

KERGENDA KANDAMIT

TE-X1-06-172-ET-FD

Hea tava auhinnad

„Kergenda kandamit“ kampaania sisaldab iga-aastasi hea tava auhindasid, et tunnustada ettevõtteid ja organisatsioone, kes on andnud silmapaistva ja uuendusliku panuse luu-lihaskonna vaevusi käsitleva lõimitud lähenemisviisi edendamisse, mis hõlmab luu-lihaskonna vaevuste ärähoidmist ning nende all juba kannatavate inimeste töö säilitamist, nende rehabiliteerimist ja tööle tagasi toomist.

Kuidas osaleda?

- Laadige meie veebilehelt kampaaniat käsitlevad materjalid.
- Materjalide põhjal töötage välja luu-lihaskonna probleemide põhjalikuma teadvustamise strateegia ning kõnealuste probleemide kõrvaldamise või leevendamise lahendused. Veebilehelt leiате näiteid praktikas kontrollitud hea tava kohta. Lisaks on seal mõttevahetuseks ja asjaosaliste tegevuse kohta teabe hankimiseks foorumid.
- Lisateabe ja toe saamiseks võtke ühendust oma riigis asuva koordinatsioonikeskusega.

Lisateavet kampaania kohta leiате „Kergenda kandamit“ veebilehelt <http://ew2007.osha.europa.eu>.

Veebileht hõlmab järgmist:

- mitmes keeles teabepakette ja teabelehti kasulike nõuannetega, mis on abiks tegevuse juhtimisel ja korraldamisel, ning muid vajalikke vahendeid;
- ideid, mida ette võtta Euroopa nädalal;
- head tava käsitlevaid juhtumiuuringuid;
- asjakohaseid linke ning palju muud.

Piirkonna rahvuslikud kontaktpunktid

Lisainfo ja kampaaniat käsitleva teabepaketi saamiseks võtke ühendust oma riigis asuva koordinatsioonikeskusega.

Kontaktandmed leiате agentuuri veebilehelt:
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri ülesanne on koostada ja levitada teabematerjali, et parandada tööohutust ja -tervishoidu Euroopas. Tuues kokku nii valitsuste kui ka tööandjate ja töötajate organisatsioonide esindajad ning juhtivad tööohutuse ja -tervishoiu spetsialistid 27 ELi liikmesriigist ja kaugemaltki, pakub agentuur usaldusväärset, tasakaalustatud ja erapooletut tööohutuse ja -tervishoiu alast teavet.

Euroopa kampaaniat toetavad 2007. aasta eesistujariigid Saksamaa ja Portugal, Euroopa Parlament, Euroopa Komisjon ja Euroopa sotsiaalpartnerid.

Lisateavet
Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri
ning Euroopa nädala kohta leiате aadressilt:
<http://ew2007.osha.europa.eu>

KERGENDA KANDAMIT



Euroopa kampaania
– luu-lihaskonna vaevused
<http://ew2007.osha.europa.eu>



Euroopa Tööohutuse
ja Töötervishoiu
Agentuur

<http://osha.europa.eu>



KERGENDA KANDAMIT

„Kergenda kandamit“ kampaania

Kõnesoleva Euroopa kampaania eesmärk on edendada luu-lihaskonna vaevuste löimitud lähenemist, mis hõlmab luu-lihaskonna vaevuste ärahoidmist ning nende all juba kannatavatele inimestele töö säilitamist, nende rehabiliteerimist ja tööle tagasi toomist.

„Kergenda kandamit“ kampaaniat korraldab Euroopa Tööohutuse ja Tervishoiu Agentuur ning kampaaniasse on kaasatud tööandjad, töötajad, töötajate ohutusesindajad, praktikud, ennetusteenistused, poliitikakujundajad ja teised töökoha tasandil luu-lihaskonna vaevuste ärahoidmise tõhustamisega seotud huvirühmad.

Kampaania tippürituseks on Euroopa tööohutuse ja -tervishoiu nädal 22.–26. oktoobrini 2007. Kampaania pakub võimalust muuta töökohad Euroopas ohutumaks ja tervislikumaks.

Mis on luu-lihaskonna vaevused?

Luu-lihaskonna vaevused hõlmavad väga mitmeid terviseprobleeme. Siia kuuluvad peamiselt seljavalud ja -kahjustused ning tööst tingitud ülajäsemete vaevused, mida üldiselt tuntakse „väsimusmurdude“ nime all, kuid võib esineda ka alajäsemeprobleeme.

Luu-lihasevaevused on negatiivsed tervisetagajärjed, MITTE ohud või riskid.

Mitmeid probleeme saab vältida või nende mõju vähendada olemasolevate tervise- ja ohutussätete ning hea juhiste järgimisega.

Miks see on oluline?

Luu-lihaskonna vaevused on Euroopas üks levinumaid tööga seotud terviseprobleeme. Peaaegu 24% ELi 25 liikmesriigi töötajatest kurdavad seljavalude ning 22% lihasevalude üle. Mõlemad probleemid on rohkem levinud uutes liikmesriikides, kus valude üle kurdavad vastavalt 39% ja 36%.⁽¹⁾ Luu-lihaskonna vaevused põhjustavad mitte ainult kannatusi ja rahalist kahju, vaid toovad kaasa ka suuri kulusid ettevõtetele ja riikide majandusele. Luu-lihaskonna vaevused võivad tekkida igal töötajal, kuid neid probleeme on võimalik siiski vältida tööülesannete hindamise, ennetusmeetmete võtmise ja nende meetmete tõhususe kontrollimise abil.

Luu-lihaskonna vaevustega puutuvad Euroopas kokku miljonid kõikide valdkondade töötajad, kuid eriliseks probleemiks on need ehituses, teeninduses ja jaekaubanduses, hariduses, tervishoius, hotellinduses ja toitlustusettevõtetes.

Mida teha?

Vaja on terviklikku lähenemisviisi, milles on ühendatud nii ennetus kui ka luu-lihaskonna vaevuste all kannatavate inimeste töölenaasmine.

Käesoleval ajal keskendutakse keha kogukoormusele ning „Kergenda kandamit“ kampaanias on seega põhirõhk „kandamiga (koormusega) toimetulemisel“. Jutt ei käi mitte ainult kandamist, vaid hõlmab ka kõiki kehale avalduvaid „pingeid“ näiteks materjali ümberpaigutamise, keskkonnategurite ja muude ohtude, näiteks vibratsiooni ning töötempo tõttu.

Eriti tuleb tähelepanu pöörata luu-lihaskonna vaevuste ning tööstressi vahelistele seostele.

Tavaliselt ei põhjusta luu-lihaskonna vaevusi mitte ainult üks ohutegur. Näiteks raskuste käsitsi teisaldamine ei ole seljavalu ainus põhjus; on veel mitmeid teisi ohutegureid, mis seljavalu tekkimisele kaasa aitavad: stress, jahe temperatuur, töökorraldus jne. Seetõttu on oluline hinnata kõiki asjaomaseid ohte ja võtta kasutusele kõikehõlmav lähenemisviis.

Ohuennetus, haridus ja teadlikkus

Kampaania eesmärk on edendada töökohas tõhusamat ohutust ja tervishoidu ning kaasata kõik asjaomased huvirühmad.

Lõimitud lähenemisviis hõlmab kolme edukaks rakendamiseks olulist põhielementi:

- tööandjate, töötajate ja valitsuse vaheline koostöö võitluses luu-lihaskonna vaevustega;
- keskendumine kogu kehale mõjuvale koormusele, mis põhjustab luu-lihaskonna vaevusi;
- luu-lihaskonna vaevuste all kannatanud või kannatavatele inimestele töö säilitamine, nende rehabiliteerimine ja töölenaasmine.

Kes võivad osaleda?

Kampaanias võivad osaleda kõik organisatsioonid ja eraisikud kohalikul, riiklikul või Euroopa tasandil, sealhulgas:

- avaliku ja erasektori tööandjad, sealhulgas väikesed ja keskmise suurusega ettevõtted;
- tippjuhid, juhid ja töötajad;
- ametiühingud ja ohutusesindajad;
- tööohutuse ja -tervishoiu asutused;
- tööohutuse ja -tervishoiu spetsialistid ja praktikud;
- koolitajad ja haridusasutused;
- tööohutuse ja -tervishoiu valdkonna piirkondlikud ning kohalikud ennetus- ja kindlustusteenistused.

Mida on võimalik teha?

Algatusi ja meetmeid on mitmeid.

Siinkohal esitame vaid mõned põhiideed:

- riskihindamine, mis hõlmab kõiki riske;
- tegevuskavad, milles on esitatud terviklik lähenemine luu-lihaskonna vaevusi põhjustavatele riskidele;
- tööülesannete muutmine, et lühendada või vältida pikemaajalist istumist või seismist;
 - hankekavad eesmärgiga võtta kasutusele kasutajasõbralikud masinad ja seadmed;
 - luu-jalihaskonna vaevuste all kannatavate inimeste töö säilitamise, nende rehabiliteerimise ja tööle tagasi toomise edendamine;
 - väljaõpe ja teavitamine, mis moodustab ühe osa lõimitud lähenemisest, kasutades:
 - filmi, videot ja multimeediat;
 - väljaõpet, seminare ja õpikodasid;
 - plakatikonkursse ja viktooriine;
 - soovitusüsteeme;
 - näitusi ja avatud uste päevi;
 - reklaami- ja edenduskampaaniaid;
 - pressikonverentse ja meediaüritusi.



(¹) Euroopa Elu- ja Töötingimuste Parandamise Fond. 4. Euroopa töötingimuste uuring, 2005.