



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pracuj bez bólu – jak chronić układ ruchu w pracy

Materiał edukacyjny dla uczestników projektu pt. „ReStart – wróć do formy, wróć do pracy!” nr FELD.08.04-IZ.00-0004/25 realizowanego przez Chojeńskie Centrum Ortopedyczno-Rehabilitacyjne Primus Medicus Spółka z o.o.

Witaj,

Jeśli jesteś w naszym projekcie, to znaczy, że cierpisz na dolegliwości i schorzenia układu ruchu, które nie pozwalają Ci w pełni cieszyć się życiem.

Być może ich źródłem jest sposób, w jaki wykonujesz swoją pracę.

Chcemy Ci przybliżyć :

- ▶ na jakie zawodowe czynniki ryzyka się narażasz,
- ▶ jakie są najczęstsze choroby zawodowe układu ruchu,
- ▶ jak im zapobiegać,
- ▶ co robić, kiedy już chorujesz.

Sprawdź, co możesz zrobić, aby dłużej pozostać w pełni aktywnym i sprawnym pracownikiem.



Zawodowe czynniki ryzyka

Są grupy zawodowe, w których sposób wykonywania pracy nadmiernie obciąża układ mięśniowo-szkieletowy. Wiązą się one z określonymi zawodowymi czynnikami ryzyka, które sprzyjają przeciążeniu układu ruchu. Należą do nich np.:

- ▶ wysiłek fizyczny,
- ▶ niedostosowanie stanowiska pracy do rodzaju wykonywanych czynności lub Twoich możliwości i cech antropometrycznych,
- ▶ konieczność ręcznego przemieszczania ciężarów,
- ▶ wykonywanie pracy w pozycji wymuszonej, wykonywanie ruchów monottonnych, powtarzalnych,
- ▶ nadmierny długotrwały ucisk na tkanki i elementy narządu ruchu,
- ▶ praca w zmiennych warunkach mikroklimatycznych,
- ▶ wibracja, drgania,
- ▶ przewlekły stres powodujący m.in. wzrost napięcia mięśni,
- ▶ wysokie tempo pracy, akord, presja czasu, brak współpracy w zespole.

Zastanów się, które z tych czynników dotyczą Ciebie?



Choroby zawodowe układu narządu ruchu

▶ Zapalenie ścięgien i pochewek ścięgnistych:

- ▶ Dotyczy zapalenia ścięgien palców, nadgarstka, łokcia, kolana, które może być wynikiem powtarzalnych ruchów, odwodzenia kciuka, łokciowego odchylenia nadgarstka, mocnych chwytów palcami I i II, połączonych z odchyleniem ręki np. podczas pracy stolarzy, mechaników, operatorów maszyn.

▶ Zespoły przeciążeniowe kręgosłupa:

- ▶ Dotyczą przeciążenia odcinków kręgosłupa (szyjnego, piersiowego, lędźwiowego) z powodu ciężkiej pracy fizycznej, dźwigania ciężkich przedmiotów, długotrwałej pracy w niewłaściwej pozycji, w tym pracy siedzącej, ze skręceniem tułowia, w pochyleniu. Bóle odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa najczęściej dotyczą: pracowników produkcyjnych, w tym w branży odzieżowej, osób zatrudnionych w transporcie, pracowników biurowych.

▶ Łokieć tenisisty :

- ▶ Choroba wynikająca z nadmiernego obciążenia mięśni i ścięgien okolicy łokcia. Objawia się bólem i osłabieniem mięśni przedramienia i dłoni. Zawody, w których istnieje ryzyko wystąpienia to: stomatolodzy, protetycy, szlifierze, czynności związane z wkręcaniem śrubokrętem z silnym zaciskiem ręki, palacze tytoniu.

▶ Zmęczeniowe złamanie kości

- ▶ zwykle występują w trzonach II i III kości śródstopia, kości piętowej i piszczelowej – w wyniku pracy w niefizjologicznej, wymuszonej pozycji ciała lub długotrwałego, powtarzającego się ucisku na daną okolicę. Narażone są osoby pracujące w pozycji stojącej albo wykonujące zawody wymagające używania narzędzi wibracyjnych, również zawodowi żołnierze i sportowcy.

Choroby zawodowe układu narządu ruchu

- ▶ Łokieć golfisty
- ▶ Zapalenie przyczepów ścięgien mięśni zginaczy nadgarstka - występuje częściej u mężczyzn. Jest efektem przeciążenia powstałego wskutek powtarzalnych ruchów nadgarstka wbrew oporowi np. u szlifierzy, ślusarzy.

- ▶ Zespół de Quervaina:
- ▶ Choroba obejmująca zapalenie ścięgien prostowników kciuka. Często spotykana u osób wykonujących powtarzalne ruchy nadgarstka i kciuka, jak np. fryzjerzy, pracownicy biurowi.

- ▶ Zapalenie kaletki maziowej:
- ▶ Występuje na skutek przeciążenia stawów i zapalenia kałek maziowych. Może dotyczyć np. kolana (kolano posadzkarza) lub łokcia (łokieć studenta). Występuje u osób pracujących w pozycji klęczącej (parkieciarzy, posadzkarzy, brukarzy, dekarzy) lub wskutek długotrwałego opierania się na łokciu (fotografowie, filmowcy) czy upadku na łokieć.

- ▶ Zmiany zwyrodnieniowe stawów:
- ▶ Dotyczą zużycia chrząstki stawowej, najczęściej atakującą kolana, biodra, kręgosłup, stawy palców rąk i stóp, szczególnie u pracowników wykonujących pracę w pozycji stojącej lub z dźwiganiem ciężarów, jak np. w budownictwie, rolnictwie, handlu.

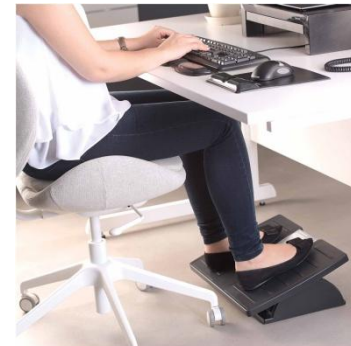
- ▶ Zespół cieśni nadgarstka:
- ▶ Spowodowany uciskiem nerwu pośrodkowego w kanale nadgarstka. Objawia się bólem, drętwieniem i osłabieniem ręki. Występuje u osób pracujących przy komputerze, stolarzy, muzyków, monterów, itp. Dotyka najczęściej kobiety w wieku 50+.

Lepiej zapobiegać

Profilaktyka obciążenia układu ruchu w pracy siedzącej

Stanowisko pracy:

- ▶ Krzesło: powinno mieć regulowaną wysokość i oparcie, które wspiera naturalną krzywiznę kręgosłupa. Siedzisko powinno być tak ustawione, aby stopy opierały się płasko na podłodze, a kolana były zgięte pod kątem około 90 stopni. Podłokietniki powinny wspierać łokcie, umożliwiając rozluźnienie ramion.
- ▶ Biurko: powinno być na odpowiedniej wysokości, tak aby dłonie spoczywały na klawiaturze bez konieczności unoszenia ramion. Przestrzeń pod biurkiem powinna być wolna od przeszkód, aby umożliwić swobodne ustawienie nóg.
- ▶ Monitor: powinien być ustawiony na wysokości oczu, aby uniknąć nadmiernego pochylania głowy w dół lub w górę. Odległość od oczu powinna wynosić około 50-70 cm, a ekran powinien być lekko nachylony do tyłu.
- ▶ Klawiatura i mysz: powinny być ustawione na wysokości, która pozwala na swobodne ułożenie nadgarstków w neutralnej pozycji, bez ich wyginania. Warto stosować podkładki pod nadgarstki, które wspierają ręce podczas pisania.
- ▶ Wspomagacze: specjalne klawiatury, myszki, podkładki pod nadgarstki, krzesła z podparciem lędźwiowym.



Lepiej zapobiegać

Profilaktyka obciążenia układu ruchu w pracy siedzącej

- ▶ Przerwy i aktywność fizyczna
- ▶ Reguła 20-20-20: co 20 minut należy zrobić 20-sekundową przerwę, patrząc na obiekt oddalony o 20 stóp (około 6 metrów), aby zrelaksować oczy.
- ▶ Ćwiczenia rozciągające: regularne wykonywanie prostych ćwiczeń rozciągających na szyję, ramiona, plecy i nadgarstki, np. krążenie ramionami, skręty tułowia, delikatne rozciąganie karku.
- ▶ Mikroprzerwy: co godzinę warto zrobić krótką przerwę (5-10 minut) na rozciąganie, przejście się po biurze, wykonanie kilku głębokich oddechów.

- ▶ Techniki pracy
- ▶ Unikanie długotrwałego siedzenia: regularne zmiany pozycji ciała, wstawanie co jakiś czas, korzystanie z biurek z regulowaną wysokością (siedząco-stojących).
- ▶ Odpowiednia technika pisania: klawiaturę obsługiwać z delikatnym naciskiem klawiszy, unikać niepotrzebnego napięcia w dłoniach i palcach.
- ▶ Ustawienie ciała: utrzymywanie prostej pozycji kręgosłupa, głowa powinna być ustawiona prosto nad ramionami, nie opierać się o blat biurka.



Lepiej zapobiegać

Profilaktyka obciążenia układu ruchu w pracy stojącej

- ▶ Stanowisko pracy
- ▶ Odpowiednia wysokość stanowiska pracy: blat roboczy powinien być ustawiony na wysokości odpowiadającej naturalnemu zgięciu łokci pod kątem 90 stopni. W zależności od rodzaju pracy, wysokość blatu może się różnić (np. wyższy do prac precyzyjnych, niższy do prac wymagających siły).
- ▶ Podłoga i podkładki antyzmęczeniowe: podłóże, na którym stoi pracownik, powinno być miękkie lub elastyczne (np. gumowe maty antyzmęczeniowe), co zmniejsza nacisk na stopy i kręgosłup.
- ▶ Odpowiednie obuwie: obuwie powinno być wygodne, dobrze dopasowane i z odpowiednią amortyzacją. Należy unikać butów na wysokim obcasie i o twardej podeszwie.
- ▶ Równomierne rozłożenie ciężaru ciała: pracownik powinien unikać jednostronnego obciążenia (np. stania tylko na jednej nodze). Zaleca się równomierne rozkładanie ciężaru ciała na obie nogi.



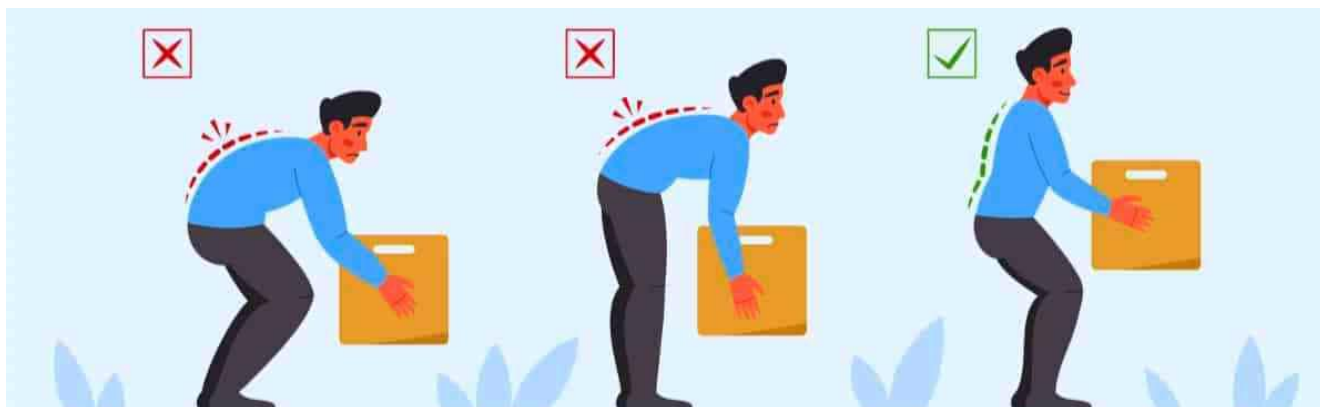
Lepiej zapobiegać

Profilaktyka obciążenia układu ruchu w pracy stojącej

- ▶ Techniki pracy i postawa
- ▶ Regularna zmiana pozycji: ważne jest, aby często zmieniać pozycję ciała – przenosić ciężar z jednej nogi na drugą, robić kilka kroków w miejscu, wykonywać delikatne rozciąganie nóg.
- ▶ Podnóżki lub podwyższenia do stóp: używanie małego podnóżka (10-15 cm) pozwala na okresowe uniesienie jednej nogi, co zmniejsza obciążenie dolnego odcinka kręgosłupa.
- ▶ Prawidłowa postawa ciała: plecy powinny być proste, barki rozluźnione, a głowa utrzymywana prosto. Unikać pochylania się do przodu lub bocznego skręcania tułowia.
- ▶ Używanie obu rąk: jeśli to możliwe, warto używać obu rąk do wykonywania czynności, aby równomiernie rozkładać obciążenie.
- ▶ Przerwy i aktywność fizyczna
- ▶ Mikroprzerwy: co 30-60 minut warto zrobić krótką przerwę (2-5 minut), podczas której można usiąść, wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub przejść się.
- ▶ Ćwiczenia rozciągające: regularne wykonywanie prostych ćwiczeń, takich jak wspinanie się na palce i powrót na pięty, krążenie ramionami, skręty tułowia, rozciąganie łydek i ud, może pomóc w rozluźnieniu mięśni i zapobieganiu przeciążeniom.
- ▶ Ćwiczenia wzmacniające: warto wprowadzić ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, pleców i nóg, które pomagają w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz redukcją obciążenie kręgosłupa.

Lepiej zapobiegać Profilaktyka obciążenia układu ruchu w pracy stojącej

- ▶ Organizacja pracy
- ▶ Rotacja zadań: jeśli to możliwe, pracownicy powinni mieć możliwość zmiany pozycji z stojącej na siedzącą lub odwrotnie, lub wykonywania różnych zadań, które angażują różne grupy mięśniowe.
- ▶ Właściwe planowanie pracy: unikanie długotrwałej pracy w jednej pozycji. Zaleca się organizację zadań tak, aby możliwa była rotacja między różnymi rodzajami aktywności.
- ▶ Optymalne ułożenie narzędzi pracy: narzędzia i materiały powinny być umieszczone w zasięgu ręki, aby uniknąć nadmiernego wyciągania rąk i skręcania tułowia.



Lepiej zapobiegać Profilaktyka obciążenia układu ruchu w pracy w ruchu

- ▶ Stanowisko pracy
- ▶ Używanie pomocy mechanicznych: wózki, rolki, pasy transportowe czy podnośniki mogą znacznie zmniejszyć obciążenie układu ruchu podczas przenoszenia ciężkich przedmiotów.
- ▶ Odpowiednie obuwie: powinno być wygodne, stabilne, z odpowiednią amortyzacją, aby zminimalizować ryzyko poślizgnięcia, upadku oraz zmniejszyć obciążenie stawów.
- ▶ Odpowiednie wyposażenie stanowiska pracy: pracownicy powinni mieć łatwy dostęp do wszystkich potrzebnych narzędzi i materiałów, aby uniknąć nadmiernego przemieszczania się i dźwigania.
- ▶ Przerwy i ćwiczenia
- ▶ Regularne przerwy na rozciąganie: co godzinę warto zrobić kilka minut przerwy na rozciąganie mięśni, szczególnie nóg, pleców, ramion i szyi. Proste ćwiczenia, takie jak skłony, rozciąganie łydek, krążenia ramionami, mogą pomóc w zrelaksowaniu mięśni.
- ▶ Mikroprzerwy na zmianę pozycji: krótkie przerwy (1-2 minuty) co 30 minut, podczas których można zmienić pozycję ciała, wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub po prostu usiąść, mogą znacznie zmniejszyć zmęczenie mięśni.
- ▶ Ćwiczenia wzmacniające: regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców, brzucha, ramion i nóg mogą pomóc w zwiększeniu wytrzymałości i stabilności ciała.

Lepiej zapobiegać

Profilaktyka obciążenia układu ruchu w pracy w ruchu

▶ Techniki pracy i postawa

- ▶ Prawidłowa technika podnoszenia i przenoszenia ciężarów: używać nóg, a nie pleców do podnoszenia ciężarów. Plecy powinny być proste, a ciężar trzymany blisko ciała. Unikać gwałtownych ruchów, skrętów tułowia i dźwigania ciężarów powyżej wysokości ramion.
- ▶ Unikanie powtarzalnych ruchów: jeśli to możliwe, warto unikać długotrwałego wykonywania tych samych ruchów. Należy stosować naprzemienność zadań wymagających różnych rodzajów aktywności fizycznej. W miarę możliwości należy rotować pracowników pomiędzy zadaniami wymagającymi różnego rodzaju aktywności, aby uniknąć nadmiernego obciążenia jednej grupy mięśniowej.
- ▶ Prawidłowa postawa podczas chodzenia i stania: podczas chodzenia unikać pochylania się do przodu i utrzymywać wyprostowaną postawę. Głowa powinna być ustawiona prosto nad ramionami. Kroki powinny być naturalne i płynne: unikać zbyt dużych kroków, które mogą obciążać stawy kolanowe i biodrowe. Chodzić lekko, opierając się na całej stopie.
- ▶ Unikanie długotrwałego stania w jednym miejscu: jeśli zadanie wymaga długotrwałego stania, warto zmieniać pozycję, przenosić ciężar ciała z jednej nogi na drugą, a także robić krótkie przerwy na rozciąganie.
- ▶ Planowanie tras i pracy: jeśli praca wymaga częstego przemieszczania się, warto zaplanować trasy tak, aby zminimalizować nadmierne odległości i unikać zbędnych przebiegów.

Jeśli już chorujesz - Prawa pracownika z tytułu choroby zawodowej

- ▶ Co to jest choroba zawodowa?
- ▶ To choroba wymieniona w wykazie chorób zawodowych, która bezspornie lub z wysokim prawdopodobieństwem spowodowana została działaniem czynników szkodliwych występujących w środowisku pracy albo w związku ze sposobem wykonywania pracy.

- ▶ Ważne!
- ▶ Jeśli praca spowodowała u Ciebie schorzenie nieujęte w wykazie chorób zawodowych (załącznik do Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 czerwca 2009r. w sprawie chorób zawodowych), nie może zostać uznana za chorobę zawodową.

- ▶ Stwierdzenie choroby zawodowej oznacza szereg świadczeń i uprawnień przysługujących pracownikowi.
- ▶ Procedura, którą trzeba przejść jest kilkuetapowa i dość sformalizowana, ale warto!



I. Zgłoszenie podejrzenia choroby zawodowej u pracownika:

- ▶ Kto może zgłosić?
- ▶ 1. każdy lekarz (np. lekarz profilaktyk, lekarz leczący każdej specjalności, lekarz rodzinny, lekarz dentysta itd.) – na druku: skierowanie na badania w związku z podejrzeniem choroby zawodowej.
- ▶ Oryginał skierowania lekarz przesyła wraz z dokumentacją medyczną do Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy, gdzie pracownik zostanie poddany bezpłatnym badaniom w kierunku choroby zawodowej. Natomiast lekarz orzecznik jednostki orzeczniczej wysyła zgłoszenie podejrzenia choroby zawodowej do właściwego państwowego powiatowego inspektora sanitarnego oraz okręgowego inspektora pracy

- ▶ 2. sam pracownik (pod warunkiem, że nie jest aktualnie zatrudniony np. bezrobotny, emeryt, rencista) – na druku: podejrzenie choroby zawodowej.
- ▶ Niezatrudniony pracownik, dokonujący zgłoszenia podejrzenia choroby zawodowej przesyła oryginał wypełnionego druku podejrzenia państwowemu powiatowemu inspektorowi sanitarnemu właściwemu ze względu na siedzibę byłego zakładu pracy. Państwowy powiatowy inspektor sanitarny po otrzymaniu ww. druku kieruje pisemnie byłego pracownika do Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy w celu przeprowadzenia bezpłatnych badań w kierunku choroby zawodowej.
- ▶ Pracownik aktualnie zatrudniony może zgłosić u siebie chorobę zawodową wyłącznie za pośrednictwem lekarza sprawującego nad nim profilaktyczną opiekę zdrowotną.

- ▶ 3. pracodawca zatrudniający pracownika – na druku: podejrzenie choroby zawodowej.
- ▶ Pracodawca jest obowiązany niezwłocznie zgłosić właściwemu państwowemu inspektorowi sanitarnemu i właściwemu okręgowemu inspektorowi pracy każdy przypadek podejrzenia choroby zawodowej.

II. Rozpoznanie choroby zawodowej

- ▶ Jakie dokumenty są potrzebne:
 - wyniki badań lekarskich i pomocniczych,
 - dokumentacja medyczna pracownika lub byłego pracownika
 - dokumentacji przebiegu zatrudnienia
 - ocena narażenia zawodowego na podstawie dokumentacji gromadzonej przez pracodawców (czynniki fizyczne, chemiczne, biologiczne, uczulające, rakotwórcze, czy dotyczące sposobu wykonania pracy).

- ▶ Rozpoznanie choroby zawodowej u pracownika dokonuje lekarz orzecznik, zatrudniony w uprawnionej placówce medycznej, w formie druku: orzeczenie lekarskie o rozpoznaniu choroby zawodowej lub o braku podstaw do rozpoznania choroby zawodowej.

- ▶ Jednostkami orzeczniczymi pierwszego stopnia są:
 - poradnie chorób zawodowych wojewódzkich ośrodków medycyny pracy (w zakresie wszystkich chorób zawodowych);
 - kliniki i poradnie chorób zawodowych uniwersytetów medycznych (akademii medycznych) (w zakresie wszystkich chorób zawodowych);
 - poradnie chorób zakaźnych wojewódzkich ośrodków medycyny pracy albo przychodnie i oddziały chorób zakaźnych poziomu wojewódzkiego – w zakresie chorób zawodowych zakaźnych i pasożytniczych;
 - podmioty lecznicze, w których nastąpiła hospitalizacja – w zakresie rozpoznawania chorób zawodowych u pracowników hospitalizowanych z powodu wystąpienia ostrych objawów choroby.

- ▶ Pracownik może w terminie 14 dni złożyć wniosek o ponowne badanie lekarskie w jednostce orzeczniczej drugiego stopnia - za pośrednictwem lekarza orzecznika, który je wydał. Są nimi instytuty badawcze w dziedzinie medycyny pracy. Ich orzeczenie jest ostateczne.

III. Stwierdzenie choroby zawodowej



- ▶ Procedurę stwierdzenia choroby zawodowej u pracownika przeprowadza właściwy państwowy inspektor sanitarny w oparciu o materiał dowodowy, a w szczególności o dane zawarte w orzeczeniu lekarskim, wydanym przez lekarza jednostki orzeczniczej oraz ocenę narażenia zawodowego pracownika.
- ▶ W efekcie wydaje on decyzję administracyjną na druku:
decyzja o stwierdzeniu choroby zawodowej lub decyzja o braku podstaw do stwierdzenia choroby zawodowej.

Jeżeli pracownik lub pracodawca nie zgadzają się z treścią decyzji, mają prawo złożyć odwołanie do właściwego państwowego wojewódzkiego inspektora sanitarnego w terminie 14 dni od daty jej otrzymania, za pośrednictwem inspektora sanitarnego, który tę decyzję wydał.

Od decyzji właściwego państwowego wojewódzkiego inspektora sanitarnego pracownikowi i pracodawcy przysługuje złożenie skargi do wojewódzkiego sądu administracyjnego (w terminie 30 dni od daty jej otrzymania).

Na wyrok wojewódzkiego sądu administracyjnego pracownik i pracodawca mogą złożyć skargę kasacyjną do naczelnego sądu administracyjnego.

Pracownik może ubiegać się o przysługujące mu uprawnienia z tytułu choroby zawodowej jeżeli posiada prawomocną decyzję o stwierdzeniu tej choroby.

Prawa pracownika z tytułu choroby zawodowej

Pracownicy, u których stwierdzono chorobę zawodową mają prawo do szeregu świadczeń, takich jak:

- ▶ Zasiłek chorobowy – pracownik z tytułu choroby zawodowej ma prawo do zasiłku chorobowego w wysokości 100% podstawy wymiaru wynagrodzenia, który jest wypłacany przez ZUS przez okres do 182 dni. Jeśli po tym okresie pracownik nadal nie jest zdolny do pracy, może ubiegać się o świadczenie rehabilitacyjne, które może być przyznane na okres do 12 miesięcy.
- ▶ Renta z tytułu niezdolności do pracy – jeśli choroba zawodowa doprowadziła do trwałej lub długotrwałej niezdolności do pracy, pracownik może ubiegać się o rentę. Renta ta jest wypłacana przez ZUS i ma na celu zapewnienie środków do życia pracownikowi, który nie może już pracować.
- ▶ Odszkodowanie jednorazowe – pracownik ma prawo do jednorazowego odszkodowania za doznane urazy lub choroby zawodowe. Wysokość odszkodowania jest ustalana na podstawie stopnia uszczerbku na zdrowiu i jest wypłacana przez ZUS.
- ▶ Rehabilitacja zawodowa i społeczna – pracownicy z chorobą zawodową mają prawo do rehabilitacji zawodowej i społecznej, która ma na celu przywrócenie ich do pełnej sprawności lub przystosowanie do nowej pracy, jeśli powrót do poprzedniej nie jest możliwy. W tym:
- ▶ Przekwalifikowanie zawodowe: jeśli pracownik nie jest zdolny do kontynuowania pracy w dotychczasowym zawodzie z powodu choroby zawodowej, ma prawo do przekwalifikowania zawodowego. Pracodawca oraz służby BHP są zobowiązani do zapewnienia możliwości przekwalifikowania, które jest często finansowane ze środków publicznych.

Prawa pracownika z tytułu choroby zawodowej

- ▶ Zasiłek wyrównawczy - w przypadku obniżenia wynagrodzenia w związku z przeniesieniem na inne stanowisko (np. lżejsze obowiązki), pracownik może otrzymać zasiłek wyrównawczy.
- ▶ Renta szkoleniowa - jeśli istnieje możliwość przekwalifikowania zawodowego pracownika, ale wymaga to dodatkowego szkolenia, może on otrzymać rentę szkoleniową na czas trwania szkolenia, jednak nie dłużej niż przez 36 miesięcy.
- ▶ Pokrycie kosztów leczenia, w tym rehabilitacji, jeśli jest ono niezbędne w związku z chorobą zawodową. Pokrywane są koszty leczenia, nabycia sprzętu ortopedycznego, protez, a także innych niezbędnych pomocy rehabilitacyjnych.
- ▶ Prawo do urlopu dla poratowania zdrowia – w niektórych sektorach (np. nauczyciele).
- ▶ Świadczenie rehabilitacyjne - gdy pracownik nie jest zdolny do pracy po zakończeniu okresu zasiłkowego (182 dni), ale dalsze leczenie lub rehabilitacja rokuje odzyskanie zdolności do pracy.
- ▶ Pokrycie kosztów leczenia z zakresu stomatologii i szczepień ochronnych oraz zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne w zakresie określonym ustawą.
- ▶ Jednorazowe odszkodowanie, renta rodzinna oraz dodatek do renty rodzinnej w przypadku śmierci pracownika spowodowanej chorobą zawodową, przysługujące członkom rodziny zmarłego.
- ▶ Możliwość wystąpienia o roszczenie odszkodowawcze od pracodawcy – wg kodeksu cywilnego.

Przekwalifikowanie

Pomyśl o nim, jeśli Twój stan zdrowia nie pozwala Ci pracować w dotychczasowym zawodzie.

- ▶ Przekwalifikowaniem to niekoniecznie radykalna zmiana zawodu – czasem wystarczy inny zakres obowiązków - mniej obciążający zdrowie, ale w tym samym miejscu pracy.
- ▶ Dzięki niemu możesz się nadal realizować zawodowo.

Czego Ci brak, aby przekwalifikowanie było to możliwe?

- ▶ Kompetencji, kwalifikacji, doświadczenia zawodowego w wybranej dziedzinie?
- ▶ Pomysłu na siebie, odwagi i motywacji do zmiany?
- ▶ Dostępu do dobrej jakości i dofinansowanych szkoleń?
- ▶ Pomysłu na biznes i środków na jego rozpoczęcie?
- ▶ Udogodnień pozwalających na rozwój zawodowy osobom z niepełnosprawnościami ?
- ▶ Czasu na rozwój zawodowy ze względu na obciążenie obowiązkami rodzinnymi i zawodowymi?



Weź udział w projektach

Możesz działać samodzielnie lub w porozumieniu z pracodawcą. Środki na podnoszenie kwalifikacji pracowników możesz zdobyć z następujących źródeł:

- ▶ fundusze celowe lub fundusze własne pracodawcy na podnoszenie kwalifikacji, które mogą być kosztami uzyskania przychodu,
- ▶ Krajowy Fundusz Szkoleniowy,
- ▶ PFRON, ZUS/KRUS,
- ▶ Fundusz Pracy,
- ▶ Lokalne Grupy Działania,
- ▶ programy operacyjne - regionalne i krajowe.

Pamiętaj szczególnie o możliwości uzyskania wsparcia w projektach z zakresu aktywizacji zawodowej realizowanych w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027.

Uwzględniają one wszystkie Twoje potrzeby, oferując min. bezpłatne lub dofinansowane:

- ▶ szkolenia i kursy zawodowe, studia podyplomowe,
- ▶ doradztwo zawodowe, pośrednictwo pracy,
- ▶ wsparcie psychologa, coacha, trenera, asystenta pracy,
- ▶ staże i praktyki zawodowe, zatrudnienie subsydiowane
- ▶ dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej,
- ▶ dostosowanie stanowiska pracy,
- ▶ I wiele innych ...



**Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego**

Szczegółowe informacje uzyskasz na stronach:

- ▶ <https://funduszeue.lodzkie.pl/>, <https://wuplodz.praca.gov.pl/web/funduszeue> oraz stacjonarnie:
- ▶ Główny Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich w Łodzi, ul. Moniuszki 7/9, 90-101 Łódź, Godziny pracy punktu: w poniedziałki w godzinach 8:00 - 18:00 od wtorku do piątku w godzinach 8:00 - 16:00, Telefony do konsultantów: 42 663 31 07, 42 663 34 05, 42 291 97 60, e-mail: PIFE.Lodz@lodzkie.pl

Dziękujemy za zapoznanie się z materiałem!

Projekt współfinansowany ze środków UE w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus realizowany w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027, Priorytet 8 Fundusze europejskie dla edukacji i kadr w Łódzkiem, Działanie FELD.08.04 Zdrowy pracownik, Typ projektu: wdrożenie działań z zakresu rehabilitacji medycznej ułatwiających powrót do pracy oraz mających na celu utrzymanie pracownika na rynku pracy, Program rehabilitacji leczniczej dla mieszkańców województwa łódzkiego w zakresie chorób narządu ruchu.



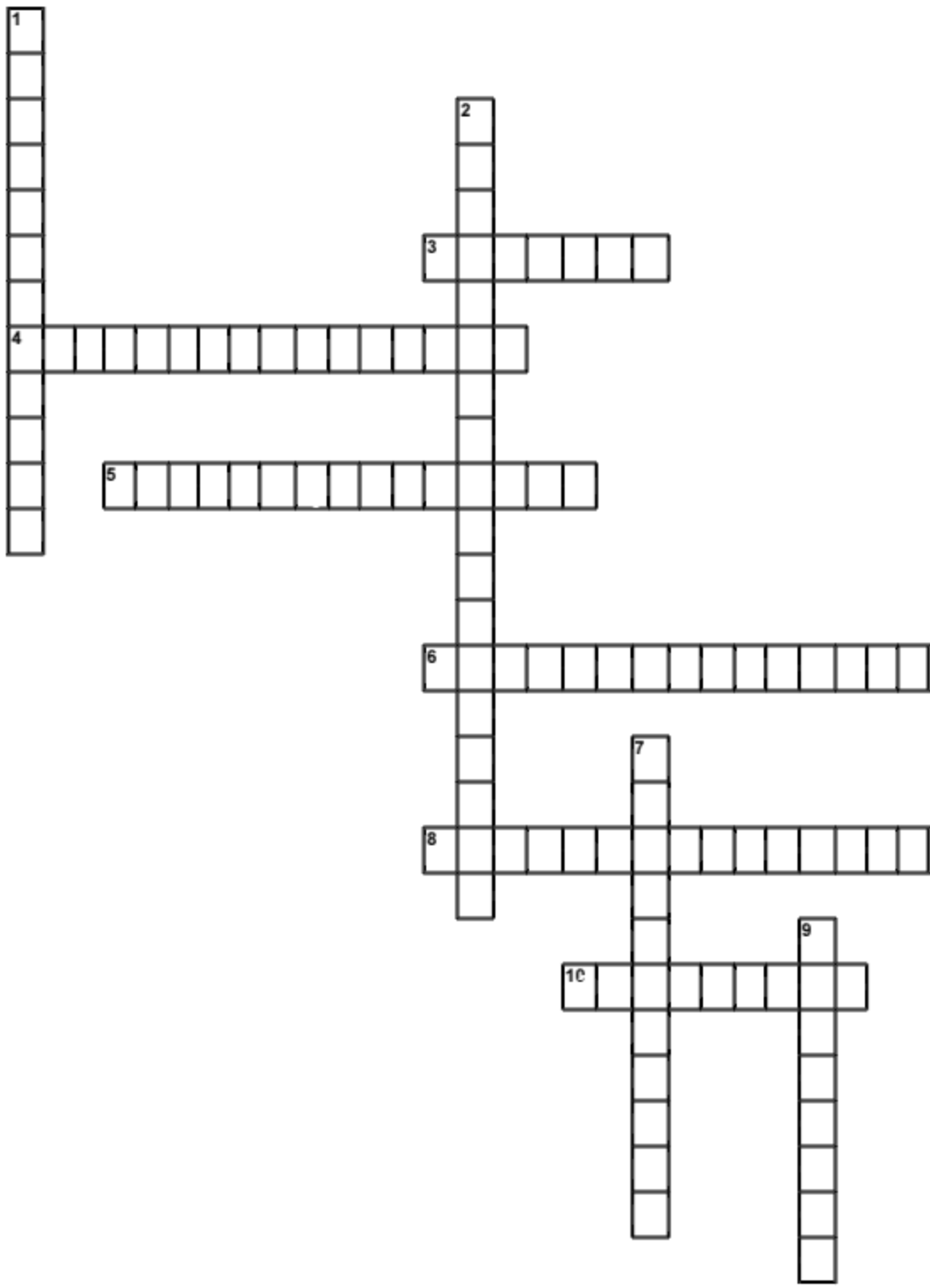
Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Poziomo:

- 3. Dokument wydawany przez inspektora sanitarnego potwierdzający chorobę zawodową (... administracyjna).
- 4. Świadczenie wypłacane przez ZUS w wysokości 100% podstawy wymiaru w przypadku choroby zawodowej.
- 5. Element wyposażenia stanowiska pracy zmniejszający ucisk na stopy podczas pracy stojącej (mata ...).
- 6. Choroba związana z przeciążeniem mięśni i ścięgien okolicy łokcia (nazwa zwyczajowa).
- 8. schorzenie będące efektem długotrwałego ucisku na nerw pośrodkowy, które objawia się bólem oraz mrowieniem w okolicach nadgarstków i kciuków.
- 10. Aktywności wykonywane w celu rozluźnienia mięśni (... rozciągające).

Pionowo:

- 1. Krótkie, regularne przerwy w pracy (np. co 30-60 minut)
- 2. Proces zmiany zawodu lub zakresu obowiązków z powodu stanu zdrowia.
- 7. Reguła profilaktyczna w pracy przy komputerze: 20-20-___.
- 9. ruch drgający danego ciała, charakteryzujący się dużą częstotliwością i niską amplitudą.



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MÓJ PLAN DZIAŁANIA – OD DOLEGLIWOŚCI DO SPRAWNOŚCI

Krok 1 – Zaznacz swoje czynniki ryzyka:

<input type="checkbox"/> Wysiłek fizyczny <input type="checkbox"/> Praca w pozycji wymuszonej <input type="checkbox"/> Powtarzalne ruchy <input type="checkbox"/> Dźwiganie ciężarów	<input type="checkbox"/> Długotrwałe siedzenie <input type="checkbox"/> Długotrwałe stanie <input type="checkbox"/> Wibracja <input type="checkbox"/> Stres i presja czasu
---	---

Krok 2 – Jakie dolegliwości już odczuwam?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Krok 3 – Mój plan profilaktyczny (minimum 3 działania):

1.
2.
3.



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Krok 4 – Jakiego wsparcia potrzebuję?

<input type="checkbox"/> Konsultacji lekarskiej <input type="checkbox"/> Zgłoszenia podejrzenia choroby zawodowej <input type="checkbox"/> Rehabilitacji	<input type="checkbox"/> Przekwalifikowania <input type="checkbox"/> Szkolenia / dofinansowania <input type="checkbox"/> Innego.....
--	--

Krok 5 – Efekty - Jakie dolegliwości zniknęły/ zmniejszyły się ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

