

Prebentzio- delegatuentzako gida:

Zer egin dezakegu enpresetan
adikzioen aurka?

1993
2018



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales





Prebentzio- delegatuentzako gida:

Zer egin dezakegu enpresetan
adikzioen aurka?

1993
2018



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



Argitaraldia:	1.a, 2018ko maiatza
Ale-kopurua:	1.000 ale
©	OSALAN - Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales/ Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.
Internet:	www.osalan.euskadi.eus
Argitaratzailea:	OSALAN - Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales/ Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea. Dinamita bidea z/g, 48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Fotokonposaketa eta Inprimaketa:	Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L. C/ Beurko Viejo, 3 Pab. 35 - 48902 Barakaldo (Bizkaia)
L.G.:	BI-1058/2018



Aurkibidea

1. Justifikazioa. Zergatik ekin?	5
2. Zer jakin behar dugu?	6
2.1. Zer da adikzioa?	6
2.2. Jakingarri berezi batzuk	6
2.2.1. Sustantzia ohikoenak eta haien arriskuak	6
2.2.2. Gure inguruneke droga ohikoenaz	6
2.2.3. Kontsumo-mailak	7
3. Erne jartzeko zantzuak	8
4. Zer egin dezakegu?	9
4.1. Adikzioak prebenitzeko programa bat ezartzeko faseak	9
4.2. Programa bat ezartzeko kontuan hartu beharrekoak	11
4.2.1. Kontsumoaren baheketa- edo detekzio-testak	11
4.2.2. Arrisku larria edo berehalakoa dagoenean jarduteko modua	12
5. Prebentzio-delegatuen eginkizuna, enpresako adikzioei aurre egiteko lanean	14
6. Lan-ingurune osasungarriak	15



Egileak:

Maite Robertson Sangrador

(Medikuntza prebentiboko eta osasun publikoko mediku espezialista. OSALAN).

María Jesús Martín Díez

(Lan-medikuntzan espezializatutako medikua . OSALAN).

Ana Rosa Zubia Ortíz de Guinea

(Lan-medikuntzan espezializatutako medikua . OSALAN).

Maite Gómez Echevarria

(Lan Arriskuen Prebentziorako Teknikaria. OSALAN).

1. Justifikazioa.

Zergatik ekin?

Adikzioak arazo larria dira osasun publikoan.

Eta lan-ingurunean?

Langileen osasunerako eta segurtasunerako arriskuak. Adikzioak dituzten langileen eta hirugarrenen osasun eta segurtasunerako arriskuak.



Langilea

- Osasunari kalte egiteko probabilitate handiagoa
- Arazoaren jatorria



Enpresa

- Lanaren kalitatea gutxitzen da
- Errendimendua gutxitzen da
- Produktibitatea gutxitzen da

2. Zer jakin behar dugu?

2.1.- ZER DA ADIKZIOA?

Gaixotasun bat da, substantzia, jarduera edo harreman baten premia sortzen duena.

- **SUBSTANTZIA** batekin: “droga” (tabakoa, alkohola, sendagaiak, haxixa eta abar).
- **SUBSTANTZIARIK GABE** (lana, teknologia berriak, jokoa, sexua, kirola eta abar).

2.2.- JAKINGARRI BEREZI BATZUK

2.2.1.- Sustantzia ohikoenak eta haien arriskuak

SUBSTANTZIAREN IZENA		ARRISKUA
	TABAKOA	- Biriketako eta maskuriko minbizia - Bronkitisa - Asma - Patologia kardiobaskularra
	ALKOHOLA	- Ernetasuna eta erreflexuak gutxitzea - Kontrola galtzea: indarkeria-istripuak - Koma etilikoa - Hepatopatiak
	SENDAGAIK	Kontsumoaren arabera: - Logura - Jokabidearen, oroimenaren eta mugimenduaren alterazioak.
	HAXIXA	- Ernetasuna gutxitzea - Umorea aldatzea - Pertzepzioaren alterazioak - Ikusmen haluzinazioak - Patologia psikiatrikoa - Aire-bideetako eta digestio-aparatuko minbizia
	BESTE DROGAK eta OPIAZEOAK	Kontsumitu den substantziaren arabera: - Haluzinazioak - Indarkeria - Ernetasuna gutxitzea - Bihotzeko patologia - Patologia infekziosoa

2.2.2.- Gure inguruneko droga ohikoena: **alkohola**

ALKOHOLA da gehien kontsumitzen den droga,

eta Edari Unitate Estandarren bidez (EUE) neurtzen da = 10 gramo alkohol puru.

Hauxe da Osasunaren Munduko Erakundeak (OMEk) ezartzen duen **gehieneko** alkohol-kontsumoa:

GIZONEK



≤ 3 EUE eguneko

< 21 EUE asteko

Egunean 30 gramo alkohol baino gehiagorik ez edatea

EMAKUMEEK



≤ 2 EUE eguneko

< 14 EUE asteko

Egunean 20 gramo alkohol baino gehiagorik ez edatea

EUE edari-unitate estandarren baliokideak

(1 UBE)

EDARI-UNITATE ESTANDAR BAT



Ohiko **GARAGARDO-LATA BAT**

(Adib., % 5eko 300 ml-koa)

(1 UBE)

EDARI-UNITATE ESTANDAR BAT



TXUPITO BAT DESTILATU

(whiskia, ginebra, vodka, uxuala eta abar)

(Adib., % 40ko 40ml-ko kopa bat)

(1 UBE)

EDARI-UNITATE ESTANDAR BAT



KOPA BAT jerez edo cava

(Adib., % 12ko 140ml-ko kopa bat edo % 18ko 90 ml-ko bat)

(2 UBE)

BI EDARI-UNITATE ESTANDAR



KOPA BAT DESTILATU

(whiskia, ginebra, vodka, uxuala eta abar)

Kubata edo konbinatu bat)

2.2.3.- Kontsumo-mailak



OHIKOA

Kontsumo minimoa edota kopuru txikien kontsumoa, ez duena trastorno larriarik sortzen, ez pertsonaren jokabidean ez eta haren osasunean ere ez.

ABUSUA

Mendekotasunik eragin ez duen substantzia-kontsumoa da, denboraren joanarekin osasun-arazoak sor ditzakeena.

MENDEKOTASUNA

Substantzia bat (droga) kontsumitzeko edo jarduera bat (internet edo jokoak) egiteko grina kontrolatu gabea.

3. Erne jartzeko zantzuak

GURE INGURUNEAN

ZANTZU FISIKOAK

- Aldaketak pisuan eta gosean
- Loaren nahasmendua
- Aldaketak higie-ne-ohituretan
- Besterik: azkura sarria, larru zurbila, sudurreko odoljariora eta abar.

JOKABIDE ZANTZUAK

- Aldaketak jokamoldean
- Aldaketak nortasunean
- Jarduerak egiteko interesa gutxitzea edo galtzea
- Adiskideak aldatzea

ZANTZU PSIKOLOGIKOAK

- Zailtasunak kontzentratzeko eta arreta jartzeko
- Fantasiak, beldurrak

ETA LANEAN?

- Motibazioa gutxitzea
- Lana egiteko zailtasunak (akatsak)
- Errendimendua gutxitzea
- Atsedeen gehiago edo luzeagoak behar izatea
- Ordua baino geroago lanean hastea, eta ordua baino lehenago ateratzea
- Huts egitea justifikatu gabeak
- Ardura gutxitzea
- Portaera ez-ohikoak lankideenganako edo arduradunenganako
- Gorabehera edo istripu gehiago
- Substantzien kontsumoa edo abusua salatzen duten zantzuak: drogen hondarrak edo bilgarriak, alkohol-botilak eta abar aurkitzea zaborretan edo toki ezkutuetan.



4. Zer egin dezakegu?

Lan-eremuko prebentzioari ekiteko, estrategia eta jarduketa espezifikoak behar dira, zeinetan beharrezkoa baita enpresen eta langileen eta haien ordezkarien inplikazioa, laneko arriskuen prebentzio-zerbitzuekin batera. Denek batera egin behar dute lan, **ADIKZIOAK PREBENITZEKO PLAN BAT (APP) PRESTATZEKO ETA EZARTZEKO**

Eusko Legebiltzarrak onartutako 2016ko apirilaren 7ko Droga-mendekotasunen eta adikzioen arreta osoari buruzko 1/2016 Legearen 19. eta 20. artikuluetan, enpresetan adikzioak prebenitzeko planak ezartzeko beharra jasotzen da.

ZER DA ADIKZIOAK PREBENITZEKO PLANA?

Enpresan adikzioak behar bezala prebenitzeko arauak, irizpideak, prozedurak, jarraibideak, ekintzak eta gomendioak jasotzen dituen dokumentua.

Plana arrakastatsua izango bada, hiru baldintza bete behar ditu:

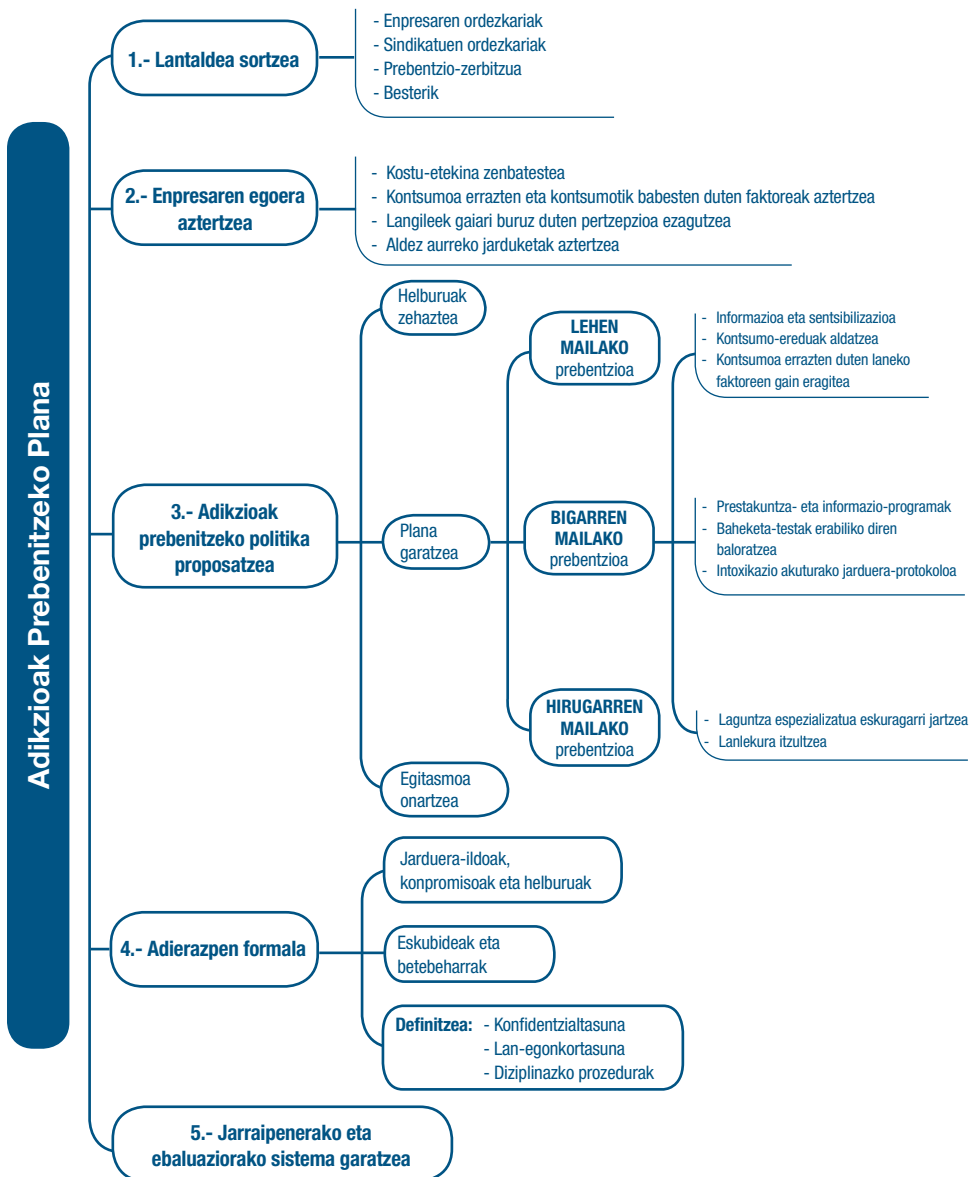
- 1.- Enpresako Zuzendaritzaren konpromisoa
- 2.- Langileen ordezkarien parte-hartzea
- 3.- Langileak informatuta egotea

Badakigu enpresako prebentzioaren azken erantzukizuna enpresaburuarena dela, baina ez dezagun ahaztu langileen eta haien ordezkarien parte hartze aktiboaren garrantzia. Aurrez **negoziazio eta adostasun fase bat egon behar da**, geroago langile guztiei **transmititu eta jakinarazi** behar zaiena. Enpresan dauden interes-taldeekin elkarlanean, elkar ulertzeko esparru komun bat sor dezakegu, helburua langileen segurtasuna eta osasuna izango duena.

4.1.- PROGRAMA EZARTZEKO FASEAK

Hona hemen OSALANek prestatu duen eredu posible bat, adikzioak prebenitzeko plan bat ezartzeko. 1. irud.

1. irudia. Enpresetan adikzioak prebentitzeko plan bat ezartzeko urratsak.¹





Planak laneko testuingurura egokitu behar du, eta enpresa bakoitzaren beharrian bereziei erantzun beharko die. Besteak beste, alderdi hauek zehaztu beharko dira:



4.2.- APP BAT EZARTZEKO KONTUAN HARTU BEHARREKOAK

4.2.1.- Kontsumoaren baheketa- edo detekzio-testak

Baheketa-testak substantzien kontsumoak hautemateko teknika analitikoak dira.

Kontsumoak detektatzeko jarduketetan **konfidentzialtasuna** gorde behar da, eta osasun-langileak dira jarduketok egin behar dituztenak. Haien balioak eta erabilgarritasunak **plan integral** baten barruan hartzen dute zentzua; bestela, jarraibide argi eta adosturik gabe, ez daukate baliorik.



Aplikatu behar bada, jarduteko protokolo bat beharko da, inplikaturako bi aldean artean (enpresa eta langileen ordezkariak) **adostua eta hitzartua**. Protokoloan **adostu beharko da** zer kasu zehatzetan egingo diren proba hauek; esate baterako:

- **Arrisku berezia duten lanak** egin behar direnean edo jada egiten ari direnean, edo lan horiek langileei edo hirugarren batzuei arriskua ekar liezaieketenean.

- Abusua dagoela susmatzeko arrazoiak daudenean.

- **Desintoxikazio-tratamendu** baten jarraipenean, tratamenduaren arduradunek hala erabakitzen badute.

- Lan-istripu bat sortu edo sortzen lagundu dela pentsatzeko adina zantzu daudenean.

- Medikuen esanetan **larritzeko moduko zantzuak** daudenean.

- Enpresak erabaki ditzakeen **beste kasuren batzuetan**.

Ezin da baztertu positibo faltsuak izateko posibilitatea; alegia, proba (test) bat egiten denean, emaitzak substantzia baten kontsumoa erakutsi arren benetan kontsumorik ez bada egon gertatzen den errorea. Printzipioz, horrek alde bientzat dituen ondorio negatiboak aurrekusi beharko dira, bai eta langileari ondorio horien “**ordaina**” emateko neurriak ere.

4.2.2.- Esku hartzea, intoxikazio akutuaren kasuan

Enpresa guztiek dute jarduteko protokolo bat garatzeko betebeharra, langilearentzat edo beste pertsona batzuentzat arrisku larria edo berehalakoa badago (1/2016 Legearen 20.b art., ikus araudiaren atala). Jarduteko eredu posible bat 2. irudian erakusten dena izan daiteke.

2. irudia. Lanpostuko intoxikazio akutu baten aurrean jarduteko modua

Zaintza-lana, jokabidea potentzialki arriskutsua denean:
(euforia, asaldua, sedazioa, haluzinazioa).

Balorazioa: langileentzat edo besteentzat arriskua dagoen ala ez.

BABES PRINTZIOA.

Jakitun ipini:

- Zuzendaritza
- Giza Baliab. ardur.
- Nagusi hurrena

Ez dago arriskurik.

Geroko ebaluazioa

Arriskua dago.

Arrisku larriko egoerarako protokoloa aplikatu. Langilea «gune seguruan», arriskurik gabeko gune batean, dagoela ziurtatzea.

Hauk ebaluatuko dute langilearen egoera
(baliabideen arabera):

1. Trebatutako langileek

2. Osasun-langileek, halakorik badago

Balorazioa nolako den

SOS DEIAK
112

Lekualdatzeko
erabakia

Anbulantzia
SOS DEIAK

Lanleku
ARRISKUTSUA

Lanlekutik kendu
eta geroko ebaluazioa

Lehen mailako
osasun-zerbitzura edo/eta
etxera joaten lagundu

Atsedenera, eta
geroko ebaluazioa

**ARRISKURIK
GABEKO** lanlekua

Lanlekura itzultzea



5. Prebentzio-Delegatuen Eginkizuna, Enpresako Adikzioei Aurre Egiteko Lanean

Prebentzioaren alorrean langileen ordezkariak duten parte hartzea oso garrantzitsua da lan-ingurunean gertatzen diren adikzio-arazoei aurre egiteko jarduketaren printzipioak ezartzeko behar den adostasuna garatzeko.

Enpresan adikzioak prebenitzeko plan bat (APP) ezartzeko eta garatzeko lanean kolaboratzea **eskubidea eta betebeharra** da.

Enpresako adikzioen prebentzio-delegatuen **eginkizun eta eskumenak** hauek dira, besteak beste:

- Enpresaburuen eta langileen **kontzientzia piztea**, proiektuan parte hartzeak duen garrantziaz
- Oraindik APPrik ez badago, haren **abantailak azaldu** langileei, zuzendaritza-karguei..., plana ezarri eta gauzatu dadin
- Kontsumoaren arriskua handitu dezaketen egoerak identifikatzen **lagundu**, eta babeserako eta prebentziorako neurriak **proposatu**
- Behin APP adostu ondoren, hitzartu diren **erabakien berri emango diete langileei**
- **Konfidentzialtasuna gorde** eta, hartara, kasuan kasuko intimitatea segurtatu
- Lan egin, **zigorrik GABEKO** soluzioak bilatzeko
- **Aholkularitza eman** langileei, tratamendua behar den kasuetan edo lanera itzultzeko kasuetan
- Gogoraztea langileei eskubidea dutela osasun-arrazoiengatik babesa jasotzeko (zerbitzu publikoetako osasun-langileak)

Horregatik guztiagatik, beharrezkoa da **adikzioak sahiesteko prebentzio-delegatuak arlo horretan prestatzea.**

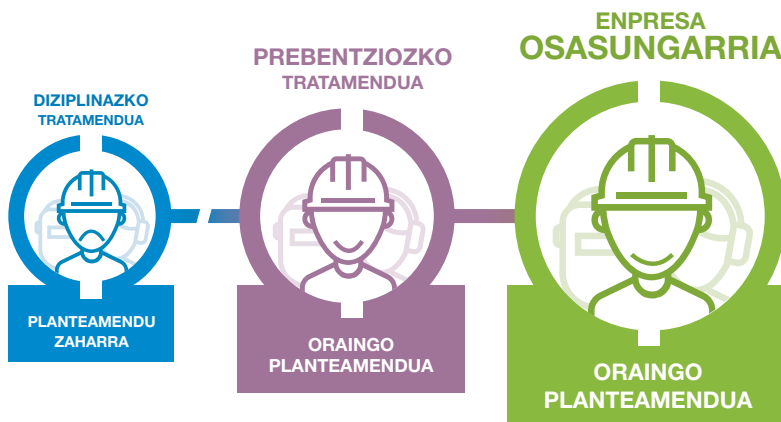


6. Lan-ingurune osasungarriak

Lanlekua toki egokia da bizi-ohitura osasungarriak bultzatzeko. Enpresetan, adikzioak prebenitzeko ekintzak, zuzendaritzak eta segurtasun- eta osasun-batzordeak (halakorik badago), eta/edo langileen ordezkariak, sustatu eta adostuko dituzte.

Prebentzio-delegatuek osasunaren aldeko kultura bultzatuko dute enpresa barruan, eta ahalegina egingo dute oraindik erabiltzen diren –eta emaitza eskasak dituzten– beste planteamendu batzuetatik aldentzen. Lan-ingurune osasungarriak eta substantziarik gabekoak bultzatuko dira, eta lankidetzat sustatuko da enpresan inplikaturik dauden gainerako eragileekin (giza baliabideak, zuzendaritza, segurtasun- eta osasun-batzordeak eta abar), adikzioak sortzen edo larriagotzen dituzten gorabeherak prebenitzeko (adib. arrisku psikosozialak, segurtasunekoak eta abar). Lan-ingurune osasungarriak laguntza ematen diete langileei, eta indartu ere bai, jokamolde osasungarrien aldeko hautuak egiten.

Enpresako adikzioei aurre agiteko planteamenduaren eboluzioa



Bibliografia

1. 7/1993 Legea, abenduaren 21ekoa, Osalan Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea sortzen duena. 4. Artikulua. (EHAA, 4. zk. 1993ko urtarrilaren 7koa).
2. 31/1995 Legea, azaroaren 8koa, Lan Arriskuen Prebentzioari buruzkoa. 22. artikulua. (BOE, 269. zk. 1995eko azaroaren 10ekoa).
3. 5/2001 Legea, urriaren 17koa, Drogamendekotasuna eta beste adikzio batzuk. (BOE, 266. zk. 2001eko azaroaren 6koa).
4. 1/2016 Legea, apirilaren 7koa, Adikzioen eta Droga Mendekotasunen gaineko Arreta Integralari buruzkoa. (EHAA, 69. zk. 2016ko apirilaren 13koa).
5. CCOO (2001). Estrategias de acercamiento en drogodependencias. Paso a paso. Madril, Ingurumenerako eta Lan Osasunerako CCOOko Idazkaritza Konfederala.
 - (2002): Orientaciones sobre intervención sindical en drogodependencias. Madril: Ingurumenerako eta Lan Osasunerako CCOOko Idazkaritza Konfederala.
 - (2003): Alcohol y drogas en el lugar de trabajo. Madril: Ingurumenerako eta Lan Osasunerako CCOOko Idazkaritza Konfederala.
 - (2004): Encuentro Sindical sobre drogodependencia. Una visión global. Madril, Ingurumenerako eta Lan Osasunerako CCOOko Idazkaritza Konfederala.
 - (2006): Percepción y actitud de las empresas españolas ante el alcohol y otras drogas. Madril, ISTAS. Cómo prevenir los riesgos derivados del consumo indebido de alcohol y otras sustancias en el ámbito laboral. Euskal Enpresarien Konfederakuntza - CONFEBASK 2004. Hemen eskuragarri: http://www.lineascen.cenavarra.es/documentos/ficheros_recursos/Drogas.pdf
 - Guía de intervención sindical sobre drogodependencias en el ámbito laboral. CCOO 2005. Hemen eskuragarri: <http://www.ccoomadrid.es/comunes/temp/recursos/14/464996.pdf>
6. Martín MJ; Robertson M; Zubia A; De la Peña N; Guía para la implantación de un plan de prevención de las adicciones en la empresa. 2014 OSALAN
7. LANAREN NAZIOARTEKO ERAKUNDEA (1988): Iniciativas en el lugar de trabajo para prevenir y reducir los problemas causados por el consumo de drogas y de alcohol. Geneva: LANE.
 - (1996): Tratamiento de cuestiones relacionadas con el alcohol y las drogas en el lugar de trabajo. Geneva, LANE.
 - (1998): Lucha contra el abuso de alcohol y drogas en el lugar de trabajo. Geneva, LANE.
8. Otero C. Drogodependencias en el lugar de trabajo. Pautas generales de intervención desde la medicina del trabajo. Medicina Seguridad Trabajo aldizkaria, 57 liburukia, 1. eranskina. Madril, 2011.
9. Salvador T.; Suelves, J.M.; del Pozo J.. Programa Mano a Mano. Programa para la prevención y asistencia de la drogodependencias en el medio laboral. Logroño: Plan Riojano de drogodependencias y otras Adicciones (2003). Errioxako Gobernua.

