



Latvijas Ergonomikas biedrība un Latvijas Biznesa efektivitātes asociācija

KONFERENCE

Ergonomika un efektīva biznesa attīstība



ERGONOMIKAS NOZĪME MUSDIENU BIZNESĀ

Latvijas Ergonomikas biedrības valdes priekšsēdētāja
Sertificēta Eiropas ergonomiste (Eur. Ergon.)
Latvijas Universitātes as., profesoze, Dr.med.

Ženija Roja

Rīga, 2014.g. 02. oktobris



OKTOBRIS

Eiropas Ergonomikas mēnesis (EEM)
(2014. un 2015. gada tēma:
Ergonomika un ar darbu saistītā stresa vadīšana)



Eiropas Ergonomikas mēnesis (EEM) ir ikgadēja kampaņa

Tās iniciatore ir Eiropas Ergonomikas biedrību Federācija (EEBF), kuras sastāvā ietilpst daudzu valstu nacionālās ergonomikas biedrības.

EEM mērķis ir veicināt diskusijas un sadarbību ar organizāciju darbu vadītājiem un darbiniekiem, ekspertiem ergonomikā, drošības speciālistiem, arada veselības ārstiem par ergonomikas nozīmi organizācijas efektivitātes veicināšanā.

Kas ir ergonomika?

Ergonomika ir zinātnes disciplīna, kas pēta cilvēka un citu sistēmas elementu savstarpējo mijiedarbību, un palīdz uzlabot cilvēku labklājību un kopējo sistēmas darbības efektivitāti, pielietojot teoriju, principus, datus un metodes (Starptautiskā Ergonomikas asociācija, www.iea.cc).

Ergonomika ir multidisciplināra zinātnes nozare, kas pēta cilvēka attiecības ar darbu.

Ergonomikas uzdevums ir darba procesa un darba vides piemērošana cilvēka psihiskajām un fiziskajām iespējām, lai nodrošinātu efektīvu darbu, kas neizraisa draudus cilvēka veselībai un kuru var viegli izpildīt.



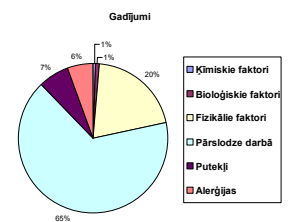
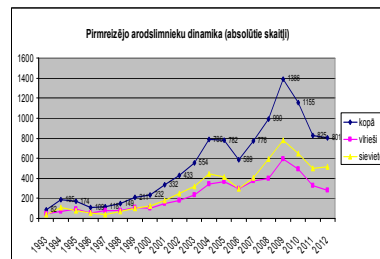
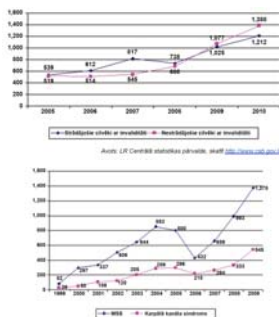
ZINĀŠANAI

- ES valstis ir atbildīgas par 600 miljoniem zaudētu darba dienu katru gadu veselības problēmu saistībā ar darbu dēļ, radot vismaz 20 miljardu eiro zaudējumus gadā.
- Pētījumi Eiropā liecina, ka 50-60% zaudēto darba dienu ir saistīti ar stresu darbā un citiem psihosociāliem riskiem.
- Stress ir otrā biežāk pieminētā ar darbu saistītā veselības problēma Eiropā (pirmajā vietā - muskuļu, skeleta, saistaudu sistēmas un perifēriskās nervu sistēmas slimības).
- Eiropā ik gadu izdevumi mentālās veselības (darba un citu iemeslu dēļ) dēļ veido 240 miljardus eiro.

Latvijā

• Muskuļu, skeleta un saistaudu sistēmas (MSSS) slimnieku tūkstoši ietekmē Latvijas kopējo darba ražīgumu un darba tirgus kvalitāti.

• MSSS un karpālā kanāla sindroms ir divas visbiežāk sastopamās arrodslimības. Šo saslimšanu izplatībai ir pieaugoša tendence.



ORGANIZĀCIJAS EFEKTIVĪTĒS MODELIS (G. Dāvidsons, 2008.)



EIROPAS STRATĒGIJA VESELĪBAI UN DROŠĪBAI DARBĀ

(www.euro.who.int; http://ec.europa.eu/employment_social/work-conditions/policy_en.htm)

•Pilnveidot modernu un efektīvu normatīvo dokumentāciju attiecībā uz veselību un drošību darbā

•Ikvienā dalībvalstī attīstīt un ieviest nacionālu stratēģiju, kas vērsta uz aroda slimību un negadījumu mazināšanu

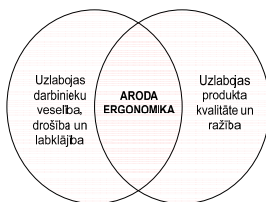
•Veicināt ar garīgo veselību saistīto problēmu uzlabošanu un novērst citas psiholoģiska rakstura problēmas darbvietās (mobings, bosings)

•Veikt nepieciešamo rehabilitāciju ilgstoši slimojošiem vai reintegrēt tos darba tirgū, tai skaitā, kas cietuši no muskuļu, skeleta un saistaudu sistēmas slimībām



LABA ERGONOMIKA IR LABA EKONOMIKA! (Hendrick H. W., 1996)

- Ergonomika ir būtisks un neatņemams elements aroda veselībā. Tās mērķis ir:
- **veselības veicināšana,**
- **darba ražīguma kāpināšana,**
- **labklājības nodrošināšana ikvienam strādājošam.**



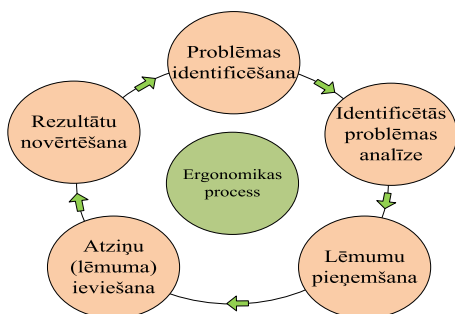
LABA ERGONOMIKA IR LABA EKONOMIKA! (Hendrick H. W., 1996)

Labā ergonomika nozīmē:

1. darba ražīguma pieaugumu,
2. motivē darbiniekus strādāt daudz labāk,
3. samazina:
 - nelaimes gadījumus,
 - arodslimības,
 - darba nespēju,
 - personāla mainību,
 - darba kavējumus.



Ergonomikas process (Karwowski W., 2005.)



ERGONOMISKĀS IEJAUKŠANĀS PASĀKUMU (EIP) VEIDI:

- darbinieka apmācība, lai nodrošinātu kvalitatīvas izmaiņas indivīda uztverē un prasmēs;
- organizatoriskas izmaiņas, lai uzlabotu darbinieku savstarpējās attiecības;
- izmaiņas tehnoloģijās, lai uzlabotu darbinieku un iekārtu mijiedarbību;
- darba sistēmas uzlabošana, lai optimizētu sistēmas cilvēks-mašīna –vide saskaņotu darbību.

ERGONOMISKĀS IEJAUKŠANĀS PASĀKUMU (EIP) REZULTĀTI:

- uzlabojas darbinieku labsajūta (veselība, drošība un gandarījums par paveikto),
- palielinās uzņēmuma labklājība,
- tiek nodrošināta organizācijas optimāla darbība, ražīgums un augsta pakalpojumu kvalitāte.

Faktori, kas ietekmē ergonomiskās iejaukšanās pasākumus

- darbinieku līdzdalība,
- ergonomiskā apziņa un praktiskās iemaņas,
- likumi, noteikumi un kontrole,
- izmaksas, organizācija un kultūra.



Vadītājiem patīk:

- Fakti
- Skaitļi

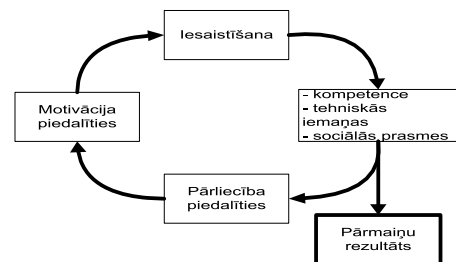


INTEGRĒTA PIEEJA: 5 K princips

- **kas** – cilvēku raksturojums, kas izpilda darbu,
- **ko** - darba uzdevuma apraksts un analīze,
- **kur** – vietas apraksts, kādos apstākļos tiek veikts darbs (ierobežota telpas platība, telpas apraksts un tml.,
- **kad** - apstākļi, kādos tiek veikts darbs (gadalaiks, maiņa, ierobežotā termiņā,....),
- **kā** - kādā veidā tiek veikts darbs (piespiedu pozas, saliekts ķermeņa stāvoklis, darbu izpilda ar rokām, rokas paceltas virs plecu līmeņa, nav mehānisko palīgierīču un tml.)



Līdzdalības (iesaistes) ergonomika (Wilson J. R., Haines H., 1998)



ERGONOMIKAS IEDALĪJUMS

☐ Slodzes ergonomika



☐ Kognitīvā ergonomika



☐ Organizatoriskā ergonomika



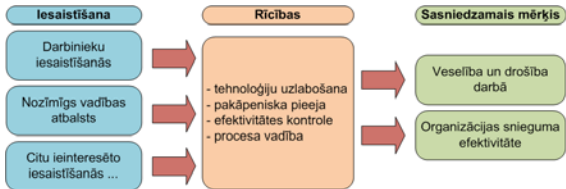
SLODZES ERGONOMIKA

Fiziskā slodze un garīgā slodze



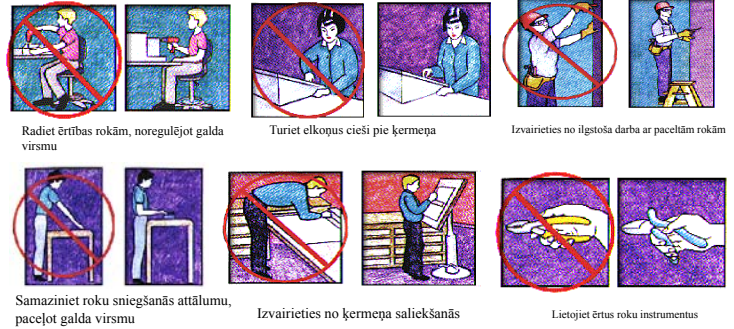
- ✓ Muskulu un skeleta sistēmu
- ✓ Sirds un asinsrites sistēmu
- ✓ Perifērisko nervu sistēmu
- ✓ Centrālo nervu sistēmu
- ✓ Sirds un asinsrites sistēmu
- ✓ Muskulu un skeleta sistēmu

Mūsdienu skatījums ergonomikā



Nedrīkst apstāties tikai uz nodarbināto veselības problēmu darbā risināšanu!!!!

Praktiski risinājumi



DROŠA CELŠANA



STUMŠANA UN VILKŠANA



Secinājumi

- Ergonomiskiem risinājumiem darbā ir būtiska nozīme organizācijas biznesa uzlabošanā!
- Veselība darbā ir ieguldījums organizācijas izaugsmei!
- Lai to panāktu:
 1. darba devējiem jāsadarbojas ar darba ņēmējiem;
 2. darbiniekiem jānodrošina veselīgi, droši un taisnīgi darba apstākļi;
 3. jāsamazina stresa situācijas darbā;
 4. Visiem nodarbinātajiem jāpiekopi veselīgs dzīvesveids un aktīvi jāiesaistās fiziskās aktivitātēs.



•PALDIES PAR UZMANĪBU!

Kontakti: Ž. Roja, mob. telefons: 29563591; e-pasts: zenija.roja@lu.lv;
www.ergonomika.lv