

## Norādījumi koordinatoram



Rīku kopas **“Izpratne par balsta un kustību aparāta slimībām”** mērķis ir nodrošināt uzņēmumiem iespēju izmantot Napo filmas, lai paaugstinātu savu darbinieku un apakšuzņēmēju izpratni par ilga un kvalitatīva darba mūža nozīmi. Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) ir viena no visizplatītākajām ar darbu saistītajām veselības problēmām Eiropā, kas skar miljoniem strādājošo. Kādā dzīves posmā

90 % cilvēku cieš no muguras sāpēm, augšējo ekstremitāšu funkciju traucējumiem un atkārtotām pārslodzēm. Šī rīku kopā palīdzēs darbiniekiem un uzņēmumiem analizēt BKAS no visiem strādājošā dzīves aspektiem un izstrādāt risinājumus, lai samazinātu BKAS ietekmi. Tas ļaus nodrošināt darbiniekiem, viņu ģimenēm un kopienām pilnvērtīgu darba mūžu.

Ar balsta un kustību aparāta slimībām saistītie riska faktori un iespējamā ietekme ir atzīta visā Eiropā, un to novēršanai ir pieņemti normatīvie akti. Rīku kopas **“Izpratne par balsta un kustību aparāta slimībām”** galvenais vēstījums ir šāds – izvairieties no smagas fiziskas slodzes, atkārtotām, vienveidīgām kustībām un darba neērtā pozā!

Ja izvairīties nav iespējams, ir jānovērtē riski un jāievieš darba aizsardzības pasākumi, kas mazina balsta un kustību aparāta slimību risku.

Pirms šīs rīku kopas izmantošanas organizācijām ir jāpārdomā:

- uzņēmumā esošie balsta un kustību aparāta slimību riska faktori, ar kuriem darbinieki var saskarties darba dienas gaitās;
- iespējamie darba aizsardzības pasākumi risku samazināšanai un to ieviešana.

Rīku kopā atrodamie uzdevumi ir izstrādāti tā, lai rosinātu diskusijas par virkni iespējamo kaitīgu faktoru, kas saistīti ar smagu priekšmetu pārvietošanu, vienveidīgiem darba uzdevumiem vai neērtām darba pozām. Dalībnieki būtu jā mudina domāt plašāk, nevis tikai par "mehānisko" pieeju darbam, kurā darbinieks ir tikai daļa no uzdevuma. Tas ļautu ņemt vērā arī darbinieku fizisko un garīgo labsajūtu. Tādējādi kopumā tiktu veicināts ilgtspējīga darba mūžs.

Ar šo rīku kopu uzņēmumi varēs nonākt pie idejām, kā uzlabot darba vidi, novērst ar balsta un kustību aparāta slimībām saistītus riska faktorus un veicināt diskusijas arī par citiem darba vides riskiem, kas saistīti ar smagumu pārvietošanu, vienveidīgu kustībām vai neērtām pozām darbavietā. Šo diskusiju var izmantot arī, lai informētu par uzņēmuma politiku saistībā ar balsta un kustību sistēmas slimību novēršanu. Sarunu var paplašināt, runājot par to, kā darba vidē gūtās zināšanas var pārnest uz aktivitātēm ārpus darba, dzīvojot tā, lai netiktu gūti nopietni nejauši savainojumi, kas saistīti ar smagu priekšmetu pārvietošanu, neērtām darba pozām vai fiziskās slodzes trūkumu. Tam būtu jāuzlabo uzņēmuma drošības kultūra un jāsekmē balsta un kustību aparāta slimību samazināšanos visā Eiropā.

**Vairāk informācijas par BKAS.** Šajās saitēs atradīsiet vienkāršu skaidrojošu informāciju par BKAS un to novēršanu, kas var palīdzēt sagatavot aktivitātes vai izdales materiālus (piemēram, faktu lapas), kuras izsniegt dalībniekiem.

- "Veselīgi darbinieki, plaukstoši uzņēmumi — praktisks ceļvedis par labklājību darbā", aplūko psihosociālo risku un balsta un kustību aparāta slimību novēršanu mazos uzņēmumos. *EU-OSHA* 2018  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies->

- [practical-guide-wellbeing/view](https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders)
- EU-OSHA tīmekļa vietnes par balsta un kustību aparāta slimībām <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
  - Faktu lapa Nr. 71 — Par balsta un kustību aparāta slimībām, kas ir saistītas ar darbu <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
  - Faktu lapa Nr. 72 — Ar darbu saistītās kakla un augšdelma slimības <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
  - Faktu lapa Nr. 73 — Apdraudējumi un risks, kas saistīts ar smagumu manuālu pārvietošanu darbavietā <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
  - Faktu lapa Nr. 87 — Darbaspēka daudzveidība un riska novērtēšana: tai jāattiecas uz visiem — aģentūras ziņojuma kopsavilkums <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

## Vairāk mācību resursu

Sarunu uzsākšanas temati...

## Ievads aktivitātēs

Kvalitatīvs darbs nāk jums par labu, un bezdarbība ir sliktas veselības priekšnoteikums. Ilgtspējīgi domājoši uzņēmumi to saprot un strādā, lai radītu tādu vidi un kultūru, kurā darbinieki tiek novērtēti, viņu viedokli uzklausā, kura ir droša, kurā ņem vērā cilvēku kopumā un nodrošina darbu, kas sniedz gandarījumu.

Galvenais mērķis ir radīt ilgtspējīgu darbu, kas veicina darbinieku drošību un veselību visā viņu darba mūžā un pensijā. Tādējādi ilgtspējība ir jēdziens, kas attiecas uz katru atsevišķo darbinieku, jo, ja darba vides veidošanā nav ņemtas vērā šī darbinieka vajadzības, tā var negatīvi ietekmēt gan viņu fizisko, gan garīgo veselību.

Rīku kopa "Izpratne par balsta un kustību aparāta slimībām" piedāvā izvēlēties aktivitātes, kuras var izmantot, lai vadītu diskusiju par jautājumiem, kas saistīti ar smagu priekšmetu pārvietošanu, vienvēdīgām kustībām, neērtām darba pozām, kā arī par BKAS iespējamu attīstību, kā tas ir uzsvērts katrā īsfilmā.

Šajās aktivitātēs galvenā uzmanība ir pievērsta nepiemērotu darba apstākļu ietekmei uz darbinieku veselību un iespējamu BKAS attīstību. Šie materiāli veicina arī tādas sarunas starp darba devējiem, darbiniekiem, darba aizsardzības speciālistiem un konsultantiem, kurās tiek pausts mudinājums dalīties ar BKAS pieredzi un to negatīvo ietekmi uz dzīvi ārpus darba.

Aktivitātēs ir izmantotas ainas no Napo filmām "Napo... Atpakaļ veselīgā nākotnē" un "Napo: stop — pārslodze!". Katra īsā aina no filmām mudina uz sarunu par konkrētu scenāriju, kurā uzsvērts darbinieku iespējas iegūt BKAS.

### **Kā izmantot rīku kopu "Izpratne par balsta un kustību aparāta slimībām"**

Šo rīku kopu var izmantot kā ievaddaļu programmai, kas palīdzētu organizēt kampaņas darbavietā un samazinātu darba kavējumus. To var izmantot arī kā daļu no programmas saistībā ar atgriešanos darbā. Atsevišķas aktivitātes var izmantot arī diskusijām darbavietā, sarunām par rīku kopu utt.

Koordinatoram ir jāpārzina:

- ar BKAS saistītie riski faktori, ar kuriem darbinieki var saskarties darba dienas gaitā;
- darba aizsardzības pasākumi, kas ieviešami, lai mazinātu BKAS risku;
- organizācijas rīcība (politika un procedūras), kas saistīta ar BKAS profilaksi, tostarp ar smagu priekšmetu pārvietošanu un citiem fiziski smagiem uzdevumiem;
- nepieciešamība atsevišķiem darbiniekiem agrīni ziņot par simptomiem un tās organizēšanai pieejamie ceļi.

Pamatojoties uz šo izpratni, koordinators izvēlnē atlasa piemērotāko Napo videoklipu un ar to saistīto aktivitāti.

Ierosinātais aktivitātes ilgums ir 30 minūtes, kas ietver īsu ievadu no koordinatora puses, pēc kura tiek rādīts Napo videoklips.

Tad koordinators izmanto ar katru aktivitāti saistītos jautājumu kopumus, lai iesaistītu dalībniekus sarunā par videoklipā izvirzītajām problēmām.

Atkarībā no dalībnieku grupas (darbinieki (d), uzraugošie darbinieki – tiešie vadītāji (u), vadītāji (v)) ieteicams izmantot dažādus jautājumus.

Pēc tam koordinators vēlreiz parāda videoklipu, lai rosinātu pārdomas, un pabeidz ar noslēguma jautājumiem, kas ļauj novērtēt dalībnieku izpratni.

Aktivitātes var izmantot atsevišķi vai apvienot pēc tematiem, kas var pagarināt apmācības laiku atkarībā no dalībnieku un paša uzņēmuma vajadzībām. Skatiet aktivitāšu izvēlni, lai redzētu ierosinājumus atsevišķu aktivitāšu apvienošanai!

Tās var izmantot arī kopā ar citu darbavietu diskusiju aktivitāšu kopumu, ko izstrādājusi *EU-OSHA* — "Sarunu uzsākšanas temati".