



Kampania „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy” na lata 2020–2022 - „Dźwigaj z głową”

Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą
– zapobiegania i kontrola

Informacje ogólne

- Na czym polega problem?
- Części ciała narażone na zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego
- Czym są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą?
- Radzenie sobie z zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego
- Zagrożenia i zapobieganie
- EU-OSHA i partnerzy kampanii
- Narzędzia i zasoby związane z kampanią
- Jak wziąć udział w kampanii?



Na czym polega problem?

EU-OSHA, ESENER 2019

Zaburzenia układu mięśniowo – szkieletowego wskutek:

- wykonywania powtarzalnych ruchów rąk i ramion
- długotrwałego siedzenia
- podnoszenia lub przenoszenia osób lub ciężarów

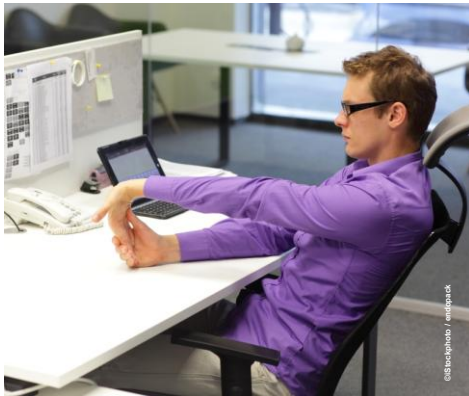
stanowią 3/4 czynników ryzyka najczęściej wskazywanych w odniesieniu do bezpieczeństwa pracy i zdrowia pracowników.



Na czym polega problem?

EWCS 2015

Okolo 3/5 pracowników w UE uskarza się na zaburzenia układu mięśniowo - szkieletowego



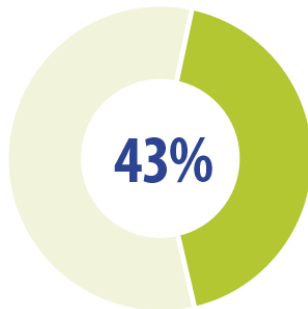
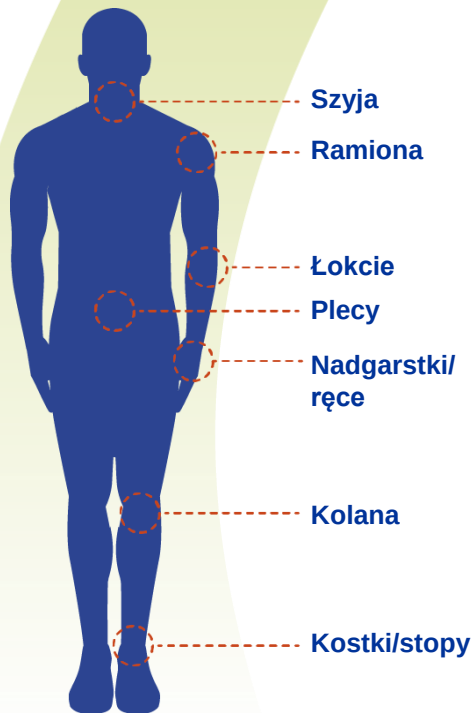
Na czym polega problem?

Eurostat, Badanie aktywności
ekonomicznej ludności w 2013 r.

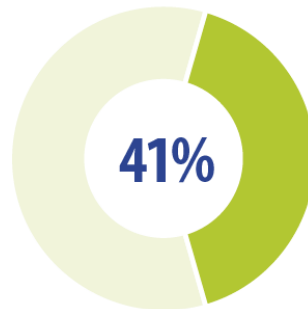
**60 % wszystkich pracowników
w UE skarżących się na problemy
zdrowotne związane z pracą,
uznaje zaburzenia układu
mięśniowo -szkieletowego
za najpoważniejsze z nich.**



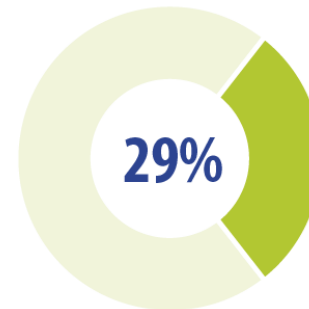
Części ciała narażone na zaburzenia mięśniowo - szkieletowe



Plecy



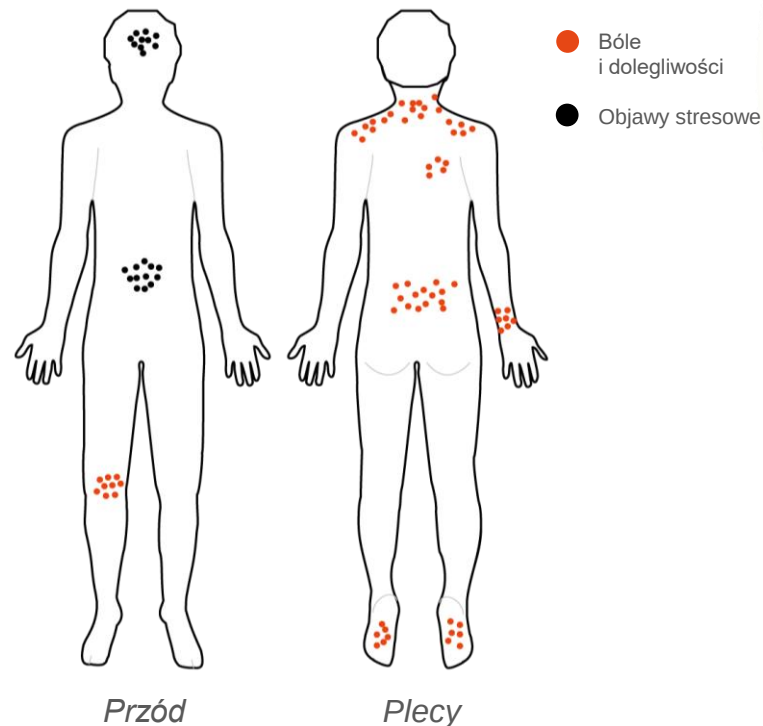
Kończyny
górne



Kończyny
dolne

Czym są zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą?

- **Osłabienie struktur ciała spowodowane lub pogłębione wskutek wykonywania czynności związanych z pracą**
- **Wpływają na to czynniki fizyczne, psychospołeczne, organizacyjne i indywidualne.**



Radzenie sobie z zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego

- Zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego można zapobiegać i można je kontrolować
- Podejście zintegrowane i kultura zapobiegania
- Działania oparte na ogólnych zasadach profilaktyki.



Ocena ryzyka

- Kluczowa dla skutecznej profilaktyki
- Powinni w niej uczestniczyć wszyscy — pracodawcy, kierownictwo, pracownicy i służby BHP
- Należy nią objąć wszystkie grupy pracowników
- Proces trzeba regularnym ponawiać i aktualizować
- Dostępne są narzędzia, instrumenty i wskazówki typu „krok po kroku”.



Obszary interwencji – obszary priorytetowe



Fakty i liczby



Schorzenia przewlekłe



Praca w pozycji siedzącej



Zróźnicowanie pracowników



Przyszłe pokolenia



Zagrożenia psychospołeczne

COVID-19: Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego a praca zdalna

- Praca zdalna jest coraz bardziej powszechna w UE i pozostanie tak nawet po zakończeniu pandemii
- Praca zdalna zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń układu mięśniowo - szkieletowego
- Odnotowano znaczny wzrost zgłoszeń zaburzeń układu mięśniowo - szkieletowego ze strony osób pracujących zdalnie w czasie pandemii
- Należy zająć się związkiem, jaki istnieje między zaburzeniami układu mięśniowo – szkieletowego, a zagrożeniami psychospołecznymi.



EU-OSHA i partnerzy kampanii



Zasoby informacyjne do prowadzenia kampanii



Publikacje



Materiały do prowadzenia kampanii



Zestaw narzędzi do prowadzenia kampanii



Filmy z serii „Napo”



OSHwiki



Praktyczne narzędzia i wytyczne



Studia przypadków



Przepisy prawne

Jak wziąć udział w kampanii?



Europejski Tydzień



Partnerstwo w ramach kampanii



Konkurs Dobrych Praktyk



Zestaw narzędzi do prowadzenia kampanii



Materiały do prowadzenia kampanii



Wydarzenia



Poświadczenie uczestnictwa

Dołącz do kampanii „Dźwigaj z głową”!

➤ Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej kampanii:
www.healthy-workplaces.eu

➤ Zaprenumeruj biuletyn nt. kampanii:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

➤ Śledź aktualne informacje o działaniach i wydarzeniach w mediach społecznościowych:



#EUhealthyworkplaces

➤ Dowiedz się o wydarzeniach w swoim kraju we właściwym krajowym punkcie centralnym:
<https://healthy-workplaces.eu/en/campaign-partners/national-focal-points>

