

Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega töötamine

Hea tava nõuanded

Kommenteeritud kokkuvõte

Autorid: Joanne O. Crawford, Evanthia Giagloglou, Alice Davis, Richard Graveling (Ühendkuningriigi töömeditsiini instituut (IOM))

Anthony Woolf (organisatsioon Royal Cornwall Hospitals NHS Trust, Ühendkuningriigi artriidi ning luu- ja lihaskonna liidu (ARMA) esimees)

Läbivaatajad: Stephen Bevan (Ühendkuningriigi tööhõiveuuringute instituut (IES)), Fran Carreira, arhitekt ja konsultant puute valdkonnas / Hispaania reumatoloogialiit (Liga Reumatológica Española, LIRE), Irene Kloimüller (Austria ettevõttest Kloimüller Co KG, Wert: Arbeit), Suzanne M. M. Verstappen (Manchester ülikool), Karen Walker-Bone (Southamptoni ülikool), Karen Galea (IOM)

Aruande tellis Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet (EU-OSHA). Selle sisu, sealhulgas selles esitatud arvamused ja/või järeldused, kajastab üksnes autorite seisukohti, mitte tingimata EU-OSHA seisukohti.

Projektijuht: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct on teenistus, mis aitab leida vastuseid
küsimustele Euroopa Liidu kohta**

Tasuta infotelefon (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Teatud mobiilsideettevõtted ei võimalda helistada 00 800-numbritele või need kõned on tasulised.

Lisateave Euroopa Liidu kohta on aadressil (<http://europa.eu>). Kataloogimisandmed on väljaande kaanel.

Luxembourg: Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, 2020

© Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet, 2020

Reprodutseerimine on lubatud allikale viitamisel.

KOMMENTEERITUD KOKKUVÕTE

Sissejuhatus

Euroopas esineb hinnanguliselt 120 miljonil inimesel ehk neljandikul elanikkonnast kroonilisi luu- ja lihaskonna vaevusi¹. Peale luu- ja lihaskonna vaevuste negatiivsele mõjule elukvaliteedile on neil ka majanduslikud tagajärjed, mis võivad moodustada tervelt 2% ELi sisemajanduse koguproduktist². Kuna töötav elanikkond vananeb ja ametlik pensioniiga suureneb, on tõenäoliselt üha rohkem ka kroonilise haigusega töotajaid, mis suurendab tööandjate vajadust töotajaid tööl hoida ning vajadust seda protsessi toetavate tervise-, sotsiaal- ja tööhõiveteenuste järele. Töö tuleb muuta kestlikuks kogu tööelu jooksul.

Oluline on, et töotajad ei pea olema täielikult töövõimelised ning õige toetusega saavad paljud krooniliste haigustega inimesed jätkuvalt tööd teha. Käesolevas aruandes antakse praktilisi nõuandeid krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega töötamisega seotud probleemide ning selle kohta, mida saab teha nende inimeste toetamiseks, kellel on tekkinud kroonilised luu- ja lihaskonna vaevused, et nad saaksid töötamist jätkata. Aruanne sisaldab praktilisi nõuandeid ja töökoha kohanduste näiteid ning järeldustes on mõned soovitusel poliitikakujundajatele. Lisateavet saab selle aruandega seotud teisest aruandest, mis sisaldab 8 näidisjuhtumit krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega töötavate inimeste kohta, nende juhtumite analüüsi, 3 artiklit ja 1 teabelehte^{3, 4, 5, 6, 7}.

Mis on kroonilised luu- ja lihaskonna vaevused?

Need on kroonilised probleemid, mis kahjustavad lihaseid, luid, liigeseid ja pehmeid kudesid. Nende hulka kuuluvad täpse põhjusega häired, näiteks krooniline seljavalu või kroonilised ülajäsemevaevused, samuti reumaatilised haigused ja degeneratiivsed seisundid, näiteks osteoartritis või osteoporoos. Tööst tingitud või selle tagajärjel süvenenud seisundeid nimetatakse tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevusteks. Meditsiinivaldkonnas nimetatakse neid seisundeid sagedamini reumaatilisteks ning luu- ja lihaskonna haigusteks. Käesolevas aruandes loetakse kroonilisteks luu- ja lihaskonna vaevusteks selliseid vaevusi, mis kestavad kauem kui 12 nädalat.

Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevuste mõju inimestele

Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevuste mõju inimesele võib olla erinev, ulatudes kergest ebamugavustundest kuni talumatu valuni. Kuigi valu ei ole alati tugev, on see sageli püsiv, pidev ja kurnav. Valu tugevus võib muutuda, sageli ettearvatult. Valu võib raskendada korduvliigutusi. Need seisundid põhjustavad sageli jäikust, mistõttu vaevustega isikutel võib liikumise alustamine aega võtta. Uni võib olla häiritud, mis raskendab valu ignoreerimist. Inimesed võivad väsida ja muutuda isegi jõuetuks, eriti need, kellel on põletikuline haigus või unehäired. Ka valust või muudest põhjustest tingitud stress, ärevus või depressioon raskendab valu ignoreerimist. Kroonilise haigusega inimesed muretsevad sageli tuleviku, eelkõige nende tervisest tulenevate piirangute suurenemise või töökaotuse pärast. Mõnele haigusele on iseloomulikud ägenemised, mistõttu haigestunutel on nii häid kui ka halbu päevi.

Kui arvatakse, et töotandja ei suuda olukorda mõista, võib tekkida haigena töötamise probleem, mil töotaja jätkab ebarahuldavates tingimustes võimalikult hästi töötamist, sest ta kardab töökoha kaotada. Töotaja tootlikkus väheneb siiski üha enam ning olukord suurendab tema stressi ja süvendab haigust.

¹ EULAR (European League Against Rheumatism), *Position paper. Horizon 2020 Framework Programme: EULAR's position and recommendations* (Raamprogramm „Horisont 2020“: EULARi seisukoht ja soovitused), 2011. Avaldatud aadressil https://www.eular.org/myUploadData/files/EU_Horizon_2020_EULAR_position_paper.pdf

² Bevan, S., „Economic impact of musculoskeletal disorders (MSDs) on work in Europe“, *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 2015, 29. aastakäik, nr 3, lk 356–373.

³ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega töötamise juhtumiuuringute analüüs*, 2020. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

⁴ [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

⁵ https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain

⁶ https://oshwiki.eu/wiki/Early_intervention_for_musculoskeletal_disorders_among_the_working_population

⁷ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega töötamine*, teabeleht. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/en/publications/working-chronic-rheumatic-and-musculoskeletal-diseases/view>

Sugu

Naisi, eriti neid, kes töötavad vähest kvalifikatsiooni nõudvatel töökohtadel, võib ohustada topeltdiskrimineerimine soo ja haiguse tõttu ning neid võidakse pidada kergemini asendatavaks. Mehi palgatakse suurema töenäosusega kui naisi tegema rasket füüsilist tööd, mille puhul võidakse arvata, et töötamise jätkamiseks vajalikke muudatusi ei ole võimalik teha. Sageli on siiski võimalik teha tööd lihtsustavaid ergonoomilisi muudatusi või vahetada tööülesandeid kolleegidega⁸. Seevastu võib manuaalset oskustööd tegevatel meestel olla rohkem võimalusi võtta juhendav roll kui naistel, kes teevad vähest kvalifikatsiooni nõudvat lihttööd (nt koristajad).

Luu- ja lihaskonna vaevused ning inimeste töövõime

Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega inimeste puhul on oluline mõista, et õigete kohanduste korral saavad nad töötamist tavaliselt jätkata. Sageli piisab lihtsate ja odavate meetmete kasutusele võtmisest (nt teistsugune arvutihiir või tööaja või tööülesannete täitmise viisi kohandamine). Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega inimesed õpivad töötamist kohandama oma probleemide järgi ning valuga toime tulema, näiteks vältides korduvliigutusi ja pikaajalist istumist või seismist. Üritamine töötamist jätkata annab arvukalt eeliseid, sealhulgas finantskindluse ja eesmärgitunnetuse. Üldiselt aitab kvaliteetsel töökohtal töötamine kaitsta vaimset ja füüsilist tervist. On oluline, et töötajal oleks positiivne suhtumine. Krooniliste haigustega inimeste arvates on nende töövõimet piiravaks teguriks siiski sageli mitte nende tervises seisund, vaid mõistmise ja toetuse puudumine töökohtal.

Tööandja seisukohast on need töötajad sageli tootlikud, motiveeritud ja püüavad töölt puudumist vältida ning sellise tööjõu väärtuslike ekspertteadmiste ja oskusteabe kadumine tekitab tööandjale lisakulu.

Tööandjate vastutusvaldkonnad

Ohutus- ja tervishoiueeskirjades nõutakse, et tööandjad ennetaksid riske riskihindamiste alusel⁹. Esmatähtis on kõrvaldada riskid nende tekkekohas, võtta kollektiivseid meetmeid, et muuta töö kõigi töötajate jaoks ohutumaks ja tervislikumaks, ning kohandada töö töötajale sobivaks. See on oluline, sest meetmed, mis muudavad töö kergemaks kõigi töötajate jaoks, võivad aidata kroonilise haigusega inimestel töötamist jätkata. Eriti tundlikke rühmi (nt krooniliste haigustega töötajad) tuleb kaitsta ohtude eest, mis kahjustavad just neid. Eeskirjad, millega kehtestatakse töökohtade ohutuse ja tervishoiu miinimumstandardid, sisaldavad nõudeid töökohtade juurdepääsetavaks muutmise kohta puudega töötajate jaoks¹⁰.

Võrdõiguslikkust käsitlevates õigusaktides nõutakse, et tööandjad võtaksid mõistlikke abinõusid¹¹ töökohtade kohandamiseks puudega töötajate jaoks. Sellised kohandused võivad olla näiteks töövahendite olemasolu tagamine, tööaja kohandamine, tööülesannete muutmine või koolituste pakkumine. Mõnes ELi riigis on kehtestatud üksikasjalikumad nõuded ja eriprogrammid, näiteks pärast haiguspuhkust tööle naasmise kohta.

Kaasavate töökohtade kavandamine

Eelistatud lahendus on muuta töökohad kaasavamaks kõigile töötajatele, näiteks ostes seadmeid, kavandades tööülesandeid või tehes muudatusi hoonetes, sest see vähendab vajadust teha kohandusi üksikisikute jaoks. Universaalne kavandamine on hoonete, toodete või keskkonna selline kavandamine, mis muudab need võimalikult juurdepääsetavaks kõigile inimestele, olenemata vanusest, kasvust, puudest või muudest teguritest. Selle näited on kaldteed sissepääsu juures või automaatselt avanevad uksed, mida kasutavad kõik, kuid mida eelkõige vajavad ratastooli kasutajad. Teine hea näide on reguleeritav istumis- ja tööpinna kõrgus. Sageli muudavad kroonilise haigusega inimese toetamiseks tehtavad erikohandused (nt ergonoomilised seadmed või paindlik tööaeg) kogu töötajaskonna töö lihtsamaks ja turvalisemaks.

⁸ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Tööjõu vananemine: mõju tööohutusele ja töötervishoiule – uuringu ülevaade*, 2016. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review/view>

⁹ <https://osha.europa.eu/et/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

¹⁰ <https://osha.europa.eu/et/legislation/directives/2>

¹¹ <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1473&langId=et>

Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega tööl toimetuleku põhimõtted

Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega tööl eduka toimetuleku protsess tugineb mõnele põhielemendile:

- hea ohutus ja tervishoid ning kõigi töötajate **luu- ja lihaskonna vaevuste riskide ennetamine** riskihindamise alusel, mõistes, et mõni töötaja võib olla **vastuvõtlikum** sellistele riskidele;
- **varajane sekkumine** probleemide lahendamiseks ning julgustamine probleemidest varakult teatama;
- **luu- ja lihaskonna hea tervise** edendamine töökohal.

Lisada tuleks veel järgmised aspektid:

- individuaalse kohandamise vajaduse vältimine, muutes töökeskkonna ja -seadmed võimalikult **kaasavaks** (universaalne kavandamine);
- tõhusad **tööle naasmise kavad**;
- ohutuse ja tervishoiu ning tervishoiu- ja inimressursside / võrdsete võimaluste poliitika **koordineerimine**;
- töötajatega **konsulteerimine** ja hea suhtluskultuur;
- juhtide ja töötajate **koolitamine**.

Üksikisiku jaoks peab töökoht tagama järgmised aspektid:

- **mõistmine** – terviklik lähenemisviis üksikisikute vajaduste mõistmiseks avameelsete vestluste kaudu;
- **teadlikkus** – mõne luu- ja lihaskonna probleemiga töötaja töökohal esinevate riskide ja probleemide teadvustamine;
- **toetus** – kroonilise haigusega inimeste aitamine, et nad hoolitseksid oma tervise eest ennetavalt.

Ennetamine. Oluline on tagada riskide hindamine ja vähendamine kõigi töötajate jaoks, tagamaks, et töökoht on ohutu ning kavandatud edendama luu- ja lihaskonna tervist. See hõlmab ebamugavate asendite, pikaajaliste staatiliste asendite, istuva töö, korduvliigutuste ning käsitsi tõstmise ja käsitlemisega seotud tööülesannete vältimist. Töökohad peaksid olema ergonoomiliselt projekteeritud ja sisse seatud ning tuleks tagada ergonoomilised töövahendid ja reguleeritavad ergonoomilised seadmed (nt istmed). Samuti on oluline võtta kasutusele töökohal stressi vähendamise meetmeid. Tööstress võib süvendada luu- ja lihaskonna vaevustega inimeste sümptomeid ning vajaduse korral tuleks võtta lisameetmeid igaühe jaoks, kellel võib juba olla luu- ja lihaskonna haigus ning kes võib seetõttu olla stressi suhtes vastuvõtlikum.

Staatiliste asendite ja istuva töö vältimine peaks olema ennetava lähenemisviisi osa. Pikaajalist istumist on seostatud mitme negatiivse tervisemõjuga ning see võib süvendada luu- ja lihaskonna krooniliste vaevustega inimeste sümptomeid¹². Üldiselt peaksid kõik töötajad vältima staatilisi tööasendeid – see hõlmab ka pikaajalist seismist¹³ – ning tööprotsessi tuleks kavandada liikumisvõimalused, mis annavad töötajatele võimaluse teha vajadusel näiteks lühikesi kõndimis- ja venituspause. Kui seda põhimõtet rakendatakse kõigi töötajate jaoks, siis ei ole vaja erilähenemisviisi kroonilise luu- ja lihaskonna vaevustega inimese suhtes.

Varajane tuvastamine ja varajane sekkumine võimaldavad pakkuda tuge kiiresti. Mida varem probleemi käsitletakse, seda lihtsam on seda lahendada. See kehtib nii tööst sõltumatute kui ka tööst tingitud või selle tõttu süvenenud seisundite korral. Sageli ei soovi töötajad siiski avalikustada oma haigusi ega terviseseisundit¹⁴. Töötajatel on vaja tunda, et nad võivad usaldada oma tööandjat või juhti, ning teada, et nad kuulatakse ära ja neid toetatakse, reageerides nende tõstatatud probleemidele. Töötajaid tuleb julgustada teatama oma terviseprobleemidest kohe nende tekkimisel ning selleks on

¹² https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

¹³ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

¹⁴ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Work-related musculoskeletal disorders: Prevention report* (Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise aruanne), 2008. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/report-work-related-musculoskeletal-disorders-prevention-report/view>

vaja avatud suhtluskultuuri. Samuti on oluline, et töötajaid julgustataks pöörduma arsti poole võimalikult kiiresti. EU-OSHA on avaldanud juhendi, mis sisaldab nõuandeid töötajatele ja juhtidele terviseprobleemist rääkimise kohta¹⁵.

Tõhusat rehabiliteerimise ja tööle naasmise kava on vaja, et toetada kroonilise haiguse tõttu töölt puudunud töötajat tööle naasmisel. EU-OSHA on varem uurinud tööle naasmist seoses vananemisega ja pärast vähiravi¹⁶, ¹⁷. Töökohas võetavad meetmed on muu hulgas ajakohase tööle naasmise poliitika olemasolu, kui juhid hoiavad töötajatega ühendust, määravad muud spetsialistid ning rakendavad ja hindavad töökohas tehtavaid kohandusi. Tööle naasmise või töö jätkamise kavad peaksid olema individuaalselt kohandatud ja hindamispõhised.

Toetuse tagamine ja töökoha mugandamine. Hea ennetustegevus ja töökohtade kaasavaks kavandamine vähendavad individuaalse kohandamise ja mugandamise vajadust krooniliste haigustega töötajatele. Vestlus töötajaga võib olla piisav, selleks et selgitada välja tema vajadused, kuigi vajadusel on oluline pöörduda nõu saamiseks spetsialisti poole. Vestluses tuleks käsitleda töötaja sümptomeid ja nende muutumist, arutada, milliste tööülesannete täitmine on töötajale raske, millist tuge ta vajab jne. Individuaalse ohutuse ja terviseriski hindamine aitab leida sobivad meetmed.

Töötaja, vahetu juhi, tervishoiuteenuse osutaja ja tööandja vahel on vaja ühtset tegutsemisviisi, mille ühine eesmärk on aidata inimesel tööle jääda ja töötada oma võimete piires. Meditsiinilised soovitusel, kui neid lubatakse jagada, peaksid aitama tööandjal mõista, mis tuge töötaja vajab, mis tööülesanded on sobivad ja mida tuleks vältida. Vajaduse korral tuleks nõu saamiseks pöörduda spetsialistide, näiteks töötervishoiu spetsialistide, ergonoomide, füsioterapeutide, tegevusterapeutide ja arhitektide poole. Puuetega inimeste ühingud ja patsientide tugirühmad võivad pakkuda töökohale teavet ja muud abi, sealhulgas koolitust. Mõnes liikmesriigis on olemas tugiprogrammid ja finantstoetuskavad.

Töökoha mugandamist tuleks kavandada, keskendudes inimese töövõimele (inimese võimetele, mitte võimetusele). Kohandused võivad hõlmata tööülesannete, seadmete, töökoha ja töökorralduse muutmist ning toetuse tagamist. Sageli on vaja kombineerida mitu meetet. Tuleks varuda piisavalt aega, näiteks selleks, et inimene saaks vajaduse korral proovida eri meetmeid, et leida, mis toimib kõige paremini. Kui töötaja seisund edaspidi muutub, on oluline meetmed läbi vaadata ja teha vajalikke täiendavaid muudatusi. Kui lahendus ei ole ilmselge, võib spetsialisti toetus aidata protsessi sujuvamaks muuta ja vähendada vajadust kasutada katse-eksituse meetodit.

Juhid ja töötajad peavad olema teadlikud luu- ja lihaskonna tervisest töökohas. Neid tuleb koolitada, et nad mõistaksid paremini krooniliste luu- ja lihaskonna vaevuste mõju ning viise, kuidas toetada kolleege, et nad tööle jääksid.

Luu- ja lihaskonna tervise edendamine töökohas võib hõlmata selja eest hoolitsemise ja kehalise aktiivsuse edendamist ning pikaajalise istuva töö vastaste meetmete võtmist¹⁸.

Nõuanded konkreetsete kohanduste, praktikate ja tervishoiu kohta

Kohandused, mis võimaldavad inimestel töö tegemist jätkata, võivad olla tööülesannete, seadmete ja töökoha ning töökorralduse muudatused.

Töökorraldus ja kaugtöö. Toetus võib hõlmata töötaja muutmist ja paindlikumat lähenemisviisi töö alustamise ja lõpetamise ajale, lühendatud tööajaga töötamist või valikut töötada eri päevadel. Samuti võib asjakohane olla kaugtöö, mis võimaldab inimesel vähendada pendelrände aega. Äärmiselt oluline on siiski, et inimestel, kes töötavad väljaspool töökohta, oleksid samaväärsed töövahendid kui need, mida kasutatakse nende peamises töökeskkonnas, ja et töötajaid nõustatakse nende kasutamise suhtes.

¹⁵ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Luu- ja lihaskonna vaevuste töökohas käsitlemise arutlusmaterjalid: EU-OSHA töökohal kasutatav ressurss*, 2019. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

¹⁶ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Nõuanded tööandjatele seoses vähidiagnoosiga töötaja töölenaasmisega*, 2018. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>

¹⁷ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Rehabiliteerimise ja tööle naasmist käsitleva uuringu ülevaade*, 2016. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work/view>

¹⁸ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

Samuti võib abiks pakkuda **töövahendeid ja seadmeid** (sh raskuste liigutamise kärud, kohandatud arvutiklaviatuurid ja hiired, kõnetuvastussüsteemid ning istumis- ja seismisseadistusega laud).

Tööülesannete rotatsioon ehk olukord, kus isiku tööülesanded vahelduvad, võib olla organisatsioonile kasulik, edendades paindlikkust, oskusi ja töötajate töö hoidmist.

Sõidukijuhtimine luu- ja lihaskonna vaevuste ajal võib tähendada juhtimist valuga, liigesejäikusega või väsinult. Kõigile sõidukijuhtidele, eelkõige kroonilise luu- ja lihaskonna vaevustega juhtidele on tähtis korrapäraste puhkepauside tegemine, istme reguleerimine, et see tagaks õige toe, ettevaatus sõidukisse sisenemisel ja sellest väljumisel ning see, et raskusi ei tõstetaks kohe pärast peatumist (kõigepealt teha venitused). Sõidukijuhtidele on ka muid kasulikke vahendeid, sealhulgas võtmeta sisenemissüsteemid, roolivõimendi, käsijuhtimise ja pedaalide modifikatsioonid ning haarde parandamiseks autojuhikinnaste kandmine.

Suurte liikumiskõrgustega ning karke või ratastooli vajavate inimeste juurdepääsu töökohale reguleerivad õiguslikud nõuded. Nagu eespool mainitud, tuleks hoonete projekteerimisel või neis muudatuste kavandamisel rakendada universaalse kavandamise põhimõtteid, et tagada kohe täielik juurdepääs hoonetele ja töökohtadele. Ka siin võib olla lihtsaid lahendusi, mis aitavad inimesel tööle jääda, nt parkimiskoha eraldamine sissepääsu lähedal või tema tööruumi kolimine esimesele korrusele.

Lihtsad meetmed, mis võimaldavad inimestel töötamist jätkata¹⁹

Seadmed ja vahendid, mille abil on inimesed saanud töötamist jätkata, on muu hulgas järgmised:

- ergonoomiline hiir;
- kõnetuvastustarkvara;
- juhtmeta peatelefon telefonile vastamiseks;
- kokkupandav tool tööala kohapealseks kontrollimiseks;
- istumissurvet vähendav spetsiaalne padi ning
- reguleeritava kõrgusega kirjutuslaud / istumis- ja seismisseadistusega laud.

Tööülesannete ja töökorralduse kohandused, mille abil on inimesed saanud töötamist jätkata, on muu hulgas järgmised:

- järkjärguline tööle naasmine ja lühendatud tööaeg;
- paindlik töökorraldus, mis võimaldab käia arsti vastuvõtul;
- kaugtöö haigusseisundi ägenemisel;
- töö hilisem algusaeg, et vältida metroos seismist;
- võimalus teha sagedamini liikumis- ja venituspause;
- võimalus väsimuse korral puhkeruumis pikali heita ning
- füüsiliste tööülesannete vahetamine kolleegidega.

Töökohapõhised järeldused

Suunistest ja näidetest, mis on käesolevas aruandes ja sellega seotud aruandes²⁰ näidisjuhtumite kohta, nähtub, et krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega töötajate edukas juhtimine hõlmab mitut tegurit. Need on muu hulgas järgmised.

- Järgida häid ohutus- ja tervishoiustandardeid ning head ergonoomikat, mis muudab töö lihtsamaks, ohutumaks ja tervislikumaks kogu töötajaskonnale ning edendab tervist ja heaolu. Kavandada töökohad nii, et need oleksid kaasavamad, tehes vajaduse korral individuaalseid lisamugandusi.
- Tööandjatel on positiivne suhtumine ja nad rakendavad toetavat poliitikat, milles väärtustatakse oma töötajaid ja nende oskusi, käsitades neid vara, mitte probleemina.

¹⁹ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega töötamise juhtumiuuringute analüüs*, 2020. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

²⁰ EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Krooniliste luu- ja lihaskonna vaevustega töötamise juhtumiuuringute analüüs*, 2020. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

- Töötajad ei pea olema 100% töövõimelised ning keskenduda tuleks töötajate võimetele, mitte nende puuetele.
- Sekkuda tuleb kohe, kui terviseprobleemid tekivad, keskendudes pigem töötajate töö hoidmisele kui nende tööle naasmisele pärast töölt lahkumist.
- Säilitada hea suhtlus töötaja ja organisatsiooni vahel, nii et töötaja tunneb, et tal on võimalik probleemidest rääkida ja arutada oma vajadusi, sealhulgas kaasata ametiühing või ohutusvaldkonna esindaja (tema olemasolul) seoses meetmete ja töökorraldusega.
- Arendada personalihalduse töötajate, järelevalve tegijate ja juhtide teadmisi töötaja tervises seisundi kohta ning teadmisi ja piisavaid oskusi töökohas, et toetada töötamise jätkamist või tööle naasmist.
- Kasutada individuaalsetel juhtudel mitmesuguseid meetmeid, näiteks järgmisi:
 - töötaja kohandamine, nt ajutine või alaline töötaja lühendamise, arsti vastuvõtul käimiseks vaba aja andmine, töötaja alguse või lõpu liuggraafik, paindlik tööaeg (rakendatakse kogu töökollektiivile);
 - kaugtöö;
 - lihtsate vahendite tagamine, et muuta näiteks istumine mugavamaks, vähendada seismist või muuta arvutiga töötamine mugavamaks ja vältida staatilisi asendeid;
 - liikumis- ja venituspauside tegemise ning puhkepauside tegemise soodustamine;
 - suurema individuaalse otsustusvõimaluse andmine, kuidas tööülesandeid täita, või füüsiliselt väsitavamate või korduvate tööülesannete rotatsiooni võimaldamine;
 - parkimiskoha tagamine sissepääsu lähedal;
 - haiguspuhkusel olnud töötajale järk-järgult tööle naasmise võimaldamine
- ning
 - protsessi jaoks piisava aja võimaldamine, et eri meetmeid saaks praktikas katsetada, leidsaks need, mis toimivad kõige paremini, ning töökorraldus läbi vaadata;
- Kehtestada kaugtöö ja paindliku töötaja poliitika, mis hõlmab kõiki töötajaid.
- Integreerida tööle naasmise soodustamine ning terviseprobleemidega töötajate toetamise meetmed ettevõtte üldisemasse poliitikasse, sest individuaalsete töötajate toetamiseks tehtavad mugandused võivad olla kasulikud kõigile töötajatele ning kogu töötajaskonna jaoks parem töökoha ergonoomika võib lühendada haiguse tõttu puudumise kestust ja soodustada töötamise jätkamist või tööle naasmist.

Poliitikasoovitused välistele teenustele ja poliitikakujundajatele

Käesoleva aruande ja muude EU-OSHA uuringute alusel, mis käsitlevad tööle naasmist ja krooniliste haigustega töötamist²¹, antakse järgmised poliitikasoovitused.

1. Keskenduda töö kestlikuks muutmisele kogu tööelu vältel, tagades väikeettevõtetele parema toetuse tööalaste riskide ennetamiseks ning tervise ja heaolu edendamiseks töökohas.
2. Suunata poliitikat nii, et kaasavad töökohad saavutataks universaalse kavandamise abil, sealhulgas töökohtadele toetuse tagamise kaudu.
3. Sekkuda kohe, kui tekivad terviseprobleemid, keskendudes pigem töötajate tööle jäämisele kui nende tööle naasmisele pärast töölt lahkumist.
4. Julgustada arste ja tööandjaid keskenduma töötajate võimetele, mitte nende puuetele.
5. Muuta tööle naasmine kõigi osaliste eesmärgiks, sealhulgas tervishoiutöötajatele kliinilise tulemuse või ravi eesmärgina. Pakkuda sellega seoses koolitusi ja motiveerida tervishoiutöötajaid.
6. Kohandada tööle naasmise või jäämise kavade iga inimese vajadustega ja tugineda nende koostamisel hindamisele.
7. Tagada juurdepääs välisele toetusele, eriti väikeettevõtete jaoks, tööandjale ja tööle naasmise protsessis osalevale inimesele sobivate teenuste ja programmide ning individuaalsete tööle naasmise kavade ja töökohas tehtavate kohanduste vormis.

²¹ Vt „Tööohutuse ja töötervishoiu juhtimine tööjõu vananemisel“ (<https://osha.europa.eu/et/themes/osh-management-context-ageing-workforce>). Vt ka EU-OSHA (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet), *Rehabilitatsioon ja tööle naasmine pärast vähki – vahendid ja tavad*, 2018. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/rehabilitation-and-return-work-after-cancer-instruments-and-practices/view>

8. Pakkuda valdkonnaüleseid toetusprogramme, mis hõlmavad tervishoidu, sotsiaalteenuseid ja tööhõiveteenuseid, ning tagada koordineeritud toetus (sh finantstoetus ja tehniline tugi) ettevõtetele ja nende töötajatele, kes soovivad tööle naasta.
9. Parandada nii tööandjate kui ka töötajate juurdepääsu töötervishoiuteenustele, et võimaldada varajast avastamist ja ennetamist. See on eriti oluline väikeettevõtete ja ebatüüpilist tööd tegevate töötajate puhul.
10. Vältida töötamisel sihilikku eraldumist ühtse poliitika, -sekkumiste ja -eelarvete kaudu.
11. Pöörata rahvatervise valdkonnas üldiselt suuremat tähelepanu mitteeluohlikele kroonilistele haigustele, sealhulgas luu- ja lihaskonna vaevustele, ning ka ennetus- ja varajase sekkumise meetmetele. Töötada välja luu- ja lihaskonna vaevuste valdkonnas varajase sekkumise tervishoiuprogrammid ning neid toetada.
12. Hinnata ja käsitleda mis tahes soolist kallutatust, näiteks seoses teenustele juurdepääsu või töökohal töötamise jätkamise takistustega.

Üldine järeldus

Paljud krooniliste haigustega töötajad saavad töötamist jätkata, kui tööandjal on õige suhtumine ja töökohal tehakse sobivad kohandused ning nad saavad tuge riiklikelt tervishoiusüsteemidelt ning sotsiaaltalitustelt ja tööturuasutustelt. Isegi välise toetuse puudumisel on võimalik rakendada palju lihtsaid meetmeid toetamaks kroonilise luu- ja lihaskonna vaevusega töötajat, selleks et ta saaks tööd jätkata. Õigete lahenduste leidmiseks on äärmiselt oluline hea suhtlus töötaja ja tööandja vahel.

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet (EU-OSHA) aitab muuta Euroopat ohutumaks, tervislikumaks ja tootlikumaks töötamise kohaks.

Amet uurib, arendab ja levitab usaldusväärset, tasakaalustatud ja erapooletut ohutus- ja terviseteadet ning korraldab üleeuroopalisi teadlikkuse suurendamise kampaaniaid. 1994. aastal Euroopa Liidu asutatud ja Hispaanias Bilbaos asuv amet ühendab Euroopa Komisjoni, liikmesriikide valitsuste, tööandjate ja töötajate organisatsioonide esindajaid ning juhtivaid tööohutuse ja töötervishoiu spetsialiste Euroopa Liidu liikmesriikidest ja mujalt.

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet

Santiago de Compostela 12 – 5th Floor

48003 Bilbao, Hispaania

Tel +34 944-358-400

Faks +34 944-358-401

E-post: information@osha.europa.eu



Publications Office