

Always Safe

Zapobieganie zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego związanym z obciążeniem pracą



Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe są jedną z najczęstszych przyczyn zwolnień chorobowych i odejścia z pracy. Prawie połowa osób, których to dotyczy, twierdzi, że dolegliwości są spowodowane pracą.

Nadmierne obciążenie pracą oraz stres mogą prowadzić do rozwoju lub pogorszenia zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego, takich jak ból szyi, barków i pleców. Ich przyczyny są często związane ze sposobem organizacji, planowania i wykonywania pracy. Ważne jest, aby dowiedzieć się, jakie czynniki mogą powodować nadmierne obciążenie pracą i stres w naszym miejscu pracy.

Przykłady przyczyn nadmiernego obciążenia pracą:

- wysokie tempo
- długie sesje robocze
- niewiele okazji do przerw
- za dużo do zrobienia
- niewystarczająca ilość zasobów
- brak zmienności zadań
- niski poziom kontroli
- mała szansa na wpływ lub udział
- sprzeczne wymagania
- niejasne role
- niejasne oczekiwania
- brak wsparcia ze strony lidera
- małe zaufanie do lidera
- małe wsparcie ze strony współpracowników
- brak bezpiecznego środowiska pracy
- słaba współpraca
- słaba komunikacja

Dzięki dokładniejszej analizie tego, jak organizujemy, planujemy i wykonujemy pracę, będziemy w stanie wdrożyć środki zapobiegające nadmiernemu obciążeniu pracą i promujące dbałość o zdrowie.

? Jak możemy zmniejszyć nadmierne obciążenie pracą w miejscu, w którym pracujemy?

Do przemyślenia: Jakie są możliwe przyczyny nadmiernego obciążenia pracą? Co może zrobić organizacja? Co może zrobić lider? Co może zrobić zespół? Co może zrobić dana osoba?

Przykłady środków zmniejszających ryzyko nadmiernego obciążenia pracą:

- ocena organizacji godzin pracy i przerw
- tworzenie planów, aby uniknąć presji czasu
- wdrażanie nowych metod i sposobów pracy
- zmiennosc i rotacja zadań
- używanie sprzętu i pomocy
- dostosowanie przydziału zadań
- zmniejszenie obciążenia zadaniami
- dostosowanie procesów roboczych
- ocena poziomu obsady kadrowej
- szkolenia i rozwój umiejętności

Kiedy pracownicy odczuwają nadmierne obciążenie pracą i stres, musimy szybko rozwiązać te problemy i podjąć działania, aby zapobiec zachorowaniom oraz utrzymywaniu się i rozwojowi chorób.

? Many W wiele miejscach pracy występują okresy większego obciążenia pracą. Jak możemy zapobiec zachorowaniom na skutek nadmiernego obciążenia pracą?

Do przemyślenia: Jakie są przyczyny nadmiernego obciążenia pracą? Co może zrobić organizacja? Co może zrobić lider? Co może zrobić zespół? Co może zrobić dana osoba?

Przykłady środków ograniczających skutki nadmiernego obciążenia pracą:

- ocena organizacji godzin pracy i przerw
- zmiennosc i rotacja zadań
- używanie sprzętu i pomocy
- strategie i szkolenia w zakresie zarządzania stresem
- ułatwianie pracy



ŹRÓDŁA
(w języku norweskim)

The Norwegian Ocean Industry Authority: Follow-up of psychosocial and organisational risk at group level
STAMI: Fact book on working environment and health 2024
The Norwegian Labour Inspection Authority: Work-related musculoskeletal disorders
The Norwegian Labour Inspection Authority: Stress