



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Odzyskaj formę! – pracuj bez bólu

Materiał edukacyjny dla uczestników projektu pt. „Odzyskaj formę! - 2” nr FELD.08.04-IZ.00-0003/25 realizowanego przez ESKULAP Spółkę Cywilną E. Pankowska-Pryt, J. Pankowska, M. Pryt

Witaj,

Jeśli jesteś w naszym projekcie, oznacza to, że doświadczasz problemów układu ruchu – być może związanych z Twoją pracą. Dowiesz się:

- ▶ jakie ryzyka zawodowe Cię dotyczą,
- ▶ jakie choroby występują najczęściej,
- ▶ jak im zapobiegać i jak reagować.

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



Zawodowe czynniki ryzyka

W niektórych zawodach sposób wykonywania pracy nadmiernie obciąża układ mięśniowo-szkieletowy. Wynika to z określonych czynników ryzyka, które sprzyjają przeciążeniom, takich jak:

- ▶ wysiłek fizyczny,
- ▶ niedostosowane stanowisko pracy,
- ▶ ręczne przenoszenie ciężarów,
- ▶ wymuszona pozycja i powtarzalne ruchy,
- ▶ długotrwały ucisk na tkanki,
- ▶ zmienne warunki mikroklimatyczne,
- ▶ wibracje i drgania,
- ▶ przewlekły stres (zwiększone napięcie mięśni),
- ▶ szybkie tempo pracy, presja czasu,
- ▶ brak współpracy.

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.

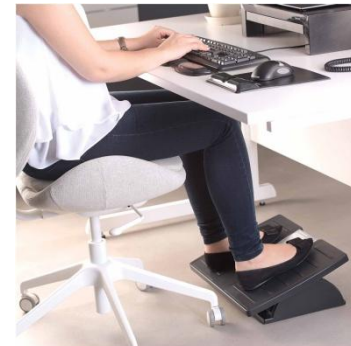
- ▶ Zespół cieśni nadgarstka:
- ▶ Spowodowany uciskiem nerwu pośrodkowego w kanale nadgarstka. Objawia się bólem, drętwieniem i osłabieniem ręki. Występuje u osób pracujących przy komputerze, stolarzy, muzyków, monterów, itp. Dotyka najczęściej kobiety w wieku 50+.

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.



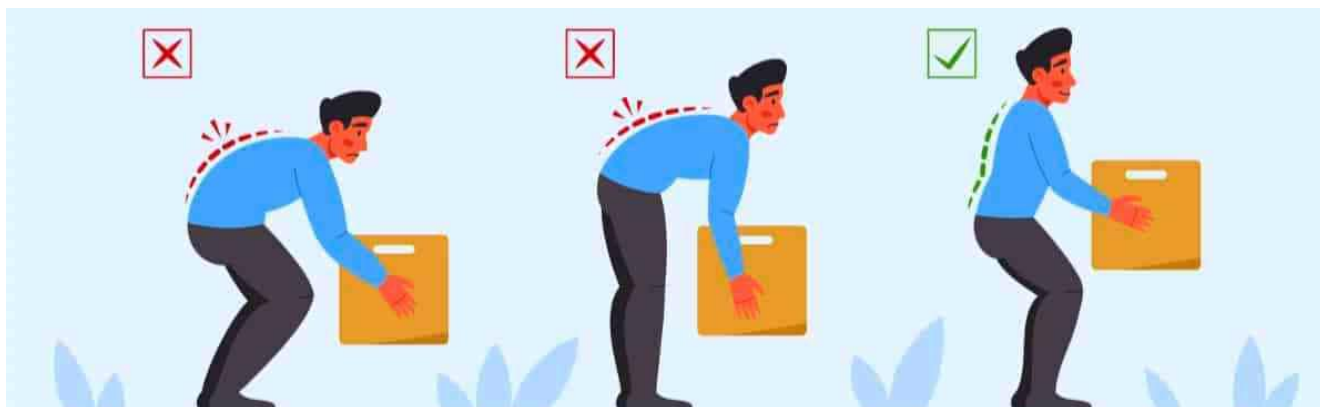
Lepiej zapobiegać

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 kilkietapowa i dość sformalizowana, ale warto!



I. Zgłoszenie podejrzenia choroby zawodowej u pracownika:

▶ Kto może zgłosić podejrzenie choroby zawodowej?

1. Lekarz (np. rodzinny, specjalista, dentysta)

Wystawia skierowanie na badania i przekazuje je z dokumentacją do Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy. Tam pracownik przechodzi bezpłatne badania, a zgłoszenie trafia do inspektora sanitarnego i inspekcji pracy.

2. Pracownik niezatrudniony (np. bezrobotny, emeryt, rencista) – na druku: podejrzenie choroby zawodowej. sam składa zgłoszenie do inspektora sanitarnego, który kieruje go na bezpłatne badania, zatrudniony – zgłasza podejrzenie wyłącznie przez lekarza medycyny pracy.

3. Pracodawca zatrudniający pracownika – na druku: podejrzenie choroby zawodowej.

Ma obowiązek niezwłocznie zgłosić każde podejrzenie choroby zawodowej do inspektora sanitarnego i inspekcji pracy.

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





Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



CO JUŻ WIEM ?

Odpowiedz (TAK V / NIE X):

- Czy powtarzalne ruchy mogą prowadzić do chorób układu ruchu?
- Czy stres może wpływać na napięcie mięśni?
- Czy tylko ciężka praca fizyczna powoduje choroby zawodowe układu ruchu?
- Czy niedostosowane stanowisko pracy zwiększa ryzyko dolegliwości?
- Czy pracownik zatrudniony może sam zgłosić chorobę zawodową bez lekarza?
- Czy wibracje i drgania są czynnikiem ryzyka chorób układu ruchu?
- Czy badania w kierunku choroby zawodowej są płatne dla pracownika?
- Czy pracodawca ma obowiązek zgłosić podejrzenie choroby zawodowej?
- Czy praca w wymuszonej pozycji może szkodzić zdrowiu?
- Czy profilaktyka pomaga zapobiegać chorobom zawodowym?
- Czy zmiana zawodu może pomóc ograniczyć dolegliwości układu ruchu?
- Czy przekwalifikowanie oznacza zawsze całkowitą rezygnację z aktywności zawodowej?

