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

Ocena tveganja za kostno-mišična obolenja

European Agency for Safety and Health at Work

Healthy Workplaces

To je neuraden prevod v slovenščino!

Prevod: Lučka Böhm, ZSSS

Pregled

- **Kaj so z delom povezane kostno-mišična obolenja?**
- **Dejavniki, ki prispevajo k z delom povezanimi kostno-mišičnimi obolenji**
- **Kaj je ocena tveganja?**
- **Ocena tveganja za kostno-mišične bolezni:**
  - Priprava
  - Ugotavljanje dejavnikov tveganja za kostno-mišična obolenja in ogroženih oseb
  - Vrednotenje in določanje prednosti tveganj
  - Odločanje o preventivnih ukrepih
  - Izvajanje ukrepov
  - Spremljanje in pregledovanje
  - beleženje ocene tveganja

Kaj so z delom povezane kostno-mišična obolenja?

- **Okvare telesnih struktur**
- **Povzročene ali poslabšane predvsem zaradi dela**
- **Kostno-mišična obolenja, s katerimi se srečujejo delavci, lahko vključujejo:**
  - bolečine v hrbtu ali vratu
  - poškodbe mišic
  - obraba sklepov
  - bolezni kosti

Dejavniki, ki prispevajo k z delom povezanimi kostno-mišičnimi obolenji

Fizični

Delovni položaji in gibi so lahko škodljivi zaradi ponavljanja, trajanja ali napora.

Organizacijski

Na to, kako obremenjujoče so fizične delovne naloge, vplivajo način organizacije dela v smislu števila zaporednih delovnih ur, možnost za odmore, tempo dela in raznolikost nalog.

Psihosocialni

Tveganje za kostno-mišična obolenja lahko poveča tudi pomanjkanje nadzora nad nalogami, načinom ali hitrostjo izvajanja nalog ter pomanjkanja podpore sodelavcev ali vodstva..

Delavčeve lastnosti

Če tveganja niso ustrezno obvladovana, so lahko dejavniki tveganja za kostno-mišična obolenja tudi starost, spol, višina, zdravstveno stanje, pomanjkanje usposabljanja itd...

Kaj je ocenjevanje tveganja

- **Ocenjevanje tveganja je sistematično preučevanje vseh vidikov dela, ki upošteva:**
  - kaj bi lahko povzročilo poškodbo ali škodo
  - ali je nevarnosti mogoče odpraviti, in če ne,
  - katere preventivne ali zaščitne ukrepe je treba uvesti za obvladovanje tveganj.

- **Ocena tveganja je osnova za uspešno preprečevanje in obvladovanje kostno-mišičnih obolenj**

Ocenjevanje tveganja za nastanek kostno-mišičnih obolenj

- **Ocena tveganja za nastanek kostno-mišičnih obolenj vključuje ista osnovna načela in postopke kot za druga poklicna tveganja.**

Priprava
Nekatera vprašanja, ki jih je treba obravnavati pred začetkom postopka

- **Odločite se, kdo bo vodil postopek.**
  - To je lahko delodajalec sam, delavec, ki ga določi delodajalec, strokovnjak za varnost in zdravje pri delu, ...
- **Preglejte razpoložljive vire**
  - Seznam opisov delovnih dejavnosti/delovnih nalog, ki vključujejo tveganje kostno-mišičnih obolenj
  - Vse informacije: evidence o nezgodah in boleznih, pritožbe delavcev, statistični podatki o odsotnosti z dela,
  - Smernice o kostno-mišičnih obolenjih pristojnih nacionalnih organov (ministrstev, nacionalnih inštitutov za varnost in zdravje pri delu ...).
  - vodniki, kontrolni seznami ali priročniki, ki so jih pripravila strokovna združenja
- **Odločite se, kako in kdaj bodo delavci vključeni in obveščeni.**
- **Načrtujte - odločite se, kaj se bo zgodilo, kdaj**

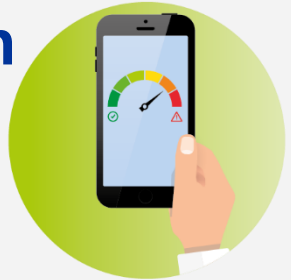
Prepoznavanje dejavnikov tveganja za kostno-mišična obolenja na delovnem mestu

- **Dejavniki, na katere je treba biti pozoren v zvezi z kostno-mišičnimi obolenji, so:**
  - fizični dejavniki in dejavniki okolja (npr. delovna drža, ponavljajoče se delo, težka fizična obremenitev, (slaba) osvetlitev, (nizka) temperatura itd.)
  - organizacijski (npr. dolg delovni čas, možnosti za odmore, tempo dela itd.)
  - psihosocialni (npr. nadzor nad nalogami, podpora sodelavcev/vodstva)
  - lastnosti delavcev (npr. starost, spol, telesna zmogljivost, predhodna zdravstvena anamneza, višina)
- **Upoštevati je treba kombinacijo/vzajemno delovanje vseh teh dejavnikov.**

Prepoznavanje ogroženih oseb

- **Posebno pozornost je treba nameniti skupinam delavcev, pri katerih obstaja večje tveganje za kostno-mišična obolenja.**
- **Te skupine so lahko bolj ogrožene zaradi: ponavljajoče se ali kumulativne izpostavljenosti dejavnikom tveganja kostno-mišična obolenja, kot so:**
  - ponavljajoči se gibi rok ali dlani, vibracije, prenašanje ali premikanje težkih bremen, nadlegovanje in trpinčenje, stres itd.
  - sektorjev, v katerih delajo (npr. gradbeništvo, kmetijstvo, zdravstvo in socialno delo)
  - vrste poklicev, ki so pogosteje prizadete, na primer tipična primera sta fizični in manj kvalificiranih delavci (pri katerih je pogostejša pojavnost kostno-mišičnih obolenj)
  - individualni dejavniki, na primer pomanjkanje izkušenj ali usposabljanja, zdravstveno stanje

Ocenjevanje in razvrščanje tveganj po prioritetah



- **Ocenite tveganja, ki izhajajo iz ugotovljenih nevarnosti, in upoštevajte:**
  - kako verjetno je, da bo nevarnost povzročila škodo
  - kako resna bo ta škoda
  - kako pogosto (in koliko) so delavci izpostavljeni tveganju
- **določite prednostne naloge na podlagi ocene tveganja.**
- **Bistveno je določiti prednostne ukrepe, ki jih je treba sprejeti za preprečevanje ali zmanjševanje kostno-mišičnih obolenj.**

Odločanje o preventivnih dejanjih

- **dogovorite se, kateri ukrepi bodo sprejeti za odpravo ali zmanjšanje tveganj.**

- **pripravite akcijski načrt. Dober akcijski načrt vključuje:**
  - opis problema/tveganja
  - prednostno nalogo, ki jo ima ta problem
  - rešitve (preventivni/zaščitni ukrepi) - kaj bo storjeno
  - odgovornost - kdo bo vodil ukrepe
  - vire - v smislu denarja, časa itd.
  - Časovni okvir - kaj bo kdaj storjeno
  - Vrednotenje - kako boste vedeli, ali so bile izvedene rešitve učinkovite.

Odločanje o preventivnih ukrepih
Hierarhija preprečevanja

- **Pri razpravi in dogovarjanju o ukrepih je pomembno upoštevati splošna načela preprečevanja:**
  - izogibajte se tveganjem;
  - preprečevanje tveganj pri viru;
  - prilagoditev dela posamezniku;
  - prilagajanje tehnološkemu napredku;
  - nadomestiti tvegane prakse z varnimi ali manj tveganimi praksami;
  - razviti usklajeno politiko preprečevanja;
  - dajanje prednosti kolektivnim ukrepom;
  - zagotavljanje usposabljanja in poučevanja delavcev.

Splošna načela (hierarhija) preventive 1

- **Izogibajte se tveganjem**
  - Avtomatizacija dviganja in prevoza
- **Boj proti tveganjem pri njihovem izvoru**
  - zmanjšajte višino, na katero je treba dvigniti tovor
- **Prilagodite delo posamezniku**
  - oblikujte delovno mesto tako, da bo delavcem na voljo dovolj prostora za pravilno držo
  - izberite nastavljive stole in mize (ki delavcem omogočajo, da izmenično sedijo in stojijo)
  - omogočite odmore in različne načine opravljanja nalog

Splošna načela (hierarhija) preventive 2

- **Prilagodite se tehnološkemu napredku:**
  - informirajte se o novih pripomočkih in bolj ergonomskih napravah, orodjih in opremi.
- **zamenjajte tvegane dejavnosti z varnimi ali manj tveganimi**
  - ročno prenašanje (težkih) bremen zamenjajte z mehanskim prenašanjem
- **Razvijte usklajeno politiko, ki zajema tehnologijo, organizacijo dela, delovne pogoje, medsebojne odnose in delovno okolje**

Splošna načela (hierarhija) preventive 3

- **Najprej izvedite kolektivne ukrepe:**
  - dajte prednost ročajem z dobrim oprijemom pred protizdrsnimi rokavicami, manjšim posameznim bremenom pred hrbtnimi pasovi (ledvena opora)
- **Zagotovite dobro usposabljanje in navodila za delavce:**
  - Zagotovite praktično usposabljanje o pravilni uporabi delovne opreme (dvižne naprave, stoli, pohištvo) in o varni delovni drži (sedenje, stanje).

Ukrepanje

- **Izvajajte dogovorjene ukrepe**
- **Zagotovite, da odgovorne osebe izvajajo dogovorjene preventivne in zaščitne ukrepe. Pri tem je pomembno:**
  - zagotoviti, da je odgovornost za izvajanje različnih dogovorjenih posegov in ukrepov jasno določena
  - organizirati redne sestanke z osebami, ki se jih ukrepi tičejo, ali se o akcijskem načrtu pogovoriti na sestankih, ki že redno potekajo
  - zagotoviti, da so delavci vključeni in angažirani ter da se prizadeva, da bi delavci, ki se jih to tiče, dobro sprejeli izvajanje ukrepov

Monitoring in preverjanje

- **Spremljajte izvajanea dogovorjenih ukrepov.**
- **Ocenite, ali ste dosegli, kar ste želeli**
- **Preglejte celoten cikel ocenjevanja tveganj ter načrtovanja in izvajanja ukrepov**

Monitoring = načrtno in stalno opazovanje in spremljanje

Zapis ocene tveganja

- **Oceno tveganja je treba zabeležiti.**
- **Takšen zapis se lahko uporabi za:**
  - posredovanje informacij osebam, ki se jih tiče (delavcem, predstavnikom za varnost, vodjem itd.)
  - ocenitev, ali so bili uvedeni potrebni ukrepi.
  - pripravo dokazov za nadzorne organe.
  - revidiranje ukrepov, če se okoliščine spremenijo.

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.