Πρόληψη των Μυοσκελετικών Παθήσεων (ΜΣΠ) μέσω των διαδικασιών που εφαρμόζετε για την Επαγγελματική Ασφάλεια και Υγεία (ΕΑΥ)

Εισαγωγή
Ο οδηγός αυτός αφορά τον τρόπο με τον οποίο εσείς, ως εργοδότης/-ρια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις διαδικασίες του οργανισμού σας σχετικά με την ΕΑΥ για την πρόληψη των Μυοσκελετικών Παθήσεων (ΜΣΠ).

Η διαδικασία σας επιτρέπει να προλαμβάνετε τις ΜΣΠ συστηματικά και αποτελεσματικά. Μια υψηλής ποιότητας εκτίμηση των εργονομικών κινδύνων θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα στάδια:

Εικόνα 1. Στάδια της εκτίμησης κινδύνων

Θα πρέπει να διερευνάτε το περιβάλλον εργασίας, να εκτιμάτε και να τεκμηριώνετε τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου που εντοπίζονται. Θα πρέπει να πραγματοποιείται εκτίμηση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με τον χώρο εργασίας.

Τα ζητήματα που πρέπει να εξεταστούν είναι τα εξής:

- Πόσοι άνδρες και γυναίκες εργάζονται στον χώρο εργασίας σας;
- Έχουν παρόμοια καθήκοντα; Οι κίνδυνοι που διατρέχουν για ΜΣΠ είναι διαφορετικοί;

- Πόσο συχνά εκτίθενται οι εργαζόμενοι/-ες στον κίνδυνο;
- Πόσοι εργαζόμενοι/-ες εκτίθενται;
- Έχουν τόσο οι εργοδότες/-ριες όσο και οι εργαζόμενοι/-ες γνώση των κατάλληλων θέσεων και κινήσεων εργασίας και του τρόπου με τον οποίο θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα τεχνικά βοηθήματα;

Αρχίστε καταγράφοντας τις πηγές κινδύνου για εμφάνιση ΜΣΠ στον οργανισμό σας. Παραδείγματα πηγών κινδύνου μπορούν να είναι:

- Επαναλαμβανόμενες εργασίες
- Χειρωνακτικός χειρισμός
    - Ανύψωση μεγάλων βαρών με τα χέρια
    - Εργασίες έντονης ώθησης και έλξης
    - Μεταφορά προσώπων
- Άβολες θέσεις εργασίας
- Άβολες κινήσεις κατά την εργασία
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες (θόρυβος, φωτισμός, κλίμα, κραδασμοί, π.χ. κατά τη χρήση εργαλείων χειρός)
- Έντονη άσκηση δύναμης

Διερεύνηση των συνθηκών

Εντοπισμός κινδύνων

Για τον εντοπισμό των πηγών κινδύνου εμφάνισης ΜΣΠ, θα πρέπει να ξεκινήσετε μ' έναν διάλογο που θα πραγματοποιήσετε εσείς, ως διευθυντικό στέλεχος, με τους/τις εργαζόμενους/-ες (ή τους/τις εκπροσώπους τους). Είναι σημαντικό να συμπεριληφθεί το σύνολο του εργατικού δυναμικού στην εκτίμηση κινδύνου (άνδρες και γυναίκες, ηλικιωμένοι και νέοι). Θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη η συχνότητα, η διάρκεια και η ένταση της εργασίας, καθώς και ο αριθμός των εργαζομένων που εκτίθενται σε παράγοντες κινδύνου.

Οι κίνδυνοι που εντοπίζονται θα πρέπει να απαριθμούνται κατά σειρά προτεραιότητας. Τα πρόσωπα που θα διενεργήσουν την εκτίμηση κινδύνων κατά την εργασία πρέπει να είναι ικανά για την εκτέλεση του έργου αυτού.

Διερεύνηση προβλημάτων υγείας και ατυχημάτων

Διερεύνηση περιστατικών, προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με την εργασία και ατυχήματα

Οι έρευνες θα πρέπει να οδηγούν σε μέτρα για την αποφυγή της επανάληψης των αναφερόμενων περιστατικών και, ως εκ τούτου, για την πρόληψη των ΜΣΠ. Ένα σύστημα καταγραφής διευκολύνει την παρακολούθηση καταστάσεων που ενδέχεται να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας και ατυχήματα. Ένα τέτοιο σύστημα σάς παρέχει το εργαλείο για τον σχεδιασμό ενός υγιούς χώρου εργασίας, καθώς και για

τη διερεύνηση και την αντιμετώπιση περιστατικών που δεν θα πρέπει να επαναληφθούν. Πρέπει να είναι εύκολο για τους/τις εργαζόμενους/-ες να ανταλλάσσουν γνώσεις σχετικά με περιστατικά και καταστάσεις που έχουν συμβεί ή πρόκειται να συμβούν, τα οποία θα μπορούσαν να προκαλέσουν τραυματισμούς ή προβλήματα υγείας.

Τα ζητήματα που θα πρέπει να αντιμετωπιστούν μπορεί να είναι τα εξής:

- Υπάρχουν παραδείγματα πόνων, προβλημάτων υγείας, ασθένειας, απουσίας ή σοβαρών ατυχημάτων στον οργανισμό σας τα οποία είναι πιθανόν να συνδέονται με ΜΣΠ;
- Εάν ναι, έχετε διερευνήσει αυτές τις καταστάσεις και τα περιστατικά αυτά;
- Με ποιον τρόπο διενεργείτε τις διερευνήσεις (δώστε παραδείγματα);
- Πώς ορίζονται τα συμβάντα στην επιχείρησή σας; Περιλαμβάνονται τα συμβάντα που συνδέονται με ΜΣΠ;
- Πώς καταγράφετε τα περιστατικά που έχουν προκαλέσει προβλήματα υγείας και/ή ατυχήματα (χρησιμοποιείτε σύστημα καταγραφής);

Εκτίμηση του κινδύνου

Εκτίμηση κινδύνων

Ως εργοδότης/-ρια προγραμματίζετε για την εκτίμηση κινδύνων σε συνεργασία με τους/τις εργαζομένους/-ες. Ζητήματα που πρέπει να εξεταστούν είναι τα εξής:

- Τι δείχνουν οι προηγούμενες έρευνες σχετικά με την ύπαρξη κινδύνων για πρόκληση ΜΣΠ στον οργανισμό;
- Ποια είναι τα αποτελέσματα των μέτρων που ελήφθησαν και αν αξιολογήθηκαν
- Χρησιμοποιούνται τεκμηριωμένες μέθοδοι για τις εκτιμήσεις κινδύνων και χρησιμοποιούνται ορθές μέθοδοι για ορθούς σκοπούς και με ορθό τρόπο;

Σύνταξη Σχεδίου Δράσης

Σχέδιο δράσης, λήψη μέτρων και αξιολόγηση

Αφού διενεργηθεί εκτίμηση των κινδύνων, θα πρέπει να καταρτίσετε ένα Σχέδιο Δράσης με χρονοδιάγραμμα και να ορίσετε αρμοδιότητες.

Λήψη μέτρων

Είναι πολύ σημαντικό να κοινοποιήσετε τα ευρήματα της εκτίμησης σ' όλους/-ες τους/τις εργαζομένους/-ες και να εξασφαλίσετε τη δέσμευση όλων των πλευρών.

Έλεγχος των μέτρων

Τα μέτρα που λαμβάνονται για την ελαχιστοποίηση ή την πρόληψη των ΜΣΠ θα πρέπει να αξιολογούνται συστηματικά προκειμένου να διαπιστώνεται τι είναι λειτουργικό, να εξετάζεται η αποτελεσματικότητα των δράσεων και να προβλέπονται κατάλληλες βελτιώσεις όταν χρειάζεται. Πρέπει να επιβεβαιώνετε ότι οι αλλαγές και οι βελτιώσεις που έγιναν σε συγκεκριμένες θέσεις εργασίας δεν προκαλούν ανεπιθύμητες επιπτώσεις σε άλλες θέσεις εργασίας.

Καταμερισμός καθηκόντων

Καταμερισμός καθηκόντων, αν χρειάζεται

Για να μπορέσετε να εκτελέσετε αποτελεσματικά τις δραστηριότητες και να εφαρμόσετε τα μέτρα, εσείς ως εργοδότης/-ρια ίσως χρειαστεί να κατανείμετε καθήκοντα σε διάφορα άτομα/θέσεις στην επιχείρησή σας.

Πώς γίνεται ο καταμερισμός των καθηκόντων; Ποιος είναι υπεύθυνος για την εκτίμηση κινδύνων που συνδέονται με ΜΣΠ στην επιχείρησή σας;

- Εσείς ή όσοι/-ες έχουν αναλάβει τα καθήκοντα, χρειάζεστε γνώσεις, πόρους και εντολές.
- Γνωρίζουν οι εργαζομένοι/-ες της επιχείρησης / του οργανισμού με σαφήνεια ποιος κάνει τι όσον αφορά την ΕΑΥ; Για παράδειγμα, σε ποιον/-α μπορεί να απευθυνθεί το προσωπικό για θέματα που σχετίζονται με την πρόληψη των ΜΣΠ;

Απόκτηση γνώσεων

Γνώση

Ως εργοδότης/-ρια, πρέπει να διασφαλίζετε ότι όλοι διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις όσον αφορά την ΕΑΥ για να εργάζονται με ασφάλεια. Συγκεκριμένα:

- κατάλληλη στάση και κίνηση του σώματος κατά την εργασία
- τρόπος χρήσης του τεχνικού εξοπλισμού
- κίνδυνοι που οφείλονται σε ακατάλληλη στάση κατά την εργασία, ακατάλληλες κινήσεις κατά την εργασία και ακατάλληλο τρόπο χειρωνακτικού χειρισμού, όπως η ανύψωση βαρέων φορτίων και οι εργασίες έντονης έλξης και ώθησης φορτίων, και
- πρώιμες ενδείξεις καταπόνησης αρθρώσεων και μυών.

Απόκτηση γνώσεων

Πρέπει επίσης να δώσετε οδηγίες στους/στις εργαζομένους/-ες και την ευκαιρία να δοκιμάσουν μια σωστή τεχνική εργασίας για το τρέχον εργασιακό τους καθήκον, ιδίως στους/στις νέους/-ες εργαζόμενους/-ες. Είναι σημαντικό να παρακολουθήσετε ότι οι οδηγίες γίνονται κατανοητές από όλους/-ες και ότι ακολουθούνται!

Δίνετε γραπτές οδηγίες για τα καθήκοντα που θεωρείτε ότι συνιστούν σοβαρό κίνδυνο εμφάνισης ΜΣΠ που συνδέονται με την εργασία; Έχετε διασφαλίσει ότι όλο το προσωπικό κατανοεί αυτές τις οδηγίες;

Έχετε πρόσβαση σε υπηρεσίες επαγγελματικής υγείας για υποστήριξη και βοήθεια όταν οι γνώσεις σας σχετικά με τις διαδικασίες στον τομέα της ΕΑΥ για την πρόληψη των ΜΣΠ δεν είναι αρκετές;

Συνεργασία

Συνεργασία

Ως εργοδότης/-ρια θα πρέπει να δίνετε στους/στις εργαζόμενους/-ες την ευκαιρία να συμμετέχουν στην εκτίμηση κινδύνων, ιδίως όσον αφορά τις ΜΣΠ.

Επακόλουθες ενέργειες

Επακόλουθες ενέργειες

Όπως και για οποιοδήποτε άλλο μέτρο, η αποτελεσματικότητα και η αποδοτικότητα των προληπτικών και διορθωτικών μέτρων για τις ΜΣΠ πρέπει να παρακολουθούνται.