



VLOGA MEDICINE DELA NA PODROČJU PZDM IN PRIPOROČILA DELODAJALCEM

Dr. Andrea Margan dr. med. spec.
GZS, Ljubljana, 19.10.2016

MEDICINA DELA...

- je naša storitev uporabna, koristna?
- je potreba ali nujni (zakonsko predpisani)
„nebodigatreba“

„Delodajalec mora zagotoviti, da zdravstvene ukrepe v zvezi z varnostjo in zdravjem pri delu izvaja **izvajalec medicine dela.**“



NAJPOGOSTEJE OBLIKE SODELOVANJA DELODAJALCEV Z MEDICINO DELA

- izdelava strokovnih podlag za izjavo o varnosti (zdravstvena priloga k oceni tveganja)
- izvajanje zdravstvenih pregledov delavcev, ki ustrezajo tveganjem za varnost in zdravje pri delu
- izpolnjevanje dokumentacije za ZPIZ



ALI JE SPECIALIST MEDICINE DELA LAHKO KAJ VEČ ?

- enakovreden partner
- strokovni svetovalec in ne le presojevalec
zmožnosti za delo
- povezovalec
 - med delavcem in delodajalcem
 - med delodajalcem in izbranim zdravnikom



KAJ LAHKO ŠE „PONUDI“ MEDICINA DELA

- sodelovanje v procesu poklicne rehabilitacije in svetovanje pri izbiri drugega ustreznega dela,
- priprava poročila za delodajalce glede na ugotovitve iz analiz zdravstvenega stanja delavcev.
- Poročila morajo vsebovati tudi predloge izboljšav delovnega procesa z namenom dopolnitve ali nadgradnje ukrepov v zvezi z zdravjem pri delu.



- Ali ni to DOBRA osnova za **promocijo zdravja** na delovnem mestu?



ALI JE ŠE KATERI ZUNANJI SODELAVEC,

ki bolje od specialista medicine dela :

- pozna zdravstveno stanje zaposlenih
- zazna vzdušje med zaposlenimi
- razume odnose v podjetju
- komunicira z vsemi nivoji v podjetju
- opravlja ogledde delovnega mesta



SPECIALIST MEDICINE DELA JE ZATO

- nepogrešljiv član tima za PZDM
- svetuje in usmerja izbor aktivnosti PZDM



PREDNOST SPECIALISTA MEDICINE DELA

- PZDM izvaja v ambulanti in na delovnem mestu
- aktivnosti so **USMERJENE**



DELO V GRADBENIŠTVU VPLIVA NA ZDRAVJE ZARADI:

- statičnih in dinamičnih obremenitev gibal (neugodni položaji hrbtenice, prenašanje bremen, ponavljajoči gibi)
- senzornih obremenitev (hrup, delo na višini/nad globino, lokalne vibracije)
- neugodnih klimatskih pogojev in toplotnih obremenitev
- prisotnosti nevarnih kemičnih snovi (prah, plini)
- psiholoških obremenitev (intenzivnost dela, delo na terenu in delo v podaljšanem urniku)



TVEGANJE ZA POKLICNE BOLEZNI:

- bolezni zaradi prevelikega obremenjevanja kit, kitnih ovojnic in mišičnih oz. kitnih narastišč, ohromitev živca zaradi mehaničnega pritiska, okvara medvretenčne ploščice in kronična obolenja hrbtenice zaradi stalnih obremenitev v nefizioloških položajih pri delu, splošnih vibracij in dvigovanja bremen,
- okvara sluha zaradi hrupa,
- poklicna astma.



NAJPOGOSTEJŠI ZDRAVSTVENI PROBLEMI:

- mišično-kostne bolezni
- srčno-žilne bolezni
- kajenje
- debelost in pridružene bolezni (sladkorna bolezen)
- škodljivo uživanje alkohola



PROBLEMI PZDM V GRADBENIŠTVU

- terensko delo, podaljšani urniki
- nižja izobrazba zaposlenih
- „tuji“ delavci - migranti
- starajoča se populacija
- varnost pri delu prevladuje pred zdravjem pri delu



NAJVEČJI PROBLEM?

- pomanjkanje podpore vodstva

RAZLOGI:

- podcenjevanje učinkovitosti programa
- ekonomski učinki na dolgi rok
- neprimeren odnos do „fizikalcev“
- neznanje



- To ni zdravstvena dejavnost!
- Promocija zdravja na delovnem mestu **niso samo** spremembe življenjskega sloga.
- je del organizacije dela in delovnih razmer;
- je oblikovanje podpornega delovnega okolja.
- Delodajalec ustvarja pogoje za takšno podporno okolje!

- PZDM je kombinacija
 - izobraževalnih,
 - organizacijskih in
 - okoljskih dejavnosti.

- **VEDNO** izhaja iz potreb in pobud zaposlenih.

- Z zaposlenimi in ne ZA zaposlene !



- Namen PZDM je usposobiti in opolnomočiti zaposlene, in delodajalce, da prevzamejo odgovornost za:
 - svoje zdravje
 - spoštljive medsebojne odnose.



ZAKAJ BI USTVARJALI TAKŠNE ODNOSE IN TAKŠNO PODPORNO OKOLJE

- ker s sodelavci preživimo najmanj polovico aktivnega dela dneva,
- ker vplivajo na počutje in zadovoljstvo,
- ker zmanjšajo stres na delovnem mestu,
- ker stres na delovnem mestu vpliva tudi na nastanek mišično-kostnih bolečin.



MIŠIČNO-KOSTNE BOLEZNI (MKB)

- degenerativne bolezni, katerih nastanek v veliki meri povezujemo tudi z načinom dela
- ostajajo vodilni vzrok za bolniško odsotnost in prezgodnje upokojevanje



MIŠIČNO-KOSTNE BOLEZNI

- odražajo ergonomske obremenitve in tudi doživeto preobremenjenost na delovnem mestu
- stopnja MKB se poveča, kadar delavci dojemajo delovno obremenitev kot visoko
- na nastanek vplivata tudi organizacija dela in psihosocialni dejavniki delovnega okolja



ERGONOMSKE OBREMENITVE:

- sila pri delu
- fiksna ali nepravilna drža (položaj telesa)
- ponavljanje gibov
- točke pritiska
- nezadostni premori in odmori za počitek
- okoljski dejavniki (nizke temperature)
- vibracije telesa



SLABA ORGANIZACIJA DELA

- malo ali nič nadzora nad opravljanjem dela
(slab nadzor nad vrstnim redom nalog, hitrostjo opravljanja dela, izbiro metode dela)
- monotono delo
- delo v podaljšanem urniku, izmensko delo
- ni ustreznih povratnih informacij o opravljenem delu
- slaba komunikacija.



OSEBNE TEŽAVE IN PSIHO SOCIALNI DEJAVNIKI

- slaba osebna kondicija in socialna mreža
- depresija, motnje duševnega zdravja
- majhna socialna pomoč (podpora) sodelavcev
- majhna pomoč (podpora) nadrejenih
- nadlegovanje na delovnem mestu



Na zmanjšanje MKB vplivamo z:

- ergonomske ukrepi,
- organizacijski ukrepi,
- psihosocialni ukrepi in
- ozaveščanjem zaposlenih.



ERGONOMSKI UKREPI:

- ergonomski pregled značilnih delovnih mest
- ergonomsko preurejanje delovnih mest
- nakup nove ergonomske opreme
- nakup novih ergonomskih delovnih orodij
- rotacija delavcev (spreminjanje telesnih položajev)
- odmori (pasivni in aktivni)
- robotizacija



ERGONOMSKE IZBOLJŠAVE:

- dvigovanje bremen
- delo v prisilni drži telesa
- ponavljajoči gibi
- hrup, vibracije
- prah
- toplotne obremenitve



ORGANIZACIJSKI UKREPI:

- jasni cilji,
- timsko delo,
- poslovna interna komunikacija (dvosmerna!),
- povratne informacije,
- primerna prerazporeditev dela med zaposlenimi.



PSIHOSOCIALNI UKREPI

- boljša koordinacija, povezanost in (so)odločanje
- odnosi, ki temeljijo na zaupanju
- podpora, pohvala (izbira primerne vodilnega kadra)



OZAVEŠČANJE ZAPOSLENIH

- predavanja in delavnice „Ergonomsko urejeno delovno mesto“
- usposabljanje na delovnem mestu (mentorstvo)
- sprememba življenjskega sloga
- spodbujanje gibanja in telesne aktivnosti (krepitev mišične mase)
- vzdrževanje telesne teže (prehranjevalne navade)
- opuščanje kajenja in uživanja alkoholnih pijač



MOŽNE VLOGE SPECIALISTA MEDICINE DELA PRI PROMOCIJI ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

- vključevanje v izobraževanje na različnih področjih v zvezi z zdravjem pri delu,
- praktični prikaz priporočil za ohranjanje zdravja neposredno na delovnem mestu,
- ozaveščanje delavcev o nevarnostih in načinih zaščite pred tveganji (uporaba OVO),
- prilagajanje delovnega mesta delavcem z zdravstvenimi omejitvami delazmožnosti.



Sodelovanje pri:

- načrtovanju ergonomskih ukrepov,
- naboru osebne varovalne opreme,
- načrtovanju organizacijskih ukrepov,
- izboljšanju psihosocialnega delovnega okolja.



IN NA KONCU ZAKAJ PZDM

- zato ker...
- se delovna doba podaljšuje
- se intenziteta dela stopnjuje
- vseh zbolelih delavcev ne moremo upokojiti
- smo v delovnem procesu medsebojno povezani in soodvisni in „ je fajn, da se na delovnem mestu počutiš dobro in zadovoljno “



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

Dr. Andrea Margan dr. med. spec.
GZS, Ljubljana, 19.10.2016

