



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 fakultetam, ki izobražujejo kader za področje gradbeništva!

Datum: 9.11.2016, Ljubljana

ZADEVA: PREDLOG ZA VKLJUČITEV VSEBIN ZA PREPREČEVANJE ŠKODLJIVIH RAVNANJ ZAPOSLENIH IN ZMANJŠEVANE POJAVNOSTI MIŠIČNO-KOSTNIH OBOLENJ V KURIKUL IZOBRAŽEVALNIH USTANOV ZA PODROČJE GRADBENIŠTVA PRVE IN DRUGE BOLONJSKE STOPNJE

Tri nacionalne organizacije [GZS ZGIGM](http://www.gzs.si), [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 ZZS 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 so predstavljeni na spletnih straneh www.gzs.si/zgigm/gradim-zdravo in 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 so povzet v tiskovini z naslovom ABSENTIZEM V GRADBENIH DEJAVNOSTIH zaradi mišično-kostnih obolenj in priporočila za izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu (OKT 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, začenjajo pojavljati že v starostni skupini 15-19 let, že veliko bolj pa so prisotne pri starostni skupini zaposlenih 20-44 let. Primeri mišično-kostnih obolenj dokazano naraščajo s starostjo zaposlenih in so med zaposlenimi v gradbenih dejavnostih najpogostejši v starostni skupini od 45-64 let in povprečno dobo trajanja ene bolniške 35,31 koledarskih dni. Med zaposlenimi v gradbenih dejavnostih v Sloveniji je v letu 2014 od mišično-kostnih obolenj izrazito odstopala tako po številu primerov (2.229) kot po koledarskih dnevih odsotnosti Bolečina v hrbtu - dorzalgija (251.735). Enak najpogostejši vzrok bolniške odsotnosti 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 v gradbenih dejavnostih.

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 vsebin, ki bi jih bilo smiselno vključiti v kurikulum obstoječih študijskih programov na fakulteti, kje se izobražujejo bodoči vodstveni kadri v gradbeni panogi (za stopnje 7. in 8. po SOK (Slovenskem ogrođju kvalifikacij) povezane z gradbeništvo). Nabor izbranih vsebin bi imel obseg nekaj šolskih ur predavanj in usposabljanj v šolskem letu. Primeren je za vključitev v učne načrte pri predmetih, ki vsebinsko obravnavajo izvajanje gradbenih del, kot so npr. »Organizacija in vodenje gradbenih del« na strokovnem študiju in »Organizacija gradbenih del in poslovanje« na univerzitetnem študiju.

Predlagane strokovne vsebine predavanj so usmerjene v preprečevanje škodljivih ravnanj proizvodnih in gradbenih delavcev in posledično zmanjševanje pojavnosti mišično-kostnih obolenj med zaposlenimi v gradbenih dejavnostih. Zavedamo se, da boste izobraževalne ustanove za začetek morda potrebovale nekaj strokovne pomoči pri implementaciji vsebine in usposabljanju, zato vam hkrati navajamo še imena organizacij, kjer lahko pridobite tudi dodatno strokovno pomoč pri implementaciji predmetnih vsebin v učni načrt in tudi začetno strokovno pomoč pri izvajanju:

- **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 ergonomske 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
- **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 dodatne podrobne predstavitve glede vključevanja predlaganih vsebin in aktivnosti v kurikulum smo vam na voljo.

Lepo vas pozdravljamo!

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