

## MNIEJ DŹWIGAJ — EUROPEJSKA KAMPANIA NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA PROBLEMOM MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWYM

THE LIGHTEN THE LOAD — A EUROPEAN CAMPAIGN ON MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego (musculoskeletal disorders — MSD) są najczęstszymi schorzeniami związanymi z pracą występującymi w Europie i dotyczącymi miliony pracowników. Aż 25% z nich w całej UE-27 skarży się na bóle kręgosłupa, a 23% na bóle mięśniowe.

Schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego powodowane są głównie przez ręczne przenoszenie, częste zginanie się i wyginanie, ciężką pracę fizyczną i wibracje całego ciała. Ryzyko wystąpienia schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego może wzrastać wraz z tempem pracy, niskim zadowoleniem z pracy, wysokimi wymaganiami związanymi z pracą i stresem w miejscu pracy. Układy mięśniowy i nerwowy są ze sobą ściśle powiązane: schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego negatywnie wpływają na inne aspekty zdrowia pracowników, a z kolei inne problemy zdrowotne mogą powodować wystąpienie schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Schorzenia te są najczęstszą przyczyną nieobecności w pracy praktycznie we wszystkich państwach członkowskich. W niektórych krajach 40% kosztów odszkodowań wynika z występowania schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego i sięga nawet 1,6% produktu krajowego brutto (PKB). Schorzenia te ograniczają rentowność przedsiębiorstw i powiększają koszty społeczne ponoszone przez państwo. Wielu problemom można zapobiec lub znacząco je ograniczyć poprzez stosowanie się przez pracodawców do istniejących przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz korzystanie z dobrych praktyk. Istnieją jednak szczególne działania, które należy podjąć w celu skutecznego zapobiegania schorzeniom układu mięśniowo-szkieletowego.

„Mniej dźwigaj” — kampania Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy prowadzona w 2007 r. i dotycząca eliminowania schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego w miejscu pracy — wspomaga podejście oparte na zintegrowanym zarządzaniu, złożone z trzech podstawowych elementów. Po pierwsze, pracodawcy, pracownicy i rząd muszą ze sobą współdziałać w celu wyeliminowania schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Po drugie, wszelkie działania powinny dotyczyć „całkowitego obciążenia organizmu”, obejmującego wszystkie obciążenia nakładane na organizm, czynniki środowiskowe, takie jak praca w niskiej temperaturze,

oraz przenoszone ciężary. Po trzecie, pracodawcy powinni kierować zatrzymywaniem w pracy, rehabilitacją i powrotem do pracy pracowników cierpiących na schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego.

Ogłaszając rozpoczęcie kampanii „Mniej dźwigaj” w Brukseli, Vladimír Špidla — unijny komisarz ds. zatrudnienia, spraw społecznych i równych szans — powiedział: „Wyeliminowanie schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego jest priorytetem dla UE, jeżeli mamy stworzyć w Europie liczniejsze i lepsze miejsca pracy. Biorąc pod uwagę zmiany demograficzne, będziemy prawdopodobnie musieli pracować dłużej, co sprawia, że zmierzenie się z tym problemem już teraz nabiera ogromnej wagi. Jest to konieczne, jeżeli pracownicy europejscy mają nie tylko czerpać korzyści z lepszych miejsc pracy, ale także z lepszej jakości życia i jego wyższego standardu. Możemy zwiększyć produktywność, a przez to dobrobyt w całej UE, jeśli uda nam się zredukować liczbę dni straconych z powodu schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego”.

Cena, jaką za schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego płacą pracownicy, pracodawcy i rządy, jest ogromna. U pracownika powodują one cierpienie i utratę dochodów; u pracodawcy ograniczają wydajność przedsiębiorstwa, dla rządu zaś stanowią one czynnik podnoszący koszty ubezpieczeń społecznych.

„Istnieje silny związek pomiędzy zdrowiem pracowników, samopoczuciem i jakością pracy z jednej strony a dobrobytem gospodarczym” — mówi Jukka Takala, dyrektor Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. — „Choć zmniejsza się liczba godzin pracy tygodniowo, rośnie tempo pracy”.

Bolesne lub męczące pozycje ciała, praca w bardzo szybkim tempie i w napiętych terminach, a także coraz szersze wykorzystanie maszyn i komputerów powodują częste występowanie schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego i stres. Dlatego konieczne jest wprowadzenie strategii i programów zapobiegania mających na celu wyeliminowanie problemów zdrowotnych pracowników. Strategie te muszą stawiać pracownika w centrum zmian organizacyjnych i zmiany organizacji miejsca pracy.

Zwieńczeniem kampanii „Mniej dźwigaj” będzie Europejski Tydzień Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy w dniach 22–26 października 2007 r., podczas którego

w całej Europie zostanie zorganizowanych wiele działań i imprez.

Elementem kampanii są także Nagrody za Dobrą Praktykę przyznawane organizacjom, które w wyjątkowy i innowacyjny sposób przyczyniły się do wal-

ki ze schorzeniami układu mięśniowo-szkieletowego. Agencja ogłosi zwycięzców podczas imprezy kończącej kampanię, która odbędzie się w marcu 2008 r.

Więcej informacji można znaleźć na stronie kampanii pod adresem <http://ew2007.osha.europa.eu/>