



Evropska kampanja Zdravo delovno okolje 2020–2022: Naredimo breme lažje za zdrava delovna mesta

**Psihosocialni dejavniki pri preprečevanju kostno-
mišičnih obolenj (KMO), povezanih z delom**

To je neuraden prevod v slovenščino!

Prevod: Lučka Böhm, ZSSS



Pregled

- Psihosocialni dejavniki tveganja in kostno-mišičnih obolenj
- Kako psihosocialni dejavniki povzročajo kostno mišična obolenja?
- Vsi psihosocialni dejavniki niso slabi
- Psihosocialni dejavniki in vrnitev na delo
- Ocena tveganja
- Preventivni ukrepi



Psihosocialni dejavniki tveganja in KMO

- Čeprav so fizični dejavniki tveganja običajno glavni z delom povezan dejavnik, lahko psihosocialni dejavniki na delovnem mestu pomembno prispevajo k tveganju za nastanek kostno-mišičnih obolenj in poslabšanju že obstoječih težav.
- Povezava med psihosocialnimi dejavniki in kostno-mišičnimi obolenji pa lahko deluje v obe smeri.
 - Psihosocialni dejavniki lahko prispevajo k nastanku kostno-mišičnih obolenj, vendar pa ima lahko negativne posledice tudi sama kostno mišična obolenja, vključno z nezadovoljstvom pri delu in slabim psihološkim zdravjem.

Psihosocialni dejavniki, povezani s kostno-mišičnimi obolenji



Pri oceni tveganja je treba upoštevati "kombinacije" teh dejavnikov.



- prevelike delovne obremenitve
- nasprotujoče si zahteve in nejasna vloga
- pomanjkanje sodelovanja pri sprejemanju odločitev, ki vplivajo na delavca, in pomanjkanje vpliva na način opravljanja dela
- slabo vodene organizacijske spremembe
- negotovost pri delu
- neučinkovita komunikacija
- pomanjkanje podpore vodstva ali sodelavcev
- psihološko in spolno nadlegovanje, nasilje tretjih oseb
- nizko zadovoljstvo pri delu

Kako psihosocialni dejavniki povzročajo kostno-mišična obolenja? (1)

- Različne teorije, ki temeljijo na "odzivu na stres", pojasnjujejo, kako lahko psihosocialni dejavniki povzročijo večje tveganje za kostno-mišična obolenja.
- Izpostavljenost neugodnim psihosocialnim dejavnikom povzroči fiziološke spremembe v telesu ("odziv na stres").
- Trajni "stres" lahko privede do:
 - hormonskih sprememb, kot je sproščanje kateholaminov ali kortikosteroidnih hormonov, ki imajo vlogo pri razvoju kostno-mišičnih obolenj,
 - povečanega mišičnega tonusa ("napetosti"),
 - sprememb v mehanizmih obnove tkiva,
 - povečanega zaznavanja bolečine

Kako psihosocialni dejavniki povzročajo kostno-mišična obolenja? (2)

- Poleg tega lahko visoke fizične zahteve in pomanjkanje podpore (sodelavcev in drugih) povzročijo, da delavci poskušajo delati hitreje (tudi brez odmorov) in v naglici se jim lahko zgodi, da :
 - uporabljajo nevarne položaje ali nosijo dodatna bremena (kar povečuje tveganje za mišično-skeletne poškodbe)
 - izbirajo nevarne bližnjice in tvegajo (povečujejo tveganje za nezgode)
- zaradi česar ni dovolj časa za telesno okrevanje, kar še poveča tveganje za kostno-mišično obolenje.

Kako psihosocialni dejavniki povzročajo kostno-mišična obolenja? (3)

- Povečana mišična napetost vpliva na biomehansko obremenitev mišic in kit, kar povečuje tveganje preobremenitve.
- Pri številnih kostno-mišičnih obolenjih se poruši ravnovesje med poškodbo in obnovo tkiva, kar vodi do vnetja. S stresom povezane spremembe mehanizmov obnavljanja še dodatno porušijo to ravnovesje in lahko preobremenijo procese obnove tkiva
- Drugi mehanizmi lahko delujejo posredno: npr. zaznani stres lahko povzroči večje zavedanje bolečine (zaznavanje bolečine) ali zmanjšano toleranco za bolečino

Vsi psihosocialni dejavniki niso slabi

- Obstajajo tudi dokazi, da lahko pozitivni vidiki psihosocialnega delovnega okolja pomagajo zmanjšati negativne učinke.
- Dejavniki, kot je dobra socialna podpora (s strani sodelavcev ali vodij), lahko izravnajo negativne učinke dejavnikov, kot so visoke delovne zahteve
 - V nekaterih primerih na primer visoke ravni psihičnih zahtev pri delu (zaradi katerih bi pričakovali tveganje za kostno-mišična obolenja) nimajo pričakovanega negativnega učinka, saj njihov vpliv izničijo prednosti močnega osebnega nadzora ali socialne podpore

Psihosocialni dejavniki in vrnitev na delo

- Psihosocialni dejavniki lahko prav tako vplivajo na vrnitev na delo pri osebah s kostno-mišičnimi obolenji.
- Psihosocialni dejavniki tveganja na delovnem mestu lahko povečajo tveganje, da se kostno-mišično obolenje ponovno pojavi. Zato je pomembno, da se upošteva vsa fizična ali psihosocialna tveganja na delovnem mestu, ki so morda prispevala k začetnemu razvoju ali poslabšanju kostno-mišičnega obolenja.



- Pristop k oceni tveganja mora biti širok: tako fizični kot psihosocialni dejavniki lahko vplivajo na telesno in duševno počutje delavcev, zato jih je treba oceniti skupaj.
- Za ugotavljanje vzrokov težav in razvoj preventivnih ukrepov je pomembno razumeti oboje:
 - prispevek posameznih fizičnih dejavnikov tveganja (npr. masa in pogostost dvigovanja bremen ali obseg nerodnih ali ponavljajočih se gibov)
 - obseg, v katerem posamezni psihosocialni dejavniki prispevajo k skupnemu bremenu delavcev.

Ocene tveganja, psihosocialni dejavniki in kostno-mišična obolenja



- Ocena tveganja mora upoštevati tudi "kombinacije" psihosocialnih dejavnikov tveganja (glej prosojnico 5), saj so visoke delovne zahteve še posebej škodljive, če je prisotno tudi pomanjkanje avtonomije, nizka socialna podpora in pomanjkanje priznanja.
- Psihosocialni dejavniki tveganja lahko neposredno negativno vplivajo tudi na psihološko zdravje in dobro počutje
- Pri ocenjevanju je treba upoštevati posebne potrebe različnih skupin delavcev
- Več informacij o oceni tveganja: ppt "[Ocenjevanje tveganja za kostno-mišična obolenja](#)"

Preprečevalni ukrepi (1)



- Če oceni tveganja ne bodo sledili ukrepi, se breme kostno-mišičnih obolenj za delavce in posledično stroški za delodajalce in družbo ne bo zmanjšalo.
- Pri načrtovanju preventivnih ukrepov upoštevajte naslednje:
 - prednostno obravnavajte ugotovljeno tveganje za nadlegovanje ali nasilje. Z delom povezano nasilje je lahko resno vprašanje varnosti in zdravja, ki ima tako fizične kot psihološke posledice.
 - razjasnite prioritete, vloge in odgovornosti ter hierarhijo poveljevanja, da bi pomagali razrešiti pretirane ali nasprotujoče si zahteve

Preprečevalni ukrepi (2)



- **Krepite pozitivne psihosocialne dejavnike**
 - Povečanje razpoložljivosti in kakovosti podpore sodelavcev ali vodij je lahko koristno.
 - To lahko pomaga izravnati tudi morebitni negativni vpliv drugih negativnih dejavnikov.
- **Takšni pristopi lahko ne le preprečijo nastanek kostno-mišična obolenja, temveč tudi omogočijo, da osebe s kroničnimi kostno-mišičnimi obolenji nadaljujejo z delom**

Pridružite se nam pri lajšanju bremen!

➤ Več informacij najdete na spletnem mestu kampanje:

➤ <https://healthy-workplaces.eu/sl/>

➤ Naročite se na glasilo naše kampanje:

➤ <https://healthy-workplaces.eu/sl/media-centre/newsletter>



#EUhealthyworkplaces

➤ Spremljajte dejavnosti in dogodke prek družabnih medijev.