



SDGD Slovenije, GZS ZGIGM in Zbornica VZD  
Projekt: **Promocija preventivnih ravnanj za manj mišično kostnih obolenj med gradbenimi delavci**

Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

## Vsem srednjim strokovnim, poklicnim in višjim strokovnim šolam s področja gradbeništva!

Datum: 9.11.2016

### ZADEVA: PREDLOG ZA VKLUČITEV VSEBIN ZA PREPREČEVANJE ŠKODLJIVIH RAVNANJ ZAPOSLENIH IN ZMANJŠEVANE POJAVNOSTI MIŠIČNO-KOSTNIH BOLENJ V KURIKUL IZOBRAŽEVALNIH USTANOV ZA PODROČJE GRADBENIŠTVA

Tri nacionalne organizacije [GZS ZGIGM](http://www.gzs.si/zgigm), [SDGD Slovenije](http://www.sdgd.si) in [VZD Zbornica](http://www.vzd.si) smo v letu 2015 skupaj uspešno kandidirale s projektnim predlogom Promocija preventivnih ravnanj za manj mišično-kostnih obolenj – GRADIM ZDRAVO med gradbenimi delavci na javni razpis ZZZS za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letih 2015 in 2016. Predvideno trajanje projekta je bilo fokusirano na obdobje junij 2015 - november 2016, projektne aktivnosti in rezultati ter ozadje projektne prijave pa so predstavljeni na spletnih straneh [www.gzs.si/zgigm/gradim-zdravo](http://www.gzs.si/zgigm/gradim-zdravo) in [www.sdgd.si/projekt\\_promocije\\_zdravja](http://www.sdgd.si/projekt_promocije_zdravja). Na kratko bi projekt Gradim zdravo predstavili sledeče: namen projekta Promocija preventivnih ravnanj za manj mišično-kostnih obolenj med gradbenimi delavci je sistematični in analitični pristop k promociji zdravja na delovnem mestu v gradbenih dejavnostih s ciljem izboljšanja ozaveščenosti, informiranosti ter izobraževanja o možnih preventivnih aktivnostih. Neposredne strokovne preventivne gibalne aktivnosti gradbenih delavcev in spodbuda delodajalcev so pomembne pri zmanjševanju mišično-kostnih obolenj, ki v gradbenih dejavnostih, glede na povprečje v Sloveniji, močno izstopajo. Vodstvom podjetij in zaposlenim v teh dejavnostih smo v okviru projekta GRADIM ZDRAVO predstavili tudi različne možne ukrepe in aktivnosti za bolj zdravo ureditev delovnih mest. Projekt je želel spodbuditi gradbene delavce in vse bodoče zaposlene v tem sektorju k spremembi njihovih dnevnih gibalnih aktivnosti in bolj zdravem načinu gibanja in dela, saj to lahko zmanjša pogostost in posledice mišično-kostnih obolenj. Povzetek projektnih aktivnosti in nasvete za izdelavo načrta in programa vsebin promocije zdravja na delovnem mestu smo povzeli v tiskovini z naslovom Absentizem v gradbenih dejavnostih zaradi mišično-kostnih obolenj in priporočila za izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu (oktober 2016). Publikacija je prosto dostopna na prej omenjenih spletnih naslovih projekta.

**V okviru izdelane analize absentizma med zaposlenimi v gradbenih dejavnostih v prej omenjeni projektni publikaciji smo z analizo podatkov NIJZ prišli do zanimivih ugotovitev in dejstev glede bolniške odsotnosti:**

Mišično-kostna obolenja se med zaposlenimi v Sloveniji, sicer res v majhni pojavnosti, začnajo pojavljati že v starostni skupini 15-19 let. Primeri mišično-kostnih obolenj naraščajo s starostjo zaposlenih in so med zaposlenimi v gradbenih dejavnostih najpogostejši v starostni skupini od 45-64 let, v kateri je povprečno trajanja ene bolniške odsotnosti 35,31 koledarskih dni. Med zaposlenimi v gradbenih dejavnostih v Sloveniji je v letu 2014 med mišično-kostnimi obolenji izrazito odstopala, tako po številu primerov kot trajanju bolniške odsotnosti, bolečina v hrbtu (dorzalģija). Enak najpogostejši vzrok smo ugotovili tudi v celotnem obdobju 2010-2014. Socialni panožni partnerji smo se zato odločili aktivno ukrepati med delodajalci v gradbenih dejavnostih v Sloveniji in narediti korak v smeri zmanjševanja bolniških odsotnosti zaradi mišično-kostnih obolenj in izboljševanja ureditve delovnih mest.

Izobraževalne ustanove ste pomemben deležnik pri osveščanju in usposabljanju mlade generacije in bodočih zaposlenih v gradbenih dejavnostih. Vsled predstavljenih dejstev in ugotovitev se na vas obračamo s predlogom izbora vsebin, ki bi jih bilo v prihodnje smiselno vključiti v kurikulum izobraževalnih programov za vse stopnje 3-6 po SOK (Slovenskem ogrodju kvalifikacij) povezane z gradbeništvom. Nabor vsebin obsega nekaj šolskih ur predavanj oziroma usposabljanj. Vsebine bi lahko vključili v katerega od že obstoječih predmetov, npr. praktični pouk ali športna vzgoja. Predlagamo, da bi jim morda namenili cel šolski dan skupaj v enem šolskem letu.

Predlagane strokovne vsebine so usmerjene v preprečevanje škodljivih ravnanj zaposlenih in zmanjševane pojavnosti mišično-kostnih obolenj. Nekatere od njih bi morda lahko tudi uporabili pri tradicionalnem letnem spomladanskem športno-spretnostnem dogodku - srečanju srednjih gradbenih šol Gradbenijada kot 4. kategorija tekmovanja. Zavedamo se, da boste izobraževalne ustanove za začetek potrebovale nekaj strokovne pomoči pri implementaciji vsebine in usposabljanje, zato vam za vaše zaposlene pedagoge, strokovne delavce ter učiteljev športne vzgoje in praktičnega pouka hkrati navajamo še imena organizacij, kjer lahko o vsebini izveste več in vam lahko po potrebi tudi dodatno strokovno pomagajo (začetna strokovna mentorska pomoč):

- **Poznavanje temeljnih vsebin veljavne zakonodaje o varnosti in zdravju pri delu, še zlasti obveznosti delodajalcev za izvajanje ukrepov in aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu**  
Začetna strokovna pomoč: GZS ZGIGM, ZBORNICA VZD, SDGD Slovenije, IRSD
- **Poznavanje ključnih panožnih podatkov iz statistike bolniške odsotnosti dela zaposlenih v gradbenih dejavnostih**  
Začetna strokovna pomoč: GZS ZGIGM, ZBORNICA VZD, SDGD Slovenije, NIJZ
- **Osnove Ergonomske ureditve delovnih mest in predstavitev 12 temeljnih ergonomskih načel**  
Začetna strokovna pomoč: ZBORNICA VZD, UKC KIMDPŠ, Brigita Zupančič-Tisovec, dipl. fiziot., spec., NIJZ-OE Novo mesto
- **Redno in uravnoteženo prehranjevanje**  
Začetna strokovna pomoč: Ministrstvo za zdravje - NIJZ, Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet. Nacionalni promotor zdravja, Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. teh., NIJZ - OE Murska Sobota
- **Učenje pravilne tehnike dihanja pri športu, rekreaciji in delu (še zlasti pri prenašanju bremen)**  
Začetna strokovna pomoč: NIJZ, Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del.ter., univ.dipl.org. , mag. Manica Remec, dipl. fiziot., NIJZ-OE Koper, Brigita Zupančič-Tisovec, dipl. fiziot., spec., NIJZ-OE Novo mesto
- **Vključitev „fitness“ panožnih spretnosti (ravnotežje, hoja po stopnicah, prenašanje bremen, ...) v športno vzgojo in praktični pouk) po vzoru iz tujine (npr. CASTING WKO BAU)**  
Začetna strokovna pomoč UL Fakultete za šport doc. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg. ali prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg., GZS ZGIGM
- **Aktivacija in trening stabilizatorjev hrbtenice na način rednega in pravilnega izvajanja vaj za stabilizacijo mišic okrog hrbtenice in medenice**  
Začetna strokovna pomoč: NIJZ, Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del.ter., univ.dipl.org. , mag. Manica Remec, dipl. fiziot., NIJZ-OE Koper, Brigita Zupančič-Tisovec, dipl. fiziot., spec., NIJZ-OE Novo mesto
- **Jutranja telovadba in razgibanje kot priprava na delo na gradbišču/delovišču**  
Začetna strokovna pomoč: NIJZ, Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del.ter., univ.dipl.org. , mag. Manica Remec, dipl. fiziot., NIJZ-OE Koper, Brigita Zupančič-Tisovec, dipl. fiziot., spec., NIJZ-OE Novo mesto

Za vsa vprašanja in podrobne predstavitve glede vključevanja predlaganih vsebin in aktivnosti v kurikulum smo vam na voljo.

Lepo vas pozdravljamo!

Projektni konzorcij projekta GRADIM ZDRAVO:  
SDGD SLOVENIJE  
GZS ZGIGM  
ZBORNICA VZD