

STOP — PĀRSLODZE!

TE-XI-06-172-LV-D

Labas prakses balvas

Kampaņā "Stop — pārslodze!" ir ietverts ikgadējais labās prakses balvas konkurss, lai izteiktu atzinību uzņēmumiem un organizācijām, kuras veikušas izcilu un novatorisku ieguldījumu, lai veicinātu integrētu vadības pieeju balsta un kustību aparāta slimību novēršanai un nodarbināto, kuri jau cieš no balsta un kustību aparāta slimībām, paturēšanu darbā, rehabilitāciju un reintegrāciju.

Kā Jūs varat iesaistīties?

- Lejupielādējiet mūsu kampaņas atbalsta materiālus no tīmekļa vietnes.
- Izmantojiet šos materiālus, lai izstrādātu stratēģiju, kā uzlabot informētību par balsta un kustību aparāta slimību problēmu, un risinājumus šīs problēmas novēršanai vai samazināšanai. Tīmekļa vietnē ir sniegti piemēri par izmēģinātiem un pārbaudītiem labas prakses piemēriem, kā arī forumi, lai apmainītos idejām un uzzinātu, ko dara citi.
- Plašākai informācijai un atbalstam sazinieties ar Latvijas nacionālo kontaktpunktu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par kampaņu, apmeklējiet mūsu kampaņas "Stop — pārslodze!" tīmekļa vietni <http://ew2007.osha.europa.eu>

Vietne piedāvā:

- daudzvalodīgas informācijas paketes, faktu lapas un informācijas lapas ar noderīgiem padomiem, lai palīdzētu jums organizēt un pārvaldīt savu darbību, kā arī citus noderīgus resursus;
- idejas pasākumiem Eiropas nedēļas laikā;
- labas prakses piemēru izpēti;
- saites uz saistītām vietnēm, kā arī daudz ko citu.

Latvijas nacionālais kontaktpunkts

Lai iegūtu plašāku informāciju un saņemtu kampaņas paketi, sazinieties ar Latvijas nacionālo kontaktpunktu.

**Kontaktinformācija pieejama Aģentūras interneta mājas lapā:
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>**

Par Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūru

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra darbojas kā informācijas, kas uzlabo Eiropas DDVA, izstrādāšanas un izplatīšanas katalizators. Pulcinot kopā valdību, darba devēju un strādnieku organizāciju pārstāvjus, kā arī vadošos DDVA ekspertus no visām 27 ES dalībvalstīm un ne tikai, Aģentūra nodrošina uzticamu, līdzsvarotu un objektīvu informāciju par DDVA.

Eiropas kampaņu atbalsta ES 2007.gada prezidentūras valstīs Vācija un Portugāle, Eiropas Parlaments un Eiropas Komisija, kā arī Eiropas sociālie partneri.

**Plašāku informāciju par Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūru un Eiropas nedēļu var atrast šajā adresē:
<http://ew2007.osha.europa.eu>**

STOP — PĀRSLODZE!



**Eiropas kampaņa
par balsta un kustību aparāta slimībām**
<http://ew2007.osha.europa.eu>



Eiropas Darba
drošības un veselības
aizsardzības aģentūra

<http://osha.europa.eu>



STOP — PĀRSLODZE!

Kampana "Stop — pārslodze!"

Eiropas kampanas mērķis ir veicināt integrētu vadības pieeju balsta un kustību aparāta slimību novēršanai, kurā ietverta balsta un kustību aparāta slimību profilakse un nodarbināto, kuri jau cieš no balsta un kustību aparāta slimībām, paturēšana darbā, rehabilitācija un reintegrācija.

Kampanu "Stop — pārslodze!" organizē Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, un tā paredzēta darba devēju, nodarbināto un to pārstāvju, praktizētāju, profilakses dienestu, politikas veidotāju un citu ieinteresēto pušu iesaistīšanai balsta un kustību aparāta slimību profilakses uzlabošanā darbvietās.

Kampanas kulminācija ir Eiropas nedēļa darba drošībai un veselības aizsardzībai, kas norisināsies no 2007. gada 22. līdz 26. oktobrim. Tā ir iespēja padarīt Eiropas darbavietas drošākas un nekaitīgākas.

Kas ir balsta un kustību aparāta slimības?

Balsta un kustību aparāta slimības aptver plašu veselības traucējumu klāstu, kuru izraisa dažāda veida pārslodzes — gan saistībā ar smagumu pārvietošanu un darbu piespiedu pozās, gan biežām un atkārtotām kustībām. Šīs pārslodzes visbiežāk izraisa dažādas mugurkaula saslīmšanas, bieži novērojamas arī saslīmšanas kāju un roku locītavās.

Balsta un kustību aparāta slimības ir kaitīgu veselības apstākļu rezultāts — NEVIS apdraudējumi vai riski.

Problēmu ievērojami var novērst vai samazināt, ievērojot pastāvošos darba drošības un veselības aizsardzības noteikumus un sekojot pamatnorādēm par labu praksi.

Kāpēc tas mūs satrauc?

Balsta un kustību aparāta slimības ir visizplatītākā ar darbu saistītā problēma Eiropā. Gandrīz 24 % ES-25 nodarbināto ziņo par muguras sāpēm, bet 22 % sūdzas par muskuļu sāpēm. Šīs abas problēmas dominē jaunajās dalībvalstīs, attiecīgi 39 % un 36 % (!). Balsta un kustību aparāta slimības izraisa ne tikai personīgas ciešanas un ienākumu zaudējumu, bet arī rada augstas izmaksas uzņēmējdarbībai un tautsaimniecībai. Jebkurš nodarbinātais var ciest no šīm slimībām, taču tās var novērst, novērtējot darba uzdevumus, ieviešot profilakses pasākumus un kontrolējot to efektivitāti.

Balsta un kustību aparāta slimības ietekmē miljoniem Eiropas nodarbināto visās nozarēs, bet it īpaši aktuāla šī problēma ir būvniecībā, pakalpojumu sfērā un mazumtirdzniecībā, izglītībā, veselības aprūpē, viesnīcu, restorānu un ēdināšanas nozarēs.

Ko mēs varam darīt?

Balsta un kustību aparāta slimībām ir vajadzīga visaptveroša pieeja, kas ietver gan primāro profilaksi, gan to nodarbināto atgriešanos darbā, kuri cieš no balsta un kustību aparāta slimībām.

Pašreizējā domāšana par balsta un kustību aparāta slimībām ir koncentrēta uz kopējo slodzi ķermenim, un kampana "Stop — pārslodze!" uzsver "slodzes kontroli". Tas attiecas ne tikai uz slodzi vai smagumu, ko nodarbinātais pārnēsā, bet ietver arī visu sasprindzinājumu, kas ķermenim ir jāiztur, piemēram, pārvietojot priekšmetus, vides faktorus, citus apdraudējumus, tāds kā vibrācijas, kā arī tempu, kādā tiek veikts uzdevums.

It īpaši jāatzīmē saistība starp balsta un kustību aparāta slimībām un darba radītu stresu.

Parasti balsta un kustību aparāta slimību attīstību izraisa vairāku riska faktoru kopums. Piemēram, pārkraušana ar rokām nav vienīgais cēlonis muguras sāpēm; to attīstību veicina daudzi citi riska faktori: stress, aukstums, darba organizācija u.c. Tādēļ ir svarīgi novērtēt visu balsta un kustību aparāta slimību riska faktoru klāstu un cīnīties ar tiem visaptverošā veidā.

Riska profilakse, izglītība un apzināšanās

Kampanas mērķis ir veicināt darba drošības un veselības aizsardzības līmeņa uzlabošanu darbvietā, iesaistot attiecīgās ieinteresētās puses.

Integrētā vadības pieejā ir iekļauti trīs galvenie elementi, kas ir būtiski tās veiksmīgai īstenošanai:

- kopīga darba devēju, darbinieku un valdības sadarbība, lai cīnītos pret balsta un kustību aparāta slimībām;
- pievēršanās visai slodzei uz ķermeni, kas ir iemesls balsta un kustību aparāta slimībām;
- nodarbināto, kuri cieš vai ir cietuši no balsta un kustību aparāta slimībām, paturēšanas darbā, rehabilitācijas un reintegrācijas pārvaldība.

Kas var piedalīties?

Kampana ir paredzēta visām organizācijām un individiem vietējā, valsts un Eiropas līmenī, tajā skaitā:

- darba devējiem — valsts un privātajā sektorā — ieskaitot mazus un vidējus uzņēmumus (MVU);
- vadītājiem, uzraudzītājiem un nodarbinātajiem;
- arodbiedrībām un drošības pārstāvjiem;
- drošības un veselības institūcijām;
- darba drošības un veselības aizsardzības (DDVA) speciālistiem un praktizētājiem;
 - izglītības iestādēm;
 - reģionālajiem un vietējiem DDVA profilakses un apdrošināšanas dienestiem.

Ko jūs varat darīt?

Iniciatīvu un pasākumu ir daudz. Šeit būs tikai dažas idejas:

- riska novērtējumi, aptverot visu risku diapazonu;
- rīcības programmas, piemērojot visaptverošu pieeju riskam, kas izraisa balsta un kustību aparāta slimības;
- darba uzdevumu grozīšana, novēršot vai samazinot ilgstošu stāvēšanu vai sēdēšanu;
 - iepirkumu plāni, nodrošinot lietotājiem draudzīgas mašīnas un iekārtas;
 - nodarbināto, kuri ir cietuši no balsta un kustību aparāta slimībām, paturēšanas darbā, rehabilitācijas un reintegrācijas veicināšana;
 - apmācība un informēšana, veidojot daļu no integrētas vadības pieejas un izmantojot:
 - filmas, video un multivīdi;
 - apmācību seminārus un darba seminārus;
 - plakātu konkursus un viktorīnas;
 - ierosinājumu shēmas;
 - izstādes un atvērto durvju dienas;
 - reklāmu un veicināšanas kampanas;
 - preses konferences un plašsaziņas līdzekļu aktivitātes.



(!) Eiropas Dzīves un darba apstākļu uzlabošanas fonds. 4. Eiropas darba apstākļu apsekojums. 2005.