

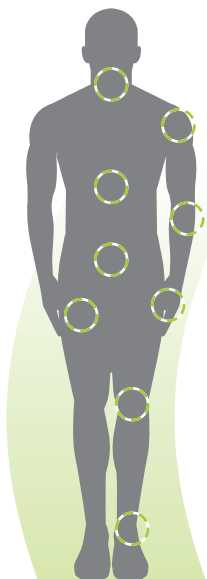


Stoðkerfisvandamál eru ein helsta orsök veikindaleyfa og snemmbúinnar lífeyristöku í Evrópu.

Hvað eru stoðkerfisvandamál?

Vinnutengd stoðkerfisvandamál geta komið fram í vöðvum, liðum, taugum og beinum og orsakast af eða aukist vegna vinnu. Þau eru algengust í baki, hálsi, öxlum og efri útlimum en geta einnig verið til staðar í neðri útlimum.

Flest vinnutengd stoðkerfisvandamál eru uppsöfnuð og geta stafað af endurteknu álagi yfir langan tíma. Hins vegar geta vinnutengd stoðkerfisvandamál einnig verið af völdum slysa, svo sem beinbrota



Vinnuverndarstofnun Evrópu (EU-OSHA) leggur sitt af mörkum við að gera Evrópu að öruggari, heilbrigðari og afkastameiri stað til að vinna á. Stofnunin var sett á laggirnar af Evrópusambandinu árið 1994 og er staðsett í Bilbao á Spáni. Þar eru stundaðar rannsóknir, þróunarvinna og miðlar stofnunin áreiðanlegum og óhlutdrægum upplýsingum varðandi öryggi og heilsu. Hún vinnur með fyrirtækjum um alla Evrópu við að bæta vinnuaðstæður.

Evrópska vinnuverndarstofnunin stendur einnig fyrir herferðunum *Vinnuvernd er allra hagur* með stuðningi stofnana Evrópusambandsins og aðila vinnumarkaðarins í Evrópu. Landsskrifstofur stofnunarinnar sjá um skipulag herferðanna innanlands. Herferðin 2020-2022 **Vinnuvernd er allra hagur — Hæfilegt álag - Heilbriggt stoðkerfi**, er ætlað að auka vitund um vinnutengd stoðkerfisvandamál, mikilvægi þess að draga úr stoðkerfisvanda með markvissri stjórnun og stuðla að forvarnarmenningu til að koma í veg fyrir áhættur á vinnustað.

Evrópska vinnuverndarstofnunin
C/Santiago de Compostela 12
48003 Bilbao, SPAIN
Netfang: information@osha.europa.eu

www.healthy-workplaces.eu

© Evrópska vinnuverndarstofnunin, 2020
Afrítun er leyfð ef heimildir er getið.
Fyrir afrítun eða notkun á myndum sem falla ekki undir annan höfundarrétt en EU-OSHA, þarf að leita leyfis beint frá rétthafa. Ljósmyndirnar í þessari skýrslu sýna fjölbreytt störf. Þær sýna ekki endilega góðar venjur eða uppfylla lagalegar kröfur.

Vinnuvernd er allra hagur.
Fyrir þig og þinn vinnustað.

Vinnuvernd er allra hagur **HÆFILEGT ÁLAG - HEILBRIGT STOÐKERFI**



www.healthy-workplaces.eu



Vinnuvernd er allra hagur

Herferðin

Virk stýring gegn vinnutengdum stoðkerfisvandamálum

Vinnutengd stoðkerfisvandamál ógna lífsgæðum fólks og eru ein helsta orsök veikindaleyfa og snemmbúinnar lífeyristöku auk þess sem þau hafa neikvæð áhrif á rekstur fyrirtækja og hagkerfa í heild. Þrátt fyrir verulega viðleitni við að koma í veg fyrir vinnutengd stoðkerfisvandamál eru þau algengasta vinnutengda heilsufarsvandamálið í Evrópu.

Með réttri nálgun er hægt að koma í veg fyrir vinnutengd stoðkerfisvandamál. Það verndar ekki einungis einstaka starfsmenn að taka á vinnutengdum stoðkerfisvandamálum heldur bætir einnig samkeppnishæfni fyrirtækja því veikindafjarvistum fækkar, framleiðni eykst og álag á heilbrigðiskerfi minnkar.

Herferðin hefur eftirfarandi markmið:

1. auka vitund um vinnutengd stoðkerfisvandamál;
2. kynna áhættumat og virka stýringu gegn stoðkerfisvandamálum;
3. sýna fram á að stoðkerfisvandamál kemur öllum við — á öllum vinnustöðum og innan allra atvinnugreina;
4. auka þekkingu á nýjum og aðsteðjandi áhættum sem tengjast stoðkerfisvandamálum;
5. leggja áherslu á þörfina á endurkomu starfsmanna til vinnu og hvernig halda megi starfsmönnum með langvinn stoðkerfisvandamál í vinnu;
6. stuðla að miðlun á upplýsingum og góðum starfsvenjum meðal mismunandi hagsmunaaðila.

Hver má taka þátt?

Allir einstaklingar og fyrirtæki sem áhuga hafa, bæði á evrópskum vettvangi og landsvísu, eru hvattir til að taka þátt í herferðinni, einkum:

- atvinnurekendur, yfirmenn, starfsmenn og vinnuverndarfulltrúar í einkafyrirtækjum og hjá hinu opinbera;
- landsskrifstofur Evrópsku vinnuverndarstofnunarinnar (EU-OSHA) og samstarfsnet þeirra;
- samráðshópar hjá aðilum vinnumarkaðarinnar;
- stefnumótandi aðilar;
- rannsóknaraðilar á sviði vinnuverndarmála;
- vinnueftirlitsstofnanir og samtök þeirra;
- þeir sem starfa að lýðheilsuárum;
- menntastofnanir (grunnskólar, framhaldsskólar, háskólar og iðnskólar);
- vöruhönnuðir og iðnhönnuðir;
- fjölmiðlar.



Hvernig getur þú tekið þátt?

- aukið vitund fólks með því að dreifa kynningarefni herferðarinnar;
- skipulagt vinnusmiðjur og aðra starfsemi;
- kynnt verkfæri og úrræði til að stýra vinnutengdum stoðkerfisvandamálum;
- skipst á upplýsingum um góða starfshætti við forvarnir;
- tekið þátt í Verðlaunum fyrir góða starfshætti;
- tekið þátt í Evrópuviku í október 2021 og 2022;
- gerst opinber samstarfsaðili herferðarinnar eða samstarfsaðili í fjölmiðlum.

©iStockphoto / simonkr

Frekari upplýsingar og úrræði

Farðu á www.healthy-workplaces.eu til að finna ýmis hjálpargögn sem auðveldar við að kynna og styðja herferðina, til dæmis:

- fréttabréf herferðarinnar;
- skýrslur, upplýsingablöð og greinar af OSHwiki;
- verkfærasett herferðarinnar og annað tengt efni;
- verkfæri, upplýsingamyndir, hljóð- og myndefni og leiðbeiningar um góða starfshætti;
- Napó-myndbönd og þjálfunarefni.

Fylgdu okkur á samfélagsmiðlum (**Facebook**, **Twitter** og **LinkedIn**) og deildu færslunum okkar.

Fáðu nýjustu fréttir af herferðinni á vefsíðu herferðarinnar (<https://healthy-workplaces.eu>).

Með samþættri nálgun og virkri forvarnarmenningu með þátttöku bæði starfsmanna og atvinnurekenda mætti í mörgum tilvikum auðveldlega koma í veg fyrir eða hafa stjórnað stoðkerfisvandamálum.

Helstu dagsetningar

Upphaf herferðarinnar

Október 2020

Evrópskar vinnuverndarvikur

Október 2020, 2021 og 2022

Vinnuvernd er allra hagur - viðburður þar sem skipst verður á upplýsingum um góð fordæmi

Október 2021

Niðurstöður Verðlauna fyrir góða starfshætti

Apríl 2022

Lokafundur herferðarinnar Vinnuvernd er allra hagur

Nóvember 2022