

Zdrava mjesta rada **SMANJUJU OPTEREĆENJA**

Vodič kroz kampanju



#EUhealthyworkplaces

www.healthy-workplaces.eu



Europska agencija
za zaštitu na radu



Zdrava radna mjesta



Europe Direct služba je koja odgovara na vaša pitanja o Europskoj uniji

Besplatni telefonski broj (*): 00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Informacije su besplatne, kao i većina poziva (premda neke mreže, javne govornice ili hoteli mogu naplaćivati pozive)

Više informacija o Europskoj uniji dostupno je na internetu (<https://europa.eu>).

Nacrt dovršen u studenome 2019.

Ni Europska agencija ni osobe koje djeluju u njezino ime nisu odgovorne za način upotrebe navedenih informacija.

Luxembourg: Ured za publikacije Europske unije, 2020.

Print: ISBN 978-92-9479-239-6, doi:10.2802/964395, TE-01-20-122-HR-C

PDF: ISBN 978-92-9479-149-8, doi:10.2802/75251, TE-01-20-122-HR-N

© Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, 2020.

Umnožavanje je dopušteno pod uvjetom da se navede izvor.

Za svaku uporabu ili reprodukciju fotografija ili drugog materijala koji nije zaštićen autorskim pravom EU-OSHA-e potrebno je zatražiti dopuštenje izravno od nositeljâ autorskih prava.

Na fotografijama koje su upotrijebljene u ovoj publikaciji prikazuje se niz radnih aktivnosti.

Ne prikazuju se nužno dobra praksa ili usklađenost sa zakonskim propisima.

Na internetskoj verziji ovog vodiča (<https://osha.europa.eu/hr/publications>)

možete jednim klikom pristupiti internetskim stranicama i referentnim dokumentima.

Sadržaj

1. Uvod	3
1.1. O kakvom je problemu riječ?	4
1.2. Što su poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom?	5
1.3. Zašto se sprečavanje poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom smatra prioritetom?	9
2. Sprečavanje poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom i upravljanje njima	11
2.1. Suradnja na sprečavanju poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom ...	11
2.2. Zakonodavstvo o poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanim s radom	12
2.3. Rješavanje problema poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom	13
2.4. Rana intervencija i povratak na posao	17
2.5. Neke skupine radnika osobito su izložene riziku	19
2.6. Promicanje zdravog mišićno-koštanog sustava u ranoj dobi	21
3. Kampanja za zdrava mjesta rada za razdoblje 2020.–2022.	23
3.1. O ovoj kampanji	23
3.2. Tko može sudjelovati u kampanji?	24
3.3. Kako se uključiti	25
3.4. Nagrade za dobru praksu u stvaranju zdravih mjesta rada	26
3.5. Mreža naših partnera	27
3.6. Dodatne informacije i resursi	28
Reference i napomene	29



EU-OSHA provela je trogodišnji pregledni projekt u području sigurnosti i zaštite zdravlja na radu na temu poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom.¹ Cilj je bio istražiti probleme u vezi s poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanim s radom i politike koje se odnose na to, poboljšati naše razumijevanje te teme i utvrditi učinkovite načine sprečavanja poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom. U projektu

su također razmatrane mjere na mjestu rada koje se poduzimaju radi sprečavanja poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom i upravljanja kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava, uključujući pružanje podrške radnicima pri povratku na posao i rehabilitaciji. Pregledni projekt u području sigurnosti zaštite zdravlja na radu bavi se potrebama kreatora politika i istraživača i nadopunjuje ovu kampanju.

1. Uvod

Dobro upravljanje rizicima za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu od koristi je za sve: radnike, poduzeća i društvo. Ono ovisi o snažnoj kulturi sprečavanja rizika, koja podrazumijeva da poslodavci i rukovoditelji predano rade na sprečavanju rizika i poticanju radnika na aktivno sudjelovanje. Aktivno i participativno upravljanje sigurnosti i zaštitom zdravlja na radu omogućuje svakom poduzeću da bude konkurentnije zahvaljujući, na primjer, smanjenom izostajanju s posla zbog bolesti, povećanju produktivnosti i većoj održivosti rada.

Ova je brošura uvodni vodič kroz kampanju za razdoblje 2020.–2022. pod nazivom „Zdrava mjesta rada – smanjuju opterećenja“, koju organizira Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA). Cilj je kampanje podići razinu svijesti o poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanim s radom i važnosti njihova sprečavanja. Njome se želi potaknuti suradnja poslodavaca, radnika i ostalih dionika u svrhu sprečavanja poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom.

Kampanjom se želi uputiti na to da se rizik od nastanka poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom ne može u potpunosti ukloniti, ali se barem može kontrolirati. Objašnjava se da se ranom intervencijom može spriječiti da nastali poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom postanu kronični. Osim toga, objašnjava se način na koji dobro upravljanje sigurnosti i zaštitom zdravlja na radu može radnicima koji već pate od kroničnih poremećaja mišićno-koštanog sustava omogućiti da se vrate na posao, odnosno, da ostanu na poslu. Kampanjom se također povećava razina svijesti o brojnim čimbenicima rizika za nastanak mišićno-koštanih poremećaja (fizičkim, organizacijskim, psihosocijalnim, sociodemografskim i individualnim čimbenicima) te o potrebi za razvijanjem preventivnih pristupa koji će sve njih uzeti u obzir.

S obzirom na to da je EU-OSHA već vodila dvije kampanje o poremećajima mišićno-koštanog

sustava povezanim s radom (2000. i 2007.), zašto se sada pokreće još jedna kampanja o toj temi? Budući da poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom utječu na radnike svih dobnih skupina i na svim vrstama poslova, ta je kampanja relevantna za mnoge. Za održivost rada važno je spriječiti izloženost čimbenicima rizika koji pridonose nastanku poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom, posebno u kontekstu sve starije radne snage i političkog cilja povećanja stope zaposlenosti među pripadnicima starijih dobnih skupina. Nadalje, razmjeri tog problema i vrijeme potrebno za ostvarivanje promjena na razini mjesta rada snažan su razlog za to da se u ovom trenutku vratimo na tu ključnu temu sigurnosti i zaštite zdravlja na radu.

Nedavni dokazi o utjecaju rada u sjedećem položaju na zdravlje ljudi preusmjerili su pažnju na držanje (osobito s obzirom na sjedeći položaj tijekom rada za računalom) i nedostatak fizičke aktivnosti na poslu. Dugotrajno sjedenje prisutno je u mnogim vrstama radnih okruženja: od rada u industriji na proizvodnim trakama do rada na blagajnama u supermarketima i rada za računalom. Ovom će se kampanjom povećati razina svijesti o važnosti sprečavanja poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom koji se obavlja u statičnom sjedećem položaju tijela tijekom duljeg vremena.

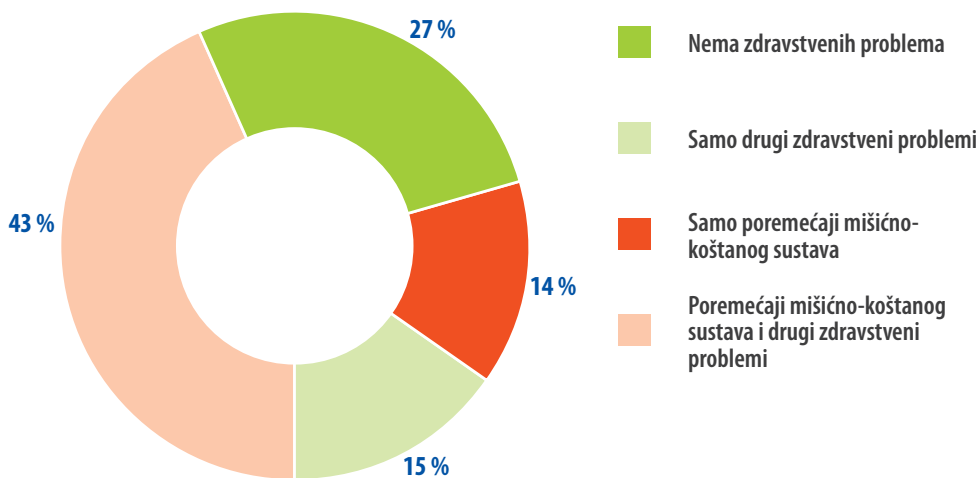
Kampanja pokazuje da se, unatoč njihovoj složenosti, poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom mogu rješavati na isti način kao i bilo koji drugi problem u području sigurnosti zaštite zdravlja na radu. Poduzećima će se pružiti alati i podrška koji su im potrebni da bi poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanim s radom mogli pristupiti na sustavan način: praktični savjeti i vodiči te audiovizualni materijali, primjeri dobre prakse te studije slučaja. Sve te informacije i dodatni materijali dostupni su na internetskim stranicama kampanje (<https://healthy-workplaces.eu>), uključujući novu bazu najvažnijih resursa.

1.1. O kakvom je problemu riječ?

Milijuni radnika diljem Europe pate od poremećaja mišićno-koštanog sustava. Unatoč značajnim naporima koji se ulažu u njihovo sprečavanje, poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom i dalje predstavljaju najčešći zdravstveni problem povezan s radom u Europi. Eurostatova anketa o radnoj snazi za 2013. pokazala je da od svih radnika koji su naveli da su tijekom posljednjih 12 mjeseci patili od bilo kojeg (fizičkog ili mentalnog) zdravstvenog problema povezanog s radom, njih 60 % navelo je poremećaj mišićno-koštanog sustava kao svoj najozbiljniji zdravstveni problem.² Drugi najčešće utvrđen zdravstveni problem (koji je navelo njih 16 %) bili su stres, depresija ili anksioznost.

Te se brojke temelje se na Europskom istraživanju o radnim uvjetima (EWCS) koje je pokazalo da su otprilike tri od pet radnika u EU-u navela kako boluju od nekog poremećaja mišićno-koštanog sustava (vidjeti sliku u nastavku)³. Najčešći tipovi poremećaja mišićno-koštanog sustava koje su naveli radnici jesu bolovi u leđima i mišićima gornjih udova (43 %, odnosno 41 %). Radnici rjeđe navode bolove u mišićima donjih udova (29 % u 2015.).

Zdravstveni problemi koje su radnici u EU-u imali u posljednjih 12 mjeseci, EU-28, 2015



Izvor: Panteia, na temelju šestog Europskog istraživanja o radnim uvjetima (EWCS), 2015.

Mikropoduzeća i mala poduzeća posebno su osjetljiva na posljedice poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom jer često imaju slabije razvijen sustav upravljanja sigurnosti i zaštitom zdravlja na radu od velikih poduzeća. EU-OSHA-ino europsko istraživanje poduzeća o novim rizicima i onima u nastajanju

(ESENER) pokazuje da je, u usporedbi s drugim poduzećima, mnogo manja vjerojatnost da će mikropoduzeća provoditi procjene rizika, koje predstavljaju ključan element za uspješno rješavanje problema u pogledu sigurnosti i zaštite zdravlja na radu.⁵

1.2. Što su poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom?

Većina poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom jesu kumulativni poremećaji koji nastaju, primjerice, zbog opetovanog izlaganja opterećenjima visokog intenziteta tijekom duljeg razdoblja. Međutim, poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom mogu se odnositi i na akutne traume poput prijeloma do kojih može doći prilikom određenih nezgoda. Ti poremećaji uglavnom zahvaćaju leđa, vrat, ramena i gornje udove, ali

mogu zahvatiti i donje udove. Neki poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom, poput sindroma karpalnog tunela u području zapešća, specifični su zbog svojih jasno definiranih znakova i simptoma. Neki, pak, nisu specifični jer postoji bol ili nelagoda bez jasnih dokaza koji bi upućivali na određeni poremećaj.⁷

Zašto poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom predstavljaju problem?⁴

- Poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom razlog su za zabrinutost ne samo zbog njihovih učinaka na zdravlje radnika kao pojedinaca, već i zbog njihova utjecaja na poduzeća i nacionalna gospodarstva.
- Poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom jedan su od najčešćih uzroka invaliditeta i odlaska na bolovanje te su najčešće utvrđene profesionalne bolesti u zemljama kao što su Francuska, Italija, Latvija i Španjolska.
- Radnici koji boluju od poremećaja mišićno-koštanog sustava češće izostaju s posla.

Vrste poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom s kojima se radnici suočavaju navedene su u nastavku.



Bolovi u leđima i bolovi u vratu među najčešćim su zdravstvenim problemima.



Problemi sa zglobovima mogu biti uzrokovani trošenjem ili bolešću ili mogu biti posljedica nezgoda na radu.

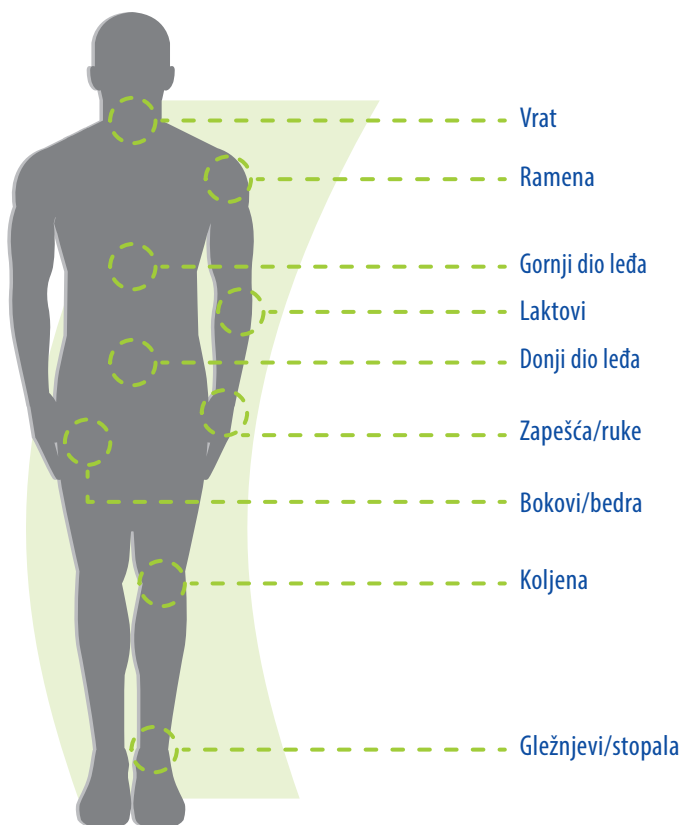


Ozljede mišića mogu biti uzrokovane napornim aktivnostima ili aktivnostima koje se ponavljaju.



Problemi s kostima obično su posljedica nezgoda na radu, primjerice, prijeloma kosti.

Prikaz dijelova tijela koji su obično zahvaćeni poremećajima mišićno-koštanog sustava



Izvor: EU-OSHA.⁸



Poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom jesu oštećenja tjelesnih struktura kao što su mišići, zglobovi, tetive, ligamenti, živci, kosti i lokalni krvotok, a uzrokuju ih ili pogoršavaju prvenstveno rad i učinci neposrednog okruženja u kojem se taj rad obavlja.⁶

Radnici koji pate od poremećaja mišićno-koštanog sustava često primjećuju da na njihove svakodnevne aktivnosti ne utječe samo taj poremećaj, nego i drugi zdravstveni problemi povezani s time. Osim što osjećaju bol, ljudi koji pate od poremećaja mišićno-koštanog sustava mogu imati probleme s tjeskobom i sa spavanjem te se općenito osjećati iscrpljeno. Dugoročno postoji mogućnost da neće moći nastaviti raditi posao koji trenutačno obavljaju niti se baviti bilo kojim drugim sličnim poslom.

Različite skupine čimbenika mogu pridonijeti mišićno-koštanim poremećajima, uključujući fizičke i biomehaničke čimbenike, organizacijske i psihosocijalne čimbenike te individualne čimbenike. Oni mogu djelovati neovisno jedan o drugome ili zajedno.⁹ Psihosocijalni rizici i stres povezan s poslom mogu dovesti i do toga da akutna bol postane kronična bol.¹⁰ Prilikom procjene poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom potrebno je uzeti u obzir izloženost kombinaciji različitih čimbenika rizika.

Čimbenici koji mogu pridonijeti razvoju poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom

Vrsta čimbenika	Primjeri
Fizički	• podizanje, nošenje, guranje ili povlačenje tereta ili upotreba alata • pokreti koji se ponavljaju ili siloviti pokreti • dugotrajan fizički napor • neuobičajeni i statični položaji tijela (npr. produljeno sjedenje ili stajanje, klečanje, držanje ruku iznad razine ramena) • vibracije koje se prenose na šake i ruke ili na cijelo tijelo • hladnoća ili pretjerana vrućina • visoka razina buke koja izaziva napetost u tijelu • loše uređenje radnih stanica i radnog prostora
Organizacijski i psihosocijalni	• zahtjevan rad, veliko radno opterećenje • dugo radno vrijeme • nedovoljno stanki ili nemogućnost promjene položaja tijela tijekom rada • nedostatak kontrole nad zadacima i radnim opterećenjem • nejasne/sukobljene uloge • monotoni radni zadaci koji se ponavljaju brzim tempom • nedostatak podrške kolega i/ili nadređenih osoba
Individualni	• prethodna medicinska anamneza • fizički kapacitet • dob • pretilost / prekomjerna težina • pušenje

1.3. Zašto se sprečavanje poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom smatra prioritetom?

Sprečavanje poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom radi poboljšanja zdravlja i dobrobiti radnika određeno je kao prioritet u svim strategijama EU-a za sigurnost i zaštitu zdravlja na radu od 2002. Nedavno je Europska komisija istaknula da su poremećaji mišićno-koštanog sustava i dalje „jedna od najozbiljnijih i najrasprostranjenijih bolesti povezanih s radom”. Njihov potencijal da milijunima radnika u EU-u onemoguće da ostanu na poslu tijekom cijelog svog radnog vijeka predstavlja „opterećenje velikim troškovima za pojedince, poduzeća i društvo u cjelini”.¹¹ Ulaganja u sprečavanje poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom poboljšat će zdravlje radnika i izgleda za njihovu karijeru, povećati konkurentnost poduzeća i donijeti koristi nacionalnim zdravstvenim sustavima.

Unatoč zakonima o sprečavanju poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom i naporima koje ulažu europska i nacionalna tijela i poduzeća, učestalost tih poremećaja posljednjih se godina tek neznatno smanjila.¹³ Postavlja se sljedeće pitanje: „Koji su nedostaci u postojećim pristupima za sprečavanje i procjenu rizika?”

Novo izvješće EU-OSHA-e bavi se tim pitanjem kroz analizu učinaka različitih čimbenika, uključujući digitalizaciju i nove tehnologije, nedostatak odgovarajuće organizacije rada i/ili planiranja radnih zadataka, promjenu demografije radne snage i utjecaj psihosocijalnih čimbenika rizika.¹⁴ Ti novi problemi dovode i do stvaranja novih čimbenika rizika i otežavaju provedbu mjera za sprečavanje poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom. Strateški okvir o zdravlju i sigurnosti na radu 2014.–2020. naglašava važnost napora kojima se nastoji odgovoriti na rizike u nastajanju.¹⁵

Nadalje, sprečavanje poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom nije prioritet samo u području sigurnosti i zaštite zdravlja na radu, nego i u mnogim drugim područjima politike. Budući da populacija u Europi stari, sve veći broj ljudi živi s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava. Učinkovita suradnja dionika iz različitih područja politike (obrazovanje, javno zdravstvo, industrijska politika i ravnopravnost) na promicanju mišićno-koštanog zdravlja radnika mogla bi pomoći u postizanju ciljeva pametnog, održivog i uključivog rasta u Europi.

Utjecaj poremećaja mišićno-koštanog sustava na poslovanje¹²

Apsentizam

Na apsentizam (izostajanje s posla) zbog poremećaja mišićno-koštanog sustava otpada velik udio izgubljenih radnih dana u državama članicama EU-a. U 2015. više od polovice (53 %) radnika koji pate od poremećaja mišićno-koštanog sustava (uključujući one s drugim zdravstvenim problemima) izvijestilo je da su izostali s posla tijekom protekle godine, što je znatno veća brojka od postotka radnika bez zdravstvenih problema (32 %). Usto, veća je vjerojatnost da će, u prosjeku, radnici koji pate od poremećaja mišićno-koštanog sustava biti odsutni s posla tijekom duljeg vremenskog razdoblja.

Prezentizam

Osjećaj boli na mjestu rada zbog poremećaja mišićno-koštanog sustava vjerojatno će

utjecati na obavljanje posla i produktivnost. U 2015. radnici koji pate od poremećaja mišićno-koštanog sustava (uključujući one s drugim zdravstvenim problemima) radili su mnogo češće dok su bili bolesni (29 %) od radnika bez zdravstvenih problema (9 %).

Prijevremeno ili prisilno umirovljenje

Radnici koji pate od poremećaja mišićno-koštanog sustava, u usporedbi s onima koji nemaju te probleme, češće smatraju da neće moći raditi isti posao u dobi od 60 godina. Točnije, trećina radnika koji pate od poremećaja mišićno-koštanog sustava (uključujući one koji imaju druge zdravstvene probleme) smatra da neće moći raditi svoj posao do 60. godine.

Studija slučaja

Program TMS Pros – Francuska

Program, pokrenut 2014., pruža pomoć poduzećima u sprečavanju poremećaja mišićno-koštanog sustava u skladu s njihovim potrebama. Poduzeća s manje od 50 zaposlenika mogu se prijaviti za sufinanciranje od 70 % za obuku internih voditelja projekata za prevenciju poremećaja mišićno-koštanog sustava i/ili za naručivanje studije ili akcijskog plana u vezi s poremećajima mišićno-koštanog sustava te za sufinanciranje od 50 % za kupnju opreme za provedbu plana.

Do kraja 2017. godine u program se uključilo oko 7000 od 8000 ciljanih tvrtki. Njih ukupno 1600 došlo je do posljednje faze evaluacije i na taj način pokazalo da posjeduju odgovarajuće kompetencije za upravljanje vlastitim programom prevencije poremećaja mišićno-koštanog sustava.

Osim podrške mreže regionalnih ureda koji raspolažu stručnim znanjem o prevenciji poremećaja mišićno-koštanog sustava, uspjehu inicijative pridonijelo je i sljedeće:

- jasan i detaljno razrađen pristup
- upravljanje postupkom putem internetskih stranica
- prilagođena podrška
- financijska podrška.

U natječaju Trophées TMS Pros 2018 sudjelovalo je ukupno 110 društava, a njih sedam osvojilo je nagrade.¹⁶

Na prethodnom je natječaju (2016.)¹⁷ nagradu za društva s manje od 50 radnika dobio dječji vrtić Stenger Bachmann. Ciljevi njegova projekta bili su smanjiti izostajanje s posla zbog poremećaja mišićno-koštanog sustava, poboljšati radno okruženje preuređenjem radnih prostora, smanjiti izravne troškove povezane s poremećajima mišićno-koštanog sustava i spriječiti nastanak poremećaja mišićno-koštanog sustava kod radnika.

Više informacija o programu TMS Pros dostupno je na francuskom jeziku na stranici <https://tmspros.fr>



2. Sprečavanje poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom i upravljanje njima

2.1. Suradnja na sprečavanju poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom

Kampanjom za zdrava mjesta rada za razdoblje 2020.–2022. neće se samo povećati razina svijesti o poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanih s radom i njihovu negativnom utjecaju na pojedince, poduzeća i društvo, već će se i promicati suradnja poslodavaca i zaposlenika da bi se spriječio nastanak poremećaja mišićno-koštanog sustava na mjestu rada.

Suradnjom poslodavaca, rukovoditelja i radnika stvara se zajednički stav o problemu i postižu trajna poboljšanja. Uključenost radnika može dovesti do otvorenijih razgovora o zdravstvenim problemima, uključujući poremećaje mišićno-koštanog sustava, i osigurati poduzimanje učinkovitih preventivnih mjera.¹⁸

Razgovor o poremećajima mišićno-koštanog sustava na mjestu rada

Za neke osobe poremećaji mišićno-koštanog sustava predstavljaju vrlo intiman problem o kojem rijetko pričaju. No, izbjegavanje problema može prouzročiti poremećaje mišićno-koštanog sustava kojima je teško upravljati ili kronične poremećaje, što u konačnici može biti štetno za radni vijek neke osobe.

Stoga je važno poticati radnike da otvoreno i što ranije razgovaraju o poremećajima mišićno-koštanog sustava na mjestu rada. Ako radnici osjećaju da mogu slobodno govoriti o svojem fizičkom zdravlju, veća je vjerojatnost da će se brinuti o sebi te na vrijeme dobiti odgovarajuću podršku i liječenje.¹⁹

Teme za razgovor o mišićno-koštanim poremećajima na mjestu rada mogu se iskoristiti za poticanje grupnih rasprava na mjestu rada ili tijekom osposobljavanja. Taj alat sadržava smjernice za razgovor o mišićno-koštanim poremećajima namijenjene rukovoditeljima i zaposlenicima.²⁰

„Poslodavac poduzima potrebne mjere za zaštitu sigurnosti i zdravlja radnika, uključujući prevenciju profesionalnih rizika, kao i pružanje informacija i obuke te potrebne organizacije i sredstava.”

Članak 6. Okvirne direktive o sigurnosti i zdravlju na radu²¹

2.2. Zakonodavstvo o poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanim s radom

Rizici od poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom pripadaju području primjene Okvirne direktive o sigurnosti i zdravlju na radu, kojom se želi zaštititi radnike općenito od rizika povezanih s radom i utvrditi odgovornost poslodavca u pogledu osiguravanja zdravlja i sigurnosti na radu. Nekim se rizicima od nastanka poremećaja mišićno-koštanog sustava bave posebne

direktive kao što su Direktiva o ručnom prenošenju, Direktiva o zaslonima i Direktiva o vibracijama. Direktiva o upotrebi radne opreme bavi se položajima tijela koje imaju radnici prilikom upotrebe radne opreme i u njoj se jasno navodi da poslodavci moraju razmisliti o ergonomskim načelima da bi ispunili minimalne zahtjeve u pogledu sigurnosti i zaštite zdravlja na radu.

Nekoliko najvažnijih direktiva EU-a

Direktiva 89/391/EEZ (Okvirna direktiva o sigurnosti i zdravlju na radu)

od 12. lipnja 1989. o uvođenju mjera za poticanje poboljšanja sigurnosti i zdravlja radnika na radu – „Okvirna direktiva“

Direktiva 90/269/EEZ – Direktiva o ručnom prenošenju tereta

od 29. svibnja 1990. o minimumu zdravstvenih i sigurnosnih uvjeta pri ručnom prenošenju tereta u slučajevima kad postoji opasnost osobito od ozljeda leđa radnika

Direktiva 2002/44/EZ – Direktiva o vibracijama

od 25. lipnja 2002. o minimalnim zdravstvenim i sigurnosnim zahtjevima u odnosu na izloženost radnika rizicima uzrokovanim fizikalnim čimbenicima (vibracije)

Direktiva 90/270/EEZ – Direktiva o zaslonima

od 29. svibnja 1990. o minimalnim zahtjevima u pogledu sigurnosti i zaštite zdravlja pri radu sa zaslonima

Direktiva 2009/104/EZ – Direktiva u upotrebi radne opreme

od 16. rujna 2009. o minimalnim sigurnosnim i zdravstvenim zahtjevima za sigurnost i zdravlje radnika pri uporabi radne opreme na radu

Direktiva 2006/42/EZ – Direktiva o strojevima

od 17. svibnja 2006. o slobodnom kretanju strojeva na tržištu te zaštiti radnika i potrošača koji se koriste takvim strojevima.

Osim navedenoga, postoje i direktive i uredbe koje se odnose na zahtjeve s obzirom na mjestu rada, osobnu zaštitnu opremu i organizaciju radnog vremena.

Saznajte više na stranici <https://osha.europa.eu/hr/safety-and-health-legislation>

2.3. Rješavanje problema poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom

Kao i bilo koji drugi problem u vezi sa sigurnosti zaštitom zdravlja na radu, poremećaji mišićno-koštanog sustava mogu se **spriječiti i kontrolirati**. Oni se mogu rješavati integriranim pristupom upravljanju, koji se zasniva na načelima Okvirne direktive o sigurnosti i zdravlju na radu, i poticanjem kulture prevencije kod poslodavaca i radnika.²² Zakonodavstvo na razini EU-a i na razini država članica jasno navodi da je procjena rizika na mjestu rada ključan preduvjet za uspješnu prevenciju.

Za većinu organizacija, posebno za mikropoduzeća i mala poduzeća, korisno je razdijeliti postupak procjene rizika na mjestu rada na nekoliko koraka. Procjena rizika u pogledu poremećaja mišićno-koštanog sustava povezane s radom trebala bi obuhvaćati sljedeće korake:

1. Priprema:

- Odlučite tko će voditi postupak te kako i kada će se provoditi savjetovanje s radnicima i/ili njihovim predstavnicima i njihovo informiranje.
- Pregledajte dostupne resurse, poput podataka o poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanim s radom, koji već postoje u tvrtki (medicinska dokumentacija o nezgodama i bolestima, pritužbe, izostanci).
- Izradite plan i dodijelite financijska sredstva.

2. Procjena rizika na mjestu rada:

- Utvrdite čimbenike rizika za nastanak mišićno-koštanih poremećaja na mjestu rada (fizički, organizacijski, psihosocijalni i individualni). (vidjeti tablicu na stranici 8.).

- Izradite akcijski plan s popisom koraka koje treba poduzeti prema redoslijedu prioriteta kako bi se poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom spriječili ili sveli na najmanju moguću mjeru te odredite tko bi, kako i kada trebao poduzimati pojedine korake. Radnje bi se trebale temeljiti na općim načelima prevencije (vidjeti dolje).

3. Provedite dogovorene preventivne i zaštitne mjere i kontrolirajte njihovu provedbu.

4. Redovito revidirajte i ažurirajte procjenu rizika.

Kao prioritet trebalo bi odrediti preventivne mjere, čija je svrha otklanjanje rizika za nastanak mišićno-koštanih poremećaja projektantskim rješenjima poput promjena u uređenju mjesta rada ili dizajnu radne opreme i postupaka.²³ Ako se određeni poremećaj mišićno-koštanog sustava ne može u potpunosti ukloniti, zakonodavstvom se utvrđuje određena hijerarhija preventivnih mjera koje su se poslodavci zakonski obvezni pridržavati.

Kampanjom se nastoji podići razina svijesti o mjerama i inicijativama koje se koriste participativnim pristupima (tj. kojima se u prevenciju poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom i upravljanje njima uključuju radnici) te kojima se potiče zdravlje mišićno-koštanog sustava na mjestu rada (npr. aktivnostima za promicanje zdravlja na razini mjesta rada).

Opća načela prevencije i primjeri mjera koje se mogu poduzeti²⁴ radi sprečavanja poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom

- Izbjegavajte rizike:
 - automatizirajte radnje podizanja i prijevoza
 - uklonite rizike projektantskim rješenjima („ergonomski dizajn“), uređenjem mjesta rada i dizajnom radne opreme i postupaka
 - isplanirajte rad da biste izbjegli ponavljanje, produljeni rad u neuobičajenim položajima ili produljen statični položaj tijela zbog sjedenja.
- Suzbijte rizike na izvoru:
 - smanjite visinu na koju se tereti moraju podizati
 - pozabavite se organizacijskim pitanjima (npr. rad u parovima, mijenjanje obrazaca rada).
- Prilagodite rad pojedincu:
 - uredite mjesto rada tako da radnici imaju dovoljno prostora za zauzimanje ispravnih položaja tijela
 - odaberite prilagodljive stolice i radne stolove (npr. stolove za kojima radnici mogu naizmjenice sjediti i stajati)
 - omogućite varijacije u načinu izvođenja radnih zadataka
 - omogućite uzimanje stanki.
- Prilagodite se tehnološkim dostignućima:
 - pratite trendove u pogledu novih pomagala te uređaja, alata i opreme izraženijih ergonomske značajki
 - redovito informirajte radnike o novim tehnologijama radi održavanja razine kompetentnosti i samopouzdanja.
- Zamijenite ono što je rizično sigurnom ili manje rizičnom opcijom:
 - zamijenite ručno rukovanje (teškim) teretima mehaničkim rukovanjem.
- Osmislite koherentnu preventivnu politiku koja obuhvaća tehnologiju, organizaciju rada, radne uvjete, društvene odnose i radno okruženje.
- Prvo provedite kolektivne mjere:
 - radije postavite ručice koje se mogu dobro uhvatiti umjesto da radnici upotrebljavaju rukavice protiv klizanja, smanjite težinu tereta umjesto da radnici upotrebljavaju pojas za leđa (potpora za donji dio leđa) ili štitnike za ručni zglob te smanjite broj zadataka koji zahtijevaju od radnika da čuča ili kleče umjesto da to rade koristeći se štitnicima za koljena.
- Pružite radnicima kvalitetnu obuku i upute:
 - pružite radnicima praktično osposobljavanje o pravilnoj upotrebi radne opreme (uređaji za podizanje, stolice, namještaj), o tome kako organizirati rad i mjesto rada u skladu s ergonomske načelima te o sigurnim položajima tijela tijekom rada (sjedenje, stajanje).

Budući da su poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom uzrokovani višestrukim čimbenicima, kombinirani pristup najbolji je način za njihovo rješavanje. Na primjer, ako određeno društvo treba smanjiti učestalost poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih sa sjedećim radom, taj će postupak vjerojatno uključivati radnje koje se odnose na (1.) mjesto rada (npr. ergonomski namještaj), (2.) organizaciju rada (npr. različiti radni zadaci koji omogućuju naizmjeničan rad u sjedećem i stojećem položaju), (3.) psihosocijalne čimbenike (npr. poticanje radne autonomije) i (4.) radnike (npr. obuka o dobrim položajima tijela tijekom rada). Takve će vrste intervencija imati veći utjecaj na zdravlje mišićno-koštanog sustava radnika od onih koje se bave samo jednim čimbenikom rizika.



©iStockphoto / Jacob Ammentorp Lund

Sjedenje na poslu – praktična rješenja

Za mnoge su poslove danas uobičajene pojave fizička neaktivnost i duga razdoblja neprekidnog sjedenja,²⁵ čime se povećava rizik od nastanka poremećaja mišićno-koštanog sustava i drugih zdravstvenih problema kao što su šećerna bolest i pretilost.²⁶

Za sprečavanje opterećenja povezanog sa sjedećim radom potrebno je kvalitetno uređenje mjesta rada, promicanje tjelesne aktivnosti i česte promjene položaja tijela. Vrlo je važno podići razinu svijesti o:

- koristima koje se mogu postići izmjeničnim sjedenjem i stajanjem

- potrebi za uzimanjem stanki
- važnosti uključivanja nekog oblika tjelesne aktivnosti i vježbi fleksibilnosti ili snage tijekom radnog dana
- pozitivnim učincima organizacije rada na temelju prethodno navedenih točaka.

Poslodavci i radnici trebaju biti svjesni koliko je važno da se s fizičkom aktivnosti nastavi čak i kada postoji bol u mišićno-koštanom sustavu.

Studija slučaja

Rehabilitacija usmjerena na rad u okviru pružanja frizerskih usluga

U Finskoj su tečajevi medicinske rehabilitacije usmjerene na rad navodno pomogli frizerima s poviješću kroničnih bolova u vratu i ramenima ili bolova u leđima. Tečajevi su bili dio kombiniranog pristupa koji je uključivao medicinsku pomoć i fizioterapiju. Naglasak je bio na promjenama u:

- tehnikama rada
- subjektivnoj dobrobiti
- fizičkoj i mišićnoj sposobnosti
- percipiranoj radnoj sposobnosti
- uređenju mjesta rada / dizajnu alata.

Frizeri koji su sudjelovali rekli su da je nakon rehabilitacije došlo do smanjenja fizičkog i psihičkog opterećenja, bolova u vratu i ramenima, bolova u leđima i rjeđih posjeta liječniku zbog nekog od poremećaja mišićno-koštanog sustava. Naveli su da im je iznimno pomogla upotreba novih tehnika rada, česta upotreba stolice, uzimanje stanki za vježbanje i veći broj prilika za opuštanje tijekom radnog dana.

Izvor: ergoHair.²⁸



Da bi se provela učinkovita procjena i prevencija rizika, poslodavci moraju voditi računa o tome da su oni sami, a i njihovi radnici, dobro informirani i osposobljeni. U okviru kampanje za zdrava mjesta rada za razdoblje 2020.–2022. EU-OSHA je izradila novu bazu praktičnih materijala, uključujući korisne alate, smjernice i primjere dobre prakse. Pružajući potrebne informacije o alatima i smjernicama EU-OSHA nastoji pomoći u provođenju procjene rizika u

pogledu sigurnosti i zaštite zdravlja na radu. U odjeljku *Alati i resursi* na internetskim stranicama kampanje (<https://healthy-workplaces.eu/hr/tools-and-publications>) možete vidjeti koji su materijali dostupni.

Ostali resursi, kao što je OiRA (alat za internetsku interaktivnu procjenu rizika)²⁷, mogu biti od koristi mikropoduzećima i malim poduzećima te predstavnicima radnika.

2.4. Rana intervencija i povratak na posao

Visoka učestalost poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom upozorava na važnost poduzimanja radnji kojima bi se spriječio njihov nastanak ili pojava. Međutim, ako se kod nekoga razvije poremećaj mišićno-koštanog sustava, poduzimanje jednostavnih mjera poput pružanja stručne podrške i prilagođavanja radnog okruženja čim se simptomi pojave, znatno smanjuje mogućnost da radnik dugotrajno izostaje s posla.²⁹ Ranom intervencijom može se spriječiti i smanjiti izostajanje s posla, što može dovesti do stvarnih ušteda u nacionalnim sustavima javnog zdravstva i socijalne skrbi.

Za uspješno rješenje problema mišićno-koštanog sustava potreban je koordiniran napor: radnik, pružatelj usluge zdravstvene skrbi i poslodavac trebaju uložiti zajedničke napore da bi pomogli osobi da se vrati na posao ili ostane na poslu.³⁰

Da bi rana intervencija na mjestu rada uspjela, radnike treba poticati da sa poslodavcem razgovaraju o poremećajima mišićno-koštanog sustava. Dobra komunikacija ključna je za utvrđivanje potreba pojedinaca, pronalaženje odgovarajućih rješenja i sprečavanje toga da akutni poremećaji mišićno-koštanog sustava postanu kronični.³² U tom se slučaju mogu poduzeti mjere kojima se otklanjaju uzroci i prilagođavaju radni zadaci, ako je to potrebno.

Za stanja koja nisu povezana s radom, kao što je artritis, osobi se jednostavnim mjerama često može omogućiti da nastavi raditi te na taj način osigurati da se radom dodatno ne pogoršava stanje.³³

Ako je problem s mišićno-koštanom sustavom dugoročan ili se ponavlja³⁴, bit će potrebna rehabilitacija, a ako je potrebno bolovanje, kod povratka na posao³⁵ valja biti oprezan.³⁶ I rezultati istraživanja i iskustvo u praksi pokazuju da intervencije u području sigurnosti i zaštite zdravlja na radu mogu pomoći da povratak na posao prođe uspješno.³⁷

Kroz ovu će se kampanju pružiti dokazi i primjeri koji pokazuju da rana intervencija i učinkovita rehabilitacija uslijed problema s mišićno-koštanom sustavom ne samo da su moguće, već da mogu biti i uspješne. Pružit će i resurse za poticanje kvalitetne komunikacije o problemima s mišićno-koštanom sustavom između radnika i njihovih poslodavaca.³⁸ Nadalje, promicat će sustavni i višedimenzionalni pristup u pogledu rane intervencije i povratka na posao, što će uključivati koordinaciju među zdravstvenim i socijalnim službama, službama za zapošljavanje, pružateljima zdravstvenog osiguranja u vezi s poslom i drugim relevantnim službama, radi pružanja potpore radnicima i poslodavcima.

Radnice u malom danskom vrtiću patile su od mnogih tegoba uslijed poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom. Da bi spriječio gubitak starijih, iskusnih radnica, vrtić je proveo intervenciju koja je uključivala pojedinačno savjetovanje s radnim terapeutom, pravovremeni odlazak na fizioterapiju po nižoj cijeni i ergonomska poboljšanja na mjestu rada. Koristi opisane intervencije bili su održivi radni uvjeti,

smanjenje broja poremećaja mišićno-koštanog sustava i zadržavanje iskusnih radnika na mjestu rada. Čimbenici uspjeha uključivali su podršku sindikata i vanjskih stručnjaka, kao i raznolikost poduzetih mjera. Promjena obrazaca ponašanja zaposlenika pokazala se kao izazov. Iako su te mjere prilagođene za dječje vrtiće, pristup se može primijeniti i na druge djelatnosti.³¹

Studija slučaja

Rana intervencija u zdravstvenoj skrbi – bolnica Clínico San Carlos u Madridu

Koalicija Fit for Work u Španjolskoj nudi primjer onoga što se može postići programima rane intervencije³⁹:

Od 2012. godine koalicija podržava progresivno širenje klinika za ranu intervenciju kod poremećaja mišićno-koštanog sustava, koji su glavni uzrok privremene radne nesposobnosti. U Španjolskoj zbog poremećaja mišićno-koštanog sustava koji uzrokuju privremenu radnu nesposobnost dolazi do gubitka gotovo 21 milijuna radnih dana godišnje, što predstavlja financijski gubitak od 1,7 milijardi eura.

Rana intervencija za takve probleme temelji se na ideji da postoji mogućnost za brži oporavak osoba koje pate od poremećaja mišićno-

koštanog sustava. Ta je hipoteza testirana randomiziranom, kontroliranom intervencijom za više od 10 000 slučajeva poremećaja mišićno-koštanog sustava koji uzrokuju privremenu radnu nesposobnost, pri čemu je kontrolna skupina primala standardnu skrb, dok je interventna skupina dobila poseban program skrbi, koji je uključivao stručno kliničko upravljanje, edukaciju bolesnika i podršku za povratak na posao; u ostalim se slučajevima dobivala standardnu skrb.

Intervencijom se postiglo prosječno smanjenje od 40 % s obzirom na broj dana bolovanja, dok je upotreba resursa zdravstvene skrbi pala za 45 %, a stope trajne radne nesposobnosti prepolovljene su.



2.5. Neke skupine radnika osobito su izložene riziku

Svi radnici moraju biti na jednak način zaštićeni od rizika koji uzrokuju poremećaje mišićno-koštanog sustava povezane s radom. Na razini EU-a doneseno je zakonodavstvo kojim se želi osigurati ravnopravnost i poboljšati sigurnost i zaštita zdravlja na radu za sve.

Skupine koje su posebno izložene rizicima mogu uključivati žene⁴¹, radnike migrante⁴², starije radnike⁴³, mlađe radnike⁴⁴ i one koji su izloženi riziku od diskriminacije na radu, poput LGBTI radnika (lezbijke, homoseksualne, biseksualne, transeksualne i interseksualne osobe)⁴⁵, radnika s invaliditetom ili onih koji pripadaju etničkim ili nacionalnim manjinama ili koji su diskriminirani zbog boje kože ili religije.

Neke od navedenih skupina radnika mogu biti izložene većem riziku u pogledu oboljenja od poremećaja mišićno-koštanog sustava zbog sljedećih razloga:

- neiskustvo ili nedostatak obuke
- opetovana ili kumulativna izloženost čimbenicima rizika koji su povezani s većom pojavnosti poremećaja mišićno-koštanog sustava⁴⁶, kao što su pokreti

šaka ili ruku koji se ponavljaju, vibracije, nošenje ili premještanje teških tereta, izloženost visokim temperaturama, uznemiravanje ili maltretiranje ili verbalno zlostavljanje na radu te stres⁴⁷;

- sektori u kojima rade, kao što su građevinarstvo, poljoprivreda, zdravstvena zaštita i socijalna skrb te hotelijersko-ugostiteljski sektor;
- vrsta zanimanja kojim se pretežno bave, na primjer, tipični primjeri manualnih zanimanja ili manje kvalificiranih zanimanja (kod kojih je veća pojavnost poremećaja mišićno-koštanog sustava), kao što su rukovatelji uređajima i strojevima, monter te radnici u elementarnim zanimanjima (npr. čistači, radnici u poljoprivredi i ribarstvu, radnici u rudarstvu, građevinarstvu, proizvodnji i prometu).

Prilikom procjene rizika povezanih s poremećajima mišićno-koštanog sustava i utvrđivanja preventivnih mjera potrebno je uzeti u obzir posebne potrebe i okolnosti tih radnika. Poduzećima su dostupne smjernice za procjenu rizika s obzirom na raznolikost, a kampanja će obuhvaćati njihovu promociju.⁴⁸

Podaci na razini EU-a i na razini pojedinih zemalja upućuju na to da žene, stariji radnici i manje kvalificirani radnici češće prijavljuju da boluju od nekog poremećaja mišićno-koštanog sustava.⁴⁰



Studija slučaja

Inicijativa švedskog inspektorata rada – Inspekcije o rodnoj ravnopravnosti

Švedsko nadležno tijelo za radno okruženje provelo je 2012. godine niz „**inspekcija o rodnoj ravnopravnosti**“ koje su se bavile provedbom rodne ravnopravnosti na mjestu rada. Inspekcije su trajale nekoliko tjedana, a sve je bilo povezano s Međunarodnim danom žena koji se obilježava 8. ožujka. Od tada je rodna perspektiva uključena kao rutinska provjera u sve njihove inspekcije. Inspektori razgovaraju s poslodavcima o tome kako postići rodnu ravnopravnost u radnom okruženju. Na primjer, ako se poslodavca upita da razmisli zašto je više žena nego muškaraca izostalo s posla zbog lošeg zdravlja, to ih

može potaknuti da se pozabave pitanjem neravnopravnosti u svojem akcijskom planu za sigurnost i zaštitu zdravlja na radu.

Tijelo za radno okruženje izradilo je i film u kojem se prikazuju radna okruženja muškaraca i žena u tvornici za preradu ribe. Film prikazuje da su zadaci za muškarce, poput podizanja teškog tereta i vožnje viličara, vrlo raznoliki i podrazumijevaju kretanje radnika po tvornici. Prikazano je i da žene kontinuirano rade na proizvodnoj traci i ponavljaju iste radnje brzim tempom uz vrlo malo raznolikosti. Kad bi se posao organizirao na jednak način, zaposlenici bi bili zdraviji, a poslovanje profitabilnije.

Film možete pogledati ovdje:

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



2.6. Promicanje zdravog mišićno-koštanog sustava u ranoj dobi

Rezultati istraživanja pokazuju da se djeca školske dobi počinju žaliti na bol u mišićno-koštanom sustavu u ranoj dobi. Time se otvara pitanje mladih radnika koji dolaze na mjesta rada s problemima uslijed poremećaja mišićno-koštanog sustava koji se mogu dodatno pogoršati na radu.⁴⁹ Pred mladima je cijeli njihov radni vijek. Stoga je važno da postanu svjesni tog problema što je prije moguće, što znači da prevencija i promicanje dobrog zdravlja mišićno-koštanog sustava moraju započeti u školi.

Povećanje razine svijesti o tom problemu u što ranijoj fazi u interesu je svih. Novi oblici podučavanja i nastavni programi kojima se tijela za javno zdravstvo služe da bi potaknula

tjelesnu aktivnost u školi i izvan nje imaju za cilj promicanje zdravog mišićno-koštanog sustava u budućoj generaciji radnika. Ova kampanja predstavlja priliku da se takve inicijative podrže te da se pridonese smanjenju rizika od nastanka mišićno-koštanih poremećaja kod djece školske dobi i kod mladih koji pohađaju strukovno osposobljavanje. EU-OSHA namjerava blisko surađivati sa sektorima javnog zdravstva i obrazovanja da bi povećala razinu svijesti i širila praktične ideje.



Sjedenje u školi

Neki ljudi zlobno tvrde da škola više služi tome da pripremi djecu za sjedenje tijekom cijeloga života nego što služi za stjecanje znanja. Trenutačno oko 33 % djece i mladih pati od problema povezanih s položajem tijela. Nakon što su utvrdili povezanost između neprikladnih stolica, stalnog sjedenja i štete uzrokovane položajem tijela, stručnjaci su preporučili školama da svoj namještaj prilagode visini svakog djeteta. Mnoge su škole pokušale zaustaviti pogrbljeno držanje učenika poticanjem pravilnog položaja tijela i veće tjelesne aktivnosti.

Inicijativa njemačke savezne radne skupine za poticanje pravilnog položaja tijela i kretanja u osnovnim školama pod nazivom „Das bewegte Klassenzimmer“ (Učionica u pokretu) pokazuje kako se učenje može kombinirati s kretanjem. Pristup se temelji na sljedećim načelima:

- sjedenje u pokretu: promicanje dinamičkog sjedenja, pružanje raznovrsnih vrsta sjedala i poboljšanje ergonomske dizajna uvođenjem posebnih stolova koji se mogu upotrebljavati sjedeći i stojeći te klinastih (konusnih) jastuka za sjedenje
- učenje u pokretu: zadaci su oblikovani tako da uključuju pokret (npr. trčanje i diktiranje teksta i aritmetička gimnastika)
- pauze za kretanje: one su uključene u raspored nastave. Izmjenjuju se aktivnosti koje uključuju kretanje i pauze za opuštanje, a igralište je podijeljeno na zone za igru i zone za odmor.

Više informacija dostupno je na njemačkom jeziku na <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.html> (str. 26.-28.)



3. Kampanja za zdrava mjesta rada za razdoblje 2020.–2022.

3.1. O ovoj kampanji

Kampanjom za zdrava mjesta rada za razdoblje 2020.–2022. želi se podići razina svijesti o tome da poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom utječu na sve sektore i mjesta rada te se želi pokazati da se ti poremećaji mogu ne samo **spriječiti**, već da ih je moguće i **kontrolirati**. To namjeravamo učiniti pomoću strateških ciljeva navedenih u nastavku.

1. Podići razinu svijesti o važnosti sprečavanja poremećaja mišićno-koštanog sustava pružanjem činjenica i brojčanih podataka o izloženosti riziku od nastanka poremećaja mišićno-koštanog sustava i njihovu utjecaju.
2. Poticati procjenu rizika i proaktivno upravljanje poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanim s radom pružajući pristup resursima u pogledu poremećaja mišićno-koštanog sustava poput alata, smjernica i audiovizualnih materijala.
3. Pokazati da se problemi povezani s poremećajima mišićno-koštanog sustava događaju svima na brojnim vrstama mjesta rada i u raznim sektorima te da se mogu uspješno rješavati, među ostalim pružajući primjere dobre prakse.
4. Proširiti znanje o novim rizicima i rizicima u nastajanju te drugim kretanjima u vezi s poremećajima mišićno-koštanog sustava.
5. Podići razinu svijesti o važnosti reintegracije i zadržavanja radnika s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava i načinima na koje se to može postići u praksi.
6. Pokrenuti i poticati učinkovitu suradnju među različitim dionicima okupljajući ih i olakšavajući razmjenu informacija, znanja i dobrih praksi.

Da bi pružila praktičnu podršku poslodavcima, EU-OSHA stvorila je bazu resursa i studija slučaja o poremećajima mišićno-koštanog sustava. U budućnosti ćemo u suradnji s ENETOSH-om (Europska mreža za obrazovanje i osposobljavanje iz zaštite na radu i zaštite zdravlja) i obrazovnim sektorom pripremiti paket kampanje s korisnim resursima za škole.

Blisko ćemo surađivati s našom mrežom i partnerima da bismo olakšali razmjenu iskustava i najboljih praksi u vezi s poremećajima mišićno-koštanog sustava te osigurali da poruke kampanje dopru do radnika i poslodavaca, posebno onih u mikropoduzećima i malim poduzećima. EU-OSHA ujedno će organizirati ključne aktivnosti i događanja tijekom kampanje, kao što je dodjela nagrada za dobru praksu u stvaranju zdravih mjesta rada.

Kampanja će završiti sastankom na vrhu za zdrava mjesta rada, čime će se omogućiti onima koji su pridonijeli kampanji da proslave postignuća kampanje. To će biti i prilika za promišljanje o naučenim lekcijama.

Najvažniji datumi

Pokretanje kampanje

Listopad 2020

Europski tjedni za sigurnost i zaštitu zdravlja na radu

Listopad 2020., 2021. i 2022

Razmjena dobrih praksi za zdrava mjesta rada

Listopad 2021

Rezultati natječaja za dodjelu nagrada za dobru praksu u stvaranju zdravih mjesta rada

Travanj 2022

Sastanak na vrhu za zdrava mjesta rada

Studen 2022

3.2. Tko može sudjelovati u kampanji?

Premda potičemo sve organizacije i pojedince da sudjeluju u ovoj kampanji, poseban naglasak stavljamo na suradnju sa sljedećim skupinama posrednika u cilju promicanja poruka kampanje:

- nacionalnim središnjicama EU-OSHA-e i njihovim mrežama
- socijalnim partnerima (na europskoj i nacionalnoj razini)
- odborima za sektorski socijalni dijalog
- oblikovateljima politika (na europskoj i nacionalnoj razini)
- velikim poduzećima, sektorskim savezima i udruženjima malih i srednjih poduzeća
- europskim institucijama i njihovim mrežama (Europska poduzetnička mreža)
- europskim nevladinim organizacijama
- obrazovnim sektorom i obrazovnim ustanovama (primarna, sekundarna i tercijarna razina te strukovno osposobljavanje)
- organizacijama mladih;
- stručnjacima za sigurnost i zaštitu zdravlja na radu i njihovim udruženjima
- zajednicom za istraživanje sigurnosti i zaštite zdravlja na radu
- inspektoratima rada i njihovim udruženjima
- medijima.

3.3. Kako se uključiti

Kampanju možete podržati na neki od sljedećih načina:

- organiziranjem događanja i aktivnosti, primjerice, radionica i seminara, tečajeva osposobljavanja, natjecanja
- širenjem i objavljivanjem materijala kampanje
- uporabom i promicanjem praktičnih alata i drugih resursa za poremećaje mišićno-koštanog sustava na mjestu rada
- dijeljenjem dobrih praksi za prevenciju poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom
- sudjelovanjem u natječaju za nagrade za dobru praksu u stvaranju zdravih mjesta rada
- sudjelovanjem u europskim tjednima sigurnosti i zaštite zdravlja na radu
- kao službeni partner kampanje (vrijedi za paneuropske ili međunarodne organizacije) ili nacionalni partner kampanje (vrijedi za organizacije koje djeluju na nacionalnoj razini)
- kao EU-OSHA-in medijski partner kampanje (vrijedi za nacionalne ili europske medijske kuće)
- prateći i informirajući se o našim aktivnostima i događanjima na internetskim stranicama kampanje (<https://healthy-workplaces.eu>) te putem naših profila na društvenim mrežama: **Facebook**, **Twitter** i **LinkedIn**.



Zašto nam se ne biste pridružili kao službeni partner kampanje?

Za širenje poruka kampanje i pružanje praktične podrške naši će partneri za uzvrat biti istaknuti na internetskim stranicama kampanje te će dobiti priliku da sudjeluju u događanjima za razmjenu dobrih praksi kao i u drugim mogućnostima umrežavanja.

Više informacija potražite na internetskim stranicama kampanje (<https://healthy-workplaces.eu/hr/get-involved/become-campaign-partner>).

3.4. Nagrade za dobru praksu u stvaranju zdravih mjesta rada

Nagrade za dobru praksu u stvaranju zdravih mjesta rada dodjeljuju se kao priznanje za održive i inovativne prakse u području sigurnosti i zaštite zdravlja na radu. Na taj se način predstavljaju koristi koje ostvaruju poduzeća uvođenjem dobrih praksi u području sigurnosti i zaštite zdravlja na radu.

Prijave mogu podnijeti sve organizacije u državama članicama, zemljama kandidatkinjama i potencijalnim zemljama kandidatkinjama za članstvo u EU-u te u članicama Europskog udruženja za slobodnu trgovinu (EFTA).

U okviru prijave potrebno je dokazati:

- suradnju poslodavaca i radnika u svrhu upravljanja rizicima od nastanka mišićno-koštanih poremećaja na radu te u svrhu promicanja snažne kulture sprečavanja rizika
- uspješnu provedbu intervencija

- mjerljiva poboljšanja u smislu sprečavanja/smanjenja rizika od nastanka mišićno-koštanih poremećaja te u smislu sigurnosti i zaštite zdravlja na radu općenito
- održivost intervencija tijekom vremena
- prenosivost intervencija na druge organizacije u različitim sektorima ili zemljama.

Mreža nacionalnih središnjica EU-OSHA-e prikuplja prijave i nominira pobjednike na nacionalnoj razini za sudjelovanje u paneuropskom natječaju. Natječaj za dodjelu nagrada za dobru praksu otvara se na dan službenog početka kampanje – u listopadu 2020. Pobjednici će biti objavljeni u travnju 2022., a tijekom te posljednje godine kampanje bit će održana i svečanost dodjele nagrada da bi se proslavila postignuća svih sudionika.



3.5. Mreža naših partnera

Naša partnerstva s ključnim dionicima imaju odlučujuću važnost za uspjeh naših kampanja. Oslanjamo se na potporu brojnih mreža partnerstava:

- **Nacionalne središnjice:** EU-OSHA-ina mreža nacionalnih središnjica koordinira sve kampanje za zdrava mjesta rada na nacionalnoj razini. Više o nacionalnim središnjicama saznajte na internetskim stranicama kampanje (<https://healthy-workplaces.eu/hr/campaign-partners/national-focal-points>).
- **Europski socijalni partneri:** socijalni partneri zastupaju interese radnika i poslodavaca na europskoj razini.
- **Službeni partneri kampanje:** Kampanju za zdrava mjesta rada podupire 100 paneuropskih i međunarodnih poduzeća i organizacija u svojstvu partnera kampanje. Saznajte više o tome kako postati službeni partner kampanje na internetskim stranicama kampanje (<https://healthy-workplaces.eu/hr/get-involved/become-campaign-partner>).
- **Medijski partneri:** EU-OSHA-u podržava posebna skupina novinara i urednika iz cijele Europe koji su zainteresirani za promicanje sigurnosti i zaštite zdravlja na radu. Kampanju promiču vodeće europske publikacije u području sigurnosti i zaštite zdravlja na radu. Ponuda uloge medijskog partnerstva zauzvrat pruža promicanje tih publikacija te partnerima omogućuje povezivanje s mrežama i dionicima EU-OSHA-e u Europi.
- **Europska poduzetnička mreža:** Europska poduzetnička mreža pruža potporu malim i srednjim poduzećima u Europi da bi mogla iskoristiti poslovne mogućnosti i nova tržišta. Kao rezultat dugotrajne suradnje s EU-OSHA-om, Europska poduzetnička mreža ima mrežu ambasadora za sigurnost i zaštitu zdravlja na radu na nacionalnoj razini u 20 europskih zemalja, a oni imaju aktivnu ulogu u promicanju kampanje za zdrava mjesta rada.
- **Institucije EU-a i njihove mreže,** posebice predsjedništvo Europskog vijeća.
- **Ostala tijela EU-a koja su zainteresirana za temu kampanje.**



3.6. Dodatne informacije i resursi

Na internetskim stranicama kampanje pronaći ćete širok raspon materijala za kampanju koji će vam pomoći u promicanju i provedbi kampanje. Oni uključuju:

- vodič kroz kampanju i letak o natječaju za dodjelu nagrada za dobru praksu u stvaranju zdravih mjesta rada
- prezentacije u programu PowerPoint, plakate i druge materijale
- komplet alata za kampanju – savjete o vođenju vlastite kampanje i resurse za pomoć
- najnovije filmove s junakom Napom na temu poremećaja mišićno-koštanog sustava
- vodič za mapiranje rizika i mapiranje tijela
- bazu podataka o instrumentima i alatima, audiovizualnim materijalima, studijama

slučaja i drugim materijalima o dobroj praksi na europskoj i nacionalnoj razini

- ažurirani odjeljak na internetskoj stranici OSHwiki o poremećajima mišićno-koštanog sustava, s posebnim naglaskom na alate i instrumente
- niz informativnih listova i infografika o temama u vezi s poremećajima mišićno-koštanog sustava
- materijale za vođenje grupnih rasprava ili „razgovora” o poremećajima mišićno-koštanog sustava na mjestu rada
- sažetke seminara dostupne na internetu.

Većina resursa za kampanju dostupno je na 25 jezika na stranici <https://healthy-workplaces.eu>



Reference i napomene

- 1 Rezultate projekta možete pronaći na <https://osha.europa.eu/hr/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 2 Eurostat, ad hoc modul ankete o radnoj snazi pod nazivom „Nesreće na radu i drugi zdravstveni problemi povezani s radom” (2013.). Napominjemo da se ti podaci odnose na poremećaje mišićno-koštanog sustava povezane s radom.
- 3 EU-OSHA: *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU (Mišićno-koštani poremećaji povezani s radom: učestalost, troškovi i demografski podaci za Europsku uniju)*, 2019., str. 46. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
Napominjemo da su ti podaci dobiveni na temelju šestog Europskog istraživanja o radnim uvjetima (EWCS) i odnose se na poremećaje mišićno-koštanog sustava općenito, a ne na poremećaje mišićno-koštanog sustava povezane s radom.
- 4 *Ibid.*, str. 79.–96.
- 5 EU-OSHA: „Sažetak: drugo Europsko istraživanje poduzeća o novim rizicima i onima u nastajanju (ESENER-2)”, 2015. Dostupno na <https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/esener-ii-summary-hr.pdf>
- 6 EU-OSHA: „Factsheet 71 – Introduction to work-related musculoskeletal disorders” („Informativni sažetak 71 – Uvod u mišićno-koštane poremećaje povezane s radom”), 2007. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- 7 *Ibid.*
- 8 EU-OSHA: *Zdravi radnici, uspješna poduzeća – praktičan vodič za dobrobit na poslu*, 2018. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- 9 Vidjeti napomenu 6.
- 10 Y. Roquelaure, *Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work*, Europski sindikalni institut, 2018., str. 50. Dostupno na <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>
- 11 Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija o temi „Sigurniji i zdraviji rad za sve – Modernizacija zakonodavstva i politike EU-a o sigurnosti i zdravlju na radnom mjestu”, COM(2017) 12 final. Dostupno na <https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2017/HR/COM-2017-12-F1-EN-MAIN-PART-1.PDF>
- 12 EU-OSHA: *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU (Mišićno-koštani poremećaji povezani s radom: učestalost, troškovi i demografski podaci za Europsku uniju)*, 2019., str. 91.–96. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 13 *Ibid.*, str. 45.
- 14 Ovaj istraživački pregled literature bavi se pitanjem „Zašto i dalje postoji velika učestalost poremećaja mišićno-koštanog sustava povezanih s radom usprkos politikama, prevenciji i smanjenju rizika na razini EU-a?” EU-OSHA: *Exploratory literature review on MSDs (Istraživački pregled literature o poremećajima mišićno-koštanog sustava)* (radni naslov), u izradi, bit će dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 15 Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija o strateškom okviru EU-a o zdravlju i sigurnosti na radu 2014.–2020., COM(2014) 332 final. Dostupno na <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>
- 16 Više informacija o natječaju Trophées TMS Pros 2018 i društvima koja su osvojila nagrade dostupno je na francuskom jeziku na stranici <http://www.ucaplast.fr/wp-content/uploads/2018/11/Brochure-Troph%C3%A9es-TMS-PROS-2018.pdf>
- 17 Više informacija o natječaju Trophées TMS Pros 2016 dostupno je na francuskom jeziku na stranici <https://tmspros.fr/TMSPROS/images/le-programme/BrochureTrophees.pdf>

- 18 EU-OSHA: *Worker participation in occupational safety and health — A practical guide* (Sudjelovanje radnika u području sigurnosti i zdravlja na radu – praktični vodič), 2012. (dostupno na https://osha.europa.eu/hr/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view); EU-OSHA: *Management leadership in occupational safety and health — A practical guide* (Uloga osoba na rukovodećim položajima u upravljanju sigurnosti i zdravljem na radu – praktični vodič), 2012. (dostupno na https://osha.europa.eu/hr/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view).
- 19 A. Woolf: „Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)“, OSHwiki, [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, *Teme za razgovor o mišićno-koštanim poremećajima na radnom mjestu*, 2019. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>
- 21 Direktiva 89/391/EEZ (Okvirna direktiva o sigurnosti i zdravlju na radu). Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>
- 22 G. Zwetsloot i N. Steijger: „Towards an occupational safety and health culture“, OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Towards_an_occupational_safety_and_health_culture
- 23 Vidjeti bilješku 20.
- 24 Te su mjere (kao i sve koje su navedene u ovom vodiču) predstavljene kao primjeri. Većina ih se može smatrati primjerima „dobre prakse“ i stoga nisu nužno obvezne ili primjenjive za sva radna mjesta. Njihova primjenjivost ovisit će o specifičnostima pojedinog radnog mjesta (i rezultatima procjena rizika).
- 25 D. Commissaris i M. Douwes: „Recommendations and interventions to decrease physical inactivity at work“, OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work
- 26 Nacionalni institut za sigurnost i zdravlje na radu: „Using Total Worker Health concepts to reduce the health risks from sedentary work“, 2017. Dostupno na <https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2017-131/pdfs/2017-131.pdf?id=10.26616/NIOSH-PUB2017131>
- 27 Dostupne resurse za pomoć možete pronaći na internetskim stranicama alata OiRA <https://oiraproject.eu/hr>
- 28 ergoHair, *Musculoskeletal health of hairdressers — Protection of occupational health and safety at workplace*, 2019., str. 31. Dostupno na <http://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>
- 29 Vidjeti napomenu 19.
- 30 Business in the Community, *Musculoskeletal health in the workplace: A toolkit for employers*, 2017. Dostupno na <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-wellbeing-toolkit-musculoskeletal-mar2017.pdf>
- 31 EU-OSHA: „Danska – nikada prestari za dječji vrtić: smanjenje napora za zadržavanje zaposlenika“, 2016. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/denmark-never-too-old-kindergarten-reducing-strain-retain-employees/view>
- 32 Vidjeti napomenu 19.
- 33 *Ibid.*
- 34 Svjetska zdravstvena organizacija definira rehabilitaciju kao postupak ponovne uspostave bolesnikove „optimalne fizičke, senzorne, intelektualne, psihološke i socijalne funkcionalne razine“. Svjetska zdravstvena organizacija: „Rehabilitation“, 2016., <http://www.who.int/rehabilitation/en/>
- 35 Povratak na posao koordinirani je napor usmjeren na zadržavanje radnih mjesta i sprečavanje ranog umirovljenja, a obuhvaća sve postupke i intervencije kojima se nastoji zaštititi i promicati zdravlje i radna sposobnost radnika te olakšati reintegracija u radno mjesto svake osobe koja ima smanjenu radnu sposobnost kao posljedicu ozljede ili bolesti. EU-OSHA: *Rehabilitacija i povratak na posao: europski sustavi i politike*, 2016. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/rehabilitation-and-return-work-analysis-report-eu-and-member-states-policies-strategi-1/view>
- 36 Više informacija o povratku na posao možete pronaći na stranicama https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders i https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation_and_return-to-work_policies_and_systems_in_European_Countries

- 37 E.-P. Takala i K.-P. Martimo: „Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders”, OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders
- 38 EU-OSHA: „Teme za razgovor o mišićno-koštanim poremećajima na radnom mjestu”. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>
- 39 Luis Rodriguez-Rodriguez, Lydia Abasolo, Leticia Leon, Juan A. Jover, ‘Early intervention for musculoskeletal disorders among the working population’, OSH-wiki, https://oshwiki.eu/wiki/Early_intervention_for_musculoskeletal_disorders_among_the_working_population
- 40 EU-OSHA: *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU (Mišićno-koštani poremećaji povezani s radom: učestalost, troškovi i demografski podaci za Europsku uniju)*, 2019., str. 60., 63. i 67. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 41 Komunikacija Komisije Europskom parlamentu, Vijeću, Europskom gospodarskom i socijalnom odboru i Odboru regija o strateškom okviru EU-a o zdravlju i sigurnosti na radu 2014. – 2020., COM(2014) 332 final (dostupno na <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>); M. Sverke, H. Falkenberg, G. Kecklund, L. Magnusson Hanson i P. Lindfors: *Women and men and their working conditions: The importance of organizational and psychosocial factors for work-related and health-related outcomes*, Arbetsmiljöverket, 2017. (dostupno na https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/women_and_men_and_their_working_conditions.pdf); EU-OSHA: *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU (Mišićno-koštani poremećaji povezani s radom: učestalost, troškovi i demografski podaci za Europsku uniju)*, 2019., str. 60.–65. (dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>).
- 42 EU-OSHA: *Literature study on migrant workers (Studija o radnicima migrantima)*, 2007. (dostupno na https://osha.europa.eu/hr/publications/literature_reviews/migrant_workers/view); Europski parlament: *Occupational health and safety risks for the most vulnerable workers (Rizici za zdravlje i sigurnost na radu kod najugroženijih radnika)*, 2011. (dostupno na [http://www.europarl.europa.eu/thinktank/hr/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET\(2011\)464436](http://www.europarl.europa.eu/thinktank/hr/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET(2011)464436)).
- 43 EU-OSHA: *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU (Mišićno-koštani poremećaji povezani s radom: učestalost, troškovi i demografski podaci za Europsku uniju)*, 2019., str. 62.–66. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 44 EU-OSHA: *OSH in figures: Young workers — Facts and figures (Sigurnost i zdravlje na radu u brojkama: Mladi radnici – činjenice i brojevi)*, 2007. (dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/report-osh-figures-young-workers-facts-and-figures/view>); EU-OSHA: *OSH in figures: Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures (Sigurnost i zdravlje na radu u brojkama: Poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom u EU-u – činjenice i brojevi)*, 2010. (dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>).
- 45 Rasprostranjena i stalna diskriminacija u zapošljavanju LGBTI osoba zabilježena je u terenskim znanstvenim ispitivanjima, kontroliranim eksperimentima, znanstvenim časopisima, sudskim predmetima, državnim i lokalnim upravnim pritužbama, žalbama podnesenim organizacijama u lokalnim zajednicama te u novinama, knjigama i drugim medijima. Primjerice, vidjeti B. Sears i C. Mallory: „Employment discrimination of LGBT people: Existence and impact”, u C. M. Duffy: *Sexual orientation discrimination in the workplace*, 2014. (dostupno na <https://escholarship.org/content/qt9qs0n354/qt9qs0n354.pdf>); Centar za američki napredak: „Gay and transgender people face high rates of workplace discrimination and harassment”, 2011., <https://www.americanprogress.org/issues/lgbt/news/2011/06/02/9872/gay-and-transgender-people-face-high-rates-of-workplace-discrimination-and-harassment/>; J. M. Grant, L. A. Mottet i J. Tanis: *Injustice at every turn: A report of the National Transgender Discrimination Survey*, 2011. (dostupno na https://static1.squarespace.com/static/566c7f0c2399a3bdabb57553/t/566cbf2c57eb8de92a5392e6/1449967404768/ntds_full.pdf); E. Ozeren: „Sexual orientation discrimination in the workplace: A systematic review of the literature”, *Procedia: Social and Behavioural Sciences*, 109, 2014., str. 1203.–1215.

- (dostupno na <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281305252X>); Y. Y. W. Chan: *A study of occupational health: Disclosing homosexuality in the workplace*, 2016. (dostupno na http://commons.in.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=socsci_fyp); Europska banka za obnovu i razvoj: „Sexual orientation and earnings: New evidence from the UK”, 2016. (dostupno na https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3119665); C. Bjorkenstam et al.: „Is work disability more common among same-sex than different-sex married people?”, *Epidemiology* (Sunnyvale), 6, 2016., str. 242. (dostupno na <https://www.omicsonline.org/open-access/is-work-disability-more-common-among-samesex-than-differentsex-marriedpeople-2161-1165-1000242.php?aid=75240>).
- 46 EU-OSHA: *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* (Mišično-koštani poremećaji povezani s radom: učestalost, troškovi i demografski podaci za Europsku uniju), 2019., str. 116.–118. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 47 Nekoliko stručnjaka istraživalo je povezanost psihosocijalnih rizika i poremećaja mišično-koštanog sustava. Vidjeti, primjerice, Y. Roquelaure: *Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work*, 2018. (dostupno na <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>) ili A. Ropponen et al.: „Physical work load and psychological stress of daily activities as predictors of disability pension due to musculoskeletal disorders”, *Scandinavian Journal of Public Health*, 42, 2014., str. 370.–376. (dostupno na <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24608095>).
- 48 Neki su od materijala o rodno osjetljivim procjenama rizika: EU-OSHA: „Factsheet 43 — Including gender issues in risk assessment” („Informativni sažetak 43 – Uključivanje rodnihi pitanja u procjenu rizika”), 2003. (dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/tools-and-publications/publications/factsheets/43>); EU-OSHA: „Žene i starenje radne snage: posljedice za sigurnost i zdravlje na radu”, 2016. (dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/women-and-ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-1/view>); Švedsko tijelo za radno okruženje: „How to improve the work environment for both women and men”, 2019. (dostupno na <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyrer/english/how-can-the-work-environment-be-better-for-both-women-and-men-broschyr-adi-690eng.pdf>); Radna skupina Odbora viših inspektora rada (SLIC) za nove i nadolazeće rizike (EMEX): *Principles for labour inspectors with regard to diversity-sensitive risk assessment, particularly as regards age, gender, and other demographic characteristics*, 2018. (dostupno na <https://www.ispettorato.gov.it/it-it/Attivita/Documents/Attivita-internazionale/Principles-for-labour-inspectors-on-diversity-sensitive-RA.pdf>).
- 49 EU-OSHA: *Starenje radne snage: posljedice za sigurnost i zdravlje na radu – pregled istraživanja*, 2016., str. 38. Dostupno na <https://osha.europa.eu/hr/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review/view>

Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA) ulaže napore da bi Europa bila sigurnije, zdravije i produktivnije mjesto za rad. Agenciju, čije je sjedište u Bilbau, u Španjolskoj, utemeljila je Europska unija 1994. Agencija istražuje, razvija i širi pouzdane, uravnotežene i nepristrane informacije o sigurnosti i zaštiti zdravlja te surađuje s organizacijama diljem Europe da bi poboljšala uvjete rada.

Uz podršku institucija EU-a i europskih socijalnih partnera EU-OSHA vodi i **kampanje za zdrava mjesta rada** koje na nacionalnoj razini koordinira mreža nacionalnih središnjica Agencije. Cilj kampanje za razdoblje 2020.–2022. pod nazivom „Zdrava mjesta rada smanjuju opterećenja” jest podizanje razine svijesti o poremećajima mišićno-koštanog sustava povezanim s radom i potrebi za njihovim upravljanjem te promicanjem kulture sprečavanja rizika.

Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu

C/Santiago de Compostela 12

48003 Bilbao, ŠPANJOLSKA

E-pošta: information@osha.europa.eu

www.healthy-workplaces.eu



Ured za publikacije
Europske unije