



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

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

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in Fakulteta za zdravstvo Univerze na Primorskem sta vzpostavila spletno stran www.pkmo.si, ki lahko za delavce in delojemalce predstavlja pomembno pomoč pri premagovanju težav, s katerimi se soočajo zaradi svojega delovnega okolja. Na spletni strani se namreč nahajata e-priročnik in e-učbenik s številnimi uporabnimi nasveti, ki zajemajo ergonomске ukrepe, usmeritve za aktivne odmore in navodila za razbremenilne položaje telesa. Skrb za obvladovanje psihosocialnih tveganj na delovnem mestu pa lahko okrepimo z nasveti za tehnike sproščanja in vizualizacije ter prepoznavanjem reakcij na hud stres in stresne motnje v delovnem okolju, sindroma izgorelosti ter nespečnosti. Vsi nasveti so nazorno prikazani z ilustracijami in fotografijami.

Kostno-mišična obolenja in psihosocialna tveganja (na primer stres) pri delu so že desetletja glavni vzrok zdravstvenega absentizma, dolgotrajne odsotnosti z dela, delovne invalidnosti in prezgodnjega upokojevanja delavcev. »Pogostost odsotnosti z dela zaradi kostno-mišičnih obolenj je med letoma 2015 in 2019 v Sloveniji narasla za kar 43 odstotkov, število izgubljenih delovnih dni na zaposlenega zaradi duševnih stresnih motenj pa kar za 54 odstotkov. Zaradi svojih razsežnosti predstavljajo kostno-mišična obolenja in duševne stresne motnje veliko obremenitev za zdravstveni sistem, zaradi finančnega in gospodarskega bremena pa tudi velik socialno-ekonomski ter vsesplošni družbeni problem,« je poudarila vodja projekta dr. Tacijana Prijon.

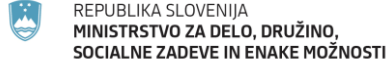
V okviru projekta je nastalo tudi spletno orodje, katerega posebnost je vstopni vprašalnik »Ugotovi in odpravi«. Na podlagi odgovorov vsak posameznik prejme individualizirano poročilo o svojem tveganju za kostno-mišična obolenja in duševne stresne motnje v povezavi z delom, glede na starost, spol in 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.

Dostop do spletnega orodja

Spletno orodje je brezplačno in do njega dostopate s klikom na povezavo: <https://pkmo.si/>.

Navodila za registracijo in prijavo so objavljena na spletni strani.

Z usmerjanjem uporabnika do izobraževalnih vsebin in z ukrepi za preprečevanje kostno-mišičnih bolečin in psihosocialnih tveganj pri delu na projektu želijo doseči, da bo vsak posameznik prejel informacije, ki jih najbolj potrebuje. Cilj projekta pa je tudi, da bi spletno orodje in ostale vsebine



pripomogle 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.