



Stoðkerfisvandi meðal barna og ungs fólks – ævilöng nálgun að forvörnum fyrir fram tíðarkynslóðir launþega

Vandamálið - Há tíðni stoðkerfisvanda meðal barna og ungmenna

- Tíðni stoðkerfisvanda hjá börnum og ungmenum (7 til 26,5 ára) sem ekki eru komin út á vinnumarkaðinn er mjög hátt eða um 30%.
- Meðaltíðni ungs starfsfólks (15 til 32 ára) sem hafa farið út á vinnumarkaðinn er aðeins hærra eða um 34%.

EU OSHA, Stoðkerfisvandi meðal barna og ungmenna: algengi, áhættuþættir, fyrirbyggjandi aðgerðir, 2021

Mikilvægi þess að efla stoðkerfisheilbrigði barna og ungmenna

- Ungt fólk kemur út á vinnustað með stoðkerfisvanda sem eru til staðar sem geta hugsanlega versnað við vinnu.
- Þörf er á ævilangri nálgun til að taka á stoðkerfisvanda og stoðkerfisheilbrigði (allt frá barnæsku).
- Slíkt nálgun gæti aukið skilning á því hvernig og hvers vegna stoðkerfisvandi kemur fram á lífsleiðinni og hvernig stuðla má að heilsu stoðkerfisins.
- Að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda hjá börnum og ungmönnum mun hjálpa til við að draga úr algengi stoðkerfisvanda meðal starfsfólks (óháð aldri þess).

Það er mögulegt og framkvæmanlegt að takast á við stoðkerfisvanda

- **Flestir áhættuþættir sem tengjast aukinni hættu á stoðkerfisvanda hjá börnum og ungmennum eru fyrirbyggjandi og viðráðanlegir:**

- Yfirþyngd
- Hreyfingarleysi/kyrrseta
- Íþróttameiðsli
- Lélegar eða rangar líkamsstöður
- ...



Forvarnir gegn stoðkerfisvanda í skólum/starfsþjálfun

- Menntun/starfsþjálfun eru áhrifaríkar leiðir til að auka þekkingu og vitund.
- Æfingar, líkamsrækt og hreyfing skila skjóttum árangri við að koma í veg fyrir eða draga úr stoðkerfisvanda.
- Vistvæn búnaður auk þjálfunar hefur jákvæð áhrif.
- Forvarnarfræðsluáætlanir og hófleg hreyfing geta raunverulega dregið úr slysum og meiðslum.



Að vinna saman!!!

- Lýðheilsu-, mennta- og vinnuheilbrigðisgeirinn þurfa að vinna saman að því að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda og efla stoðkerfisheilbrigði barna og ungmenna.
- Aðgerðir til að ná þessum markmiðum fela í sér eflingu hreyfingar, leiks og íþróttar í tengslum við skóla og samþættingu heilsu og öryggis í menntun.
- Hagnýt dæmi eru:
 - „Hreyfingarskólinn“ – Austurríki
 - „Skólar á hreyfingu“ – Finnland
 - „Dagleg líkamsrækt sem hluti af heilsueflingu í skólum“ – Ungverjaland
 - Samþætting vinnuverndarsjónarmiða (og nánar tiltekið stoðkerfisheilbrigði) í menntun – EU-OSHA



Dæmi 1 – „Hreyfingarskólinn“ - Austurríki

- Markmið: að vinna gegn auknum heilsufarsvanda nemenda - að hluta til vegna fjölda tíma sem fer í kyrrsetur og skortur á hreyfingu - með því að bjóða upp á fleiri tækifæri til hreyfingar í skólum.
- Líkamleg hreyfing er notuð til að bæta námsgæði skóla.
- Átakið er útbreitt um allt land.
- Stuðningur kemur frá helstu hagsmunaaðilum, einkum:
 - Menntamálayfirvöld ríkisins,
 - vinnuverndargeiranum, s.s. austurríska starfsmannakjaranefndinni (AUVA)

Frekari upplýsingar er að finna á: [Austurríska Hreyfingarskóla-líkanið: gæði skólastarfsins byggja á því að gera börnunum kleift að fá útrás fyrir náttúrulegri þörf sinni fyrir hreyfingu](#)

Dæmi 2 – „Skólar á hreyfingu“ - Finnland

- Markmið: að auka hreyfingu barna og ungmennta á skólatíma í gegnum skólamenningu sem miðar að því að gera daglegt skólalíf virkara.
- Átaksverkefnið leggur almenna áherslu á að auka hreyfingu í daglegu skólalífi.
 - Þetta ætti að leiða til jákvæðrar þróunar eins og betra líkamsástandans, eflingar náms og betra félagslegs andrúmslofts.
- Átakið byrjaði sem tilraunaverkefni árið 2010 og breiddist út um allt landið og er núna notað af meira en 90 % finnskra grunnskóla.

Frekari upplýsingar er að finna á: [Skólar á hreyfingu – finnskt átaksverkefni](#)

Dæmi 3 – „Dagleg líkamsrækt sem hluti af heilsuefningu í skólum“ - Ungverjaland

- Markmið: að minnka hreyfingarleysi meðal nemenda til að draga úr - meðal annars - stoðkerfisvanda.
- Innleiðing daglegrar íþróttakennslu fyrir allt skólafólk í ungverskum skólum.
- Íþróttakennsla stuðlar að því að bæta líkamlega, andlega og tilfinningalega heilsu allra nemenda; námsárangur; sameiningu; og félagslega vellíðan.

Frekari upplýsingar er að finna á: [Notkun sérstakra æfinga í íþróttakennslu. Ungverska forvarnaráætlunin](#) og [Dagleg líkamsrækt sem hluti af heildrænni heilsuefningu í ungverskum skólum](#)

Að samþætta öryggi og (stoðkerfis)heilbrigði inn í menntunarkerfið

- Allir sem leitast við að bæta öryggi og heilsu á vinnustað verða að byrja að kynna efnið fyrir börnum.
- Að samþætta - eða innleiða - heilsu og öryggi í menntun þýðir að taka þessa þætti kerfisbundið inn í kennslustundir.
- Ef börn byrja að læra um öryggi og heilsu þegar þau læra að lesa og skrifa, verður það eðlilegur hluti af því hvernig þau vinna, leika og lifa.
- Skólar henta mjög vel sem vettvangur fyrir innleiðingu snemmbúinna forvarna og heilsueflingar.
- Skólar geta lagt sitt af mörkum til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda.

Að koma meiri hreyfingu í skólana – Að búa til skóla sem hreyfa sig! Skýrsla EU-OSHA

- Skýrsla EU-OSHA veitir yfirlit yfir það hvernig skólar geta lagt sitt af mörkum til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda snemma og til langs tíma.
- Skýrslan felur einnig í sér stefnumótandi nálgun til að efla hreyfingu og forvarnir gegn stoðkerfisvanda í skólum.

- Skýrsla fáanleg á:
<https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>



EU-OSHA rit og tilföng með áherslu á stoðkerfisvanda og börn og ungmenni

- Skýrsla - Betri skólar með því að stuðla að heilbrigði stoðkerfis
- Skýrsla - Stoðkerfisvandi meðal barna og ungmennta: algengi, áhættuþættir, fyrirbyggjandi aðgerðir og yfirlitsskýrsla
- Gagnagrunnur um stoðkerfisvanda – Tilföng framtíðarkynslóða
- Greinar á OSHwiki:
- Skólar á hreyfingu – finnskt átaksverkefni
- Austurríska Hreyfingarskóla-líkanið: gæði skólastarfsins byggja á því að gera börnunum kleift að fá útrás fyrir náttúrulegri þörf sinni fyrir hreyfingu
- Stoðkerfisvanda hjá börnum og ungu fólki
 - Stoðkerfisvandi hjá kennurum og aðstoðarkennslufólki
 - Notkun sérstakra æfinga í íþróttakennslu. Ungverska forvarnaráætlunin
 - Dagleg líkamsrækt sem hluti af heildrænni heilsuefningu í ungverskum skólum

Helstu útgáfur og tilföng EU-OSHA með áherslu á samþættingu vinnuverndarstarfs í menntun

- Öll rit sem tengjast ungu fólki og samþættingu vinnuverndar í menntun má finna [hér](#)
- [Vefsvæði tileinkað samþættingu vinnuverndarstarfs í menntun](#)
- [Napó fyrir kennara](#)
- [Vinnuvernd og menntun](#)
- Skýrsla - [Að samþætta vinnuvernd í menntun](#)
- Skýrsla - [Vinnuvernd í skólanámskrá: kröfur og starfsemi í aðildarríkjunum, og yfirlitsskýrsla](#)
- Skýrsla - [Áskoranir og tækifæri til að samþætta vinnuvernd inn í háskólanám](#)
http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education og yfirlitsskýrsla
- Skýrsla - [Þjálfun kennara til að veita áhættufræðslu – Dæmi um að samþætta vinnuverndarstarf í kennaranám, og yfirlitsskýrsla](#)
- Skýrsla - [Vinnuvernd og menntun: heildarnálgun fyrir skóla](#)

Vertu með og léttu byrðarnar!

- Sjáðu meira á vefsíðu herferðarinnar:
healthy-workplaces.eu
- Gerist áskrifendur að fréttabréfi herferðarinnar:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Fylgist með starfsemi og viðburðum gegnum samfélagsmiðlana:



#EUhealthyworkplaces