

PKMO spletno orodje projekta
"Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu"



Promocija aktivnosti za
preprečevanje kostno-mišičnih
obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu

**Predstavitev vsebine PKMO spletnega orodja v okviru aktivnosti za promocijo
zdravja na delovnem mestu**

Nacionalni inštitut za javno zdravje in Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem sta vzpostavila projekt »*Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu* – **PKMO**«, ki ga financirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS ter Evropski socialni skladi. V okviru projekta sta izdelala **spletno orodje**, ki vključuje nabor ukrepov za preprečevanje novih in obvladovanje obstoječih kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj na delovnem mestu. Spletno orodje je namenjeno delodajalcem, delojemalcem, promotorjem zdravja, strokovnjakom s področja varnosti in zdravja pri delu ter drugi zainteresirani javnosti.

Spletno orodje je javno, brezplačno in do njega dostopate s klikom na povezavo <https://pkmo.si/>. Za uporabo spletnega orodja je potrebna registracija, registrirate se lahko kot delavec ali kot delodajalec. Navodila za registracijo in prijavo so objavljena na sami spletni strani.

V **e-učbeniku** spletnega orodja PKMO boste našli naslednje vsebine:

- podrobne opise problematike z delom povezanih kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu;
- ergonomske ukrepe na delovnem mestu,
- kineziološke ukrepe na delovnem mestu in v prostem času ter
- aktivnosti za obvladovanje psihosocialnih tveganj pri delu.

Posebnost **PKMO** spletnega orodja je vstopni "**Ugotovi in odpravi**" vprašalnik. Na podlagi podanih odgovorov vsak posameznik prejme individualizirano poročilo o njegovem tveganju za kostno-mišična obolenja in duševne stresne motnje v povezavi z delom, glede na starost,

spol in tip dela, ki ga opravlja. Še več, poročilo glede na prepoznano tveganje in morebitne že obstoječe težave vključuje povezave do poglavij spletnega orodja, ki so, glede na samoporočane težave posameznika, najbolj priporočljiva. Z usmerjanjem zaposlenega do izobraževalnih vsebin z ukrepi za preprečevanje kostno-mišičnih bolečin in psihosocialnih tveganj pri delu želimo doseči, da bo vsak posameznik prejel informacije, ki jih najbolj potrebuje. Na spletnem orodju je na voljo več fotografij in videoposnetkov, ki na nazoren način prikazujejo izvajanje predlaganih aktivnosti in ukrepov v praksi.

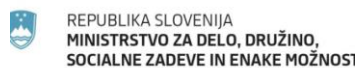
V spletnem orodju so **ergonomski ukrepi** za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj, porazdeljeni glede na tip dela (delo z računalnikom, pretežno sedeče delo, pretežno stoječe delo, fizično zahtevno delo, delo v prisilni drži, delo s ponavljajočimi gibi in delo, povezano z vibracijami), ki ga posameznik opravlja in glede na telesni predel. V kolikor kostno-mišična obolenja trenutno niso prisotna, spletno orodje poda priporočila za preventivne vsebine glede na tveganje za pojav navedenih obolenj v prihodnosti (na podlagi spola, starosti in tipa dela).

Poleg ergonomske ureditve delovnega mesta je za zdravje delavca, še posebej kostno-mišičnega sistema, ključna tudi **telesna dejavnost**, ki pa jo na delovnem mestu lahko v svoj delovnik vključimo že s preprostimi ukrepi, kot so aktivni prihod na delo, izvajanje aktivnih odmorov na delovnem mestu in ogrevalnimi vajami, ki pripravijo telo na fizično zahtevnejša opravila itd. Poleg telesne dejavnosti na delovnem mestu je priporočljivo tudi redno izvajanje prostočasne športne dejavnosti za krepitev zdravja in gibalne zmogljivosti. Spletno orodje **PKMO** vsebuje vsa potrebna navodila in priporočila glede izvajanja vseh naštetih oblik telesne dejavnosti.

Na platformi **PKMO** so zbrane tudi vsebine s področja **psihosocialnih tveganj pri delu** z nasveti glede prepoznavanja simptomov stresa in izgorelosti ter ukrepi za njihovo zmanjšanje. Na voljo so video vsebine tehnik sproščanja in vizualizacije.

V sklepnem delu e-učbenika so zbrana še **priporočila delodajalcem**. Pomembno je, da delodajalci prepoznajo problematiko ter posledice kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj, v povezavi z delom, in svojim zaposlenim omogočijo izvajanje in upoštevanje predlaganih ukrepov.

Sodelavci projekta **PKMO** želimo, da bi spletno orodje (<https://pkmo.si/>) pripomoglo k večjemu ozaveščanju o problematiki kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu ter k zmanjšanju pojavnosti in preprečevanju njihovih posledic v delovno aktivni populaciji, predvsem pri zaposlenih, starejših od 45 let.



Prisrčno vabljeni na <https://pkmo.si/>

Sodelavci **PKMO**

dr. Tacijana Prijon, dr.med., višji specialist,
vodja projekta

Za dodatne informacije smo vam na voljo na:
tacijana.prijon@nijz.si