



## Teme za razgovor o mišićno-koštanim poremećajima na mjestu rada

Materijal EU-OSHA-e za mjesta rada

Pripremili: The Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA), Ujedinjena Kraljevina  
Upravljanje projektom: Sarah Copsey, Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA).

Ovo izvješće naručila je Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA). Njegov sadržaj, uključujući sva iznesena mišljenja i/ili zaključke, pripada samo autorima i ne odražava nužno stavove Europske agencije za sigurnost i zdravlje na radu.

**Europe Direct usluga je koja vam omogućuje pronalaženje odgovora  
na pitanja o Europskoj uniji**

Besplatni telefonski broj (\*):

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\* Neki mobilni operateri ne dozvoljavaju pristup brojevima 00 800 ili naplaćuju pozive na te brojeve.

Više informacija o Europskoj uniji dostupno je na internetu (<http://europa.eu>).

© Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, 2019.

Umnožavanje je dopušteno uz navođenje izvora.

## Sadržaj

Uvod u pokretanje tema za razgovor .....	4
Tema za razgovor br. 1: Dostavljač.....	6
Tema za razgovor br. 2: Maloprodaja .....	7
Tema za razgovor br. 3: Rad muškaraca, rad žena i mišićno-koštani poremećaji .....	8
Tema za razgovor br. 4: Kantina za osoblje.....	10
Tema za razgovor br. 5: Izloženost šaka i ruku vibracijama .....	11
Tema za razgovor br. 6: Malo obiteljsko poduzeće.....	12
Tema za razgovor br. 7: Uporaba mapiranja tijela kako bi se prikupili podatci o ranim simptomima mišićno-koštanih poremećaja .....	13
Tema za razgovor br. 8: Rano obrazovanje i školska torba.....	14
Tema za razgovor br. 9: Bolovi u vratu i ramenima zbog rada u uredu – razgovor s poslodavcem....	15
Tema za razgovor br. 10: Sumnja na bol u leđima zbog rada – razgovor s radnikom.....	16
Tema za razgovor br. 11: Dijagnoza artritisa – obavještanje poslodavca .....	17
Tema za razgovor br. 12: Razgovor s radnikom o njegovom artritisu.....	18
Prilog 1. Razgovarajmo... za radnike – razgovor s poslodavcem o vašoj dijagnozi artritisa (ili druge mišićno-koštane bolesti) .....	19
Prilog 2. Razgovarajmo... za rukovoditelje – kako vam možemo pomoći u vezi s vašim artritisom (ili drugom mišićno-koštanom bolešću)? .....	21

## Uvod u pokretanje tema za razgovor

Scenariji za pokretanje tema za razgovor sredstvo su za poticanje grupnih rasprava na radnom mjestu ili tijekom strukovnog osposobljavanja. Te teme za razgovor obuhvaćaju scenarije osmišljene za radnike na poslovima koji mogu uzrokovati mišićno-koštane poremećaje te za njihove rukovoditelje i nadzornike, kao i scenarije osmišljene u cilju promicanja potrebe za pravodobnom i učinkovitom komunikacijom između radnika i njegova rukovoditelja o zdravstvenom problemu povezanom s mišićno-koštanim sustavom. Ti scenariji mogu se upotrijebiti kao polazna točka za pokretanje rasprave, s predloženim temama i uvodnim pitanjima. Mogu se upotrijebiti u okviru radionice koja obuhvaća rasprave ili kao uvod u tečaj osposobljavanja.

Veće grupe mogu se podijeliti u manje grupe ili parove kako bi se razmotrio svaki scenarij, teme za raspravu i pojedinačna stajališta. Potom je potrebno ponovno objediniti osnovnu grupu i razmijeniti stajališta. Ako voditelj veću grupu podijeli na više manjih, svaka od njih može dobiti isti scenarij ili različite scenarije.

- Upotrijebljene situacije namijenjene su isticanju određenih izazova s kojima se suočavaju radnici i važnosti razumijevanja postupaka poduzeća u vezi s prevencijom mišićno-koštanih poremećaja, uključujući i navođenje odgovornosti poslodavaca i radnika.
- Situacije se mogu prilagoditi kao bi odražavale potrebe organizacije uključivanjem njezinih politika i postupaka koji se odnose na prevenciju mišićno-koštanih poremećaja.
- Rasprava bi trebala pridonijeti osjećaju bolje osposobljenosti i informiranosti radnika kada se radi o suočavanju sa situacijama koje zahtijevaju donošenje odluka.
- Radnici, rukovoditelji i nadzornici trebali bi putem rasprave prepoznati važnost obavještanja o simptomima u ranoj fazi ima za smanjenje rizika od nastajanja mišićno-koštanih poremećaja u radnika te za promicanje održivog radnog vijeka.

Voditelji također mogu razmotriti prilagodbu scenarija i pitanja drugim poslovima i situacijama na mjestu rada, zadržavajući pritom isti pristup.

## Dodatne informacije o mišićno-koštanim poremećajima

Na poveznicama u nastavku naći ćete materijale EU-OSHA-e koji pružaju jasne informacije o mišićno-koštanim poremećajima i tome kako ih spriječiti, što će vam pomoći u pripremi aktivnosti; informativni sažetci mogu se koristiti i kao brošure za sudionike:

- *Zdravi radnici, uspješna poduzeća – praktičan vodič za dobrobit na radnom mjestu: suzbijanje psihosocijalnih rizika i mišićno-koštanih poremećaja u malim poduzećima:*  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- „Mišićno-koštani poremećaji”: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- „Informativni sažetak 71 – Uvod u mišićno-koštane poremećaje povezane s radom”:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- „Informativni sažetak 72 – Poremećaji vrata i gornjih udova povezani s radom”:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- „Informativni sažetak 73 – Opasnosti i rizici povezani s ručnim prenošenjem tereta na radnom mjestu”: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- „Informativni sažetak 87 – Raznolikost radne snage i procjena rizika: kako osigurati da su svi obuhvaćeni”, sažetak izvješća Agencije: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>
- „E-činjenica 19 – Sprječavanje rizika povezanih s vibracijama u građevinskom sektoru”:  
<https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

## Dodatne informacije o vodstvu i sudjelovanju radnika

- *Sudjelovanje radnika u sigurnosti i zdravlju na radu – praktični vodič:* [https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view)
- *Rukovodstvo u području sigurnosti i zdravlja na radu – praktični vodič:* [https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view)

## Dodatni resursi za osposobljavanje

- *Napovi resursi za osposobljavanje – „Paket alata za razumijevanje mišićno-koštanih poremećaja”:* <https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>; ove teme za razgovor mogu se upotrijebiti u kombinaciji s raznim aktivnostima rasprave na radnom mjestu o mišićno-koštanim poremećajima koje se provode uz prikazivanje filmova o Napu. Na sljedećoj poveznici pronaći ćete izbornik s prijedlozima za zajedničku uporabu aktivnosti iz dvaju resursa.

## Tema za razgovor br. 1: Dostavljač

Na vašem mjestu rada u poduzeću koje pruža usluge dostave odgovorni ste za sigurnu i pravodobnu dostavu paketa u kućanstva i poslovne objekte. Paketi su označeni prema težini kada je to potrebno; međutim, zbog operativne učinkovitosti, broj paketa koje morate dostaviti svakog dana povećao se za 10 %.

Unatoč tom povećanju, zaista uživate u svom poslu, no zabrinuti ste zbog utjecaja koji taj dodatni rad ima na vašu dobrobit.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Smatrate li da bi povećanje radnog opterećenja od 10 % moglo dovesti do razvoja mišićno-koštanih poremećaja? Ako da, do kakvih bi mišićno-koštanih poremećaja moglo doći i što se može učiniti kako bi se to spriječilo?
- Na osobnoj razini, mišićno-koštani poremećaji su bolni i u brojnim slučajevima ograničavajući; kakav utjecaj mogu imati na organizacijskoj razini i zašto?
- Kao dostavljač, izloženi ste rizicima koji su povezani s vožnjom i s mišićno-koštanim poremećajima; kako bi razvoj mišićno-koštanih poremećaja utjecao na vašu sposobnost vožnje?
- Kako biste poslodavcu objasnili svoje zabrinutosti? Ukoliko bi razvijali simptome ili osjećali umor, kako biste svom poslodavcu objasnili te probleme?
- Kako bi se u budućnosti izbjegao nastanak sličnih situacija, na koji način radnici i rukovodstvo organizacije mogu zajedno raditi na stvaranju zdrave budućnosti?

### Dodatne informacije

- EU-OSHA, *Zdravi radnici, uspješna poduzeća – praktičan vodič za dobrobit na radnom mjestu: suzbijanje psihosocijalnih rizika i mišićno-koštanih poremećaja u malim poduzećima*: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Mrežno mjesto saveza Scottish Occupational Road Safety Alliance: [www.scorsa.org.uk](http://www.scorsa.org.uk) (besplatne informacije i savjeti, uključujući pristup smjernicama društva Royal Society for the Prevention of Accidents, dostupno i na [www.rospa.org.uk](http://www.rospa.org.uk))
- EU-OSHA, e-vodič o sigurnosnim rizicima vozila (VeSafe): <https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

## Tema za razgovor br. 2: Maloprodaja

Na vašem mjestu rada u maloprodaji, odgovorni ste za ponovno punjenje polica na kraju svakog dana. To uključuje pregled prodane robe, odlazak u skladište, odabir potrebnih predmeta, povratak u trgovinu i postavljanje predmeta na police. Opremljeni ste kolicima i rukavicama s odgovarajućim hvatištem; međutim, zbog visine gornje police morate istegnuti tijelo, a to vam uzrokuje nelagodu.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Slažete li se da rani simptomi mišićno-koštanih poremećaja ukazuju na to da je potrebno ponovno procijeniti mjesto rada? Koje su vještine potrebne timu uključenom u postupak procjene rizika za uspješnu provedbu procjene?
- Uzimajući u obzir informacije o radnom sadržaju i organizaciji, koje bi se izmjene mogle napraviti u pogledu zadaće i/ili opreme kako bi se smanjio rizik od mišićno-koštanih poremećaja? Na primjer, koliko bi korisna bila uporaba malih ljestvi? Kako se može smanjiti učestalost prenošenja robe?
- Kako biste poslodavcu objasnili svoju zabrinutost?
- Kako bi se u budućnosti izbjegao nastanak sličnih situacija, na koji način radnici i rukovodstvo organizacije mogu zajedno raditi na stvaranju zdrave budućnosti?

### Dodatne informacije

EU-OSHA, *Zdravi radnici, uspješna poduzeća – praktičan vodič za dobrobit na radnom mjestu: suzbijanje psihosocijalnih rizika i mišićno-koštanih poremećaja u malim poduzećima:*

<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

## Tema za razgovor br. 3: Rad muškaraca, rad žena i mišićno-koštani poremećaji

U tvornici za preradu ribe muškarci rade na poslovima koji uključuju zadaće kao što su podizanje teških tereta i upravljanje viličarom. Njihov rad uključuje kretanje po tvornici i obavljanje različitih zadaća tijekom radnog dana. Žene cijelo radno vrijeme rade na proizvodnoj liniji, čiste, filetiraju i pakiraju ribu, obavljajući radnje brzim tempom koje se u znatnoj mjeri ponavljaju. Malo je raznolikosti u njihovom radu.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Kako te razlike u načinu rada muškaraca i žena mogu utjecati na njihovo zdravlje?
- S obzirom na tjelesno opterećenje i zahtjevnost posla, smatra li se da nema razlike između rada koji uključuje podizanje tereta i repetitivne radnje? Ako je tako, kako bi to moglo utjecati na sprječavanje mišićno-koštanih poremećaja?
- Koje bi se promjene mogle napraviti kako bi se poboljšali radni uvjeti žena i muškaraca? Na koji način to može biti dobro za organizaciju?
- Prepoznajete li sličnu situaciju na svom mjestu rada te, ako da, kako to može utjecati na zdravlje i sigurnost muškaraca i žena? Kako biste pristupili podizanju razine svijesti o tim problemima i osigurali njihovo rješavanje?
- Kako bi to moglo koristiti radnicima i organizaciji?

### Popratne informacije za voditelja

Naglašena je segregacija žena i muškaraca na različite radne sektore i različite zadaće, čak i kada rade na istom mjestu. To utječe na njihovo zdravlje i sigurnost jer su izloženi različitim opasnostima, a na rad muškaraca i žena gleda se različito. U tvornici ribe muškarci mogu imati bolove u leđima i ozljede, koji u najgorim slučajevima mogu biti ozbiljni. U nekih žena koje rade na proizvodnoj liniji nastupit će bolna stanja u vratu, ramenima, rukama i šakama. Smatra se da je rad muškaraca fizički zahtjevniji te se posvećuje veća pažnja njihovom zdravlju i sigurnosti, uključujući i osposobljavanje.

Stoga je važno da se jednaka pažnja posveti radnim uvjetima žena na proizvodnoj liniji. Druga bi mogućnost bila osposobiti muškarce i žene za obavljanje različitih zadataka i izmjenjivati ih na njihovoj provedbi, na primjer, osposobiti i muškarce i žene za upravljanje viljuškarom ili prilagoditi opremu koja se upotrebljava za podizanje tereta kako bi i žene mogle obavljati taj posao, a pozitivan rezultat toga bio bi sigurniji i lakši rad za sve.

Osim toga, treba se suprotstaviti ideji da muškarci moraju biti snažni i ohrabriti sve koji bi mogli imati bilo kakve rane simptome mišićno-koštanih poremećaja da o njima govore.

### Alternativna aktivnost s pomoću videoisječka: „Organizacija čini razliku – zašto se razlikuje radno okruženje žena i muškaraca”

Prikažite videoisječak od 1:36 do 4:57 (ako je moguće, zaustavite video na 3:36). Predstavite prethodno navedene teme za raspravu.

Nastavak: prikažite videoisječak od 4:57 do 6:30 (ili od 3:36 do 6:30). Predstavite sljedeće teme za raspravu:

- Prepoznajete li ovu situaciju na svom radnom mjestu?



- Što bi se moglo učiniti da se zdravlju, sigurnosti i dobrobiti muškaraca i žena posveti jednaka pozornost?

## Dodatne informacije i videoisječak

- Swedish Work Environment Authority, „The organisation makes a difference“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBma8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5geqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>

EU-OSHA, „Informativni sažetak 43 – Uključivanje rodnih pitanja u procjenu rizika“:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/43/view>

## Tema za razgovor br. 4: Kantina za osoblje

Radite u kantini za osoblje u kojoj se svakog tjedna od ponedjeljka do petka dva sata služe topli i hladni obroci za do 300 djelatnika. Priprema hrane uključuje guljenje i sjeckanje povrća. To se obično radi s pomoću stroja; međutim, stroj se pokvario.

Posljednja dva tjedna ručno ste sjeckali povrće i osjećali ste bol u zglobu. To ste spomenuli svom nadređenom, ali on nije imao razumijevanja.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Na osobnoj razini, mišićno-koštani poremećaji su bolni i u brojnim slučajevima ograničavajući; kakav utjecaj mogu imati na organizacijskoj razini i zašto?
- Nakon što ste razgovarali s nadzornikom o tom problemu, jeste li spremni obratiti se nekome na višoj rukovodećoj poziciji u vašoj organizaciji?
- Kako bi se u budućnosti izbjegao nastanak sličnih situacija, na koji način radnici i rukovodstvo organizacije mogu zajedno raditi na stvaranju zdrave budućnosti?

### Dodatne informacije

- EU-OSHA, *Zdravi radnici, uspješna poduzeća – praktičan vodič za dobrobit na radnom mjestu: suzbijanje psihosocijalnih rizika i mišićno-koštanih poremećaja u malim poduzećima*: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

## Tema za razgovor br. 5: Izloženost šaka i ruku vibracijama

Upravljajući strojem u proizvodnom okruženju, izloženi ste vibracijama šaka i ruku (HAV); prepoznajete simptome s tečaja osposobljavanja koji ste imali prije više godina. Izrazili ste zabrinutost zbog neodržavanja stroja, ali voditelj proizvodnje to je zanemario.

Visoko ste kvalificirani i od velike koristi za vašu organizaciju, ali razmišljate o otkazu ako se vaši problemi ne riješe.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Nakon provedenog osposobljavanja u vezi s vibracijom šaka i ruku, veliki broj zaposlenika u vašoj organizaciji se promijenio; možete li svojim kolegama objasniti uzroke i simptome izloženosti šaka i ruku vibracijama?
- Koliko često treba provoditi osposobljavanje za obnavljanje znanja radnika i rukovoditelja i koje su posljedice lošeg održavanja strojeva?
- Kako bi se u budućnosti izbjegao nastanak sličnih situacija, na koji način radnici i rukovodstvo organizacije mogu zajedno raditi na stvaranju zdrave budućnosti?

### Dodatne informacije

- 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>

### Dodatne informacije za voditelja

- EU-OSHA, „E-činjenica 19 – Sprječavanje rizika povezanih s vibracijama u građevinskom sektoru“: <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

## Tema za razgovor br. 6: Malo obiteljsko poduzeće

Radite u malom obiteljskom poduzeću koje se dugi niz godina nalazi u istim prostorijama. Objekt nije izgrađen za tu namjenu te je tijekom godina došlo do nakupljanja materijala. Veći dio uskladištenog materijala nalazi se ispod visine struka, što predstavlja rizik povezan s ručnim prenošenjem tereta i mogući uzrok boli u donjem dijelu leđa.

Odani ste obitelji, no zabrinuti ste zbog učinka koji premještanje i prenošenje materijala ima na vaše šake, ruke i leđa.

### Što ćete učiniti?

Teme za raspravu

- Prepoznajete li sličnu situaciju na svom radnom mjestu? Slažete li se da rani simptomi mišićno-koštanih poremećaja ukazuju na to da je potrebno u cijelosti provesti ponovnu procjenu radnog mjesta?
- Imajući na umu da je riječ o malom poduzeću, koje su vještine potrebne timu uključenom u postupak procjene rizika za uspješnu provedbu procjene? Koje su prednosti timskog rada u utvrđivanju čimbenika rizika od mišićno-koštanih poremećaja na vašem mjestu rada?
- Koji je značaj prakse dobrog održavanja i skladištenja za preispitivanje mjesta rada? Kako biste poslodavcu objasnili svoju zabrinutost?
- Što je vrijednost koju radnici donose organizaciji?

### Dodatne informacije

- EU-OSHA, „Informativni sažetak 73 – Opasnosti i rizici povezani s ručnim prenošenjem tereta na radnom mjestu“:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>

## Tema za razgovor br. 7: Uporaba mapiranja tijela kako bi se prikupili podatci o ranim simptomima mišićno-koštanih poremećaja

U „[Paketu alata za razumijevanje mišićno-koštanih poremećaja](#)” veliki značaj pridaje se važnosti prepoznavanja ranih simptoma i poduzimanju potrebnih preventivnih mjera. Primjerice, prikupljanje podataka pomaže u davanju prednosti određenoj mjeri na temelju procjene rizika.

Uzimajući u obzir tehnološki napredak i promjene radnog sadržaja i organizacije rada, koji su jednostavni načini za evidentiranje zdravstvenih problema koji se pojavljuju, te nakon što se ti problemi utvrde, na koji način vaša organizacija mijenja politike i postupke za pokretanje ranih zdravstvenih intervencija?

Predstavite stranicu 77. i Prilog 2. vodiča *Zdravi radnici, uspješna poduzeća* koji se navodi u odjeljku „Dodatne informacije” u nastavku i podijelite kopije sudionicima prije pokretanja rasprave.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Koje podatke trenutno prikuplja vaša organizacija kako bi se pridonijelo davanju prednosti mjerama za prevenciju mišićno-koštanih poremećaja?
- Na koji se način prikupljaju ti podatci?
- Kako se ti podatci upotrebljavaju za utvrđivanje opasnosti, rizika i mjera te za određivanje prioriteta?
- Kao radnik, znate li kako prijaviti rane simptome mišićno-koštanih poremećaja?
- Upotrebljava li vaša organizacija mapiranje tijela kao način prikupljanja podataka?
- Koje prednosti može imati mapiranje tijela i za što bi ono moglo biti najkorisnije?
- Ako se provodi mapiranje tijela, na koji način ono pomaže u utvrđivanju opasnosti, rizika i mjera te u određivanju prioriteta?

### Dodatne informacije

- EU-OSHA, *Zdravi radnici, uspješna poduzeća – praktičan vodič za dobrobit na radnom mjestu: suzbijanje psihosocijalnih rizika i mišićno-koštanih poremećaja u malim poduzećima*: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

### Dodatne informacije za voditelja

- 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>
- *Napovi resursi za osposobljavanje – „Paket alata za razumijevanje mišićno-koštanih poremećaja”*: <https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>

## Tema za razgovor br. 8: Rano obrazovanje i školska torba

Radite za organizaciju koja je objasnila važnost upravljanja okruženjem na mjestu rada kako bi se smanjila pojava mišićno-koštanih poremećaja. Svjesni ste da su kontrolne mjere na mjestu rada primjenjive i na vaš dom i slobodno vrijeme.

Međutim, vidite kako se vaše dijete svakodnevno muči s nošenjem torbe do škole i iz nje, često preko jednog ramena.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Kako biste svom djetetu ili drugoj mladoj osobi približili temu važnosti zdravih leđa u svim životnim dobima?
- Možete li predložiti način na koji bi se težina torbe mogla smanjiti?
- Kako biste objasnili prednosti ispravnog nošenja torbe i zašto bi to smanjilo rizik od mišićno-koštanih poremećaja?
- Biste li potakli mladu osobu da razgovara s odgovornom osobom u školi o zdravim leđima i mogućnosti ostavljanja stvari u školi?
- Na koji biste način mogli započeti razgovor o toj i drugim mogućim opasnostima od mišićno-koštanih poremećaja (npr. položaji tijela i namještaj) s odgovornom osobom u školi koju pohađa vaše dijete ili s drugim roditeljima?
- Mislite li da bi ova vrsta ranog obrazovanja o opasnostima od mišićno-koštanih poremećaja koristila poslodavcima? Ako da, zašto?

### Dodatne informacije

- 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>

### Dodatne informacije za voditelja

- World Health Organization, „School and youth health“: [https://www.who.int/school\\_youth\\_health/gshi/hps/en/](https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/)
- Mrežno mjesto ENETOSH-a (European Network Education and Training in Occupational Safety and Health): <http://www.enetosh.net/>

## Tema za razgovor br. 9: Bolovi u vratu i ramenima zbog rada u uredu – razgovor s poslodavcem

Radite u uredu. Sviđa vam se vaš posao koji je raznolik i dinamičan, no on uključuje dugotrajno sjedenje pred zaslonom računala. Primijetili ste da imate bolove i smetnje u vratu i ramenima dok radite, ali ne želite stvarati probleme te o tome niste razgovarali ni s kolegama ni s poslodavcem. Također ste zabrinuti da vas neće shvatiti ozbiljno, a ionako su to samo manji bolovi i smetnje.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Zašto mislite da je za vas i vašeg poslodavca važno da ga obavijestite o svojim zabrinutostima i simptomima? Kakve bi mogle biti posljedice toga da ne kažete ništa?
- Kako biste poslodavcu objasnili svoje zabrinutosti i simptome? Kako biste se pripremili? O kojim biste problemima govorili?
- Što bi vas moglo odvratiti od razgovora o vašim zabrinutostima i simptomima?
- Što bi vaša organizacija mogla učiniti da vam olakša mogućnost što ranije prijave vaših simptoma?
- Na koji način radnici i rukovodstvo organizacije mogu zajedno raditi na što ranijem rješavanju znakova zdravstvenih problema kako bi stvorili zdravu budućnost?

### Dodatne informacije

- Vidjeti Prilog 1. „Razgovarajmo... za radnike”
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: Vodič za zaposlenike: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf)
- Pitanja iz Priloga 1. mogu se upotrebljavati i u kombinaciji s drugim temama za razgovor

## Tema za razgovor br. 10: Sumnja na bol u leđima zbog rada – razgovor s radnikom

(Napomena za voditelja: odaberite jedan od sljedećih scenarija koji ćete upotrijebiti s grupom ili izradite vlastiti.)

Sumnjate ili ste dobili obavijest da jedan od vaših radnika ima rane simptome problema s leđima. On radi u skladištu i njegov posao uključuje povremeno podizanje i prenošenje tereta i upravljanje viličarom.

Sumnjate ili ste dobili obavijest da jedan od vaših radnika na poslovima čišćenja ima rane simptome problema s leđima. Njegov rad uključuje povremeno podizanje i prenošenje tereta te repetitivan fizički rad u neugodnim položajima prilikom pražnjenja kanti za smeće i čišćenja poda.

Sumnjate ili ste dobili obavijest da jedan od vaših radnika u uredu ima rane simptome mišićno-koštanih poremećaja. Njegov posao uključuje dugotrajno sjedenje pred zaslonom računala, a ponekad radnik mora raditi brzim tempom kako bi vam pomogao da ispoštujete određeni rok.

Vodite frizerski salon. Sumnjate ili ste dobili obavijest da jedan od vaših radnika ima rane simptome mišićno-koštanih poremećaja. Njegov posao uključuje dugotrajno stajanje, neugodne položaje, izvođenje repetitivnih pokreta prilikom rezanja kose te držanje u ruci opreme kao što su sušilo za kosu i škare.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Zbog čega mislite da je važno da vas radnici što je ranije moguće obavijeste o svojim zabrinutostima i simptomima? Koje bi mogle biti negativne posljedice toga da ne znate da radnik ima rane simptome mišićno-koštanih poremećaja?
- Kako biste pristupili takvoj osobi? Kako bi mogli započeti razgovor? Što biste željeli obuhvatiti razgovorom?
- Biste li ih potaknuli da potraže savjet liječnika što je prije moguće?
- Kako biste postupili nakon razgovora? Što biste trebali poduzeti?
- Kako biste postupili u vezi s povjerljivim informacijama, osobito ako je riječ o medicinskim podacima?
- Što bi radnike moglo odvratiti od razgovora o zabrinutostima i simptomima?
- Što biste vi i vaša organizacija mogli učiniti da radnicima olakšate da vas što je ranije moguće obavijeste o simptomima? Kakva bi trebala biti politika organizacije?
- Na koji način radnici i rukovodstvo organizacije mogu zajedno raditi na što ranijem rješavanju znakova zdravstvenih problema kako bi stvorili zdravu budućnost?

### Dodatne informacije

- Vidjeti Prilog 2. „Razgovarajmo... za rukovoditelje”
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: Vodič za poslodavce: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- Pitanja iz Priloga 2. mogu se upotrebljavati i u kombinaciji s drugim temama za razgovor



## Tema za razgovor br. 11: Dijagnoza artritisa – obavještavanje poslodavca

Dijagnosticiran vam je artritis. Do sada ste mogli obavljati svoj posao i niste nikoga obavijestili, no imate sve veće bolove i smetnje. Određene aktivnosti, kao što je odlazak na posao u vrijeme prometne gužve, dugotrajno sjedenje na sastancima ili dulje stajanje kada ste na terenu, počinju vam stvarati poteškoće. Brinete se da će vam možda trebati više slobodnih dana jer se simptomi pogoršavaju ili trebate slobodno vrijeme da potražite liječenje.

Doista vam se sviđa vaš posao, ali se osjećate tjeskobno i pod stresom jer znate da trebate pomoć na poslu, no brinete se što će reći kolege i kako će vaš poslodavac postupiti ako saznaju za vašu bolest. Tjeskoba ne pomaže vašem stanju.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Zašto mislite da je za vas i vašeg poslodavca važno da ga obavijestite o svojim zabrinutostima i simptomima? Kakve bi mogle biti posljedice toga da ne kažete ništa?
- Kako biste poslodavcu objasnili svoje zabrinutosti i simptome? Kako biste se pripremili? O kojim biste problemima govorili?
- Što bi vas moglo odvratiti od razgovora o vašim zabrinutostima i simptomima?
- Što bi vaša organizacija mogla učiniti da vam olakša da što je ranije moguće prijavite da imate simptome?
- Na koji način radnici i rukovodstvo organizacije mogu zajedno raditi na što ranijem rješavanju znakova zdravstvenih problema kako bi stvorili zdravu budućnost?

### Dodatne informacije

- Vidjeti Prilog 1. „Razgovarajmo... za radnike”
- 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: Vodič za zaposlenike*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf)
- EU-OSHA, Rad s reumatskim i mišićno-koštanim bolestima: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Tema za razgovor br. 12: Razgovor s radnikom o njegovom artritisu

Jedan od vaših radnika uzima više slobodnih dana i ostavlja drugačiji dojam na poslu no inače. Njegov je posao raznolik i dinamičan, ali uključuje dugotrajno sjedenje pred zaslonom računala. Dobar je radnik i uglavnom je posvećen poslu. Zatražio je razgovor i rekao vam da mu je dijagnosticiran artritis.

Smatra da bi mogao nastaviti sa svojim radom ako, na primjer, može prilagoditi svoje mjesto rada tako da mu bude udobnije, promijeniti vrijeme odlaska na posao kako bi izbjegao javni prijevoz tijekom prometne gužve i imati fleksibilnije radno vrijeme kako bi mogao odlaziti na liječničke preglede.

### Što ćete učiniti?

#### Teme za raspravu

- Zašto smatrate da je važno da vaši radnici osjećaju da mogu razgovarati o zdravstvenim problemima s vama čim se za to ukaže prilika? Kakve bi mogle biti posljedice toga da taj razgovor odgode?
- Kako biste pristupili razgovoru s radnikom o mišićno-koštanom poremećaju koji nije povezan s radom? O kojim biste problemima govorili?
- Što bi vaše radnike moglo odvratiti od razgovora o njihovim zabrinutostima i simptomima?
- Što bi vaša organizacija mogla učiniti da radnicima olakša što raniju prijavu zdravstvenih problema?
- Na koji biste način razmotrili situaciju s radnikom i utvrdili može li mu se pomoći, primjerice, prilagodbom mjesta rada?
- Kakva bi trebala biti politika organizacije i kako bi je trebalo priopćiti radnicima?

### Dodatne informacije

- Vidjeti Prilog 2. „Razgovarajmo... za rukovoditelje”
- 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*: Vodič za poslodavce: [https://www.arthritisireland.ie/assets/177F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/177F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- EU-OSHA, Rad s reumatskim i mišićno-koštanim bolestima: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Prilog 1. Razgovarajmo... za radnike – razgovor s poslodavcem o vašoj dijagnozi artritisa (ili druge mišićno-koštane bolesti)

Niste zakonski obvezni obavijestiti poslodavca da imate medicinski problem poput artritisa, no poslodavac je dužan zaštititi vaše zdravlje i sigurnost na radu. Pobrinite se da vas ne diskriminiraju zbog vaše bolesti te da vam omoguće sve prilagodbe koje vam zatrebaju. To ne mogu učiniti ako nisu upoznati s vašim stanjem. Ako vas razgovor s poslodavcem brine, možete li razgovarati s kolegom? Postoji li sindikat koji bi vam mogao pružiti potporu? Rad koji uključuje podizanje i prenošenje tereta, neprestano stajanje ili čak dugotrajno sjedenje može biti bolan osobama koje imaju bolest kao što je artritis, te će vam možda trebati određene prilagodbe kako bi mogli raditi. Razgovor s poslodavcem o vašem artritisu, boli u zglobovima ili sličnom stanju u ranoj fazi bolesti mogao bi vam zaista olakšati radni vijek. Ako razgovarate o vašoj bolesti, poslodavac ima obvezu štititi vašu privatnost i ne smije to otkriti drugima bez vašeg pristanka.

Ako želite razgovarati, naveli smo nekoliko savjeta koji će vam to olakšati.

### Savjeti za komunikaciju za radnike

**Prije razgovora:** potražite savjet vašeg liječnika ili drugog zdravstvenog djelatnika o radu s artritisom. Razmislite o rasporedu rada koji će vam možda trebati i o prilagodbama koje trebate zatražiti. Možete li dobiti prijedloge i savjete drugih zaposlenih osoba s artritisom ili ih potražiti na mrežnom mjestu organizacije koja zastupa osobe s artritisom? Pismo liječnika ili drugog zdravstvenog djelatnika koji vas liječi moglo bi vam pomoći da objasnite svoju bolest i njezine moguće posljedice. To bi pismo moglo sadržavati i informacije o pomoći koju ćete možda trebati. Također biste mogli predočiti sve relevantne informacije koje ste saznali, na primjer od organizacije koja zastupa osobe s artritisom, a koje bi vam pomogle da objasnite svoju situaciju i potrebe.

**Odlučite što ćete reći i zatražiti:** unaprijed odredite što želite reći i obuhvatiti, primjerice:

- od čega bolujete
- kakve simptome imate
- kako vaša bolest djeluje na vas kad se ne osjećate dobro
- učinak lijekova koje uzimate
- zadaće za koje bi vam mogla trebati pomoć
- koliko se vaši simptomi mogu svakodnevno mijenjati
- zašto smatrate da uz određenu podršku možete vrlo dobro obavljati svoj posao
- moguće prilagodbe ili podrška koja bi vam pomogla (razmislite o sebi, vašem rukovoditelju i vašoj organizaciji).

Trebate razmotriti sljedeće: slobodno vrijeme koje vam tijekom dana može zatrebati za posjet liječniku i u slučaju pogoršanja simptoma (što je uglavnom neočekivano); želite li započeti radni dan kasnije ili raditi ujutro od kuće ako imate veće bolove na početku dana; opremu za rad ili izmjene zadataka ili poslova koje obavljate. Ako niste sigurni, uvijek možete prvo razgovarati s poslodavcem i reći mu da ćete ponovno razgovarati nakon što saznate više o svom stanju. Ako želite obavijestiti kolege, možda možete razgovarati o tome i dogovoriti se u vezi najboljeg načina da se to učini.

**Pokretanje razgovora:** stvorite priliku za razgovor. Čak i ako ste osoba kojoj nije lako razgovarati s rukovoditeljem, nakon prvog razgovora daljnja komunikacija bit će lakša. U svakom slučaju, zakažite sastanak kako biste bili sigurni da će imati vremena da vas saslušaju. Razgovor obavite u ugodnom okruženju i privatnosti. Pripremite kemijsku olovku i papir kako biste tijekom razgovora mogli praviti bilješke. Odluke o važnim pitanjima možda bi kasnije mogli zatražiti u pisanom obliku.

Započnite tako što ćete poslodavca obavijestiti o dijagnozi, simptomima i tome kako vaše stanje utječe na vas (pogledajte točke predložene u odjeljku „Odlučite što ćete reći i zatražiti”). To je važno jer vaš rukovoditelj možda nije upoznat s vašim stanjem ili ga ne razumije, ili možda ima pogrešne predodžbe o njemu, te će mu uvid u to kako ono utječe na vas pomoći da vam pruži odgovarajuću podršku.

Zatim trebate nastaviti razgovor s poslodavcem u vezi s podrškom koja vam je potrebna. Sljedeći prijedlozi mogu vam biti od koristi. Morat ćete ih prilagoditi vašim simptomima i radu koji obavljate:

- Mislim da uz određene prilagodbe ili pomoć mogu obavljati svoj posao. Dijelovi mog posla koji mi stvaraju poteškoće su...
- Većinu vremena sam dobro, ali kad dođe do pogoršanja, mislim da bi mi pomoglo X.
- Htio bih razgovarati s vama o prijedlozima koje imam u vezi s prilagodbama ili podrškom, za koje smatram da bi mi pomogli.
- Imam neke prijedloge u vezi s drugačijim načinom obavljanja posla / načinom na koji bi se posao koji obavljam mogao izmijeniti.
- Možete li dogovoriti procjenu mjesta rada kako bi se utvrdili problemi i rješenja?
- Možemo li dogovoriti probni rok za Y i Z?
- Možemo li izraditi plan za budućnost, uključujući redovite sastanke radi preispitivanja?
- „Za sada ne želim obavijestiti svoje kolege. Obavijestit ću vas kada budem spreman za to.” ili „Možete li mi pomoći u tome da kažem kolegama?”

## Aktivnost

Ovaj Prilog može se upotrijebiti i za izradu kratke vježbe igranja uloga povezane s bilo kojom temom za razgovor.

## Dodatne informacije

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: Vodič za poslodavce*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](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: Vodič za zaposlenike*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](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, *Zdravi radnici, uspješna poduzeća – praktičan vodič za dobrobit na radnom mjestu: suzbijanje psihosocijalnih rizika i mišićno-koštanih poremećaja u malim poduzećima*: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA, *Radnici s invaliditetom*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- EU-OSHA, *Strategije za povratak na rad u cilju sprječavanja invaliditeta zbog mišićno-koštanih poremećaja*: [https://oshwiki.eu/wiki/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, *Rad s reumatskim i mišićno-koštanim bolestima*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Prilog 2. Razgovarajmo... za rukovoditelje – kako vam možemo pomoći u vezi s vašim artritismom (ili drugom mišićno-koštanom bolešću)?

Uz odgovarajuću podršku i prilagodbe, osobe s reumatoidnim artritismom uglavnom mogu nastaviti raditi. Što vam se prije radnik obrati radi razgovora o artritismu to bolje, radi njegove dobrobiti i osjećaja sigurnosti i zato što prilagodbe koje su napravljene u ranijoj fazi mogu biti jeftinije od onih koje bi bile potrebne kasnije. Nema sumnje da ćete htjeti pružiti podršku samo kako bi ispravno postupili prema svom radniku, no također trebate znati da je diskriminacija osobe s invaliditetom nezakonita.

Većini osoba taj razgovor neće biti jednostavan. Moraju se nositi s dijagnozom koja će im promijeniti život i vjerojatno će se osjećati nesigurno u pogledu budućnosti, uključujući i posla koji obavljaju. Također se mogu osjećati krivima ako im je bolest počela utjecati na uspješnost na poslu.

Često se problemi u vezi s njihovim radom mogu riješiti lako i jednostavno. Možda ćete morati dogovoriti procjenu mjesta rada kako bi se utvrdili problemi i moguća rješenja. Pri tome je od presudne važnosti učinkovita komunikacija s radnikom o situaciji, pokazivanje razumijevanja i pristup kojim se pruža podrška.

Da bi to bilo moguće, radnici moraju biti sigurni da mogu razgovarati sa svojim poslodavcem, osjećati da će se prema onom što kažu postupati povjerljivo te da poslodavac neće zauzeti negativan stav. Poslodavci moraju pokazati otvorenost i poticati razgovor, no problem može biti u načinu vođenja tog razgovora.

U nastavku su savjeti za rukovoditelje namijenjeni olakšavanju razgovora.

### Savjeti za komunikaciju za rukovoditelje

Pristup kojim se pruža podrška uključuje sljedeće:

- Briga o tome da radnici razumiju na koji se način bilo koja politika organizacije odnosi na njih.
- Razgovor o tome žele li obavijestiti kolege i na koji način to žele učiniti:
  - Želite li obavijestiti kolege ili želite da ovo bude povjerljivo?
  - Koji bi bio najbolji način da ih se obavijesti? Trebate li moju potporu prilikom obavještanja kolega?
- Dogovor s radnikom u vezi s nizom sastanaka u svrhu preispitivanja kako bi se razgovaralo o njegovim potrebama, uključujući bilo kakve prilagodbe koje mu mogu zatrebati:
  - Trebali bi se ponovno sastati kako bi razgovarali o podršci koja vam je potrebna. Kada bi vam to odgovaralo?
- Zajedničko razmatranje situacije:
  - Koji aspekti vaših radnih zadataka vam ne predstavljaju problem?
  - S kojim aspektima bi mogli imati poteškoće?
  - Molim vas da kao iskusen i vrijedan radnik navedete prilagodbe ili podršku za koje smatrate da bi vam pomogli. Što bi se moglo napraviti drugačije? Kako bi mogli prilagoditi vaš rad da vam pomognemo? Bi li vam promjena opreme koju upotrebljavate mogle pomoći? Na koji način vam organizacija i ja možemo pomoći?
  - Što mislite o X? Bi li vam odgovaralo Y?
- Razmatranje radnog okruženja i pristupačnosti. Razmotrite radno vrijeme, dodatno osposobljavanje i prilagodbe zadataka radnika. Prilagodbe treba provjeriti, a promjene posla mogu biti privremene ili trajne.
- Dogovorite se u vezi s planom za budućnost, postupkom komunikacije i preispitivanja.
- Zauzmite pristup „otvorenih vrata” kada je riječ o problemima sa zdravljem.

## Aktivnost

Ovaj Prilog može se upotrijebiti i za izradu kratke vježbe igranja uloga povezane s bilo kojom temom za razgovor.

## Dodatne informacije

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: Vodič za poslodavce*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](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](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, *Zdravi radnici, uspješna poduzeća – praktičan vodič za dobrobit na radnom mjestu: suzbijanje psihosocijalnih rizika i mišićno-koštanih poremećaja u malim poduzećima*: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA, *Radnici s invaliditetom*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- EU-OSHA, *Strategije za povratak na rad u cilju sprječavanja invaliditeta zbog mišićno-koštanih poremećaja*: [https://oshwiki.eu/wiki/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, *Rad s reumatskim i mišićno-koštanim bolestima*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

**Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA)** pridonosi Europi čineći je sigurnijim, zdravijim i produktivnijim mjestom za rad. Agencija istražuje, razvija i distribuira pouzdane, uravnotežene i nepristrane informacije o sigurnosti i zdravlju te organizira paneuropske kampanje za podizanje razine svijesti. Agenciju čije je sjedište u Bilbau, u Španjolskoj, osnovala je Europska unija 1994., a u njoj zajedno djeluju predstavnici Europske komisije, vlade država članica, udruženja poslodavaca i radnika te vodeći stručnjaci iz svih država članica EU-a i šire.

**Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu**

Santiago de Compostela 12, 5<sup>th</sup> floor

48003 Bilbao, Španjolska

Tel.: +34 944794360

Telefaks: +34 944794383

E-pošta: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

<http://osha.europa.eu/hr>



Publications Office