

Munkavégzés krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéssel

Helyes gyakorlatokra épülő tanácsok

Vezetői összefoglaló

Szerzők: Joanne O. Crawford, Evanthia Giagloglou, Alice Davis, Richard Graveling (Institute of Occupational Medicine [Foglalkozás-egészségügyi Intézet], IOM)

Anthony Woolf (Royal Cornwall Hospitals NHS Trust, az Arthritis és Váz- és Izomrendszeri Szövetség, ARMA, elnöke)

Felülvizsgálták: Stephen Bevan (Institute for Employment Studies, [Foglalkoztatási Tanulmányok Intézete] IES), Fran Carreira, építész és rokkantsági tanácsadó/Liga Reumatológica Española (LIRE), Irene Kloimüller (Kloimüller Co KG, Wert: Arbeit), Suzanne M.M. Verstappen (Manchester Egyetem), Karen Walker-Bone (Southamptoni Egyetem), Karen Galea (IOM)

Ez a jelentés az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) megbízásából készült. Tartalmáért – a benne megfogalmazott véleményeket és/vagy következtetéseket is beleértve – a szerzők felelnek, és az nem feltétlenül tükrözi az EU-OSHA álláspontját.

Projektvezető: Sarah Copsey (EU-OSHA)

A fordítás szakmai ellenőrzését dr. Szabó Gyula végezte

**A Europe Direct szolgáltatása segít Önnek választ találni az
Európai Unióval kapcsolatos kérdéseire**

**Ingyenesen hívható
telefonszám(*):**

00 800 6 7 8 9 10 11

(*)Bizonyos mobiltelefon-szolgáltatók nem teszik lehetővé 00 800-as telefonszámok hívását, vagy kiszámlázhatják az ilyen hívásokat.

Bővebb tájékoztatást az Európai Unióról az interneten talál (<http://europa.eu>).

Katalógusadatok a kiadvány borítóján találhatóak.

Luxembourg: Az Európai Unió Kiadóhivatala, 2020

© Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, 2020.

A sokszorosítás a forrás feltüntetésével engedélyezett.

VEZETŐI ÖSSZEFOGLALÓ

Bevezetés

Európában 120 millióra tehető azok száma, akik krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvednek, ami a lakosság negyedének felel meg ⁽¹⁾. Amellett, hogy a váz- és izomrendszeri megbetegedések kedvezőtlen hatással vannak az életminőségre, gazdasági következményekkel is járnak, amelyek az EU bruttó hazai termékének (GDP) akár a 2%-át is elérhetik ⁽²⁾. Az aktív népesség előregedésével és a hivatalos nyugdíjkorhatár emelkedésével egyre több munkavállaló esetében nő a krónikus betegségek előfordulásának valószínűsége, ami egyre inkább szükségessé teszi, hogy a munkáltatók megtartsák a munkavállalóikat, az egészségügyi, szociális és foglalkoztatási szolgálatok pedig támogassák ezt a folyamatot. Fenntarthatóvá kell tenni a munkavégzést a szakmai pályafutás egész idejére.

Fontos, hogy a munkavállalóknak nem kell teljesen egészségesnek lenniük ahhoz, hogy dolgozzanak, és hogy megfelelő támogatással sok krónikus beteg folytathatja a munkát. A jelentés praktikus tanácsokkal szolgál a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel végzett munkával és azzal kapcsolatosan, miként lehet támogatni az ilyen betegségben szenvedőket annak érdekében, hogy tovább tudjanak dolgozni. A jelentésben gyakorlati tanácsok mellett munkahelyi átalakítások példái is olvashatók, míg a következtetések a szakpolitikai döntéshozók számára tartalmaznak néhány iránymutatást. További információt nyújt egy kapcsolódó második jelentés, amely nyolc, krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéssel dolgozó személyről szóló esettanulmányt, egy az esetekről készült elemzést, három cikket és egy tájékoztatót tartalmaz ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ ⁽⁵⁾ ⁽⁶⁾ ⁽⁷⁾.

Mik a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedések?

Ezek olyan krónikus problémák, amelyek az izmokat, a csontokat, az ízületeket és a légyszöveteket érintik. Idetartoznak a pontos okra nem visszavezethető rendellenességek, mint a krónikus hátfájás vagy a krónikus felső végtagi rendellenességek, valamint a reumatikus betegségek és degeneratív állapotok, például az osteoarthritis vagy az osteoporosis. A munka következtében kialakult vagy a munka által súlyosbított állapotokat munkával kapcsolatos váz- és izomrendszeri megbetegedéseknek nevezzük. Orvosi területen ezeket az állapotokat gyakrabban reumás, valamint váz- és izomrendszeri (mozgásszervi) betegségeknek nevezik. E jelentés céljából a több mint 12 hete tartó krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéseket tekintjük krónikusnak.

A krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedések hatása az egyénekre

A krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedések különböző mértékben hathatnak ki az egyénre, az enyhe diszkomfortértől egészen az elviselhetetlen fájdalomig. Bár a fájdalom nem mindig súlyos, gyakran tartós, gyötrő, és megviseli az embert. A tünet súlyossága változhat, gyakran kiszámíthatatlanul. A fájdalom megnehezítheti az ismétlődő mozdulatok végzését. Ez az állapot gyakran okoz izommerevséget, így az érintetteknek gyakran eltart egy ideig, míg meg tudnak mozdulni. Alvászavar léphet fel, ami még inkább megnehezítheti, hogy az illető ne vegyen tudomást a fájdalomról. Az emberek fáradttá, sőt kimerültté válhatnak, különösen azok, akik gyulladásos betegségben vagy alváshiánytól szenvednek. A fájdalom vagy más okok miatt stresszes, szorongó vagy depressziós

⁽¹⁾ EULAR (European League Against Rheumatism [Európai Liga a reuma ellen]), *Állásfoglalás. Horizont 2020 keretprogram: az EULAR álláspontja és ajánlásai*, 2011. Elérhető:

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” [A váz- és izomrendszeri megbetegedések gazdasági hatása az európai munkaügyi helyzetre], *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 2015, 29. kötet, 3. szám, 356–373. o.

⁽³⁾ EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *A krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéssel végzett munkáról szóló esettanulmányok elemzése*, 2020. Elérhető:

<https://osha.europa.eu/hu/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 (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *Munkavégzés krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéssel*, tájékoztató. Elérhető: <https://osha.europa.eu/en/publications/working-chronic-rheumatic-and-musculoskeletal-diseases/view>

állapot is megnehezíti a fájdalom figyelmen kívül hagyását. A krónikus betegségben szenvedők gyakran aggódnak a jövő miatt a tekintetben, hogy vajon növekszik-e a korlátozottságuk, vagy elveszítik-e a munkájukat. Néhány betegséget időnkénti fellángolások jellemeznek, így az azokban szenvedőknek egyaránt vannak jó és rossz napjaik.

Ha a munkavállaló úgy véli, hogy a munkáltató nem együttérző, előfordulhat, hogy megjelenik a munkahelyén, és nem kielégítő állapota ellenére a tőle telhető legjobban dolgozik, félve attól, hogy elveszti a munkáját; ilyenkor azonban egyre kevésbé produktív, a helyzet pedig növeli a stressz-szintjét és tovább rontja az állapotát.

Nem

A nőket, különösen az alacsony besorolású munkakörökben, kettős megkülönböztetés fenyegeti nemük és állapotuk miatt; előfordulhat, hogy nélkülözhetőbbnek tekintik őket. A férfiak a nőknél nagyobb valószínűséggel végeznek nehéz, fizikai munkát, amely munkakörökben feltételezhetően nem megoldható olyan változtatások bevezetése, amelyek segítségével folytathatnák a munkavégzést. Gyakran azonban ergonómiai változtatások is megkönnyíthetik a munkavégzést, és a kollégákkal való feladatcsere is kivitelezhető ⁽⁸⁾. Ezzel szemben a szakképzett fizikai munkát végző férfiaknak több lehetőségük nyílik arra, hogy váltsanak és például mentori szerepet vállaljanak, mint az alacsony besorolású, szakképzettséget nem igénylő beosztásban, például takarítóként dolgozó nőknek.

Váz- és izomrendszeri megbetegedések és az emberek munkaképessége

Fontos, hogy a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedők felismerjék, hogy megfelelő átalakításokkal általában folytathatják a munkát, és ehhez gyakran csak néhány egyszerű és olcsó intézkedésre van szükség, például másféle számítógépes egérre, a munkaidejük vagy a feladatvégzés módjának a módosítására. A krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedők megtanulnak a problémájukkal együtt dolgozni, és például az ismétlődő mozdulatok, a hosszas, szünet nélküli ülés vagy túl hosszú ideig tartó állás elkerülésével kezelni a fájdalmukat. A munka folytatásának számos előnye van, többek között az anyagi biztonság és a céltudatosság. Általában elmondható, hogy a jó minőségű foglalkoztatásban való részvétel hozzájárul a mentális és fizikai egészség védelméhez. Fontos, hogy a munkavállaló hozzáállása pozitív legyen; a krónikus betegségben szenvedők számára azonban a munkaképességüket korlátozó tényező túl gyakran nem is annyira az állapotuk, hanem a munkahelyi megértés és támogatás hiánya.

A munkáltató szempontjából ezek a munkavállalók gyakran produktívak, motiváltak és megpróbálják elkerülni a munkából való hiányzást, és a vállalkozás számára költséggel jár, ha értékes szaktudást és ismereteket veszít el a munkaerőből.

A munkáltatók felelőssége

A biztonsági és egészségügyi szabályok előírják a munkáltatóknak, hogy kockázátértékelések segítségével meg kell előzniük a kockázatokat ⁽⁹⁾. Prioritás a kockázatok forrásnál történő megszüntetése, kollektív intézkedésekkel a munkavégzés minden munkavállaló számára biztonságosabbá és egészségesebbé tétele, valamint a munka munkavállalókhoz igazítása. Ez fontos, mivel a munkát minden munkavállaló számára megkönnyítő intézkedések egy krónikus betegséggel küzdő kolléga számára a munka folytatását tehetik lehetővé. Az érzékeny csoportokat, például a krónikus betegségben szenvedő dolgozókat külön védeni kell az őket kifejezetten érintő veszélyektől. A munkahelyek számára minimális biztonsági és egészségvédelmi normákat megállapító rendelkezések tartalmazzak ahhoz kapcsolódó követelményeket, hogy a munkahelyeket a foglalkoztatással élők számára is hozzáférhetővé kell tenni ⁽¹⁰⁾.

⁽⁸⁾ EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *Az idősödő munkaerő: munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi vonatkozások. Kutatási áttekintés*, 2016. Elérhető: <https://osha.europa.eu/hu/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review/view>

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

⁽¹⁰⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/2>

Az egyenlőségről szóló jogszabályok előírják, hogy a munkáltatók észszerű rendelkezéseket hozzanak a fogyatékossgal élő munkavállalók befogadására ⁽¹¹⁾. Az ilyen átalakítások jelenthetik bizonyos munkaeszközök biztosítását, a munkaidő módosítását, a feladatok megváltoztatását vagy képzés biztosítását. Az EU egyes tagállamaiban részletesebb előírások és konkrét programok vannak érvényben, például a betegszabadság utáni munkába való visszatérés tekintetében.

Befogadó munkahelyek tervezése

Az előnyben részesített megoldás az, ha a munkahelyeket – például felszerelések vásárlásakor, a feladatok tervezésekor vagy az épületek átalakításakor – minden munkavállaló számára befogadóbbá teszik, mivel ez csökkenti az egyének számára történő kiigazítások szükségességét. Az egyetemes tervezés az épületek, termékek vagy környezetek olyan kialakítása, hogy azok a lehető legnagyobb mértékben hozzáférhetőek legyenek mindenki számára kortól, fogyatékossgától vagy egyéb tényezőktől függetlenül. Ennek példái közé tartoznak a bejáratnál kialakított rámpák vagy az automatikusan nyíló ajtók, amelyeket mindenki használ, de amelyek a kerekesszéket használók számára elengedhetetlenek. Az állítható ülés- és munkafelület-magasság egy másik jó példa. Gyakori, hogy egy krónikus betegségben szenvedő egyén támogatására szolgáló speciális átalakítások, például ergonómiai felszerelés vagy rugalmas munkaidő biztosítása, a munkaerő egésze számára megkönnyítene és biztonságosabbá tenné a munkavégzést.

A krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedések munkahelyi kezelésének elvei

A krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedések sikeres munkahelyi kezelését célzó eljárás néhány kulcsfontosságú elemre épül.

- jó biztonsági és egészségügyi körülmények és **a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázatainak megelőzése** minden munkavállaló számára, kockázatértékelés alapján, felismerve azt, hogy egyes munkavállalók **hajlamosabbak** lehetnek ezekre a kockázatokra;
- **korai beavatkozás** a problémák kezelése érdekében, és a problémák korai jelentésének ösztönzése;
- **a váz- és izomrendszeri egészség** előmozdítása a munkahelyen.

A fentieket ki kell egészíteni a következőkkel:

- az egyénhez igazítások szükségességének kiküszöbölése a munkahelyi környezet és berendezés lehető **legbefogadóbbá** tételével (egyetemes tervezés);
- **a munkába való visszatérés** hatékony **tervezése**;
- a biztonsági és egészségvédelmi, valamint az egészségvédelmi és humán erőforrással/egyenlő esélyekkel foglalkozó politikák közötti **koordináció**;
- a munkavállalókkal való **egyeztetés** és a jó kommunikáció kultúrája;
- **képzés** a vezetők és a munkavállalók számára.

A munkahelynek az alábbiakat kell nyújtania az egyén számára:

- **Megértés:** átfogó megközelítés az egyén igényeinek nyílt beszélgetések útján történő megértéséhez.
- **Tudatosság:** annak ismerete, milyen kockázatok és problémák merülhetnek fel a munkahelyen a váz- és izomrendszeri megbetegedéssel küzdő munkavállalók szempontjából.
- **Támogatás:** segítséget kell nyújtani a krónikus betegségben szenvedőknek ahhoz, hogy proaktív módon kezeljék saját egészségüket.

Megelőzés. Alapvetően fontos a kockázatok értékelésének és csökkentésének biztosítása a teljes munkaerő számára annak garantálása érdekében, hogy a munkahely biztonságos legyen, és kialakítása előmozdítsa a váz- és izomrendszeri egészséget. Ez kiterjed például a kényelmetlen testhelyzetek, a hosszan tartó, statikus testtartás, az ülőmunka, az ismétlődő mozdulatok, a kézi emelés és kezelés kerülésére. A munkaállomásokat ergonómikusan kell tervezni és kialakítani, valamint ergonómikus eszközöket és állítható ergonómikus berendezéseket (pl. székeket) kell biztosítani.

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

Ugyancsak fontos, hogy fellépjenek a munkahelyi stressz csökkentése érdekében. A munkához kapcsolódó stressz potenciálisan súlyosbíthatja a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéstől szenvedők tüneteit, így szükség esetén további intézkedéseket kellhet hozni bárki számára, akit már érint a váz- és izomrendszeri megbetegedés, ezért hajlamosabb lehet a stresszre.

A statikus testhelyzetek és az ülőmunka elkerülését a megelőzésre irányuló megközelítés részévé kell tenni. A hosszan tartó üléshez számos káros egészségügyi következmény társul, a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedők tüneteit pedig súlyosbíthatja ⁽¹²⁾. Általában minden munkavállalónak érdemes kerülnie a statikus munkapozíciókat, többek között a hosszan tartó állást ⁽¹³⁾, és érdemes mozgási lehetőségeket tervezni a munkafolyamatba, például lehetővé tenni a munkavállalók számára, hogy szükség esetén rövid szüneteket tartsanak, hogy kicsit sétáljanak, nyújtózkodjanak. Ha a fentieket minden munkavállaló számára bevezetik, nem lesz szükség speciális megközelítésre a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedők esetében.

A korai azonosítás és korai beavatkozás lehetővé teszi a gyors segítségnyújtást. Minél hamarabb kezelnek egy problémát, annál könnyebb megoldani. Ez vonatkozik mind a munkától független állapotokra, mind azokra, amelyeket a munka okoz vagy súlyosbít. A munkavállalók azonban gyakran vonakodnak feltárni körülményeiket és nyilatkozni egészségi állapotukról ⁽¹⁴⁾. Szükséges, hogy a munkavállalók úgy érezzék, hogy megbízhatnak a munkáltatójukban vagy főnökükben, tudják azt, hogy meghallgatják és támogatják őket, és hogy az általuk felvetett problémákkal foglalkoznak. Ösztönözni kell, és képessé kell őket tenni arra, hogy feltárják egészségügyi problémáikat, amint azok felmerülnek; ki kell alakítani a nyílt beszélgetések kultúráját. Fontos továbbá a munkavállalók arra való ösztönzése, hogy mielőbb orvosi segítséget is igénybe vegyenek. Az EU-OSHA közzétett egy útmutatót, amely arra vonatkozó tanácsokkal látja el a munkavállalókat és vezetőiket, hogyan beszéljék meg az egészségügyi problémákat ⁽¹⁵⁾.

Ahhoz, hogy a krónikus betegség miatt hiányzó munkavállaló visszatérhessen a munkába, **hatékony rehabilitációra és a munkába való visszatérés** megtervezésére van szükség. A munkába való visszatérést az EU-OSHA az idősödés és a rosszindulatú daganatos betegségek kezelése utáni időszakokkal kapcsolatosan már kutatta ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾. A munkahelyi intézkedések közé tartozik többek között, hogy rendelkezzenek a munkába való visszatérésre vonatkozó naprakész irányelvekkel, a vezetők kapcsolatban álljanak a munkavállalókkal, azonosítsanak más szakembereket, valamint vezessenek be munkahelyi átalakításokat, és értékeljék azokat. A munkába való visszatérés vagy a munkában maradás terveit mindig egyénre szabottan, értékelés alapján kell elkészíteni.

Támogatás és munkahelyi alkalmazkodás biztosítása. A jó megelőzés és a befogadó munkahelyek tervezése csökkenti a krónikus betegségben szenvedők érdekében tett egyéni kiigazítások és módosítások szükségességét. Adott esetben akár a munkavállalóval folytatott egyszerű beszélgetés is elegendő lehet a szükségletei megállapításához, bár az is fontos, hogy szükség esetén szakértői segítséget is igénybe vegyen. A beszélgetés során szót kell ejteni a tüneteiről, azok változásairól, milyen feladatok jelentenek kihívást számára, milyen támogatásra van szüksége stb. Az egyénre vonatkozó biztonsági és egészségvédelmi kockázatértékelés segítségével meghatározhatók a megfelelő intézkedések.

Összetett megközelítésre van szükség az egyén, a közvetlen vezető, az egészségügyi szolgáltatók és a munkáltató között, azzal a közös céllal, hogy elősegítsék az egyén munkában maradását és azt, hogy képességeinek megfelelő munkát végezhesen. Az orvosi tanácsok, ha engedéllyel osztják meg őket,

⁽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 (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *Munkával kapcsolatos váz- és izomrendszeri megbetegedések: Jelentés a megelőzésről*, 2008. Elérhető: <https://osha.europa.eu/hu/publications/report-work-related-musculoskeletal-disorders-prevention-report/view>

⁽¹⁵⁾ EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *Vitaindítók a váz- és izomrendszeri megbetegedésekről folytatott munkahelyi vitákhoz: Az EU-OSHA munkahelyek számára készült képzési anyaga*, 2019. Elérhető: <https://osha.europa.eu/hu/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

⁽¹⁶⁾ EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *Tanácsok a munkáltatók számára a daganatos megbetegedésből felépült dolgozók munkába való visszatérése tekintetében*, 2018. Elérhető: <https://osha.europa.eu/hu/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>

⁽¹⁷⁾ EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *Kutatási ismertető a rehabilitációról és a munkába való visszatérésről*, 2016. Elérhető: <https://osha.europa.eu/hu/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work/view>

segítik a munkáltatót annak megértésében, milyen támogatásra van szüksége a munkavállalónak, milyen feladatok megfelelőek számára, és mit kell kerülnie. Szükség esetén mindenképpen szakértői tanácsért kell folyamodni, például foglalkozás-egészségügyi szakemberhez, ergonómushoz, gyógytornászhoz, foglalkozási terapeutához vagy építészhez. (Magyarországon kifejezetten erre szolgál a Rehabilitációs környezettervező szakmérnök szakirányú továbbképzési szak és a Foglalkozási rehabilitációs humán és műszaki szaktanácsadó szakirányú továbbképzési szak.) A fogyatékossgal élőket tömörítő egyesületek és a betegtámogató csoportok tájékoztatást és egyéb segítséget – például képzést – nyújthatnak a munkahely számára. Néhány tagállamban támogatási programok és pénzügyi támogatási rendszerek működnek.

A munkahelyi alkalmazkodást az egyén munkaképességének (az egyén képességeinek és nem fogyatékoságainak) figyelembevételével kell megtervezni. A szükséges kiigazítások magukban foglalhatják a feladatok, a berendezés és a munkahely módosítását, a munkamódszerek megváltoztatását és a támogatás biztosítását. Gyakori, hogy több különböző intézkedés kombinációjára van szükség. Mindehhez elegendő időt kell biztosítani, mert például előfordulhat, hogy az egyénnek több különböző intézkedést ki kell ahhoz próbálnia, hogy kiderüljön, mi működik legjobban a gyakorlatban. Fontos az intézkedések felülvizsgálata és további változtatások bevezetése, ha a munkavállaló állapota a jövőben változna. Ha a megoldás nem nyilvánvaló, szakértői támogatással gördülékenyebbé tehető a folyamat, és csökkenthető a próbálgatások száma.

Mind a vezetőknek, mind a munkavállalóknak tisztában kell lenniük a munkahelyi váz- és izomrendszeri egészséggel. Képzésre van szükségük ahhoz, hogy jobban megértsék a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedések hatását, és hogy milyen módon támogathatják kollégáik munkában maradását.

A munkahelyi **váz- és izomrendszeri egészség előmozdításának** része lehet a hát védelmére és a fizikai aktivitásra ösztönzés, valamint az elhúzódó ülőmunka elleni fellépés ⁽¹⁸⁾.

Konkrét kiigazításokra, gyakorlatokra és egészségre vonatkozó tanácsok

A munkavállaló számára a munka folytatását lehetővé tévő kiigazítások kiterjedhetnek a munkahelyi feladatok, a felszerelés és a munkahely módosításaira, valamint a munkaidő-beosztás megváltoztatására.

Munkaidő-beosztás és távmunka. A támogatás részét képezheti a munkaidő megváltoztatása, a munkaidő kezdetének és végének rugalmas kezelése, a rövidített munkaidő vagy a különböző napokon történő munkavégzés. A távmunka is releváns lehet, mivel lehetővé teszi az egyén számára az ingázási idő csökkentését. Az azonban elengedhetetlen, hogy a munkahelytől távol dolgozó személyek ugyanolyan színvonalú eszközökkel rendelkezzenek, mint amilyeneket az elsődleges munkahelyi környezetükben használnak, és a használatához tanácsokat is kapjanak.

Eszközök és berendezések is biztosíthatók, például tehermozgató zsámolyok, adaptált számítógépes billentyűzetek és egerek, beszédfelismerő rendszerek és ülő/álló asztalok.

A feladatok rotációja, amely során az egyén váltogathatja a különböző feladatokat, a szervezet számára is előnyös lehet, mivel előmozdítja a rugalmasságot, a készségeket és az alkalmazottak megtartását.

Az **autóvezetés** a váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedők számára fájdalommal, ízületi merevséggel vagy fáradtsággal járhat. Minden járművezető számára, de a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedők számára különösen fontos, hogy rendszeresen iktassanak be szüneteket, úgy állítsák be az ülést, hogy az megfelelő támasztást biztosítson, óvatosan szálljanak be és ki a járműbe/járműből, valamint az, hogy sose emeljenek súlyt közvetlenül megállás után (csak nyújtózkodást követően). Léteznek további hasznos eszközök a járművezetők számára, például a kulcs nélküli beléptető rendszerek, a szervokormányzás, a kézi vezérlés és a pedál módosításai, valamint vezetőkesztyű viselése a jobb tapadás érdekében.

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

A **súlyos mozgásproblémákkal** küzdő, mankót vagy kerekesszéket használó személyek tekintetében a munkahely hozzáférhetőségére vonatkozóan jogi követelményeknek is eleget kell tenni. Ahogy már említettük, az épületek tervezésekor – vagy bármilyen változtatás tervezésekor – az egyetemes tervezés elveit kell alkalmazni, ezáltal biztosítva, hogy az épületek és a munkahelyek először is teljes mértékben hozzáférhetőek legyenek. Itt megint csak elmondható, hogy akár olyan egyszerű megoldások is segíthetik az érintetteket a munkában maradásban, mint az, hogy a bejárat mellett biztosítanak számára parkolóhelyet, vagy a földszinten alakítanak ki számára irodát.

Az egyének munkában maradását lehetővé tévő egyszerű intézkedések¹⁹

Azok a berendezések és eszközök, amelyek lehetővé tették az egyének számára a további munkavégzést, többek között a következők:

- ergonomikus egér;
- beszédfelismerő szoftver;
- vezetékek nélküli fejhallgató telefonhívások fogadásához;
- összecusukható kis szék helyszíni látogatásokhoz;
- speciális, nyomáscsökkentő ülőpárna;
- állítható magasságú íróasztal vagy ülő/álló asztal.

A munkafeladatok és munkaidő-beosztás olyan kiigazításai, amelyek lehetővé tették az egyének számára a további munkavégzést, többek között a következők:

- fokozatos visszatérés a munkába és csökkentett munkaidő;
- rugalmas munkaidő, amelybe beilleszthetők az orvosi konzultációk;
- távmunka a „rossz napokon”;
- későbbi munkakezdési időpont annak érdekében, hogy ne kelljen állva utazni a metróra;
- lehetőség gyakoribb szünetek tartására átmozgatáshoz és nyújtáshoz;
- lehetőség, hogy fáradtság esetén lefeküdjön a pihenőszobában;
- fizikai feladatok cseréje valamely kollégával.

Következtetések a munkahelyek számára

Az ebben a jelentésben szereplő iránymutatás és példák, valamint az esettanulmányokról szóló hivatkozott jelentés⁽²⁰⁾ arra enged következtetni, hogy a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedők problémáinak sikeres kezeléséhez több különböző tényező is hozzájárul. Ezek közé tartoznak az alábbiak:

- Jó biztonsági és egészségvédelmi normák, valamint a jó ergonómia fenntartása, amely megkönnyíti, biztonságosabbá és egészségesebbé teszi a munkát a teljes munkaerő számára, valamint előmozdítja az egészséget és a jóllétet. Befogadóbb munkahelyek tervezése, ahol szükség esetén további tere nyílik az egyénre szabott kiigazításoknak.
- A munkáltatók pozitív hozzáállással és támogató politikákkal rendelkeznek, amelyek révén megbecsülik a munkavállalókat és azok készségeit, és értéknek, nem pedig problémának tekintik őket.
- A munkavállalóknak nem kell 100%-ban egészségesnek lenniük ahhoz, hogy dolgozzanak, és a hangsúlyt a képességeire kell fektetni, nem pedig a fogyatékosságaikra.
- Korán be kell avatkozni, amint jelentkeznek az egészségügyi problémák, és a munkavállalók munkában tartására kell fektetni a hangsúlyt, nem pedig arra, hogy a foglalkoztatásból való kiesést követően visszatérjenek a munkába.
- Jó kommunikációt kell fenntartani a munkavállaló és a szervezet között, amelynek során az alkalmazott úgy érzi, hogy megoszthatja problémáit, és – például, ha van ilyen, a szakszervezeti vagy munkavédelmi képviselő bevonásával – megvitathatja, milyen

⁽¹⁹⁾ EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *A krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéssel végzett munkáról szóló esettanulmányok elemzése*, 2020. Elérhető:

<https://osha.europa.eu/hu/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

⁽²⁰⁾ EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *A krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéssel végzett munkáról szóló esettanulmányok elemzése*, 2020. Elérhető:

<https://osha.europa.eu/hu/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

- intézkedésekre vagy megoldásokra lenne szüksége.
- Bővíteni kell az emberi erőforrásokkal foglalkozó személyzetnek, a felügyelőknek és a vezetőknek a munkavállalók egészségügyi állapotával kapcsolatos ismereteit, valamint a munkavégzés folytatására vagy a munkába való visszatérésre irányuló támogatással kapcsolatos munkahelyi ismereteket és készségeket.
- Az egyes esetekben érdemes többféle intézkedést alkalmazni, például a következőket:
 - a munkaidő módosítása, például a munkaórák ideiglenes vagy tartós csökkentése, szabadidő orvosi vizsgálatok elvégzésére, a munka kezdési vagy befejezési időpontjának módosítása, rugalmas munkaidő (a teljes munkaerőnél alkalmazva);
 - távmunka;
 - egyszerű berendezések biztosítása, pl. az ülőhelyek kényelmesebbé tétele, az állva töltött idő csökkentése, vagy a számítógépes munka kényelmesebbé tétele és a statikus testhelyzetek kerülése;
 - a szünetek megkönnyítése, hogy a munkavállaló mozoghasson, nyújthasson és pihenőidőt tarthasson;
 - több egyéni kontroll biztosítása a tekintetben, hogyan végeznek egy-egy feladatot, vagy a fizikailag fárasztóbb vagy ismétlődő feladatok rotációja;
 - parkolóhely biztosítása a bejárat közelében;
 - betegszabadságot követően a munkába való visszatérés fokozatosságának biztosítása.
- Továbbá
 - elegendő időt kell biztosítani a folyamathoz: az intézkedések gyakorlatban történő kipróbálásához és a legjobban működő kiválasztásához, valamint az intézkedések felülvizsgálatához.
- A távmunkára és a rugalmas munkaidőre vonatkozó irányelvek bevezetése a teljes munkaerő számára.
- A munkába való visszatérés megkönnyítésére és az egészségügyi problémákkal küzdő munkavállalók támogatására vonatkozó intézkedések integrálása a szélesebb körű vállalati irányelvekbe – mivel az egyén támogatását célzó egyes intézkedések minden alkalmazott számára előnyösek lehetnek, és a jobb munkahelyi ergonómia a teljes munkaerő számára csökkentheti a betegség miatti távolmaradás időtartamát, és megkönnyítheti a munkavégzés folytatását vagy a munkába való visszatérést.

Szakpolitikai iránymutatás a külső szolgálatok és a döntéshozók számára

E jelentés, valamint az EU-OSHA által a munkába való visszatérés és a krónikus betegségekkel történő munkavégzés témájában folytatott egyéb kutatása ⁽²¹⁾ alapján az alábbi, szélesebb körű szakpolitikai iránymutatásra teszünk javaslatot:

1. Hangsúlyt kell fektetni a munka fenntarthatóvá tételére a munkával töltött életszakasz egészében, emellett javítani kell a kisvállalkozások támogatását, hogy megelőzhessék a munkahelyi kockázatokat, és előmozdíthassák a munkahelyi egészséget és jóllétet.
2. Közvetlen szakpolitikai irányelvek szükségesek annak megvalósításához, hogy a munkahelyek az egyetemes tervezés révén befogadóvá váljanak; ehhez hozzájárulhat például a munkahelyeknek nyújtandó támogatás is.
3. Korai beavatkozás szükséges, amint az egészségügyi problémák felmerülnek, és inkább a munkában maradásra kell összpontosítani, semmint a foglalkoztatásból való kiesést követően a munkába való visszatérésre.
4. Ösztönözni kell mind az orvosokat, mind a munkáltatókat, hogy a munkavállalók képességeire összpontosítsanak, ne pedig a fogyatékosságaikra.

⁽²¹⁾ Lásd: „Munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi irányítás az idősödő munkaerő tükrében” (<https://osha.europa.eu/hu/themes/osh-management-context-ageing-workforce>). Lásd még: EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *Rehabilitáció és visszatérés a munkába a rosszindulatú daganatos megbetegedésből felépülve – eszközök és gyakorlatok*, 2018. Elérhető: <https://osha.europa.eu/hu/publications/rehabilitation-and-return-work-after-cancer-instruments-and-practices/view>

5. A munkába való visszatérést kell célként kitűzni minden érintett számára, így például klinikai eredményként vagy kezelési célként az orvosok számára is. Ösztönözni kell az egészségügyi szakembereket, például ilyen témájú képzést felajánlva számukra.
6. Minden egyén esetében személyre szabottan, értékelésre alapozva kell megtervezni a munkába való visszatérést vagy a munkában maradást.
7. Külső támogatáshoz való hozzáférést kell biztosítani, különösen a kisvállalkozások számára, a munkáltató és az egyén számára nyújtott megfelelő szolgáltatások és programok formájában a munkába való visszatérés folyamata, a munkába való visszatérés egyéni tervei és a munkahelyi kiigazítások témájában.
8. Multidiszciplináris támogatási programokat kell biztosítani a közegészségügy, a szociális szolgáltatások és a foglalkoztatási szolgáltatások témájában, és összehangolt – többek között pénzügyi és műszaki – támogatást kell nyújtani a vállalatoknak és a munkába visszatérni kívánó munkavállalóknak.
9. Javítani kell a foglalkozás-egészségügyi szolgálatokhoz való hozzáférést mind a munkáltatók, mind a munkavállalók számára, lehetővé téve ezáltal a korai felismerést és a megelőzést. Ez különösen fontos a kisvállalkozások és az atipikus munkavállalók esetében.
10. Közös irányelvek, kezdeményezések és költségvetés segítségével el kell kerülni az információ meg nem osztásából eredő párhuzamos, felesleges munkát.
11. A közegészségügyben általánosságban nagyobb figyelmet kell fordítani az életet nem veszélyeztető krónikus betegségekre, a váz- és izomrendszeri megbetegedéseket is beleértve, valamint a megelőzésre és a korai intervenciók intézkedéseire. A váz- és izomrendszeri megbetegedések kezelését célzó, korai beavatkozást biztosító egészségügyi programokat kell kialakítani és támogatni.
12. Fel kell mérni és kezelni kell az esetleges nemi alapú megkülönböztetéseket, pl. a szolgáltatásokhoz való hozzáférés, vagy a munkavégzés folytatását gátló munkahelyi akadályok terén.

Átfogó következtetés

Megfelelő munkáltatói hozzáállással és munkahelyi átalakításokkal, valamint a közegészségügyi rendszer és a szociális és foglalkoztatási szolgálatok ehhez társuló támogatásával számos, krónikus betegséggel küzdő munkavállaló folytathatja a munkavégzést. Még külső támogatás hiányában is, sok egyszerű intézkedés bevezetésével támogatható, hogy egy krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedésben szenvedő dolgozó folytathassa a munkát; a munkavállaló és a munkáltató közötti jó kommunikáció kulcsfontosságú a megfelelő megoldások megtalálásában.

Az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA)

hozzájárul, hogy Európa biztonságosabb, egészségesebb és eredményesebb munkahellyé váljon. Az Ügynökség megbízható, kiegyensúlyozott és pártatlan biztonsági és egészségvédelmi információkat kutat, fejleszt és terjeszt, valamint egész Európára kiterjedő figyelemfelkeltő kampányokat szervez. Az Európai Unió által 1994-ben alapított, bilbaói (Spanyolország) székhelyű ügynökség az Európai Bizottság, a tagállamok kormányai, a munkáltatói és munkavállalói szervezetek képviselői, valamint az Unió tagállamaiból és azokon kívülről érkező vezető szakértők számára biztosít közös fórumot.

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség

Santiago de Compostela 12., 5. emelet

48003 Bilbao, Spanyolország

Tel.: +34 944-358-400

Fax: +34 944-358-401

E-mail: information@osha.europa.eu



Publications Office