



# Samtalsvakar fyrir umræður um stoðkerfisvandamál á vinnustað

Úrræði EU-OSHA fyrir vinnustaði

Gert af: The Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA), Bretlandi  
Verkefnisstjórn: Sarah Copsey, Evrópsku vinnuverndarstofnuninni (EU-OSHA)

Evrópska vinnuverndarstofnunin (EU-OSHA) fól viðkomandi aðilum gerð þessarar skýrslu. Innihald hennar, þar á meðal skoðanir og/eða niðurstöður, er einungis á ábyrgð höfundanna og endurspeglar ekki endilega skoðanir Evrópsku vinnuverndarstofnunarinnar (EU-OSHA).

Europe Direct er þjónusta sem hjálpar þér að finna svör  
við spurningum þínum um Evrópusambandið

Gjaldfrjálst símanúmer(\*):

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

(\*). Sum farsímafyrirtæki leyfa ekki aðgang að 00 800 númerum eða taka gjald fyrir slík símtöl.

Frekari upplýsingar um Evrópusambandið má finna á Netinu (<http://europa.eu>).

© Evrópska vinnuverndarstofnunin, 2019

Afritun er leyfð ef heimildar er getið.

## Efnisyfirlit

Upplýsingar um notkun samtalsvakanna.....	4
Samtalsvaki 1: Sendill .....	6
Samtalsvaki 2: Smásala .....	7
Samtalsvaki 3: Vinna karla, vinna kvenna og stoðkerfisvandamál.....	8
Samtalsvaki 4: Mötuneyti starfsmanna.....	10
Samtalsvaki 5: Titringur í höndum-handlegg.....	11
Samtalsvaki 6: Lítið fjölskyldufyrirtæki.....	12
Samtalsvaki 7: Söfnun upplýsinga um fyrstu einkenni stoðkerfisvanda.....	13
Samtalsvaki 8: Menntun á fyrstu stigum og skólataskan .....	14
Samtalsvaki 9: Verkir í hálsi og öxlum vegna skrifstofuvinnu — atvinnurekandi upplýstur .....	15
Samtalsvaki 10: Grunsemdir um bakverki vegna vinnu — rætt við starfsmann.....	16
Samtalsvaki 11: Greining á gigt — atvinnurekandi upplýstur .....	17
Samtalsvaki 12: Samskipti við starfsmann um gigt .....	18
Viðauki 1: Tölum saman... fyrir starfsmenn — greining á gigt (eða öðrum stoðkerfisvandamálum) rædd við atvinnurekanda .....	19
Viðauki 2: Tölum saman... fyrir yfirmenn — hvernig getum við hjálpað þér með gigtina (eða önnur stoðkerfisvandamál)? .....	21

## Upplýsingar um notkun samtalsvakanna

Samtalsvakar eru verkfæri til að auðvelda hópumræður á vinnustöðum eða við starfsþjálfun. Í þessum samtalsvökum eru settar fram sviðsmyndir sem eru ætlaðar starfsmönnum, sem sinna störfum sem geta valdið stoðkerfisvandamálum, yfirmönnum þeirra eða verkstjórum. Þessum sviðsmyndum er ætlað að styðja við skjót og skilvirk samskipti milli starfsmanna og yfirmanna þeirra um stoðkerfisvandamál. Nota má samtalsvakana, með þeim efnisatriðum og kynningarspurningum sem stungið er upp á, sem upphafspunktur til að koma af stað umræðum. Einnig er hægt að nota þá í umræðuhópum eða í upphafi námskeiðs.

Hægt er að skipta stærri hópum í smærri hópa eða í þör til að ræða um hverja sviðsmynd. Hópurinn ræðir síðan efnisatriðin og skiptist á skoðunum. Hóparnir ættu síðan að koma aftur saman til að deila skoðunum sínum. Ef leiðbeinandinn skiptir stærri hóp í smærri hópa er hægt að láta alla fá sömu sviðsmyndina eða mismunandi sviðsmyndir.

- Aðstæðunum sem er lýst er ætlað að undirstrika nokkur vandamál sem starfsmenn standa frammi fyrir. Mikilvægt er að átta sig á verklagi innan fyrirtækisins í tengslum við forvarnir stoðkerfisvandamála, þar á meðal hvaða ábyrgð liggur hjá atvinnurekendum og hvaða ábyrgð liggur hjá starfsmönnum.
- Hægt er að sníða aðstæðurnar að þörfum viðkomandi fyrirtækis með því að hafa hliðsjón af stefnum og verklagi fyrirtækisins í tengslum við forvarnir stoðkerfisvandamála.
- Með umræðum fá starfsmenn á tilfinninguna að þeir hafi hlotið betri undirbúning og upplýsingar til að takast á við aðstæður þar sem þeir þurfa að meta þær við ákvarðanatöku.
- Með umræðum ættu starfsmenn, yfirmenn og verkstjórar að átta sig á mikilvægi þess að tilkynna strax um fyrstu einkenni stoðkerfisvanda og draga þannig úr áhættu á að starfsmenn þrói með sér stoðkerfisvandamál og stuðla með því að sjálfbærri starfsævi.

Leiðbeinendur geta einnig velt fyrir sér að aðlaga sviðsmyndirnar og spurningarnar að öðrum störfum og vinnuaðstæðum þar sem sama nálgun er notuð.

## Frekari upplýsingar um stoðkerfisvandamál

Á hlekkjunum að neðan má finna úrræði frá EU-OSHA með greinargóðum upplýsingum um stoðkerfisvandamál og hvernig megi koma í veg fyrir þau en þau munu hjálpa þér við undirbúning verkefnanna; einnig má dreifa staðreyndablaðunum til þátttakenda:

- *Heilbrigðir starfsmenn, blómleg fyrirtæki — hagnýtur leiðarvísir um vellíðan á vinnustöðum: unnið gegn sálfélagslegum áhættum og stoðkerfisvandamálum í litlum fyrirtækjum:* <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- „Stoðkerfisvandamál“: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- „Staðreyndablað 71 — Kynning á vinnutengdum stoðkerfisvandamálum“: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- „Staðreyndablað 72 — Vinnutengd vandamál í hálsi og efri hluta líkamans“: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- „Staðreyndablað 73 — Hættur og áhættur í tengslum við að handleika byrðar á vinnustöðum“: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- „Staðreyndablað 87 — Fjölbreytni vinnuafis og áhættumat: gengið úr skugga um að náð hafi verið til allra. Samantekt á skýrslu stofnunarinnar“: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

„E-staðreyndir 19 — Áhættur vegna titrings í byggingariðnaði og forvarnir þeirra“.

- : <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

## Frekari upplýsingar um forystu og þátttöku starfsmanna

- Þátttaka starfsmanna í vinnuvernd – hagnýtur leiðarvísir: [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)
- Forysta stjórnenda í vinnuvernd – hagnýtur leiðarvísir: [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)

## Önnur þjálfunarúrræði

- *Napó fræðsluefni — Verkfærasettið „Að átta sig á stoðkerfisvandamálum“:* <https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>: nota má þessa samtalsvaka ásamt efni sem hannað hefur verið í tengslum við Napó-myndskeiðin sem umræðu á vinnustöðum. Hlekkurinn vísar á valmynd sem ráðleggur hvernig nota megji verkefni úr úrræðunum tveimur samtímis.

## Samtalsvaki 1: Sendill

Þú vinnur hjá sendingafyrirtæki og berð ábyrgð á öruggri afhendingu á pökkum á réttum tíma bæði heim til fólks og fyrirtækja. Þakkarnir eru merktir samkvæmt þyngd, þar sem þess gerist þörf; en til að auka skilvirkni í rekstri hefur fjöldinn, sem þú þarft að afhenda á hverjum degi, aukist um 10%.

Þrátt fyrir þessa aukningu nýtur þú vinnunnar en þú hefur áhyggjur af áhrifum þessarar aukavinnu á vellíðan þína.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Telur þú að 10% aukning á vinnuálagi geti leitt til stoðkerfisvandamála? Ef svo er hvers konar stoðkerfisvandamál gæti það haft í för með sér og hvað má gera til að koma í veg fyrir þau?
- Stoðkerfisvandamál reynast einstaklingum erfið og hafa oft í för með sér skert lífsgæði. Hvaða áhrif geta þau haft á fyrirtæki og af hverju?
- Sem sendill ertu útsettur fyrir áhættum, sem tengjast bæði akstri og stoðkerfisvandamálum. Hvernig myndu stoðkerfisvandamál hafa áhrif á akstur þinn?
- Hvernig myndir þú segja atvinnurekanda þínum frá áhyggjum þínum? Ef þú yrðir var við einkenni eða þreytu, hvernig gætir þú vakið máls á slíku við atvinnurekanda þinn?
- Hvernig geta starfsmenn og forystumenn fyrirtækisins unnið saman að því að skapa heilbrigðari framtíð til að koma í veg fyrir að svipaðar aðstæður komi upp í framtíðinni?

### Frekari upplýsingar

- EU-OSHA *Heilbrigðir starfsmenn, blómleg fyrirtæki* — hagnýtur leiðarvísir um vellíðan á vinnustöðum: unnið gegn sálfélagslegum áhættum og stoðkerfisvandamálum í litlum fyrirtækjum: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Vefsíða Occupational Road Safety Alliance í Skotlandi: [www.scorsa.org.uk](http://www.scorsa.org.uk) (ókeypis upplýsingar og ráð, þar á meðal aðgangur að leiðbeiningum frá Royal Society for the Prevention of Accidents, sem einnig má finna á [www.rospea.org.uk](http://www.rospea.org.uk))
- EU-OSHA, VeSafe netleiðarvísir um öryggi ökutækja: <https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

## Samtalsvaki 2: Smásala

Þú vinnur við smásölu og berð ábyrgð á því að fylla á hillur í lok hvers dags. Það hefur í för með sér að skoða hvað hefur verið selt, fara á lager/í vöruhúsið, sækja nauðsynlega hluti, fara aftur í verslunina og setja hlutina í hillurnar. Þú hefur aðgang að vagni og hönskum með viðeigandi gripi; en hæð efstu hillunnar er það mikil að þú þarft að teygja þig upp í hilluna og það veldur þér óþægindum.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Ertu sammála því að fyrstu einkenni stoðkerfisvanda bendi til þess að nauðsynlegt sé að endurmeta starfið? Hvaða færni ætti teymið, sem kemur að áhættumatsferlinu, að búa yfir til að geta framkvæmt það með góðu móti?
- Í ljósi upplýsinganna um innihald og skipulag vinnunnar hvaða breytingar má gera á verkinu og/eða búnaði, sem í boði er, til að draga úr áhættu á stoðkerfisvandamálum? Hversu gagnlegt, til dæmis, væri að fá skemil eða lága tröppu? Hvernig má draga úr tíðni áfyllinganna?
- Hvernig myndir þú segja atvinnurekanda þínum frá áhyggjum þínum?
- Hvernig geta starfsmenn og forystumenn fyrirtækisins unnið saman að því að skapa heilbrigðari framtíð til að koma í veg fyrir að svipaðar aðstæður komi upp í framtíðinni?

### Frekari upplýsingar

EU-OSHA *Heilbrigðir starfsmenn, blómleg fyrirtæki* — hagnýtur leiðarvísir um vellíðan á vinnustöðum: unnið gegn sálfélagslegum áhættum og stoðkerfisvandamálum í litlum fyrirtækjum:

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

## Samtalsvaki 3: Vinna karla, vinna kvenna og stoðkerfisvandamál

Í fiskiðjuveri felast störf karlmanna í að lyfta þungum hlutum og aka gaffallyfturum. Yfir vinnudaginn fara þeir um staðinn og sinna mismunandi verkum. Konurnar vinna samfelld við framleiðslulínuna, hreinsa, flaka og pakka fiskinum. Vinnan er mjög einhæf og unnin á miklum hraða.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Hvernig getur þessi munur á störfum karla og kvenna haft áhrif á heilsu þeirra?
- Er litið á vinnu við að lyfta þungum byrðum og einhæfa vinnu með sama hætti hvað varðar líkamlegt álag og erfiðleikastig? Ef svo er hvaða áhrif gæti það haft á forvarnir gegn stoðkerfisvandamálum?
- Hvaða breytingar má gera til að bæta vinnuaðstæður bæði karla og kvenna? Hvaða jákvæðu áhrif gæti það haft fyrir fyrirtækið?
- Áttar þú þig á svipuðum aðstæðum á vinnustaðnum þínum, og ef svo er, hvaða áhrif gætu þær haft á heilsu og öryggi karla og kvenna? Hvernig myndir þú auka vitund um þessi vandamál og tryggja að tekið sé á þeim?
- Hvernig gæti það komið bæði starfsmönnum og fyrirtækinu til góða?

### Bakgrunnsupplýsingar fyrir leiðbeinanda

Konur og karlar eru oft í mismunandi starfsgreinum og í ólíkum verkefnum jafnvel þó þau vinni á sama stað. Það hefur áhrif á heilsu þeirra og öryggi því þau verða fyrir mismunandi hættum. Litið er á vinnu karla og kvenna með mismunandi augum. Í fiskiðjuverinu þjást karlmennirnir af bakverkjum og meiðslum, sem í verstu tilfellunum geta verið alvarleg. Sumar konurnar munu þróa með sér alvarlega verki í hálsi, öxlum, handleggjum og höndum vegna vinnu þeirra á framleiðslulínunni. Vinna karlmanna er talin líkamlega erfiðari og heilsu þeirra er veitt meiri athygli, þar á meðal í þjálfun þeirra.

Mikilvægt er að vinnuaðstæðum kvenna við framleiðslulínuna sé veitt jafn mikil athygli. Annar kostur væri að þjálfar karla og konur í að sinna fjölbreyttum verkum og víxla reglulega á milli þeirra. Hægt er að þjálfar bæði karla og konur í akstri gaffallyftara eða gera breytingar á lyftibúnaði svo konur geti sinnt þeirri vinnu líka en það gæti haft þann ávinning í för með sér að vinnan yrði öruggari og auðveldari fyrir alla.

Auk þess ætti að setja spurningarmerki við þá skoðun að menn verði að vera sterkir. Hvetja ætti alla til að ræða um fyrstu einkenni stoðkerfisvandamála sem þeir kunna að þjást af.

### Annar valkostur. Verkefni með myndskeiði: „Skipulagið skiptir máli — af hverju er vinnuumhverfi karla og kvenna mismunandi“

Sýndu myndskeiðið frá 1:36 til 4:57 (ef hægt er, stöðvaðu myndskeiðið á 3:36). Kynntu umræðuefnið að ofan.

Eftirfylgni: sýndu myndskeiðið frá 4:57 til 6:30 (eða frá 3:36 til 6:30). Kynntu eftirfarandi umræðuefni:

- Kannist þið við þessar aðstæður frá vinnustaðnum ykkar?
- Hvað má gera til að tryggja að jafnmikill gaumur sé gefinn heilsu, öryggi og vellíðan bæði karla og kvenna?



## Frekari upplýsingar og myndskleiðið

- Sænska vinnueftirlitið, „Skipulagið skiptir máli“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBMa8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5geqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>

EU-OSHA, „Staðreyndablað 43 — Kynbundin atriði í áhættumati“:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/43/view>

## Samtalsvaki 4: Mötuneyti starfsmanna

Þú vinnur í mötuneyti starfsmanna sem býður upp á heitar og kaldar máltíðir fyrir allt að 300 starfsmenn á tveggja klukkustunda tímabili, mánudaga til föstudaga í hverri viku. Matreiðslan felur í sér að flysja og saxa grænmeti. Yfirleitt er það gert í vél en vélin er biluð.

Síðastliðnar tvær vikur hefur þú séð um að saxa grænmeti og hefur þróað með þér verk í úlnliðnum. Þú minnstist á þetta við verkstjórnann þinn en hann sýnir því ekki mikinn skilning.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Stoðkerfisvandamál reynast einstaklingum erfið og hafa oft í för með sér skert lífsgæði. Hvaða áhrif geta þau haft á fyrirtæki og af hverju?
- Þar sem þú minnstist á þetta við verkstjórnann, myndir þú treysta þér til að vekja máls á þessu við hátt settari yfirmenn hjá fyrirtækinu?
- Hvernig geta starfsmenn og stjórnendur fyrirtækisins unnið saman að því að koma í veg fyrir að svipaðar aðstæður komi upp í framtíðinni?

### Frekari upplýsingar

- EU-OSHA *Heilbrigðir starfsmenn, blómleg fyrirtæki, — hagnýtur leiðarvísir um vellíðan á vinnustöðum: unnið gegn sálfélagslegum áhættum og stoðkerfisvandamálum í litlum fyrirtækjum:* <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

## Samtalsvaki 5: Titringsur í höndum-handlegg

Þú vinnur sem vélamaður við framleiðslu og hefur verið útsett/ur fyrir titring í höndum og handleggjum. Þú áttar þig á einkennunum því fjallað var um þau á námskeiði sem þú sóttir fyrir nokkrum árum. Þú vekur máls á skorti á viðhaldi á vélinni en framleiðslustjórinn virðir það að vettugi.

Þú ert mjög góður í því sem þú gerir og mikill happafengur fyrir fyrirtækið en þú ert að velta fyrir þér að skipta um vinnu ef ekki verður tekið á þessu vandamáli.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Mikil starfsmannavelta hefur verið hjá fyrirtækinu frá því að þú sóttir fyrsta námskeiðið um titring í höndum og handleggjum; getur þú útskýrt orsakir titrings í höndum og handleggjum og einkenni hans fyrir samstarfsmönnum þínum?
- Hversu oft ætti að rifja upp þjálfun starfsmanna og yfirmanna og hvaða þýðingu hefur það að viðhaldi vélbúnaðar sé áfátt?
- Hvernig geta starfsmenn og forystumenn fyrirtækisins unnið saman að því að skapa heilbrigðari framtíð til að koma í veg fyrir að svipaðar aðstæður komi upp í framtíðinni?

### Frekari upplýsingar

- 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>

### Frekari upplýsingar fyrir leiðbeinanda

- EU-OSHA, „E-staðreyndir 19 — Áhættur vegna titrings í byggingariðnaði og forvarnir þeirra“: <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

## Samtalsvaki 6: Lítið fjölskyldufyrirtæki

Þú vinnur hjá litlu fjölskyldufyrirtæki sem hefur verið á sama stað í mörg ár. Starfsaðstaðan er ekki hönnuð fyrir reksturinn og í árána rás hefur efni safnast upp. Stór hluti þess sem er geymt er undir mittishæð en það skapar áhættu þegar verið er að handleika byrðar og eykur hættu á verkjum í mjóbaki.

Þú ert húsbóndaholl/ur en hefur áhyggjur af því hvaða áhrif tilfærsla og burður á efni hafi á hendur, handleggji og bak.

### Hvað gerir þú?

Efni til umræðu

- Kannast þú við svipaðar aðstæður á vinnustaðnum þínum? Ertu sammála því að fyrstu einkenni stoðkerfisvanda bendi til þess að nauðsynlegt sé að framkvæma heildstætt endurmat á vinnustaðnum?
- Ef haft er í huga að þetta er lítið fyrirtæki, hvaða færni ættu þeir sem koma að áhættumatsferlinu að búa yfir til að geta framkvæmt það með góðu móti? Hverjir eru kostirnir við að vinna í teymi við að greina áhættuþætti fyrir stoðkerfisvandamál á vinnustaðnum?
- Hvaða máli skiptir góð umgengni og geymsluaðstaða sem hluti af endurmati vinnustaðarins? Hvernig myndir þú segja atvinnurekanda þínum frá áhyggjum þínum?
- Hvaða virði hafa starfsmennirnir fyrir fyrirtækið?

### Frekari upplýsingar

- EU-OSHA, „Staðreyndablað 73 — Hættur og áhættur við að handleika byrðar á vinnustað“: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>

## Samtalsvaki 7: Söfnun upplýsinga um fyrstu einkenni stoðkerfisvanda

[Verkfærasettið „Að átta sig á stoðkerfisvandamálum“](#) leggur mikla áherslu á mikilvægi þess að greina fyrstu einkenni og grípa til nauðsynlegra forvarna. Til dæmis hjálpar gagnasöfnun við að forgangsraða nauðsynlegum aðgerðum út frá áhættumatinu.

Hvaða einföldu leiðir eru til að skrá aðsteðjandi heilsufarsvandamál eftir því sem tækninni vindur fram og innihald og skipulag vinnunnar breytist? Þegar kennsl hafa verið borin á slík vandamál hvernig breytir fyrirtækið þitt stefnum sínum og verklagi til að stuðla að íhlutunum strax á fyrstu stigum í þágu heilsunnar?

Kynntu til sögunnar bls. 77 og viðauka 2 í *Heilbrigðir starfsmenn, blómleg fyrirtæki* sem vísað er til í „Frekari upplýsingar“ að neðan og dreifðu eintökum til þátttakenda áður en umræðurnar hefjast.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Hvaða gögnum safnar fyrirtækið þitt núna til að hjálpa til við að forgangsraða forvörnum í tengslum við stoðkerfisvandamál?
- Hvernig er gögnunum safnað?
- Hvernig eru gögnin notuð til að bera kennsl á hættur, áhættur og ráðstafanir og til að forgangsraða aðgerðum?
- Sem starfsmaður, veistu hvernig á að tilkynna um fyrstu einkenni stoðkerfisvandamála?
- Notar fyrirtækið þitt aðferðina að kortleggja stoðkerfisvanda með líkamskorti til að safna upplýsingum?
- Hvaða kosti getur kortlagning stoðkerfisvanda haft og hvernig gagnast hún best?
- Ef kortlagning stoðkerfisvanda er notuð hvernig hjálpar hún við að greina hættur, áhættur og ráðstafanir og forgangsraða aðgerðum?

### Frekari upplýsingar

- EU-OSHA *Heilbrigðir starfsmenn, blómleg fyrirtæki — hagnýtur leiðarvísir um vellíðan á vinnustöðum: unnið gegn sálfélagslegum áhættum og stoðkerfisvandamálum í litlum fyrirtækjum*: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

### Frekari upplýsingar fyrir leiðbeinanda

- 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>
- *Napó fræðslufni — Verkfærasettið „Að átta sig á stoðkerfisvandamálum“*: <https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>

## Samtalsvaki 8: Menntun á fyrstu stigum og skólataskan

Þú vinnur fyrir fyrirtæki sem hefur útskýrt mikilvægi þess að stjórna umhverfi vinnustaðarins til að draga úr því að stoðkerfisvandamál komi upp. Þú áttar þig á því að þær aðgerðir, sem gripið hefur verið til á vinnustaðnum, eiga líka við um heimili þitt og tómstundir.

Þú sérð að barnið þitt á í erfiðleikum með að bera skólatöskuna sína til og frá skóla á hverjum degi, oft aðeins á annarri öxlinni.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Hvernig myndir þú fitja upp á umræðu um mikilvægi þess að halda bakinu heilbrigðu á öllum aldri við barnið þitt eða annan ungan einstakling?
- Getur þú bent á leiðir til að draga úr þyngd töskunnar?
- Hvernig myndir þú útskýra ávinninginn af því að bera töskuna með réttum hætti og af hverju það myndi draga úr hættu á stoðkerfisvandamálum?
- Myndir þú hvetja ungan einstakling til að ræða við skólann um mikilvægi þess að halda bakinu heilbrigðu og geymslupláss?
- Hvernig gætir þú fitjað upp á umræðum um þetta og aðrar mögulegar hættur fyrir stoðkerfið (t.d. líkamsstöður og húsgögn) við skóla barnsins þíns eða aðra foreldra?
- Telur þú að fræðsla af þessu tagi um álag á stoðkerfið á unga aldri kæmi atvinnurekendum til góða? Ef svo er, af hverju?

### Frekari upplýsingar

- 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>

### Frekari upplýsingar fyrir leiðbeinanda

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

## Samtalsvaki 9: Verkir í hálsi og öxlum vegna skrifstofuvinnu — atvinnurekandi upplýstur

Þú vinnur á skrifstofu. Þú kannt vel að meta vinnuna þína, hún er fjölbreytt og annasöm, en mikill tími fer í að sitja fyrir framan tölvuskjá. Þú hefur tekið eftir því að þú ert farin/n að fá verki í háls og axlir í vinnunni en vilt ekki gera veður út af því og hefur hvorki rætt um það við samstarfsmenn þína né atvinnurekandann. Þú hefur líka áhyggjur af því að fólk taki þig ekki alvarlega auk þess sem verkirnir eru bara minniháttar.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Af hverju telur þú að það sé mikilvægt fyrir þig og atvinnurekandann að þú látir vita af áhyggjum þínum og einkennum? Hvaða afleiðingar gæti það haft ef þú segir ekkert?
- Hvernig myndir þú segja atvinnurekandanum frá áhyggjum þínum og einkennum? Hvernig myndir þú undirbúa og skipuleggja þig? Hvaða málefni myndir þú fjalla um?
- Hvað gæti fengið þig til að segja ekki frá áhyggjum þínum og einkennum?
- Hvað gæti fyrirtækið þitt gert til að auðvelda þér að greina frá einkennum eins fljótt og hægt er?
- Hvernig geta starfsmenn og stjórnendur fyrirtækisins unnið í sameiningu að því að taka á ummerkjum um heilsufarsvandamál strax á fyrstu stigum til að skapa heilbrigðari framtíð?

### Frekari upplýsingar

- Sjá viðauka 1, „Tölum saman... fyrir starfsmenn“
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: Leiðarvísir fyrir starfsmenn: [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)
- Einnig má nota spurningarnar í viðauka 1 með öðrum samtalsvökum

## Samtalsvaki 10: Grunsemdir um bakverki vegna vinnu — rætt við starfsmann

(Athugasemd fyrir leiðbeinanda: veldu eina af eftirfarandi sviðsmyndum til að nota í hópnum eða búðu til þína eigin).

Þig grunar eða þér hefur verið bent á að einn starfsmanna þinna sýni fyrstu einkenni bakvanda. Hann vinnur í vöruhúsi og vinna hans felst í því að lyfta og bera hluti og aka gaffallyftara.

Þig grunar eða þér hefur verið bent á að einn ræstitæknanna þinna sýni fyrstu einkenni bakvanda. Vinna hans felst í að lyfta og bera hluti ásamt endurtekinni líkamlega krefjandi vinnu í slæmum líkamsstöðum, s.s við að tæma fötur og þrifa gólf.

Þig grunar eða þér hefur verið bent á að einn skrifstofumanna þinna sýni fyrstu einkenni stoðkerfisvanda. Starfið felur í sér mikinn tíma fyrir framan tölvuskjá og stundum þarf starfsmaðurinn að hafa hraðar hendur til að hjálpa þér við að klára tiltekin verkefni.

Þú rekur hárgreiðslustofu. Þig grunar eða þér hefur verið bent á að einn starfsmanna þinna sýni fyrstu einkenni stoðkerfisvanda. Starfið felur í sér langvarandi stöður, slæmar líkamsstöður, endurteknar hreyfingar við að klippa hár og halda á búnaði eins og hárpurrkum og skærum.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Af hverju telur þú að það væri mikilvægt fyrir starfsmenn þína að segja þér frá áhyggjum sínum og einkennum eins fljótt og hægt er? Hvaða neikvæðu afleiðingar myndi það hafa í för með sér að vita ekki um fyrstu einkenni stoðkerfisvanda hjá starfsmönnum þínum?
- Hvernig myndir þú nálgast einstaklinginn? Hvernig gætir þú fitjað upp á samtalinu? Hvað myndir þú vilja tala um í samtalinu?
- Myndir þú hvetja þá til að leita eins fljótt og mögulegt er til læknis?
- Hvernig myndir þú fylgja samtalinu á eftir? Til hvaða aðgerða ættir þú að grípa?
- Hvernig myndir þú halda trúnað, einkum ef um er að ræða læknisfræðilegar upplýsingar?
- Hvað gæti fengið starfsmenn til að segja ekki frá áhyggjum sínum og einkennum?
- Hvað gætir þú og fyrirtækið þitt gert til að auðvelda starfsmönnum þínum að greina þér frá einkennum eins fljótt og hægt er? Hvaða stefnu ætti fyrirtækið að setja sér?
- Hvernig geta starfsmenn og forysta fyrirtækisins unnið í sameiningu að því að taka á ummerkjum um heilsufarsvandamál strax á fyrstu stigum til að skapa heilbrigðari framtíð?

### Frekari upplýsingar

- Sjá viðauka 2, „Tölum saman... fyrir yfirmenn“
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: Leiðarvísir fyrir vinnuveitendur: [https://www.arthritisireland.ie/assets/177F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/177F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- Einnig má nota spurningarnar í viðauka 2 með öðrum samtalsvökum



## Samtalsvaki 11: Greining á gigt — atvinnurekandi upplýstur

Þú hefur verið greind/ur með gigt. Fram að þessu hefur þér tekist að sinna vinnu þinni og hefur ekki sagt neinum frá þessu en verkirnir hafa verið að aukast. Sumar athafnir — eins og ferðir til og frá vinnu á annatímum, langar setur á fundum eða langar stöður þegar þú heimsækir starfsstöðvar — eru farnar að valda þér nokkrum erfiðleikum. Þú hefur áhyggjur af því að þú kunnir að þurfa lengri tíma frá vinnu eftir því sem verkjaköstin versna eða ef þú þarft að sækja þér lækni meðferð.

Þú nýtur vinnunnar en þú finnur fyrir kvíða og streitu því þú veist að þú þarft hjálpann í vinnunni. Þú hefur áhyggjur af því hvað samstarfsmenn þínir munu segja og hvernig atvinnurekandinn muni bregðast við ef hann kemst að ástandi þínu. Kvíðinn ýtir undir sjúkdómseinkennin.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Af hverju telur þú að það sé mikilvægt fyrir þig og atvinnurekandann að þú látir vita af áhyggjum þínum og einkennum? Hvaða afleiðingar gæti það haft ef þú segir ekkert?
- Hvernig myndir þú segja atvinnurekandanum frá áhyggjum þínum og einkennum? Hvernig myndir þú undirbúa og skipuleggja þig? Hvaða málefni myndir þú fjalla um?
- Hvað gæti fengið þig til að segja ekki frá áhyggjum þínum og einkennum?
- Hvað gæti fyrirtækið þitt gert til að auðvelda þér að greina frá einkennum eins fljótt og hægt er?
- Hvernig geta starfsmenn og stjórnendur fyrirtækisins unnið í sameiningu að því að taka á ummerkjum um heilsufarsvandamál strax á fyrstu stigum til að skapa heilbrigðari framtíð?

### Frekari upplýsingar

- Sjá viðauka 1, „Tölum saman... fyrir starfsmenn“
- 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: Leiðarvísir fyrir starfsmenn*: [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, Unnið með gigtarsjúkdóma og stoðkerfisvandamál: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Samtalsvaki 12: Samskipti við starfsmann um gigt

Einn starfsmanna þinna hefur verið meira fjarverandi en venjulega og hagað sér öðruvísi en venjulega í vinnunni. Vinna hans er fjölbreytt og annasöm, en mikill tími fer í að sitja fyrir framan tölvuskjá. Hann er góður starfsmaður og vindur sér venjulega bara í verkin. Hann kemur að máli við þig og segir þér að hann hafi nýlega greinst með gigt.

Hann telur að hann geti áfram sinnt vinnunni ef hann getur gert breytingar á vinnuaðstöðu sinni og gert hana þægilegri. Jafnvel breytt vinnutíma sínum svo hann geti ferðast til og frá vinnu með almenningsamgöngum utan annatíma og til dæmis unnið sveigjanlegan vinnutíma til að geta farið til læknis.

### Hvað gerir þú?

#### Efni til umræðu

- Af hverju telur þú að það sé mikilvægt fyrir starfsmenn þína að þeir treysti sér til að ræða heilsufarsvandamál við þig strax á fyrstu stigum? Hvaða afleiðingar gæti það haft ef þeir fresta því að eiga slíkt samtál við þig?
- Hvernig myndir þú nálgast samtál við starfsmann um stoðkerfisvandamál sem tengjast vinnu hans ekki? Hvaða málefni myndir þú fjalla um?
- Hvað gæti fengið starfsmenn þína til að segja ekki frá áhyggjum sínum og einkennum?
- Hvað gæti fyrirtæki þitt gert til að auðvelda starfsmönnum að greina frá heilsufarseinkennum eins fljótt og hægt er?
- Hvernig myndir þú skoða aðstæðurnar með starfsmanninum og greina nauðsynlegan stuðning, eins og breytingar á vinnuaðstöðu?
- Hvers konar stefnur ætti fyrirtækið að setja sér og hvernig ætti að koma þeim á framfæri við starfsmenn?

### Frekari upplýsingar

- Sjá viðauka 2, „Tölum saman... fyrir yfirmenn“
- 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: *Leiðarvísir fyrir vinnuveitendur*: [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, Unnið með gigtarsjúkdóma og stoðkerfisvandamál: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Viðauki 1: Tölum saman... fyrir starfsmenn — greining á gigt (eða öðrum stoðkerfisvandamálum) rædd við atvinnurekanda

Þér ber engin lagaleg skylda til að upplýsa atvinnurekandann um heilsufarslegt vandamál eins og gigt, en atvinnurekandanum ber skylda til að standa vörð um heilsu þína og öryggi á vinnustaðnum, tryggja að hann mismuni þér ekki af heilsufarslegum ástæðum og geri nauðsynlegar breytingar þér í hag. Hann getur ekki gert það ef hann veit ekki af ástandinu. Ef þú ert kvíðin/n yfir því að segja atvinnurekandanum frá þessu, áttu þá samstarfsmann sem þú gætir rætt við? Ertu í stéttarfélagi sem gæti aðstoðað þig? Vinna, sem felur í sér að lyfta og bera hluti, viðvarandi stöður eða jafnvel langar setur getur verið erfið fyrir líkamann. Ef þú ert haldin/nn sjúkdómi eins og gigt getur verið að gera þurfi vissar breytingar svo þú getir sinnt vinnu þinni. Ef þú segir atvinnurekandanum frá gigt, liðverkjum eða tengdum vandamálum á fyrstu stigum getur það hjálpað þér verulega í vinnunni. Ef þú spjallar við hann um heilsufarsleg vandamál þín ber honum skylda til að virða trúnað og segja engum frá því nema með samþykki þínu.

Ef þú vilt ræða við hann eru hér nokkur ráð til að gera samtalið auðveldara.

### Ráðleggingar fyrir starfsmenn um samskipti

**Fyrir spjallið:** ræddu við lækni eða annan heilbrigðisstarfsmann um vinnu og gigt. Veltu fyrir þér hvernig vinnutími myndi henta þér og hvaða breytingar á vinnuháttum þú ættir að biðja um. Getur þú fengið ábendingar og ráð frá öðrum sem vinna og þjáast af gigt eða á vefsíðu gigtarsamtaka? Það getur verið að bréf frá lækni eða öðrum heilbrigðisstarfsmanni, sem annast meðferð þína, hjálpi þér við að útskýra sjúkdóminn og hugsanleg áhrif hans á þig. Bréfið gæti einnig innihaldið upplýsingar um nauðsynlegan stuðning. Þú gætir einnig tekið með þér viðeigandi upplýsingar, sem þú hefur fundið, til dæmis frá gigtarsamtökum, til að hjálpa þér við að útskýra aðstæður þínar og þarfir.

Taktu ákvörðun um hvað þú ætlar að segja og hvaða óskir þú vilt bera fram: skipulegðu hvað þú ætlar að fjalla um, líkt og:

- stoðkerfisvanda sem þú þjáist af
- einkennin sem þú hefur orðið var/vör við
- áhrif stoðkerfisvandans á þig á slæmum degi
- áhrif lyfja sem þú ert að taka
- hvaða verkefni þú kunnir að þurfa hjálp við
- hvernig einkenni þín geta breyst daglega
- af hverju þú telur að með aðstoð getir þú sinnt störfum þínum af kostgæfni
- breytingar eða aðstoð, sem gera má, til að hjálpa þér (hugsaðu um þig, yfirmann þinn og fyrirtækið þitt).

Hlutir til að hafa í huga eru meðal annars; besti tími dagsins til að fara til læknis, hvernig best er að takast á við verkjökost (sem koma venjulega óvænt), hvort þú vilt byrja vinnudaginn seinna eða vinna heiman frá þér á morgnana ef verkirnir eru verri í upphafi dags og búnaður eða breytingar á verkum eða störfum þínum. Ef þú ert ekki viss getur þú alltaf rætt við atvinnurekandann og sagt honum að þið munið ræða aftur saman þegar þú veist meira um stoðkerfisvandann. Ef þú vilt að samstarfsmenn þínir fái upplýsingar um ástand þitt getur verið að þú viljir ræða og sammælast um bestu leiðina til að láta þá vita.

**Upphaf samtalsins:** skapaðu tækifæri fyrir samræður. Jafnvel þó að þú eigir erfitt með að ræða við yfirmann þinn verða slíkar samræður auðveldari þegar þú hefur rætt einu sinni við hann. Í öllu falli skaltu bóka tíma til að tryggja að hann veiti þér tíma og athygli. Ræddu við hann á þægilegum stað og í einrúmi. Taktu með þér penna og skrifblokk svo þú getir tekið niður athugasemdir í samtalinu. Það getur verið að þú viljir fá skriflega ákvörðun um mikilvægt mál eftir samtalið.

Byrjaðu á því að upplýsa atvinnurekandann um greiningu þína, einkenni og hvaða áhrif stoðkerfisvandinn hefur á þig (sjá atriðin sem mælt er með í hlutanum „Taktu ákvörðun um hvað þú ætlar að segja og hvaða óskir þú vilt bera fram“ að ofan). Það er mikilvægt því það getur verið að

yfirmaður þinn hafi enga þekkingu eða skilning á stoðkerfisvandnum eða hafi rangar hugmyndir um hann svo upplýsingar um áhrif hans á þig munu hjálpa honum að aðstoða þig með réttum hætti.

Næst viltu halda áfram með samtalið við yfirmanninn um nauðsynlegan stuðning. Ráðin að neðan kunna að gagnast þér. Þú þarft að laga þau að einkennum þínum og vinnu:

- Ég tel mig geta sinnt vinnunni með nokkrum breytingum eða aðstoð. Þeir hlutar vinnunnar sem ég á í erfiðleikum með eru...
- Oftast er ég í lagi en þegar ég fæ verkjakast tel ég að X gæti hjálpað mér.
- Ég er með nokkrar tillögur um breytingar eða aðstoð sem ég tel að gætu hjálpað mér og ég myndi vilja ræða við þig.
- Ég er með nokkrar tillögur um hvernig ég gæti framkvæmt vinnuna með öðrum hætti/hvernig breyta mætti störfum mínum.
- Gætir þú látið framkvæma mat á vinnuaðstæðum til að greina vandamál og lausnir?
- Gætum við prófað Y og Z í tilraunaskyni?
- Getum við sammælt um áætlun til framtíðar, þar á meðal reglulega rýnifundi?
- Annað hvort „Eins og er vil ég ekki láta samstarfsmenn mína vita. Ég mun láta þig vita þegar ég er tilbúin/n til þess“ eða „Gætir þú aðstoðað mig við að segja samstarfsfólki mínu frá þessu?“

## Starfsemi

Einnig má nota þennan viðauka til að búa til stuttan hlutverkaleik í tengslum við einhverja af samtalsvökunum.

## Frekari upplýsingar

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: *Leiðarvísir fyrir vinnuveitendur*: [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: *Leiðarvísir fyrir starfsmenn*: [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 *Heilbrigðir starfsmenn, blómleg fyrirtæki — hagnýtur leiðarvísir um vellíðan á vinnustöðum: unnið gegn sálfélagslegum áhættum og stoðkerfisvandamálum í litlum fyrirtækjum*: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA, *Starfsmenn með örorku*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- EU-OSHA, *Stefna um endurkomu til vinnu til að koma í veg fyrir örorku af völdum stoðkerfisvandamála*: [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)

## Viðauki 2: Tölum saman... fyrir yfirmenn — hvernig getum við hjálpað þér með gigtina (eða önnur stoðkerfisvandamál)?

Með réttum stuðningi og breytingum getur fólk með gigt venjulega haldið áfram á vinnumarkaði. Því fyrr sem starfsmaður ræðir við þig um gigt sína því betra, fyrir andlega og líkamlega vellíðan hans. Breytingar, sem gerðar eru strax í upphafi, kunna einnig að vera ódýrari en þær sem kannski væri þörf á á seinni stigum. Án vafa viltu bjóða fram aðstoð þína til að standa við bakið á starfsmanni þínum en þú ættir einnig að vera meðvituð/aður um að það brýtur gegn lögum að mismuna einstaklingum vegna örorku.

Fyrir flesta er þetta ekki auðvelt samtal. Þeir þurfa að læra að lifa með greiningu, sem mun breyta lífi þeirra, og líklegt er að þeir finni fyrir óvissu um framtíðina, þar á meðal um vinnu sína. Þeir finna jafnvel fyrir sektarkennt ef sjúkdómurinn er farinn að hafa áhrif á vinnu þeirra.

Oft má leysa vandamál í tengslum við vinnu þeirra með auðveldum og einföldum hætti. Það getur verið að þú þurfir að láta framkvæma mat á vinnuaðstæðum til að greina vandamál og lausnir. Mikilvægur hluti í þessu öllu eru góð samskipti við starfsmanninn um aðstæðurnar og að sýna skilning og stuðning.

Til að það megi gerast þarf starfsmaðurinn að treysta sér til að tala við atvinnurekandann og treysta því að það sem hann segir verði farið með í trúnaði og ekki meðhöndlað með neikvæðum hætti. . Atvinnurekendur þurfa að vera opnir og hvetja til samtals en það getur virkað sem hindrun að vita ekki hvernig slíkt samtal eigi að vera.

Að neðan má finna nokkur ráð fyrir yfirmenn til að hjálpa við samskiptin.

### Ráðleggingar fyrir yfirmenn um samskipti

Stuðningur felur í sér:

- Að ganga úr skugga um að starfsmenn viti hvernig stefna fyrirtækisins sé.
- Að ræða við starfsmenn um hvort og hvernig þeir vilji láta samstarfsmenn vita:
  - Viltu láta samstarfsmenn þína vita eða viltu að við höldum þessu í trúnaði?
  - Hver væri besta leiðin til að láta þá vita? Þarftu aðstoð mína við að láta þá vita?
- Að sammælast um nokkra fundi með starfsmanninum til að ræða um þarfir hans, þar á meðal nauðsynlegar breytingar:
  - Við ættum að hittast aftur til að ræða um nauðsynlegan stuðning frá okkur. Hvenær myndi það henta þér?
- Að skoða aðstæðurnar með honum:
  - Hvaða hluta starfsins áttu ekki í neinum vandræðum með?
  - Hvaða hluta telur þú að þú gætir átt í erfiðleikum með?
  - Sem reynslumikill og dýrmætur starfsmaður, hvaða breytingar eða stuðning telur þú að gæti gagnast þér? Hvað má gera öðruvísi? Hvernig getum við lagað vinnuna að þörfum þínum? Gætu breytingar á búnaði, sem þú notar, komið þér að gagni? Hvernig getur fyrirtækið og ég stutt við bakið á þér?
  - Hvað finnst þér um X? Gæti Y virkað fyrir þig?
- Að skoða vinnuumhverfið og aðgengi. Veltu fyrir þér vinnutíma, frekari þjálfun og breytingum á starfshlutverki starfsmannsins. Það mætti prófa að gera breytingar og aðlaga starfið til frambúðar eða tímabundið.
- Að sammælast um áætlun til framtíðar og ferlið við samskipti og endurskoðun.
- Að gera starfsmönnum ljóst að dyr þínar séu „opnar“ þegar kemur að heilsufarsvandamálum.

## Starfsemi

Einnig má nota þennan viðauka til að búa til stuttan hlutverkaleik í tengslum við einhverja af samtalsvökunum.

## Frekari upplýsingar

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: *Leiðarvísir fyrir vinnuveitendur*: [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: *Leiðarvísir fyrir starfsmenn*: [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 *Heilbrigðir starfsmenn, blómleg fyrirtæki — hagnýtur leiðarvísir um vellíðan á vinnustöðum: unnið gegn sálfélagslegum áhættum og stoðkerfisvandamálum í litlum fyrirtækjum*: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA, *Starfsmenn með örorku*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- EU-OSHA, *Stefna um endurkomu til vinnu til að koma í veg fyrir örorku af völdum stoðkerfisvandamála*: [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)

### **Evrópska vinnuverndarstofnunin (EU-OSHA)**

leggur sitt af mörkum við að gera Evrópu að öruggari, heilbrigðari og afkastameiri stað til að stunda vinnu. Stofnunin rannsakar, þróar og dreifir áreiðanlegum, óhlutdrægum upplýsingum um öryggis- og heilbrigðismál og skipuleggur herferðir og vitundarvakningu um alla Evrópu. Stofnunin, sem var sett á fót af Evrópusambandinu árið 1994 og er með höfuðstöðvar í Bilbaó á Spáni, færir (tengir saman?) saman fulltrúa framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, fulltrúa frá stjórnsýslu aðildarríkjanna, frá samtökum atvinnurekenda og launþega ásamt leiðandi sérfræðingum frá hverju af hinum aðildarríkjum ESB og annars staðar frá.

### **Evrópska vinnuverndarstofnunin**

Santiago de Compostela 12, 5. hæð  
48003 Bilbao, Spáni  
Tel. +34 944794360  
Fax +34 944794383  
Netfang: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

<http://osha.europa.eu>



Publications Office