

Kako očuvati i podržati zdravlje radnika (webinar)



Nakon uspješno održane tri radionice uvodnog programa plus XXL u sklopu 25. jubilarne tradicionalne godišnje nacionalne Konferencije s međunarodnim sudjelovanjem „**Sigurnost i zdravlje na radu: izazovi i prilike**“, dani sigurnosti, zdravlja i dobrobiti na radu uz poruku „**Pronalazimo nova rješenja za izazove sigurnosti i zdravlja na radu**“, nastavljaju se **10. lipnja 2025. četvrtom radionicom (webinarom)**, u organizaciji ZIRS Učilišta – Ustanove za obrazovanje odraslih i znanstveno-stručnog časopisa „Sigurnost“.

U središtu će biti tri teme koje govore o rizicima i mjerama koje stručnjaci zaštite na radu, poslodavci, njihovi ovlaštenici, povjerenici radnika za zaštitu na radu, HR stručnjaci i sami radnici mogu i trebaju poduzimati na očuvanju i podržavanju zdravlja u vlastitim radnim okruženjima.

Zanimljiva i interaktivna izaganja i razgovori, ideje i rješenja za jačanje prevencije, osnaživanje djelovanja, smjernice i poticaji za daljnje djelovanje, prilike za napredak sadržaj su ove radionice.

Radni uvjeti, psihosocijalni rizici i mišićno-koštani poremećaji – prepoznati, osvijestiti, djelovati

U prvoj temi programa radionice Helena Koren, mag. psih., spec. psih. med. rada, iz Službe za medicinu rada, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ), ukazat će na važnost **„Psihosocijalnih i organizacijskih faktora kao uzročnika mišićno-koštanih poremećaja povezanih s radom“**.

Sigurno radno mjesto je ono na kojem se primjenjuju odgovarajuće mjere zaštite na radu, a radno opterećenje ne ugrožava fizičko i psihičko zdravlje. Zajedno s fizičkim faktorima, psihosocijalni čimbenici sudjeluju u nastanku i pogoršanju mišićno-koštanih poremećaja (MKP) te povećavaju vjerojatnost ponovne pojave mišićno-koštanih poremećaja.

Ovi poremećaji pripadaju najčešćim oboljenjima povezanim s radom. Većina MKP razvije se tijekom vremena. Obično ne postoji jedan uzrok MKP. Mnogi čimbenici rizika djeluju zajedno, uključujući fizičke i biomehaničke čimbenike, organizacijske i psihosocijalne te individualne čimbenike. Zdravstveni problemi povezani s MKP su anksioznost, opći umor, problemi sa spavanjem i niska razina mentalnog dobrostanja.

MKP povezani s radom zahvaćaju leđa, vrat, ramena, gornje i donje udove. Obuhvaćaju sva oštećenja ili poremećaje povezane sa zglobovima ili drugim tkivima. Zdravstveni problemi uključuju sve; od blagih bolova i smetnji do ozbiljnih medicinskih stanja koja zahtijevaju bolovanje ili liječenje. U kroničnim slučajevima mogu dovesti do invalidnosti i potpunog prestanka rada.

Različiti radni uvjeti mogu dovesti do poremećaja, poput rutinskog podizanja teških predmeta, svakodnevna izloženost vibracijama cijelog tijela, rutinski rad iznad glave, rad s vratom u kroničnom fleksijskom položaju ili izvođenje ponavljajućih snažnih zadataka.

Ako se preventivne mjere provedu na vrijeme, ovaj tip poremećaja može se spriječiti. Znanstvena disciplina koja istražuje ljudski organizam i ponašanje te pruža podatke o prilagođenosti predmeta s kojima čovjek dolazi u kontakt naziva se ergonomija. Upravo je ta disciplina ključna u smanjenju umora mišića, povećava produktivnost te smanjuje broj i težinu MKP povezanih s radom.

Program ergonomije radnog mjesta može imati za cilj sprječavanje ili kontroliranje ozljeda i bolesti uklanjanjem ili smanjenjem izloženosti radnika rizičnim čimbenicima mišićno-koštanih poremećaja korištenjem inženjerskih i administrativnih kontrola.

Neki od primjera provođenja takvih programa uključuju: smanjenje duljine smjene ili ograničavanje količine prekovremenog rada; planiranje većeg broja pauza kako bi se omogućio odmor i oporavak; rotiranje radnika kroz poslove koji su fizički naporni; osposobljavanje za prepoznavanje čimbenika rizika za mišićno-koštane poremećaje i upute o radnim praksama i tehnikama koje mogu olakšati zahtjeve ili opterećenje zadatka (npr. stres i napor); korištenje osobne zaštitne opreme (OZO) – respiratori, čepići za uši, zaštitne naočale, kemijske pregače, zaštitne cipele i kacige na radnim mjestima koja takvu opremu zahtijevaju primjerice proizvodnja, građevina, laboratoriji i slično.

O problemu MKP i utjecaju na radnu sposobnost potrebno je osvijestiti i menadžment, radnike te rukovoditelje; uz odgovarajuću edukaciju.

Prije je potreba za integriranim, sveobuhvatnim te multidisciplinarnim pristupom upravljanju MKP i njihovu sprječavanju.

Polazeći od složenih zdravstvenih problema i troškova koje uzrokuju te bolesti, pristup rješavanju problema MKP treba uz pravodobne i kontinuirane mjere prevencije obuhvaćati i zdravstveni nadzor, promicanje zdravlja te rehabilitaciju, prilagodbu radnih mjesta i reintegraciju radnika već oboljelih od MKP.

Sve važno za ovu temu i vaše daljnje uspješno djelovanje u vašoj radnoj okolini saznajte na ovoj radionici.

Unaprijediti mentalno zdravlje radne populacije - dobrobit za radnike, poslodavce i društvo

Petra Bekavac, mag. psih., psiholog u Službi za medicinu rada HZZJ, izlaganjem na temu „**Podrška zaposlenicima koji se suočavaju s problemima mentalnog zdravlja**“, potaknut će napore na poboljšanju ovog segmenta zdravlja radne populacije koje je sve više ugroženo.

Zašto je važno mentalno zdravlje na radu? Ono znači stanje blagostanja u kojem pojedinac može iskoristiti svoje sposobnosti, u kojem se može nositi s uobičajenim životnim stresom, raditi produktivno i uspješno te pridonositi svojoj zajednici. Neprijeporno je da kvalitetni radni uvjeti pozitivno utječu na mentalno zdravlje radnika, pa je nužno ostvariti sinergijsko djelovanje u radu zaduženih za upravljanje ljudskim resursima, zaštitom na radu i medicinom rada, odnosno zaštitom zdravlja na radu.

Mentalno zdravlje važno je za radnu sposobnost i produktivnost, ali i obrnuto: psihosocijalni rizici na radnome mjestu mogu štetno utjecati na mentalno zdravlje. Briga poslodavca za dobrobit zaposlenika označava poslovanje usmjereno na poboljšanje i održavanje psihofizičkog zdravlja, zadovoljstva i produktivnosti zaposlenika u svrhu postizanja poslovnih rezultata. Mentalno zdravlje treba shvatiti jednako ozbiljno kao i fizičko zdravlje te se treba boriti protiv psihosocijalnih rizika na poslu.

U 2022. godini gotovo 27 % radnika u Europskoj uniji patilo je od stresa, depresije i tjeskobe. Vijeće EU u zaključcima o povezanosti mentalnog zdravlja i rada, poziva države članice da, među ostalim, poduzmu sljedeće: promiču politike za kvalitetno zapošljavanje u svrhu borbe protiv nesigurnosti radnih mjesta; ojačaju javne sustave usmjerene na zaštitu mentalnog zdravlja na radnome mjestu; podupiru istraživanja o mentalnom zdravlju na radnome mjestu; podupiru zapošljavanje ili povratak na posao radnika koji imaju problema s mentalnim zdravljem; pruže potporu samozaposlenim osobama te malim i srednjim poduzećima u sprečavanju psihosocijalnih rizika na radnome mjestu.

Istovremeno Vijeće EU-a pozvalo je Europsku komisiju da razmotri odgovarajuću politiku za otklanjanje psihosocijalnih rizika na radnome mjestu; razmotri pravo na isključivanje na poslu kao mjeru prevencije te potiče koordinaciju među nacionalnim inicijativama za upravljanje psihosocijalnim rizicima na radnome mjestu.

Socijalnim partnerima; poslodavcima i sindikatima upućen je poziv da nastave sudjelovati u socijalnom dijalogu kako bi se poboljšali radni uvjeti i povećala osviještenost o psihičkom zdravlju.

U strateškom okviru EU-a za zdravlje i sigurnost na radu za razdoblje 2021. – 2027. poziva se državne članice i sve sudionike na snažno stavljanje naglaska na psihosocijalne rizike na radnome mjestu i mentalno zdravlje.

Koliko je ovaj problem izražen i zahtjeva poduzimanje odgovarajućih aktivnosti ukazuje i to da je Europska komisija donijela „Komunikaciju o sveobuhvatnom pristupu mentalnom zdravlju u kojoj se nalazi poglavlje posvećeno psihosocijalnim rizicima na radnome mjestu, i u kojem se najavljuje nekoliko važnih inicijativa za otklanjanje psihosocijalnih rizika na radnome mjestu.

Radionica će biti prilika da saznate kako na koji način se konkretno i učinkovito može djelovati na pružanju potpore radnicima koji se susreću s mentalnim teškoćama.

Zloupotreba droga, alkohola i nesreće na radu – kako proaktivno djelovati?

Izlaganje o temi „**Ovisnost o drogama, testiranje, protokoli, sankcije**“ održat će mr. Željko Petković, univ. spec. crim., pomoćnik ravnatelja HZJZ za suzbijanje zloupotrebe droga i Sanja Mikulić, voditeljica Službe ovisnosti HZJZ.

Povod za ovu specifičnu a vrlo aktualnu temu bili su sami sudionici prethodnih edukacija, koji su predložili da se posebno obradi ova tema, što je i prihvaćeno.

S obzirom na pokazatelje koji govore da je oko 25 % nesreća na radu u državama EU-a uzrokovano upravo zbog zloupotrebe droga i alkohola te da u radnoj okolini postoji čitav niz psihosocijalnih faktora koji mogu utjecati na povećani stupanj konzumacije sredstava ovisnosti na radnim mjestima, neophodno je provoditi odgovarajuće mjere politike prevencije ovisnosti na radnim mjestima. Stoga su u sklopu Nacionalne strategije djelovanja na području ovisnosti za razdoblje do 2030. i pratećeg Akcijskog plana za razdoblje do 2026., za čiju je koordinaciju provedbe zadužen Hrvatski zavod za javno zdravstvo u suradnji s Ministarstvom zdravstva, između ostalih planirani i posebni strateški ciljevi i mjere u odnosu na prevenciju ovisnosti na radnim mjestima.

U sklopu predavanja predstaviti će se navedene mjere koje su usmjerene na uspostavljanje suodgovornosti zaposlenika, stručnjaka ZNR, poslodavca i sindikata u primjeni i razvoju preventivnih programa, osiguravanju pravodobnih preventivnih i savjetodavnih intervencija na mjestu rada utemeljenih na procjeni rizika i potreba te unaprjeđenja suradnje i postupanja u provedbi mjera prevencije s ciljem smanjenja posljedica za sigurnost radnog procesa i zaposlenika. Pored navedenog, predstaviti će se i pregled aktualnih trendova uporabe sredstava ovisnosti i ponašajnih ovisnosti, ali i pregled intervencija i programa koji se u državama EU-a provode na području politike prevencije ovisnosti na radnim mjestima. Iako je još uvijek vrlo malo primjera o dokazano učinkovitim intervencijama u ovom području na razini EU-a, intervencije koje se najčešće provode su programi informiranja, obrazovanja i obuke kao dio širih programa promocije zdravlja, probir i testiranje na radnom mjestu radi utvrđivanja i praćenja problema povezanih s uporabom alkohola i droga, omogućavanje uključivanja u programe pomoći, liječenja i rehabilitacije za one zaposlenike koji su razvili problem ovisnosti.

Predstaviti će se zakonodavni okvir i aktualni projekti i inicijative Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo koji su usmjereni na prevenciju ovisnosti na radnim mjestima, ali i razmotriti pojedina otvorena pitanja koja se javljaju u praksi prilikom provedbe postupka testiranja zaposlenika, definiranja prethodnih indikacija na temelju kojih se zaposlenik testira, ali i potrebe provedbe edukacija za poslodavce i stručnjake ZNR; na koji način prepoznati znakove ovisnosti i kako je potrebno pristupiti zaposlenicima kod kojih je uočena opasnost od razvoja rizičnog ponašanja te jačanja suradnje sa službama medicine rada.

Vrijedno je prijaviti se i sudjelovati – osigurajte vaš osobni, stručni i radni napredak

Ovu radionicu kao webinar možete pratiti gdje god bili uz prethodnu pravodobnu prijavu i registraciju.

Sadržajan i bogat program koji obuhvaća šest radionica, panel raspravu i središnji događaj konferenciju jedinstvena je cjelogodišnja prilika za razmjenu znanja, mišljenja i iskustva, interdisciplinarno povezivanje, dijalog i prezentaciju ideja i rješenja kojima je moguće pridonijeti oblikovanju inovativnog, sigurnog te zdravog radnog okruženja.

Da bi znali što je bilo, pridružite se prepoznatljivom i potvrđenom nacionalnom događaju koji vas potiče i motivira za daljnji rad na poboljšanju i unapređenju sigurnosti i zdravlja na radu.

Svakom sudioniku konferencije i programa XXL, i drugih oblika aktivnog sudjelovanja u cjeloživotnom učenju, bilježi se odgovarajući broj bodova i pruža mogućnost stjecanja posebne plakete SAFETY EDUCATION (Sigurnosno obrazovanje) za 2025. godinu, kao vjerodostojnog priznanja ulaganja u osobni razvoj i kompetencije. Više znanja i vještina znači bolje snalaženje u izazovima. Veća količina znanja i vještina pruža više kreativnih rješenja i prostor za daljnji osobni razvoj, stručni i radni napredak.

Pravovremena prijava donosi niz pogodnosti; jednu ulaznicu za sve programe, sudjelovanje u izvlačenju vrijednih dobitaka te niz drugih iznenađenja. Otvorene su nominacije za kandidate (pozvani ste uključiti se), a na konferenciji će se dodijeliti priznanja i nagrade istaknutim pojedincima i organizacijama za zapažena postignuća u području sigurnosti i zdravlja na radu. Donacijom ćemo ove godine podržati najranjivije skupine društva u projektu HRT „Uz nas niste sami“.

Prestižno je biti sudionikom bogatog programa, koji čini dodatnu, mjerljivu i pozitivnu razliku u edukaciji o zaštiti na radu i zaštiti zdravlja na radu.

Pridružite se zajednici znanja koja promiče sigurno i zdravo radno okruženje i očuvanje radne sposobnosti kao temeljno radno i ljudsko pravo. Znanje uvijek vrijedi i pruža više. Zaštita na radu i znanje čine snažnu moć prevencije! Birajte najbolje i najpovoljnije, birajte vrijedno vašeg uloženog vremena i sredstava.

Obrasci prijava za sudjelovanje na Konferenciji, radionicama i forumu, i sve druge informacije dostupni su putem poveznice <https://skup-znr.zirs.hr/prijava/>

Vitomir Begović