



Εναύσματα για συζήτηση σχετικά με τις μυοσκελετικές διαταραχές στον χώρο εργασίας

Πόρος του EU-OSHA για τους χώρους εργασίας

Συντάχθηκε από: Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA), Ηνωμένο Βασίλειο

Διαχείριση έργου: Sarah Copsey, Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA)

Η παρούσα έκθεση συντάχθηκε για λογαριασμό του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA). Το περιεχόμενό της, συμπεριλαμβανομένων τυχόν απόψεων και/ή συμπερασμάτων που διατυπώνονται σε αυτή, εκφράζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύει κατ' ανάγκη τις απόψεις του EU-OSHA.

Η Europe Direct είναι μια υπηρεσία η οποία σας βοηθά να βρείτε απαντήσεις στα ερωτήματά σας για την Ευρωπαϊκή Ένωση

Αριθμός δωρεάν τηλεφωνικής κλήσης (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Ορισμένες εταιρείες κινητής τηλεφωνίας δεν επιτρέπουν την πρόσβαση σε αριθμούς 00 800 ή ενδέχεται να χρεώνουν τις κλήσεις αυτές.

Περισσότερες πληροφορίες για την Ευρωπαϊκή Ένωση διατίθενται στο διαδίκτυο (<http://europa.eu>).

© Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2019

Ημετάφραση πραγματοποιήθηκε από το Μεταφραστικό Κέντρο (CdT, Λουξεμβούργο), με βάση το πρωτότυπο αγγλικό κείμενο.

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή με αναφορά της πηγής.

Πίνακας περιεχομένων

| | |
|--|----|
| Εισαγωγή στη χρήση εναυσμάτων για συζήτηση..... | 4 |
| Έναυσμα για συζήτηση 1: Οδηγός παράδοσης παραγγελιών | 6 |
| Έναυσμα για συζήτηση 2: Περιβάλλον λιανικής πώλησης..... | 7 |
| Έναυσμα για συζήτηση 3: Ανδρική εργασία, γυναικεία εργασία και ΜΣΔ..... | 8 |
| Έναυσμα για συζήτηση 4: Κυλικείο προσωπικού | 10 |
| Έναυσμα για συζήτηση 5: Δονήσεις χεριού-βραχίονα | 11 |
| Έναυσμα για συζήτηση 6: Μικρή οικογενειακή επιχείρηση | 12 |
| Έναυσμα για συζήτηση 7: Χρήση χαρτογράφησης του σώματος για συλλογή δεδομένων σχετικά με τα αρχικά συμπτώματα των ΜΣΔ | 13 |
| Έναυσμα για συζήτηση 8: Εκπαίδευση από μικρή ηλικία και σχολική τσάντα..... | 14 |
| Έναυσμα για συζήτηση 9: Πόνοι στον αυχένα και στους ώμους από εργασία γραφείου — ενημέρωση του εργοδότη σας..... | 15 |
| Έναυσμα για συζήτηση 10: Υποψία οσφυαλγίας λόγω εργασίας — συζήτηση με τον εργαζόμενο | 16 |
| Έναυσμα για συζήτηση 11: Διάγνωση αρθρίτιδας — ενημέρωση του εργοδότη σας..... | 17 |
| Έναυσμα για συζήτηση 12: Επικοινωνία με εργαζόμενο σχετικά με την αρθρίτιδά του..... | 18 |
| Παράρτημα 1: Ας μιλήσουμε ... για εργαζομένους — ενημέρωση του εργοδότη σας σχετικά με τη διάγνωση αρθρίτιδας (ή άλλης μυοσκελετικής πάθησης)..... | 19 |
| Παράρτημα 2: Ας μιλήσουμε ... για διοικητικά στελέχη — πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε με την αρθρίτιδά σας (ή άλλη μυοσκελετική πάθηση);..... | 22 |

Εισαγωγή στη χρήση εναυσμάτων για συζήτηση

Τα σενάρια εναυσμάτων για συζήτηση αποτελούν πόρο για τον συντονισμό ομαδικών συζητήσεων στον χώρο εργασίας ή στο πλαίσιο της επαγγελματικής κατάρτισης. Αυτά τα εναύσματα για συζήτηση περιλαμβάνουν σενάρια που έχουν σχεδιαστεί για χρήση από εργαζομένους με καθήκοντα τα οποία ενδέχεται να προκαλέσουν μυοσκελετικές διαταραχές (ΜΣΔ), καθώς και από τα διοικητικά στελέχη και τους προϊστάμενους τους, όπως επίσης και σενάρια που έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίξουν την ανάγκη άμεσης και αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ ενός εργαζομένου και του προϊστάμενου του σχετικά με ένα μυοσκελετικό πρόβλημα υγείας. Αυτά τα σενάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αφετηρία για την έναρξη μιας συζήτησης, με προτεινόμενα θέματα και εισαγωγικές ερωτήσεις. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε εργαστήρια υπό μορφή συζήτησης ή κατά την έναρξη ενός προγράμματος κατάρτισης.

Οι μεγαλύτερες ομάδες θα μπορούσαν να χωριστούν σε μικρότερες ομάδες ή σε ζευγάρια για να συζητήσουν το κάθε σενάριο, τα θέματα προς συζήτηση και τις απόψεις τους. Στη συνέχεια, οι ομάδες θα πρέπει να συγκεντρωθούν εκ νέου για να ανταλλάξουν τις απόψεις τους. Εάν ο συντονιστής χωρίσει μια μεγαλύτερη ομάδα σε μικρότερες ομάδες, μπορεί να δοθεί είτε το ίδιο σενάριο σε όλες είτε διαφορετικό σενάριο στην καθεμία.

- Οι καταστάσεις που χρησιμοποιούνται έχουν ως στόχο να αναδείξουν κάποιες από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι, καθώς και τη σημασία της κατανόησης των εταιρικών διαδικασιών που αφορούν την πρόληψη των ΜΣΔ, συμπεριλαμβανομένης της κατανομής των ευθυνών μεταξύ εργοδοτών και εργαζομένων.
- Οι καταστάσεις μπορούν να προσαρμοστούν για να αποτυπώσουν τις ανάγκες μιας εταιρείας, μέσω της ενσωμάτωσης των δικών της πολιτικών και διαδικασιών για την πρόληψη των ΜΣΔ.
- Μέσα από τη συζήτηση, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να αισθανθούν ότι έχουν αποκτήσει περισσότερα εφόδια και είναι καλύτερα ενημερωμένοι, ώστε να χειριστούν καταστάσεις στις οποίες απαιτείται κρίση για τη λήψη αποφάσεων.
- Μέσα από τη συζήτηση, οι εργαζόμενοι, τα διοικητικά στελέχη και οι προϊστάμενοι θα πρέπει να αναγνωρίζουν τη σημασία της έγκαιρης αναφοράς των συμπτωμάτων για τη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης ΜΣΔ στους εργαζομένους και για την προώθηση της βιώσιμης εργασίας.

Οι συντονιστές μπορούν επίσης να προσαρμόσουν τα σενάρια και τις ερωτήσεις και σε άλλους ρόλους και εργασιακές καταστάσεις, διατηρώντας την ίδια προσέγγιση.

Περαιτέρω πληροφορίες για τις ΜΣΔ

Στους συνδέσμους που παρατίθενται κατωτέρω θα βρείτε πόρους του EU-OSHA που παρέχουν απλές και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τις ΜΣΔ και τον τρόπο πρόληψής τους, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να προετοιμάσετε τις δραστηριότητες, ενώ τα τεχνικά δελτία θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως φυλλάδια που θα διανεμηθούν στους συμμετέχοντες:

- *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία: αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των μυοσκελετικών διαταραχών σε μικρές επιχειρήσεις:* <https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- «Μυοσκελετικές παθήσεις»: <https://osha.europa.eu/el/themes/musculoskeletal-disorders>
- «Factsheet 71 — Εισαγωγή στις μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία»: <https://osha.europa.eu/el/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view>
- «Factsheet 72 — Παθήσεις του αυχένα και των άνω άκρων που σχετίζονται με την εργασία»: <https://osha.europa.eu/el/publications/factsheet-72-work-related-neck-and-upper-limb-disorders/view>

- «Factsheet 73 — Κίνδυνοι και πηγές κινδύνου που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων στους χώρους εργασίας»: <https://osha.europa.eu/el/publications/factsheet-73-hazards-and-risks-associated-manual-handling-loads-workplace/view>
- «Factsheet 87 — Η ποικιλομορφία του εργατικού δυναμικού και η εκτίμηση κινδύνου: διασφαλίζοντας ότι προστατεύονται όλοι οι εργαζόμενοι»: <https://osha.europa.eu/el/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>
- «E-fact 19 — Prevention of vibration risks in the construction sector»: <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

Περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με την ηγεσία και τη συμμετοχή των εργαζομένων

- *Συμμετοχή των εργαζομένων στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία — Πρακτικός οδηγός:* <https://osha.europa.eu/el/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- *Επιτελικός ρόλος της διοίκησης στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία – Πρακτικός οδηγός:* <https://osha.europa.eu/el/publications/management-leadership-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>

Συμπληρωματικοί πόροι κατάρτισης

- *Πόροι κατάρτισης με τον Napo — Εργαλειοθήκη «Κατανόηση των μυοσκελετικών διαταραχών»:* <https://www.napofilm.net/el/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>: αυτά τα εναύσματα για συζήτηση μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με διάφορες δραστηριότητες συζήτησης σχετικά με τις ΜΣΔ στον χώρο εργασίας, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθούν μαζί με τις ταινίες του Napo. Στον σύνδεσμο θα βρείτε ένα μενού που υποδεικνύει πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν μαζί οι δραστηριότητες και από τις δύο πηγές.

Έναυσμα για συζήτηση 1: Οδηγός παράδοσης παραγγελιών

Όταν εργάζεστε για μεταφορική εταιρεία, είστε υπεύθυνοι για την ασφαλή και έγκαιρη παράδοση δεμάτων είτε σε ιδιώτες είτε σε επιχειρήσεις. Τα δέματα φέρουν σήμανση ανάλογα με το βάρος, εφόσον αυτό απαιτείται. Ωστόσο, για λόγους επιχειρησιακής απόδοσης, ο αριθμός των δεμάτων που θα πρέπει να παραδίδετε καθημερινά έχει αυξηθεί κατά 10 %.

Παρά την αύξηση αυτή, απολαμβάνετε πραγματικά την εργασία σας, αλλά ανησυχείτε για τον αντίκτυπο που έχει αυτή η πρόσθετη δραστηριότητα στη σωματική σας ευεξία.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Πιστεύετε ότι η αύξηση του φόρτου εργασίας κατά 10 % είναι πιθανό να οδηγήσει στην εκδήλωση ΜΣΔ; Εάν ναι, τι είδους ΜΣΔ θα μπορούσε να προκαλέσει και με ποιους τρόπους θα μπορούσε να προληφθεί κάτι τέτοιο;
- Σε προσωπικό επίπεδο, οι ΜΣΔ είναι επώδυνες και σε πολλές περιπτώσεις μειώνουν το προσδόκιμο ζωής. Τι αντίκτυπο μπορεί να έχουν σε οργανωσιακό επίπεδο και γιατί;
- Όταν εργάζεστε ως οδηγός παράδοσης παραγγελιών, εκτίθεστε στους κινδύνους που σχετίζονται τόσο με την οδήγηση όσο και με τις ΜΣΔ. Πώς θα μπορούσε η εκδήλωση μιας ΜΣΔ να επηρεάσει την οδήγησή σας;
- Πώς θα εκφράζατε τις ανησυχίες σας στον εργοδότη σας; Εάν εμφανίζατε συμπτώματα κόπωσης, πώς θα εκφράζατε αυτά τα ζητήματα στον εργοδότη σας;
- Για να αποφευχθούν παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον, πώς μπορούν οι εργαζόμενοι και η διοίκηση της εταιρείας να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα υγιές μέλλον;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- EU-OSHA, *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία: αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των μυοσκελετικών διαταραχών σε μικρές επιχειρήσεις*: <https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Δικτυακός τόπος της Scottish Occupational Road Safety Alliance: www.scorsa.org.uk (δωρεάν πληροφορίες και συμβουλές, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε καθοδήγηση από τη Royal Society for the Prevention of Accidents, η οποία επίσης διατίθεται στη διεύθυνση www.rospa.org.uk)
- EU-OSHA, Ηλεκτρονικός οδηγός VeSafe για την ασφάλεια των οχημάτων: <https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

Έναυσμα για συζήτηση 2: Περιβάλλον λιανικής πώλησης

Όταν εργάζεστε στον χώρο των λιανικών πωλήσεων, είστε υπεύθυνοι για την αναπλήρωση των προϊόντων στα ράφια στο τέλος κάθε ημέρας. Στο πλαίσιο αυτής της εργασίας, ελέγχετε τι έχει πωληθεί, πηγαίνετε στην αποθήκη, συγκεντρώνετε τα απαραίτητα είδη, επιστρέφετε στο κατάστημα και τοποθετείτε τα είδη στα ράφια. Σας έχει παρασχεθεί καρότσι και γάντια με κατάλληλη λαβή. Ωστόσο, το ύψος του επάνω ραφιού σημαίνει ότι πρέπει να τεντώνεστε και αυτό σας προκαλεί δυσφορία.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Συμφωνείτε ότι τα αρχικά συμπτώματα μιας ΜΣΔ υποδεικνύουν ότι απαιτείται επανεκτίμηση της εργασίας; Ποιες δεξιότητες θα πρέπει να διαθέτει η ομάδα που συμμετέχει στη διαδικασία εκτίμησης κινδύνων για να αναλάβει επιτυχώς αυτή την εργασία;
- Λαμβάνοντας υπόψη τις πληροφορίες που παρέχονται σχετικά με το περιεχόμενο και την οργάνωση της εργασίας, ποιες τροποποιήσεις θα μπορούσαν να γίνουν στην εργασία και/ή στον παρεχόμενο εξοπλισμό προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος ΜΣΔ; Για παράδειγμα, πόσο θα βοηθούσε ένα σκαμπό με σκαλοπάτια; Πώς θα μπορούσε να μειωθεί η συχνότητα των κινήσεων χειρισμού;
- Πώς θα εκφράζατε τις ανησυχίες σας στον εργοδότη σας;
- Για να αποφευχθούν παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον, πώς μπορούν οι εργαζόμενοι και η διοίκηση της εταιρείας να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα υγιές μέλλον;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

EU-OSHA, *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες* — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία: αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των μυοσκελετικών διαταραχών σε μικρές επιχειρήσεις: <https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

Έναυσμα για συζήτηση 3: Ανδρική εργασία, γυναικεία εργασία και ΜΣΔ

Σε ένα εργοστάσιο μεταποίησης αλιευμάτων, οι άνδρες εκτελούν εργασίες που περιλαμβάνουν καθήκοντα όπως ανύψωση βαρέων φορτίων και οδήγηση περονοφόρων οχημάτων. Η εργασία τους περιλαμβάνει μετακίνηση στον χώρο του εργοστασίου και εκτέλεση εργασιών διαφόρων ειδών στη διάρκεια μιας εργάσιμης ημέρας. Οι γυναίκες εργάζονται συνεχώς στη γραμμή παραγωγής, όπου καθαρίζουν, φιλετάρουν και συσκευάζουν τα ψάρια, κάνοντας πολύ επαναλαμβανόμενη εργασία με γρήγορο ρυθμό. Υπάρχει ελάχιστη ποικιλία στην εργασία τους.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Πώς θα μπορούσαν αυτές οι διαφορές του τρόπου εργασίας ανδρών και γυναικών να επηρεάσουν την υγεία τους;
- Η ανύψωση φορτίων και η επαναλαμβανόμενη εργασία αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο ως προς τον σωματικό φόρτο και τη δυσκολία που ενέχουν; Εάν ναι, πώς θα μπορούσε το γεγονός αυτό να επηρεάσει την πρόληψη των ΜΣΔ;
- Τι αλλαγές θα μπορούσαν να γίνουν για να βελτιωθούν οι συνθήκες εργασίας τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών; Πώς θα μπορούσε αυτό να ωφελήσει την εταιρεία;
- Αναγνωρίζετε κάποια παρόμοια κατάσταση στον χώρο εργασίας σας και, εάν ναι, πώς μπορεί να επηρεάσει την υγεία και την ασφάλεια ανδρών και γυναικών; Τι θα κάνατε για να αυξήσετε την ευαισθητοποίηση για τα ζητήματα αυτά και να διασφαλίσετε την αντιμετώπισή τους;
- Πώς θα μπορούσε αυτό να ωφελήσει τόσο τους εργαζομένους όσο και την εταιρεία;

Βασικές πληροφορίες για τον συντονιστή

Υπάρχει έντονος διαχωρισμός γυναικών και ανδρών σε διαφορετικούς κλάδους εργασίας και σε διαφορετικά καθήκοντα, ακόμη και όταν εργάζονται στον ίδιο χώρο. Αυτό επηρεάζει την υγεία και την ασφάλειά τους, διότι εκτίθενται σε διαφορετικούς κινδύνους και η εργασία ανδρών και γυναικών αντιμετωπίζεται διαφορετικά. Στο εργοστάσιο μεταποίησης αλιευμάτων, οι άνδρες μπορεί να υποφέρουν από πόνους και τραυματισμούς στη μέση, οι οποίοι στη χειρότερη περίπτωση μπορεί να είναι σοβαροί. Κάποιες γυναίκες εμφανίζουν επώδυνες παθήσεις στον αυχένα, στους ώμους, στους βραχίονες και στις παλάμες από την εργασία τους στη γραμμή παραγωγής. Η εργασία των ανδρών θεωρείται σωματικά πιο απαιτητική και δίνεται μεγαλύτερη προσοχή στην υγεία και την ασφάλειά τους, συμπεριλαμβανομένης της κατάρτισής τους.

Επομένως, είναι σημαντικό να δίνεται η ίδια προσοχή και στις συνθήκες εργασίας των γυναικών που εργάζονται στη γραμμή παραγωγής. Μια άλλη επιλογή θα ήταν η παροχή κατάρτισης σε άνδρες και γυναίκες ώστε να μπορούν να εκτελούν διάφορες εργασίες και να εναλλάσσονται μεταξύ αυτών των εργασιών, για παράδειγμα οι άνδρες και οι γυναίκες θα μπορούσαν να εκπαιδευτούν στην οδήγηση περονοφόρων οχημάτων ή θα μπορούσε να προσαρμοστεί ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για την ανύψωση, ώστε να μπορούν και οι γυναίκες να εκτελούν αυτή την εργασία, με αποτέλεσμα η εργασία να είναι ασφαλέστερη και ευκολότερη για όλους.

Επιπλέον, θα πρέπει να αμφισβητηθεί η ιδέα ότι οι άνδρες πρέπει να είναι δυνατοί, και θα πρέπει όλοι να ενθαρρύνονται να μιλήσουν για τυχόν αρχικά συμπτώματα ΜΣΔ που ενδεχομένως έχουν.

Εναλλακτική δραστηριότητα με χρήση βίντεο: «Η οργάνωση κάνει τη διαφορά — γιατί το εργασιακό περιβάλλον φαίνεται διαφορετικό για γυναίκες και άνδρες»

Προβάλετε το βίντεο από το 1:36 έως το 4:57 (εάν είναι δυνατό, σταματήστε το βίντεο στο 3:36). Παρουσιάστε τα θέματα προς συζήτηση που αναφέρονται ανωτέρω.

Συνέχεια: προβάλετε το βίντεο από το 4:57 έως το 6:30 (ή από το 3:36 έως το 6:30). Παρουσιάστε τα ακόλουθα θέματα προς συζήτηση:

- Αναγνωρίζετε αυτή την κατάσταση στον χώρο εργασίας σας;
- Πώς θα μπορούσε να διασφαλιστεί ότι δίνεται η ίδια προσοχή στην υγεία, την ασφάλεια και την ευημερία ανδρών και γυναικών;

Συμπληρωματικές πληροφορίες και το σχετικό βίντεο

- Σουηδική Αρχή Εργασιακού Περιβάλλοντος, «The organisation makes a difference»:
<https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBMa8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5qeqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>

EU-OSHA, «Factsheet 43 — Ένταξη της διάστασης του φύλου στην εκτίμηση κινδύνων»:
<https://osha.europa.eu/el/publications/factsheet-43-including-gender-issues-risk-assessment/view>

Έναυσμα για συζήτηση 4: Κυλικείο προσωπικού

Εργάζεστε σε κυλικείο που παρέχει ζεστά και κρύα γεύματα για έως και 300 εργαζομένους σε διάστημα 2 ωρών, κάθε εβδομάδα από Δευτέρα έως Παρασκευή. Η προετοιμασία του φαγητού περιλαμβάνει το καθάρισμα και το κόψιμο λαχανικών. Αυτό συνήθως γίνεται από μηχάνημα, όμως το μηχάνημα έχει χαλάσει.

Τις τελευταίες 2 εβδομάδες κόβετε τα λαχανικά με το χέρι και αισθάνεστε πόνο στον καρπό. Το έχετε αναφέρει αυτό στον προϊστάμενό σας αλλά δεν δείχνει κατανόηση.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Σε προσωπικό επίπεδο, οι ΜΣΔ είναι επώδυνες και σε πολλές περιπτώσεις μειώνουν το προσδόκιμο ζωής. Τι αντίκτυπο μπορεί να έχουν σε οργανωσιακό επίπεδο και γιατί;
- Εφόσον έχετε θέσει αυτό το ζήτημα στον προϊστάμενό σας, με πόση σιγουριά θα το θέτατε σε ένα ανώτερο διοικητικό στέλεχος της εταιρείας σας;
- Για να αποφευχθούν παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον, πώς μπορούν οι εργαζόμενοι και η διοίκηση της εταιρείας να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα υγιές μέλλον;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- EU-OSHA, *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία: αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των μυοσκελετικών διαταραχών σε μικρές επιχειρήσεις*: <https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

Έναυσμα για συζήτηση 5: Δονήσεις χεριού-βραχίονα

Όταν εργάζεστε ως χειριστής μηχανήματος σε περιβάλλον παραγωγής, εκτίθεστε σε δονήσεις χεριού-βραχίονα. Αναγνωρίζετε τα συμπτώματα από ένα πρόγραμμα κατάρτισης που παρακολουθήσατε πριν από μερικά χρόνια. Έχετε εκφράσει ανησυχίες σχετικά με την ελλιπή συντήρηση του μηχανήματος, αλλά ο υπεύθυνος παραγωγής τις έχει αγνοήσει.

Διαθέτετε υψηλή ειδικευση και είστε πολύτιμος πόρος για την εταιρεία, αλλά σκέφτεστε να αποχωρήσετε εάν δεν ληφθούν υπόψη οι ανησυχίες σας.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Το προσωπικό της εταιρείας έχει αλλάξει σε σημαντικό βαθμό από τότε που παρακολουθήσατε το πρώτο σας εκπαιδευτικό σεμινάριο για τις δονήσεις χεριού-βραχίονα. Μπορείτε να εξηγήσετε τις αιτίες αυτής της κατάστασης και τα συμπτώματά της στους συναδέλφους σας;
- Πόσο συχνά θα πρέπει να ανανεώνεται η κατάρτιση των εργαζομένων και των διοικητικών στελεχών και ποια είναι η σημασία της ελλιπούς συντήρησης των μηχανημάτων;
- Για να αποφευχθούν παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον, πώς μπορούν οι εργαζόμενοι και η διοίκηση της εταιρείας να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα υγιές μέλλον;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- UK Health and Safety Executive (HSE), «Hand-arm vibration at work»:
<http://www.hse.gov.uk/vibration/hav/index.htm>
- NHS Health Scotland, Healthy Working Lives, «Vibration»:
<https://www.healthyworkinglives.scot/workplace-guidance/health-risks/vibration/Pages/common-hazards-and-controls.aspx>

Συμπληρωματικές πληροφορίες για τον συντονιστή

- EU-OSHA, «E-fact 19 — Prevention of vibration risks in the construction sector»:
<https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

Έναυσμα για συζήτηση 6: Μικρή οικογενειακή επιχείρηση

Εργάζεστε σε μικρή οικογενειακή επιχείρηση που βρίσκεται στις ίδιες εγκαταστάσεις εδώ και αρκετά χρόνια. Ο χώρος δεν είναι ειδικά κατασκευασμένος για τον σκοπό για τον οποίο χρησιμοποιείται και με την πάροδο των ετών έχουν συσσωρευθεί υλικά. Μεγάλο μέρος του αποθηκευτικού χώρου είναι κάτω από το ύψος της μέσης, γεγονός που δημιουργεί κίνδυνο χειρωνακτικού χειρισμού και την πιθανότητα πόνου στη μέση.

Δείχνετε αφοσίωση στην οικογένεια, αλλά ανησυχείτε για τις επιπτώσεις στα χέρια, στους βραχίονες και στη μέση σας λόγω της μετακίνησης και της μεταφοράς υλικών.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Αναγνωρίζετε κάποιο παρόμοιο σενάριο στον χώρο εργασίας σας; Συμφωνείτε ότι τα αρχικά συμπτώματα μιας ΜΣΔ υποδεικνύουν ότι απαιτείται πλήρης επαναξιολόγηση του χώρου εργασίας;
- Λαμβάνοντας υπόψη ότι πρόκειται για μικρή επιχείρηση, ποιες δεξιότητες θα πρέπει να διαθέτει η ομάδα που συμμετέχει στη διαδικασία εκτίμησης κινδύνων για να αναλάβει επιτυχώς αυτή την εργασία; Ποια είναι τα οφέλη της ομαδικής εργασίας για τον εντοπισμό των παραγόντων κινδύνου εκδήλωσης ΜΣΔ στον χώρο εργασίας σας;
- Ποια είναι η σημασία της καλής εσωτερικής τακτοποίησης και αποθήκευσης στο πλαίσιο της επανεξέτασης του χώρου εργασίας; Πώς θα εκφράζατε τις ανησυχίες σας στον εργοδότη σας;
- Ποια είναι η αξία που προσθέτουν οι εργαζόμενοι στην εταιρεία;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- EU-OSHA, «Factsheet 73 — Κίνδυνοι και πηγές κινδύνου που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων στους χώρους εργασίας»: <https://osha.europa.eu/el/publications/factsheet-73-hazards-and-risks-associated-manual-handling-loads-workplace/view>

Έναυσμα για συζήτηση 7: Χρήση χαρτογράφησης του σώματος για συλλογή δεδομένων σχετικά με τα αρχικά συμπτώματα των ΜΣΔ

Η εργαλειοθήκη «[Κατανόηση των μυοσκελετικών διαταραχών](#)» δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη σημασία της αναγνώρισης των αρχικών συμπτωμάτων και στη λήψη των αναγκαίων προληπτικών μέτρων. Η συλλογή δεδομένων βοηθά στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων όσον αφορά τα μέτρα που ενδεχομένως πρέπει να ληφθούν κατόπιν της εκτίμησης κινδύνων, για παράδειγμα.

Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται και το περιεχόμενο και η οργάνωση της εργασίας αλλάζουν, υπάρχουν κάποιοι απλοί τρόποι καταγραφής των αναδυόμενων ζητημάτων υγείας και, άπαξ και εντοπιστούν αυτά τα ζητήματα, πώς τροποποιεί η εταιρεία σας τις πολιτικές και τις διαδικασίες της για την έναρξη έγκαιρων παρεμβάσεων στον τομέα της υγείας;

Παρουσιάστε τη σελίδα 77 και το παράρτημα 2 του οδηγού *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες*, που αναφέρεται κατωτέρω στις «Συμπληρωματικές πληροφορίες», και μοιράστε αντίγραφα στους συμμετέχοντες πριν ξεκινήσετε τη συζήτηση.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Τι δεδομένα συλλέγει επί του παρόντος η εταιρεία σας με σκοπό την ιεράρχηση προτεραιοτήτων όσον αφορά τη λήψη προληπτικών μέτρων σε σχέση με τις ΜΣΔ;
- Πώς συλλέγονται αυτά τα δεδομένα;
- Πώς χρησιμοποιούνται αυτά τα δεδομένα για τον εντοπισμό κινδύνων, παραγόντων κινδύνου και μέτρων, καθώς και για την ιεράρχηση προτεραιοτήτων όσον αφορά την ανάληψη δράσεων;
- Ως εργαζόμενος, γνωρίζετε πώς μπορείτε να αναφέρετε τα αρχικά συμπτώματα των ΜΣΔ;
- Χρησιμοποιεί η εταιρεία σας τη μέθοδο χαρτογράφησης σώματος για τη συλλογή πληροφοριών;
- Ποια πλεονεκτήματα μπορεί να έχει η χαρτογράφηση σώματος και πού μπορεί να φανεί περισσότερο χρήσιμη;
- Εάν χρησιμοποιείται η χαρτογράφηση σώματος, πώς βοηθά στον εντοπισμό κινδύνων, παραγόντων κινδύνου και μέτρων, καθώς και στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων όσον αφορά την ανάληψη δράσεων;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- EU-OSHA, *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες* — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία: αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των μυοσκελετικών διαταραχών σε μικρές επιχειρήσεις: <https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

Συμπληρωματικές πληροφορίες για τον συντονιστή

- HSE, «Body mapping tool»: <http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>
- Victorian Trades Hall Council, «Body mapping»: <http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>
- *Πόροι κατάρτισης με τον Napo* — Εργαλειοθήκη «Κατανόηση των μυοσκελετικών διαταραχών»: <https://www.napofilm.net/el/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

Έναυσμα για συζήτηση 8: Εκπαίδευση από μικρή ηλικία και σχολική τσάντα

Εργάζεστε σε μια εταιρεία που έχει εξηγήσει τη σημασία της διαχείρισης του εργασιακού περιβάλλοντος για την ελαχιστοποίηση της εμφάνισης ΜΣΔ. Αναγνωρίζετε ότι τα μέτρα ελέγχου που εφαρμόζονται στον εργασιακό χώρο ισχύουν και για το σπίτι σας και για τις ψυχαγωγικές σας δραστηριότητες.

Ωστόσο, βλέπετε ότι το παιδί σας δυσκολεύεται να κουβαλήσει την τσάντα του από και προς το σχολείο κάθε μέρα, συχνά μάλιστα στον έναν ώμο.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Πώς θα προσεγγίζατε το θέμα της σημασίας της υγείας της οσφυϊκής μοίρας σε κάθε ηλικία με το παιδί σας ή με κάποιο άλλο νεαρό άτομο;
- Μπορείτε να προτείνετε τρόπους για να μειωθεί το βάρος της τσάντας;
- Πώς θα εξηγούσατε τα οφέλη της σωστής μεταφοράς της τσάντας και γιατί με τον τρόπο αυτόν θα μειωνόταν ο κίνδυνος εκδήλωσης ΜΣΔ;
- Θα ενθαρρύνατε το νεαρό άτομο να κάνει μια συζήτηση στο σχολείο σχετικά με την υγεία της οσφυϊκής μοίρας και την παροχή αποθηκευτικού χώρου;
- Πώς θα μπορούσατε να ξεκινήσετε μια συζήτηση σχετικά με αυτόν και άλλους πιθανούς κινδύνους ΜΣΔ (π.χ. στάση σώματος και έπιπλα) με το σχολείο του παιδιού σας ή με άλλους γονείς;
- Πιστεύετε ότι αυτός ο τύπος εκπαίδευσης από μικρή ηλικία σχετικά με τους κινδύνους των ΜΣΔ θα ωφελούσε τους εργοδότες; Εάν ναι, για ποιον λόγο;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Association of Paediatric Chartered Physiotherapists: «Choosing the right school bag»: <https://www.shb.scot.nhs.uk/departments/physiotherapy/APCP%20School%20Bag%20Advice.pdf>
- BackCare, «Bags versus backpacks»: <http://backcare.org.uk/wp-content/uploads/2015/02/BCAW-2010-Bags.pdf>

Συμπληρωματικές πληροφορίες για τον συντονιστή

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, «School and youth health»: https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/
- Δικτυακός τόπος του Ευρωπαϊκού Δικτύου Εκπαίδευσης και Κατάρτισης στον τομέα της Επαγγελματικής Ασφάλειας και Υγείας (ENETOSH): <http://www.enetosh.net/>

Έναυσμα για συζήτηση 9: Πόνοι στον αυχένα και στους ώμους από εργασία γραφείου — ενημέρωση του εργοδότη σας

Εργάζεστε σε γραφείο. Σας αρέσει η εργασία σας, γιατί έχει ποικιλία και πολλή δουλειά, αλλά κάθεστε πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Έχετε παρατηρήσει ότι την ώρα που εργάζεστε έχετε αρχίσει να αισθάνεστε πόνους στον αυχένα και στους ώμους, αλλά δεν θέλετε να δημιουργήσετε θέμα και δεν το έχετε αναφέρει ούτε στους συναδέλφους ούτε στον εργοδότη σας. Ανησυχείτε, επίσης, μήπως δεν θα σας λάβουν σοβαρά υπόψη· εξάλλου, δεν αισθάνεστε πολύ έντονους πόνους και ενοχλήσεις.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό και για εσάς και για τον εργοδότη σας να αναφέρετε τις ανησυχίες και τα συμπτώματά σας; Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι συνέπειες εάν δεν πείτε τίποτα;
- Πώς θα αναφέρατε τις ανησυχίες και τα συμπτώματά σας στον εργοδότη σας; Τι είδους προετοιμασία και σχεδιασμό θα κάνατε; Ποια ζητήματα θα καλύπτατε;
- Τι θα μπορούσε να σας αποτρέψει από το να αναφέρετε τις ανησυχίες και τα συμπτώματά σας;
- Τι θα μπορούσε να κάνει η εταιρεία σας για να σας διευκολύνει να αναφέρετε τα συμπτώματα όσο το δυνατόν νωρίτερα;
- Πώς μπορούν οι εργαζόμενοι και η διοίκηση της εταιρείας να συνεργαστούν για να αντιμετωπίσουν ενδείξεις προβλημάτων υγείας το συντομότερο δυνατόν, ώστε να δημιουργήσουν ένα υγιές μέλλον;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Βλέπε παράρτημα 1, «Ας μιλήσουμε ... για εργαζομένους»
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees: https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf
- Οι ερωτήσεις του παραρτήματος 1 μπορούν να χρησιμοποιηθούν και με άλλα εναύσματα για συζήτηση

Έναυσμα για συζήτηση 10: Υποψία οσφυαλγίας λόγω εργασίας — συζήτηση με τον εργαζόμενο

(Σημείωση για τον συντονιστή: επιλέξτε ένα από τα ακόλουθα σενάρια για να το χρησιμοποιήσετε με την ομάδα ή δημιουργήστε δικό σας σενάριο.)

Υποψιάζεστε ή σας αναφέρουν ότι κάποιος από τους εργαζομένους σας έχει αρχικά συμπτώματα προβλήματος στη μέση. Εργάζεται στην αποθήκη και ο ρόλος του περιλαμβάνει κάποιες εργασίες ανύψωσης και μεταφοράς φορτίων, καθώς και την οδήγηση περνοφόρου οχήματος.

Υποψιάζεστε ή σας αναφέρουν ότι κάποιος από το προσωπικό καθαριότητας έχει αρχικά συμπτώματα προβλήματος στη μέση. Ο ρόλος του περιλαμβάνει κάποιες εργασίες ανύψωσης και μεταφοράς αντικειμένων, καθώς και επαναλαμβανόμενη σωματική εργασία σε άβολες στάσεις για το άδειασμα των κάδων και το καθάρισμα των δαπέδων.

Υποψιάζεστε ή σας αναφέρουν ότι κάποιος από τους υπαλλήλους γραφείου σας έχει αρχικά συμπτώματα ΜΣΔ. Η θέση του περιλαμβάνει πολύωρη εργασία μπροστά σε οθόνη υπολογιστή, ενώ κάποιες φορές ο εργαζόμενος πρέπει να εργάζεται με γρήγορο ρυθμό για να σας βοηθήσει να ανταποκριθείτε σε συγκεκριμένη προθεσμία.

Έχετε ένα κομμωτήριο. Υποψιάζεστε ή σας αναφέρουν ότι κάποιος από τους εργαζομένους σας έχει αρχικά συμπτώματα ΜΣΔ. Η δουλειά περιλαμβάνει πολύωρη ορθοστασία, άβολες στάσεις σώματος, επαναλαμβανόμενες κινήσεις για το κούρεμα και χειρισμό εξοπλισμού, όπως σεσουάρ και ψαλίδια.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό οι εργαζόμενοί σας να αναφέρουν τις ανησυχίες και τα συμπτώματά τους όσο το δυνατόν νωρίτερα; Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι αρνητικές συνέπειες της άγνοιάς σας για τα αρχικά συμπτώματα ΜΣΔ ενός εργαζομένου;
- Πώς θα προσεγγίζατε τον εργαζόμενο; Πώς θα μπορούσατε να ξεκινήσετε τη συζήτηση; Τι είδους θέματα θα θέλατε να καλύψετε στη συζήτηση;
- Θα τον ενθαρρύνετε να ζητήσει ιατρική συμβουλή το συντομότερο δυνατόν;
- Τι ενέργειες θα ακολουθούσατε μετά τη συζήτηση; Τι μέτρα θα έπρεπε να λάβετε;
- Πώς θα χειριζόσασταν το ζήτημα της εμπιστευτικότητας, ιδίως εάν πρόκειται για ιατρικές πληροφορίες;
- Τι θα μπορούσε να αποτρέψει τους εργαζομένους από το να αναφέρουν τις ανησυχίες και τα συμπτώματά τους;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε εσείς και η εταιρεία σας για να διευκολύνετε τους εργαζομένους να σας αναφέρουν τα συμπτώματά τους όσο το δυνατόν νωρίτερα; Ποιες πολιτικές θα πρέπει να έχει η εταιρεία;
- Πώς μπορούν οι εργαζόμενοι και η διοίκηση της εταιρείας να συνεργαστούν για να αντιμετωπίσουν ενδείξεις προβλημάτων υγείας το συντομότερο δυνατόν, ώστε να δημιουργήσουν ένα υγιές μέλλον;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Βλέπε παράρτημα 2, «Ας μιλήσουμε ... για διοικητικά στελέχη»
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers: <https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB->

[8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](#)

- Οι ερωτήσεις του παραρτήματος 2 μπορούν να χρησιμοποιηθούν και με άλλα εναύσματα για συζήτηση

Έναυσμα για συζήτηση 11: Διάγνωση αρθρίτιδας — ενημέρωση του εργοδότη σας

Διαγνώστηκε ότι πάσχετε από αρθρίτιδα. Μέχρι σήμερα, μπορούσατε να διαχειριστείτε την εργασία σας και δεν το έχετε αναφέρει σε κανέναν, αλλά οι πόνοι και οι ενοχλήσεις σας αρχίζουν να επιδεινώνονται. Κάποιες δραστηριότητες, όπως η μετακίνηση από και προς την εργασία σας σε ώρες αιχμής, η πολύωρη καθιστική στάση σε συναντήσεις ή η ορθοστασία για μεγάλο διάστημα όταν επισκέπτεστε εγκαταστάσεις, έχουν αρχίσει να σας προκαλούν κάποια δυσκολία. Ανησυχείτε επειδή μπορεί να χρειαστεί να απουσιάσετε περισσότερο καιρό από την εργασία σας, καθώς οι εξάρσεις επιδεινώνονται ή επειδή χρειάζεστε χρόνο για ιατρική περίθαλψη.

Σας αρέσει πολύ η εργασία σας, αλλά αισθάνεστε άγχος και ανησυχία, καθώς γνωρίζετε ότι χρειάζεστε κάποια υποστήριξη στην εργασία, αλλά ανησυχείτε για το τι θα πουν οι συνάδελφοί σας και πώς θα αντιδράσει ο εργοδότης σας εάν μάθει για το πρόβλημά σας. Το άγχος δεν βοηθά την κατάστασή σας.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό και για εσάς και για τον εργοδότη σας να αναφέρετε τις ανησυχίες και τα συμπτώματά σας; Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι συνέπειες εάν δεν πείτε τίποτα;
- Πώς θα αναφέρατε τις ανησυχίες και τα συμπτώματά σας στον εργοδότη σας; Τι είδους προετοιμασία και σχεδιασμό θα κάνατε; Ποια ζητήματα θα καλύπτατε;
- Τι θα μπορούσε να σας αποτρέψει από το να αναφέρετε τις ανησυχίες και τα συμπτώματά σας;
- Τι θα μπορούσε να κάνει η εταιρεία σας για να σας διευκολύνει να αναφέρετε τα συμπτώματα όσο το δυνατόν νωρίτερα;
- Πώς μπορούν οι εργαζόμενοι και η διοίκηση της εταιρείας να συνεργαστούν για να αντιμετωπίσουν ενδείξεις προβλημάτων υγείας το συντομότερο δυνατόν, ώστε να δημιουργήσουν ένα υγιές μέλλον;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Βλέπε παράρτημα 1, «Ας μιλήσουμε ... για εργαζομένους»
- Versus Arthritis, «Work»: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Έναυσμα για συζήτηση 12: Επικοινωνία με εργαζόμενο σχετικά με την αρθρίτιδά του

Ένας από τους εργαζομένους σας απουσιάζει πιο συχνά από την εργασία του και δεν φαίνεται να είναι όπως συνήθως όταν δουλεύει. Ο ρόλος του έχει ποικιλία και πολλή δουλειά, αλλά περιλαμβάνει πολύωρη καθιστική εργασία μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Είναι καλός στη δουλειά του και συνήθως τα καταφέρνει καλά. Έχει έρθει για να σας μιλήσει και να σας ενημερώσει ότι του διέγνωσαν αρθρίτιδα.

Πιστεύει ότι μπορεί να τα καταφέρει να συνεχίσει να εργάζεται αν μπορεί να προσαρμόσει το γραφείο του ώστε να είναι πιο άνετο, ίσως αν αλλάξει την ώρα προσέλευσης ώστε να αποφεύγει μετακινήσεις με τις δημόσιες συγκοινωνίες σε ώρες αιχμής και αν εργάζεται με πιο ευέλικτο τρόπο, ώστε να μπορεί να κλείνει ραντεβού με γιατρούς, για παράδειγμα.

Τι κάνετε;

Θέματα προς συζήτηση

- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό για τους εργαζομένους σας να αισθάνονται άνετα να συζητήσουν προβλήματα υγείας μαζί σας όσο τον δυνατόν νωρίτερα; Ποιες θα ήταν οι πιθανές συνέπειες αν καθυστερούσαν τη συζήτηση;
- Πώς θα προσεγγίζατε μια συζήτηση με έναν εργαζόμενο σχετικά με ένα πρόβλημα ΜΣΔ που δεν σχετίζεται με την εργασία; Ποια ζητήματα θα καλύπτατε;
- Τι θα μπορούσε να αποτρέψει τους εργαζομένους σας από το να αναφέρουν τις ανησυχίες και τα συμπτώματά τους;
- Τι θα μπορούσε να κάνει η εταιρεία σας για να διευκολύνει τους εργαζομένους να αναφέρουν τα προβλήματα υγείας τους όσο το δυνατόν νωρίτερα;
- Πώς θα διερευνούσατε την κατάσταση με τον εργαζόμενο και θα εντοπίζατε μαζί του τη στήριξη που μπορεί να χρειαστεί, όπως προσαρμογές στον χώρο εργασίας;
- Τι είδους πολιτικές θα πρέπει να έχει η εταιρεία και πώς θα πρέπει να γνωστοποιούνται στους εργαζομένους;

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Βλέπε παράρτημα 2, «Ας μιλήσουμε ... για διοικητικά στελέχη»
- National Rheumatoid Arthritis Society (NRAS), *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Παράρτημα 1: Ας μιλήσουμε ... για εργαζομένους — ενημέρωση του εργοδότη σας σχετικά με τη διάγνωση αρθρίτιδας (ή άλλης μυοσκελετικής πάθησης)

Νομικά δεν είστε υποχρεωμένοι να αναφέρετε ένα πρόβλημα υγείας, όπως η αρθρίτιδα, στον εργοδότη σας, αλλά ο εργοδότης σας έχει υποχρέωση να προστατεύει την υγεία και την ασφάλειά σας στην εργασία, να διασφαλίζει ότι δεν κάνει καμία διάκριση εις βάρος σας λόγω του προβλήματός σας και να σας παρέχει ατομικές τροποποιήσεις που μπορεί να χρειάζεστε. Δεν μπορεί να κάνει τίποτα από τα παραπάνω αν δεν γνωρίζει το πρόβλημά σας. Εάν έχετε άγχος να μιλήσετε στον εργοδότη σας, υπάρχει κάποιος συνάδελφος στον οποίο θα μπορούσατε να μιλήσετε; Υπάρχει κάποια συνδικαλιστική οργάνωση στον τόπο εργασίας σας που θα μπορούσε να σας στηρίξει; Οι εργασίες που περιλαμβάνουν ανύψωση, μεταφορά, παρατεταμένη ορθοστασία ή ακόμη και πολύωρη καθιστική στάση μπορούν να καταπονήσουν το σώμα όταν έχετε κάποιο πρόβλημα όπως αρθρίτιδα, οπότε ίσως να χρειαστείτε ορισμένες τροποποιήσεις για να μπορείτε να διαχειριστείτε την εργασία σας. Εάν μιλήσετε στον εργοδότη σας για την αρθρίτιδα, τους πόνους στις αρθρώσεις ή κάποια σχετική πάθηση που έχετε σε πρώιμο στάδιο, μπορεί να βελτιωθεί πολύ ο εργασιακός σας βίος. Εάν πράγματι συζητήσετε μαζί του για το πρόβλημα υγείας σας, είναι υποχρεωμένος να τηρήσει εμπιστευτική τη συζήτησή σας και να μην την αποκαλύψει σε κανέναν άλλο χωρίς τη συναίνεσή σας.

Εάν θέλετε να μιλήσετε, ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να γίνει πιο εύκολη η συζήτηση.

Συμβουλές επικοινωνίας για εργαζομένους

Πριν συζητήσετε: μιλήστε με τον γιατρό σας ή με άλλον επαγγελματία υγείας για την εργασία με αρθρίτιδα. Σκεφτείτε το πρόγραμμα εργασίας που μπορεί να χρειαστείτε και τις διευκολύνσεις που θα πρέπει να ζητήσετε. Μπορείτε να ζητήσετε προτάσεις και συμβουλές από άλλα άτομα που εργάζονται ενώ πάσχουν από αρθρίτιδα ή από τον δικτυακό τόπο κάποιας οργάνωσης για την αρθρίτιδα; Μια επιστολή από τον γιατρό σας ή από άλλον επαγγελματία υγείας που σας έχει αναλάβει, μπορεί να εξηγήσει την κατάσταση σας και τις επιπτώσεις που μπορεί να σας προκαλέσει. Η επιστολή θα μπορούσε επίσης να περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη που μπορεί να χρειαστείτε. Θα μπορούσατε επίσης να παρουσιάσετε σχετικές πληροφορίες που έχετε βρει, για παράδειγμα, από μια οργάνωση για την αρθρίτιδα, για να μπορέσετε να εξηγήσετε την κατάσταση και τις ανάγκες σας.

Αποφασίστε τι θα πείτε και τι θα ζητήσετε: σχεδιάστε από πριν τι θέλετε να πείτε και να καλύψετε, όπως:

- την πάθησή σας
- τα συμπτώματα που αισθάνεστε
- πώς μπορεί η πάθησή σας να σας κάνει να αισθανθείτε σε μια δύσκολη ημέρα
- τις επιπτώσεις τυχόν αγωγής που λαμβάνετε
- σε ποιες εργασίες μπορεί να χρειαστείτε κάποια βοήθεια
- πώς μπορεί να διαφέρουν τα συμπτώματά σας σε καθημερινή βάση
- γιατί αισθάνεστε ότι με κάποια υποστήριξη θα μπορέσετε να κάνετε πολύ καλά τη δουλειά σας
- τις προσαρμογές που θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν ή την υποστήριξη που θα μπορούσε να σας παρασχεθεί για τη διευκόλυνσή σας (σκεφτείτε εσάς, τον προϊστάμενό σας και την εταιρεία σας).

Κάποια από τα ζητήματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη είναι οι ώρες απουσίας στη διάρκεια της ημέρας για ραντεβού με τον γιατρό σας και για την αντιμετώπιση εξάρσεων (οι οποίες συνήθως είναι ξαφνικές), αν θέλετε να αρχίζετε αργότερα το ωράριό σας ή να εργάζεστε από το σπίτι το πρωί εάν έχετε περισσότερους πόνους στην αρχή της ημέρας, πιθανό εξοπλισμό ή αλλαγές στις εργασίες που εκτελείτε. Εάν δεν είστε βέβαιοι, μπορείτε πάντα να κάνετε μια αρχική συζήτηση με τον εργοδότη σας και να του πείτε ότι θα μιλήσετε ξανά όταν μάθετε περισσότερα για την πάθησή σας. Εάν θέλετε να ενημερωθούν και οι συνάδελφοί σας, μπορείτε να συζητήσετε και να συμφωνήσετε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος.

Έναρξη της συζήτησης: δημιουργήστε μια ευκαιρία για συζήτηση. Ακόμη και αν δεν είστε άτομο που επικοινωνείτε άνετα με τον προϊστάμενό σας, μόλις γίνει η πρώτη συζήτηση, θα γίνει πιο εύκολο για εσάς. Σε κάθε περίπτωση, προγραμματίστε ένα ραντεβού για να βεβαιωθείτε ότι θα έχετε τον χρόνο και

την προσοχή του. Μιλήστε μαζί του σε έναν άνετο χώρο και κατ' ιδίαν. Πάρτε μαζί σας χαρτί και στυλό για να κρατήσετε σημειώσεις κατά τη διάρκεια της συζήτησης. Ίσως αργότερα θελήσετε να σας δοθούν γραπτά οι αποφάσεις σε σχέση με σημαντικά ζητήματα.

Ξεκινήστε ενημερώνοντας τον εργοδότη σας για τη διάγνωσή σας, για τα συμπτώματά σας και για τον τρόπο με τον οποίο σας επηρεάζει το πρόβλημά σας (βλέπε τα σημεία που προτείνονται ανωτέρω στην ενότητα «Αποφασίστε τι θα πείτε και τι θα ζητήσετε»). Αυτό είναι σημαντικό διότι ο προϊστάμενός σας μπορεί να μην γνωρίζει ή να μην κατανοεί την πάθησή σας, ή μπορεί να έχει εσφαλμένες αντιλήψεις γι' αυτήν, οπότε αν αποκτήσει κάποια γνώση του τρόπου με τον οποίο σας επηρεάζει, αυτό θα τον διευκολύνει να σας υποστηρίξει με τον σωστό τρόπο.

Στη συνέχεια, μπορείτε να συνεχίσετε τη συζήτηση με τον εργοδότη σας σχετικά με την υποστήριξη που χρειάζεστε. Οι ακόλουθες προτάσεις μπορεί να σας βοηθήσουν. Θα χρειαστεί να τις προσαρμόσετε ανάλογα με τα συμπτώματά σας και την εργασία σας:

- Πιστεύω ότι μπορώ να διαχειριστώ την εργασία μου με κάποιες προσαρμογές ή κάποια υποστήριξη. Τα μέρη της εργασίας μου όπου αντιμετωπίζω κάποια προβλήματα είναι ...
- Τον περισσότερο καιρό είμαι εντάξει, αλλά όταν έχω εξάρσεις, πιστεύω ότι το Χ θα μπορούσε να με βοηθήσει.
- Έχω κάποιες προτάσεις για προσαρμογές ή υποστήριξη που πιστεύω ότι θα μπορούσαν να με βοηθήσουν και θα ήθελα να τις συζητήσω μαζί σας.
- Έχω κάποιες προτάσεις σχετικά με το πώς θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά η δουλειά / πώς θα μπορούσε να τροποποιηθεί ο ρόλος μου.
- Θα μπορούσατε να προγραμματίσετε μια εκτίμηση του χώρου εργασίας με στόχο τον εντοπισμό προβλημάτων και την εξεύρεση λύσεων;
- Θα μπορούσαμε να εφαρμόσουμε δοκιμαστικά το Υ και το Ζ;
- Θα μπορούσαμε να συμφωνήσουμε σε ένα σχέδιο για το μέλλον, που να περιλαμβάνει και τακτικές συναντήσεις επανεξέτασης;
- Είτε «Προς το παρόν, δεν θα ήθελα να ενημερώσω τους συναδέλφους μου. Θα σας ενημερώσω όταν είμαι έτοιμος γι' αυτό» ή «Θα μπορούσατε να με βοηθήσετε να μιλήσω στους συναδέλφους μου;»

Δραστηριότητα

Αυτό το παράρτημα θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί και για τη διεξαγωγή μιας σύντομης άσκησης υπό μορφή παιχνιδιού ρόλων σε σχέση με οποιοδήποτε από τα εναύσματα για συζήτηση.

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf
- Versus Arthritis, «Work»: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-OSHA, *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία: αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των μυοσκελετικών διαταραχών σε μικρές επιχειρήσεις*: <https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA, *Workers with disabilities*: https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities

Εναύσματα για συζήτηση στον χώρο εργασίας

- EU-OSHA, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders*:
https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*:
[https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Παράρτημα 2: Ας μιλήσουμε ... για διοικητικά στελέχη — πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε με την αρθρίτιδά σας (ή άλλη μυοσκελετική πάθηση);

Με τη σωστή υποστήριξη και τις σωστές προσαρμογές, τα άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα συνήθως μπορούν να συνεχίσουν την απασχόλησή τους. Όσο νωρίτερα συζητήσει ο εργαζόμενος μαζί σας για την αρθρίτιδά του τόσο το καλύτερο, αφενός για τη δική του ευεξία και καθησυχάση, και αφετέρου επειδή οι τροποποιήσεις που γίνονται εγκαίρως μπορεί να κοστίζουν λιγότερο από εκείνες που μπορεί να χρειαστούν σε μεταγενέστερο στάδιο. Ασφαλώς θα θέλετε να προσφέρετε υποστήριξη απλώς και μόνο για να κάνετε το σωστό για τον εργαζόμενο σας, αλλά θα πρέπει επίσης να έχετε υπόψη σας ότι απαγορεύονται διά νόμου οι διακρίσεις εις βάρος ατόμων με αναπηρία.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, αυτή η συζήτηση δεν είναι εύκολη. Καλούνται να αντιμετωπίσουν μια διάγνωση που θα τους αλλάξει τη ζωή, ενώ ταυτόχρονα είναι πιθανό να αισθάνονται αβεβαιότητα για τις προοπτικές τους για το μέλλον, μεταξύ άλλων και για την εργασία τους. Μπορεί επίσης να αισθάνονται ενοχές εάν η πάθησή τους έχει αρχίσει να επηρεάζει την απόδοσή τους στην εργασία.

Συνήθως, τα προβλήματα που μπορεί να έχουν στην εργασία τους μπορούν να επιλυθούν με εύκολο και απλό τρόπο. Ίσως χρειαστεί να προγραμματίσετε μια εκτίμηση του χώρου εργασίας με στόχο τον εντοπισμό προβλημάτων και την εξεύρεση πιθανών λύσεων. Ένα καθοριστικό σημείο είναι η αποτελεσματική επικοινωνία με τον εργαζόμενο σχετικά με την κατάσταση, δείχνοντας κατανόηση και ακολουθώντας μια υποστηρικτική προσέγγιση.

Για να συμβεί αυτό, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να αισθάνονται σιγουριά ότι μπορούν να μιλήσουν στον εργοδότη τους και ότι αυτά που θα πουν θα αντιμετωπιστούν με εμπιστευτικότητα και όχι με αρνητισμό από τον εργοδότη τους. Οι εργοδότες θα πρέπει να είναι ανοικτοί και να ενθαρρύνουν αυτή τη συζήτηση, αλλά το να γνωρίζουν πώς να κάνουν τη συζήτηση μπορεί να αποτελεί εμπόδιο.

Στη συνέχεια παρατίθενται ορισμένες συμβουλές που θα βοηθήσουν τα διοικητικά στελέχη στην επικοινωνία.

Συμβουλές επικοινωνίας για διοικητικά στελέχη

Η υποστηρικτική προσέγγιση περιλαμβάνει:

- Τη διαβεβαίωση ότι οι εργαζόμενοι κατανοούν πώς εφαρμόζονται στους ίδιους οι πολιτικές της εταιρείας.
- Τη συζήτηση μαζί τους όσον αφορά το αν και το πώς θέλουν να ενημερωθούν οι συνάδελφοί τους:
 - Θα θέλατε να ενημερώσετε τους συναδέλφους σας ή προτιμάτε να το τηρήσουμε εμπιστευτικό;
 - Ποιος θα ήταν ο καλύτερος τρόπος για την ενημέρωσή τους; Χρειάζεστε τη βοήθειά μου για να τους ενημερώσετε;
- Συμφωνία για σειρά συναντήσεων επανεξέτασης με τον εργαζόμενο, για να συζητήσετε τις ανάγκες του, συμπεριλαμβανομένων τυχόν προσαρμογών που μπορεί να χρειάζεται:
 - Θα πρέπει να συναντηθούμε ξανά για να συζητήσουμε τη στήριξη που χρειάζεστε από εμάς. Πότε θα σας βόλευε;
- Διερεύνηση της κατάστασης μαζί του:
 - Ποιες πτυχές του ρόλου σας μπορείτε να εκτελέσετε χωρίς πρόβλημα;
 - Ποιες πτυχές πιστεύετε ότι μπορεί να σας δυσκολέψουν;
 - Ως έμπειρος και πολύτιμος υπάλληλος, ποιες προσαρμογές ή στήριξη πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν; Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά; Πώς θα μπορούσαμε να προσαρμόσουμε την εργασία σας για να σας βοηθήσουμε; Θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν κάποιες αλλαγές στον εξοπλισμό που χρησιμοποιείτε; Πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε και εγώ και η εταιρεία;

- ο Ποια είναι η γνώμη σας για το Χ; Θα σας βοηθούσε το Υ;
- Εξέταση του εργασιακού περιβάλλοντος και της προσβασιμότητας. Λάβετε υπόψη τις ώρες εργασίας, πρόσθετη κατάρτιση και προσαρμογές στον ρόλο του εργαζομένου. Θα πρέπει να εφαρμοστούν δοκιμαστικά προσαρμογές, ενώ και οι αλλαγές στην εργασία μπορεί να είναι προσωρινές ή μόνιμες.
- Συμφωνία για σχέδιο για το μέλλον και διαδικασία επικοινωνίας και επανεξέτασης.
- Δημιουργία προσέγγισης «ανοικτής πόρτας» για τη διαχείριση των προβλημάτων υγείας.

Δραστηριότητα

Αυτό το παράρτημα θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί και για τη διεξαγωγή μιας σύντομης άσκησης υπό μορφή παιχνιδιού ρόλων σε σχέση με οποιοδήποτε από τα εναύσματα για συζήτηση.

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet__web_version_.pdf
- Versus Arthritis, «Work»: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-OSHA, *Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία: αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των μυοσκελετικών διαταραχών σε μικρές επιχειρήσεις*: <https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA, *Workers with disabilities*: https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities
- EU-OSHA, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders*: https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Αποστολή του **Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA)** είναι να καταστήσει τους χώρους εργασίας στην Ευρώπη ασφαλέστερους, υγιέστερους και παραγωγικότερους. Ο Οργανισμός ερευνά, αναπτύσσει και διανέμει αξιόπιστη, ισορροπημένη και αμερόληπτη πληροφόρηση σχετικά με την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία και διοργανώνει πανευρωπαϊκές εκστρατείες ευαισθητοποίησης. Ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση το 1994 και έχει την έδρα του στο Μπιλμπάο της Ισπανίας. Φέρνει σε επαφή εκπροσώπους της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, των κυβερνήσεων των κρατών μελών, των οργανώσεων εργοδοτών και εργαζομένων, καθώς και κορυφαίους εμπειρογνώμονες από κάθε κράτος μέλος της ΕΕ και από άλλες χώρες.

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Santiago de Compostela 12, 5^{ος} όροφος
48003 Bilbao, Ισπανία
Τηλ. +34 944794360
Φαξ +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>

