kėdes, baldus), kaip ergonomiškai organizuoti darbą ir darbo vietą ir kokios yra saugios darbo pozos (sėdint, stovint).

Kadangi su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus sukelia daugelis veiksnių, su jais geriausia kovoti taikant kompleksinį požiūrį. Pavyzdžiui, jeigu įmonei reikia sumažinti su sėdimu darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus, tikriausiai reikia imtis veiksmų, susijusių su 1) darbo vieta (pavyzdžiui, ergonominiai baldai), 2) darbo organizavimu (pavyzdžiui, varijuoti užduotis, kad būtų dirbama tai sėdint, tai stovint), 3) psichosocialiniais veiksniais (pavyzdžiui, puoselėti darbo savarankiškumą) ir 4) darbuotojais (pavyzdžiui, mokyti, kokia laikysena dirbant yra gera). Tokios intervencijos priemonės padarys didesnį poveikį darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sveikatai nei priemonės, skirtos kovoti tik su vienu rizikos veiksniu.

©iStockphoto / Jacob Ammentorp Lund

Sėdėjimas darbe. Praktiniai sprendimai

Šiuo metu daugeliui darbų būdingas fizinis neaktyvumas ir sėdėjimas ilgą laiką be pertraukos[25], o dėl to padidėja raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir kitų sveikatos problemų, kaip antai diabeto ir nutukimo, rizika[26].

Norint išvengti įtampos, susijusios su sėdimu darbu, reikalingas geras darbo vietos išplanavimas, fizinio aktyvumo skatinimas ir dažni laikysenos pokyčiai. Svarbu didinti informuotumą apie:

- stovimos ir sėdimos pozos keitimo pranašumus;
- poreikį daryti pertraukas;
- tai, kaip svarbu per darbo dieną atlikti tam tikrus fizinio aktyvumo veiksmus ir lankstumo ar jėgos pratimus;
- teigiamą darbo organizavimo, atsižvelgiant į šiuos aspektus, poveikį.

Darbdaviai ir darbuotojai taip pat turėtų suprasti, kad labai svarbu išlikti fiziškai aktyviems, net patiriant raumenų ir kaulų skausmą.

Konkretaus atvejo tyrimas

Į darbą orientuota kirpėjų reabilitacija

Suomijoje, kaip pranešama, į darbą orientuoti medicininės reabilitacijos kursai padėjo lėtinį kaklo ir pečių arba nugaros skausmą patiriantiems kirpėjams. Kursai buvo surengti taikant kompleksinį požiūrį, kuris taip pat aprėpė medicininę paramą ir fizioterapiją. Į juos buvo įtraukti pokyčiai, susiję su:

- darbo metodais;
- subjektyvia gerove;
- fiziniais ir raumenų pajėgumais;
- numanomais gebėjimais dirbti;
- darbo vietos ir (arba) įrankių projektavimu.

Kursuose dalyvavę kirpėjai pranešė, kad sumažėjo fizinė ir psichinė įtampa, kaklo ir pečių skausmas, nugaros skausmas, po reabilitacijos pradėta rečiau lankytis pas gydytoją dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų. Jie minėjo, kad buvo naudinga taikyti naujus darbo metodus, dažnai naudoti kėdę, daryti mankštos pertraukas ir didesnės galimybės pailsėti darbo dienos metu.

Šaltinis: „ergoHair“[28].

Norėdami veiksmingai vertinti riziką ir užkirsti jai kelią darbdaviai turėtų užtikrinti, kad ir jie, ir darbuotojai būtų tinkamai informuoti ir išmokyti. Vykdydama 2020–2022 m. saugių darbo vietų kampaniją EU-OSHA sukūrė naują praktinės medžiagos duomenų bazę, į kurią įkėlė naudingus įrankius, gaires ir gerosios praktikos pavyzdžius. Skleisdama informaciją apie įrankius ir gaires EU-OSHA siekia padėti vertinti DSS riziką. Norėdami susipažinti su sukaupta medžiaga apsilankykite skiltyje *Įrankiai ir ištekliai* kampanijos interneto svetainėje (***https://healthy-workplaces.eu/lt/tools-and-publications***).

LMMĮ ir darbuotojų atstovams gali būti naudingi kiti ištekliai, kaip antai „OiRA“ (interaktyvioji internetinė rizikos vertinimo priemonė)[27].

2.4. Ankstyvoji intervencija ir grįžimas į darbą

Dėl dažnai pasitaikančių su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų akivaizdu, kaip svarbu imtis veiksmų siekiant užkirsti kelią jų atsiradimui ar paplitimui. Tačiau, jeigu asmens raumenų ir kaulų sistema vis dėlto sutrinka, imantis paprastų priemonių, kaip antai teikiant profesinę pagalbą ir pritaikant darbo aplinką, kai tik atsiranda simptomų, gerokai sumažinama tikimybė patirti ilgalaikį darbuotojo nedarbingumą[29]. Ankstyvosios intervencijos priemonėmis galima užkirsti kelią nebuvimo darbe atvejams ir sumažinti jų skaičių; taip galima faktiškai sutaupyti nacionalinės sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos sistemos lėšas.

Norint veiksmingai valdyti raumenų ir kaulų sistemos problemas, reikia dėti koordinuotas pastangas: ir darbuotojai, ir sveikatos priežiūros tarnybos, ir darbdaviai turėtų būti pasiryžę padėti asmeniui grįžti į darbą arba jame likti[30].

Tam, kad ankstyvosios intervencijos priemonės darbo vietoje būtų sėkmingos, darbuotojus reikia raginti kalbėtis su darbdaviu apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus. Gera komunikacija yra būtina norint nustatyti asmens poreikius, rasti tinkamus sprendimus ir užtikrinti, kad ūmūs su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai netaptų lėtiniais[32]. Tada galima imtis priemonių priežasčiai pašalinti ir prireikus pritaikyti darbo užduotis. Su darbu nesusijusių sutrikimų, kaip antai artrito, atveju neretai galima paprastomis priemonėmis padėti asmeniui toliau dirbti ir užtikrinti, kad dėl darbo jo būklė nepablogėtų[33].

Jeigu raumenų ir kaulų sistemos sutrikimas yra ilgalaikis arba pasikartojantis, reikės reabilitacijos[34] ir, jeigu reikalingos laikinojo nedarbingumo atostogos, grįžimą į darbą reikėtų[35] valdyti atsargiai[36]. Ir iš mokslinių tyrimų rezultatų, ir iš praktinės patirties matyti, kad DSS intervencijos priemonės darbo vietoje gali padėti užtikrinti, kad grįžimas į darbą būtų sėkmingas[37].

Vykdant šią kampaniją bus pateikta įrodymų ir pavyzdžių, kad ankstyvoji intervencija ir veiksminga reabilitacija, atsiradus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimui, yra ne tik įmanoma, bet ir sėkminga. Bus taip pat pasiūlyti ištekliai, skirti skatinti gerą komunikaciją apie raumenų ir kaulų sistemos problemas tarp darbuotojų ir darbdavių[38]. Be to, bus skatinamas sistemingas įvairialypis požiūris į ankstyvąją intervenciją ir grįžimą į darbą, be kita ko, susijęs su sveikatos priežiūros ir socialinių tarnybų, užimtumo tarnybų, profesinės sveikatos draudikų ir kitų svarbių tarnybų veiklos koordinavimu, siekiant padėti darbuotojams ir darbdaviams.

Nedidelio vaikų darželio Danijoje darbuotojos turėjo daug nusiskundimų dėl daugelio su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų. Norėdama išvengti vyresnių, patyrusių darbuotojų netekimo, vaikų darželio vadovybė ėmėsi intervencijos priemonių, iš kurių galima paminėti asmenines profesinės sveikatos gydytojo rekomendacijas, galimybę anksti pradėti fizioterapiją mažesne kaina ir ergonominius darbuotojų darbo pokyčius. Nauda – tvaresnės darbo sąlygos, mažiau raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir patirties išsaugojimas darbo vietoje. Sėkmę lėmė profesinių sąjungų ir išorės ekspertų parama ir taikomų priemonių įvairovė. Kilo sunkumų keičiant darbuotojų elgesio modelius. Nors šios priemonės buvo pritaikytos vaikų darželiui, šį metodą galima taikyti kitose įmonėse[31].

Atvejo tyrimas

Ankstyvosios sveikatos priežiūros intervencijos priemonė. Madrido ligoninė „Clínico San Carlos“

Ispanijos koalicija „Fit for Work“ siūlo pavyzdį, ką galima padaryti įgyvendinant ankstyvosios intervencijos programas[39]:

Nuo 2012 m. koalicija remia laipsnišką ankstyvosios intervencijos klinikų, kuriose dirbama su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais, kurie yra pagrindinė laikinojo nedarbingumo priežastis, plėtrą. Ispanijoje dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir laikinojo nedarbingumo per metus prarandama beveik 21 mln. darbo dienų, t. y. patiriama 1,7 mlrd. EUR nuostolių.

Ankstyvoji intervencija tokių sutrikimų atveju grindžiama tuo, kad yra tam tikras laikotarpis, per kurį raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintys pacientai gali atsigauti greičiau. Ši hipotezė buvo patikrinta atsitiktine tvarka įgyvendinus kontroliuojamos intervencijos priemones daugiau nei 10 000 raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atvejų, su kontroline grupe, kuriai buvo teikiama standartinė priežiūra, ir su intervencijos grupe, kuriai buvo suteikta speciali priežiūros programa, apimanti ekspertų klinikinį valdymą, pacientų mokymą, pagalbą grįžtant į darbą; kitais atvejais buvo užtikrinta standartinė priežiūra.

Įgyvendinus intervencijos priemones nedarbingumo dienų skaičių pavyko sumažinti vidutiniškai 40 proc., sveikatos priežiūros išteklių panaudojimo lygis sumažėjo 45 proc., o nuolatinio nedarbingumo lygis sumažėjo perpus.

2.5. Tam tikroms darbuotojų grupėms kyla didesnė rizika

Visus darbuotojus reikia vienodai apsaugoti nuo rizikos veiksnių, dėl kurių atsiranda su darbu susijusių raumenų ir sveikatos sistemos sutrikimų. ES lygmeniu yra parengti teisės aktai, kuriais siekiama užtikrinti lygybę ir gerinti visų darbuotojų saugą ir sveikatą.

Grupės, kurioms kyla didesnė rizika, gali būti moterys[41], darbuotojai migrantai[42], vyresnio amžiaus darbuotojai[43], jauni darbuotojai[44] ir darbuotojai, kuriems darbe kyla diskriminacijos pavojus, kaip antai LGBTI (lesbietės, gėjai, biseksualūs, translyčiai ir interseksualūs asmenys)[45], neįgalūs darbuotojai arba kitokios etninės kilmės ar mažumai priklausantys darbuotojai, arba darbuotojai, diskriminuojami dėl odos spalvos ar religijos.

Kai kurioms iš šių darbuotojų grupių gali kilti didesnė kaulų ir raumenų sistemos ligų rizika dėl:

- nepakankamos patirties arba mokymų stokos;
- kartotinio ar kaupiamojo su didesniu raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimu siejamų rizikos veiksnių poveikio[46], pavyzdžiui, dėl kartotinių plaštakų ar rankų judesių, vibracijos, sunkių krovinių nešiojimo ar perkėlimo, aukštos temperatūros poveikio, priekabiavimo ar patyčių arba žodinio užgauliojimo darbe ir streso[47];
- sektorių, kuriuose jie dirba, kaip antai statybos, žemės ūkio, sveikatos priežiūros ir socialinio darbo ir apgyvendinimo ir maitinimo paslaugų;
- labiausiai tikėtinų profesijų, pavyzdžiui, tipiškų darbininkiškų arba žemesnių kvalifikacijų darbuotojų profesijų (kuriose raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra paplitę labiau), kaip antai gamyklų ir mašinų operatorių ir surinkėjų, bei elementarių profesijų atstovų (pavyzdžiui, valytojų, žemės ūkio ir žuvininkystės darbininkų, kasybos, statybos, apdirbamosios pramonės ir transporto darbininkų).

Vertinant su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusią riziką ir nustatant prevencijos priemones, reikia atsižvelgti į konkrečius tokių darbuotojų poreikius ir aplinkybes. Parengtos įmonėms skirtos gairės dėl rizikos vertinimo atsižvelgiant į įvairovę; jos bus populiarinamos vykdant kampaniją[48].

Iš ES ir nacionalinio lygmens duomenų matyti, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais dažniau skundžiasi moterys, vyresnio amžiaus darbuotojai ir žemesnės kvalifikacijos darbuotojai[40].

Atvejo tyrimas

Švedijos darbo inspekcijos iniciatyva. Lyčių lygybės patikrinimai

2012 m. kovo 8 d. – Tarptautinę moterų dieną – Švedijos darbo aplinkos tarnyba pradėjo dvi savaites trukusius kelis **lyčių lygybės patikrinimus**, kurių metu dėmesys buvo sutelktas į lyčių lygybės užtikrinimą darbo vietoje. Nuo to laiko ji nuolat įtraukia lyčių aspektą į savo patikrinimus. Inspektoriai kalbasi su darbdaviais apie tai, kaip užtikrinti lyčių lygybę darbo aplinkoje. Pavyzdžiui, paprašius darbdavį pagalvoti, kodėl dėl prastos sveikatos darbe dažniau nėra moterų nei vyrų, tai gali juos paskatinti spręsti nelygybės problemą savo DSS veiksmų plane.

Tarnyba sukūrė filmą, kuriame vertinama vyrų ir moterų darbo aplinka žuvies apdorojimo gamykloje. Filme rodoma, kad vyrų užduotys, kaip antai sunkių krovinių kėlimas ir keltuvų vairavimas, yra įvairios; jie juda visoje gamykloje. Tuo metu moterys nuolat dirba prie gamybos linijos ir atlieka beveik tą patį nuolat pasikartojantį darbą sparčiu tempu. Jeigu darbas būtų organizuojamas orientuojantis į lygybę, darbuotojai būtų sveikesni, o verslas būtų pelningesnis.

Filmą galima pažiūrėti čia:
https://www.av.se/en/work-environment-work-and-inspections/work-with-the-work-environment/gender-equality-in-the-work-environment/#4

©iStockphoto / Baloncici

2.6. Geros raumenų ir kaulų sistemos sveikatos skatinimas nuo ankstyvo amžiaus

Iš mokslinių tyrimų rezultatų matyti, kad moksleiviai skundžiasi dėl raumenų ir kaulų skausmo nuo mažens. Dėl to jauni darbuotojai, pradedantys dirbti, jau turi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, kurie dėl darbo gali dar pablogėti[49]. Jauni žmonės tik pradeda savo karjerą. Todėl svarbu kuo anksčiau juos informuoti apie šią problemą; taigi prevencija ir geros raumenų ir kaulų sistemos sveikatos skatinimas turi prasidėti dar mokykloje.

Mes visi suinteresuoti didinti informuotumą apie šią problemą kuo anksčiau. Naujų dėstymo būdų ir programų, kurias įgyvendina valstybės sveikatos priežiūros institucijos, siekdamos raginti moksleivius būti fiziškai aktyvius mokykloje ir kitur, tikslas – populiarinti gerą būsimosios darbuotojų kartos raumenų ir kaulų sistemos sveikatą. Ši kampanija sudaro galimybę paremti tokias iniciatyvas ir padėti mažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką moksleiviams ir profesinio mokymo įstaigose besimokantiems jaunuoliams. EU-OSHA ketina glaudžiai bendradarbiauti su visuomenės sveikatos ir švietimo sektoriais, kad didintų informuotumą ir skleistų praktines idėjas.

Sėdėjimas mokykloje

Kai kurie žmonės piktokai juokauja, kad mokykloje pirmiausia siekiama ne suteikti žinių, o paruošti vaikus visą gyvenimą sėdėti. Šiuo metu 33 proc. vaikų ir jaunų žmonių turi su laikysena susijusių sutrikimų. Nustatę ryšį tarp netinkamų kėdžių, nuolatinio sėdėjimo ir laikysenos sutrikimų, ekspertai rekomenduoja mokykloms pritaikyti baldus pagal kiekvieno vaiko ūgį. Daugelyje mokyklų taip pat bandoma skatinti moksleivius nesikūprinti, palaikyti gerą laikyseną ir būti fiziškai aktyvesnius.

Vokietijos federalinė darbo grupė laikysenos ir judesio skatinimo pradinėse mokyklose iniciatyvos klausimais „Das bewegte Klassenzimmer“ („Judri klasė“) aiškina, kaip mokymąsi galima derinti su judėjimu. Šis metodas yra toks:

- Judėti sėdint: skatinti dinamišką sėdėjimą, suteikti įvairių sėdėti skirtų priemonių ir tobulinti ergonomines konstrukcijas naudojant ant mokyklinio suolo statomus įvairius priedus.

- Mokytis judant: užduotys parengiamos taip, kad jas atliekant reikėtų judėti (pavyzdžiui, diktavimas bėgant ir aritmetinė gimnastika).

- Judėjimui skirtos pertraukos: jos įtraukiamos į mokymo planą. Veikla, susijusi su pertraukomis, skirtomis judėti ir ilsėtis, pakeičia viena kitą; žaidimų aikštelė suskirstoma į žaidimo zonas ir ramybės zonas.

Išsamesnė informacija vokiečių k. paskelbta adresu ***https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.html*** (p. 26–28).

©iStockphoto / LightFieldStudios

3. 2020–2022 m. saugių darbo vietų kampanija

3.1. Apie šią kampaniją

2020–2022 m. saugių darbo vietų kampanijos tikslas – padidinti informuotumą apie tai, kad su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiranda visuose sektoriuose ir darbo vietose, ir parodyti, kad jiems **galima užkirsti kelią** ir juos **galima valdyti**. Siekiame tai įvykdyti įgyvendindami toliau išvardytus strateginius tikslus.

1. Padidinti informuotumą apie tai, kaip svarbu užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams, pateikiant faktinę informaciją ir skaičius apie jų riziką ir poveikį.

2. Skatinti rizikos vertinimą ir veiksmingą su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų valdymą, sudarant galimybę susipažinti su informacijos apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus šaltiniais, kaip antai priemonėmis, gairėmis ir garso ir vaizdo medžiaga.

3. Parodyti, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų pasitaiko įvairiuose sektoriuose ir darbo vietose ir kad ją galima sėkmingai spręsti, be kita ko, dalijantis gerosios praktikos pavyzdžiais.

4. Gilinti žinias apie naują ir atsirandančią riziką ir kitus pokyčius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų srityje.

5. Didinti informuotumą apie tai, kaip svarbu reintegruoti ir išlaikyti lėtinių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turinčius darbuotojus ir kaip tai galima padaryti praktiškai.

6. Pradėti ir skatinti veiksmingą įvairių suinteresuotųjų subjektų bendradarbiavimą, juos suburiant ir sudarant galimybę jiems keistis informacija, žiniomis ir gerosios praktikos pavyzdžiais.

Siekdama praktiškai padėti darbdaviams EU-OSHA sukūrė su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusių išteklių ir tyrimo atvejų duomenų bazę. Žvelgiant į ateitį, mums bendradarbiaujant su Europos darbuotojų saugos ir sveikatos srities švietimo ir mokymo tinklu (ENETOSH) ir švietimo sektoriumi bus parengtas mokykloms skirtos kampanijos medžiagos rinkinys, į kurį bus įtraukti naudingi ištekliai.

Glaudžiai bendradarbiausime su mūsų tinklu ir partneriais siekdami sudaryti daugiau galimybių keistis patirtimi ir geriausios praktikos pavyzdžiais raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų srityje ir užtikrinti, kad kampanijos žinios pasiektų darbuotojus ir darbdavius, ypač LMMĮ. Vykstant kampanijai EU-OSHA taip pat organizuos svarbią veiklą ir renginius, pavyzdžiui, Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimų ceremoniją.

Kampanijai baigiantis bus surengtas aukščiausio lygio susitikimas saugių darbo vietų tema, kuriame kampanijoje dalyvavę asmenys galės atšvęsti kampanijos rezultatus. Ji taip pat sudaro galimybę apmąstyti įgytą patirtį.

Svarbiausios datos

Kampanijos pradžia:
2020 m. spalio mėn.

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos savaitė:
2020, 2021 ir 2022 m. spalio mėn.

Saugių darbo vietų pasikeitimo gerąja praktika renginys:
2021 m. spalio mėn.

Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimų konkurso rezultatai:
2022 m. balandžio mėn.

Aukščiausiojo lygio susitikimas saugių darbo vietų tema:
2022 m. lapkričio mėn.

3.2. Kas gali dalyvauti kampanijoje?

Visas organizacijas ir asmenis kviečiame prisijungti prie mūsų kampanijos, tačiau ji visų pirma skirta toliau nurodytoms tarpininkų, kurie turėtų skleisti informaciją apie kampaniją, grupėms:

- EU-OSHA ryšių punktams ir jų tinklams;
- socialiniams partneriams (Europos ir nacionalinio lygmens);
- sektorių socialinio dialogo komitetams;
- politikos formuotojams (Europos ir nacionalinio lygmens);
- didelėms įmonėms, šakinėms federacijoms ir mažųjų ir vidutinių įmonių (MVĮ) asociacijoms;
- Europos institucijoms ir jų tinklams (Europos įmonių tinklui (EEN));
- Europos nevyriausybinėms organizacijoms;
- švietimo sektoriui ir (pradinio, vidurinio, tretinio ir profesinio) švietimo įstaigoms;
- jaunimo organizacijoms;
- DSS specialistams ir jų asociacijoms;
- DSS tyrimų bendruomenei;
- darbo inspekcijoms ir jų asociacijoms;
- žiniasklaidai.

3.3. Kaip dalyvauti?

Kampaniją galima paremti:

- organizuojant renginius ir veiklą, pavyzdžiui, praktinius užsiėmimus ir seminarus, mokymo kursus, konkursus;
- platinant ir skelbiant kampanijos medžiagą;
- naudojant ir skleidžiant praktines priemones ir kitus išteklius, susijusius su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais darbo vietoje;
- dalijantis gerosios praktikos pavyzdžiais su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos srityje;
- dalyvaujant Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimuose;
- dalyvaujant Europos darbuotojų saugos ir sveikatos savaitės veikloje;
- tapus oficialiu kampanijos partneriu (juo gali tapti visos Europos arba tarptautinės organizacijos) arba nacionaliniu kampanijos partneriu (juo gali tapti nacionaliniu lygmeniu veiklą vykdančios organizacijos);
- tampant EU-OSHA žiniasklaidos partneriu (juo gali tapti nacionalinė ar Europos žiniasklaidos priemonė);
- stebint naujausią informaciją kampanijos svetainėje (***https://healthy-workplaces.eu***) ir mūsų socialinių tinklų priemonėse; susiraskite mus ***„Facebook“***, ***„Twitter“*** ir ***„LinkedIn“***.

Kodėl netapus mūsų oficialiu kampanijos partneriu?

Mainais už kampanijos žinių sklaidą ir praktinę pagalbą mūsų partneriai gali reklamuotis mūsų kampanijos interneto svetainėje ir turi galimybę dalyvauti pasikeitimo gerosios praktikos pavyzdžiais renginiuose ir kitose tinklaveikos siūlomose galimybėse.

Išsamesnė informacija paskelbta kampanijos interneto svetainėje (***https://healthy-workplaces.eu/lt/get-involved/become-campaign-partner***).

3.4. Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimai

Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimai teikiami už tvarius ir naujoviškus DSS valdymo metodus. Taip parodoma, kokią naudą įmonėms duoda gerosios DSS praktikos taikymas.

Paraiškos priimamos iš visų valstybių narių, šalių kandidačių, potencialių šalių kandidačių ir Europos laisvosios prekybos asociacijos (ELPA) narių šalių organizacijų.

Iš paraiškose pateiktų duomenų turėtų būti galima spręsti, kad:

- darbdaviai ir darbuotojai bendromis jėgomis valdo darbo vietoje raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką ir skatina laikytis griežtos rizikos prevencijos kultūros;
- sėkmingai įgyvendinamos intervencinės priemonės;
- kaulų ir raumenų sistemos rizikos prevencijos / mažinimo ir DSS apskritai pagerėjimai yra akivaizdūs;
- intervencinės priemonės pasižymi ilgalaikiu tvarumu;
- intervencines priemones galima pritaikyti kitose įvairių sektorių ir šalių organizacijose.

EU-OSHA ryšių punktų tinklas priima paraiškas nacionaliniu lygmeniu ir išrenka nugalėtojus, kurie gali dalyvauti Europos lygmens konkurse. Gerosios praktikos apdovanojimų konkursas prasidės 2020 m. spalio mėn., kai oficialiai prasidės kampanija. Laimėtojai bus paskelbti 2022 m. balandžio mėn. per ceremoniją, kuri rengiama paskutiniais kampanijos įgyvendinimo metais dalyvių laimėjimams iškilmingai pažymėti.

3.5. Mūsų partnerių tinklas

Mūsų partnerystė su pagrindinėmis suinteresuotosiomis šalimis yra svarbi mūsų kampanijos sėkmė. Mums padeda įvairūs tinklo partneriai:

- **Nacionaliniai ryšių punktai:** EU-OSHA ryšių punktų tinklas nacionaliniu lygmeniu koordinuoja visas saugių darbo vietų kampanijas. Išsamesnė informacija apie ryšių punktus paskelbta interneto svetainėje (***https://healthy-workplaces.eu/lt/campaign-partners/national-focal-points***).

- **Europos socialiniai partneriai:** socialiniai partneriai Europos lygmeniu atstovauja darbuotojų ir darbdavių interesams.

- **Oficialūs kampanijos partneriai:** 100 Europos ir tarptautinių įmonių ir organizacijų, kurios veikia kaip kampanijos partneriai, remia saugių darbo vietų kampaniją. Norėdami sužinoti daugiau apie tai, kaip tapti oficialiu kampanijos partneriu, apsilankykite kampanijos interneto svetainėje (***https://healthy-workplaces.eu/lt/get-involved/become-campaign-partner***).

- **Žiniasklaidos partneriai:** EU-OSHA padeda išskirtinė visos Europos žurnalistų ir redaktorių, besidominčių DSS populiarinimu, grupė. Kampanija populiarinama pagrindiniuose Europos leidiniuose DSS tema. Todėl pasiūlymas žiniasklaidos atstovams reiškia galimybę didinti žinomumą apie leidinius ir sudaro galimybę partneriams susisiekti su EU-OSHA tinklais ir suinteresuotaisiais subjektais visoje Europoje.

- **Europos įmonių tinklas:** šis tinklas remia MVĮ visoje Europoje, kad jos pasinaudotų verslo galimybėmis ir naujomis rinkomis. Ilgainiui bendradarbiaudamas su EU-OSHA Europos įmonių tinklas sukūrė nacionalinio lygmens DSS ambasadorių tinklą daugiau nei 20 Europos šalių, ir jie aktyviai skatina saugių darbo vietų kampaniją.

- **ES institucijos ir jų tinklai:** visų pirma, Europos Vadovų Tarybai pirmininkaujančios šalys.

- **Kitos ES įstaigos, kurias domina kampanijos tema.**

© EU-OSHA

3.6. Papildoma informacija ir ištekliai

Apsilankykite kampanijos interneto svetainėje, kad susipažintumėte su įvairia kampanijos medžiaga, kuri padės jums populiarinti ir remti kampaniją. Tai, pavyzdžiui:

- kampanijos vadovas ir saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimų skrajutė;
- „PowerPoint“ pristatymai, plakatai ir kita medžiaga;
- kampanijos priemonių rinkinys – patarimai, kaip įgyvendinti savo kampaniją, ir tam reikalingi pagalbiniai ištekliai;
- naujausi Napo filmukai apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir Napo serijos mokymo medžiaga;
- pavojų ir kūno schemos vadovas;
- Europos ir nacionalinio lygmens priemonių ir įrankių, garso ir vaizdo medžiagos, atvejų tyrimų ir kitos gerosios praktikos medžiagos duomenų bazė;
- atnaujintas „OSHwiki“ skyrius, skirtas raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams sutelkiant dėmesį į pagalbinius įrankius ir praktines priemones;
- įvairūs informaciniai biuleteniai ir infografikai su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusiomis temomis;
- informacijos ištekliai grupės diskusijoms ar pokalbiams apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus darbo vietoje rengti;
- rengiamų seminarų santraukos internete.

Beveik visi kampanijos ištekliai pateikiami 25 kalbomis adresu ***https://healthy-workplaces.eu***

Nuorodos ir pastabos

1 Projekto rezultatai paskelbti adresu https://osha.europa.eu/lt/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders

2 Eurostatas. Darbo jėgos tyrimo *ad hoc* modulis „Nelaimingi atsitikimai darbe ir kitos su darbu susijusios sveikatos problemos“ (2013 m.). Įsidėmėkite, kad tai su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų duomenys.

3 EU-OSHA, „Su darbu susiję raumenų ir kaulų sutrikimai. Paplitimas, sąnaudos ir demografijos aspektai ES“, 2019 m., p. 46. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view. Įsidėmėkite, kad tai šeštojo Europos darbo sąlygų tyrimo (EWCS) duomenys dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų apskritai, o ne konkrečiai dėl su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų.

4 *Ibid*, p. 79–96.

5 EU-OSHA, „Santrauka. Antroji Europos įmonių apklausa apie naują ir kylančią riziką (ESENER-2)“, 2015 m. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/esener-ii-summary-en.PDF

6 EU-OSHA, „71 informacinis biuletenis. Su darbu susiję kaulų ir raumenų sistemos sutrikimai. Įvadas“, 2007 m. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view

7 *Ibid*.

8 EU-OSHA, „Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės. Praktinis gerovės darbe vadovas“, 2018 m. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view

9 Žr. 6 pastabą.

10 Y. Roquelaure, *Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work* („Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai ir psichosocialiniai veiksniai darbe“), Europos profesinių sąjungų institutas, 2018 m., p. 50. Paskelbta adresu https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work

11 Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui „Saugesnės ir sveikesnės darbo vietos visiems. ES darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų ir politikos modernizavimas“, COM(2017) 12 *final*. Paskelbta adresu https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en

12 EU-OSHA, „Su darbu susiję raumenų ir kaulų sutrikimai. Paplitimas, sąnaudos ir demografijos aspektai ES“, 2019 m., p. 91–96. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view

13 *Ibid*., p. 45.

14 Šioje tiriamosios literatūros apžvalgoje keliamas klausimas, kodėl, nepaisant visoje ES taikomos politikos, prevencijos ir rizikos mažinimo priemonių, su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai vis dar labai paplitę. EU-OSHA. *Tiriamosios literatūros, susijusios su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais, apžvalga* (preliminarus pavadinimas), rengiama ir bus paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders

15 Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui „2014–2020 m. ES darbuotojų saugos ir sveikatos strateginė programa“, COM(2014) 332 *final*. Paskelbta adresu https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN

16 Išsamesnė informacija apie 2018 m. „Trophées TMS Pros“ konkursą ir laimėjusias įmones paskelbta prancūzų k. adresu http://www.ucaplast.fr/wp-content/uploads/2018/11/Brochure-Troph%C3%A9es-TMS-PROS-2018.pdf

17 Išsamesnė informacija apie 2016 m. „Trophées TMS Pros“ konkursą paskelbta prancūzų k. adresu https://tmspros.fr/TMSPROS/images/le-programme/BrochureTrophees.pdf

18 EU-OSHA, „Darbuotojų dalyvavimas sprendžiant darbuotojų saugos ir sveikatos klausimus. Praktinis vadovas“, 2012 m. (paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view); EU-OSHA, *Vadovybės lyderystė darbuotojų saugos ir sveikatos srityje. Praktinis vadovas*, 2012 m. (paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view).

19 A. Woolf, „Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)“ („Darbas su reumatinėmis ir raumenų ir kaulų sistemos ligomis“), „OSHwiki“, https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs)

20 EU-OSHA, „Frazės, padedančios užmegzti pokalbį apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus darbo vietoje“, 2019 m. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view

21 Direktyva 89/391/EEB (DSS pagrindų direktyva). Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1

22 G. Zwetsloot ir N. Steijger, „Towards an occupational safety and health culture“ („Darbuotojų saugos ir sveikatos kultūros kūrimas“), „OSHwiki“, https://oshwiki.eu/wiki/Towards_an_occupational_safety_and_health_culture

23 Žr. 20 pastabą.

24 Šios priemonės (kaip visos šiame vadove minimos priemonės) pateikiamos kaip pavyzdžiai. Daugumą jų galima laikyti gerosios praktikos pavyzdžiais, tad jos nebūtinai yra privalomos arba svarbios visoms darbo vietoms. Jų svarba priklausys nuo kiekvienos darbo vietos ypatumų (ir rizikos vertinimo rezultatų).

25 D. Commissaris ir M. Douwes, „Recommendations and interventions to decrease physical inactivity at work“ („Rekomendacijos ir intervencijos priemonės, skirtos mažinti fizinį neaktyvumą darbe“), „OSHwiki“, https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work

26 Nacionalinis darbuotojų saugos ir sveikatos institutas, „Using Total Worker Health concepts to reduce the health risks from sedentary work“ („Visuotinių darbuotojų sveikatos koncepcijų naudojimas siekiant sumažinti sėdimo darbo keliamą riziką sveikatai“), 2017 m. Paskelbta adresu https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2017-131/pdfs/2017-131.pdf?id=10.26616/NIOSHPUB2017131

27 Norėdami sužinoti apie siūlomą pagalbą apsilankykite „OiRA“ interneto svetainėje adresu https://oiraproject.eu/

28 „ergoHair“, *Musculoskeletal health of hairdressers – Protection of occupational health and safety at workplace* („Kirpėjų raumenų ir kaulų sistemos sveikata. Darbuotojų saugos ir sveikatos apsauga darbo vietoje“), 2019 m., p. 31. Paskelbta adresu http://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf

29 Žr. 19 pastabą.

30 „Business in the Community, Musculoskeletal health in the workplace: A toolkit for employers“ („Raumenų ir kaulų sistemos sveikata darbo vietoje. Darbdaviams skirtų priemonių rinkinys“), 2017 m. Paskelbta adresu https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-wellbeing-toolkit-musculoskeletal-mar2017.pdf

31 EU-OSHA, „Danija. Niekada nesi per senas dirbti vaikų darželyje. Įtampos mažinimas siekiant išlaikyti darbuotojus“, 2016 m. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/denmark-never-too-old-kindergarten-reducing-strain-retain/view

32 Žr. 19 pastabą.

33 *Ibid*.

34 Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) reabilitaciją apibrėžia kaip procesą, kai pacientas atgauna „optimalų fizinį, jutiminį, intelektinį, psichosocialinį ir socialinį funkcionalumą“. PSO, „Reabilitacija“, 2016 m., http://www.who.int/rehabilitation/en/

35 Grįžimas į darbą – tai koordinuotos pastangos siekiant išsaugoti darbą ir užkirsti kelią ankstyvam pasitraukimui iš darbo rinkos; šis procesas apima visas procedūras ir priemones, kuriomis siekiama apsaugoti ir stiprinti darbuotojų sveikatą ir darbingumą, palengvinti dėl traumos ar ligos darbingumą iš dalies praradusių darbuotojų profesinę reintegraciją. EU-OSHA, „Reabilitacija ir grįžimas į darbą. Europos sistemos ir politika“, 2016 m. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work-info-sheet/view

36 Išsamesnė informacija apie grįžimą į darbą paskelbta adresu https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders and https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation_and_return-to-work_polices_and_systems_in_European_Countries

37 E.-P. Takala ir K.-P. Martimo, „Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders“ („Grįžimo į darbą strategijos siekiant išvengti negalios dėl raumenų

ir kaulų sistemos sutrikimų"), „OSHwki", https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders

38 EU-OSHA, „Frazės, padedančios užmegzti pokalbį apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus darbo vietoje". Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view

39 Luis Rodriguez-Rodriguez, Lydia Abasolo, Leticia Leon, Juan A. Jover, ´Early intervention for musculoskeletal disorders among the working population´, OSH-wiki, https://oshwiki.eu/wiki/Early_intervention_for_musculoskeletal_disorders_among_the_working_population

40 EU-OSHA, „Su darbu susiję raumenų ir kaulų sutrikimai. Paplitimas, sąnaudos ir demografijos aspektai ES", 2019 m., p. 60, 63 ir 67. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view

41 Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui „2014–2020 m. ES darbuotojų saugos ir sveikatos strateginė programa", COM(2014) 332 *final* (paskelbtas adresu https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN); M. Sverke, H. Falkenberg, G. Kecklund, L. Magnusson Hanson ir P. Lindfors, *Women and men and their working conditions: The importance of organizational and psychosocial factors for work-related and health-related outcomes* („Moterys, vyrai ir jų darbo sąlygos. Organizacinių ir psichosocialinių veiksnių svarba su darbu susijusiems ir su sveikata susijusiems rezultatams"), Arbetsmiljöverket, 2017 m. (paskelbta adresu https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/women_and_men_and_their_working_conditions.pdf); EU-OSHA, „Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, sąnaudos ir demografijos aspektai ES", 2019 m., p. 60–65 (paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view).

42 EU-OSHA, „Šaltinių apie darbuotojus migrantus tyrimas", 2007 m. (paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/literature_reviews/migrant_workers/view); Europos Parlamentas, „Rizika pažeidžiamiausių darbuotojų saugai ir sveikatai", 2011 m. (paskelbta adresu http://www.europarl.europa.eu/thinktank/lt/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET(2011)464436).

43 EU-OSHA, „Su darbu susiję raumenų ir kaulų sutrikimai. Paplitimas, sąnaudos ir demografijos aspektai ES", 2019 m., p. 62–66. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view

44 EU-OSHA, *„DSS skaičiais. Jauni darbuotojai. Faktai ir skaičiai"*, 2007 m. (paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/report-osh-figures-young-workers-facts-and-figures/view); EU-OSHA, *„DSS skaičiais. Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai ES. Faktai ir skaičiai"*, 2010 m. (paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view).

45 Paplitusi nuolatinė LGBTI asmenų diskriminacija darbo vietoje dokumentuota mokslo sričių tyrimuose, kontroliuojamų eksperimentų medžiagoje, akademiniuose žurnaluose, teismo bylose, valstybės ir vietos lygmens administraciniuose skunduose, bendruomeninėms organizacijoms teikiamuose skunduose, laikraščiuose, knygose ir kitose žiniasklaidos priemonėse. Žr., pavyzdžiui, B. Sears ir C. Mallory, „Employment discrimination of LGBT people: Existence and impact" („LGBT asmenų diskriminacija darbo vietoje. Buvimas ir poveikis"), C. M. Duffy (red.), *Sexual orientation discrimination in the workplace* („Diskriminacija dėl seksualinės orientacijos darbo vietoje"), 2014 m. (paskelbta adresu https://escholarship.org/content/qt9qs0n354/qt9qs0n354.pdf); Amerikos pažangos centras, „Gay and transgender people face high rates of workplace discrimination and harassment" („Gėjai ir translyčiai asmenys susiduria su didele diskriminacija ir priekabiavimu darbo vietoje"), 2011 m., https://www.americanprogress.org/issues/lgbt/news/2011/06/02/9872/gay-and-transgender-people-face-high-rates-of-workplace-discrimination-and-harassment/; J. M. Grant, L. A. Mottet ir J. Tanis, *Injustice at every turn: A report of the National Transgender Discrimination Survey* („Neteisingumas ant kiekvieno kampo. Nacionalinio translyčių asmenų diskriminacijos tyrimo ataskaita"), 2011 m. (paskelbta adresu https://static1.squarespace.com/static/566c7f0c2399a3bdabb57553/t/566cbf2c57eb8de92a5392e6/1449967404768/ntds_full.pdf); E. Ozeren, „Sexual orientation discrimination in the workplace: A systematic review of the literature" („Diskriminacija dėl seksualinės orientacijos darbo vietoje. Sisteminė literatūros apžvalga"), Procedia: Social and Behavioural Sciences, 109, 2014 m., p. 1203–1215 (paskelbta adresu https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281305252X); Y. Y. W. Chan, *A study of occupational health: Disclosing homosexuality in the workplace*

(„Profesinės sveikatos tyrimas. Homoseksualumo atskleidimas darbo vietoje“), 2016 m. (paskelbta adresu http://commons.ln.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=socsci_fyp); Europos rekonstrukcijos ir plėtros bankas, „Seksualinė orientacija ir pajamos. Nauji įrodymai iš Jungtinės Karalystės“, 2016 m. (paskelbta adresu https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3119665); C. Bjorkenstam et al., „Is work disability more common among same-sex than different-sex married people?“ („Ar profesinė negalia labiau paplitusi tarp vienos lyties nei skirtingų lyčių sutuoktinių?“), *Epidemiology* (Sunnyvale), 6, 2016 m., p. 242 (paskelbta adresu https://www.omicsonline.org/open-access/is-work-disability-more-common-among-samesex-than-differentsex-marriedpeople-2161-1165-1000242.php?aid=75240).

46 EU-OSHA, „Su darbu susiję raumenų ir kaulų sutrikimai. Paplitimas, sąnaudos ir demografijos aspektai ES“, 2019 m., p. 116–118. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view

47 Psichosocialinių pavojų ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų santykį tiria keli tyrėjai. Žr., pavyzdžiui, Y. Roquelaure, *Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at wor*k („Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai ir psichosocialiniai veiksniai darbe“), 2018 m. (paskelbta adresu https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work), arba A. Ropponen *et al*, „Physical work load and psychological stress of daily activities as predictors of disability pension due to musculoskeletal disorders“ („Fizinis darbo krūvis ir psichologinis stresas kasdienėje veikloje kaip priemonės prognozuoti pensiją dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų sukeltos negalios“), *Scandinavian Journal of Public Health*, 42, 2014 m., p. 370–376 (paskelbta adresu https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24608095).

48 Šaltiniai dėl rizikos vertinimo atsižvelgiant į lytį, be kita ko, yra EU-OSHA, „43 informacinis biuletenis. Lyčių klausimų įtraukimas į rizikos vertinimą“, 2003 m. (paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/factsheets/43); EU-OSHA, „Moterys ir senėjanti darbo jėga. Poveikis darbuotojų saugai ir sveikatai“, 2016 m. (paskelbta adresu https://osha.europa.eu/lt/tools-and-publications/publications/safer-and-healthier-work-any-age-women-and-ageing-workforce-1/view); Švedijos darbo aplinkos tarnyba, „Kaip pagerinti ir moterų, ir vyrų darbo aplinką“, 2019 m. (paskelbta adresu https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyrer/english/how-can-the-work-environment-be-better-for-both-women-and-men-broschyr-adi-690eng.pdf); Vyresniųjų darbo inspektorių komiteto darbo grupė naujos ir atsirandančios rizikos klausimais (EMEX), *Darbo inspektoriams skirti principai, susiję su rizikos vertinimu atsižvelgiant į įvairovę, visų pirma, amžių, lytį ir kitas demografines charakteristikas*, 2018 m. (paskelbta adresu https://www.ispettorato.gov.it/it-it/Attivita/Documents/Attivita-internazionale/Principles-for-abour-inspectors-on-diversity-sensitive-RA.pdf).

49 EU-OSHA, „Senėjanti darbo jėga. Poveikis darbuotojų saugai ir sveikatai. Mokslinių tyrimų apžvalga“, 2016 m, p. 38. Paskelbta adresu https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/The_ageing_workforce_implications_for_OSH.pdf

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūros (EU-OSHA) misija – siekti, kad Europa taptų saugesne, sveikesne ir našesne vieta dirbti. 1994 m. Europos Sąjungos įsteigta agentūra įsikūrusi Bilbao mieste (Ispanija); agentūra nagrinėja, rengia ir platina patikimą, apibendrintą ir objektyvią informaciją apie saugą ir sveikatą, darbo sąlygų gerinimo tikslais bendradarbiaudama su organizacijomis visoje Europoje.

Be to, EU-OSHA įgyvendina **saugių darbo vietų kampanijas**, kurių vykdymą remia ES institucijos ir Europos socialiniai partneriai ir kurias nacionaliniu lygmeniu koordinuoja agentūros ryšių punktų tinklas. 2020–2022 m. kampanija „Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis“ siekiama didinti informuotumą apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir poreikį juos valdyti bei skatinti rizikos prevencijos kultūrą.

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra
C/Santiago de Compostela 12
48003 Bilbao, ISPANIJA
E. paštas ***information@osha.europa.eu***
www.healthy-workplaces.eu

Europos Sąjungos leidinių biuras

Print: ISBN 978-92-9479-227-3, doi:10.2802/04386, TE-01-20-122-LT-C • PDF: ISBN 978-92-9479-155-9, doi:10.2802/865059, TE-01-20-122-LT-N