

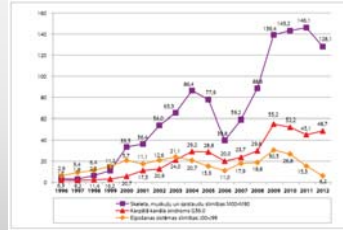
“ERGONOMISKIE DARBA RISKI NOLIKTAVĀS UN STRĀDĀJOŠO AGRĪNA REHABILITĀCIJA”

Darba autors: Artis Ruiss
Darba vadītāja: asoc. prof., Dr. med. Ženija Roja

Rīga, 2015

TĒMAS AKTUALITĀTE

Pēdējos gados pasaulē un tai skaitā arī Latvijā ir palielinājusies darbinieku saslimšanas ar muskuļu un skeleta saistaudu sistēmas slimībām (MSSS), ko pamatā izraisa nelabvēlīgi ergonomiskie faktori.



DARBA MĒRĶIS

Mērķis ir izpētīt darba vides ergonomiskos riskus noliktavu darbiniekiem, izstrādāt agrīnās rehabilitācijas iespējas un preventīvus pasākumus veselības veicināšanā.

DARBA UZDEVUMI

- ▶ Literatūras analīze
- ▶ Nodarbināto aptauja
- ▶ Piemērotāko pētījuma metožu izvēle
- ▶ Darba vides risku analīze
- ▶ Rezultāti un secinājumi
- ▶ Agrīnās rehabilitācijas un veselības veicināšanas pasākumu izstrādāšana

IZVIRZĪTĀ HIPOTĒZE

Noliktavu darbinieki pakļauti ergonomiskiem riskiem darba vietās un šo risku nelabvēlīgo ietekmi uz organismu palīdz novērst agrīna rehabilitācija.

FIZISKĀS SLODZES IETEKME

Noliktavas darbinieki biežāk ir pakļauti fiziskai slodzei šādām ķermeņa daļām:

- ▶ Pleciem
- ▶ Muguras lejas daļai (jostas daļa)



IZMANTOTĀS METODES

METODE	ĪSS PIELIETOŠANAS RAKSTUROJUMS
Somijas 5 baļļu matrica	Vispārīgo risku novērtēšanas modelis matrica Kvalitatīvai risku novērtēšanai
Slodzes galveno rādītāju metode SGR-A	Metode ergonomisko risku vispārējai novērtēšanai veicot dinamiska darba operācijas smaguma celšanā un pārvietošanā
Ergonomisko risku ātrā ekspozīcijas kontrole (ĀEK metode)	Slodzes ietekmes atklāšana un novērtēšana uz MSSS veicot dažādus darbus

IZMANTOTĀS METODES

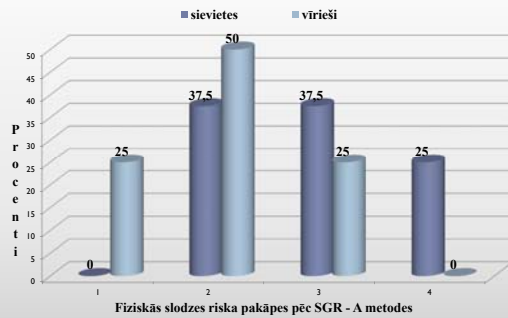
METODE	ĪSS PIELIETOŠANAS RAKSTUROJUMS
Rekomendējama smagu nastu celšanas limits (NIOSH)	Smaguma celšanas un pārvietošanas nosacījumu aprēķins
Psiholoģiskā klimata darba vidē novērtēšanas tests	Ar šī testa palīdzību nosaka psiholoģisko mikroklimatu darbā, psiholoģiskās spējas
Darbspēju indekss	Ar šī testa palīdzību nosaka pašreizējās un prognozējamās nodarbinātā darbspējas

REZULTĀTI

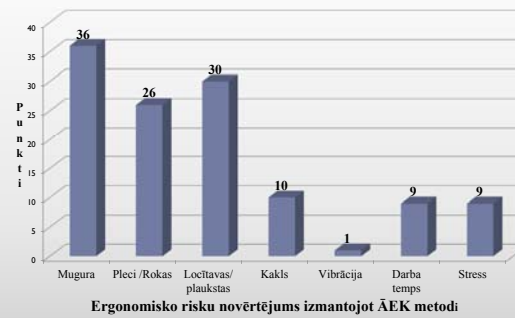
Vispārējo darba vides risku novērtējums

Somijas 5 baļļu matrica	Pieņemams risks II
-------------------------	--------------------

REZULTĀTI



REZULTĀTI



REZULTĀTI

▶ Pieļaujamais svaru limits pēc NIOSH metodes ir aprēķināts 9,2 kg

▶ **Pieļaujamais svaru limits tiek pārsniegts 1,2 reizes**



REZULTĀTI

Anketa	Vērtējums
Psiholoģiskais klimats	Viduvējs
Darbspējas indekss	Lielas darbaspējas

Darbinieku vidējais vecums	39,6 gadi
Darba stāžs 0-5 gadi	34 %
Darba stāžs 6-10 gadi	57%

SECINĀJUMI

- ▶ Nodarbinātos ietekmē fiziskā slodze un stresa situācijas, ko apliecina arī literatūras analīze.
- ▶ Pēc apkopotajiem aptaujas datiem nodarbinātie galvenokārt sūdzas par diskomfortu vai sāpēm muguras lejasdaļā un plecos.
- ▶ Nodarbinātie ir novērtējuši augstas darbaspējas.
- ▶ Vingrinājumus apgūt vēlētos tikai 38% no aptaujātajiem.

SECINĀJUMI

- ▶ Sievietēm ir paaugstināta fiziskā slodze salīdzinot ar vīriešiem.
- ▶ Darbinieki, kuri regulāri nodarbojas ar sportu un vingro, sūdzības par sāpēm vai diskomfortu ir divas reizes mazāk, nekā darbiniekiem, kuri nav fiziski aktīvi.
- ▶ Izmantotās darba vides riska novērtēšanas metodes var pielietot arī citās nozarēs / darbavietās, kur ir smagu nastu celšana vai pārvietošana.
- ▶ Izvirzītā hipotēze ir apstiprinājusies, ka noliktavu darbinieki pakļauti ergonomiskiem riskiem darba vietās un šo risku nelabvēlīgo ietekmi uz organismu palīdz novērst agrīnā rehabilitācija.

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

Veicamie pasākumi smagumu celšanas risku mazināšanai:

- ▶ Sākot darba dienu - veikt iesildošos vingrinājumus.
- ▶ Darba pārtraukumos un atpūtas pauzēs veikt muskuļu stiepšanas un atslodzes vingrinājumus.



PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- ▶ Apgūt un praktizēt pareizu smagu nastu celšanas tehniku.
- ▶ Ņemt vērā ka droši paceļamā maksimālā svara lielums, vīriešiem ir līdz 25 kg, sievietēm līdz 16 kg.



PREVENTĪVIE PASĀKUMI

Agrīnās rehabilitācijas pasākumi veselības uzlabošanai:

- ▶ Svarīgi iesaistīties darbiniekiem, gan darba devējam.
- ▶ Konsultācijas: psihoterapeitu / psihologu.
- ▶ Fizio vai ergoterapeitu speciāli izstrādāti vingrinājumu kompleksi dažādām ķermeņa daļām (mugura, plecu josla, kājas, rokas).
- ▶ Darba devējs piedāvā: ārstnieciskās vingrošanas kursus, kopīgus sporta pasākumus, polises veselības uzlabošanai, apstākļus sportiskām aktivitātēm.



PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- ▶ Darbiniekiem ar hroniskām veselības problēmām modificēt darba apstākļus tā, lai darbs neizraisītu fizisku pārslodzi.
- ▶ Pašiem ir aktīvi jāiesaistās regulārās fiziskās aktivitātēs.



KĀ PĀRLIECINĀT DARBA DEVĒJU

Ieviešot agrīnās rehabilitācijas pasākumus:

- ▶ Uzlabojas darba produktivitāte.
- ▶ Samazinās izmaksas par darbinieku kavējumiem.
- ▶ Palielinās darbinieku apmierinātība ar darbu.

PALDIES PAR UZMANĪBU!

