



Keskustelunavauksia tuki- ja liikuntaelinsairauksista työpaikalla käytäviä keskusteluja varten

EU-OSHAn työpaikoille tarkoitettu aineisto

Laatinut: Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA), Yhdistynyt kuningaskunta
Hankkeen hallinta: Sarah Copsey, Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA)

Raportin tilaaja on Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (EU-OSHA). Sisällöstä sekä mahdollisesti esitetystä näkemyksistä ja päätelmistä vastaavat yksin laatijat, eivätkä ne välttämättä vastaa EU-OSHAn kantaa.

**Europe Direct -palvelu auttaa löytämään vastaukset
EU:ta koskeviin kysymyksiisi.**

**Maksuton palvelunumero(*):
00 800 6 7 8 9 10 11**

(*) Jotkin matkapuhelinoperaattorit eivät salli pääsyä 00 800 -alkuisiin numeroihin tai saattavat veloittaa tällaisista puheluista.

Lisätietoa Euroopan unionista on saatavana internetissä (<http://europa.eu>).

© Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2019

Jäljentäminen on sallittua, jos lähde mainitaan.

Sisällys

Johdanto keskustelunavausten käyttöön	4
Keskustelunavaus 1: jakeluajoneuvon kuljettaja	6
Keskustelunavaus 2: vähittäiskauppa	7
Keskustelunavaus 3: miesten ja naisten työt ja tule-sairaudet.....	8
Keskustelunavaus 4: henkilöstöruokala	10
Keskustelunavaus 5: käsien tärinä	11
Keskustelunavaus 6: pieni perheyryitys	12
Keskustelunavaus 7: keuhkartoituksen hyödyntäminen tietojen keräämisessä tule-sairauksien varhaisoireista	13
Keskustelunavaus 8: varhaiskasvatus ja koululaukku	14
Keskustelunavaus 9: toimistotyön aiheuttamat niska- ja hartiakivut – kertominen työnantajallesi	15
Keskustelunavaus 10: työperäiseksi epäilty selkäkipu – keskustelu työntekijän kanssa.....	16
Keskustelunavaus 11: diagnosoitu niveltulehdus – kertominen työnantajalle	17
Keskustelunavaus 12: keskusteleminen työntekijän kanssa hänen niveltulehduksestaan.....	18
Liite 1. Neuvoja työntekijöille keskustelun aloittamiseksi ... – diagnosoidusta niveltulehduksesta (tai muusta tuki- ja liikuntaelinsairaudesta) kertominen työnantajalle	19
Liite 2. Neuvoja esimiehille keskustelun aloittamiseksi ... – miten voimme auttaa sinua niveltulehduksessasi (tai muussa tuki- ja liikuntaelinsairaudessa)?	21

Johdanto keskustelunavausten käyttöön

Keskustelunavausten on tarkoitus edesauttaa työpaikalla tai ammatillisessa koulutuksessa käytäviä ryhmäkeskusteluja. Keskustelunavaustilanteiden kuvaukset on suunniteltu työntekijöille, jotka voivat työnsä vuoksi altistua tuki- ja liikuntaelinsairauksille (tule-sairauksille), ja heidän työnantajille ja esimiehilleen. Lisäksi keskustelumallit on kehitetty tukemaan työntekijöiden ja esimiesten nopeaa ja tehokasta viestintää tuki- ja liikuntaelimiin liittyvistä terveysongelmista. Näitä malleja voidaan käyttää keskustelun käynnistämässä; niissä on ehdotuksia aiheista ja asiaan johdattelevia esimerkkikysymyksiä. Niitä voidaan käyttää keskustelunavauksina työpajoissa tai koulutustilaisuuksissa.

Ryhmät voidaan jakaa pienryhmiin tai pareihin, jotka keskustelevat kustakin aiheesta ja omista näkemyksistään. Sen jälkeen kokoonnutaan yhteiseen keskusteluun. Jos ohjaaja jakaa ryhmät rinnakkaisryhmiksi, voi ryhmässä käsitellä samaa tai eri aihetta.

- Esimerkkitalanteiden on tarkoitus tuoda esiin joitakin työntekijöiden kohtaamia haasteita. Lisäksi esimerkkien avulla halutaan lisätä tietoisuutta yrityksen tule-sairauksien ennaltaehkäisyn menetelmistä, ja mistä asioista vastaa työnantaja ja mistä asioista työntekijät.
- Kuvatut tilanteet voidaan mukauttaa organisaation tarpeisiin sisällyttämällä niihin organisaation omat tule-sairauksien ennaltaehkäisyä koskevat käytännöt ja menettelyt.
- Keskustelujen on tarkoitus antaa työntekijöille paremmat valmiudet ja tiedot toimia tilanteissa, joissa edellytetään päätöksentekoa.
- Keskustelujen avulla työntekijöiden, johtajien ja esimiesten tulisi ymmärtää, miten tärkeää on ilmoittaa oireista varhain, jotta voitaisiin pienentää työntekijöille kehittyvien tule-sairauksien riskiä ja tukea kestäviä työuria.

Ohjaajat voivat myös mukauttaa malleja ja kysymyksiä eri työpaikkoja ja työtilanteita varten samaa lähestymistapaa noudattaen.

Lisätietoa tule-sairauksista

Alla olevista linkeistä löytyy EU-OSHAn materiaalia tule-sairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä. Nämä auttavat valmistautumisessa. Voit myös jakaa osallistujille linkit seuraaviin sivustoihin:

- *Healthy workers, thriving companies – a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses* (terveet työntekijät, kukoistavat yritykset – käytännön opas työhyvinvointiin: psykososiaalisten riskien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien torjuminen pienyrityksissä):
<https://osha.europa.eu/fi/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet: <https://osha.europa.eu/fi/themes/musculoskeletal-disorders>
- Factsheet 71 – Johdanto työperäisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin:
<https://osha.europa.eu/fi/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view>
- Factsheet 72 – Työperäiset niskan ja yläraajojen tuki- ja liikuntaelinsairaudet:
<https://osha.europa.eu/fi/publications/factsheets/72/view>
- Factsheet 73 – Työpaikalla käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyvät riskit ja vaarat:
<https://osha.europa.eu/fi/publications/factsheets/73/view>
- Factsheet 87 – Työvoiman moninaisuus ja riskinarviointi: varmistetaan, että kaikki työntekijät otetaan huomioon Yhteenveto viraston raportista:
<https://osha.europa.eu/fi/publications/factsheets/87/view>
- *E-fact 19 – Prevention of vibration risks in the construction sector.*
<https://osha.europa.eu/fi/publications/e-facts/efact19/view>

Lisätietoja johtamisesta ja työntekijöiden osallistumisesta

- *Työntekijöiden osallistuminen työterveys- ja työturvallisuusasioiden käsittelyyn – Käytännön opas:* <https://osha.europa.eu/fi/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- *Työturvallisuusjohtaminen – Käytännön opas:* https://osha.europa.eu/fi/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view

Lisää koulutusmateriaalia

- *Napon koulutusaineisto – Understanding musculoskeletal disorders:* <https://www.napofilm.net/fi/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>: Napo-videoita voidaan esittää kun käytetään tässä ohjeessa mallinnettuja keskustelunavauksia tai kun työpaikoilla järjestetään muita erilaisia aktiviteetteja tule-sairauksien ennaltaehkäisemiseksi. Linkistä avautuu valikko, jossa on esimerkkejä Napo-videoiden kuvien käyttämiseen erilaisten aktiviteettien yhteydessä.

Keskustelunavaus 1: jakeluajoneuvon kuljettaja

Jakeluyrityksen työntekijänä vastaat pakettien turvallisesta ja oikea-aikaisesta toimittamisesta sekä kotitalouksiin että liiketiloihin. Paketit merkitään tarvittaessa painon mukaan. Toiminnan tehostamiseksi päivittäistä pakettitoimitusten määrää on kuitenkin lisätty 10 prosenttia.

Korotuksesta huolimatta nautit työstäsi, vaikka olet huolissasi lisätyön vaikutuksista hyvinvointiisi.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Onko todennäköistä, että 10 prosentin lisäys työmäärässä johtaa tule-sairauden kehittymiseen? Jos on, niin minkälaisia tule-sairauksia tästä voi aiheutua ja mitä niiden ehkäisemiseksi voitaisiin tehdä?
- Tule-sairaudet ovat kivuliaita ja monissa tapauksissa elämää rajoittavia. Miten ne voivat vaikuttaa organisaatioon ja miksi?
- Jakeluajoneuvon kuljettajana altistut sekä ajamiseen että tule-sairauksiin liittyville riskeille. Miten tule-sairauden kehittyminen vaikuttaisi ajamiseesi?
- Miten kertoisit huolenaiheistasi työnantajallesi? Miten kertoisit asiasta työnantajallesi, jos sinulla ilmenee oireita tai väsymystä?
- Jotta tällaisilta tilanteilta vältyttäisiin jatkossa, miten työntekijät ja organisaation johtajat yhdessä voisivat luoda terveellinen tulevaisuuden?

Lisätietoja

- EU-OSHA, *Healthy workers, thriving companies – a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses* (terveet työntekijät, kukoistavat yritykset – käytännön opas työhyvinvointiin: psykososiaalisten riskien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien torjuminen pienyrityksissä):
<https://osha.europa.eu/fi/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- Scottish Occupational Road Safety Alliancen verkkosivusto: www.scorsa.org.uk (maksutonta tietoa ja neuvontaa sekä pääsy Royal Society for the Prevention of Accidents -järjestön ohjeisiin, saatavilla myös osoitteessa www.rosipa.org.uk)
- EU-OSHA, sähköinen opas ajoneuvoturvallisuuden riskeistä (VeSafe):
<https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

Keskustelunavaus 2: vähittäiskauppa

Vähittäiskaupan työntekijänä vastaat hyllyjen täyttämistä kunkin päivän päätteeksi. Tähän sisältyy myytyjen tuotteiden tarkastaminen, liikkumista varastossa, tarvittavien tuotteiden kerääminen varastosta, palaaminen kauppaan ja tuotteiden hyllyttäminen. Olet saanut rullakon ja käsiineet, joissa on asianmukainen tartuntapinta. Ylin hylly on kuitenkin niin korkealla, että sinun on kurotettava yltääksesi sille, mikä tuntuu sinusta epämukavalta.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Oletko samaa mieltä siitä, että työtehtävä olisi arvioitava uudelleen tule-sairauden varhaisten oireiden ilmenemisen vuoksi? Mitä taitoja riskinarviointiprosessiin osallistuva tiimi tarvitsee voidakseen suorittaa arvioinnin onnistuneesti?
- Mitä muutoksia työtehtävään ja/tai tarjottuihin välineisiin voitaisiin tehdä työn sisällöstä ja organisoinnista saatujen tietojen perusteella, jotta tule-sairauksien riskiä voitaisiin pienentää? Olisi esimerkiksi porrasjakkaraasta hyötyä? Miten tavaroiden käsittelyyn liittyvässä työssä voitaisiin vähentää toistoa?
- Miten kertoisit huolenaiheistasi työnantajallesi?
- Jotta tällaisilta tilanteilta vältyttäisiin jatkossa, miten työntekijät ja organisaation johtajat voisivat luoda yhdessä terveen tulevaisuuden?

Lisätietoja

EU-OSHA, *Healthy workers, thriving companies – a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses* (terveet työntekijät, kukoistavat yritykset – käytännön opas työhyvinvointiin: psykososiaalisten riskien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien torjuminen pienyrityksissä): <https://osha.europa.eu/fi/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Keskustelunavaus 3: miesten ja naisten työt ja tule-sairaudet

Miehet työskentelevät kalanjalostustehtaalla tehtävissä, joihin kuuluu raskaiden taakkojen nostamista ja trukkien kuljettamista. Heidän työnsä käsittää tehtaassa liikkumista ja erilaisten työtehtävien suorittamista työpäivän aikana. Naiset työskentelevät yhtäjaksoisesti tuotantolinjalla, jolla he perkaavat, fileoivat ja pakkaavat kaloja ja tekevät toistotyötä tiivistähtisesti. Heidän työssään on hyvin vähän vaihtelua.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Miten erot miesten ja naisten työtehtävissä saattavat vaikuttaa heidän terveyteensä?
- Katsotaanko nostotyön ja toistotyön vastaavan toisiaan fyysiseltä kuormittavuudelta ja ongelmilta? Jos katsotaan, miten työnluonne voisi vaikuttaa tule-sairauksien ennaltaehkäisyyn?
- Mitä muutoksia voitaisiin tehdä sekä naisten että miesten työolosuhteiden parantamiseksi? Miten tämä voisi hyödyttää organisaatiota?
- Tunnistatko samanlaista tilannetta työpaikaltasi? Jos tunnistat, niin miten se saattaa vaikuttaa toiminmiesten ja naisten terveyteen ja turvallisuuteen? Miten lisäisit tietoisuutta ongelmista ja varmistaisit niiden ratkaisemisen?
- Miten tämä voisi hyödyttää sekä työntekijöitä että organisaatiota?

Taustatietoa ohjaajalle

Naiset ja miehet eriytyvät vahvasti eri toimintoihin ja työtehtäviin jopa silloin, kun he työskentelevät samassa työpaikassa. Tämä vaikuttaa terveyteen ja turvallisuuteen, koska he altistuvat eri vaaroille ja koska miesten ja naisten työhön suhtaudutaan eri tavoin. Kalatehtaalla miehet saattavat kärsiä selkäkivuista ja -vammoista, jotka voivat olla pahimmissa tapauksissa vakavia. Osalle naisista kehittyy kivuliaita sairauksia niskan, hartioiden, käsivarsien ja käsien alueelle tuotantolinjalla tehdyn työn vuoksi. Miesten työtä pidetään fyysisesti vaativampana, ja heidän terveyteensä ja turvallisuuteensa sekä koulutukseensa kiinnitetään enemmän huomiota.

Siksi on tärkeää, että naisten työolosuhteisiin tuotantolinjalla kiinnitettäisiin yhtä paljon huomiota. Toinen vaihtoehto olisi kouluttaa miehet ja naiset suorittamaan useita eri työtehtäviä ja kierrättää heitä näissä työtehtävissä. Esimerkiksi sekä miehet että naiset voitaisiin kouluttaa kuljettamaan trukkeja, tai nostamisessa käytettäviä välineitä voitaisiin mukauttaa siten, että myös naiset voivat tehdä saman työn, mikä myös tekisi työstä turvallisempaa ja helpompaa kaikille.

Lisäksi olisi haastettava käsitys siitä, että miesten on oltava vahvoja, ja kaikkia olisi rohkaistava puhumaan mahdollisista tule-sairauksien varhaisoireistaan.

Video vaihtoehtoisesta toimintatavasta: ”Organisaatiolla on merkitystä – miksi naisten ja miesten työympäristöt näyttävät erilaisilta”

Näytä video kohdasta 1:36 kohtaan 4:57 (jos mahdollista, pysäytä video kohtaan 3:36). Esittele edellä kuvatut keskusteluaiheet.

Jatko: näytä video kohdasta 4:57 kohtaan 6:30 (tai kohdasta 3:36 kohtaan 6:30). Esittele seuraavat keskusteluaiheet:

- Tunnistatko tämän tilanteen omalta työpaikaltasi?
- Miten voitaisiin varmistaa, että sekä miesten että naisten terveyteen, turvallisuuteen ja hyvinvointiin kiinnitetään yhtä paljon huomiota?

Lisätietoa ja videokatkelma

- Ruotsin työympäristövirasto (Arbetsmiljöverket), *The organisation makes a difference*:
<https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBMa8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5qeqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>

EU-OSHA, Factsheet 43 – Sukupuolen ottaminen mukaan riskinarviointiin:

<https://osha.europa.eu/fi/publications/factsheets/43/view>

Keskustelunavaus 4: henkilöstöruokala

Työskentelet henkilöstöruokalassa, joka tarjoaa kuumia ja kylmiä aterioita jopa 300 työntekijälle kahden tunnin aikana maanantaista perjantaihin joka viikko. Ruokien valmistamiseen kuuluu vihannesten kuorimista ja pilkkomista. Se tehdään usein koneella; kone on kuitenkin nyt rikki.

Olet kuorinut ja pilkkonut vihannekset käsin viimeisten kahden viikon ajan ja kärsit rannekivusta. Olet maininnut asiasta esimiehellesi, mutta hän on suhtautunut siihen välinpitämättömästi.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Tule-sairaudet ovat yksilölle kivuliaita ja monissa tapauksissa elämää rajoittavia. Mitä vaikutuksia niillä voi olla organisaation kannalta ja miksi?
- Olet jo keskustellut siitä esimiehesi kanssa. Miten hyvin uskaltaisit ottaa asian puheeksi organisaatiosi ylemmän johdon kanssa?
- Jotta tällaisilta tilanteilta vältyttäisiin jatkossa, miten työntekijät ja organisaation johtajat yhdessä voisivat luoda terveen tulevaisuuden?

Lisätietoja

- EU-OSHA, *Healthy workers, thriving companies – a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses* (terveet työntekijät, kukoistavat yritykset – käytännön opas työhyvinvointiin: psykososiaalisten riskien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien torjuminen pienyrityksissä): <https://osha.europa.eu/fi/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Keskustelunavaus 5: käsien värinä

Työskentelet koneenkäyttäjänä tuotantoympäristössä ja olet altistunut käsiin kohdistuvalle värinälle; tunnistat oireet koulutuksesta, johon osallistuit useita vuosia sitten. Olet kertonut huolenaiheistasi, jotka liittyvät koneen puutteelliseen huoltoon, mutta tuotantopäällikkö on suhtautunut niihin välinpitämättömästi.

Olet erittäin taitava ja todella arvokas työntekijä organisaatiollesi, mutta harkitset irtisanoutumista, jos huolenaiheisiisi ei vastata.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Organisaatiosi henkilöstö on vaihtunut suurelta osin sen jälkeen, kun osallistuit ensimmäiseen käsien värinään liittyvään koulutukseen; voitko selittää käsien värinän syyt ja oireet työtovereillesi?
- Miten säännöllisesti työntekijöiden ja johtajien olisi kerrattava oppimiaan asioita ja miten suuri merkitys on sillä, että koneet ovat huonosti huollettuja?
- Jotta tällaisilta tilanteilta vältyttäisiin jatkossa, miten työntekijät ja organisaation johtajat voisivat luoda yhdessä terveen tulevaisuuden?

Lisätietoja

- 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>

Lisätietoja ohjaajalle

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

Keskustelunavaus 6: pieni perheyritys

Työskentelet pienessä perheyrityksessä, joka on toiminut samoissa toimitiloissa jo monta vuotta. Toimitiloja ei ole suunniteltu käyttötarkoitustaan varten, ja materiaaliakin on kertynyt vuosien mittaan. Suurin osa säilytystilasta on vyötärön korkeuden alapuolella, mistä aiheutuu käsin tapahtuvaan nostoon liittyvä riski ja mahdollisesti alaselkäkkipua.

Olet lojaali työnantajallesi mutta huolissasi siitä, mitä materiaalin siirtely ja kantaminen vaikuttavat käsiisi, käsivarsiisi ja selkääsi.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Tunnistatko samanlaisen tilanteen omalta työpaikaltasi? Oletko samaa mieltä siitä, että työpaikan täydellinen uudelleenarviointi on tarpeen tule-sairauden varhaisten oireiden perusteella?
- Mitä taitoja riskinarviointiprosessiin osallistuva tiimi tarvitsee voidakseen suorittaa arvioinnin onnistuneesti, kun otetaan huomioon, että kyseessä on pienyritys? Mitä hyötyjä tiimityöskentelystä on työpaikkasi tule-sairauksien riskitekijöiden tunnistamisessa?
- Mitä merkitystä on asianmukaisilla toimintatavoilla ja varastotiloilla työpaikan arvioinnissa? Miten kertoisit huolenaiheistasi työnantajallesi?
- Mitä lisäarvoa työntekijät tuottavat organisaatiolle?

Lisätietoja

- EU-OSHA, Factsheet 73 – Työpaikalla käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyvät riskit ja vaarat: <https://osha.europa.eu/fi/publications/factsheets/73/view>

Keskustelunavaus 7: kehokartoituksen hyödyntäminen tietojen keräämisessä tule-sairauksien varhaisoireista

[Understanding musculoskeletal disorders](#) – Napo-videoiden kokoelmassa korostetaan varhaisten oireiden tunnistamisen ja tarpeellisiin ennaltaehkäiseviin toimiin ryhtymisen merkitystä. Tietojen kerääminen auttaa esimerkiksi priorisoimaan riskinarvioinnin perusteella toteutettavat toimet.

Teknologia kehittyä ja työn sisältö ja organisointi muuttuvat. Mitä yksinkertaisia keinoja organisaatiolasi on listata esiin nousevia terveysongelmia? Miten organisaatiosi muuttaa käytäntöjään ja menettelyjään, jotta se voisi tunnistaa ja puuttua ongelmiin varhaisessa vaiheessa?

Esittele alla kohdassa "Lisätietoja" mainitun *Healthy workers, thriving companies* -julkaisun sivu 77 ja liite 2 ja jaa niistä monisteet osallistujille ennen keskustelun alkua.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Mitä tietoja organisaatiosi kerää tällä hetkellä tule-sairauksiin liittyvien ennaltaehkäisevien toimien priorisoimista varten?
- Miten näitä tietoja kerätään?
- Miten näitä tietoja käytetään vaarojen, riskien ja toimenpiteiden määrittämistä ja toimien priorisoimista varten?
- Tiedätkö työntekijänä, miten voit ilmoittaa tule-sairauksien varhaisoireista?
- Käyttääkö organisaatiosi kehokartoitusta tietojen keräämisessä?
- Mitä etuja kehokartoituksella voi olla ja missä asioissa se voi olla kaikkein hyödyllisin?
- Jos kehokartoitusta käytetään, miten se auttaa vaarojen, riskien ja toimenpiteiden määrittämisessä ja toimien priorisoinnissa?

Lisätietoja

- EU-OSHA, *Healthy workers, thriving companies – a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses* (terveet työntekijät, kukoistavat yritykset – käytännön opas työhyvinvointiin: psykososiaalisten riskien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien torjuminen pienyrityksissä): <https://osha.europa.eu/fi/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Lisätietoja ohjaajille

- 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>
- Napon koulutusaineisto – *Understanding musculoskeletal disorders*: <https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>

Keskustelunavaus 8: varhaiskasvatus ja koululaukku

Työskentelet organisaatiossa, joka on selittänyt, miten tärkeää työympäristön hallinta on, jotta tule-sairauksien kehittyminen voitaisiin minimoida. Ymmärrät, että työpaikan toimintamalleja voidaan soveltaa myös kotioloihin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin.

Huomaat kuitenkin, että lapsellasi on joka päivä vaikeuksia kantaa laukkuaan koulumatkallaan, ja että hän kantaa sitä usein vain toisella olkapäällä.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Miten puhuisit oman lapsesi tai toisen nuoren henkilön kanssa selän terveyden merkityksestä kaiken ikäisille?
- Olisiko sinulla ehdotuksia siitä, miten laukun painoa voitaisiin keventää?
- Miten selittäisit, mitä hyötyä on laukun oikeaoppisesta kantamisesta ja miksi se pienentäisi tule-sairauksien riskiä?
- Kannustaisitko nuorta henkilöä keskustelemaan koulussa selän terveydestä ja tavaroiden säilyttämisestä koululla?
- Miten voisit aloittaa keskustelun asiasta ja muista mahdollisista tule-sairauksien vaaratekijöistä (esim. asennot ja kalusteet) lapsesi koulun tai muiden vanhempien kanssa?
- Olisiko tällainen tule-sairauksien vaaratekijöitä koskeva varhaiskasvatus mielestäsi hyödyllistä työnantajille? Jos olisi, niin miksi?

Lisätietoa

- 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>

Lisätietoja ohjaajalle

- Maailman terveysjärjestö, *School and youth health*: https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/
- ENETOSHin (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusopetusverkosto) verkkosivusto: <http://www.enetosh.net/>

Keskustelunavaus 9: toimistotyön aiheuttamat niska- ja hartiakivut – kertominen työnantajallesi

Työskentelet toimistossa. Pidät työstäsi, joka on monipuolista ja kiireistä, mutta joudut istumaan työssäsi paljon tietokoneen näytön edessä. Olet huomannut kärsiväsi työssäsi niska- ja hartiasäryistä ja -kivuista, mutta et halua tehdä asiasta numeroa etkä ole puhunut siitä työtovereillesi tai työnantajallesi. Olet myös huolissasi siitä, että sinua ei oteta vakavasti – onhan kyse kuitenkin vain pienestä särystä ja kivusta.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Miksi mielestäsi on tärkeää sinulle ja työnantajallesi, että kerrot huolenaiheistasi ja oireistasi? Mitä seurauksia sillä voisi olla, jos et sano mitään?
- Miten kertoisit huolenaiheistasi ja oireistasi työnantajallesi? Miten valmistautuisit ja suunnittelisit asian? Mitä asioita käsittelisit?
- Minkä takia et kertoisi huolenaiheistasi ja oireistasi?
- Miten organisaatiosi voisi tehdä sinulle helpommaksi kertoa oireistasi mahdollisimman varhain?
- Miten työntekijät ja organisaation johtajat voisivat yhdessä torjua terveysongelmia mahdollisimman varhain ja luoda terveen tulevaisuuden?

Lisätietoja

- Ks. liite 1, ”Puhutaan työntekijöille aiheesta ...”
- 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
- Liitteen 1 kysymyksiä voidaan käyttää myös muiden keskustelunavausten kanssa.

Keskustelunavaus 10: työperäiseksi epäilty selkäkipu – keskustelu työntekijän kanssa

(Huomautus ohjaajalle: valitse ryhmällesi jokin seuraavista malleista tai luo oma mallisi.)

Epäilet tai sinulle on kerrottu, että yhdellä työntekijöistäsi on alkavia selkäsairauden oireita. Hän työskentelee varastossa, ja hänen työhönsä kuuluu nostamista ja kantamista sekä trukin kuljettamista.

Epäilet tai sinulle on kerrottu, että yhdellä siivoojistaasi on selkä alkanut kipuilla. Hänen työhönsä kuuluu jonkin verran nostamista ja kantamista sekä toistuvaa fyysistä työtä epämukavissa asennoissa, esimerkiksi kun hän tyhjentää roskakoreja ja puhdistaa lattiaita.

Epäilet tai sinulle on kerrottu, että yhdellä toimistotyöntekijöistäsi on tule-sairauden varhaisoireita. Hän istuu työssään paljon tietokoneen ääressä ja työskentelee toisinaan nopeatempoisesti määräajoissa pysymiseksi.

Sinulla on kampaamo. Epäilet tai sinulle on kerrottu, että yhdellä työntekijöistäsi on tule-sairauden varhaisoireita. Hän seisoo työssään pitkiä aikoja epämukavissa asennoissa ja tekee toistuvia liikkeitä hiuksia leikatessaan. Lisäksi hän käyttää käsillään erilaisia laitteita, kuten hiustenkuivaajia ja leikkureita.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Miksi mielestäsi on tärkeää, että työntekijäsi kertoisivat sinulle huolenaiheistaan ja oireistaan mahdollisimman varhain? Mitä kielteisiä seurauksia voisi olla sillä, että et tiedä työntekijän tule-sairauksien varhaisoireista?
- Miten voisit lähestyä kyseessä olevaa henkilöä? Miten voisit aloittaa keskustelun? Millaisia asioita haluaisit käsitellä keskustelussa?
- Kannustaisitko häntä käymään lääkärissä mahdollisimman pian?
- Mihin jatkotoimiin ryhtyisit keskustelun jälkeen? Mihin toimiin sinun olisi ryhdyttävä?
- Miten huolehtisit luottamuksellisuuden säilyttämisestä, erityisesti jos asiaan liittyy terveystietoja?
- Minkä takia työntekijät saattavat jättää kertomatta huolenaiheistaan ja oireistaan?
- Mitä sinä ja organisaatiosi voisitte tehdä, jotta työntekijöiden olisi helpompi kertoa oireistaan mahdollisimman varhain? Mitä toimintatapoja organisaatiolla olisi oltava?
- Miten työntekijät ja organisaation johtajat voisivat yhdessä torjua alkavia terveysongelmia mahdollisimman varhain ja taata terveyden tulevaisuudessa?

Lisätietoja

- Ks. liite 2, ”Puhutaan johtajille aiheesta ...”
- 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
- Liitteen 2 kysymyksiä voidaan käyttää myös muiden keskustelunavausten kanssa.

Keskustelunavaus 11: diagnosoitu niveltulehdus – kertominen työnantajalle

Sinulla on diagnosoitu niveltulehdus. Olet kyennyt tähän mennessä hoitamaan työsi, etkä ole kertonut asiasta kenellekään, mutta kärsit yhä enemmän särystä ja kivusta. Jotkin asiat – kuten työmatkat ruuhka-aikaan, istuminen pitkään paikoillaan kokouksissa tai seisominen pitkään vieraillessasi toimipaikoissa – ovat alkaneet tuottaa sinulle jonkin verran vaikeuksia. Olet huolissasi siitä, että saatat tarvita enemmän vapaa-aikaa, kun oireet hetkellisesti pahenevat tai kun tarvitset aikaa lääkärissä käyntiä varten.

Pidät työstäsi, mutta olet ahdistunut ja stressaantunut, koska tiedät tarvitsevasi apua työssäsi. Olet huolissasi siitä, mitä työtoverisi sanovat ja mitä työnantajasi tekee, jos hän saa tietää sairaudestasi. Ahdistus pahentaa sairauttasi.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Miksi mielestäsi on tärkeää sinulle ja työnantajallesi, että kerrot huolenaiheistasi ja oireistasi? Mitä seurauksia sillä voisi olla, jos et sano mitään?
- Miten kertoisit huolenaiheistasi ja oireistasi työnantajallesi? Miten valmistautuisit ja suunnittelisit asian? Mitä asioita käsittelisit?
- Minkä takia et kertoisi huolenaiheistasi ja oireistasi?
- Miten organisaatiosi voisi tehdä sinulle helpommaksi kertoa oireistasi mahdollisimman varhain?
- Miten työntekijät ja organisaation johtajat voisivat yhdessä torjua alkavia terveysongelmia mahdollisimman varhain ja taata terveyden tulevaisuudessa?

Lisätietoja

- Ks. liite 1, ”Puhutaan aiheesta ... työntekijöille”
- 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))

Keskustelunavaus 12: keskusteleminen työntekijän kanssa hänen niveltulehduksestaan

Yksi työntekijöistäsi on ollut tavallista enemmän poissa töistä, ja hän ei ole vaikuttanut töissä ollessaan omalta itseltään. Hänen työnsä on monipuolista ja kiireistä, mutta siihen kuuluu paljon istuskelua tietokoneen ääressä. Hän on hyvä työntekijä ja pärjää tavallisesti hyvin työssään. Hän saapuu juttusillesi ja kertoo, että hänelle on diagnosoitu niveltulehdus.

Hän uskoo voivansa jatkaa työssään, jos hän voi esimerkiksi muokata työpistettään ja muuttaa työaikojaan, jotta hänen ei tarvitse matkustaa julkisilla liikennevälineillä ruuhka-aikaan, ja työskennellä joustavammin, jotta hän ehtisi käydä lääkärissä.

Mitä voit tehdä?

Keskusteluaiheita

- Miksi mielestäsi on tärkeää, että työntekijäsi luottavat siihen, että he voivat keskustella kanssasi terveysongelmistaan mahdollisimman varhain? Mitä voi seurata, jos he viivyttelevät asiasta kertomisen kanssa?
- Miten keskustelisit työntekijän kanssa muusta kuin työperäisestä tule-sairaudesta? Mitä asioita käsittelisit?
- Minkä takia työntekijät saattavat jättää kertomatta huolenaiheistaan ja oireistaan?
- Miten organisaatiosi voisi tehdä työntekijöilleen helpommaksi kertoa terveysongelmistaan mahdollisimman varhain?
- Miten käsittelisit tilannetta työntekijöiden kanssa ja arvioisit yhdessä heidän kanssaan, millaista tukea he voivat tarvita (esim. työpisteen mukauttaminen)?
- Millaisia käytäntöjä organisaatiolla olisi oltava ja miten niistä olisi viestittävä työntekijöille?

Lisätietoja

- Ks. liite 2, ”Puhutaan aiheesta ... johtajille”
- 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))

Liite 1. Neuvoja työntekijöille keskustelun aloittamiseksi ... – diagnosoidusta niveltulehduksesta (tai muusta tuki- ja liikuntaelinsairaudesta) kertominen työnantajalle

Sinulla ei ole laillista velvoitetta kertoa niveltulehduksen kaltaisesta sairaudesta työnantajallesi. Työnantajasi velvollisuutena on suojella terveyttäsi ja turvallisuuttasi työpaikalla ja varmistaa, ettei sinua syrjitä sairautesi vuoksi, sekä tarvittaessa mukauttaa työtehtäviäsi. Hän ei voi toimia, ellei tiedä sairaudesta. Jos sinua ahdistaa kertoa asiasta työnantajallesi, voisiko joku työtovereistasi kertoa asiasta? Myös työpaikakkasi työsuojeluvaltuutettu voi tukea sinua? Työ, johon kuuluu nostamista, kantamista, jatkuvaa seisomista tai pitkäkestoista istumista, voi olla raskasta keholle, jos sairastaa esimerkiksi niveltulehdusta. Saatatkin tarvita työtehtävissäsi mukautuksia, jotta voisit suoriutua töistäsi. Kertominen varhain työnantajalle niveltulehduksesta, nivelkivuista tai niveliin liittyvästä sairaudesta voi tuoda helpotusta työhösi. Työnantaja on velvollinen pitämään keskustelunne terveydentilastasi luottamuksellisena, eikä hän voi kertoa tilanteestasi muille ilman sinun suostumustasi.

Jos haluat keskustella asiasta, tässä on muutamia vinkkejä, jotka voivat helpottaa keskustelun käymistä.

Vinkkejä yhteydenottoon ja -pitoon

Ennen keskustelua: Keskustele lääkärisi tai jonkun muun terveydenhoidon ammattilaisen kanssa työskentelystä niveltulehduksen kanssa. Mieti, miten työvuorosi olisi järjestettävä ja mitä mukautuksia sinun olisi pyydettävä. Voisitko saada ehdotuksia ja neuvoja muilta niveltulehduksesta sairastavilta työntekijöiltä tai niveltulehdusjärjestön verkkosivuilta? Kirje lääkäritäsi tai muulta sinua hoitavalta terveydenhoidon ammattilaiselta voi auttaa kertomaan sairaudestasi ja siitä, miten se voi vaikuttaa sinuun. Kirje voisi sisältää myös tietoja mahdollisesti tarvitsemastasi avusta. Voit myös ottaa mukaan esimerkiksi niveltulehdussairauksien etujärjestöltä (esim. Reumaliitto) löytämäsi neuvot, jotka auttavat kertomaan tilanteestasi ja tarpeistasi.

Päätä, mitä sanot ja pyydät: Suunnittele etukäteen, mitä haluat sanoa, ja kerro esimerkiksi seuraavista asioista:

- sairautesi
- oireesi
- miltä sairautesi voi tuntua huonona päivänä
- lääkityksesi sivuvaikutukset
- missä tehtävissä saatat tarvita apua
- miten oireesi voivat vaihdella päivittäin
- miksi sinusta tuntuu siltä, että suoriutuisit työstäsi erittäin hyvin, jos saisit vähän apua
- mukautuksista ja tuesta, jotka voisivat auttaa sinua (mieti itseäsi, johtajaasi ja organisaatiotasi).

Mieti muun muassa seuraavia asioita: lääkärinkäyntiin tarvittava aika työpäivän aikana ja selviytyminen oireiden hetkellisestä pahenemisesta (mikä tapahtuu yleensä odottamatta); haluaisitko aloittaa työpäiväsi myöhemmin tai tehdä töitä kotoa käsin aamuisin, jos sinulla on enemmän kipuja päivän alussa; välineet tai muutokset suorittamiisi tehtäviin tai tekemääsi työhön. Jos olet epävarma, voit aina käydä alustavan keskustelun työnantajasi kanssa ja kertoa hänelle, että tulet juttusille uudelleen, kun tiedät enemmän tilanteestasi. Jos haluat kertoa asiasta työtovereillesi, sinun kannattaa ehkä keskustella ja sopia parhaasta tavasta sen toteuttamiseksi.

Keskustelun aloittaminen: Luo mahdollisuudet keskustelulle. Vaikka sinulle ei olisi tavallisesti helppoa keskustella esimiehen kanssa, se helpottuu, kun ensimmäinen keskustelu on käyty. Varaa joka tapauksessa keskustelu-aika, jotta saat varmasti tarpeeksi aikaa ja huomiota esimieheltäsi. Keskustele hänen kanssaan viihtyisässä tilassa ja yksityisesti. Ota mukaan kynä ja paperia, jotta voit tehdä muistiinpanoja keskustelun aikana. Sinun kannattaa ehkä pyytää tärkeitä asioita koskevat päätökset kirjallisina jälkikäteen.

Aloita kertomalla työnantajallesi diagnoosistasi, oireistasi ja siitä, miten sairautesi vaikuttaa sinuun (ks. ehdotetut kohdat osiossa "Päätä, mitä sanot ja pyydät"). Tämä on tärkeää, koska esimiehesi ei ehkä

tiedä tai ymmärrä sairauttasi, tai hänellä voi olla siihen liittyviä väärinkäsityksiä, joten oikeiden tietojen saaminen sairauden vaikutuksista sinuun, auttaa häntä tukemaan sinua oikealla tavalla.

Jatka keskustelua työnantajasi kanssa kuvaamalla millaista tukea tarvitset. Seuraavat ehdotukset voivat olla avuksi. Mukauta niitä oireidesi ja tekemäsi työn mukaan:

- Uskon suoriutuvani työstäni, jos siihen tehtäisiin joitakin mukautuksia tai jos saisin apua. Minulle hieman vaikeuksia tuottavia työni osa-alueita ovat ...
- Suurimman osan ajasta minulla ei ole ongelmia, mutta kun oireet pahenevat äkillisesti, asia X auttaisi minua.
- Minulla on joitakin ehdotuksia mukautuksista tai tukitoimista, joista voisi olla hyötyä ja joista haluaisin keskustella kanssasi.
- Minulla on joitakin ehdotuksia siitä, miten voisin tehdä työni eri tavalla tai miten työtäni voitaisiin muokata.
- Voisi työpaikkasi työterveyshuolto järjestää kohdennetun työpaikkaselvityksen, jossa määritettäisiin ongelmat ja niiden ratkaisut?
- Voisimmeko kokeilla asioita Y ja Z kokeiluluonteisesti?
- Voisimmeko sopia suunnitelmasta tulevaisuutta varten sekä säännöllisistä arviointitapaamisista?
- Joko ”En halua tällä hetkellä kertoa asiasta työtovereilleni. Kerron sinulle, kun olen valmis siihen” tai ”Voisitko auttaa minua kertomaan asiasta työtovereilleni?”

Toimintaehdotus

Tämän liitteen keskustelunaloitusten pohjalta voidaan tehdä lyhyitä roolipeliharjoituksia.

Lisätietoja

- 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, *Healthy workers, thriving companies – a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses* (terveet työntekijät, kukoistavat yritykset – käytännön opas työhyvinvointiin: psykososiaalisten riskien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien torjuminen pienyrityksissä): <https://osha.europa.eu/fi/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/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))

Liite 2. Neuvoja esimiehille keskustelun aloittamiseksi ... – miten voimme auttaa sinua niveltulehduksessasi (tai muussa tuki- ja liikuntaelinsairaudessa)?

Nivelreumaa sairastavat voivat usein jatkaa työtään, jos he saavat oikeanlaista tukea ja jos työtä mukautetaan heitä varten. Mitä varhemmin työntekijä kertoo niveltulehduksestaan, sitä parempi se on hänen oman hyvinvointinsa ja mielenrauhansa kannalta. Lisäksi varhain tehdyt mukautukset voivat tulla halvemmiksi kuin myöhemmässä vaiheessa tarvittavat. Haluat varmasti tukea työntekijäsi yksinkertaisesti toimiaksesi oikein; muistathan, että toimintarajoitteisen henkilön syrjintä on laissa kielletty.

Tämän keskustelun käyminen on vaikeaa suurimmalle osalle ihmisistä. Heidän on tultava toimeen sen kanssa, että heille on diagnosoitu elämän muuttava sairaus, ja he ovat todennäköisesti epävarmoja tulevaisuudestaan ja työstään. He saattavat myös tuntea syyllisyyttä, jos heidän sairautensa on alkanut vaikuttaa heidän työtehoonsa.

Mahdolliset työhön liittyvät ongelmat ovat usein helposti ja yksinkertaisesti ratkaistavissa. Sinun on ehkä pyydettävä tehtävän työhön ja työpaikkaan kohdistuvaa arviointi, jotta ongelmat ja mahdolliset ratkaisut voitaisiin määrittää. Ratkaisevan tärkeää on työntekijän kanssa tilanteesta käytävä tehokas viestintä, jossa osoitat ymmärrystä ja suhtaudut asiaan työntekijää tukevalla tavalla.

Tätä varten työntekijöiden on luotettava siihen, että he voivat puhua työnantajalleen ja että heidän kertomansa asiat käsitellään luottamuksellisesti ja että työnantaja ei suhtaudu niihin kielteisesti. Työnantajien on oltava avoimia ja kannustettava tällaiseen keskusteluun; esteenä voi kuitenkin olla puutteellinen tietämys siitä, miten tällainen keskustelu käydään.

Alla on joitakin vinkkejä, jotka auttavat esimiehiä yhteydenpidossa.

Vinkejä yhteydenottoon ja -pitoon esimiehille

Työntekijää tukevaan lähestymistapaan sisältyvät seuraavat asiat:

- Sen varmistaminen, että työntekijät ymmärtävät, miten heihin sovelletaan organisaation käytäntöjä.
- Keskusteleminen työntekijöiden kanssa siitä, haluavatko he, että asiasta ilmoitetaan muille työntekijöille, ja jos haluavat, niin millä tavalla:
 - Haluatko ilmoittaa muille työntekijöille vai haluatko säilyttää asian luottamuksellisena?
 - Mikä olisi paras tapa kertoa asiasta muille työntekijöille? Tarvitsetko apuani heille kertomisessa?
- Arviointikokouksista sopiminen työntekijän kanssa, jotta voisit keskustella hänen tarpeistaan ja mahdollisesti tarvittavista mukautuksista:
 - Meidän olisi tavattava uudelleen, jotta voimme keskustella siitä, mitä tarvitset meiltä. Milloin voisit tavata?
- Tilanteen läpikäyminen työntekijän kanssa:
 - Mitä työtehtävistäsi voit suorittaa ongelmitta?
 - Minkä asioiden kanssa sinulla voi olla vaikeuksia?
 - Olet kokenut ja arvokas työntekijä. Mitkä mukautukset tai tukitoimet voisivat mielestäsi auttaa sinua? Mitä voitaisiin tehdä eri tavoin? Miten voisimme muuttaa työtäsi, jotta voisimme auttaa sinua? Voisivatko muutokset työvälineisiin olla avuksi? Miten organisaatio ja minä voisimme tukea sinua?
 - Mitä mieltä olet asiasta X? Toimisiko asia Y sinulle?
- Työympäristön ja esteettömyyden arviointi. Pohdi työaikoja, lisäkoulutusta ja työntekijän toimenkuvaan tehtäviä mukautuksia. Mukautuksia olisi ensin kokeiltava. Työhön tehtävät muutokset voivat olla tilapäisiä tai pysyviä.

- Tulevaisuuden suunnitelmista sekä viestintä- ja arviointiprosessista sopiminen.
- ”Avoimien ovien” lähestymistavan luominen terveyshaittojen hallintaa varten.

Toimintaehdotuksia

Tämän liitteen keskustelunaloitusten pohjalta voidaan tehdä lyhyitä roolipeliharjoituksia.

Lisätietoja

- 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, *Healthy workers, thriving companies – a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses* (terveet työntekijät, kukoistavat yritykset – käytännön opas työhyvinvointiin: psykososiaalisten riskien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien torjuminen pienyrityksissä): <https://osha.europa.eu/fi/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/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))

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston (EU-OSHA) tehtävänä on tehdä Euroopasta turvallisempi, terveellisempi ja tuottavampi paikka tehdä työtä. Virasto tutkii, kehittää ja jakaa luotettavaa, tasapuolista ja puolueetonta työterveys- ja työturvallisuustietoa sekä järjestää Euroopan laajuisia tiedotuskampanjoita. Euroopan unioni perusti viraston vuonna 1994, ja sen toimipaikka on Bilbaossa Espanjassa. Virasto tuo yhteen Euroopan komission, jäsenvaltioiden hallitusten sekä työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen edustajia sekä EU:n kunkin jäsenvaltion ja muiden maiden johtavia asiantuntijoita.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Santiago de Compostela 12, 5th floor

48003 Bilbao, SPAIN

Puhelin: +34 944794360

Faksi: +34 944794383

Sähköposti: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office