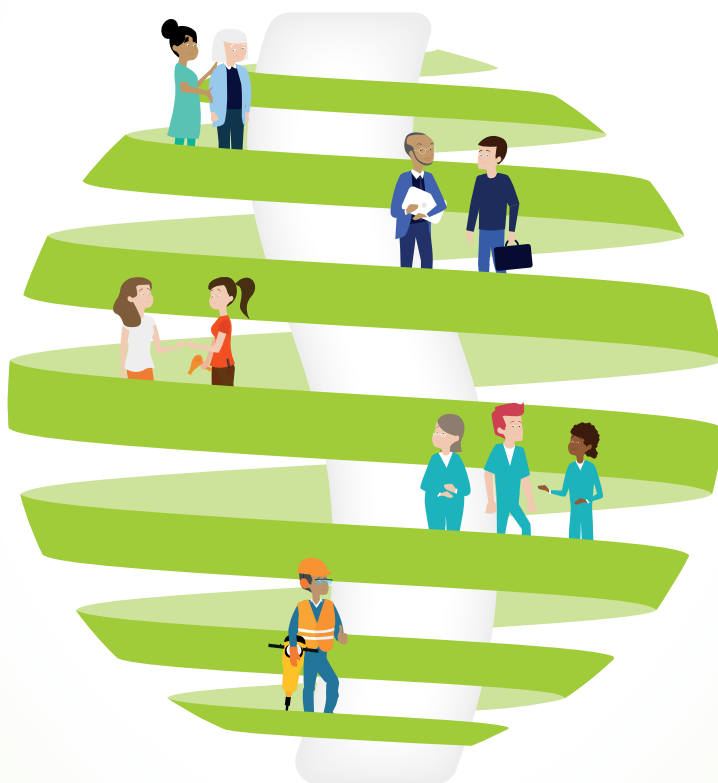


Η ασφάλεια και η υγεία στους χώρους εργασίας μας αφορά όλους. Οφέλη για εσένα προσωπικά. Οφέλη για τις επιχειρήσεις.

Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ

Οδηγός εκστρατείας



#EUhealthyworkplaces

www.healthy-workplaces.eu



Ευρωπαϊκός Οργανισμός
για την Ασφάλεια και την
Υγεία στην Εργασία



Ασφαλείς και Υγιείς
Χώροι Εργασίας

H Europe Direct είναι μια υπηρεσία που απαντά στις ερωτήσεις σας για την Ευρωπαϊκή Ένωση

Αριθμός δωρεάν τηλεφωνικής κλήσης (*): 00 800 67891011

(*) Οι πληροφορίες παρέχονται δωρεάν, και οι κλήσεις είναι γενικών δωρεάν (ενδέχεται όμως κάποιες κλήσεις που πραγματοποιούνται μέσω ορισμένων τηλεπικοινωνιακών φορέων ή από τηλεφωνικούς θαλάμους ή ξενοδοχεία να χρεώνονται).
Περισσότερες πληροφορίες για την Ευρωπαϊκή Ένωση διατίθενται στο διαδίκτυο (<https://europa.eu>).

Το χειρόγραφο ολοκληρώθηκε τον Νοέμβριο του 2019

Ούτε ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός EU-OSHA ούτε οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο που ενεργεί εξ ονόματός του ευθύνεται για ενδεχόμενη χρήση των παρακάτω πληροφοριών.

Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2019

Print: ISBN 978-92-9479-242-6, doi:10.2802/454892, TE-01-20-122-EL-C

PDF: ISBN 978-92-9479-169-6, doi:10.2802/47902, TE-01-20-122-EL-N

© Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2020

Η αναπαραγωγή επιτρέπεται εφόσον αναφέρεται η πηγή.

Για κάθε χρήση ή αναπαραγωγή φωτογραφιών ή άλλου υλικού τα οποία δεν καλύπτονται από δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας του EU-OSHA πρέπει να ζητείται απευθείας η άδεια των κατόχων των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.

Οι φωτογραφίες που χρησιμοποιούνται στην παρούσα δημοσίευση αναδεικνύουν ένα εύρος επαγγελματικών δραστηριοτήτων. Δεν αφορούν κατ' ανάγκη καλές πρακτικές ή τη συμμόρφωση με νομοθετικές απαιτήσεις.

Για πρόσβαση σε δικτυακούς τόπους και παραπομπές με ένα κλικ, συμβουλευτείτε τη διαδικτυακή έκδοση του παρόντος οδηγού στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications>

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή	3
1.1. Το πρόβλημα.....	4
1.2. Τι είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία;	5
1.3. Γιατί η πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα;	9
2. Πρόληψη και διαχείριση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία.....	11
2.1. Συνεργασία με στόχο την πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία	11
2.2. Νομοθεσία σχετικά με τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία	12
2.3. Αντιμετώπιση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία	13
2.4. Έγκαιρη παρέμβαση και επανένταξη στην εργασία.....	17
2.5. Ορισμένες ομάδες εργαζομένων διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο	19
2.6. Προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας από νεαρή ηλικία	21
3. Εκστρατεία 2020-2022 «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας»	23
3.1. Σχετικά με την εκστρατεία.....	23
3.2. Ποιος μπορεί να συμμετάσχει στην εκστρατεία;.....	24
3.3. Πώς να συμμετάσχετε.....	25
3.4. Τα Βραβεία Καλής Πρακτικής για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας	26
3.5. Το δίκτυο των επίσημων εταίρων της εκστρατείας	27
3.6. Περαιτέρω πληροφόρηση και διαθέσιμες πηγές πληροφόρησης	28
Παραπομπές και σημειώσεις.....	29



Ο EU-OSHA υλοποίησε ένα τριετές έργο βιβλιογραφικής επισκόπησης της ΕΑΥ όσον αφορά τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία¹. Στόχος του έργου ήταν η διερεύνηση των σχετικών ζητημάτων καθώς και των σχετικών πολιτικών, η βελτίωση της κατανόησης του θέματος και ο προσδιορισμός αποτελεσματικών τρόπων πρόληψης των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία. Στο πλαίσιο του έργου εξετάστηκαν

επίσης μέτρα για τους χώρους εργασίας, με στόχο την πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία και τη διαχείριση χρόνιων ΜΣΠ, συμπεριλαμβανομένης της στήριξης της αποκατάστασης και της επανένταξης των εργαζομένων στην εργασία. Το συγκεκριμένο έργο επισκόπησης της ΕΑΥ καλύπτει τις ανάγκες των υπευθύνων χάραξης πολιτικής και των ερευνητών, ενώ παράλληλα συμπληρώνει αυτή την εκστρατεία.

1. Εισαγωγή

Η καλή διαχείριση των κινδύνων για την ασφάλεια και την υγεία στους χώρους εργασίας συνεπάγεται οφέλη για όλους: τους εργαζομένους, τις επιχειρήσεις και το κοινωνικό σύνολο. Εξαρτάται από την ύπαρξη μιας ισχυρής νοοτροπίας πρόληψης των κινδύνων, υπό την έννοια ότι οι εργοδότες και τα διοικητικά στελέχη έχουν αναλάβει τη δέσμευση να προλαμβάνουν τους κινδύνους και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των εργαζομένων. Η ενεργή, συμμετοχική διαχείριση της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας (ΕΑΥ) καθιστά όλες τις επιχειρήσεις περισσότερο ανταγωνιστικές —για παράδειγμα, μειώνοντας τις απουσίες λόγω ασθένειας, αυξάνοντας την παραγωγικότητα και ενισχύοντας τη βιωσιμότητα της εργασίας.

Το παρόν φυλλάδιο αποτελεί εισαγωγικό οδηγό της εκστρατείας 2020-2022 με τίτλο «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας — Μειώστε την Καταπόνηση», την οποία διοργανώνει ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA). Η εκστρατεία αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση για τις μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) που σχετίζονται με την εργασία και για τη σημασία της πρόληψής τους. Στόχος είναι η ενθάρρυνση των εργοδοτών, των εργαζομένων και άλλων ενδιαφερόμενων μερών να συνεργαστούν, με σκοπό την πρόληψη των ΜΣΠ.

Η εκστρατεία δείχνει με ποιον τρόπο οι κίνδυνοι εμφάνισης ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία, οι οποίοι δεν μπορούν να εξαλειφθούν πλήρως, μπορούν τουλάχιστον να ελεγχθούν. Παράλληλα, εξηγούνται τρόποι πρόληψης μέσω έγκαιρης παρέμβασης, ώστε οι εμφανιζόμενες ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία να μην εξελιχθούν σε χρόνιες παθήσεις. Επιπλέον, επεξηγείται πώς η καλή διαχείριση της ΕΑΥ μπορεί να βοηθήσει τους εργαζομένους που ήδη πάσχουν από χρόνιες ΜΣΠ να επανενταχθούν και να παραμείνουν στην εργασία. Η εκστρατεία ευαισθητοποιεί επίσης σχετικά με τους πολυάριθμους παράγοντες κινδύνου για ΜΣΠ — φυσικούς, οργανωτικούς, ψυχοκοινωνικούς, κοινωνικοδημογραφικούς και προσωπικούς— καθώς και σχετικά με την ανάγκη ανάπτυξης προληπτικών προσεγγίσεων που λαμβάνουν υπόψη όλους αυτούς τους παράγοντες.

Ο EU-OSHA έχει ήδη διοργανώσει δύο εκστρατείες σχετικά με τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία —το 2000 και το 2007. Για ποιον λόγο, λοιπόν, να διοργανώσει μια ακόμη εκστρατεία για αυτό το θέμα τώρα; Οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία αφορούν τους εργαζομένους όλων των ηλικιών και κάθε είδους θέσεις εργασίας, συνεπώς η εκστρατεία απευθύνεται σε πολλούς αποδέκτες. Η πρόληψη της έκθεσης σε παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν στην εμφάνιση ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι σημαντική για τη βιωσιμότητα της εργασίας, ιδίως στο πλαίσιο του γηράσκοντος εργατικού δυναμικού και του στόχου πολιτικής που συνίσταται στην αύξηση των ποσοστών απασχόλησης για τις ομάδες μεγαλύτερης ηλικίας. Επιπλέον, η κλίμακα του προβλήματος και ο χρόνος που απαιτείται για να επέλθουν αλλαγές σε επίπεδο χώρων εργασίας, αποτελούν επιτακτικούς λόγους για την επανεξέταση αυτού του μείζονος θέματος ΕΑΥ την παρούσα χρονική στιγμή.

Πρόσφατα στοιχεία σχετικά με τις επιπτώσεις της καθιστικής εργασίας στην υγεία του ατόμου έχουν στρέψει την προσοχή στη στάση του σώματος (και ιδίως στην καθιστή στάση και στην εργασία με υπολογιστές) και στην έλλειψη σωματικής δραστηριότητας στην εργασία. Η παρατεταμένη καθιστή στάση συναντάται σε πολλά είδη εργασίας, από τις βιομηχανικές εργασίες σε γραμμές παραγωγής μέχρι την εργασία του ταμία σε σουπερμάρκετ και την εργασία με υπολογιστή. Αυτή η εκστρατεία θα ευαισθητοποιήσει σχετικά με τη σημασία της πρόληψης των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία και συνδέονται με παρατεταμένες στατικές καθιστές στάσεις.

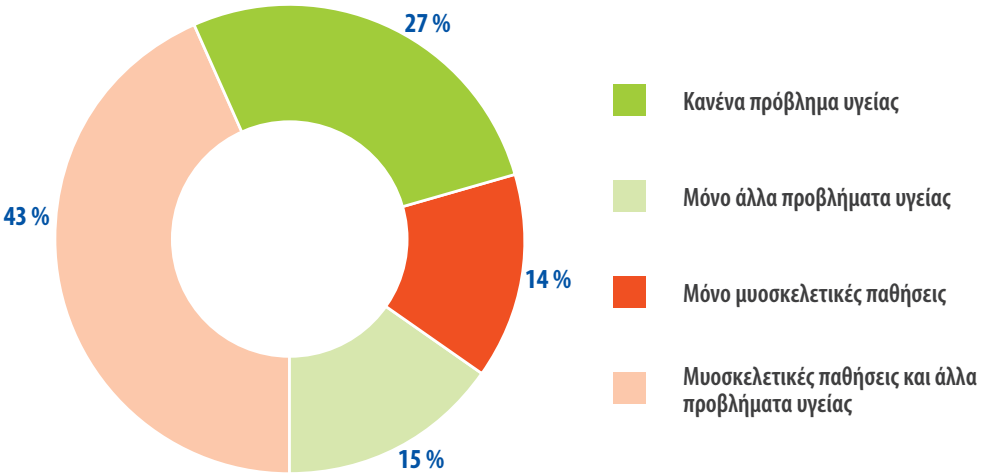
Η εκστρατεία αναδεικνύει πώς, πάρα την πολυπλοκότητά τους, οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία μπορούν να αντιμετωπίζονται κατά τον ίδιο τρόπο με οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα ΕΑΥ. Παρέχει στις επιχειρήσεις τα εργαλεία και την υποστήριξη που χρειάζονται για την αντιμετώπιση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία κατά τρόπο συστηματικό: πρακτικές συμβουλές, οδηγούς και οπτικοακουστικό υλικό, καθώς και παραδείγματα καλής πρακτικής και περιπτώσιολογικές μελέτες. Όλες αυτές και ακόμη περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στον δικτυακό τόπο της εκστρατείας (<https://healthy-workplaces.eu/el>), συμπεριλαμβανομένης μιας νέας βάσης δεδομένων με σχετικές πηγές πληροφόρησης.

1.1. Το πρόβλημα

Εκατομμύρια εργαζόμενοι σε ολόκληρη την Ευρώπη πάσχουν από ΜΣΠ. Παρά τις σημαντικές προσπάθειες που καταβάλλονται για την πρόληψή τους, οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία παραμένουν το συνηθέστερο πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρώπη. Η έρευνα εργατικού δυναμικού της Eurostat για το 2013 αποκάλυψε ότι από το σύνολο των εργαζομένων που δήλωσαν ότι έπασχαν από κάποιο (σωματικό ή ψυχικό) πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία κατά τους τελευταίους 12 μήνες, 60 % ανέφεραν κάποιο πρόβλημα που σχετιζόταν με ΜΣΠ ως το πιο σοβαρό πρόβλημα υγείας τους². Το δεύτερο συνηθέστερο πρόβλημα υγείας (αναφέρθηκε από το 16 %) ήταν το άγχος, η κατάθλιψη ή η νευρικήτητα.

Αυτά τα αριθμητικά στοιχεία βασίζονται στην ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας (EWCS), στο πλαίσιο της οποίας διαπιστώθηκε ότι περίπου τρεις στους πέντε εργαζομένους στην ΕΕ ανέφεραν ότι πάσχουν από κάποια ΜΣΠ (βλ. διάγραμμα κατωτέρω)³. Τα συνηθέστερα είδη ΜΣΠ που ανέφεραν οι εργαζόμενοι είναι ο πόνος στην πλάτη και οι μυϊκοί πόνοι στα άνω άκρα (43 % και 41 %, αντίστοιχα). Οι μυϊκοί πόνοι στα κάτω άκρα αναφέρονται λιγότερο συχνά (29 % το 2015).

Προβλήματα υγείας που αντιμετώπισαν οι εργαζόμενοι στην ΕΕ κατά τους τελευταίους 12 μήνες, ΕΕ-28, 2015



Πηγή: Ραντεία, με βάση την έκτη έρευνα για τις συνθήκες εργασίας (EWCS, 2015).

Οι πολύ μικρές και μικρές επιχειρήσεις (ΠΜΜΕ) είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στις συνέπειες των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία, καθώς η διαχείριση της ΕΑΥ σε αυτές τις επιχειρήσεις είναι συχνά λιγότερο άρτια απ' ό,τι σε μεγαλύτερες επιχειρήσεις. Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή έρευνα για τους νέους και τους αναδυόμενους κινδύνους

στις επιχειρήσεις (ESENER) του EU-OSHA, οι πολύ μικρές επιχειρήσεις είναι πολύ λιγότερο πιθανό σε σύγκριση με τις άλλες επιχειρήσεις να διενεργούν μελέτες εκτίμησης των κινδύνων, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή αντιμετώπιση των ζητημάτων ΕΑΥ⁵.

1.2. Τι είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία;

Οι περισσότερες ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι σωρευτικές παθήσεις, οι οποίες οφείλονται, για παράδειγμα, σε επαναλαμβανόμενη έκθεση σε φορτία υψηλής έντασης για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία μπορεί επίσης να είναι οξεία τραύματα, όπως κατάγματα, τα οποία προκύπτουν κατά τη διάρκεια ατυχήματος. Αυτές οι παθήσεις προσβάλλουν κυρίως την πλάτη, τον αυχένα, τους ώμους και

τα άνω άκρα, αλλά μπορούν να εκδηλωθούν και στα κάτω άκρα. Ορισμένες ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία, όπως το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, είναι ειδικές λόγω των σαφώς καθορισμένων σημείων και συμπτωμάτων τους. Άλλες είναι μη ειδικές, διότι υπάρχει πόνος ή δυσφορία, χωρίς σαφή ένδειξη συγκεκριμένης διαταραχής⁷.

Γιατί οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία αποτελούν πρόβλημα⁴;

- Οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία αποτελούν πηγή ανησυχίας όχι μόνο λόγω των επιπτώσεών τους στην υγεία των εργαζομένων σε προσωπικό επίπεδο, αλλά και λόγω των επιπτώσεών τους στις επιχειρήσεις και στις εθνικές οικονομίες.
- Οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι μια από τις συνηθέστερες αιτίες που ευθύνονται για τις άδειες ασθενείας/ αναρρωτικές άδειες και για την ανικανότητα προς εργασία, ενώ είναι η πιο ευρέως αναγνωρισμένη επαγγελματική ασθένεια σε χώρες όπως η Γαλλία, η Ιταλία, η Λετονία και η Ισπανία.
- Οι εργαζόμενοι με ΜΣΠ κατά κανόνα απουσιάζουν συχνότερα από την εργασία.

Τα είδη ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία και τα οποία αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι περιλαμβάνουν τα ακόλουθα.



Ο **πόνος στην πλάτη και ο πόνος στον αυχένα** είναι δύο από τις συνηθέστερες παθήσεις.



Οι **παθήσεις των αρθρώσεων** μπορούν να προκληθούν από φυσιολογική φθορά ή ασθένεια ή ενδέχεται να οφείλονται σε εργατικά ατυχήματα.

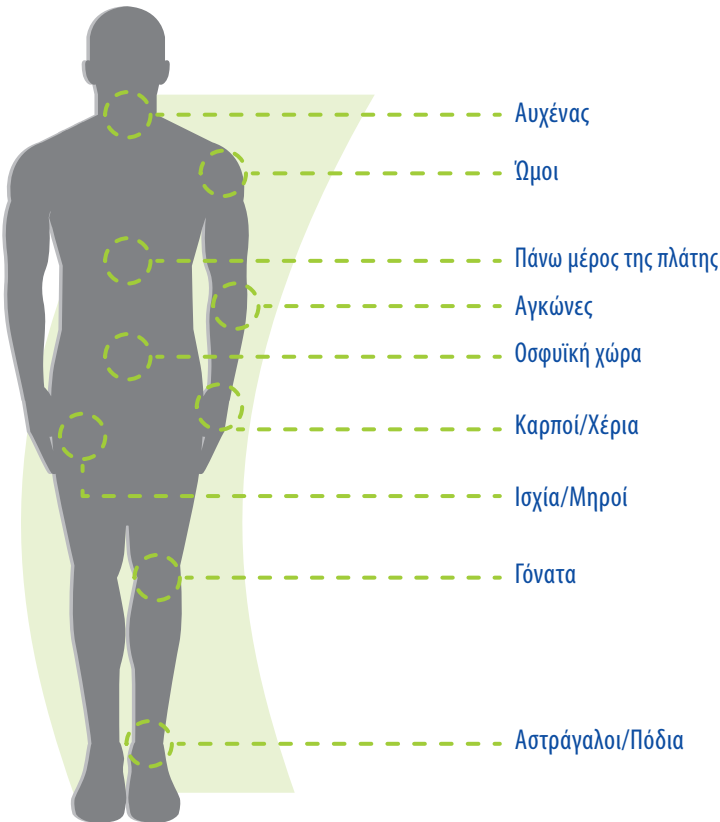


Οι **μυϊκοί τραυματισμοί** μπορούν να προκληθούν από κοπιαστικές ή επαναλαμβανόμενες εργασίες.



Οι **παθήσεις των οστών** συνήθως οφείλονται σε εργατικό ατύχημα, όπως συμβαίνει στην περίπτωση του κατάγματος.

Χαρτογράφηση σώματος στην οποία απεικονίζονται τα μέρη του σώματος που προσβάλλονται συνήθως από ΜΣΠ



Πηγή: EU-OSHA®.



Οι μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία είναι απομειώσεις των σωματικών δομών, όπως οι μύες, οι αρθρώσεις, οι τένοντες, οι σύνδεσμοι, τα νεύρα, τα οστά, τα κόκαλα και το τοπικό σύστημα κυκλοφορίας του αίματος, που προκαλούνται ή επιδεινώνονται πρωτίστως από την εργασία αλλά και από τις επιπτώσεις του άμεσου περιβάλλοντος στο οποίο εκτελείται η εργασία⁶.

Οι εργαζόμενοι με ΜΣΠ είναι περισσότερο πιθανόν να θεωρούν ότι οι καθημερινές τους δραστηριότητες επηρεάζονται όχι μόνο από την ίδια τη ΜΣΠ, αλλά και από συναφή προβλήματα υγείας. Εκτός από τον πόνο που αισθάνονται, τα άτομα με ΜΣΠ ενδέχεται να παρουσιάζουν άγχος, προβλήματα ύπνου και γενική κόπωση. Μακροπρόθεσμα, μπορεί να μην είναι σε θέση να συνεχίσουν να εργάζονται στην τρέχουσα θέση εργασίας τους ή σε παρόμοια θέση.

Διάφορες ομάδες παραγόντων μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία, μεταξύ των οποίων

περιλαμβάνονται φυσικοί και εμβιο-μηχανικοί παράγοντες, οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, καθώς και προσωπικοί παράγοντες. Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να επιδρούν ανεξάρτητα ή συνδυαστικά⁹. Οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και το εργασιακό άγχος μπορούν επίσης να διαδραματίζουν κάποιον ρόλο στην εξέλιξη του πόνου από οξύ σε χρόνια¹⁰. Το ενδεχόμενο έκθεσης σε συνδυασμό παραγόντων κινδύνου θα πρέπει να εξετάζεται κατά την αξιολόγηση ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία.

Παράγοντες που πιθανώς συμβάλλουν στην ανάπτυξη ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

Τύποι παραγόντων	Παραδείγματα
Φυσικοί	<ul style="list-style-type: none"> • Ανύψωση, μεταφορά, ώθηση ή έλξη φορτίων ή χρήση εργαλείων • Επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή κινήσεις που απαιτούν δύναμη • Παρατεταμένη σωματική προσπάθεια • Άβολες και στατικές στάσεις του σώματος (π.χ. παρατεταμένη καθιστή στάση ή παρατεταμένη ορθοστασία, γονάτισμα, κράτημα των χεριών πάνω από το ύψος των ώμων) • Κραδασμός μεταδιδόμενος στο σύστημα χεριού-βραχίονα ή σε ολόκληρο το σώμα • Κρύο ή υπερβολική ζέστη • Υψηλά επίπεδα θορύβου, τα οποία προκαλούν ένταση στο σώμα • Κακή διαρρύθμιση της θέσης εργασίας και ανεπαρκής σχεδιασμός των χώρων εργασίας
Οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί	<ul style="list-style-type: none"> • Απαιτητική εργασία, μεγάλος φόρτος εργασίας • Παρατεταμένο ωράριο εργασίας • Απουσία διαλειμμάτων ή ευκαιριών για αλλαγή στάσεων εργασίας • Έλλειψη ελέγχου επί των καθηκόντων ή του φόρτου εργασίας • Ασαφείς/αντικρουόμενοι ρόλοι • Επαναλαμβανόμενη, μονότονη εργασία σε γρήγορο ρυθμό • Έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους και/ή τον επόπτη
Προσωπικοί	<ul style="list-style-type: none"> • Προηγούμενο ιατρικό ιστορικό • Σωματική ικανότητα • Ηλικία • Παχυσαρκία/Υπερβολικό βάρος • Κάπνισμα

1.3. Γιατί η πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα;

Η πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία με στόχο τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των εργαζομένων, έχει τεθεί ως προτεραιότητα σε κάθε στρατηγική της ΕΕ για την ΕΑΥ από το 2002. Προσφάτως, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή επισήμανε ότι οι ΜΣΠ εξακολουθούν να συγκαταλέγονται στις πιο «σοβαρές και διαδεδομένες ασθένειες που σχετίζονται με την εργασία». Το γεγονός ότι μπορούν να εμποδίσουν την παραμονή στην εργασία για εκατομμύρια εργαζομένους στην ΕΕ σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους, συνεπάγεται «σημαντική οικονομική επιβάρυνση για τα φυσικά πρόσωπα, τις επιχειρήσεις και την κοινωνία εν γένει»¹¹. Η επένδυση στην πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία θα έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της υγείας και των προοπτικών επαγγελματικής σταδιοδρομίας των εργαζομένων, την αύξηση της ανταγωνιστικότητας των επιχειρήσεων, ενώ επίσης θα επιφέρει οφέλη για τα εθνικά συστήματα υγείας.

Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν νομοθετικές προβλέψεις για την πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία —και παρά τις προσπάθειες των ευρωπαϊκών και εθνικών αρχών και επιχειρήσεων— η συχνότητα εμφάνισης αυτών των παθήσεων έχει μειωθεί μόνον ελαφρώς κατά τα τελευταία έτη¹³. Το γεγονός αυτό εγείρει το εξής ερώτημα: ποια είναι τα κενά στις υφιστάμενες προσεγγίσεις πρόληψης και εκτίμησης των σχετικών κινδύνων;

Το ερώτημα αυτό εξετάζεται σε νέα έκθεση του EU-OSHA όπου αναλύονται οι επιδράσεις παραγόντων όπως η νέα ψηφιακή εποχή και οι νέες τεχνολογίες, η ανεπαρκής οργάνωση της εργασίας και/ή ο ανεπαρκής σχεδιασμός της εργασίας, οι δημογραφικές αλλαγές που επηρεάζουν τη σύνθεση του εργατικού δυναμικού, καθώς και οι επιπτώσεις των ψυχοκοινωνικών παραγόντων κινδύνου¹⁴. Αυτά τα αναδυόμενα ζητήματα οδηγούν σε νέους παράγοντες κινδύνου και έχουν αντίκτυπο στα μέτρα για την πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία. Στο Στρατηγικό Πλαίσιο για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία για την περίοδο 2014-2020 τονίζεται πόσο σημαντικό είναι να καταβληθούν προσπάθειες για την αντιμετώπιση αυτών των αναδυόμενων κινδύνων¹⁵.

Επιπλέον, η πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία αποτελεί προτεραιότητα όχι μόνο στον τομέα της ΕΑΥ αλλά και σε πολλούς άλλους τομείς πολιτικής. Ολοένα και περισσότερα άτομα ζουν με χρόνιες ΜΣΠ καθώς ο πληθυσμός της Ευρώπης γηράσκει. Η αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ ενδιαφερόμενων μερών από διάφορους τομείς πολιτικής —εκπαίδευση, δημόσια υγεία, βιομηχανική πολιτική και ισότητα— με στόχο την προαγωγή της μυοσκελετικής υγείας των εργαζομένων, θα μπορούσε να συμβάλει στην επίτευξη των στόχων της έξυπνης, βιώσιμης και χωρίς αποκλεισμούς ανάπτυξης στην Ευρώπη.

Οι επιπτώσεις των ΜΣΠ στις επιχειρήσεις¹²

Απουσιασμός

Η απουσία από την εργασία λόγω ΜΣΠ αντιπροσωπεύει μεγάλο ποσοστό των χαμένων ημερών εργασίας στα κράτη μέλη της ΕΕ. Το 2015 περισσότεροι από τους μισούς (53 %) εργαζομένους με ΜΣΠ (συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων με άλλα προβλήματα υγείας) ανέφεραν ότι είχαν απουσιάσει από την εργασία τους κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους, ποσοστό σημαντικά υψηλότερο σε σύγκριση με τους εργαζομένους χωρίς προβλήματα υγείας (32 %). Κατά μέσο όρο, οι εργαζόμενοι με ΜΣΠ είναι επίσης πιο πιθανό να απουσιάζουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Παρουσιασμός στην εργασία

Η αίσθηση πόνου κατά την εργασία λόγω ΜΣΠ είναι πιθανό να επηρεάζει την απόδοση και την παραγωγικότητα. Το 2015 οι εργαζόμενοι με ΜΣΠ

(συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων με άλλα προβλήματα υγείας) εργάζονταν πολύ πιο συχνά ενόσω ήταν άρρωστοι, σε σύγκριση με τους εργαζομένους χωρίς προβλήματα υγείας — 29 % έναντι 9 %.

Πρόωρη ή αναγκαστική συνταξιοδότηση

Οι εργαζόμενοι με ΜΣΠ είναι πιο πιθανό, σε σύγκριση με τους εργαζομένους χωρίς ΜΣΠ, να πιστεύουν ότι δεν θα είναι σε θέση να συνεχίσουν να απασχολούνται στην ίδια θέση εργασίας στην ηλικία των 60 ετών. Πιο συγκεκριμένα, το ένα τρίτο των εργαζομένων με ΜΣΠ (συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων με άλλα προβλήματα υγείας) θεωρούν ότι δεν θα είναι σε θέση να συνεχίσουν να απασχολούνται στην ίδια θέση εργασίας μέχρι την ηλικία των 60 ετών.

Περιπτωσιολογική μελέτη

Το πρόγραμμα TMS Pros — Γαλλία

Το πρόγραμμα, το οποίο δημιουργήθηκε το 2014, παρέχει στις επιχειρήσεις στήριξη όσον αφορά την πρόληψη των ΜΣΠ, η οποία είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες τους. Οι επιχειρήσεις με λιγότερους από 50 εργαζομένους μπορούν να υποβάλουν αίτηση για συγχρηματοδότηση σε ποσοστό 70 % για την εκπαίδευση ενός διαχειριστή έργου με αντικείμενο την πρόληψη των ΜΣΠ εντός της επιχείρησης και/ή για την ανάθεση της εκπόνησης μελέτης ή σχεδίου δράσης για τις ΜΣΠ, καθώς και για συγχρηματοδότηση σε ποσοστό 50 % για την αγορά εξοπλισμού, με σκοπό την υλοποίηση του έργου.

Περίπου 7 000 από τις 8 000 επιχειρήσεις στις οποίες απευθυνόταν το πρόγραμμα είχαν αξιοποιήσει το πρόγραμμα μέχρι το τέλος του 2017. Συνολικά, 1 600 επιχειρήσεις είχαν φτάσει στο στάδιο της τελικής αξιολόγησης, επιδεικνύοντας επαρκή ικανότητα να διαχειριστούν το δικό τους πρόγραμμα πρόληψης των ΜΣΠ.

Πέραν της υποστήριξης από ένα δίκτυο περιφερειακών υπηρεσιών με εμπειρογνομοσύνη στην πρόληψη των ΜΣΠ, στην επιτυχία της πρωτοβουλίας συνέβαλαν επίσης τα ακόλουθα:

- σαφής και σταδιακή προσέγγιση,
- διαχείριση της διαδικασίας μέσω δικτυακού τύπου,
- παροχή προσαρμοσμένης στήριξης,
- παροχή χρηματοδοτικής στήριξης.

Συνολικά, 110 επιχειρήσεις συμμετείχαν στον διαγωνισμό «Trophées TMS Pros 2018», ενώ σε 7 απονεμήθηκαν βραβεία¹⁶.

Στον προηγούμενο διαγωνισμό (2016)¹⁷, η εταιρεία Nursery Stenger Bachmann έλαβε βραβείο στην κατηγορία των επιχειρήσεων με λιγότερους από 50 εργαζομένους. Οι στόχοι του προγράμματός της ήταν η μείωση του απουσιασμού που σχετίζεται με ΜΣΠ, η βελτίωση του εργασιακού περιβάλλοντος μέσω της αναδιοργάνωσης των χώρων εργασίας, η μείωση των άμεσων δαπανών που σχετίζονται με ΜΣΠ και η πρόληψη της εκδήλωσης ΜΣΠ στους εργαζομένους.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα TMS Pros διατίθενται στα γαλλικά στην ιστοσελίδα <https://tmspros.fr>



2. Πρόληψη και διαχείριση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

2.1. Συνεργασία με στόχο την πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

Η εκστρατεία 2020-2022 «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας» δεν θα αυξήσει μόνο την ευαισθητοποίηση για τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία και για τις αρνητικές επιπτώσεις τους στα φυσικά πρόσωπα, στις επιχειρήσεις και στο κοινωνικό σύνολο, αλλά θα προαγάγει επίσης τη συνεργασία των εργοδοτών και των εργαζομένων με στόχο την πρόληψη των ΜΣΠ στους χώρους εργασίας.

Η συνεργασία μεταξύ εργοδοτών, διοικητικών στελεχών και εργαζομένων οδηγεί στην ανάπτυξη κοινής αντίληψης όσον αφορά το εν λόγω ζήτημα, ενώ παράλληλα οδηγεί σε βελτιώσεις με διάρκεια. Η συμμετοχή των εργαζομένων μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερο ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τα προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένων των ΜΣΠ, και να διασφαλίσει τη λήψη αποτελεσματικών μέτρων πρόληψης¹⁸.

Συζητώντας για τις ΜΣΠ στους χώρους εργασίας

Για ορισμένα άτομα, οι ΜΣΠ είναι ένα πολύ προσωπικό πρόβλημα που σπάνια συζητούν. Ωστόσο, η απροθυμία συζήτησης αυτού του θέματος ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα τη δυσκολότερη διαχείριση των ΜΣΠ ή την εξέλιξή τους σε χρόνιες παθήσεις, κάτι που μπορεί εντέλει να έχει καταστροφικές συνέπειες για την εργασιακή ζωή των ατόμων.

Είναι, συνεπώς σημαντικό οι εργαζόμενοι να ενθαρρύνονται να μιλούν ανοικτά και όσο το δυνατόν νωρίτερα σχετικά με τις ΜΣΠ στην εργασία τους. Εάν οι εργαζόμενοι αισθάνονται πιο άνετα να συζητήσουν για τη σωματική τους υγεία, είναι πιο πιθανό να φροντίσουν τον εαυτό τους και να λάβουν έγκαιρη στήριξη και θεραπεία¹⁹.

Τα εναύσματα για συζήτηση σχετικά με τις ΜΣΠ στους χώρους εργασίας —εργαλείο που διαθέτει ο EU-OSHA— μπορούν να χρησιμοποιούνται για τη διευκόλυνση των ομαδικών συζητήσεων στους χώρους εργασίας ή κατά τη διάρκεια προγραμμάτων εκπαίδευσης. Το εργαλείο περιλαμβάνει οδηγίες για διοικητικά στελέχη και εργαζομένους όσον αφορά την επικοινωνία για τις ΜΣΠ²⁰.

«Στα πλαίσια των ευθυνών του, ο εργοδότης λαμβάνει τα αναγκαία μέτρα για την προστασία της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένων των δράσεων πρόληψης των επαγγελματικών κινδύνων, ενημέρωσης και εκπαίδευσης, καθώς και της δημιουργίας της απαραίτητης οργάνωσης και της παροχής των αναγκαίων μέσων.»

Άρθρο 6 της οδηγίας-πλαisiού για την ΕΑΥ²¹

2.2. Νομοθεσία σχετικά με τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

Οι κίνδυνοι για ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία εμπίπτουν στο πεδίο εφαρμογής της οδηγίας-πλαίσιο για την ΕΑΥ, η οποία αποσκοπεί στην προστασία των εργαζομένων από όλους τους κινδύνους που σχετίζονται με την εργασία και ορίζει την ευθύνη του εργοδότη να διασφαλίζει την ασφάλεια και την υγεία στους χώρους εργασίας. Ορισμένοι κίνδυνοι που σχετίζονται με τις ΜΣΠ καλύπτονται από ειδικές οδηγίες, και ειδικότερα από την οδηγία για τη

χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, την οδηγία για τον εξοπλισμό με οθόνη οπτικής απεικόνισης και την οδηγία για τους κραδασμούς. Η οδηγία για τη χρησιμοποίηση εξοπλισμού εργασίας αφορά τις στάσεις των εργαζομένων κατά τη χρήση εξοπλισμού εργασίας και καθιστά σαφές ότι οι εργοδότες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις αρχές της εργονομίας ώστε να συμμορφώνονται με τις ελάχιστες απαιτήσεις όσον αφορά την ΕΑΥ.

Ορισμένες βασικές οδηγίες της ΕΕ

Οδηγία 89/391/ΕΟΚ (οδηγία-πλαίσιο για την ΕΑΥ)

της 12ης Ιουνίου 1989, σχετικά με την εφαρμογή μέτρων για την προώθηση της βελτίωσης της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων κατά την εργασία — «οδηγία-πλαίσιο»

Οδηγία 90/269/ΕΟΚ — οδηγία για τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

της 29ης Μαΐου 1990, σχετικά με τις ελάχιστες απαιτήσεις ασφάλειας και υγείας κατά τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων που συνεπάγεται κινδύνους ιδίως για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα των εργαζομένων

Οδηγία 2002/44/ΕΚ — οδηγία για τους κραδασμούς

της 25ης Ιουνίου 2002, περί των ελαχίστων προδιαγραφών υγείας και ασφαλείας όσον αφορά την έκθεση των εργαζομένων σε κινδύνους προερχόμενους από φυσικούς παράγοντες (κραδασμοί)

Οδηγία 90/270/ΕΟΚ — οδηγία για τον εξοπλισμό με οθόνη οπτικής απεικόνισης

της 29ης Μαΐου 1990, σχετικά με τις ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά την εργασία σε εξοπλισμό με οθόνη οπτικής απεικόνισης

Οδηγία 2009/104/ΕΚ — οδηγία για τη χρησιμοποίηση εξοπλισμού εργασίας

της 16ης Σεπτεμβρίου 2009, σχετικά με τις ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας για τη χρησιμοποίηση εξοπλισμού εργασίας από τους εργαζομένους κατά την εργασία τους

Οδηγία 2006/42/ΕΚ — οδηγία για τα μηχανήματα

της 17ης Μαΐου 2006, σχετικά με την ελεύθερη κυκλοφορία των μηχανημάτων και την προστασία των εργαζομένων και των καταναλωτών που χρησιμοποιούν τα μηχανήματα αυτά

Υπάρχουν επίσης οδηγίες και κανονισμοί που καλύπτουν τις απαιτήσεις για τους χώρους εργασίας, τα μέσα ατομικής προστασίας και την οργάνωση του χρόνου εργασίας.

Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <https://osha.europa.eu/el/safety-and-health-legislation>

2.3. Αντιμετώπιση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

Όπως οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα ΕΑΥ, οι ΜΣΠ **μπορούν να προληφθούν** και **είναι διαχειρίσιμες**. Μπορούν να αντιμετωπιστούν με την εφαρμογή μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης διαχείρισης —με βάση τις αρχές της οδηγίας-πλαισίου για την ΕΑΥ— και την προαγωγή μιας νοοτροπίας πρόληψης, η οποία αφορά τόσο την πλευρά των εργοδοτών όσο και την πλευρά των εργαζομένων²². Όπως καθιστά σαφές η νομοθεσία σε επίπεδο ΕΕ και κρατών μελών, η εκτίμηση των κινδύνων στους χώρους εργασίας συνιστά θεμελιώδη προϋπόθεση για την επιτυχημένη πρόληψη.

Για τις περισσότερες επιχειρήσεις κα/ή οργανισμούς, και ιδίως για τις πολύ μικρές και τις μικρές επιχειρήσεις (ΠΜΜΕ), η διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων στους χώρους εργασίας είναι χρήσιμο να χωρίζεται σε στάδια. Μια διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων για τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία θα πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής:

1. Προετοιμασία:

- Λήψη απόφασης σχετικά με το ποιος θα ηγείται της διαδικασίας και σχετικά με τον τρόπο και τον χρόνο διεξαγωγής διαβουλευσεων με τους εργαζομένους και/ή τους εκπροσώπους τους, καθώς και ενημέρωσής τους.
- Ανασκόπηση των διαθέσιμων πηγών πληροφόρησης, όπως πληροφοριών που είναι διαθέσιμες στην επιχείρηση και αφορούν τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία (αρχεία ατυχημάτων και ασθενειών, παράπονα, απουσίες).
- Κατάρτιση ενός σχεδίου και διάθεση των αναγκαίων πόρων.

2. Εκτίμηση των κινδύνων στους χώρους εργασίας:

- Προσδιορισμός παραγόντων κινδύνου για ΜΣΠ στους χώρους εργασίας (φυσικοί, οργανωτικοί, ψυχοκοινωνικοί και προσωπικοί παράγοντες). (βλ. πίνακα στη σελίδα 8).
- Κατάρτιση του σχεδίου δράσης όπου θα απαριθμούνται οι ενέργειες που πρέπει να αναληφθούν, με σειρά προτεραιότητας, για

την πρόληψη ή την ελαχιστοποίηση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία και θα προσδιορίζεται από ποιον, πώς και πότε θα πρέπει να αναληφθεί κάθε ενέργεια. Οι δράσεις θα πρέπει να βασίζονται στις γενικές αρχές της πρόληψης (βλ. κατωτέρω).

3. Εφαρμογή και παρακολούθηση των συμφωνηθέντων μέτρων πρόληψης και προστασίας.

4. Τακτική επανεξέταση και επικαιροποίηση της εκτίμησης των κινδύνων.

Η εφαρμογή μέτρων πρόληψης που αποσκοπούν στην εξάλειψη των κινδύνων εμφάνισης ΜΣΠ μέσω λύσεων σε επίπεδο σχεδιασμού, όπως αλλαγές στον σχεδιασμό των χώρων εργασίας ή στον σχεδιασμό του εξοπλισμού και των διαδικασιών εργασίας, θα πρέπει να αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα. Εάν μια ΜΣΠ δεν μπορεί να εξαλειφθεί πλήρως, η νομοθεσία προβλέπει συγκεκριμένη ιεραρχία των μέτρων πρόληψης, την οποία οι εργοδότες υποχρεούνται εκ του νόμου να ακολουθούν²³.

Στόχος της εκστρατείας είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με μέτρα και πρωτοβουλίες στο πλαίσιο των οποίων, αφενός, εφαρμόζονται συμμετοχικές προσεγγίσεις (δηλαδή με τη συμμετοχή των εργαζομένων στην πρόληψη και στη διαχείριση των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία) και, αφετέρου, προάγεται η καλή μυοσκελετική υγεία στην εργασία (π.χ. μέσω δράσεων για την προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας).

Γενικές αρχές και παραδείγματα μέτρων²⁴ για την πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία

- Αποφύγετε τους κινδύνους:
 - αυτοματοποιήστε τις εργασίες ανύψωσης και μεταφοράς,
 - εξαλείψτε τους κινδύνους εφαρμόζοντας λύσεις σε επίπεδο σχεδιασμού («εργονομικός σχεδιασμός»), καθώς και αλλαγές στον σχεδιασμό των χώρων εργασίας και στον σχεδιασμό του εξοπλισμού και των διαδικασιών εργασίας,
 - σχεδιάστε τις εργασίες έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαναλαμβανόμενη εργασία, η παρατεταμένη εργασία σε άβολες θέσεις ή οι παρατεταμένες στατικές καθιστές στάσεις του σώματος.
- Καταπολεμήστε τους κινδύνους στην πηγή τους:
 - μειώστε το ύψος στο οποίο πρέπει να ανυψώνονται τα φορτία,
 - εξετάστε ζητήματα οργάνωσης (π.χ. εργασία ανά ζεύγη, αλλαγή των ρυθμών εργασίας).
- Προσαρμόστε την εργασία στο άτομο:
 - σχεδιάστε τους χώρους εργασίας έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να έχουν επαρκή χώρο για να υιοθετούν τις σωστές στάσεις του σώματος,
 - επιλέξτε ρυθμιζόμενα καθίσματα και γραφεία (π.χ. γραφεία ρυθμιζόμενου ύψους τα οποία επιτρέπουν στους εργαζομένους την εναλλαγή μεταξύ καθιστής και όρθιας θέσης),
 - επιτρέψτε να γίνονται διαφοροποιήσεις όσον αφορά τον τρόπο εκτέλεσης των εργασιακών καθηκόντων,
 - επιτρέψτε τα διαλείμματα.
- Προσαρμοστείτε στην τεχνολογική πρόοδο:
 - παρακολουθείτε τις εξελίξεις σχετικά με νέες βοηθητικές συσκευές και πιο εργονομικές συσκευές, εργαλεία και εξοπλισμό,
 - ενημερώνετε τους εργαζόμενους σχετικά με τις τεχνολογικές εξελίξεις ώστε να διατηρούν τις ικανότητές τους και να αισθάνονται αυτοπεποίθηση.
- Αντικαταστήστε τις επικίνδυνες εργασίες με ασφαλείς ή λιγότερο επικίνδυνες εργασίες:
 - αντικαταστήστε τη χειροκίνητη διακίνηση (βαρέων) φορτίων με μηχανική διακίνηση.
- Αναπτύξτε συνεκτική πολιτική πρόληψης η οποία θα καλύπτει θέματα τεχνολογίας, οργάνωσης της εργασίας, συνθηκών εργασίας, κοινωνικών σχέσεων και εργασιακού περιβάλλοντος.
- Εφαρμόστε πρώτα τα συλλογικά μέτρα προστασίας:
 - δώστε προτεραιότητα στη χρήση λαβών για σταθερό κράτημα αντί αντιολισθητικών γαντιών, στον χειρισμό μικρότερων φορτίων ανά ανύψωση αντί της χρήσης ιμάντων πλάτης (για στήριξη της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης) ή ναρθήκων καρπού, και στον περιορισμό των εργασιών που απαιτούν βαθύ κάθισμα ή γονάτισμα των εργαζομένων αντί της χρήσης επιγονατίδων.
- Παράσχετε επαρκή εκπαίδευση και οδηγίες για τους εργαζομένους:
 - παράσχετε πρακτική εκπαίδευση όσον αφορά τη σωστή χρήση του εξοπλισμού εργασίας (συσκευές ανύψωσης, καρέκλες, έπιπλα), τον τρόπο οργάνωσης της εργασίας και της θέσης εργασίας σύμφωνα με τις αρχές της εργονομίας, καθώς και τις ασφαλείς στάσεις του σώματος κατά την εργασία (καθιστή, όρθια).

Δεδομένου ότι οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία οφείλονται σε πολλαπλούς παράγοντες, μια συνδυαστική προσέγγιση είναι ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπισή τους. Για παράδειγμα, εάν μια επιχείρηση θέλει να μειώσει τη συχνότητα εμφάνισης ΜΣΠ που σχετίζονται με την καθιστική εργασία, η προσπάθειά της είναι πιθανό να περιλαμβάνει μέτρα που στοχεύουν 1) στον χώρο εργασίας (π.χ. εργονομικά έπιπλα), 2) στην οργάνωση της εργασίας (π.χ. διαφοροποιήσεις στην εκτέλεση των εργασιών με εναλλαγή της εργασίας μεταξύ καθιστής και όρθιας θέσης), 3) σε ψυχοκοινωνικούς παράγοντες (π.χ. ενίσχυση της εργασιακής αυτονομίας) και 4) στους εργαζομένους (π.χ. παροχή εκπαίδευσης όσον αφορά τις σωστές στάσεις του σώματος κατά την εργασία). Αυτά τα είδη παρεμβάσεων θα έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στη μυοσκελετική υγεία των εργαζομένων σε σύγκριση με εκείνα που στοχεύουν σε έναν και μόνο παράγοντα κινδύνου.



Καθιστή στάση κατά την εργασία — πρακτικές λύσεις

Πολλά επαγγέλματα σήμερα χαρακτηρίζονται από έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και μεγάλα συνεχόμενα χρονικά διαστήματα σε καθιστή στάση²⁵, στοιχείο που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ΜΣΠ και άλλων προβλημάτων υγείας, όπως είναι ο διαβήτης και η παχυσαρκία²⁶.

Απαιτείται καλός σχεδιασμός των χώρων εργασίας, προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας και συχνές αλλαγές της στάσης του σώματος ώστε να αποτρέπεται η καταπόνηση που συνδέεται με την καθιστική εργασία. Είναι σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με:

- τα οφέλη που συνεπάγεται η εναλλαγή μεταξύ καθιστής και όρθιας στάσης του σώματος,

- την ανάγκη να γίνονται διαλείμματα,
- την αξία της ενσωμάτωσης κάποιας μορφής σωματικής δραστηριότητας και ασκήσεων ευελιξίας ή ενδυνάμωσης στο ημερήσιο πρόγραμμα εργασίας,
- τις θετικές επιπτώσεις της οργάνωσης της εργασίας με τρόπο που λαμβάνει υπόψη όλα τα προαναφερθέντα.

Οι εργοδότες και οι εργαζόμενοι θα πρέπει επίσης να γνωρίζουν ότι το να παραμένει κανείς σωματικά ενεργός ακόμη και όταν αισθάνεται μυοσκελετικό πόνο είναι πολύ σημαντικό.

Περιπτωσιολογική μελέτη

Αποκατάσταση, με προσανατολισμό την επιστροφή στην εργασία, στον τομέα της κομμωτικής

Στη Φινλανδία τα μαθήματα ιατρικής αποκατάστασης με προσανατολισμό την επιστροφή στην εργασία έχουν βοηθήσει, σύμφωνα με τις αναφορές, κομμωτές και κομμώτριες με ιστορικό χρόνιου πόνου στον αυχένα και στους ώμους ή χρόνιου πόνου στην πλάτη. Τα μαθήματα αποτελούσαν μέρος μιας συνδυαστικής προσέγγισης που περιλάμβανε ιατρική υποστήριξη και φυσιοθεραπεία. Εστίαζαν σε αλλαγές στα ακόλουθα:

- τεχνικές της εργασίας,
- υποκειμενική ευημερία,
- σωματική και μυϊκή ικανότητα,
- εκτιμώμενη ικανότητα προς εργασία,
- σχεδιασμός των χώρων εργασίας / εργαλείων.

Οι κομμωτές και οι κομμώτριες που συμμετείχαν στα μαθήματα ανέφεραν μείωση της σωματικής και πνευματικής καταπόνησης, του πόνου στον αυχένα και στους ώμους, του πόνου στην πλάτη, καθώς και των επισκέψεων στον γιατρό λόγω ΜΣΠ μετά την αποκατάσταση. Ανέφεραν δε ότι η χρήση νέων τεχνικών στην εργασία η συχνή χρήση καρέκλας, τα διαλείμματα για άσκηση και οι περισσότερες ευκαιρίες για χαλάρωση κατά τη διάρκεια της ημέρας εργασίας ήταν στο σύνολό τους βοηθητικά.

Πηγή: ergoHair²⁶.



Για να διενεργούν αποτελεσματικές εκτιμήσεις των κινδύνων και να προλαμβάνουν αποτελεσματικά τους κινδύνους, οι εργοδότες πρέπει να μεριμνούν ώστε οι ίδιοι και οι εργαζόμενοί τους να παραμένουν συνεχώς κατάλληλα ενημερωμένοι και εκπαιδευμένοι. Στο πλαίσιο της εκστρατείας 2020-2022 «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας», ο EU-OSHA έχει δημιουργήσει μια νέα βάση δεδομένων με πρακτικό υλικό, η οποία περιλαμβάνει χρήσιμα εργαλεία, υλικό καθοδήγησης/οδηγούς και παραδείγματα καλής πρακτικής. Μέσω της διάδοσης πληροφοριών σχετικά με τα εργαλεία

και το υλικό καθοδήγησης, στόχος του EU-OSHA είναι να στηρίξει τη διεξαγωγή εκτίμησης των κινδύνων για την ΕΑΥ. Επισκεφτείτε την ενότητα *Εργαλεία και δημοσιεύσεις* στον δικτυακό τόπο της εκστρατείας (<https://healthy-workplaces.eu/el/tools-and-publications>) για να δείτε το υλικό που είναι διαθέσιμο.

Άλλες πηγές πληροφόρησης —όπως το εργαλείο OiRA (Online interactive Risk Assessment Tool – Διαδικτυακό, Διαδραστικό Εργαλείο Εκτίμησης Κινδύνου)²⁷ — μπορούν να παρέχουν στήριξη στις ΠΜΜΕ και στους εκπροσώπους των εργαζομένων.

2.4. Έγκαιρη παρέμβαση και επανένταξη στην εργασία

Ο υψηλός επιπολασμός των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία αναδεικνύει πόσο σημαντικό είναι να αναληφθεί δράση για την πρόληψη της εκδήλωσης ή της συχνότητάς τους. Ωστόσο, εάν κάποιος πράγματι εκδηλώσει μια ΜΣΠ, η λήψη απλών μέτρων —όπως η παροχή επαγγελματικής υποστήριξης και η προσαρμογή του εργασιακού περιβάλλοντος μόλις εμφανιστούν τα συμπτώματα— μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες μακροχρόνιας απουσίας του εργαζομένου από την εργασία²⁹. Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να αποτρέψει και να μειώσει τον απουσιασμό και να οδηγήσει σε πραγματική εξοικονόμηση πόρων για τα εθνικά συστήματα υγείας και κοινωνικής πρόνοιας.

Για την αποτελεσματική διαχείριση του προβλήματος απαιτείται συντονισμένη προσπάθεια: ο εργαζόμενος, η υπηρεσία υγειονομικής περίθαλψης και ο εργοδότης του, θα πρέπει όλοι να δεσμευτούν να βοηθήσουν το άτομο να επανενταχθεί ή να παραμείνει στην εργασία.³⁰

Για να είναι επιτυχής η έγκαιρη παρέμβαση στον χώρο εργασίας, οι εργαζόμενοι πρέπει να ενθαρρύνονται να μιλούν στον εργοδότη τους σχετικά με τις ΜΣΠ. Η καλή επικοινωνία είναι το κλειδί για τον προσδιορισμό των αναγκών του ατόμου, την εύρεση κατάλληλων λύσεων και την πρόληψη ώστε οι οξείες ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία να μην εξελίσσονται σε χρόνιες παθήσεις³². Στη συνέχεια, μπορούν να λαμβάνονται μέτρα για την αντιμετώπιση της αιτίας και την προσαρμογή των εργασιακών καθηκόντων, εάν είναι απαραίτητο. Για παθήσεις

που δεν σχετίζονται με την εργασία, όπως η αρθρίτιδα, συχνά ακόμη και απλά μέτρα μπορούν να παράσχουν σε ένα άτομο τη δυνατότητα να συνεχίσει να εργάζεται και να διασφαλίσουν ότι η εργασία δεν επιδεινώνει την πάθηση³³.

Εάν το μυοσκελετικό πρόβλημα είναι μακροχρόνιο ή υποτροπιάζον, θα απαιτηθεί³⁴ αποκατάσταση και, εάν απαιτείται αναρρωτική άδεια, η επανένταξη στην εργασία³⁵ θα πρέπει να γίνεται με προσοχή³⁶. Τόσο τα ερευνητικά πορίσματα όσο και η πρακτική εμπειρία δείχνουν ότι οι παρεμβάσεις στον τομέα της ΕΑΥ στους χώρους εργασίας μπορούν να συμβάλλουν ώστε να εξασφαλιστεί ότι η επανένταξη στην εργασία θα είναι επιτυχής³⁷.

Στο πλαίσιο αυτής της εκστρατείας θα παρασχεθούν στοιχεία και παραδείγματα ώστε να αναδειχθεί ότι η έγκαιρη παρέμβαση και η αποτελεσματική αποκατάσταση έπειτα από ένα μυοσκελετικό πρόβλημα δεν είναι μόνο εφικτές αλλά και επιτυχείς. Θα παρασχεθεί επίσης υλικό με στόχο την ενθάρρυνση της καλής επικοινωνίας σχετικά με τα μυοσκελετικά προβλήματα μεταξύ των εργαζομένων και των εργοδοτών τους³⁸. Επιπλέον, η στρατηγική θα προαγάγει μια συστηματική και πολυδιάστατη προσέγγιση για την έγκαιρη παρέμβαση και την επανένταξη στην εργασία, η οποία περιλαμβάνει τον συντονισμό μεταξύ των υπηρεσιών υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών, των υπηρεσιών απασχόλησης, των φορέων ασφάλισης υγείας και άλλων σχετικών υπηρεσιών, με στόχο τη στήριξη των εργαζομένων και των εργοδοτών.

Εργαζόμενες σε μικρό νηπιαγωγείο στη Δανία έπασχαν από πολλές ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία. Προκειμένου να αποτραπεί η απώλεια έμπειρων εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας, το νηπιαγωγείο εφάρμοσε παρέμβαση η οποία περιλάμβανε την παροχή εξατομικευμένων συμβουλών από θεραπευτή εργασίας, έγκαιρη πρόσβαση σε φυσιοθεραπεία με μειωμένο κόστος και εργονομικές βελτιώσεις στην εργασία των εργαζομένων. Τα οφέλη αυτής της παρέμβασης ήταν η διαμόρφωση πιο βιώσιμων συνθηκών εργασίας, η μείωση των μυοσκελετικών παθήσεων και η παραμονή έμπειρων εργαζομένων στον

χώρο εργασίας. Στους παράγοντες επιτυχίας συγκαταλέγεται η υποστήριξη εκ μέρους των συνδικαλιστικών οργανώσεων και των εξωτερικών εμπειρογνομόνων, καθώς και η ποικιλομορφία των μέτρων που εφαρμόστηκαν. Η δυσκολία έγκειται στην αλλαγή της συμπεριφοράς των εργαζομένων. Παρότι τα μέτρα ήταν προσαρμοσμένα στις ανάγκες του νηπιαγωγείου, η προσέγγιση μπορεί να εφαρμοστεί και σε άλλες επιχειρήσεις³¹.

Περιπτωσιολογική μελέτη

Έγκαιρη παρέμβαση με υγειονομική περίθαλψη —

Το παράδειγμα του νοσοκομείου Clínico San Carlos στη Μαδρίτη

Η συμμαχία «Fit for Work Coalition» στην Ισπανία αποτελεί παράδειγμα του τι μπορεί να προσφέρει ένα πρόγραμμα έγκαιρης παρέμβασης³⁹:

Από το 2012 η συμμαχία έχει στηρίξει τη σταδιακή επέκταση κλινικών έγκαιρης παρέμβασης για ΜΣΠ, οι οποίες αποτελούν την κύρια αιτία προσωρινής ανικανότητας προς εργασία. Στην Ισπανία, η προσωρινή ανικανότητα προς εργασία λόγω ΜΣΠ έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια περίπου 21 εκατομμυρίων ημερών εργασίας ετησίως, αριθμός ο οποίος μεταφράζεται σε οικονομική ζημία ύψους 1,7 δισ. ευρώ.

Για τις μυοσκελετικές παθήσεις, η έγκαιρη παρέμβαση βασίζεται στην ιδέα ότι υπάρχει ένα χρονικό περιθώριο εντός του οποίου, οι ασθενείς με ανικανότητα προς εργασία λόγω ΜΣΠ, μπορούν

να αναρρώσουν ταχύτερα. Ο έλεγχος της υπόθεσης αυτής έγινε στο πλαίσιο τυχαιοποιημένης, ελεγχόμενης παρέμβασης για περισσότερα από 10 000 περιστατικά προσωρινής ανικανότητας προς εργασία λόγω ΜΣΠ, με μια ομάδα ελέγχου η οποία έλαβε το βασικό πρότυπο περίθαλψης και μια ομάδα παρέμβασης που ακολούθησε ειδικό πρόγραμμα περίθαλψης, το οποίο περιλάμβανε κλινική διαχείριση από ειδικούς, εκπαίδευση των ασθενών και παροχή στήριξης για την επανένταξη στην εργασία. Τα υπόλοιπα περιστατικά έλαβαν το βασικό πρότυπο περίθαλψης.

Με την παρέμβαση επιτεύχθηκε κατά μέσο όρο μείωση των ημερών ασθενείας κατά 40 %, ενώ η χρήση πόρων υγειονομικής περίθαλψης μειώθηκε κατά 45 % και τα ποσοστά μόνιμης ανικανότητας προς εργασία μειώθηκαν κατά το ήμισυ.



2.5. Ορισμένες ομάδες εργαζομένων διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο

Όλοι οι εργαζόμενοι πρέπει να προστατεύονται εξίσου από τους κινδύνους οι οποίοι προκαλούν ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία. Σε επίπεδο ΕΕ, έχει θεσπιστεί νομοθεσία για την επιβολή της ισότητας των φύλων και τη βελτίωση της ασφάλειας και της υγείας στην εργασία για όλους.

Στις ομάδες που εκτίθενται σε ιδιαίτερους κινδύνους μπορούν να περιλαμβάνονται οι γυναίκες⁴¹, οι διακινούμενοι εργαζόμενοι⁴², οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας⁴³, οι νεαροί εργαζόμενοι⁴⁴, καθώς και όσοι διατρέχουν κίνδυνο να υποστούν διακρίσεις στην εργασία, όπως οι ΛΟΑΔΜ (λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, διεμφυλικό και μεσοφυλικό) εργαζόμενοι⁴⁵, οι εργαζόμενοι με αναπηρία ή οι εργαζόμενοι που ανήκουν σε εθνοτικές ομάδες ή μειονότητες ή εκείνοι που υφίστανται διακρίσεις λόγω του χρώματος του δέρματος ή λόγω της θρησκείας τους.

Ορισμένες από αυτές τις ομάδες εργαζομένων ενδέχεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ΜΣΠ λόγω:

- απειρίας ή έλλειψης εκπαίδευσης,
- επαναλαμβανόμενης ή σωρευτικής έκθεσης σε παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με υψηλότερο επιπολασμό των ΜΣΠ⁴⁶, όπως είναι οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις του χεριού ή του βραχίονα, οι κραδασμοί, η

μεταφορά ή η μετακίνηση βαρέων φορτίων, η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες, η παρενόχληση ή ο εκφοβισμός ή η λεκτική κακοποίηση στην εργασία και το άγχος⁴⁷,

- των κλάδων στους οποίους εργάζονται, όπως είναι αυτοί των κατασκευών, της γεωργίας, της υγείας και της κοινωνικής εργασίας, καθώς και της φιλοξενίας,
- του είδους του επαγγέλματος που είναι πιο πιθανό να ασκούν, π.χ. τυπικά παραδείγματα είναι τα επαγγέλματα χειρωνακτικής εργασίας ή τα επαγγέλματα χαμηλότερης ειδίκευσης (τα οποία παρουσιάζουν υψηλότερο επιπολασμό ΜΣΠ), όπως είναι οι χειριστές βιομηχανικών εγκαταστάσεων, μηχανημάτων και εξοπλισμού και συναρμολογητές (μονταδόροι), καθώς και οι ανειδίκευτοι εργάτες, χειρώνακτες και μικροεπαγγελματίες (π.χ. καθαριστές, ανειδίκευτοι εργάτες γεωργίας και αλιείας, ανειδίκευτοι εργάτες ορυχείων, κατασκευών, μεταποίησης και μεταφορών).

Οι ιδιαίτερες ανάγκες και περιστάσεις αυτών των εργαζομένων πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εκτίμηση των κινδύνων ΜΣΠ και τη θέσπιση μέτρων πρόληψης. Διατίθεται υλικό καθοδήγησης σχετικά με την εκτίμηση των κινδύνων στις επιχειρήσεις με γνώμονα την πολυμορφία, η οποία και θα προαχθεί κατά τη διάρκεια της εκστρατείας⁴⁸.

Τα δεδομένα σε επίπεδο ΕΕ και σε εθνικό επίπεδο υποδεικνύουν ότι οι γυναίκες, οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας και οι εργαζόμενοι χαμηλότερης ειδίκευσης είναι πιθανότερο να αναφέρουν ότι πάσχουν από κάποια ΜΣΠ⁴⁰.



Περιπτωσιολογική μελέτη

Πρωτοβουλία της Επιθεώρησης Εργασίας της Σουηδίας — Επιθεωρήσεις για την ισότητα των φύλων

Το 2012, για μερικές εβδομάδες και με σκοπό να υπάρξει σύνδεση με την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας που γιορτάζεται στις 8 Μαρτίου, η Σουηδική Αρχή Εργασιακού Περιβάλλοντος διενήργησε σειρά «επιθεωρήσεων για την ισότητα των φύλων», οι οποίες εστίασαν στην εφαρμογή της νομοθεσίας για την ισότητα των φύλων στους χώρους εργασίας. Έκτοτε, η διάσταση του φύλου λαμβάνεται υπόψη συστηματικά στο πλαίσιο των επιθεωρήσεων της. Οι επιθεωρητές συζητούν με τους εργοδότες σχετικά με τον τρόπο επίτευξης ισότητας των φύλων στο εργασιακό περιβάλλον. Για παράδειγμα, εάν ζητηθεί από έναν εργοδότη να διερωτηθεί γιατί περισσότερες γυναίκες απ' ό,τι άνδρες απουσιάζουν από την εργασία λόγω ασθένειας, ενδέχεται να δοθεί το έναυσμα στον εργοδότη να λάβει υπόψη το θέμα της ανισότητας στο σχέδιο δράσης του για την ΕΑΥ.

Η εν λόγω Αρχή έχει δημιουργήσει μια ταινία στην οποία εξετάζονται τα εργασιακά περιβάλλοντα των ανδρών και των γυναικών σε ένα εργοστάσιο μεταποίησης αλιευμάτων. Η ταινία δείχνει πώς τα καθήκοντα των ανδρών, όπως η ανύψωση βαρέων φορτίων και η οδήγηση περονοφόρων οχημάτων, είναι ποικίλα και περιλαμβάνουν τη μετακίνησή τους στους χώρους του εργοστασίου. Δείχνει πώς οι γυναίκες εργάζονται συνεχώς στη γραμμή παραγωγής, κάνοντας κυρίως επαναλαμβανόμενη εργασία με γρήγορο ρυθμό και με ελάχιστη ποικιλία. Εάν η εργασία ήταν οργανωμένη ισότιμα, οι εργαζόμενοι θα ήταν υγιέστεροι και η επιχείρηση θα ήταν περισσότερο κερδοφόρα.

Μπορείτε να δείτε την ταινία εδώ:

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



2.6. Προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας από νεαρή ηλικία

Από ερευνητικά πορίσματα προκύπτει ότι οι μαθητές σχολείου αναφέρουν μυοσκελετικό πόνο σε νεαρή ηλικία. Το γεγονός αυτό εγείρει το ζήτημα της εισόδου νέων εργαζομένων στους χώρους εργασίας με προβλήματα λόγω ΜΣΠ, οι οποίες ενδέχεται να επιδεινωθούν με την εργασία⁴⁹. Οι νέοι έχουν μια ολόκληρη επαγγελματική σταδιοδρομία μπροστά τους. Είναι, συνεπώς, σημαντικό να ενημερώνονται για το πρόβλημα το συντομότερο δυνατόν, γι' αυτό, η πρόληψη και η προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας πρέπει να αρχίζει από το σχολείο.

Η ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα όσο το δυνατόν νωρίτερα είναι προς το

συμφέρον όλων. Στόχος των νέων τρόπων και προγραμμάτων διδασκαλίας που χρησιμοποιούν οι αρχές δημόσιας υγείας για την ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας εντός και εκτός σχολείου, είναι η προαγωγή της καλής μυοσκελετικής υγείας στη μελλοντική γενιά εργαζομένων. Αυτή η εκστρατεία είναι μια ευκαιρία να υποστηριχθούν αυτές οι πρωτοβουλίες και να παρασχεθεί βοήθεια με στόχο τη μείωση των κινδύνων ΜΣΠ για τους μαθητές των σχολείων και για τους νέους που παρακολουθούν επαγγελματική κατάρτιση. Ο EU-OSHA σκοπεύει να συνεργαστεί στενά με τους τομείς της δημόσιας υγείας και της εκπαίδευσης με στόχο την ευαισθητοποίηση και τη διάδοση πρακτικών ιδεών.



Καθιστή στάση στο σχολείο

Ορισμένοι ισχυρίζονται κακοπροαίρετα ότι το σχολείο χρησιμεύει λιγότερο στη μετάδοση γνώσεων και περισσότερο στην προετοιμασία των παιδιών για έναν καθιστικό τρόπο ζωής καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Επί του παρόντος, περίπου το 33 % των παιδιών και των νέων πάσχουν από βλάβες που σχετίζονται με τη στάση του σώματος. Έχοντας διαπιστώσει ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ της χρήσης ακατάλληλων καθισμάτων, της καθιστής στάσης σε συνεχή βάση και της βλάβης που σχετίζεται με τη στάση του σώματος, οι εμπειρογνώμονες έχουν συστήσει στα σχολεία να προσαρμόζουν τα έπιπλα τους στο ύψος του εκάστοτε παιδιού. Πολλά σχολεία καταβάλλουν επίσης προσπάθειες ώστε οι μαθητές να μην καμπουριάζουν, ενθαρρύνοντας την υιοθέτηση σωστής στάσης του σώματος και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

Η πρωτοβουλία «Das bewegte Klassenzimmer» (σχολική τάξη σε κίνηση) της γερμανικής ομοσπονδιακής ομάδας εργασίας για τη στάση του σώματος και την προαγωγή της κίνησης στα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, δείχνει πώς η μάθηση μπορεί να συνδυαστεί με την κίνηση. Η προσέγγιση έχει ως εξής:

- Κίνηση σε καθιστή στάση: προαγωγή της δυναμικής καθιστής στάσης, παροχή διαφόρων ειδών εξοπλισμού καθίσματος και βελτίωση του εργονομικού σχεδιασμού με την προσθήκη στηριγμάτων γραφείου και μαξιλαριών σε σχήμα σφήνας.
- Κίνηση κατά τη μάθηση: οι εργασίες σχεδιάζονται έτσι ώστε να περιλαμβάνουν κίνηση [π.χ. τρέξιμο με υπαγόρευση (running dictation) και γυμναστική σε συνδυασμό με αριθμητική].
- Διαλείμματα για κίνηση: είναι ενσωματωμένα στο πρόγραμμα διδασκαλίας. Γίνεται εναλλαγή μεταξύ δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν κίνηση και διαλειμμάτων ξεκούρασης και η αυλή χωρίζεται σε ζώνες παιχνιδιού και σε «ήρεμες» ζώνες.

Περισσότερες πληροφορίες διατίθενται στα γερμανικά στην ιστοσελίδα <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.html> (σ. 26-28).



3. Εκστρατεία 2020-2022 «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας»

3.1. Σχετικά με την εκστρατεία

Σκοπός της εκστρατείας 2020-2022 «Υγιείς και Ασφαλείς Χώροι Εργασίας» είναι να ευαισθητοποιήσει σχετικά με το γεγονός ότι οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία αφορούν όλους τους κλάδους και κάθε είδους θέσεις εργασίας, καθώς και να δείξει ότι **μπορούν να προληφθούν και να διαχειριστούν κατάλληλα**. Αυτό θα το επιτύχουμε με βάση τους ακόλουθους στρατηγικούς στόχους.

1. Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία και τη συνάφεια της πρόληψης των ΜΣΠ μέσω της παροχής στοιχείων και αριθμητικών δεδομένων για την έκθεση σε ΜΣΠ και τις επιπτώσεις τους.
2. Προαγωγή της διαδικασίας εκτίμησης των σχετικών κινδύνων και της προληπτικής διαχείρισης των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία, μέσω της παροχής πρόσβασης σε πηγές πληροφόρησης σχετικά με τις ΜΣΠ, όπως εργαλεία, υλικό καθοδήγησης/οδηγοί και οπτικοακουστικό υλικό.
3. Ανάδειξη του ότι οι ΜΣΠ αποτελούν πρόβλημα για όλους σε πολλά είδη χώρων εργασίας και σε διάφορους κλάδους και μπορούν να αντιμετωπιστούν με επιτυχία, ειδικά μέσω της παροχής παραδειγμάτων καλής πρακτικής.
4. Βελτίωση των γνώσεων σχετικά με νέους και αναδυόμενους κινδύνους και άλλες εξελίξεις σε σχέση με τις ΜΣΠ.
5. Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη σημασία της επανένταξης και της παραμονής στην εργασία των εργαζομένων με χρόνιες ΜΣΠ, καθώς και για πρακτικούς τρόπους επίτευξης αυτού του σκοπού.
6. Κινητοποίηση και προαγωγή της αποτελεσματικής συνεργασίας μεταξύ διαφόρων ενδιαφερόμενων μερών, μέσω της συσπείρωσής τους και της διευκόλυνσης της ανταλλαγής πληροφοριών, γνώσεων και καλών πρακτικών.

Για να παράσχει πρακτική υποστήριξη στους εργοδότες, ο EU-OSHA έχει δημιουργήσει μια

βάση δεδομένων που περιλαμβάνει πηγές πληροφόρησης, εργαλεία και περιπτωσιολογικές μελέτες σχετικά με τις ΜΣΠ. Όσον αφορά το μέλλον, η συνεργασία μας με το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Εκπαίδευσης και Κατάρτισης στον τομέα της Επαγγελματικής Ασφάλειας και Υγείας (European Network for Education and Training in Occupational Safety and Health – ENETOSH) και τον τομέα της εκπαίδευσης, θα αποτελέσει τη βάση για τη δημιουργία ενός φακέλου της εκστρατείας για τα σχολεία που θα περιέχει χρήσιμες πηγές πληροφόρησης.

Θα συνεργαζόμαστε στενά με το δίκτυο και τους εταίρους μας ώστε να διευκολύνουμε την ανταλλαγή εμπειριών και βέλτιστων πρακτικών σχετικά με τις ΜΣΠ και να βεβαιωθούμε ότι τα μηνύματα της εκστρατείας φθάνουν σε εργαζομένους και εργοδότες, και ιδίως σε όσους βρίσκονται στις ΠΜΜΕ. Ο EU-OSHA θα διοργανώνει επίσης βασικές δράσεις και εκδηλώσεις καθ' όλη τη διάρκεια της εκστρατείας, όπως τα Βραβεία Καλής Πρακτικής για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας.

Η εκστρατεία θα ολοκληρωθεί με την Ευρωπαϊκή Συνδιάσκεψη για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας, κατά την οποία όσοι έχουν συμβάλει στην εκστρατεία θα έχουν την ευκαιρία να γιορτάσουν τα επιτεύγματα της εκστρατείας. Αυτή η συνδιάσκεψη θα αποτελέσει επίσης μια ευκαιρία να συζητηθούν τα διδάγματα που αντλήθηκαν.

Σημαντικές ημερομηνίες

Έναρξη της εκστρατείας

Οκτώβριος 2020

Ευρωπαϊκές Εβδομάδες για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Οκτώβριος 2020, 2021 και 2022

Εκδήλωση ανταλλαγής καλών πρακτικών για τους «Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας»

Οκτώβριος 2021

Αποτελέσματα των Βραβείων Καλής Πρακτικής για Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας

Απρίλιος 2022

Ευρωπαϊκή Συνδιάσκεψη για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας

Νοέμβριος 2022

3.2. Ποιος μπορεί να συμμετάσχει στην εκστρατεία;

Ενθαρρύνουμε όλες τις επιχειρήσεις, τους οργανισμούς και τα φυσικά πρόσωπα να συμμετάσχουν σε αυτή την εκστρατεία, ενώ ειδικότερος στόχος μας είναι να συνεργαστούμε με τις ακόλουθες ομάδες ενδιαμέσων φορέων, προκειμένου αυτοί να μεταδώσουν τα μηνύματά της:

- τους εθνικούς εστιακούς πόλους του EU-OSHA και τα δίκτυά τους,
- τους κοινωνικούς εταίρους (σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο),
- τις κλαδικές επιτροπές κοινωνικού διαλόγου,
- τους φορείς χάραξης πολιτικής (σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο),
- τις μεγάλες επιχειρήσεις, τις κλαδικές ομοσπονδίες και τις ενώσεις μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων (ΜΜΕ),
- τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα και τα δίκτυά τους (Enterprise Europe Network),
- τις ευρωπαϊκές μη κυβερνητικές οργανώσεις,
- τον κλάδο της εκπαίδευσης και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα (πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας, τριτοβάθμιας και επαγγελματικής εκπαίδευσης),
- τις οργανώσεις νεολαίας,
- τους επαγγελματίες ΕΑΥ και τις ενώσεις τους,
- την ερευνητική κοινότητα ΕΑΥ,
- τις υπηρεσίες επιθεώρησης εργασίας και τις ενώσεις τους,
- τα μέσα ενημέρωσης.

3.3. Πώς να συμμετάσχετε

Στηρίξτε αυτή την εκστρατεία:

- διοργανώνοντας εκδηλώσεις και άλλες σχετικές δράσεις, όπως εργαστήρια και σεμινάρια, προγράμματα εκπαίδευσης, διαγωνισμούς,
- διαδίδοντας και δημοσιοποιώντας το υλικό της εκστρατείας,
- χρησιμοποιώντας και προάγοντας τα πρακτικά εργαλεία και άλλες πηγές πληροφόρησης για τις ΜΣΠ στους χώρους εργασίας,
- ανταλλάσσοντας καλές πρακτικές για την πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία,
- συμμετέχοντας στα Βραβεία Καλής Πρακτικής για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας,
- συμμετέχοντας στις Ευρωπαϊκές Εβδομάδες για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία,

- με την ιδιότητα του επίσημου εταίρου της εκστρατείας (για πανευρωπαϊκούς ή διεθνείς οργανισμούς) ή του εθνικού εταίρου της εκστρατείας (για οργανισμούς που δραστηριοποιούνται σε εθνικό επίπεδο),
- με την ιδιότητα του εταίρου μέσω μαζικής ενημέρωσης του EU-OSHA (για οργανισμούς που ανήκουν στα εθνικά ή ευρωπαϊκά μέσα ενημέρωσης), παραμένοντας σε επαφή και ενημερωμένοι σχετικά με τις δράσεις και τις εκδηλώσεις μας μέσω του δικτυακού τόπου της εκστρατείας (<https://healthy-workplaces.eu>) και των λογαριασμών μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης — βρείτε μας στο **Facebook**, **Twitter** and **LinkedIn**.



Γιατί να μην συμμετάσχετε ως επίσημος εταίρος της εκστρατείας;

Ως ανταμοιβή για τη διάδοση των μηνυμάτων της εκστρατείας και την έμπρακτη υποστήριξή της, οι εταίροι μας επωφελούνται από ενισχυμένη προβολή στον δικτυακό τόπο της εκστρατείας, ενώ παράλληλα τους παρέχεται η ευκαιρία να συμμετάσχουν σε εκδηλώσεις ανταλλαγής καλών πρακτικών, καθώς και άλλες ευκαιρίες δικτύωσης.

Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο της εκστρατείας (<https://healthy-workplaces.eu/get-involved/become-campaign-partner>).

3.4. Τα Βραβεία Καλής Πρακτικής για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας

Τα Βραβεία Καλής Πρακτικής για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας αναγνωρίζουν και επιβραβεύουν βιώσιμες και καινοτόμες προσεγγίσεις για τη διαχείριση της ΕΑΥ. Με αυτόν τον τρόπο, αναδεικνύουν τα οφέλη που προκύπτουν για τις επιχειρήσεις και τους οργανισμούς από την υιοθέτηση καλών πρακτικών ΕΑΥ.

Υποψηφιότητα μπορεί να υποβάλει κάθε επιχείρηση ή οργανισμός από τα κράτη μέλη, τις υποψήφιες χώρες, τις δυνάμει υποψήφιες χώρες και τις χώρες μέλη της Ευρωπαϊκής Ζώνης Ελεύθερων Συναλλαγών (ΕΖΕΣ).

Οι υποψηφιότητες πρέπει να αποδεικνύουν:

- συνεργασία εργοδοτών και εργαζομένων για τη διαχείριση των κινδύνων για ΜΣΠ στους χώρους εργασίας και την προαγωγή ισχυρής νοοτροπίας πρόληψης των κινδύνων,
- επιτυχή υλοποίηση των παρεμβάσεων,

- μετρήσιμες βελτιώσεις όσον αφορά την πρόληψη/μείωση των κινδύνων για ΜΣΠ και την ΕΑΥ εν γένει,
- βιωσιμότητα των παρεμβάσεων σε βάθος χρόνου,
- δυνατότητα μεταφοράς των παρεμβάσεων σε άλλες επιχειρήσεις ή οργανισμούς διαφόρων κλάδων ή χωρών.

Το Δίκτυο των Εθνικών Εστιακών Πόλων του EU-OSHA συλλέγει τις υποψηφιότητες και μεριμνά για τη συμμετοχή στον πανευρωπαϊκό διαγωνισμό, των νικητών σε εθνικό επίπεδο. Ο διαγωνισμός των Βραβείων Καλής Πρακτικής για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας αρχίζει με την επίσημη έναρξη της εκστρατείας τον Οκτώβριο του 2020. Οι νικητές ανακοινώνονται τον Απρίλιο του 2022 στην τελετή απονομής των βραβείων, η οποία λαμβάνει χώρα επίσης το τελευταίο έτος της εκστρατείας για τον εορτασμό των επιτευγμάτων των συμμετεχόντων.



3.5. Το δίκτυο των επίσημων εταίρων της εκστρατείας

Οι συμπράξεις μας με βασικά ενδιαφερόμενα μέρη είναι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία της εκστρατείας μας. Βασίζομαστε στην υποστήριξη αρκετών συνεργαζόμενων δικτύων:

- Εθνικοί εστιακοί πόλοι:** Το δίκτυο των εθνικών εστιακών πόλων του EU-OSHA συντονίζει όλες τις εκστρατείες «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας» σε εθνικό επίπεδο. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους εθνικούς εστιακούς πόλους, επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο της εκστρατείας (<https://healthy-workplaces.eu/campaign-partners/national-focal-points>).
- Ευρωπαϊοί κοινωνικοί εταίροι:** οι κοινωνικοί εταίροι εκπροσωπούν τα συμφέροντα των εργαζομένων και των εργοδοτών σε ευρωπαϊκό επίπεδο.
- Επίσημοι εταίροι εκστρατείας:** 100 πανευρωπαϊκές και διεθνείς επιχειρήσεις και οργανισμοί υποστηρίζουν την εκστρατεία «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας» ως επίσημοι εταίροι της εκστρατείας. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την ιδιότητα του επίσημου εταίρου της εκστρατείας, επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο της εκστρατείας (<https://healthy-workplaces.eu/get-involved/become-campaign-partner>).
- Εταίροι μέσω μαζικής ενημέρωσης:** ο EU-OSHA υποστηρίζεται από μια αποκλειστική ομάδα δημοσιογράφων και εκδοτών σε ολόκληρη την Ευρώπη, οι οποίοι ενδιαφέρονται για την προαγωγή της ΕΑΥ. Κορυφαίες ευρωπαϊκές εκδόσεις στον τομέα της ΕΑΥ προάγουν την εκστρατεία. Από την άλλη πλευρά, η προσφορά συνεργασίας από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης βελτιώνει την εικόνα των εντύπων και επιτρέπει στους εταίρους να συνδέονται με τα δίκτυα του EU-OSHA και τα ενδιαφερόμενα μέρη σε όλη την Ευρώπη.
- Enterprise Europe Network:** το Δίκτυο EEN υποστηρίζει ΜΜΕ σε όλη την Ευρώπη για να μπορέσουν να επωφεληθούν από επιχειρηματικές ευκαιρίες και νέες αγορές. Λόγω της μακροχρόνιας συνεργασίας του με τον EU-OSHA, το Δίκτυο EEN διαθέτει ένα δίκτυο εθνικών πρεσβευτών για την ΕΑΥ (OSH ambassadors) σε περισσότερες από 20 ευρωπαϊκές χώρες, οι οποίοι διαδραματίζουν ενεργό ρόλο στην προαγωγή της εκστρατείας «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας».
- Θεσμικά όργανα της ΕΕ και τα δικά τους:** ειδικότερα, η εκάστοτε προεδρία του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου.
- Άλλα όργανα της ΕΕ που ενδιαφέρονται για το θέμα της εκστρατείας.**



3.6. Περαιτέρω πληροφόρηση και διαθέσιμες πηγές πληροφόρησης

Επισκεφτείτε τον δικτυακό τόπο της εκστρατείας για να βρείτε μεγάλη ποικιλία υλικού σχεδιασμένου να σας βοηθήσει να προάγετε και να υποστηρίξετε την εκστρατεία. Στο υλικό περιλαμβάνονται τα εξής:

- ο οδηγός της εκστρατείας και ένα ενημερωτικό έντυπο σχετικά με τα Βραβεία Καλής Πρακτικής για τους Ασφαλείς και Υγιείς Χώρους Εργασίας,
- παρουσιάσεις PowerPoint, αφίσες και άλλο υλικό,
- η εργαλειοθήκη της εκστρατείας — συμβουλές για να πραγματοποιήσετε τη δική σας εκστρατεία και πηγές πληροφόρησης που θα σας βοηθήσουν,
- οι τελευταίες ταινίες του Naro σχετικά με τις ΜΣΠ και σχετικό εκπαιδευτικό υλικό,
- οδηγός για τους σχετικούς με τις ΜΣΠ κινδύνους και τη χαρτογράφηση του σώματος,

- βάση δεδομένων με μέσα και εργαλεία, οπτικοακουστικό υλικό, περιπτώσιολογικές μελέτες και άλλο υλικό σχετικά με καλές πρακτικές σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο,
- επικαιροποιημένη ενότητα του δικτυακού τόπου OSHwiki σχετικά με τις ΜΣΠ, με ιδιαίτερη έμφαση στα διαθέσιμα εργαλεία και τα μέσα,
- σειρά ενημερωτικών δελτίων και ενημερωτικών γραφημάτων για θέματα που σχετίζονται με τις ΜΣΠ,
- υλικό για τη διεξαγωγή ομαδικών συζητήσεων ή «συνομιλιών» σχετικά με τις ΜΣΠ στους χώρους εργασίας,
- ηλεκτρονικές περιλήψεις σεμιναρίων.

Τα περισσότερα από τα ενημερωτικά υλικά της εκστρατείας είναι διαθέσιμα σε 25 γλώσσες στον δικτυακό τόπο <https://healthy-workplaces.eu>



Παραπομπές και σημειώσεις

- 1 Τα αποτελέσματα αυτής της δραστηριότητας είναι διαθέσιμα στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 2 Eurostat, ad hoc ενότητα «Εργατικά ατυχήματα και προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την εργασία» της έρευνας εργατικού δυναμικού (2013). Επισημαίνεται ότι αυτά τα δεδομένα αφορούν τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία.
- 3 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019, σ. 46. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>. Επισημαίνεται ότι αυτά τα δεδομένα προέρχονται από την έκτη ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας (EWCS) και ότι αφορούν γενικά τις ΜΣΠ και όχι ειδικά τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία.
- 4 Ό.π., σ. 79–96.
- 5 EU-OSHA, «Σύνοψη: Δεύτερη ευρωπαϊκή έρευνα για τους νέους και τους αναδυόμενους κινδύνους στις επιχειρήσεις (ESENER-2)», 2015. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/esener-ii-summary-en.PDF>
- 6 EU-OSHA, «Factsheet 71 — Εισαγωγή στις μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία», 2007. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- 7 Ό.π.
- 8 EU-OSHA, *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία*, 2018. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- 9 Βλ. σημείωση 6.
- 10 Y. Roquelaure, *Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work*, Ευρωπαϊκό Συνδικαλιστικό Ινστιτούτο, 2018, σ. 50. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>
- 11 Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών, «Ασφαλέστερη και υγιέστερη εργασία για όλους — Εκσυγχρονισμός της νομοθεσίας και της πολιτικής της ΕΕ για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία», COM(2017) 12 final. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>
- 12 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019, σ. 91-96. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 13 Ό.π., σ. 45.
- 14 Στο πλαίσιο αυτής της διερευνητικής βιβλιογραφικής επισκόπησης επιχειρείται να απαντηθεί το ερώτημα «Γιατί εξακολουθεί να υπάρχει υψηλός επιπολασμός των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία παρά τις πολιτικές, την πρόληψη και τη μείωση των κινδύνων σε ολόκληρη την ΕΕ;» EU-OSHA, *Exploratory literature review on MSDs* (προσωρινός τίτλος), υπό έκδοση, πρόκειται να καταστεί διαθέσιμη στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 15 Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών, «Το στρατηγικό πλαίσιο της ΕΕ για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία κατά την περίοδο 2014-2020», COM(2014) 332 final. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>
- 16 Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον διαγωνισμό «Trophées TMS Pros 2018» και τις εταιρείες που κέρδισαν διατίθενται στα γαλλικά στη διεύθυνση <http://www.ucaplast.fr/wp-content/uploads/2018/11/Brochure-Troph%C3%A9es-TMS-PROS-2018.pdf>

- 17 Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον διαγωνισμό «Trophées TMS Pros 2016» διατίθενται στα γαλλικά στη διεύθυνση <https://tmspros.fr/TMSPROS/images/le-programme/BrochureTrophees.pdf>
- 18 EU-OSHA, *Συμμετοχή των εργαζομένων στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία — Πρακτικός οδηγός*, 2012 (διατίθεται στη διεύθυνση https://osha.europa.eu/el/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view); EU-OSHA, *Επιτελικός ρόλος της διοίκησης στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία — Πρακτικός οδηγός*, 2012 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/management-leadership-occupational-safety-and-health-practical-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, *Εναύσματα για συζήτηση σχετικά με τις μυοσκελετικές διαταραχές στον χώρο εργασίας* (EN), 2019. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
- 21 Οδηγία 89/391/EOK (η οδηγία-πλαίσιο για την ΕΑΥ). Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>
- 22 G. Zwetsloot και N. Steijger, «Towards an occupational safety and health culture», OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Towards_an_occupational_safety_and_health_culture
- 23 Βλ. σημείωση 20.
- 24 Αυτά τα μέτρα (όπως και όλα τα μέτρα που αναφέρονται στον παρόντα οδηγό) παρουσιάζονται ως παραδείγματα. Τα περισσότερα από αυτά θα μπορούσαν να θεωρηθούν παραδείγματα «καλής πρακτικής» και, συνεπώς, δεν είναι κατ' ανάγκη υποχρεωτικά ή συναφή για όλους τους χώρους εργασίας. Η συνάφειά τους θα εξαρτηθεί από τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε χώρου εργασίας (και από τα αποτελέσματα των εκτιμήσεων κινδύνων).
- 25 D. Commissaris και 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 National Institute for Occupational Safety and Health, «Using Total Worker Health concepts to reduce the health risks from sedentary work», 2017. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2017-131/pdfs/2017-131.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2017131>
- 27 Για να μάθετε περισσότερα για τη βοήθεια που είναι διαθέσιμη, επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο του OiRA στη διεύθυνση <https://oiraproject.eu/>
- 28 ergoHair, *Musculoskeletal health of hairdressers — Protection of occupational health and safety at workplace*, 2019, σ. 31. Διατίθεται στη διεύθυνση <http://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>
- 29 Βλ. σημείωση 19.
- 30 Business in the Community, *Musculoskeletal health in the workplace: A toolkit for employers*, 2017. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-wellbeing-toolkit-musculoskeletal-mar2017.pdf>
- 31 EU-OSHA, «Δανία — Κανείς δεν είναι πολύ μεγάλος για το νηπιαγωγείο: μείωση της καταπόνησης για διατήρηση των εργαζομένων» (EN), 2016. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/tools-and-publications/publications/denmark-never-too-old-kindergarten-reducing-strain-retain/view>
- 32 Βλ. σημείωση 19.
- 33 Ό.π.
- 34 Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει την «αποκατάσταση» ως διαδικασία επανόδου του ασθενούς «στο βέλτιστο επίπεδο σωματικής, αισθητηριακής, διανοητικής, ψυχολογικής και κοινωνικής λειτουργικότητας». ΠΟΥ, «Rehabilitation», 2016, <http://www.who.int/rehabilitation/en/>
- 35 Η επανένταξη στην εργασία αναφέρεται σε μια συντονισμένη προσπάθεια με στόχο τη διατήρηση της θέσης εργασίας και την

- αποτροπή της πρόωρης αποχώρησης από την ενεργό δράση, η οποία καλύπτει το σύνολο των διαδικασιών και των παρεμβάσεων που αποσκοπούν στην προστασία και την προαγωγή της υγείας των εργαζομένων και της ικανότητάς τους για εργασία, καθώς και στη διευκόλυνση της εργασιακής επανένταξης κάθε εργαζόμενου του οποίου η ικανότητα για εργασία περιορίζεται εξαιτίας κακώσεων ή ασθένειας. EU-OSHA, *Αποκατάσταση και επιστροφή στην εργασία: συστήματα και πολιτικές στην Ευρώπη*, 2016. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/tools-and-publications/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work-info-sheet/view>
- 36 Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επανένταξη στην εργασία διατίθενται στη διεύθυνση https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders και https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation_and_return-to-work_policies_and_systems_in_European_Countries
- 37 E.-P. Takala και 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, «Εναύσματα για συζήτηση σχετικά με τις μυοσκελετικές διαταραχές στους χώρους εργασίας» (EN). Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
- 39 Luis Rodríguez-Rodríguez, 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*, 2019, σ. 60, 63 και 67. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 41 Ανακοίνωση της Επιτροπής προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών, «Το στρατηγικό πλαίσιο της ΕΕ για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία κατά την περίοδο 2014-2020», COM(2014) 332 final, (διατίθεται στη διεύθυνση <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>); M. Sverke, H. Falkenberg, G. Kecklund, L. Magnusson Hanson και 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 (διατίθεται στη διεύθυνση https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapsammanstallningar/women_and_men_and_their_working_conditions.pdf); EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019, σ. 60-65 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>).
- 42 EU-OSHA, *Literature study on migrant workers*, 2007 (διατίθεται στη διεύθυνση https://osha.europa.eu/en/publications/literature-reviews/migrant_workers/view); Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, «Occupational health and safety risks for the most vulnerable workers», 2011 (διατίθεται στη διεύθυνση [http://www.europarl.europa.eu/thinktank/el/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET\(2011\)464436](http://www.europarl.europa.eu/thinktank/el/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET(2011)464436))
- 43 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019, σ. 62-66. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 44 EU-OSHA, *OSH in figures: Young workers — Facts and figures*, 2007 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/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*, 2010 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>)
- 45 Οι εκτεταμένες και συνεχείς διακρίσεις στην εργασία κατά των ΛΟΑΔΜ έχουν τεκμηριωθεί σε επιστημονικές μελέτες, ελεγχόμενα πειράματα, επιστημονικά περιοδικά, δικαστικές αποφάσεις, καταγγελίες σε κρατικές και τοπικές διοικητικές

- αρχές, καταγγελίες σε τοπικές οργανώσεις, καθώς και σε εφημερίδες, βιβλία και άλλα μέσα ενημέρωσης. Για παράδειγμα, βλέπε Β. Sears και C. Mallory, «Employment discrimination of LGBT people: Existence and impact», στο C. M. Duffy, *Sexual orientation discrimination in the workplace*, 2014 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://escholarship.org/content/qt9qs0n354/qt9qs0n354.pdf>); Center for American Progress, «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 και J. Tanis, *Injustice at every turn: A report of the National Transgender Discrimination Survey*, 2011 (διατίθεται στη διεύθυνση 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, σ. 1203-1215 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281305252X>); Y. Y. W. Chan, *A study of occupational health: Disclosing homosexuality in the workplace*, 2016 (διατίθεται στη διεύθυνση http://commons.in.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=socsci_fyp); Ευρωπαϊκή Τράπεζα Ανασυγκρότησης και Ανάπτυξης, «Sexual orientation and earnings: New evidence from the UK», 2016 (διατίθεται στη διεύθυνση 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, σ. 242 (διατίθεται στη διεύθυνση https://academic.oup.com/eurpub/article/26/suppl_1/ckw173.007/2449090).
- 46 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019. σ. 116-118. Διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 47 Η σχέση μεταξύ ψυχοκοινωνικών παραγόντων και ΜΣΠ έχει διερευνηθεί από διάφορους ακαδημαϊκούς. Βλ. για παράδειγμα, Y. Roquelaure, *Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work*, 2018 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>) ή 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, σ. 370-376 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24608095>).
- 48 Οι πηγές πληροφόρησης σχετικά με τις εκτιμήσεις κινδύνου που λαμβάνουν υπόψη τη διάσταση του φύλου περιλαμβάνουν το ενημερωτικό δελτίο του EU-OSHA με τίτλο «Factsheet 43 — Ένταξη της διάστασης του φύλου στην εκτίμηση κινδύνων», 2003 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/tools-and-publications/publications/factsheets/43>); και το ενημερωτικό δελτίο του EU-OSHA με τίτλο «Γυναίκες και γήρανση του εργατικού δυναμικού: επιπτώσεις για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία», 2016 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://osha.europa.eu/el/tools-and-publications/publications/safer-and-healthier-work-any-age-women-and-ageing-workforce-1/view>); Swedish Work Environment Authority, «How to improve the work environment for both women and men», 2019 (διατίθεται στη διεύθυνση <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>); Senior Labour Inspectors' Committee Working Group on New and Emerging Risks (EMEX), *Principles for labour inspectors with regard to diversity-sensitive risk assessment, particularly as regards age, gender, and other demographic characteristics*, 2018 (διατίθεται στη διεύθυνση <https://www.ispettorato.gov.it/it-it/Attivita/Documents/Attivita-internazionale/Principles-for-labour-inspectors-on-diversity-sensitive-RA.pdf>).
- 49 EU-OSHA, *Το γηράσκον εργατικό δυναμικό: επιπτώσεις για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία — Επισκόπηση έρευνας* (EN), 2016, σ. 38. Διατίθεται στη διεύθυνση https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/The_ageing_workforce_implications_for_OSH.

Αποστολή του **Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA)** είναι να καταστήσει τους χώρους εργασίας στην Ευρώπη ασφαλέστερους, υγιέστερους και παραγωγικότερους. Ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση το 1994 και έχει την έδρα του στο Μπιλμπάο της Ισπανίας. Ο **EU-OSHA** ερευνά, αναπτύσσει και διανέμει αξιόπιστα, ισορροπημένα και αμερόληπτα στοιχεία σχετικά με την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία, μέσω δικτύωσης με οργανισμούς σε ολόκληρη την Ευρώπη, με απώτερο σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας.

Ο EU-OSHA διεξάγει επίσης τις **εκστρατείες «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας»**, οι οποίες στηρίζονται από τα θεσμικά όργανα της ΕΕ και τους ευρωπαίους κοινωνικούς εταίρους και συντονίζονται σε εθνικό επίπεδο από το δίκτυο των εθνικών εστιακών πόλων του **EU-OSHA**. Στόχος της εκστρατείας 2020-2022 «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας — Μειώστε την Καταπόνηση» είναι η ευαισθητοποίηση για τις ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία, καθώς και για την ανάγκη διαχείρισής τους και προαγωγής μιας νοοτροπίας πρόληψης των κινδύνων.

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

C/Santiago de Compostela 12

48003 Bilbao, ΙΣΠΑΝΙΑ

Email: information@osha.europa.eu

www.healthy-workplaces.eu



Υπηρεσία Εκδόσεων
της Ευρωπαϊκής Ένωσης