



**Zdravé pracoviště
SI POSVÍTÍ NA
FYZICKOU ZÁTĚŽ**



Práce s chronickými muskuloskeletálními poruchami

Hlavní body

- Revmatická onemocnění a muskuloskeletální poruchy patří mezi nejčastější chronická onemocnění – jak pracující populace stárne, je pravděpodobné, že se chronické onemocnění rozvine u více pracovníků.
- Chronická onemocnění velmi často vedou k předčasnému ukončení pracovního života, ale díky správnému přístupu zaměstnavatele a adekvátním úpravám na pracovišti v kombinaci s podporou systému veřejného zdraví může řada lidí s chronickými onemocněními nadále pracovat.
- Mnoho úprav lze provést snadno a s nízkými náklady.
- Opatření v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP), která zvyšují bezpečnost práce a usnadňují práci všem zaměstnancům, mohou jednotlivci se sníženou pracovní schopností umožnit setrvat v zaměstnání.
- Z jednoduchých opatření, jejichž cílem je pomoci jednotlivci setrvat v práci, mohou mít často prospěch všichni zaměstnanci.
- BOZP hraje v podpoře setrvávání v práci u osob s chronickými onemocněními nezastupitelnou úlohu.

Všechny informační listy a další materiály kampaně jsou k dispozici ke stažení na internetových stránkách kampaně Zdravé pracoviště agentury EU-OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/cs>).

Zdravé pracoviště si posvítí na fyzickou zátěž

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA) vede od roku 2020 do roku 2022 celoevropskou informační kampaň o muskuloskeletálních poruchách souvisejících s prací a důležitosti jejich prevence. Cílem je přesvědčit zaměstnavatele, zaměstnance a další zúčastněné strany, aby spolupracovali na prevenci muskuloskeletálních poruch, a také podporovat dobrý zdravotní stav pohybového aparátu u pracovníků v EU.

Co jsou to revmatická onemocnění a muskuloskeletální poruchy?

Revmatická onemocnění a muskuloskeletální poruchy jsou chronické potíže, které postihují svaly, kosti, klouby a měkké tkáně. Patří mezi ně revmatismus, artritida, osteoporóza a fibromyalgie. Tato onemocnění mohou mít vliv na práci nebo se mohou prací zhoršovat, ale nejsou přímo způsobeny prací. Mezi jejich příčiny patří zánětlivá onemocnění, stárnutí, zranění, vrozené poruchy a vývojové podmínky. Pokud je přesná příčina muskuloskeletální bolesti nejasná, lze ji popsat jako bolest ramen, zad atd. Stavy způsobené nebo zhoršené prací se označují jako muskuloskeletální poruchy související s prací.

Pracovníci s revmatickými onemocněními a muskuloskeletálními poruchami

Jak se zvyšuje průměrný věk pracovníků a věk odchodu do důchodu, zvyšuje se také počet pracovníků s chronickým onemocněním, což zvyšuje potřebu zaměstnavatelů udržet si pracovníky. Příliš mnoho lidí však předčasně končí profesní život kvůli chronickému onemocnění, i když by jim několik jednoduchých úprav a podpůrných opatření umožňovalo pokračovat v práci.

Povinnosti zaměstnavatelů

Právní předpisy v oblasti rovnosti vyžadují, aby zaměstnavatelé přijali v zájmu zaměstnanců se zdravotním postižením přiměřená opatření, například aby jim poskytli odpovídající vybavení, přizpůsobili jejich pracovní dobu, změnili jejich úkoly nebo jim poskytli odbornou přípravu. Některé země mají podrobnější požadavky, včetně požadavků na návrat do práce po pracovní neschopnosti.

Právní předpisy v oblasti BOZP vyžadují, aby zaměstnavatelé předcházeli rizikům na základě hodnocení rizik. Prioritou je vyloučení rizik u zdroje a přijetí kolektivních opatření s cílem zajistit bezpečnější a zdravější práci pro všechny zaměstnance. Důležitost tohoto přístupu spočívá v tom, že opatření usnadňující práci všem pracovníkům umožní osobě s chronickým onemocněním nadále pracovat. Obzvláště citlivé skupiny, jako jsou pracovníci s chronickým onemocněním, musí být chráněny před riziky, která mají dopad zejména na ně. Zajištění toho, aby pracoviště lépe vyhovovala všem pracovníkům, např. při pořízování vybavení, plánování úkolů nebo přestavbách budov, však snižuje potřebu provádět úpravy pro jednotlivce. Součástí právních předpisů, které stanovují minimální normy v oblasti BOZP na pracovištích, jsou i požadavky na zpřístupnění pracovišť pracovníkům se zdravotním postižením.

Užitečné odkazy s informacemi o hodnocení rizik a pracovních se zdravotním postižením:

- EU-OSHA, informační list 53 — Zajištění ochrany zdraví a bezpečnosti pro pracovníky se zdravotním postižením (<https://osha.europa.eu/cs/publications/factsheet-53-ensuring-health-and-safety-workers-disabilities/view>);
- EU-OSHA, informační list 87 — Různorodost pracovní síly a hodnocení rizik (<https://osha.europa.eu/cs/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>).

Dopad revmatických onemocnění a muskuloskeletálních poruch

Revmatická onemocnění a muskuloskeletální poruchy způsobují bolest paží, nohou, krku nebo zad – bolest nemusí být vždy silná, často je však trvalého charakteru a je obtěžující a únavná. Míra bolesti se může měnit, často nepředvídatelně. Bolest může ztěžovat pohyby s vysokou četností. Revmatická onemocnění a muskuloskeletální poruchy často způsobují ztuhlost, přičemž osobám, které jimi trpí, chvíli trvá, než se rozhýbou. Může docházet k poruchám spánku, v důsledku čehož může být obtížnější bolest ignorovat. Lidé mohou být vyčerpaní a unavení, zejména při zánětlivém onemocnění nebo při poruchách spánku. V důsledku stresu, úzkosti nebo deprese kvůli bolesti nebo z jiných důvodů je také mnohem obtížnější bolest ignorovat. Lidé s revmatickým onemocněním nebo muskuloskeletální poruchou se často obávají o budoucnost. Mají strach z toho, že se omezení plynoucí z jejich onemocnění zhorší nebo že přijdou o zaměstnání. Některá onemocnění se vyznačují náhlými zhoršeními, takže pracovník má dobré i špatné dny. Lidé sice nemusí být stoprocentně přesně schopní, ale osoby s chronickými revmatickými onemocněními a muskuloskeletálními poruchami se mohou naučit své potíže zvládnout a pokud jsou provedeny adekvátní úpravy, mohou obvykle pokračovat v práci.

SVĚDECTVÍ

„Práce je fantastická“

Pracovnice s degenerativní osteoartrózou páteře vedoucí ke dvěma náhradám kolenních kloubů má nyní vlastní pracoviště přizpůsobené jejím potřebám. Díky pružné pracovní době nemusí jezdit v dopravní špičce. Všichni kolegové ji plně podporují.



Co mohou zaměstnavatelé udělat

Většina pracovníků s revmatickými onemocněními a muskuloskeletálními poruchami je schopna v nějaké formě nadále pracovat, jestliže se zohlední jejich příznaky a je uplatněn flexibilní přístup, pokud jde o nalezení způsobu, jak překonat související problémy. Pokračování v práci v rámci jejich schopností jejich stav nezhorší. Obecně je práce pro duševní a tělesné zdraví prospěšná. Tito pracovníci jsou často produktivní a snaží se vyhnout nepřítomnosti v práci. Přínosem pro zaměstnavatele je udržení zkušených a kvalifikovaných zaměstnanců.

Konečným cílem je vytvořit pracoviště, které:

- uznává důležitost muskuloskeletálních poruch souvisejících s prací a snižuje rizika, zejména pro zaměstnance, kteří již mohou mít muskuloskeletální potíže,
- přijímá preventivní opatření – jsou hodnocena a omezována rizika s cílem zajistit, že je pracoviště bezpečné a je uzpůsobeno tak, aby byla zajištěna podpora dobrého zdraví pohybového aparátu,
- přijímá opatření ke snížení stresu při práci,
- vybízí k včasnému přijetí opatření v souvislosti s jakýmkoli muskuloskeletálními potížemi,
- provádí přiměřené úpravy a podporuje jednotlivce v péči o jejich zdraví tak, aby mohli i navzdory svému zdravotnímu stavu pokračovat v práci,
- podporuje zaměstnance, kteří jsou v pracovní neschopnosti kvůli chronickému onemocnění, aby se vrátili do práce, a to pomocí účinného plánování jejich návratu do práce,
- podporuje zdraví pohybového aparátu, např. podporuje péči o záda a pohybovou aktivitu, řeší problematiku dlouhodobé sedavé práce, umožňuje zaměstnancům dělat krátké přestávky a podporuje je ve zdravějším životním stylu.

Za tímto účelem by pracoviště mělo:

- minimalizovat rizika a uznávat, že zaměstnanci s revmatickými onemocněními a muskuloskeletálními poruchami mohou být zranitelnější,
- předcházet úkolům, které vyžadují zaujímání dlouhodobých statických poloh, sedavý způsob práce nebo opakované pohyby,
- zajistit, aby se zaměstnanci vyhýbali rizikům a uplatňovali bezpečné metody a postupy, používali správné vybavení a zavedené postupy nepodceňovali,
- plánovat úpravy na pracovišti se zaměřením na pracovní schopnosti jednotlivce (jeho schopnosti, nikoli jeho zdravotní postižení),
- zaujmout společný přístup, který zahrnuje zaměstnance, tým, který mu poskytuje zdravotní péči a přímého nadřízeného zaměstnance, se společným cílem pomoci zaměstnanci nadále pracovat, a to podle jeho schopností,
- podporovat kulturu otevřené komunikace,
- proškolení vedoucí pracovníky a zaměstnance, aby porozuměli zdraví pohybového aparátu, revmatickým onemocněním a muskuloskeletálním poruchám a způsobům, jak poskytnout podporu kolegům, aby zůstali v práci.

Včasné přijetí opatření a včasný přístup k poradenství

Čím dříve problém vyjde najevo, tím snazší je jej vyřešit.

Zaměstnavatel nemůže přijmout opatření, pokud si není problému vědom. To znamená podporovat zaměstnance ve sdělování zdravotních potíží, hned jak nastanou, a umožňovat jim je sdělovat a zajistit, že budou vyslechnuti a podporováni. Pokud má někdo dlouhodobé muskuloskeletální potíže, které mají dopad na jeho práci, měl by být vyzván, aby co nejdříve vyhledal lékařskou pomoc. Rady lékaře, pokud jsou se svolením zaměstnance sdíleny, by měly zaměstnavateli pomoci pochopit, jakou podporu zaměstnanec potřebuje.

Otevřená komunikace

Díky dobré komunikaci bude jasnější, jaké má zaměstnanec potřeby. Komunikace mezi postiženou osobou a vedoucím pracovníkem o onemocnění se může týkat tohoto:

- zdravotní stav,
- zaznamenané příznaky,
- pokud se příznaky liší v závislosti na tom, zda má pracovník dobrý nebo špatný den,
- účinky léčivých přípravků,
- určení úkolů, které jsou pro pracovníka náročné a se kterými potřebuje pomoci,
- jakou podporu potřebuje nebo možná bude potřebovat, aby mohl vykonávat svou práci nyní i v budoucnu.

P R A K T I C K Ý N Á S T R O J

Diskuse o muskuloskeletálních poruchách v práci

Dokument s názvem „Podněty k diskusím o muskuloskeletálních poruchách na pracovišti“ obsahuje rady pro vedoucí pracovníky a zaměstnance o tom, jak diskutovat o zdravotních potížích pohybového aparátu (<https://osha.europa.eu/cs/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussionsabout/view>)

Získání poradenství a podpory

Při hledání řešení mohou být užitečné rady dostupné od veřejných služeb a organizací pro osoby se zdravotním postižením. Některé země mají systémy podpory návratu do práce a služby pojištění pracovních úrazů, které nabízejí poradenství, podporu v souvislosti s plánováním návratu do práce a granty na přizpůsobení pracoviště. Tým, který pracovníkovi poskytuje zdravotní péči, by měl poskytovat poradenství ohledně toho, jaké úkoly jsou pro pracovníka vhodné a čeho je třeba se vyvarovat.

Jednoduché úpravy na pracovišti

Pracovníkům je třeba dát příležitost, aby zjistili, jak zvládnout své potíže, a aby měli dostatek času vyzkoušet si různé možnosti metodou pokusu a omylu. Několik příkladů úprav je uvedeno níže.

Změna povinností a úkolů:

- hledání alternativních způsobů vykonávání úkolů,
- výměna nebo střídání úkolů s kolegy,
- pravidelné krátké přestávky,
- omezování činností, které jsou obtížné nebo zhoršují příznaky (např. chůze po schodech, dlouhodobé stání nebo sezení a opakování se činností) nebo vyvarování se jim,
- práce v takovém tempu, aby se zabránilo únavě, předcházení lhůtám na poslední chvíli.

Úpravy vybavení a pracoviště:

- přizpůsobení vybavení počítače, např. používání ergonomické myši, ergonomické klávesnice nebo hlasem aktivovaného softwaru,
- poskytnutí přenosné židle s cílem zabránit nutnosti dlouhodobého stání,
- zlepšení přístupnosti pracoviště, např. pomocí madel, klik dveří, automatických dveří,
- přemístění vybavení a nábytku na pracovišti s cílem snížit zátěž,
- používání adaptivních ovládacích prvků při řízení vozidel,
- nošení pohodlné obuvi.

Změna pracovní doby:

- pružná nebo zkrácená pracovní doba, např. pozdější začátek či konec pracovní doby s cílem vyhnout se dopravní špičce nebo být připraven pro případ, že se ráno zhorší příznaky,
- práce z domova, alespoň některé dny,
- pružné uspořádání pracovní doby a práce z domova pro všechny zaměstnance.

Poskytování podpory:

- příležitostné volno na lékařská vyšetření (což usnadňuje zavedení pružné pracovní doby),
- příležitosti k odborné přípravě a ke změně funkcí,
- místo, kde se lze protáhnout,
- parkovací místo v blízkosti vchodu do práce,
- změna umístění kanceláře s cílem vyhnout se schodům nebo chůzi.

Některé úpravy mohou být nutné pouze dočasně. Po provedení úprav je třeba je se zaměstnancem projít a projednat, zda jsou nutné další změny. Je třeba přezkoumat potřeby, pokud se změny podmínky a v důsledku toho se ztíží nové aspekty práce.

Podpora po pracovní neschopnosti v souvislosti s muskuloskeletální poruchou by měla zahrnovat plán návratu do práce. Po dlouhodobé pracovní neschopnosti může pomoci postupný návrat do práce a dočasné zkrácení pracovní doby.

Další informace

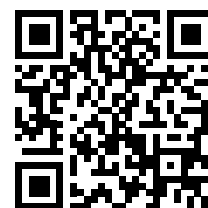
Článek na OSHwiki o práci s revmatickými onemocněními a muskuloskeletálními poruchami:
[https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Článek na OSHwiki o zvládání bolesti v bedrech:
https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain

Rady pro zaměstnavatele pro návrat zaměstnanců s nádorovým onemocněním do práce:
<https://osha.europa.eu/cs/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>
(obsahuje obecné rady o návratu do práce)

Sekce na téma prevence a zvládání muskuloskeletálních poruch:
<https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>

Sekce věnovaná výzkumu muskuloskeletálních poruch uvádějící zprávy a případové studie týkající se práce s chronickými muskuloskeletálními poruchami:
<https://osha.europa.eu/cs/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu