

Безбедноста и здравјето при работа се грижа на сите. Добро е за вас. Добро е за бизнисот.

Здрави работни места Олеснете го товарот

Водич за кампањата



#EUhealthyworkplaces

www.healthy-workplaces.eu



Европска Агенција
за Безбедност и Здравје
при Работа



Здрави работни места

Еуропе директ [Europe Direct] е сервис кој постои за да ви помогне да најдете одговори на Вашите прашања во врска со Европската Унија бесплатен телефонски број (*): 00 800 6 7 8 9 10 11

(* Информациите се бесплатни, како што се и повиците (освен некои оператори, јавни телефони или хотели). Повеќе информации за Европската Унија Ви се достапни на Интернет (<https://europa.eu>).

Текстот е завршен во ноември 2019.

Ниту Европската агенција ниту пак лицето претставник на агенцијата се смета за одговорно за тоа како ќе се користат следните информации.

Луксембург: Канцеларија за издаваштво на Европската Унија, 2020

Print: ISBN 978-92-9479-392-8, doi:10.2802/418784, TE-01-20-122-MK-C

PDF: ISBN 978-92-9479-391-1, doi:10.2802/16762, TE-01-20-122-MK-N

© Европска агенција за безбедност и здравје при работа, 2020.

Репродукцијата на материјалот е дозволена само доколку се наведе изворот.

За користењето или репродукцијата на фотографии или други материјали за кои EU-OSHA не поседува авторски права мора да се побара дозвола директно од сопствениците на авторските права.

Фотографиите кои се користат во оваа публикација илустрираат широк спектар на работни активности.

Тие не секогаш прикажуваат добри практики или се во линија со законските обврски.

За пристап на страници и референци со еден клик Ве молиме консултирајте се со онлајн верзијата на овој водич на <https://osha.europa.eu/en/publications>

Содржина

1. Вовед	3
1.1. Што е проблемот?.....	4
1.2. Што се мускулно-скелетните нарушувања поврзани со работата?.....	5
1.3. Зошто превенцијата на МСН поврзани со работата претставува најважен приоритет?	9
2. Превенирање и управување со МСН поврзани со работата	11
2.1. Заедничко дејствување со цел превенција на МСН поврзани со работата	11
2.2. Легислатива во однос на МСН поврзани со работата	12
2.3. Справување со МСН поврзани со работата	13
2.4. Рана интервенција и враќање на работа.....	17
2.5. Неколку групи работници се изложени на особен ризик	19
2.6. Промовирање добро мускулно-скелетно здравје на рана возраст	21
3. Кампања за здрави работни места 2020-22	23
3.1. Во врска со оваа кампања	23
3.2. Кој може да учествува во кампањата?.....	24
3.3. Како да се вклучите.....	25
3.4. Награди за добри практики за здрави работни места.....	26
3.5. Нашата мрежа на партнери	27
3.6. Повеќе информации и ресурси	28
Референци и белешки.....	29



EU-OSHA спроведе 3-годишен проект за БЗР во делот на за МСН¹ поврзани со работата. Целта беше да се истражат проблемите со МСН поврзани со работата како и релевантните политики, да се подобри разбирањето на оваа тема, но и да се откријат ефективните начини за превенција на МСН поврзани со работата. Воедно овој проект ги разгледа и мерките

кои помагаат да се спречат МСН поврзани со работата, но и оние кои помагаат да се менаџираат хроничните МСН, вклучително и мерките за поддршка на враќањето на работникот на работа, како и оние за негова рехабилитација. Општиот преглед на проектот за БЗР се осврнува на потребите на креаторите на политиките и истражувачите и ја надополнува оваа кампања.

1. Вовед

Квалитетното менаџирање на ризиците по безбедноста и здравјето на работните места е за доброто на сите: работниците, бизнисите и општеството. Истото зависи од силната култура на превенција на ризиците – што значи дека работодавците и менаџерите се посветени на превенција на ризиците и поттикнување на учеството на работниците во тоа. Активниот, учеснички менаџмент на безбедноста и здравјето при работа (БЗР) ги прави сите бизниси поконкурентни – на пример преку намалување на отсуствата поради болест, истовремено зголемувајќи ја продуктивноста и правејќи ја работата поодржлива.

Оваа брошура е воведен Водич за кампањата за периодот 2020-2022 година, под насловот „Здрави работни места Олеснете го товарот“, водена од Европската агенција за безбедност и здравје при работа (EU-OSHA). Кампањата има за цел да ја зголеми свеста за мускулно-скелетните нарушувања поврзани со работата (МСН) како и важноста од нивно превенција. Целта е да се охрабрат работодавците, вработените и другите засегнати страни да работат заедно со цел да се спречи појавата на МСН.

Кампањата покажува како ризиците од МСН поврзани со работата кои не можат сосем да се елиминираат, можат барем да се држат под контрола. Исто така, кампањата објаснува како МСН поврзани со работата кои се појавуваат можат да бидат спречени да станат хронични преку рана интервенција. Дополнително, кампањата упатува како квалитетното менаџирање на БЗР може да им помогне на вработените кои веќе страдаат од хронични МСН да се вратат на работа и да останат на работа.

Кампањата, исто така, ја подига свеста за бројните ризик-фактори од МСН – физички, организациски, психосоцијални, социодемографски и индивидуални — како и потребата да се развијат превентивни приоди кои ги земаат сите претходно наведени фактори предвид. EU-OSHA веќе

спроведе две кампањи за МСН на поврзани со работата – во 2000 и 2007 – оттаму излегува прашањето зошто уште една кампања на оваа тема сега? Од МСН поврзани со работата може да страдаат вработените од сите возрасти и од сите профили на работа, затоа оваа кампања е од значење за многу луѓе. Превенцијата на изложувањето на ризик факторите кои водат кон МСН на работа е важно за одржување на работата, особено во контекст на повозрасната работна сила, како и во контекст на политиката која цели кон зголемување на стапката на вработеност меѓу постарите возрастни групи. Понатаму, сериозноста на проблемот и времето кое е потребно за да се направи промена на ниво на работно место, се доволно силни причини за повторно да се навратиме на оваа клучна БЗР тема сега.

Поновите докази за влијанието на седентарната работа врз здравјето на луѓето го фокусираше вниманието кон држењето на телото (особено на седењето и работата на компјутер), но и недостатокот од физичка активност на работа. Подолгото седење се појавува во неколку видови работни околности, почнувајќи од индустриските, како на пример работа на монтажа линија, потоа работа на каса во супермаркет, до работа на компјутер. Оваа кампања ќе ја подигне свеста за важноста да се спречи МСН поврзани со работата поврзани со подолговремена статичка седечка положба.

Кампањата покажува како, и покрај нивната комплексност, со МСН поврзани со работата можеме да се справуваме на ист начин како и со секој друг БЗР проблем. Таа ќе им обезбеди на претпријатијата алатки и поддршка кои им се потребни за да се справуваат со МСН поврзани со работата на систематски начин: практични совети и водичи и аудио-визуелни материјали, примери на добри практики и студии на случај. Сите овие информации и повеќе од тоа, ќе бидат достапни на страницата на кампањата (<https://healthy-workplaces.eu>), вклучувајќи нова база на податоци на релевантни ресурси.

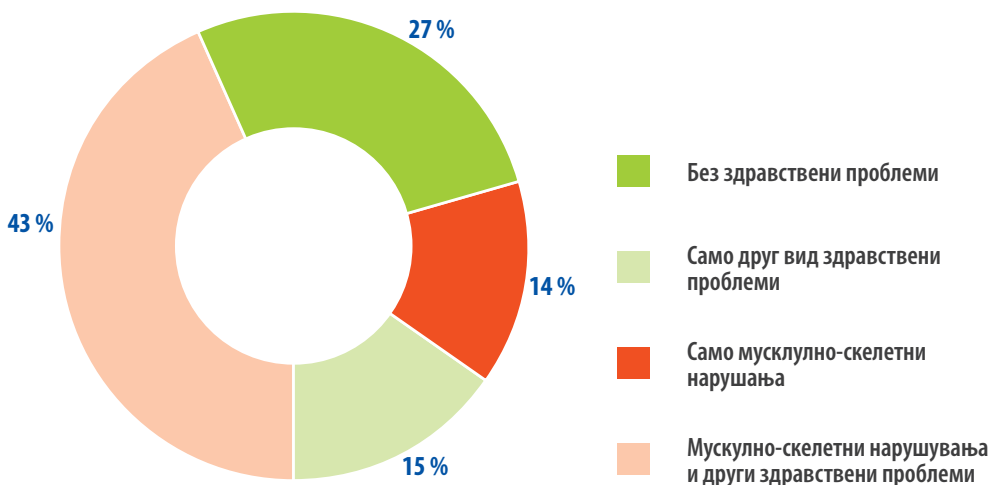
1.1. Што е проблемот?

Милиони вработени низ цела Европа страдаат од МСН. И покрај значајните напори за да се спречат, МСН поврзани со работата остануваат најчестиот здравствен проблем поврзан со работа во Европа. Анкетата за работната сила на Еуростат од 2013 година откри дека, од сите вработени кои спомнале дека страдаат од било каков (физички или ментален) здравствен проблем поврзан со работата во последните 12 месеци, 60% од нив се пожалиле наведувајќи ги МСН како најсериозен проблем.² Вториот најчесто препознаен здравствен проблем

(спомнат од страна на 16% од анкетираниите) бил стресот, депресијата или анксиозноста.

Овие цифри се базираат врз Европската анкетата за работни услови (EWSC), која откри дека приближно три од пет работници во ЕУ пријавиле дека страдаат од МСН (видете го дијаграмот подолу)³. Најзастапените видови на МСН пријавени од страна на работниците се болки во грбот и болки во мускулите во горните екстремитети (43%, односно 41%). Болките во мускулите во долните екстремитети се пријавуваат поретко (29% во 2015).

Здравствени проблеми кои ги имале работниците во ЕУ во текот на изминатите 12 месеци, ЕУ-28, 2015



Извор: Panteia, врз основа на шестата Европска анкета за работни услови (EWCS), 2015.

Микро и малите претпријатија (ММП) се особено ранливи на последиците од МСН поврзани со работата, бидејќи тие честопати немаат толку силен и развиен систем за управување со безбедноста и здравјето при работа отколку поголемите претпријатија. Согласно европската анкета за претпријатија на нови и следни ризици (ESENER)

спроведена од EU-OSHA, во споредба со другите бизниси, многу е помала веројатноста дека микро претпријатијата ќе спроведат проценка на ризиците, кои пак се од суштинско значење за успешно справување со предизвиците во однос на БЗР⁵.

1.2. Што се мускулно–скелетните нарушувања поврзани со работата?

Поголемиот дел од МСН поврзани со работата се кумулативни нарушувања, кои на пример резултираат од постојано и повторувано изложување на товар со висок интензитет за време од подолг период. Но, МСН поврзани со работата можат да настанат исто така и од акутни трауми, како што се скршеници кои се случуваат за време на незгода. Овие нарушувања главно имаат влијание врз грбот, вратот, рамениците и горните

екстермитети, но исто така, можат да влијаат и на долните екстремитети. Некои видови МСН поврзани со работата, како што е синдромот на карпален тунел на рачниот зглоб, се специфични поради изразито дефинираните знаци и симптоми. Останати видови се неодредени затоа што се јавува болка или нелагодност без јасен доказ за конкретно нарушување.⁷

Зошто МСН поврзани со работата претставуваат проблем?⁴

- МСН поврзани со работата се причина за загриженост не само поради ефектите врз здравјето на секој работник, туку и поради нивното влијание врз бизнисите и националните економии.
- МСН поврзани со работата се едни од најчестите причини за неспособност при работа и боледувања и се најчесто препознаени болести поврзани со работата во државите како Франција, Италија, Латвија и Шпанија.
- Работниците со МСН почесто отсутуваат од работа.

Следните видови МСН можат да се појават кај работниците:



Болките во грбот и вратот се некои од најчестите состојби.



Повредите на мускулите може да бидат предизвикани од активности кои бараат силен напор или активности кои се повторуваат.

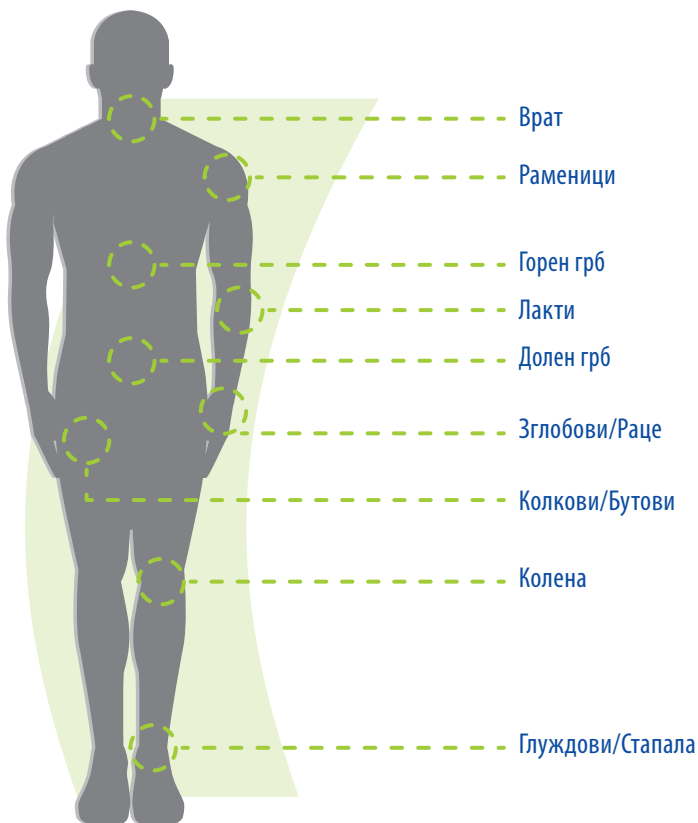


Болестите на зглобовите може да бидат нарушувања предизвикани поради старост или болест, или поради незгоди при работа.



Болестите на коските вообичаено се резултат на несреќа на работа, како случајот со скршениците.

Мапа на телото на која се гледаат деловите од телото кај кои вообичаено се јавува МСН



Извор: EU-OSHA.⁸



Мускулно-скелетните нарушувања поврзани со работата се оштетувања на телесните структури, како што се мускулите, зглобовите, лигаментите, нервите, коските и локализиранiot крвоток, кои првично или се појавиле или нивната состојба се влошила поради работата, но и поради влијанието од непосредното окружување каде се извршува работата.⁶

Постои веројатност работниците со МСН да откријат дека нивните секојдневни активности се засегнати не само од самиот МСН, туку и од здравствените проблеми поврзани со МСН. Освен чувствувањето болка, луѓето со МСН може да почувствуваат и анксиозност, проблеми со спиењето и општо умор. На долгорочен план, тие можеби нема да можат да продолжат со нивната моментална или слична работа.

Различни групи на фактори може да допринесат за појава на МСН

поврзани со работата, вклучувајќи ги физичките и биомеханичките фактори, организациските и психосоцијалните фактори, како и индивидуалните фактори. Сите тие можат да делуваат независно едни од други или во комбинација заедно.⁹ Психосоцијалните ризици и стресот поврзан со работата може исто така да играат улога акутната болка да стане хронична.¹⁰ Изложувањето на комбинација од ризик фактори треба да се разгледа кога се прави проценка на МСН поврзани со работата.

Фактори кои потенцијално водат кон појава на МСН поврзани со работата

Тип на фактори	Примери
Физички	<ul style="list-style-type: none"> • Подигање, носење, туркање или влечење товари или користење на алатки • Повторливи или нагли движења • Долготраен физички напор • Неудобни и фиксирани позиции (на пр. долготрајно седење или стоење, клечење, држење на рацете во позиција над рамениците) • Вибрација во правец дланка – рака или низ цело тело • Изложеност на студ или претерана жештина • Високи нивоа на врева, која предизвикува напнатост во телото • Poor workstation layout and poor workplace design
Организациски и психосоцијални	<ul style="list-style-type: none"> • Напорна работа, преголем обем на работа • Долги работни часови • Работа без паузи или можност за промена на држењето на телото при работа • Немање контрола врз задачите и обемот на работата • Нејасни/конфликтни улоги • Повторлива, монотона работа со брз ритам • Немање поддршка од колегите и /или претпоставениот
Индивидуални	<ul style="list-style-type: none"> • Постоње претходна здравствена историја • Физички капацитет • Возраст • Гојазност/вишок на тежина • Пушење

1.3. Зошто превенцијата на МСН поврзани со работата претставува најважен приоритет?

Превенцијата на МСН поврзани со работата, со намера да се подобри здравјето на работниците и нивната општа благосостојба, е поставена како цел во секоја стратегија на EU-OSHA од 2002 година наваму. Неодамна, Европската Комисија нагласи дека МСН сèуште претставуваат „едни од најсериозните и најшироко распространетите болести поврзани со работата“. Нивниот потенцијал да спречи милиони работници да останат на работа во текот на нивните животи е „голем товар за поединците, бизнисите и општеството воопшто.¹¹ Инвестирањето во превенцијата на појавата на МСН поврзани со работата ќе го подобри здравјето на работниците и шансите за напредување во кариерите, ќе се зголеми конкурентноста на бизнисите, но им е од корист и на националните здравствени системи.

И покрај законите за превенција на МСН поврзани со работата — како и напорите на европските и националните власти и бизниси – овие нарушувања станаа само малку поретки во последните години.¹³ Се поставува прашањето: „Кои се недостатоците во сегашната превенција и во пристапот кон проценката на ризиците?“

Новиот извештај од EU-OSHA го третира ова прашање преку анализирање на ефектите

од факторите како што се дигитализацијата и новите технологии, немањето адекватна организација на работата и/или план, промената на демографијата на работната сила, како и влијанието од психосоцијалните ризик фактори.¹⁴ Проблемите од овој вид водат кон тоа сè поголеми нови ризик фактори да стануваат пречка во мерките за превенција на МСН поврзани со работата. Стратешката рамка за безбедност и здравје при работа 2014-2020 ја нагласува важноста на напорите внимателно да ги разгледаме очигледните ризици.¹⁵

Понатаму, превенцијата на појавата на МСН поврзани со работата е приоритет не само во БЗР, туку и во многу други области од јавен интерес. Сè поголем број на луѓе живеат со хроничен МСН кое оди паралелно со стареењето на населението во Европа. Ефикасната соработка помеѓу засегнатите страни од различни области од јавен интерес — образование, јавно здравје, индустриска политика и еднаквост — за промовирање на мускулно-скелетното здравје на работниците може да помогне да се постигнат цели за интелигентен, одржлив и инклузивен раст во Европа.

Ефектот на МСН врз работата¹²

Апсентизам (претерано отсуство од работа)

Отсуството од работа поради МСН е виновникот за поголемиот дел од изгубените работни денови во земјите-членки на ЕУ. Во 2015 година, повеќе од половина (53 %) од работниците со МСН (вклучително и оние со други видови здравствени проблеми) пријавиле дека биле отсутни од работа во текот на минатата година, што е прилично повеќе во сооднос со работниците без здравствени проблеми (32 %). Работниците со МСН се исто така, во просек, посклони кон отсуства од работа на подолг временски период.

Презентеизам (присуство на работа но без вложување на полниот потенцијал)

Чувствувањето болки при извршувањето на работата како резултат на МСН е веројатно

фактор кој влијае врз квалитетот на работата и продуктивноста. Во 2015 година, работниците со МСН (вклучувајќи ги и оние со друг вид здравствени проблеми) работеле многу почесто додека биле болни отколку работниците без здравствени проблеми — 29 % споредени со 9 %.

Предвремено или присилно пензионирање

Работниците со МСН во споредба со работниците без МСН се посклони да веруваат дека нема да можат да ја извршуваат истата работа на возраст од 60 години. Попрецизно, една третина од работниците со МСН (вклучувајќи ги оние со друг вид здравствени проблеми) мислат дека нема да можат да ја работат својата работа до шеесетата година.

Студија на случај

Програмата ТМС Прос [TMS Pros] – Франција

Програмата, која започна во 2014 година, им обезбедува помош на претпријатијата во превенирањето на МСН скроена според нивните потреби. Претпријатијата со помалку од 50 вработени можат да аплицираат за кофинансирање од 70 % за да обучат внатрешен проектен менаџер за превенција од МСН и/или да нарачаат да им се изработи студија за МСН или акционен план, како и да аплицираат за кофинансирање од 50 % за купување опрема со цел да можат да го имплементираат планот.

Околу 7,000 од 8,000 таргетиран бизниси ја започнале програмата до крајот на 2017 година. Од нив вкупно 1,600 стасале до финалната фаза на евалуација, демонстрирајќи задоволувачка компетенција за да управуваат со своја програма за превенција на МСН.

Како дополнување на поддршката од мрежата на регионалните канцеларии со експертиза во превенирањето на МСН, овие фактори придонесоа за успешноста на оваа иницијатива:

- јасен чекор по чекор пристап;
 - менаџирање на процесот преку вебстраница;
 - поддршка изготвена по мерка;
 - финансиска поддршка.
- Вкупно 110 компании учествуваа во натпреварот Трофеес ТМС Прос 2018 [Trophées TMS Pros 2018], а 7 од нив беа наградени.¹⁶

Во претходното издание (2016),¹⁷ **Нурсери Стенгер Бацхман [Nursery Stenger Bachmann]** доби награда во категоријата компании со помалку од 50 вработени. Целите на проектите беа да се намали апсентеизамот поврзан со МСН, да се подобри работната средина со преуредување на работниот простор, да се намалат директните трошоци поврзани со МСН и да се спречи појава на МСН меѓу работниците.

Повеќе информации за ТМС Прос [TMS Pros] програмата за се достапни на француски јазик на <https://tmspros.fr>



2. Превенирање и управување со МСН поврзани со работата

2.1. Заедничко дејствување со цел превенција на МСН поврзани со работата

Кампањата Здрави работни места 2020-22 не само што ќе ја зголеми свеста за МСН поврзани со работата како и нивниот негативен ефект врз поединците, бизнисите и општеството, туку и ќе ги поттикне работодавците и вработените да работат заедно со цел да се спречи појавата на МСН на работно место.

Соработката помеѓу вработените, менаџерите и работниците создава основа за заедничко разбирање на проблемот и води кон трајни подобрувања. Ангажирањето на работниците може да доведе до поотворен разговор во врска со здравствените проблеми, вклучувајќи ги и МСН, и претставува сигурен начин да се преземат ефикасни превентивни мерки.¹⁸

Разговор за МСН на работното место

За некои луѓе, МСН се многу сериозен личен проблем кој тие ретко го дискутираат. Но, избегнувањето на ова прашање може да доведе до МСН кои се тешки за справување или се хронични, а кои може долгорочно да бидат погубни за работниот век на личноста.

Затоа, важно е да се охрабрат работниците, да разговараат отворено и колку што е можно порано за МСН поврзани со работата. Колку полесно ќе им биде на работниците да разговараат за своето физичко здравје, толку подобро ќе се грижат за себе, но и порано ќе добијат поддршка и терапија.¹⁹

Воведните реченици за дискусија на EU-OSHA, во врска со МСН на работните места, можат да се искористат за олеснување на групните дискусии за оваа тема на работните места или за време на обуките. Алатката содржи насоки за тоа како да се разговара за МСН²⁰ и за менаџерите и за вработените.

„Работодавецот ќе преземе потребни мерки за здравствена заштита и безбедност на работа, вклучувајќи превенција на здравствените ризици и превенција на ризиците поврзани со професијата, како и информирање и обучување и подготовка на неопходна организација и средства.“

Член 6 од Рамковната Директива²¹ за БЗР.

2.2. Легислатива во однос на МСН поврзани со работата

Ризиците од МСН поврзани со работата влегуваат во опсегот на Рамковната директива за БЗР, која има за цел да обезбеди заштита на работниците од ризиците поврзани со работата генерално, како и да ја утврдува одговорноста на работодавецот за осигурување на безбедноста и здравјето при работа. Неколку ризици поврзани со МСН се решени преку конкретни директиви, особено преку Директивата за рачно ракување, потоа

Директивата за користење на терминали за визуелен приказ, како и Директивата за вибрации. Директивата за употреба на работна опрема ги адресира позициите усвоени од страна на работниците во врска со користењето на работната опрема и става јасно до знаење дека работодавците мора сериозно да размислат за тоа ергономските принципи да ги задоволат минимум условите за БЗР.

Директива 89/391/ЕЕЗ (Рамковна директива во однос на БЗР)

од 12-ти јуни 1989 за воведувањето на мерките за поттикнување на подобрувања во здравјето и безбедноста на работниците на работа.

Директива 90/269/ЕЕЗ — Директива во однос на рачно ракување со товар

од 29-ти мај 1990 за минимум услови за безбедност и здравје при рачно ракување на товар каде постои особен ризик од повреда на грб.

Директива 2002/44/ЕЕЗ — Директива во однос на вибрацијата

од 25-ти јуни 2002 за задоволување на минимумот услови за безбедност и здравје, а во врска со изложеноста на работниците на ризиците кои произлегуваат од физички агенти (вибрација).

Директива 90/270/ЕЕЗ — Директива за користење на терминали за визуелен приказ

од 29 мај 1990 за задоволување на минимум условите за безбедност и здравје при ракување со опрема за визуелен приказ.

Директива 2009/104/ЕЗ — Користење на работна опрема

од 16-ти септември 2009 во однос на задоволување на минимумот услови за безбедност и здравје при користење на работна опрема од страна на работниците.

Директива 2006/42/ЕЗ — Директива за машини

од 17-ти мај 2006 во однос на циркулацијата на слободен пазар и заштита на работниците и потрошувачите при користење на таква машинерија.

Исто така постојат директиви и регулативи кои ги покриваат условите за работно место, лична заштитна опрема и организација на работното време.

Прочитајте повеќе на <https://osha.europa.eu/en/safety-and-health-legislation>

2.3. Справување со МСН поврзани со работата

Како и секој друг БЗР проблем, проблемите со МСН се **спречливи** и **надминливи**. Тие може да се решат со примена на метод за интегриран менаџмент— кој се базира на принципите на Рамковната директива за БЗР — како и преку промовирање на културата на превенција која ги вклучува и вработените и работниците.²² Како што легислативата на ниво на ЕУ и земјите-членки става јасно до знаење, проценката на ризикот на работно место е фундаментален предуслов за успешна превенција на проблемот.

За повеќето организации, особено за ММП, е од помош процесот за проценка на ризик на работно место да се расчлени на чекори. Проценката на ризикот за МСН поврзани со работата треба да вклучува следните чекори:

1. Подготовка:

- Изберете кој ќе го води процесот и како и кога работниците и/или нивните претставници ќе бидат консултирани и информирани.
- Ревидирајте ги расположивите ресурси достапни во компанијата, како што се информациите за МСН поврзани со работата, (досиеја за незгоди и болести, за жалби, за отсуства).
- Направете план и алоцирајте ги ресурсите.

2. Проценка на ризиците на работното место:

- Препознајте ги ризик факторите за МСН на работното место (физички, организациски,

психосоцијални и индивидуални) (види табела на страна 8).

- Направете акционен план по приоритетен редослед во кој ќе бидат предвидени чекорите кои треба да се преземат, со цел да се превенираат или минимизираат МСН поврзани со работата и притоа, конкретизирајте кој, како и кога ќе презема активности за секој чекор поединечно. Активностите треба да се базираат врз општите принципи за превенција (види подолу).

3. Имплементирајте ги и мониторирајте ги договорените превентивни и заштитни мерки.

4. Редовно правете ревизија и ажурирајте ја проценката од ризици.

Превентивните мерки кои се наменети за да ги елиминираат ризиците од МСН преку дизајн решенија, како што се промени во дизајнот на работните места или дизајн на работната опрема и работните процеси, треба да се врвен приоритет. Доколку МСН не може сосем да се елиминира, легислативата поставува конкретна хиерархија на превентивни мерки кои работодавците се должни да ги следат.²³

Кампањата бара да се подигне свеста за мерките и иницијативите преку учество (односно инволвирање на работниците во превенцијата и управувањето со МСН поврзани со работата) но, и преку поддршка на мускулно-скелетното здравје на работа (односно преку промоција на здравствени активности на ниво на работно место).

Општи принципи за превенција и примери на мерки²⁴ за превенција на МСН поврзани со работата

- Избегнувајте ги ризиците преку следните начини:
 - автоматизирајте ги операциите за подигање товар и транспорт;
 - елиминирајте ги ризиците преку проектантски решенија („ергономски дизајн“), дизајн на работно место, дизајн на работна опрема и процеси;
 - добро испланирајте ја работата за да избегнете работа што се повторува, пролонгирана работа во неудобни позиции или во пролонгирани фиксирани седечки позиции.
- Борете се со ризиците во нивниот зачеток:
 - намалете ја висината до која товарот треба да биде подигнат;
 - посветете внимание на организациските проблеми (на пр. работа во парови, промена на шаблоните кои се следат во текот на работата).
- Адаптирајте ја работата по мерка на личноста:
 - дизајнирајте го работното место за да обезбедите доволно простор за работниците да се навикнат на правилно држење на телото;
 - изберете прилагодливи столици и маси (на пр. маси за стоење кои им дозволуваат на работниците наизменично да ја менуваат позицијата стоење или седење).
 - дозволете варијација на начинот на кој работните задачи се изведуваат;
 - дозволете им да прават паузи.
- Адаптирајте се кон технолошкиот напредок:
 - информирајте се за најновите помошни направи и поергономски направи, алатки и опрема;
 - овозможете работниците да се информираат за најновата технологија за да ја одржат нивната компетентност и самодоверба.
- Заменете го ризичното со безбедното или помалку ризичното:
 - заменете го рачното ракување (тешки) товари со механичко ракување.
- разработете кохерентна политика за превенција која ја покрива технологијата, работната организација, работните услови, социјалните односи и работната средина.
- Први имплементирајте ги колективните мерки:
 - дајте им приоритет на рачките со добар зафат наместо ракавиците кои не лизгаат, потоа на помалите товари при секое подигање наместо појаси за грб (лумбален појас) или шини за рачни зглобови, како и на помалиот број задачи кои бараат работниците да клекнуваат или да работат на коленици наместо штитниците за коленици.
- Обезбедете им на работниците добра обука и инструкции:
 - обезбедете им практична обука за правилна употреба на работната опрема (направи за подигање, столици, мебел), практична обука за како ергономски да ја организираат работата и работната станица, како и обука за безбедно држење на телото при работа (седење, стоење).

Од причина што МСН поврзани со работата се предизвикани од повеќе фактори, комбинираниот пристап е најдобар за справување со нив. На пример, ако компанијата има потреба да ги намали МСН поврзани со седечката работа, истото има големи шанси да повлече активности на таргетирање (1) на работното место (на пример ергономски мебел), (2) на работната организација (на пример варијација на задачата со која се менува позицијата на телото од седечка во стоечка и обратно), (3) на психосоцијалните фактори (на пример усвојување на работна автономија) и (4) на работниците (на пример обезбедување обуки за правилна работна позиција на телото). Овие типови на интервенции ќе имаат поголем ефект врз мускулно-скелетното здравје на работниците отколку оние кои посветуваат внимание на само еден ризик фактор.



©iStockphoto / Jacob Ammentorp Lund

Сedeње на работа — практични решенија

Многу професии денес се карактеризираат со физичка неактивност и долги периоди на непрекинато седење,²⁵ што води кон зголемување на ризикот од МСН и други здравствени проблеми, како што се дијабетисот и прекумерната тежина.²⁶

Добриот дизајн на работното место, промовирањето на физичката активност и честите промени на позицијата на телото се услов за превенција на напрегањето кое се поврзува со седечката работа. Важно е да се зголеми свеста за:

- користа од наизменичното менување на седечката и стоечката позиција;

- потребата од паузи;
- вредноста на инкорпорирање на некоја форма на физичка активност и флексибилност или вежби со отпор во работниот ден;
- позитивни ефекти на организирање на работата со овие точки земени предвид.

Работодавците и работниците треба исто така да бидат свесни дека одржувањето на физичката активност дури и кога се чувствуваат болки во мускулно-скелетниот систем е многу важно.

Студија на случај

Рехабилитација ориентирана кон работата во фризерството

Во Финска, се смета дека курсот за медицинска рехабилитација ориентирана кон работата им помогна на фризерите (и фризерките) со дијагноза на хронични болки во вратот рамената или болки во грбот. Програмата за курсот беше дел од комбинираниот пристап кој вклучуваше медицинска поддршка и физиотерапија. Тие се фокусираа на промени во:

- техниката на работењето;
- субјективната здравствена состојба;
- физичкиот и мускулен капацитет;
- видливата работна способност;

- дизајнот на работните места/алатите.
- Фризерите (и фризерките) кои учествуваа во наведениот намален и ментален напор, болки во вратот и рамената, болки во грбот и посети на лекар кои се должат на МСН после рехабилитација. Тие спомнаа дека употребата на новите работни техники, честата употреба на столицата, паузите за вежбање, како и повеќето можности за опуштање за време на работниот ден, се од помош.

• Извор: *ergoHair*.²⁸



За да се изведат ефективни проценки за ризик и превенција од ризик, работодавците и нивните вработени треба да бидат добро информирани и обучени. Како дел од Кампањата здрави работни места 2020-22, ЕУ-БЗР креираше нова база на податоци на практичен материјал вклучувајќи ги помошните алатки, насоките и примерите за добра пракса. Преку дисеминација на информациите за алатките и насоките, ЕУ-БЗР има за цел да ја поддржи проценката на ризици поврзани со БЗР. Посетете го делот *Алатки и ресурси [Tools & Resources]*

на вебсајтот на кампањата (<https://healthy-workplaces.eu/en/tools-and-publications>) за да видите што е достапно.

Други ресурси — како што се АОИПР [OIRA] (Алатка за онлајн и интерактивна проценка на ризик)²⁷ — можат да понудат поддршка за микро и мали претпријатија, но и поддршка за претставниците на работниците исто така.

2.4. Рана интервенција и враќање на работа

Широката распространетост на МСН поврзани со работата ја нагласува важноста за преземање активности во насока на превенција на нивен почеток и појава. Сепак, доколку кај некого се појави МСН, преземањето на едноставни мерки — како обезбедувањето на професионална поддршка и прилагодувањето на работната средина штом ќе се појават симптомите — значително ја намалува можноста работникот да отсутува од работа на подолго време.²⁹ Раната интервенција може да спречи и редуцира апсентеизам и да доведе до реална заштеда во националниот здравствен и социјален систем.

За ефикасното менаџирање на мускулно-скелетните проблеми потребен е координиран напор: работникот, здравствената услуга и работодавецот треба подеднакво да се посветат на помагање на личноста да се врати и да остане на работа.³⁰

За да успее раната интервенција на работното место, работниците треба да се охрабруваат да разговараат со нивниот работодавец во врска со МСН. Добрата комуникација е клучот за препознавање на потребите на една индивидуа, наоѓајќи соодветни решенија и превенирање на акутните МСН поврзани со работата да не станат хронични.³² Може да се преземат мерки за да се отклони причината и да се адаптираат работните задачи ако е неопходно. За здравствените состојби

кои не се поврзани со работата, како што е артритисот, едноставни мерки можат често пати да и овозможат на личноста да продолжи да работи и да се погрижат работата да не ја влоши состојбата.³³

Доколку мускулно-скелетните проблеми се долгорочни или се појавуваат одново, ќе биде потребна рехабилитација³⁴ и ако е потребно боледување, враќањето на работа³⁵ треба да се изведе внимателно.³⁶ И откритијата од истражувањето и практичното искуство покажуваат дека интервенциите на БЗР на работно место помагаат во тоа враќањето на работа да биде успешно.³⁷

Кампањата наскоро ќе обезбеди докази и примери кои покажуваат дека раната интервенција и ефективната рехабилитација кои го следат мускулно-скелетниот проблем не само што се можни туку се и успешни. Таа исто така ќе обезбеди ресурси за да поттикне добра комуникација во врска со мускулно-скелетните проблеми помеѓу работниците и нивните работодавци.³⁸ Уште повеќе, таа ќе промовира систематски и мултидимензионален пристап за рана интервенција и враќање на работа, вклучувајќи координација помеѓу здравствените и социјалните услуги, сервисите за вработување, осигурителните компании на здравјето при работа и други релевантни извори, со цел да ги поддржат работниците и работодавците.

Работнички од една мала градинка во Данска страдале од голем број МСН поврзани со работата. За да се спречи губењето на постарите и поистиснати работнички, градинката ја имплементираше интервенцијата која вклучуваше индивидуален совет од терапевт, ран пристап до физиотерапија со намален трошок и ергономски подобрувања во работата. Бенефитите од ова беа поддржливи работни услови, намалување

на МСН и задржување на искуството на работното место. Факторите на успехот вклучуваа поддршка од синдикатите и надворешните експерти и диверзитетот на мерките кои се презедоа. Промената на обрасците на однесување на вработените беше препознаена како предизвик. Иако мерките кои беа изготвени за градинките, истите можат да се пренесат на други бизниси.³¹

Студија на случај

Рана здравствена интервенција — Клиничка болница во Сан Карлос во Мадрид

Коалицијата од Шпанија - Спремни за работа - нуди пример за она што програмите за рана интервенција можат да направат.³⁹

Од 2012 наваму, Коалицијата ја поддржува експанзијата на Клиниките за рана интервенција на МСН, кои се главната причина за привремена работна спреченост (ПРС). Во Шпанија, резултатите од МСН-ПРС од речиси 21 милион изгубени работни денови годишно, се пресметува во финансиска загуба од 1,7 милијарди евра.

Раната интервенција за оваа состојба се базира врз идејата дека постои „прозорец на можности“, во кој пациентите со МСН можат да се опорават побрзо.

Оваа хипотеза беше тестирана во случајна контролирана интервенција на повеќе од 10000 случаи на МСН - ПРС, со контролна група која доби стандардна грижа и на контролна група која доби програма со специфична грижа која вклучуваше експертски клинички менаџмент, образование на пациентите и поддршка за нивно враќање на работа; останатите случаи добија стандардна грижа.

Интервенцијата постигна просечно намалување од 40 % од вкупно денови на боледување, додека употребата на ресурсите од здравствената грижа опаднаа за 45% , а стапката на перманентна работна инвалидност беше намалена за половина.



2.5. Неколку групи работници се изложени на особен ризик

Сите работници треба да бидат еднакво заштитени од ризиците кои предизвикуваат МСН поврзани со работата. На ниво на ЕУ, законската рамка беше воведена за да ја засили еднаквоста но и да ја подобри безбедноста и здравјето при работа за сите.

Оние групи кои беа изложени на особени ризици може вклучуваат жени,⁴¹ работници-мигранти,⁴² постари работници,⁴³ помлади работници⁴⁴ како и оние кои се жртви на дискриминација на работа, како што се ЛГБТИ (лезбејки, геј, бисексуалци, транссексуалци и интерсексуалци) работници⁴⁵, работници со инвалидност, или оние со различно етничко и малцински потекло или оние кои се дискриминирани поради бојата на кожата или верската припадност.

Некои од овие групи на работници може да бидат изложени на поголем ризик од страдање од МСН поради:

- неискуство или недостиг од обука;
- повторлива или кумулативна изложеност на ризик фактори поврзани со поширока распространетост⁴⁶, како што се повторливи движења на дланките или рацете, вибрации, носење

или преместување на тешки работи, изложеност на високи температури, вознемирување и малтретирање, потоа изложеност на вербално малтретирање на работа, или стрес.⁴⁷;

- секторите во кои работат како што се: градежништвото, земјоделието, здравствена и социјална служба и нега;
- склоноста кон занимавање со видот на професијата, на пример типични примери се работниците во фабрика или општи работници (кај кои има поширока распространетост од МСН), како што се оператори со постројки и машини, но и монтажери, работници со елементарни занимања (на пример: чистачи, работници во земјоделе и рибарство, работници во рударство, во градежништво, производство и транспорт).
- Конкретните потреби и околности на овие работници мора да се земаат предвид при проценка на ризиците од МСН и воспоставување на мерките за превенција. Насоките за проценка на ризиците кои се сензитивни на диверзитет се достапни за претпријатијата и истите ќе се промовираат за време на кампањата.⁴⁸

Податоците добиени од ЕУ, како и на ниво на државите посебно, укажуваат дека жените, постарите работници и работниците со помалку вештини се посклони да пријавуваат проблеми поради МСН.⁴⁰



Студија на случај:

Иницијатива на инспекторатот за труд на Шведска — инспекција за родова еднаквост

Во 2012, во текот на повеќе од две недели поврзани со Меѓународниот ден на жената 8.Март, шведските власти за работна средина спроведоа одреден број на „инспекции на родова еднаквост“, кои се фокусираа на засилување на родовата еднаквост на работните места. Оттогаш наваму, родовата еднаквост рутински се инкорпорира во инспекциите. Инспекторите разговараат со работодавците за тоа како да постигнат родова еднаквост во работната средина. На пример, барањето од работодавецот да го разгледа прашањето зошто повеќе жени отколку мажи отсутуваат од работа поради болест, може да ги инспирира да ја адресираат нееднаквоста во нивниот БЗР акционен план.

Филмот можете да го погледнете овде:

<https://www.av.se/en/work-environment-work-and-inspections/work-with-the-work-environment/gender-equality-in-the-work-environment/#4>

Властите направија филм во чиј фокус се работните средини на мажите и жените во фабриката за преработка на риби. Филмот прикажува како машките задачи, како што се подигањето тежок товар и возењето на вилушканици, се разликуваат и бараат тие да се движат низ фабриката. Истиот илустрира како жените континуирано работат на производната линија, работејќи работа која се повторува со брз ритам, а со малку раздвижување. Доколку работата беше распределена подеднакво, вработените би биле поздрави, а бизнисите би биле попрофитабилни.



2.6. Промовирање добро мускулно-скелетно здравје на рана возраст

Резултатите од истражувањата покажуваат дека децата кои одат на училиште пријавуваат болки во мускулно-скелетниот систем уште на рана возраст. Оттаму се поставува прашањето за младите работници кои започнуваат да работат со МСН проблеми кои можеби се влошуваат во текот на работата.⁴⁹ Млади луѓе кои имаат кариери пред себе. Затоа е важно да станат свесни за овој проблем колку што е можно порано, што е причина повеќе зошто превенцијата и промоцијата на доброто мускулно-скелетно здравје мора да започне уште од училиште.

Подигањето на свеста колку што е можно порано е во најдобар интерес за сите.

Новите стилови на учење, како и програмите кои се користат од страна авторитетите во јавното здравје за да се поттикне физичката активност во и надвор од училиштата со цел да се промовира квалитетно мускулно-скелетно здравје, е наменето за идните генерации на работници. Оваа кампања е можност за поддршка на овие иницијативи и допринесуваат да се намалат ризиците од МСН за училишните деца и младинците во стручните училишта. EU-OSHA има намера поблиску да соработува со секторите на јавното здравство и образование за да ја подигнат свеста и практичните идеи.



Седењето во училиште

Некои луѓе непромислено тврдат дека училиштата служат помалку за стекнување знаење, а повеќе за подготовка на децата за седење во текот на целиот живот. Во моментот, околу 33 % од децата и младите страдаат од оштетувања на држењето на телото. Откако сфатија дека постои поврзаност помеѓу неадекватните столчиња, континуираното седење и оштетувањата поврзани со држењето на телото, експертите препорачаа училиштата да го адаптираат мебелот според висината на секое дете. Голем број училишта се обидоа да ги спречат учениците од подгрбување преку поттикнување на правилно држење, но и поголема физичка активност.

Иницијативата на Германската федерална работна група промоција на правилно држење и движење во основните училишта, 'Das bewegte Klassenzimmer' (Подвижна училиница), покажува како учењето може да се комбинира со движењето. Пристапот е изгледа вака:

- Седење со движење: промовирање на динамично седење, обезбедување на различен мебел за седење и подобрување на ергономскиот дизајн со воведување на монтажни клупи, како и потпирни перничкиња.
- Учење во движење: училишните задачи се осмислуваат на тој начин да може да се инкорпорира движење (на пример: трчање по диктат и аритметичка гимнастика).
- Одмори со движење: овој вид одмор се инкорпорира во распоредот за настава. Активностите кои вклучуваат движење и одмори за релаксација се менуваат наизменично, а игралиштето се дели на зони за игра и тивки зони.

Повеќе инфомации на германски јазик можете да најдете на: <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.html> (стр. 26-28)



3. Кампања за здрави работни места 2020-22

3.1. Во врска со оваа кампања

Кампањата за здрави работни места 2020-22, која работи со цел подигање на свеста за МСН поврзани со работата, има влијание врз сите сектори и работни места и покажува како истите можат да бидат **спречливи** и **решливи**. Ние се насочуваме да го сториме тоа преку поставување стратешки цели.

1. Подигање на свеста за важноста и релевантноста за превенцијата на МСН преку обезбедување на фактите и бројките за изложеноста на МСН, но и за последиците од МСН.
2. Промовирање на проценката на ризиците и проактивно управување на МСН поврзани со работата преку обезбедување на пристап до МСН ресурси, како што се алатки, насоки и аудио-визуелен материјал.
3. Демонстрирање дека МСН се проблем на сите нас, на многу типови различни работни места, во различни сектори и дека истиот може успешно да се реши, меѓу другото и преку обезбедување на примери на добри практики.
4. Подобрување на знаењето за нови и следни ризици, но и на други сознанија во врска со МСН.
5. Зголемување на свеста за важноста на реинтегрирањето и задржувањето на работниците со хронични МСН, и како истово да се спроведе во пракса.

б. Мобилизирање и стимулирање на ефективна соработка помеѓу различни страни преку нивно спојување и овозможување на размена на информации, знаење и добри практики.

Со цел да се обезбеди практична поддршка на работодавците, EU-OSHA создаде база на податоци со ресурси и студии на случај на тема МСН. Гледајќи од перспектива на иднината, нашата соработка со ENETOSH (Европската мрежа за образование и обука за безбедност и здравје на работа), како и секторот образование, ќе создаде пакет за кампања за училиштата со корисни ресурси.

Ќе работиме од блиску со нашата мрежа и партнери за да се обезбеди размена на искуства и најдобри практики за МСН, но и ќе се погрижиме пораките од кампањата да стасаат до работниците и работодавците,осоено оние во ММП. EU-OSHA истотака ќе организираат клучни активности и настани во текот на кампањата, како што се Награди за добра практика на здрави работни места.

Кампањата ќе заврши со Самит на здрави работни места, кој ќе им овозможи на оние кои дале свој придонес во Кампањата да ги прослават постигањата од истата. Исто така, тоа ќе претставува и можност за рефлексија на научените лекции.

Клучни датуми

Лансирање на кампањата

Октомври 2020

Европски недели за безбедност и здравје на работа

Октомври 2020, 2021 и 2022

Настан во чест на размена на добри практики за здрави работни места

Октомври 2021

Награди за добри практики за здрави работни места

Април 2022

Самит на здрави работни места

Ноември 2022

3.2. Кој може да учествува во кампањата?

Ги поттикнуваме сите организации и поединци да учествуваат во оваа кампања, но особено сме насочени кон работа со групите на посредници за да ја пренесеме нивната порака:

- фокусните точки (focal points) на EU-OSHA и нивните мрежи;
- социјалните партнери (европски и национални);
- секторски комисии за социјален дијалог;
- креаторите на политиките (европски и национални);
- големи претпријатија, секторски федерации и асоцијации на мали и средни претпријатија (МСП);
- Европските институции и нивните мрежи (Мрежа на претпријатија во Европа);
- Европски невладини организации;
- сектор образование и образовни институции (основно, средно, високо и стручно);
- младински организации;
- БЗР професионалци и нивните асоцијации;
- истражувачката заедница на БЗР;
- трудовиот инспекторат и неговите асоцијации;
- медиумите.

3.3. Како да се вклучите

Поддржете ја оваа кампања преку:

- организирање настани и активности, како работилници и семинари, обуки, натпревари;
 - дисеминирање и објавување на материјали за кампања;
 - употреба и промовирање на практични алатки и други ресурси за МСН на работно место;
 - споделување добри практики за превенција на МСН поврзани со работата;
 - учество во натпревари за добри практики за здрави работни места;
 - вклучување во европските недели за безбедност и здравје на работа;
- станување официјален партнер во кампањата (отворен за пан-европски или меѓународни организации) или партнер во национална кампања (отворен за организации кои функционираат на национално ниво);
 - станување медиумски партнер EU-OSHA (отворен за национални и европски медиумски канали);
 - одржување контакт и информирање за нашите активности и настани преку вебстраницата на кампањата (<https://healthy-workplaces.eu>) и нашите канали за социјални медиуми — најдете не на **Facebook**, **Twitter** и **LinkedIn**.



Зошто да не ни се придружите како официјален партнер во кампањата?

За возврат на ширењето на пораките на кампањата и за поддршката на практични начини, нашите партнери имаат повратен бенефит во смисол на поголема нивна препознатливост и шанса да учествуваат во настаните за размена на добри практики и други можности за вмрежување.

Откријте повеќе на вебстраницата на кампањата <https://healthy-workplaces.eu/en/get-involved/become-campaign-partner>.

3.4. Награди за добри практики за здрави работни места

Наградите за добри практики за здрави работни места ги препознаваат одржливите и иновативни пристапи за управување со БЗР. Правејќи го тоа, тие ги демонстрираа бенефитите за бизнисите кои ги усвојуваат добрите практики за БЗР.

Сите организации на земјите-членки, земјите кандидатки, потенцијалните земји кандидатки и земји на Европската асоцијација за слободна трговија ЕФТА [EFTA] се добредојдени да ги достават нивните апликации.

Апликациите треба да покажат:

- дека работодавците и работниците работат заедно за да се справат со ризиците од МСН на работните места и да промовираат стабилна култура на превенција на ризик;
- успешна имплементација на интервенции;

- мерливи подобрувања во смисол на превенција на ризик од/намалување на МСН и БЗР генерално;
- одржливост на интервенциите на подолго време;
- интервенции кои се преносливи во други организации во различни сектори или држави.

Мрежата на фокусни точки (focal points) на EU-OSHA собира апликации и номинира победници на државно ниво за учество во пан-европскиот натпревар. Наградите од натпреварот за добри практики започнува тогаш кога започнува и официјалната кампања во октомври 2020. Победниците се објавуваат во април 2022, а исто така, церемонијата за доделување награди ќе се одржи во финалната година од кампањата за да се прослават постигањата на учесниците.



3.5. Нашата мрежа на партнери

Нашите партнерства со клучните страни се од голема помош за успехот на нашата кампања. Зависиме од поддршката од голем број партнерски мрежи:

- **Национални фокусни точки:** мрежите од фокусни точки на EU-OSHA ги координираат сите Кампањи за здрави работни места на национално ниво. Можете да научите повеќе за фокусните точки на вебстраницата на кампањата (<https://healthy-workplaces.eu/en/campaign-partners/national-focal-points>).
- **Европските социјални партнери:** социјалните партнери ги претставуваат интересите на работниците и работодавците на европско ниво.
- **Официјални партнери на кампањата:** 100 пан-европски и меѓународни претпријатија и организации ја поддржуваат Кампањата за здрави работни места како партнери на кампањата. Откријте повеќе за тоа како да станете официјален партнер на вебстраницата на кампањата (<https://healthy-workplaces.eu/en/get-involved/become-campaign-partner>).
- **Медиумски партнери:** EU-OSHA ја има поддршката на ексклузивна група на новинари и уредници низ Европа кои се заинтересирани за промоција на БЗР. Водечки европски БЗР ја промовораат кампањата. За возврат, понудата за партнерство ги прави публикациите попознати за јавноста и им овозможува на партнерите да се поврзат со мрежите на EU-OSHA и засегнатите страни низ Европа.
- **Мрежа на претпријатија од Европа:** МПЕ ги поддржува МСП низ Европа со цел најдобро да се искористат бизнис можностите и новите пазари. Како резултат на долгогодишната соработка со EU-OSHA, МПЕ има мрежа на БЗР амбасадори на национално ниво во повеќе од 20 европски држави, и истите играат активна улога во промовирање на Кампањата за здрави работни места.
- **Институциите на ЕУ и нивните мрежи,** особено оние кои ги држат претседателските места во Советот на Европа.
- **Други ЕУ тела со интерес за темата на кампањата.**



3.6. Повеќе информации и ресурси

Посетете ја вебстраницата на кампањата каде ќе најдете голем број на материјали осмислени за да ви помогнат да ја промовирате и поддржите кампањата.

Истите содржат:

- водич за кампањата и флаер за Наградата за добри практики за здрави работни места
- Пауер поинт презентации, постери и други материјали;
- комплет алатки за кампањата — совет за водење на своја кампања и ресурси за ваша поддршка;
- најновите Напо филмови за МСН и ресурси за Напо обуки;
- водич за опасности по здравје и мапирање на телото;

- база на податоци за инструменти и алатки, аудио-визуелни материјали, студии на случај и други практични материјали на ниво на Европа и на државите;
- вики-дел со најнови информации од БЗР за МСН, со специјален фокус на алатките и инструментите;
- серии на инфостраници и инфографици на теми поврзани со МСН;
- ресурси за водење групни дискусии или „разговори“ за МСН на работното место;
- резимеа од онлајн семинари.

Поголемиот дел од ресурсите од кампањата се достапни на 25 јазика <https://healthy-workplaces.eu>



Референци и белешки

- 1 Резултатите од овој проект се достапни на <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 2 Еуростат, Анкета за работната сила и ад хок модул „Повреди на работа и други здравствени проблеми поврзани со работа“ (2013). Ве молиме земете предвид дека овие податоци се во врска со МСН поврзани со работата.
- 3 EU-OSHA, мускулно-скелетни нарушувања поврзани со работа: распространетост, трошоци и демографија во ЕУ, 2019, стр.46. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demo-graphics-msds-europe/view> Ве молиме обрнете внимание дека овие податоци се од шестата Анкета за условите на работа во Европа [EWCS] и генерално се во врска со МСН, но не конкретно поврзани со работата.
- 4 Ibid., стр. 79-96.
- 5 EU-OSHA, „Резиме: Втора европска анкета на препријатијата за нови и следни ризици [ESENER-2]“, 2015. Достапно на <https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/esener-ii-summary-en.PDF>
- 6 EU-OSHA, „Информативен лист 71 — Вовед во мускулно-скелетните нарушувања поврзани со работата“, 2007. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- 7 Ibid.
- 8 EU-OSHA, Здрави работници, успешни компании — Практичен водич за здравје при работа, 2018. Достапни на <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- 9 Види белешка 6.
- 10 И.Рокелер [Y. Roquelaure], Скелетните нарушувања и психосоцијалните фактори поврзани со работата, Институт за европските синдикати 2018, стр. 50. Достапно на <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>
- 11 Комуникација од Комисијата на Европскиот парламент, Советот, Европската комисија за економски и социјални региони, „Побезбедна и поздрава работа за сите — Модернизација на легислативата и политиката за безбедноста и здравјето при работа и ЕУ“, COM(2017) 12 финал. Достапно на <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>
- 12 EU-OSHA, Мускулно-скелетни нарушувања при работа: Распространетост, трошоци и демографија во ЕУ, 2019, стр. 91-96. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 13 Ibid., стр. 45.
- 14 Овој осврт кон истражувачката литература го адресира прашањето „Зошто продолжува широката распространетост на МСН и покрај политиките ширум Европа, превенцијата и намалувањето на ризикот?“ EU-OSHA, за МСН (работен наслов) осврт кон истражувачката литература, во подготовка, ќе биде достапна на <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 15 Комуникација од Комисијата до Европскиот парламент, Советот, Европската комисија за економија и социјала и Комисијата за регионите, „Стратешка рамка на ЕУ за безбедност и здравје при работа 2014-2020“, COM(2014) 332 финал. Достапно на <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>
- 16 Повеќе информации за натпреварот Трофеес ТМС Прос 2018 [Tro-phées TMS Pros 2018] и компаниите-победнички, се достапни на француски јазик на <http://www.ucaplast.fr/wp-content/uploads/2018/11/Brochure-Troph%C3%A9es-TMS-PROS-2018.pdf>
- 17 Повеќе информации за Трофеес ТМС Прос 2016 [Trophées TMS Pros 2016] на француски јазик ќе најдете на <https://tmspros.fr/TMSPROS/images/le-programme/BrochureTrophees.pdf>

- 18 EU-OSHA, Придонесот на работниците за здравјето и безбедноста на работа — Практичен водич, 2012 (достапно на https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view);
- EU-OSHA, Управување со здравјето и безбедноста при работа— Практичен водич, 2012 (достапно на https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view)
- 19 А. Вулф, „Работа со ревматизам и мускулно-скелетни нарушувања (РМН)“, БЗР вики, [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))
- 20 EU-OSHA, Вовед во дискусија за мускулно-скелетните нарушувања на работното место, 2019. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-start-ers-workplace-discussions-about/view>
- 21 Директива 89/391/ЕЕЗ (БЗР Рамковна директива). Достапно на <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>
- 22 Г.Зветслот и Н. Стејгер, „Во насока на културата на безбедност и здравје при работа“, OSH-wiki, https://oshwiki.eu/wiki/Towards_an_occupational_safety_and_health_culture
- 23 Види белешка 20
- 24 Овие мерки (како и сите оние споменати во овој водич) се дадени како примери. Погolem дел можат да се сфатат како примери за „добра практика“ и оттаму се задолжителни или релевантни за сите работни места. Нивната релевантност зависи од спецификите на секое работно место (како и резултатите од проценките на ризиците).
- 25 Д. Комисарис и М.Доуес, „Препораки и интервенции со цел намалување на физичката неактивност на работа“, OSH-wiki, https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work
- 26 Државен институт за безбедност и здравје при работа, „Користење на концептот на комплетно здравје за да се намалат ризиците по здравјето од седечката работа“, 2017. Достапно на <https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2017-131/pdfs/2017-131.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2017131>
- 27 Посетете ја вебстраницата на ОиРА [OiRA] за да дознаете повеќе за тоа како може да ви се помогне <https://oiraproject.eu/>
- 28 ергоХаир [ergoHair], Мускулно-скелетното здравје на фризерите— Заштита на здравјето и безбедноста на работното место, 2019, стр. 31. Достапно на <http://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>
- 29 Види белешка 19.
- 30 Бизнисот во заедницата, Мускулно-скелетно здравје на работно место: Алатки за работодавците, 2017. Достапно на <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-well-being-toolkit-musculoskeletal-mar2017.pdf>
- 31 EU-OSHA, „Данска — Никогаш не сте премногу стари за во градинка: како да се намали напрегањето за да се задржат работниците“, 2016. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/denmark-never-too-old-kin-dergarten-reducing-strain-retain/view>
- 32 Види белешка 19
- 33 Ibid
- 34 Рехабилитацијата се дефинира од страна на Светската здравствена организација (СЗО) како процес на враќање на оптималното физичко, сензорно, интелектуално, психосоцијално и социјално здравје на пациентот“.СЗО, „Рехабилитација“, 2016, <http://www.who.int/rehabilitation/en/>
- 35 Враќањето на работа е координиран напор насочен кон задржување на работното место, но и превенција на рано прекинување со работа, опфаќајќи ги сите процедури и интервенции наменети за заштита и промоција на здравјето и работната способност на работниците како и олеснување на реинтеграцијата на работното место на било кое лице кое поминува низ намалување на работниот капацитет како резултат на повреда или болест. EU-OSHA, Рехабилитација и враќање на работа: Европските системи и политики, 2016. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work-info-sheet/view>

- 36 Повеќе информации во врска со враќањето на работа достапно на https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders и https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation_and_return-to-work_policies_and_systems_in_European_Countries
- 37 Е.-П. Такала и К.П.Мартимо, „Стратегии за враќање на работа со цел превенција на инвалидитет поврзан со мускулно-скелетните нарушувања“, OSH-wiki, https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders
- 38 EU-OSHA, „Вовед во дискусии за мускулно-скелетните нарушувања на работа“ Достапно на <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
- 39 Луис Родригез-Родригез, Лидија Абасило, Летиција Леон, Хуан Ховер, „Рана интервенција на мускулно-скелетните нарушувања кај работоспособното население“, OSH-wiki, https://oshwiki.eu/wiki/Early_intervention_for_musculoskeletal_disorders_among_the_working_population/
- 40 EU-OSHA, „Мускулно-скелетни нарушувања:распространетост, трошоци и демографија во ЕУ 2019;“ стр.60, стр.63 и стр.67. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 41 Комуникација од Комисијата до Европскиот парламент, Советот, Европскиот економски и социјален комитет и комитетот од регионите. „Стратешка рамка на ЕУ за безбедност и здравје на работа 2014-2020;“ COM (2014) 332 (достапно на <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TX/?uri=COM:2014:332:FIN>); М.Сверке, Х.Фалкенберг, Г. Кеклунд, Л. Магнусон Хансон и П.Линдфорс, Жените и мажите и нивните работни услови: Важност на организациските и психосоцијалните фактори за исходите поврзани со работата и здравјето, Арбетсмиљверкет, 2017 (достапно на https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/women_and_men_and_their_working_conditions.pdf); ЕУ -АБЗР, Мускулно-скелетни нарушувања поврзани со работата: распространетост, трошоци и демографија во ЕУ, 2019, стр. 60-65 (достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>).
- 42 EU-OSHA, Студија за работниците-мигранти, 2007 (достапно на https://osha.europa.eu/en/publications/literature_reviews/migrant_workers/view); Европски парламент, „Ризиците по безбедноста и здравјето при работа за најранливите работници“, 2011 (достапно на [http://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=IPOL-EMPL-ET\(2011\)464436](http://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=IPOL-EMPL-ET(2011)464436))
- 43 EU-OSHA, Мускулно-скелетните нарушувања: распространетост, трошоци и демографија во ЕУ, 2019, стр. 62-66. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 44 EU-OSHA, БЗР во бројки: Млади работници — факти и бројки, 2007 (достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/report-osh-figures-young-workers-facts-and-figures/view>); EU-OSHA, БЗР во бројки: Мускулно-скелетни нарушувања поврзани со работа во ЕУ — Факти и бројки, 2010 (достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>)
- 45 Распространетата и постојана дискриминација при вработување на луѓето од ЛГБТИ заедницата е документирана во научните студии спроведени на терен, преку контролирани експерименти, академски списанија, судски случаи, административни жалби и национално и на локално ниво, жалби до организации основани од заедниците, како и во весници, книги и други медиуми. На пример, видете кај Б.Сирс и Џ. Малори, „Дискриминација при вработување на луѓето од ЛГБТИ заедницата: Постоене и влијание“ во Џ.М.Дафи, Дискриминација по основ на сексуална ориентација на работното место, 2014 (достапно на <https://escholarship.org/content/qt9qs0n354/qt9qs0n354.pdf>); Центар за американскиот прогрес, „Хомосексуалците и транссексуалците се соочуваат со висока стапка на дискриминација и вознемирување на работното место“, 2011, <https://www.americanprogress.org/issues/lgbt/news/2011/06/02/9872/gay-and-transgender-people-face-high-rates-of-workplace->

- [discrimination-and-harassment/](#); Џ. М. Грант, Л.А. Мотет и Џ. Танис, Неправда на секој чекор: Извештај од националната анкета за дискриминација на транссексуалците, 2011 (достапна на https://static1.squarespace.com/static/566c7f0c2399a3bdabb57553/t/566cbf-2c57eb8de92a5392e6/1449967404768/ntds_full.pdf); Е. Озерен, „Дискриминација врз основа на сексуалната дискриминација на работно место: систематски осврт на литературата“, Проседија: Социјални и бихевиорални науки, 109, 2014, стр. 1203-1215 (достапна на <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281305252X>); И. И. В. Чан, Студија за здравје при работа: разоткривање на хомосексуалноста на работното место, 2016 (достапна на http://commons.in.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=socsci_fyp); Европска банка за развој и реконструкција, „Сексуалната ориентација и платите: Нови докази од ОК“, 2016 (достапна на https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3119665); Џ. Бјоркенстам и автори, „Дали инвалидитетот од работа е почесто застапен во истополовите бракови отколку кај разнополовите?“, Епидемиологија (Санивејл), 6, 2016, стр. 242 (достапна на <https://www.omicsonline.org/open-access/is-work-disability-more-com-mon-among-samesex-than-differentsex-married-people-2161-1165-1000242.php?aid=75240>).
- 46 EU-OSHA, Мускулно-скелетни нарушувања поврзани со работата: Распространетост, трошоци и демографија во ЕУ, 2019. стр. 116-118. Достапно на <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 47 Односот помеѓу психосоцијалните ризици и МСН е истражувана од неколку научници. Видете, на пример, И.Роклар, Мускулно-скелетни нарушувања и психосоцијалните фактори на работа, 2018 (достапно на <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>) или А. Ропонен и автори, „Физичкиот товар и психолошкиот стрес од дневните активности како предиктори за инвалидска пензија која се должи на мускулно-скелетните нарушувања“. Скандинавски журнал за јавно здравје, 42, 2014, стр. 370-376 (достапно на <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24608095>).
- 48 Ресурси за проценки на родово сензитивните ризици вклучуваат EU-OSHA, „Информативен лист 43 — вклучувајќи ги проблемите од процената на ризиците“, 2003 (достапно на <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/43>); EU-OSHA, „Жените и работната сила што старее: Импликации за безбедноста и здравјето на работа“, 2016 (достапно на <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/safer-and-healthier-work-any-age-women-and-ageing-workforce-1/view>); Служба за работна средина во Шведска, „Како да ја подобрите работната средина и за мажите и за жените“, 2019 (достапно на <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyren/english/how-can-the-work-environment-be-better-for-both-women-and-men-broschyren-adi-690eng.pdf>); Работна група на одборот на виши инспекторати на трудот за нови и следни ризици (EMEX), Принципи за трудови инспектори со осврт на проценката на ризикот чувствителен на припадници на различни групи, особено во однос на возраста, родот и другите демографски карактеристики, 2018 (достапно на <https://www.ispettorato.gov.it/it-it/Attivita/Documents/Attivita-internazionale/Principles-for-about-in-spectors-on-diversity-sensitive-RA.pdf>).
- 49 EU-OSHA, Работната сила која старее: Импликации за безбедност и здравје при работа — Осврт на истражувањето, 2016, стр. 38. Достапно на https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/The_ageing_workforce_implications_for_OSH.pdf

Европската агенција за здравје и безбедност при работа (EU-OSHA) работи Европа да биде побезбедно, поздраво и попродуктивно место за работа. Основана од страна на Европската Унија во 1994 година во Билбао, Шпанија, Агенцијата истражува, развива и дистрибуира релијабилни, балансирали и објективни информации за безбедноста и здравјето, работејќи мрежно со организации ширум Европа со цел да се подобрат работните услови.

EU-OSHA, исто така, води **Кампањи за здрави работни места**, поддржани од страна на институциите на ЕУ и европските социјални партнери, и истите се координирани на национално ниво од страна на мрежата од фокусни точки на Агенцијата. Кампањата 2020-22, Здрави работни места - Олеснете го товарот, има за цел да ја зголеми свеста за МСН поврзани со работата и потребата да управува со истите, како и да промовира култура на превенција на ризиците.

Европска агенција за безбедност и здравје при работа

C/Santiago de Compostela 12
48003 Bilbao, SPAIN

Емаил: information@osha.europa.eu
www.healthy-workplaces.eu



Publications Office
of the European Union