

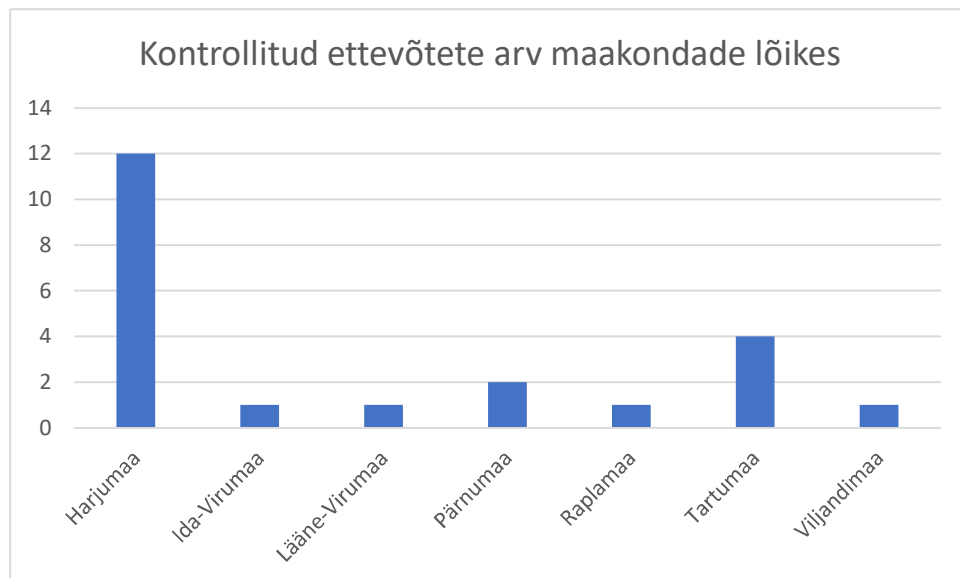
Kokkuvõte lõppenud sihtkontrollist luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise kohta

Tööinspeksioon viis selle aasta juunikuus läbi luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise sihtkontrolli „Tervislikud töökohad vähendavad koormust!“. Sihtkontrolli peakorraldajaks oli seekord Euroopa Vanemtööinspektorite Komitee (SLIC), mistõttu toimusid sihtkontrollid samaaegselt kõigis EL liikmesriikides. Eestis haarati sihtkontrolli valimisse tervishoiu- ja sotsiaalteenuste ning toiduaine- ja joogitööstuse sektorid.

Toiduainetööstuse sektoris registreeriti Eestis 2021.aastal kokku 220 tööõnnetust, neist 179 olid kerged ja 41 rasked. Töövõimetuspäevi kaasnes tööõnnetustega 7000 ehk keskmiselt 32 töövõimetuspäeva ühe tööõnnetuse kohta. Registreeriti 3 kutsehaigust, mis olid seotud füsioloogiliste ohuteguritega töökeskkonnas.

Tervishoiu sektoris registreeriti Eestis 2021.aastal kokku 259 tööõnnetust, neist 210 olid kerged ja 49 rasked. Töövõimetuspäevi kaasnes tööõnnetustega 9500 ehk keskmiselt 36 töövõimetuspäeva ühe tööõnnetuse kohta. Registreeriti 3 tööst põhjustatud haigestumist - kõikide puhul olid seotud ohuteguriteks korduvad stereotüüpsed liigutused.

Kontrollisime kokku 21 tervishoiu- ja sotsiaalteenuste ning toiduaine- ja joogitööstuse asutust erinevates Eesti maakondades.



10 kontrolli toimusid keskmise suurusega ettevõttes (50-249 töötajat), 9 kontrolli väikeettevõttes (10-49 töötajat) ja 2 kontrolli mikroettevõttes (1-9 töötajat). Algavast sihtkontrollist teavitati tervishoiu- ja sotsiaalteenuste ning toiduaine- ja joogitööstuse sektori ettevõtteid märgukirjaga. Märgukirjas ei olnud välja toodud, millised ettevõtted satuvad valimisse ning millal täpselt kontrollkülastused toimuvad. Valimisse sattusid eelkõige ettevõtted, kus ei olnud lähiajal kontrolli teostatud, oli toimunud tööõnnetusi või registreeritud kutsehaigusi.

Väärrib tähelepanu, et füüsiline ülekoormus (raskuste tõstmine) on tööõnnetuste põhjustajaks 2021.aastal olnud 63 korral ja seda kõikides sektorites ning see arv suureneb aastast aastasse. Seetõttu sihtkontrolli käigus keskendusidki tööinspektorid luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisega seotud teemadele nagu riskihindamine, töötajate juhendamine ning meetmete rakendamine.

3 ettevõttes (14%) ei tuvastanud tööinspektorid ühtegi sihtkontrolliga seotud puudust. Sihtkontrolliga seotud puudusi fikseeriti kokku 44 korral. Ettekirjutused koostati 9 (43%) ettevõttele.

Töötajate luu- ja lihaskonna vaevustega seotud riskide tuvastamine

8 kontrollitud ettevõttes (38%) ei vastanud luu- ja lihaskonna vaevuste riskihindamine tegelikkusele. Riskianalüüs vajab uuendamist nt järgnevatel juhtudel:

- Ettevõtte tehnoloogiat oli uuendatud, mille tõttu müratase tootmises suurenes. Koosmõjus müraga suureneb ka füsioloogilistest ohuteguritest tulenev terviserisk, samuti suureneb töötaja energiakulu tööülesannete täitmisel (nt tuleb kanda kuulmiskaitsevahendeid, enda kuuldavaks tegemiseks tuleb kolleegile lähemale kõndida, müra avaldab väsitavat mõju kesknärvisüsteemile ning selle tõttu võib olla töötaja keskendumisvõime tööülesande täitmisel häiritud jne).
- Füsioloogiliste ohutegurite kokkupuutest tulenevat terviseriski oli alahinnatud, nt leitud, et tegemist on vähese riskiga, kuigi töötajate enamik tööülesandeid olid füüsilist laadi.
- Füsioloogilised ohutegurid olid välja selgitatud osaliselt, jättes välja nt töötamine jalgadel, ühetaolised korduvad käeliigutused, ebaergonoomilised tööasendid (nt keha ette kallutatud või käed tõstetud õlapiirkonnas kõrgemale).

Kõikjal Euroopas uurisid tööinspektorid sihtkontrollide käigus asjaolusid, mis kõik ei tulene otseselt seadusandlusest, kuid mille arvesse võtmine aitab olulisel määral kaasa sellele, et riskianalüüs vastaks tegelikkusele. Inspektorid tundsid huvi järgmiste asjaolude vastu:

- Kas luu- ja lihaskonna vaevuste riskihindamisel osalesid töötajad või nende esindajad?

Kontrollitud ettevõtetest osalesid riskianalüüsi koostamisel 12 ettevõtte (57%) töötajate esindajad. Töökeskkonna riskianalüüsi korraldamine erinevate osapoolte koostöös annab parema tulemuse ning väheneb oht, et midagi olulist jääb tähelepanuta. Ühiselt on võimalik leida ka sobivaimad lahendused terviseriskide vähendamiseks. Töötajate arvamuse küsimine aitab tuvastada varakult võimalikke ohutegureid ja tegeleda nende ennetamise või vähendamiseks. Näiteks kauba teisaldamisel ühelt tasapinnalt teisele võivad ebasoodsad tööasendid tuleneda töötasapinna ebasobivast kõrgusest (vt joonis 1). Abi võib olla nt sellest, kui võtta kasutusele reguleeritava kõrgusega töötasapinnad (kui teisaldatakse otse aluselt, siis nt kasutades põrandapinna süviseid aluste langetamiseks ning tõsteseadmeid nende sobivale kõrgusele tõstmiseks) või korraldada teisaldustöö muul moel.



Joonis 1. Kui kauba teisaldamisega kaasneb kätetöö õlavöötimest kõrgemal või ettekallutatud kehaasendis, on teisaldustööga kaasnev terviserisk suurem ning on vajalik leida lahendus riski vähendamiseks.

- Kas peamised füsioloogilised ohutegurid tuvastati ja neid hinnati nõuetekohaselt?

13 ettevõttes (62%) oli jäetud kas üks või mitu töökeskkonnas esinevat ohutegurit välja selgitamata või tegelikkusele vastavalt hindamata. Tööinspektorid vaatlesid erinevaid töökohti ja vestlesid töötajatega, et selgitada välja järgnevate ohutegurite esinemine:

- Korduvat laadi töö,
- käsitsi teisaldamine, tõstmine ja kandmine,
- lükkamine ja tõmbamine,
- tööasendid ja -liigutused,
- kauakestev püstiasendis olek,
- pikaajaline istumine.

Kui need ohutegurid töökohas esinesid, uurisid tööinspektorid, kas nendega kokkupuutest tuleneva terviseriski hindamisel on arvesse võetud järgnevaid asjaolusid:

- tööprotsessid, kus on vaja kasutada jõudu, täpsust või kiirust nõudvaid liigutusi,
- tööobjekt on suure massiga ja raskesti haaratav,
- nn tükitööd,
- sagedased tootmiskatkestused, mis ei olene töötajast,
- nõrgad sotsiaalsed suhted ja ebapiisav tugi,
- töövahendid pole individuaalselt kohandatavad,
- puhkepause pole piisavalt,
- isikukaitsevahendid on ebasobivad (nt töökindad on liiga suured ega võimalda teisaldatavast objektist ergonoomiliselt kinni haarata).

- Kas füsioloogiliste ohuteguritega seotud terviseriskide hindamiseks kasutati tõendus põhiseid meetodeid?

Tõendus põhiseid riskihindamise meetodeid polnud kontrollitud ettevõtetes kasutatud. Tegemist pole seadusandlusest tuleneva kohustusega, vaid abistavate töövahenditega riskide hindamiseks. Hetkel on need meetodid kättesaadavad enamjaolt inglise keelsetena. Euroopa Vanemtööinspektorite Komitee tõi peamiste tõendus põhiste meetoditena välja järgnevad:

- ART (Assessment of Repetitive Tasks)
- HARM (Hand arm risk-assessment method)
- KIM (Key Indicator Method for assessing and designing physical workloads during Manual Handling Operations KIM-MHO)
- MAC-tool (Manual handling assessment charts)
- QEC (The Quick Exposure Check)
- RAMP (Risk management Assessment tool for Manual handling Proactively)
- RAPP (Risk assessment of pushing and pulling tool)
- PTAI (A method for evaluating the load of patient transfers)
- TILTHERMOMETER.

Nimetatud meetodid on kasutatavad toiduaine- ja joogitööstuse sektorites, vaid PTAI ja TILTHERMOMETER käsitlevad otseselt neid töid, mis on seotud inimeste (sh patsientide) tõstmise ja liigutamisega. Meetodeid kasutades saab riskihindamisel võtta arvesse tööliigutuste sagedust, kestust ja intensiivsust, aga ka palju muid näitajaid, nt patsientide hulka, nende liikumisvõimet (vt joonis 2). Ülejäänud nimetatud meetodite abil saab võtta arvesse erinevaid asjaolusid, nt ART aitab keskenduda ülajäsemete tööle ning hinnata vasaku ja parema käe tööd eraldi. HARM käsitleb täpsust nõudvaid töid, kus kasutatakse enam käsi, kaela ja õlgu (nt toodete sorteerimine ja pakendamine). MAC aitab arvesse võtta mitmekesi teisaldamist (nt suurte ja raskete toodete korral).

TilThermometer

Explanation of the Mobility classes



Joonis 2. Tõendus põhise riskihindamise meetodit Tilthermometer kasutades tuleb alguses kaardistada patsientide hulk vastavalt liikumisvõimele, sest sellest oleneb töötaja terviseriski suurus.

Töökeskonna riskitasemed vajavad kindlasti ülevaatamist juhul, kui ettevõttes on toimunud tööõnnetus (sh tuleb arvesse võtta ka raskuste teisaldamise jm füsioloogiliste ohuteguritega seotud tööõnnetusi), tuvastatud kutsehaigestumine või on viimasel ajal sagenenud haiguslehtede hulk. Tegemist on näitajatega, millel võib olla otsene seos töökeskonna vajakajäämistega, mistõttu vastava teabe arvestamata jätmine võib tuua kaasa sarnase tagajärje kordumise.

Tööinspektorid selgitasid veel, kas riskianalüüside käigus oli hinnatud füüsikalisi ohte nende esinemise korral, nt vibratsiooni ja valju müra, kõrgeid või madalaid temperatuure. Nimetatud füüsikalised ohutegurid koosmõjus füsioloogilistega kiirendavad nende negatiivset mõju töötaja tervisele, sest koormavad töötajat nii vaimset kui füüsiliselt – kuumaga muutub inimene uniseks ja uimaseks ning tema ajutegevus võib aeglustuda, liigvali müra võib aga põhjustada kuulmislangust, lisaks võivad langeda töömeeleolu ja -viljakus.

Töötajate juhendamine, väljaõpe ja registreerimine

Ühes ettevõttes ei olnud tööandja juhendanud töötajaid enne raskuste teisaldamisega seotud töökohale lubamist, kuidas kasutada tehnilisi abivahendeid õigesti ja vältida teisaldamisega seotud ohte. Samuti oli tegemata väljaõpe ohutute töövõtete kasutamise kohta.

Viies ettevõttes (24%) oli töötajate juhendamise ja väljaõppe kuupäev ja sisu kirjalikult registreerimata.

Meetmete rakendamine luu- ja lihaskonna vaevuste vältimiseks või vähendamiseks

14 kontrollitud ettevõttes (67%) oli võetud kasutusele piisaval hulgal meetmeid, seitsmes ettevõttes (33%) oli seda tehtud osaliselt või ebapiisavalt. Näiteks korduvat laadi töö puhul aitab terviseriski vähendada käeliigutuste korduste arvu vähendamine seadmete kasutamise abil (vt joonis 3).

Meetmete rakendamine eeldab nende tõhususe perioodilist kontrollimist ja veendumist, kas need endiselt toimivad või oleks vaja midagi muuta.



Joonis 3. Hoolekandeesutuses on üheks kätetöö sagedust vähendavaks meetmeks siibripesumasina kasutamine.

Sihtkontrolli tulemuste põhjal soovitame:

- **Hoidke töökeskkonna riskianalüüs vastavuses tegeliku töökeskkonnaga.** Töökeskkonna riskihindamine on pidev protsess, mis eeldab head koostööd, kõigi ohuteguritega arvestamist ning järjepidevust. Vaatamata sellele, et õigusaktis ei ole mainitud, missuguse sagedusega tuleks riskianalüüsi üle vaadata, on seda siiski mõistlik aeg-ajalt teha ka juhul, kui töökeskkonnas pole tehtud muudatusi, pole juhtunud tööõnnetusi, diagnoositud kutsehaigusi.
- **Mitme ohuteguri samaaegne esinemine mõjutab töötaja tervist rohkem kui üksiku ohuteguri oma.** Ohutegurite koosmõju olukordi tuleb vähendada miinimumini - näiteks eraldada teisaldus- või pakkimistöö vaheseinte vm korralduslike meetoditega neist seadmetest, millega töötamise käigus tekib tootmismüra. Viimased suved on eriti hästi näidanud, et liigsooja sisetemperatuuri puhul on väga oluline läbi mõelda ja kavandada piisavaid meetmeid, et füüsiline töö ei kurnaks töötaja tervist juba ainuüksi kõrge sisetemperatuuri tõttu.
- **Pöörake tähelepanu, kas töötasapinna kõrgus sobib töötaja kehaasendile.** Kui töötaja peab töö käigus oma keha sageli ette kallutatama või tõstma käsi õlapiirkonnast kõrgemale, siis võib olla lahenduseks reguleeritav töötasapind või muud ümberkorraldused, mis võimaldavad töötajal töötada ergonoomiliselt võimalikult sobivas ja vähekoormavas kehaasendis.
- **Tagage töötajatele piisavalt tööaja sisse arvestatavaid puhkepause** füüsilise ja vaimse ülekoormuse vältimiseks, sest need on äärmiselt vajalikud töötajate töövõime hoidmiseks.
- Lisateadmiste saamiseks tutvuge Euroopa Vanemtööinspektorite komitee kokkuvõttega luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise riskihindamise tõenduspõhiste meetodite ingliskeelse kokkuvõttega:

https://oshwiki.eu/wiki/Observation-based_tools_for_assessment_of_risk_for_musculoskeletal_disorders

Kokkuvõtte koostas:
Vanemtööinspektor Merilin Tasane
30.08.2022