



Tervislikud
töökohad
**VÄHENDAVAD
KOORMUST**



Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamine töötajate aktiivse osalemise kaudu: hea tava nõuanded

Põhipunktid

- Tööandjatel on seadusest tulenev kohustus nõustada töötajaid ja nende esindajaid luu- ja lihaskonna vaevuste riskitegurite ja nende ennetamise valdkonnas. Töötajate täielik osalemine ulatub sellest kaugemale.
- Töötajate osalemine on hea ettevõttele ja aitab leida sobivaimad lahendused, sest töötajad ja nende esindajad teavad, kuidas tööd tehakse ja kuidas see neid mõjutab.
- Aktiivse osalemise kaudu tuleks töötajad kaasata kõigisse luu- ja lihaskonna vaevuste riskihindamise ja ennetamise etappidesse, sh ohtude märkamine, riskide hindamine, lahenduste valimine ja rakendamine ning ülevaatamine.
- Väikeettevõtjate eelis on tihedamad sotsiaalsed suhted omanike-juhtide ja töötajate vahel, sest päevast päeva töötatakse koos ja suheldakse üksteisega. Lisaks on olemas lihtsad viisid, mille abil saab kaasata töötajad luu- ja lihaskonna vaevuste ennetustöösse.

Kõik teabelehed ja muud kampaaniamaterjalid saab alla laadida EU-OSHA tervislike töökohtade kampaania veebilehelt (<https://healthy-workplaces.eu>).

Tervislikud töökohad vähendavad koormust

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet (EU-OSHA) korraldas perioodil 2020–2022 üleeuroopalise kampaania, et suurendada teadlikkust tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevustest ning nende ennetamise olulisusest. Eesmärk on innustada tööandjaid, töötajaid ja muid sidusrühmi tegema koostööd luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisel ning edendada ELi töötajate luu- ja lihaskonna head tervist.

Töötajate aktiivne osalemine

Töötajate ja nende esindajate aktiivne osalemine on väga oluline, et sekkumistegevus luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamiseks oleks edukas. Aktiivne osalemine tähendab, et konkreetset tööd tegevad töötajad osalevad luu- ja lihaskonna vaevuste riskitegurite tuvastamisel ja probleemide lahendamise meetmete üle otsustamisel. Töötajatel on üksikasjalikud teadmised ja kogemus, kuidas konkreetset tööd tehakse ja kuidas see neid mõjutab.

Töötajad peaksid olema kaasatud luu- ja lihaskonna vaevuste riskide ennetamise kõikidesse etappidesse, sh riskitegurite tuvastamine, riskide hindamine, lahenduste pakkumine ja valimine, valitud lahenduste rakendamine ning lahenduste kontrollimine ja hindamine.

Meetodid ja vahendid

Töötajate osalemise meetodeid ja vahendeid on mitmeid. Nende seas on terviklikud osalusergonoomika programmid, mis hõlmavad tervet riskihindamisprotsessi,⁽¹⁾ aktiivse osalemise meetodid (nt seminarid, päeva alustavad vestlused), arutelusid toetavad ajurünnakud uuenduslike lahenduste ja meetodite leidmiseks (nt keha ja ohtude kaardistamine ning fotode tegemine). Passiivsemate vahendite seas on küsimustikud ohtude esialgseks tuvastamiseks või tulemuste hindamiseks ning parandusettepanekute kavad. Meetodeid ja vahendeid saab eri viisil töökoha vajaduste ja oludega kombineerida ja kohendada.

Õiguslane märkus

ELis peavad kõik tööandjad konsulteerima töötajate ja/või nende esindajatega ning võimaldama neil tasakaalustatult osaleda aruteludes kõigi tööohutuse ja -tervishoiuga seotud küsimuste üle. Siseriiklikes õigusaktides ja/või tavades on kehtestatud konkreetsed nõuded teabe andmise ja konsulteerimise kohta.

Osalustegevuste näited

- **PVC-tehases** kaasati töötajad kärude väljatöötamise ja katsetamise, et vähendada suurte raskuste käsitsi teisaldamisest tingitud luu- ja lihaskonna vaevuste riske. See hõlmas koostööd meeskondades ja erinevate võimaluste kaalumist seadmete kohandamiseks, seejärel eri võimaluste järkjärgulist katsetamist ja kohandamist. Juhtkond sai kasulikust kogemusest innustust ja kasutas töötajaid kaasavaid tegevusi edaspidi aktiivsemalt.
- **Köögitööd** analüüsiti mitmete osalusseminaride käigus. Töötajad külastasid teisi kööke, et saada ideid luu- ja lihaskonna vaevuste riskide tuvastamiseks ja võimalikuks leevendamiseks.



Kontroll-loetelu töötajate osalemiseks luu- ja lihaskonna vaevuste ennetustöös

Kontroll-loetelu⁽²⁾ hõlmab tegevuskavasid ja meetodeid, mis on vajalikud töötajate tõhusaks osalemiseks luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisel, ja kindlaid tegevusi, mille abil tagatakse konkreetse sekkumismeetme korral töötajate osalemine riskiennetuse igas etapis. Töökohtades, kus on olemas töökeskkonna valdkonna esindajad, peaksid olema kaasatud nii valdkonna esindajad kui ka vastavat tööd tegevad töötajad. Erinevaid lähenemisviise saab võimalikult tõhusalt kombineerida.

1. Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise ning töötajate osalemise tegevuskavad ja meetodid

- **Kohustuse võtmine:** luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamine; ressursside võimaldamine (aeg ja eelarve) vajalike muudatuste tegemiseks; avatud arutelu; nii meeste kui ka naiste kaasamine – töökohtade ja töövahendite kavandamisel tuleb arvestada pikkuse ja jõu erinevusi.
- Luu- ja lihaskonna vaevuste sümptomitest ja riskiteguritest **teavitamise kord** – töötajaid ärgitatakse muredest võimalikult ruttu teada andma.
- **Arutelude pidamise kord ja foorumid, et korrapäraselt rääkida** töötajatega töötervishoiust ja tööohutusest ning saada tagasisidet – töötajaid innustatakse välja pakkuma viise luu- ja lihaskonna vaevuste riskitegurite vähendamiseks, parandama töömeetodeid ning osalema muutuste planeerimises ja rakendamises, sh töötervishoidu ja tööohutust ning luu- ja lihaskonna vaevusi silmas pidades.
- **Juhtide ja töötajate koolitamine**, et nad tunneksid ära luu- ja lihaskonna vaevuste sümptomid, nende vaevuste riskitegurid ja võimalikud lahendused ning teaksid, kuidas probleemidest teavitada ja lahendusi välja pakkuda. Töötajate baaskoolitus luu- ja lihaskonna vaevuste riskihindamise läbiviimiseks võimaldab neil aktiivselt riskihindamises osaleda.

1 https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics

2 Kohandatud järgmiste kontroll-loetelude alusel: Ontario töötervishoiu ja -ohutuse nõukogu abimaterjalide komplekt „Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetussarjad“.

2. Osalemine luu- ja lihaskonna vaevuste märkamises ja riskihindamises

- Aitamaks ohtusid tuvastada: **küsige töötajatelt**, kas nad tunnevad tööülesandeid täites valu või ebamugavust – kas nad oskavad öelda, mis tööülesandeid täites nad seda tunnevad? Seejärel esitage küsimusi töökeskkonna ja töökorralduse kohta.
- Kui konkreetse sekkumismeetme korral kasutatakse juhtrühma, töörühma, esindajaid jms, siis kas neile pakutakse **lisaväljaõpet** vastava rühma rolli, osalejate ja ergonoomika jms kohta?
- Luu- ja lihaskonna vaevuste riskihindamise läbiviimise ajal: **arutage** töötajatega tuvastatud ohtusid ja nende ohtudega seotud töötegevusi ja -nõudeid. Kas töötajad leiavad samuti, et need riskitegurid ja kohustused soodustavad luu- ja lihaskonna vaevuste teket, ja miks? Andke töötajatele kaalumiseks riskiteguritest koosnev kontroll-loetelu.
- Töötajad on aktiivselt kaasatud, kui kasutatakse riskihindamise meetodeid või töötajate tähelepanekuid.** Tulemusi võrreldakse töötajate märkustega ja nende üle arutletakse ühiselt.
- Välisekspertide kasutamisel **antakse ekspertidele ülesanne** töötajad aktiivselt kaasata.

3. Esiletõstetud riskitegurite prioriseerimine

- Leppige töötajatega kokku**, milliste luu- ja lihaskonna vaevustega seotud probleemidega tuleks tegeleda.

4. Luu- ja lihaskonna vaevusi põhjustavate riskide ennetusmeetmete valimine ja rakendamine

- Korraldage koos töötajatega ennetusmeetmeid puudutavate **ideede ja valikute leidmiseks ajurünnak**. Püüdke ajurünnaku käigus leida võimalikult palju ideid, kuid ärge jätke vähem ilmseid valikuid tähelepanuta. Ajurünnaku ajal võib olla abi luu- ja lihaskonna vaevuste ennetusmeetmeid käsitlevatest suunistest.

- Kaasake **otseselt mõjutatud töötajad**, juhid, hooldus- ja ohutusspetsialistid jne.
- Kaasake ka kõik **teised töötajad, kelle tööd muutused võivad mõjutada**, näiteks need, kes töötavad tootmisliini tööprotsessi teistes etappides.
- Kaasake töötajad rakendatavate lahenduste läbivaatamis- ja otsustamisprotsessi**, varudes selleks piisavalt aega. Otsustage koos töötajatega, mis meetmeid on võimalik kohe rakendada ning millised saab võtta keskmises ja pikas perspektiivis, pannes paika meetmete rakendamise tegevuskava.
- Kaasake töötajad, kui kavatsete võimalikke luu- ja lihaskonna vaevuste ennetusmeetmeid esmakordselt katsetada.**
- Õpetage töötajaid ja juhte** uusi meetmeid rakendama.

5. Kontrolli- ja hindamislahendused

- Kontrollige, kas uusi meetmeid rakendatakse.** Kui ei, ärge otsige süüdlast, vaid uurige, mis takistab meetmete rakendamist.
- Küsige töötajatelt kohe pärast muudatusi, kas nende arvates meetmed toimivad** – kas valu on väiksem, kas meetmeid on lihtne võtta ja ega need ei tekita ettenägematuid probleeme tootmises ega lisaohte.
- Hinnake olukorda teatud aja pärast uuesti, küsides töötajate arvamust ja tagasisidet.** Kas meetmed on jätkuvalt tõhusad? Kas ennetustegevuseks on uusi ettepanekuid? Mis on olnud muutuste kulu võrreldes saadava kasuga?
- Teavitage kõiki töötajaid uute meetmete edukusest** ja tunnustage protsessi kaasatud töötajate panust.
- Ärgitage töötajaid jätkuvalt** välja pakkuma luu- ja lihaskonna vaevusi ennetavaid lisameetmeid.



Põhiteave väikeettevõtjatele

Väikeettevõtjatel on vähem ressursse kui suurematel organisatsioonidel. Ent nende eelis on tihedamad sotsiaalsed suhted omanike-juhtide ja töötajate vahel, kes töötavad päevast päeva koos ja suhtlevad üksteisega. Tänu tihedate sotsiaalsete suhete loomisele ja suhteliselt lihtsate arutelude või seminaride korraldamisele ei pruugi töötajate kaasamise protsess olla keeruline. Mikro- ja väikeettevõtjad peaksid:

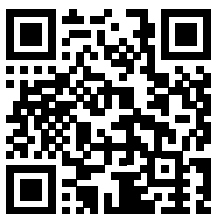
- **kuulama ära töötajate** mured seoses luu- ja lihaskonna vaevustega;
- **korraldama kohtumisi**, et tuvastada probleeme ja leida lahendused;
- **tegema kindlaks** kõige olulisemad lahendused;
- **delegeerima vastutust** muutuste elluviimisel;
- **kontrollima** ja täiustama lahendusi;
- **lõimima muutused igapäevatöösse** ja kontrollima, et neid tegelikkuses ka rakendatakse;
- **küsima nõu väljastpoolt**, kui see on vajalik;
- **hoidma töötajaid kõigega kursis ja kaasama nad** kõigis etappides, kasutades selleks igapäevast kontakti ja muid suhtlusvahendeid.

EU-OSHA materjalid

- „Töötajate osalemine luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisel töökohas“:
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-prevention-musculoskeletal-risks-work>
- „Osalerگونoomika läbiviimine“ (OSHWiki artikkel):
https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics
- „Töötajate osalemine tööohutuse ja tervishoiu edendamisel: praktiline juhend“:
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- „Keha ja ohtude kaardistamine luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisel“:
<https://osha.europa.eu/en/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds/view>
- „Luu- ja lihaskonna vaevuste töökohas käsitlemise arutlusmaterjalid“:
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

Kasulikud nõuanded ja lisateave

- Rahvusvaheline Tööorganisatsioon, *Barefoot research: A Worker's Manual for Organising On Work Security*
(<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>)
- Rahvusvaheline Tööorganisatsioon, *Ergonomic Checkpoints*
(https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_178593/lang--en/index.htm)
- Ontario tervishoiu ja -ohutuse nõukogu, *MSD Prevention Series*
(<https://www.iwh.on.ca/publications/msd-prevention-series>)



www.healthy-workplaces.eu

© Euroopa Tööohutuse ja Tervishoiu Amet, 2022

Paljundamine on lubatud tingimusel, et viidatakse allikale.

Piltide reprodutseerimiseks või kasutamiseks tuleb luba küsida otse autoriõiguse omanikult.

Väljaandes kasutatud fotod kujutavad mitmesuguseid tööolukordi. Need ei pruugi alati kujutada hea tava või õigusnõuete järgimist.