

Strategija za ravnanje s kostno-mišičnimi obolenji v industriji

Številne metode o ocenjevanju tveganosti kostno-mišičnih obolenj so več kot nazorno opisane v literaturah. To vključuje: analizo, pregled ocen, opazovalne metode ter temeljito merjenje procedur.

Vse te metode, na primer zelo znani RULA in OWAS, so v glavnem primarne procedure, ki jih uporabljajo epidemiologi. Zelo malo pa je metod, ki bi imele poleg teorije tudi praktični del. Z rezultati, dobljenimi iz raznih raziskav, se ustvari podoba ali slika o tem, kako delo vpliva na delovno okolje in kako lahko delavci zmanjšajo stopnjo tveganja.

Ta članek predstavlja finančno primerno in učinkovito strategijo v štirih stopnjah, ki preprečuje kostno-mišična obolenja. Tako imenovano strategijo Sobane uporabljajo uslužbenci, izvajalci varnosti in zdravja pri delu ter strokovnjaki. Cilj te strategije je obveščati delavce o delovnem okolju, kjer so kostno-mišične poškodbe prisotne, in spoznati učinkovite preventivne ukrepe. Strategija Sobane temelji na osnovnih načelih: ravni znanja vseh vključenih se dopolnjujejo, uslužbenci igrajo glavno vlogo pri preprečevanju nevarnosti pri

delu, holističen (celosten) pogled na problem in manjša ter srednje velika podjetja morajo imeti učinkovite metode.

1. Ravni znanja vseh vključenih se dopolnjujejo

Znanje o tem, kar se resnično dogaja v delovni situaciji, se zmanjšuje od zaposlenega, ki doživlja delo vsak dan, do strokovnjaka, ki zbira podatke, potrebne za določeno težavo, za katero je bil poklican.

Po drugi strani pa usposobljenost o zdravju, varnosti in ugodju narašča v obratni smeri, od zaposlenih, vodij in direktorjev, ki se ponavadi ne zavedajo prisotnih tveganj, do strokovnjaka, ki je usposobljen za točno določeno področje.

Torej je logično upoštevati, da se dva niza znanj - o delovni situaciji in o načelih zdravja, varnosti in ugodja - dopolnjujeta. Zato je treba organizirati sodelovanje med različnimi strokami, torej med delavci, njihovim vodstvom, delovnimi terapevti, izvajalci varnosti in zdravja ter drugimi strokovnjaki.

2. Uslužbenci igrajo glavno vlogo pri preprečevanju nevarnosti pri delu

Glavni cilj posredovanj organizacij za varnost in zdravje v delovno okolje je obdržati oziroma izboljšati ugodje zaposlenih. Vsak poskus posredovanja je nepomemben, če zaposleni nimajo znanja o nevarnosti v delovnem okolju. Ravno zato morajo izvajalci varnosti in zdravja pri delu



	Metoda 1 Pregled	Metoda 2 Opazovanje	Metoda 3 Analiza	Metoda 4 Strokovna obdelava
Kdaj?	V vseh primerih	Če je problem	Težki primeri	Zapleteni primeri
Kako?	Enostavno opazovanje	Kvalitativno opazovanje	Kvantitativno opazovanje	Specializirane metode
Strošek?	Zelo nizek 10 min	Nizek 2 uri	Povprečen 2 dni	Visok 2 tedna
Od koga?	Vsi uslužbenci v podjetju	Vsi uslužbenci v podjetju	Vsi uslužbenci v podjetju in strokovnjaki	Vsi uslužbenci v podjetju ter strokovnjaki in specialisti
Strokovna obdelava: delo ergonomija	Zelo visoko Majhna	Visoko Povprečna	Povprečno Visoka	Majhno Zelo visoka

V tabeli so prikazane karakteristike štirih metod strategije Sobane.

ter drugi vključeni upoštevati zaposlene kot glavne igralce in ne samo kot objekt, kadar iščejo rešitve problemov.

3. *Holističen (celosten) pogled na problem*

Zaposleni gledajo na delovno okolje kot na celoto in ne kot na samostojno enoto; delavci se lahko počutijo dobro ali slabo, lahko marajo svojo službo ali pa ne ... Vsi vidiki delovnega okolja so med seboj povezani. To posebej velja pri kostno-mišičnih poškodbah, kjer so študije pokazale, da je slabo delovno okolje razlog mnogih dejavnikov, ki so povezani med seboj. Zato je pomembno, da se upošteva celosten pristop.

4. *Manjša in srednje velika podjetja morajo imeti učinkovite metode*

Večja podjetja imajo izvajalce za varnost in zdravje ter uspešne svetovalce, ki probleme rešujejo hitro in ponavadi učinkovito. Rezultat tega je majhen odstotek pogostih in nevarnih nesreč.

Več kot 6 odstotkov zaposlenih v zahodnih državah dela v manjših oziroma srednje velikih podjetjih, kjer je manj kot 250 zaposlenih. Varnost in zdravje pri delu sta zato spremenljiva pri manjših podjetjih. Učinkovitost preventivnih metod je manjša v manjših in srednje velikih podjetjih, ker so njihove sposobnosti mnogokrat finančno omejene.

Metode strategije Sobane

Strategija Sobane je strategija za preventivo pred tveganji v štirih korakih:

- pregled,
- opazovanje,
- analiza,
- strokovna obdelava.

Te metode niso specifične za kostno-mišične poškodbe. Strategije podobnega značaja so bile razvite in veljavne na področju vročinskega stresa, hrupa pri delu, ročne in ramenske vibracije in drugih področjih, kot so varnost, ogenj, eksplozije ter delo z biološkimi in kemičnimi odpadki.

Metoda 1 - pregled

Pri tej metodi so vsi vidiki na delovno situacijo hitro pregledani, rešitve se najdejo hitro in izvedejo takoj. V ta korak so vključeni ljudje, ki so direktno vpleteni in iz prve roke poznajo delovne razmere. To so uslužbenci, njihovi tehnični vodje, hišniki, prodajni ali strokovni oddelki itd.

Vodič je bil pripravljen, njegov namen pa je bil svetovati udeležencem o vseh vrstah razmer pri delu ter možne nevarnosti.

Pregledni vodič vsebuje 18 tabel, ki upoštevajo naslednja vidike:

1. delovno mesto
2. delovna organizacija
3. nesreče
4. elektrika in ogenj
5. navodila in oznake
6. delovni material, naprave in orodja
7. delovne navade
8. trud in obvladovanje dela
9. svetloba
10. hrup
11. higiena
12. okolje
13. vibracije
14. odgovornost

Iz *tuiih* logov

15. zadovoljstvo pri delu
16. čas
17. delovni odnosi in hierarhija v podjetju
18. psihosocialno okolje

Prva metoda se uporablja enostavno. Ne vzame veliko časa in lahko se uporabi takoj, ko problem nastopi. Ko se konča prvi del, nastopi odločitev, kako bolj podrobno raziskovati nevarne faktorje, da se izognemo neprijetnim situacijam in naredimo ljudem prijazno delovno okolje.

Metoda 2 - opazovalna metoda

Tukaj so vključeni isti udeleženci kot pri prvi metodi. Navadno se skliče sestanek, kjer se pogovorijo o idejah in o kratkoročnih rešitvah. Procedura je zelo enostavna in direktna (direktni in indirektni vidiki o kostno-mišičnih obolenjih se proučujejo vsak posebej, tako da se lahko najde optimalna rešitev). Na koncu se zberejo vse informacije, ki se jih prouči in odloči za preventivno metodo.

Opazovalna metoda je sestavljena iz 50 delovnih situacij, ki so zbrane v 20 poglavjih:

1. stoječe delovno okolje
2. sedeče delovno okolje
3. delovno okolje - druge možnosti
4. delo z vizualnimi pripomočki
5. delovno okolje
6. delo z orodji, materiali in kontrola
7. orodja
8. orodja na elektriko
9. lega telesa - vratu, ramena
10. lega telesa - komolci, zapest-



- ja, roke
11. napor zapestij in rok
12. ponavljanje
13. menjava orodja
14. vsebina bremena
15. dviganje bremena
16. uporaba rok
17. delovno okolje
18. svetloba
19. začasna organizacija
20. delovna organizacija

Pred sestankom je mentor povabljen, da odstrani predmete, ki ne izboljšajo delovnih razmer. Seznam podatkov pomaga pri odločitvah. Na koncu vsakega podatka in za vsako delovno predstavo sta dve področji, ki predstavljata informacije o naslednjih temah.

Zakaj bi se zanimali?

Ta del motivira skupino in razloži, kaj lahko rezultat prinese v kratkem ali daljšem času.

Kaj lahko naredimo?

Predlogi: ta metoda pokaže pot

do lahkih in nezapletenih rešitev.

Med sestankom so udeleženci povabljeni, da se osredotočijo na eno samo temo:

- ali je situacija sprejemljiva ali se mora izboljšati,
- kdaj in zakaj se pojavi,
- kako bi lahko organizacija, delovno mesto in delovno okolje preprečili nesreče.

Udeleženci so tudi povabljeni, da izrazijo mnenje o rešitvah in ali je treba vključevati v pomoč izvajalca varnosti in zdravja pri delu.

Na koncu sestanka koordinator povzame glavne točke in priporočila, določi, kdo bo odgovoren na katerih področjih in kdaj, ter razloži delovne situacije, ki so potrebne za metodo 3.

Metoda 3 - analiza

V večini primerov se delovne razmere izboljšajo ali imajo možnost za izboljšanje, kar pomeni, da se zmanjša število kostno-mišičnih obolenj.



V nekaterih primerih pa ni mogoče najti zadovoljive rešitve. Ko se problem kljub številnim poskusom ne reši pozitivno, se začne analizirati bolj globoko, na primer s pomočjo fizioterapevtov.

Izvajalci varnosti in zdravja (zdravniki, negovalci ali inženirji) morajo sedaj:

1. pregledati prejšnjo metodo,
2. če je treba, posneti delovne razmere,
3. opazovati gibe in delo,
4. predelati alternativne delovne procedure z uslužbenci in menedžerji,
5. predlagati bolj sofisticirane in podrobne rešitve.

Metoda 4 - strokovna obdelava

Analiza ne more vedno pokazati rešitve za komplicirane razmere, tako da je občasno potrebna tudi bolj tehnična metoda za pravo rešitev.

Raziskava lahko temelji na bolj konkretnih temeljih problema, to so na primer elektrografične aktivnosti mišic in hitrost gibanja. To je izvedljivo samo z dragimi raziskavami, ki so izvedene na uslužbencih v določenem času. To tudi pomeni vključitev profesionalcev, ki so izšolani za uporabo težke in komplicirane opreme, za zbiranje podatkov ter za prevajanje rezultatov v smiselno razlago. Ti strokovnjaki imajo posebno izobrazbo in zna-

nje ne samo o problemu nevarnosti, ampak tudi o finančno dosegljivih rešitvah. Njihovo znanje je omejeno na določen problem. Dane rešitve morajo zato biti vključene v celoten problem, zato da ne vodijo še do drugih problemov.

Diskusija

Ocena študije je temeljila na desetih realnih situacijah, v katerih so preverjali njeno uporabo, razumevanje in učinkovitost.

Strategijo so vodje in izvajalci dobro sprejeli. Dokumente, tabele in vodiče so vodje in izvajalci ocenili kot razumljive, praktične, uporabne ter denarno izvedljive. Tudi izvajalci varnosti in zdravja so dobro sprejeli to strategijo, saj jim dovoljuje, da lahko delajo bolj učinkovito in vidijo končen rezultat njihove analize.

Ta sredstva so pomagala izboljšati komunikacijo, hkrati pa so dokazala pomembno vlogo vseh strani.

Metoda predstavlja rešitev tako za uslužbenca kot vodje. Zaposlenim zagotavlja varno in zdravo delovno okolje, vodjem podjetij pa predstavlja cenovno ugodno metodo za reševanje teh problemov.



*Avtor: Jacques Malchaire
Work physiology and occupational hygiene unit, Catholic University, Louvain, Belgium*

Profesor Jacques Malchaire je strokovnjak na področju medicine dela. Vodi poklicno higieno in delovno fiziologijo na katoliški univerzi v Louvainu. Že 25 let poučuje medicino dela in ergonomijo, hkrati pa vodi tudi raziskave na področju vročinskega stresa, hrupa, vibracij in kostno-mišičnih obolenj. Napisal je več kot 200 strokovnih člankov.

Vir: Magazine of the European Agency for Safety and Health at Work

Prevedla: Jasmin Petan Malahovsky