



## Iztočnice za razpravo o kostno-mišičnih obolenjih na delovnem mestu

EU-OSHA gradivo, namenjeno uporabi na delovnih mestih

Pripravil: Royal Society for the Prevention of Accidents (Kraljevo društvo za preprečevanje nezgod – RoSPA), Združeno kraljestvo

Vodja projekta: Sarah Copsey, Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA)

Poročilo je naročila Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA). Njegovo vsebino, vključno z vsemi izraženimi mnenji in/ali sklepi, so prispevali le avtorji in ne odraža nujno stališč agencije.

**Europe Direct je služba za pomoč pri iskanju odgovorov  
na vprašanja v zvezi z Evropsko unijo.**

**Brezplačna telefonska številka (\*):**

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

(\* Nekateri operaterji mobilnih omrežij ne omogočajo klicev na številke 00 800 ali te klice zaračunavajo.

Dodatne informacije o Evropski uniji so na voljo na spletu (<http://europa.eu>).

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2019

Razmnoževanje je dovoljeno z navedbo vira.

## Kazalo

Uvod	4
Iztočnica za razpravo 1: Voznik dostavljaivec.....	6
Iztočnica za razpravo 2: Trgovina na drobno .....	7
Iztočnica za razpravo 3: Razlike v delovnih pogojih med spoloma in kostno-mišična obolenja .....	8
Iztočnica za razpravo 4: Restavracija za zaposlene .....	10
Iztočnica za razpravo 5: Vibracije dlan-roka.....	11
Iztočnica za razpravo 6: Majhno družinsko podjetje .....	12
Iztočnica za razpravo 7: Uporaba analize telesa za zbiranje podatkov o zgodnjih simptomih kostno-mišičnih obolenj .....	13
Iztočnica za razpravo 8: Izobraževanje otrok in mladine .....	14
Iztočnica za razpravo 9: Kako delodajalca seznaniti s simptomi .....	15
Iztočnica za razpravo 10: Pogovor z delavcem o simptomih .....	16
Iztočnica za razpravo 11: Kako delodajalca seznaniti z diganozo .....	17
Iztočnica za razpravo 12: Pogovor z delavcem o diagnozi .....	18
Priloga 1: Pogovorimo se! Napotki za delavce.....	19
Priloga 2: Pogovorimo se! Napotki za vodje.....	22

## Uvod

Iztočnice so namenjene skupinskim razpravam na delovnem mestu in razpravam v okviru poklicnega usposabljanja. Vključujejo scenarije, zasnovane za razpravo z delavci, ki opravljajo delovne naloge, pri katerih lahko pride do kostno-mišičnih obolenj, njihovimi vodji in nadzorniki, ter scenarije, zasnovane tako, da podpirajo potrebo po hitri in učinkoviti komunikaciji med delavcem in njegovim nadrejenim o kostno-mišičnih zdravstvenih težavah. Uporabljajo se lahko na različne načine – kot izhodišče za začetek razprave, saj ponujajo teme in uvodna vprašanja, v okviru delavnice, ki temelji na razpravi, ali pa kot uvod v usposabljanje.

Večje skupine udeležencev se lahko razdelijo v manjše skupine ali pare, ki ločeno razpravljajo o posameznem scenariju ali temi ter izmenjajo poglede. Skupine se nato združijo in vsaka od njih predstavi svoja stališča do obravnavne problematike. Če povezovalc razdeli večjo skupino udeležencev v manjše skupine, jim lahko dodeli enake ali različne scenarije.

- Namen uporabljenih situacij je izpostaviti določene izzive, s katerimi se soočajo delavci na delovnem mestu. Pozornost se namenja tudi razumevanju postopkov, ki jih je organizacija uvedla za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj, dolžnosti delodajalca in dolžnosti delavca.
- Situacije se lahko prilagodijo potrebam organizacije, tako da se vanje vključijo njene politike in postopki v zvezi s preprečevanjem kostno-mišičnih obolenj.
- Z razpravo bi morali delavci dobiti občutek, da so boljše pripravljeni in bolj obveščeni za spoprijemanje s situacijami, v katerih se zahteva odločanje na podlagi presoje.
- Delavci, vodje in nadzorniki bi morali skozi razpravo spoznati pomen zgodnjega poročanja o simptomih, ki jih zaznajo. Le na ta način je mogoče zmanjšati tveganje za kostno-mišična obolenja in zagotoviti vzdržno poklicno življenje.

Povezovalci lahko razmislijo tudi o tem, kako bi scenarije in vprašanja prilagodili delovnim mestom in situacijam v njihovi organizaciji, pri čemer bi ohranili podoben pristop.

## Viri informacij o kostno-mišičnih obolenjih

Na spodnjih povezavah boste našli gradivo EU-OSHA, ki ponuja preproste informacije o kostno-mišičnih obolenjih v zvezi z delom in o tem, kako jih preprečiti, kar vam bo v pomoč pri pripravi dejavnosti. Informativne biltene je mogoče uporabiti tudi kot gradivo za udeležence.

- *Zdravi delavci, uspešna podjetja – praktični vodnik za dobro počutje na delovnem mestu: obvladovanje psihosocialnih tveganj in kostno-mišičnih obolenj v majhnih podjetjih:*  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- *Kostno-mišična obolenja:*  
<https://osha.europa.eu/sl/themes/musculoskeletal-disorders>
- *Informativni bilten št. 71 – Uvod v kostno-mišična obolenja, povezana z delom:*  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- *Informativni bilten št. 72 – Z delom povezana obolenja vratu in zgornjih udov:*  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- *Informativni bilten št. 73 – Nevarnosti in tveganja, povezana z ročnim premeščanjem bremen na delovnem mestu:*  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- *Informativni bilten št. 87 – Različnost delovne sile in ocena tveganja: zagotoviti, da so vsi upoštevani; povzetek poročila Agencije:*  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

- *e-dejstvo št. 19 – Preprečevanje tveganj zaradi vibracij v gradbeništvu:*  
<https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

## Viri informacij o vodenju in sodelovanju delavcev

- *Sodelovanje delavcev pri upravljanju varnosti in zdravja pri delu; Praktični vodnik:*  
[https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view)
- *Vodilna vloga in pobuda vodstva na področju varnosti in zdravja pri delu; Praktični vodnik:*  
[https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view)

## Dodatni viri za usposabljanje

- *Napo gradivo za usposabljanje — zbirka orodij, namenjena razumevanju kostno-mišičnih obolenj:*

<https://www.napofilm.net/sl/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>

Te iztočnice za razpravo o kostno-mišičnih obolenjih se lahko uporabijo v kombinaciji z drugimi pogovornimi aktivnostmi na delovnem mestu, ki temeljijo na uporabi Napo filmov. Na povezavi boste našli tudi seznam, ki vam ponuja možnosti za združevanje dejavnosti iz obeh virov.

## Iztočnica za razpravo 1: Voznik dostavljaivec

Delate za dostavno podjetje. Odgovorni ste za varno in pravočasno dostavo paketov na dom in v poslovne stavbe. Kjer je to zahtevano, so paketi označeni v skladu s težo. Zaradi zahtev po večji učinkovitosti se je število paketov, ki jih morate dnevno dostaviti, povečalo za 10 %.

Kljub temu, da resnično uživate v svojem delu, vas skrbi vpliv dodatne zahteve na vaše dobro počutje.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Ali mislite, da bi 10 % povečanje delovne obremenitve pri vas lahko sprožilo razvoj kostno-mišičnega obolenja? Če je odgovor pritrdilen, katere vrste kostno-mišičnih obolenj bi to lahko povzročilo in kaj bi lahko storili za to, da bi jih preprečili?
- Na osebni ravni so kostno-mišična obolenja boleča in v številnih primerih tudi življenjsko omejujoča. Kakšen učinek imajo lahko na organizacijski ravni in zakaj?
- S tem, ko opravljate delo voznika dostavljaivca, ste izpostavljeni tveganjem, ki so povezana z vožnjo in kostno-mišičnimi obolenji. Kako bi razvoj kostno-mišičnega obolenja vplival na vašo vožnjo?
- Kako bi svoje skrbi izrazili svojemu delodajalcu? Če so se pri vas pojavili simptomi ali utrujenost, kako bi o teh težavah spregovorili s svojim delodajalcem?
- Kako lahko delavci in vodstvo organizacije sodelujejo pri ustvarjanju zdravega delovnega okolja, da bi se izognili podobnim nevarnostim v bodoče?

### Dodatne informacije

- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Zdravi delavci, uspešna podjetja – praktični vodnik za dobro počutje na delovnem mestu: obvladovanje psihosocialnih tveganj in kostno-mišičnih obolenj v majhnih podjetjih*:  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Spletna stran škotske zveze za varnost pri delu na cesti:  
[www.scorsa.org.uk](http://www.scorsa.org.uk) (brezplačne informacije in svetovanje, vključno z dostopom do smernic organizacije RoSPA, na voljo tudi na spletni strani [www.rosipa.org.uk](http://www.rosipa.org.uk))
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *e-vodnik za varnost vozil VeSafe*:  
<https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

## Iztočnica za razpravo 2: Trgovina na drobno

Delate v prodajalni. Odgovorni ste za polnjenje polic ob koncu vsakega dne. To pomeni, da je treba preveriti, kaj je bilo prodano, iti v skladišče, izbrati izdelke, se vrniti v prodajalno in izdelke zložiti na police. Priskrbeli so vam voziček in rokavice s primernim oprijemom. Vendar pa se morate pri delu stegovati, da bi dosegli vrhnje police, kar vam povzroča neugodje.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Ali se strinjate s tem, da zgodnji simptomi kostno-mišičnega obolenja kažejo na to, da je potrebno ponovno oceniti tveganja na delovnem mestu? Katere veščine mora imeti skupina, ki sodeluje v postopku ponovnega ocenjevanja tveganja, da bo to nalogo uspešno opravila?
- Kako bi bilo ob upoštevanju informacij o vsebini in organizaciji dela mogoče spremeniti delovne naloge in/ali zagotoviti opremo za zmanjšanje tveganja za kostno-mišična obolenja? Ali bi bilo, na primer, koristno, če bi imeli na voljo pručko? Kako bi lahko zmanjšali pogostost potrebe po polnjenju vrhnjih polic?
- Kako bi svoje skrbi izrazili svojemu delodajalcu?
- Kako lahko delavci in vodstvo prodajalne sodelujejo pri ustvarjanju zdravega delovnega okolja, da bi se izognili podobnim nevarnostim v bodoče?

### Dodatne informacije

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Zdravi delavci, uspešna podjetja – praktični vodnik za dobro počutje na delovnem mestu: obvladovanje psihosocialnih tveganj in kostno-mišičnih obolenj v majhnih podjetjih*:

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

## Iztočnica za razpravo 3: Razlike v delovnih pogojih med spoloma in kostno-mišična obolenja

V obratu za predelavo rib moški opravljajo delo, ki vključuje naloge, kot sta dviganje težkih bremen in vožnja z viličarji. Njihovo delo vključuje premikanje po tovarni in opravljanje različnih delovnih nalog tekom delovnega dne. Ženske neprekinjeno delajo na proizvodni liniji, čistijo, filetirajo in pakirajo ribe ter hitro opravljajo ponavljajoče se delo. Njihovo delo je precej monotono.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Kako lahko razlike v delovnih nalogah, ki jih opravljajo moški in ženske, vplivajo na njihovo zdravje?
- Ali je mogoče delo, ki vključuje ročno premeščanje težkih bremen, in delo, ki vključuje ponavljajoče se gibe, obravnavati na enak način v smislu fizične obremenitve in težavnosti? Če je odgovor pritrdilen, kako bi lahko to vplivalo na preprečevanje kostno-mišičnih obolenj?
- Z uvedbo katerih sprememb bi lahko izboljšali delovne pogoje žensk in moških? Kako bi to lahko bilo dobro za organizacijo?
- Ali prepoznate podobno situacijo v svojem delovnem okolju? Če je odgovor pritrdilen, kakšen je po vaši oceni njen vpliv na varnost in zdravje pri delu moških in žensk? Kaj bi storili za dvig ozaveščenosti o teh temah in za to, da bi poskrbeli za njihovo obravnavo?
- Kako bi to lahko koristilo tako delavcem kot organizaciji?

### Ozadje za povezovalca

Ženske in moški so izpostavljeni različnim tveganjem, saj so še vedno koncentrirani v različnih gospodarskih dejavnostih in poklicih. Razlike pa so prisotne tudi tedaj, ko delajo na enakem delovnem mestu. To vpliva na njihovo varnost in zdravje pri delu. Poleg tega je delo moških in žensk različno obravnavano. V tovarni za predelavo rib lahko moški trpijo zaradi bolečine v hrbtenici in poškodb pri delu, ki so lahko v najslabšem primeru težje. Pri nekaterih ženskah pa se bodo zaradi dela na proizvodni liniji pojavile bolečine v vratu, ramenih, rokah in dlaneh. Delo moških velja za fizično zahtevnejše, zato je več pozornosti namenjene njihovemu zdravju in varnosti, vključno z usposabljanjem.

Pomembno je, da organizacija nameni enako mero pozornosti delovnim pogojem obeh spolov. Delovna mesta na proizvodni liniji je treba pri ocenjevanju tveganja obravnavati enakovredno. Druga možnost bi bila usposabljanje moških in žensk za opravljanje različnih delovnih nalog in njihovo izmenjevanje na delovnih mestih. Na primer, tovarna bi lahko uvedla usposabljanje tako moških kot žensk za delo z viličarjem, lahko bi prilagodila delovno opremo, ki se uporablja pri dviganju, da bi tudi ženskam omogočila opravljanje tega dela, zaradi česar bi bilo delo bolj varno in lažje za oba spola.

Poleg tega si je treba prizadevati za odpravo stereotipa, da morajo biti moški močni. Zaposlene je treba spodbujati, da spregovorijo o kakršnih koli zgodnjih simptomih kostno-mišičnih obolenj, ki jih utegnejo imeti.

### Alternativna razprava o tem zakaj se delovno okolje žensk razlikuje od delovnega okolja moških

Predvajajte videoposnetek »Organizacija dela razlike« (povezava je navedena v nadaljevanju) od 1:36 do 4:57 (če je mogoče, videoposnetek ustavite na 3:36). Predstavite zgoraj navedene teme za razpravo.



V naslednjem koraku predvajajte videoposnetek »Organizacija dela razlike« od 4:57 do 6:30 (ali od 3:36 do 6:30). Predstavite naslednje teme za razpravo:

- Ali prepoznate to situacijo na svojem delovnem mestu?
- Kaj bi bilo mogoče storiti za to, da bi bila enaka pozornost namenjena zdravju, varnosti in dobremu počutju moških in žensk?

## Dodatne informacije in videoposnetek

- Švedski organ za delovno okolje: *Organizacija dela razlike*:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBMa8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5qeqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Informativni bilten št. 43 – Vključevanje enakosti spolov v oceno tveganja*:  
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/43/view>

## Iztočnica za razpravo 4: Restavracija za zaposlene

Delate v restavraciji, ki v dveh urah od ponedeljka do petka vsak teden zagotavlja tople in hladne obroke za največ 300 zaposlenih. Priprava hrane vključuje lupljenje in sekljanje zelenjave. To se običajno opravi s strojem, vendar je ta v okvari.

Zadnja dva tedna zelenjavo sekljate ročno in čutite bolečino v zapestju. To ste omenili svojemu nadzorniku, a ta ne kaže razumevanja za vaše težave.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Na osebni ravni so kostno-mišična obolenja boleča in v številnih primerih tudi življenjsko omejujoča. Kakšen učinek imajo lahko na ravni organizacije in zakaj?
- Po tem, ko ste pri svojem neposrednem nadzorniku izpostavili ta problem, kako samozavestno bi ga izpostavili pri višjemu vodilnemu delavcu v vaši organizaciji?
- Kako lahko delavci in vodstvo organizacije sodelujejo pri ustvarjanju zdravega delovnega okolja, da bi se izognili podobnim nevarnostim v bodoče?

### Dodatne informacije

- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Zdravi delavci, uspešna podjetja – praktični vodnik za dobro počutje na delovnem mestu: obvladovanje psihosocialnih tveganj in kostno-mišičnih obolenj v majhnih podjetjih*:

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

## Iztočnica za razpravo 5: Vibracije dlan-roka

Kot upravljavec strojev v proizvodnji ste bili izpostavljeni vibracijam dlan-roka. Simptome prepoznate z usposabljanja, ki ste se ga udeležili pred leti. Izrazili ste pomisleke glede pomanjkanja vzdrževanja strojev, vendar jih vodja proizvodnje ni upošteval.

Ste visoko usposobljeni in za organizacijo resnično dragoceni, vendar razmišljate o tem, da bi jo zapustili, če vaši pomisleki ne bodo upoštevani.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Od vašega prvotnega usposabljanja v zvezi z vibracijami dlan-roka se je v organizaciji zamenjalo veliko zaposlenih. Ali lahko svojim sodelavcem pojasnite vzroke in simptome, ki so posledica izpostavljenosti mehanskim vibracijam?
- Kako redno bi morali obnavljati usposabljanje za delavce, ki so izpostavljeni tveganjem zaradi mehanskih vibracij pri delu, in njihove vodje? Kakšne so lahko posledice uporabe slabo vzdrževanih strojev? Kakšen je pomen zagotavljanja ustreznega vzdrževanja strojev?
- Kako lahko delavci in vodstvo organizacije sodelujejo pri ustvarjanju zdravega delovnega okolja, da bi se izognili podobnim nevarnostim v bodoče?

### Dodatne informacije

- Izvršilni organ za varnost in zdravje (HSE) v Združenem kraljestvu: *Vibracije dlan-roka na delovnem mestu*:

<http://www.hse.gov.uk/vibration/hav/index.htm>

- NHS, Zdravo poklicno življenje: *Vibracije*: <https://www.healthyworkinglives.scot/workplace-guidance/health-risks/vibration/Pages/common-hazards-and-controls.aspx>

### Dodatne informacije za povezovalca

- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *e-dejstva št. 19 – Preprečevanje tveganj zaradi vibracij v gradbenem sektorju*:

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

## Iztočnica za razpravo 6: Majhno družinsko podjetje

Delate v majhnem družinskem podjetju, ki ima že več let sedež v istih prostorih. Objekt ni bil zgrajen za ta namen in skozi leta se je v prostorih nabralo veliko predmetov. Velik del blaga je skladiščen pod višino pasu. Zaradi ročnega premeščanja bremen obstaja nevarnost poškodbe hrbta.

Zvesti ste družini, vendar vas zaradi dvigovanja, premikanja in prenašanja težkih bremen skrbi vpliv na vaše zdravje.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Ali prepoznate podobne razmere na svojem delovnem mestu? Ali se strinjate s tem, da zgodnji simptomi kostno-mišičnega obolenja kažejo na to, da je potrebno ponovno celovito oceniti tveganje na delovnem mestu?
- Ob upoštevanju tega, da gre za majhno podjetje, katere veščine mora imeti skupina, ki sodeluje v postopku ocenjevanja tveganja, da bo to nalogo uspešno opravila? Kakšne so koristi dela v skupini za opredelitev dejavnikov tveganja kostno-mišičnih obolenj na vašem delovnem mestu?
- Kako pomembno je dobro vzdrževanje prostorov in pravilno skladiščenje za preglednost delovnega mesta? Kako bi svoje skrbi izrazili svojemu delodajalcu?
- Kakšna je vrednost, ki jo delavci dajo organizaciji?

### Dodatne informacije

- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Informativni bilten št. 73 – Nevarnosti in tveganja, povezana z ročnim upravljanjem bremen na delovnem mestu*:  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>

## Iztočnica za razpravo 7: Uporaba analize telesa za zbiranje podatkov o zgodnjih simptomih kostno-mišičnih obolenj

[Zbirka orodij »Razumevanje kostno-mišičnih obolenj«](#) daje velik poudarek pomenu prepoznavanja zgodnjih simptomov in sprejemanju potrebnih preventivnih ukrepov. Zbiranje podatkov pomaga pri opredeljevanju prednostnih ukrepov na podlagi ocene tveganja.

Glede na hiter tehnološki napredek in spreminjanje vsebine ter organizacije dela, kateri so preprosti načini za evidentiranje s tem povezanih novih zdravstvenih težav? Kako vaša organizacija – potem, ko so te težave evidentirane – spreminja politike in postopke za zgodnje ukrepanje na področju zdravja pri delu?

Udeležencem predstavite informacije, navedene na strani 77 in v prilogi 2 publikacije *Zdravi delavci, uspešna podjetja* (glej poglavje Dodatne informacije). Pred začetkom razprave jim razdelite publikacijo.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Katere podatke zbira vaša organizacija z namenom prednostnega razvrščanja preventivnih ukrepov na področju kostno-mišičnih obolenj?
- Kako se ti podatki zbirajo?
- Kako se ti podatki uporabljajo za opredelitev nevarnosti in tveganj ter za prednostno razvrstitev ukrepov?
- Ali kot delavec veste, kako poročati o zgodnjih simptomih kostno-mišičnih obolenj?
- Ali vaša organizacija uporablja analizo telesa kot način zbiranja informacij?
- Katere prednosti utegne imeti analiza telesa in za kaj bi lahko bila najuporabnejša?
- Če organizacija uporablja analizo telesa, kako ta pomaga pri določanju nevarnosti, tveganj in ukrepov ter pri prednostnem razvrščanju slednjih?

### Dodatne informacije

- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Zdravi delavci, uspešna podjetja – praktični vodnik za dobro počutje na delovnem mestu: obvladovanje psihosocialnih tveganj in kostno-mišičnih obolenj v majhnih podjetjih*:

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

### Dodatne informacije za povezovalca

- HSE, Izvršilni organ za varnost in zdravje v Združenem kraljestvu: *Orodje za pripravo analize telesa*:

<http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>

- Victorian Trades Hall Council: *Analiza telesa*:

<http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>

- *Viri za usposabljanje Napo — zbirka orodij »Razumevanje kostno-mišičnih obolenj«*:

<https://www.napofilm.net/sl/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>

## Iztočnica za razpravo 8: Izobraževanje otrok in mladine

Delate za organizacijo, ki daje velik pomen varnemu in zdravemu delovnem okolju ter si prizadeva za zmanjšanje pojava kostno-mišičnih obolenj. Ugotavljate, da so varnostni ukrepi, ki se uporabljajo na vašem delovnem mestu, uporabni tudi v domačem okolju in pri prostočasnih aktivnostih.

Opazite, da vaš otrok s težavo vsak dan prenaša torbo v šolo in iz nje, pogosto samo na eni rami.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Kako bi s svojim otrokom ali drugim mladostnikom pričeli pogovor o pomenu zdrave hrbtenice v vseh starostnih obdobjih?
- Na kakšne načine bi bilo mogoče zmanjšati težo torbe?
- Kako bi pojasnili koristi, ki jih prinaša pravilno prenašanje torbe? Zakaj bi to zmanjšalo nevarnost za pojav kostno-mišičnih obolenj?
- Bi spodbudili mladostnika, naj se v šoli pogovori o zdravi hrbtenici in možnosti, da bi učenci smeli shranjevati stvari v prostorih šole?
- Kako bi lahko z vodstvom šole in drugimi starši začeli razpravo o tem in drugih morebitnih nevarnostih za pojav kostno-mišičnih obolenj pri otrocih (npr. slaba drža telesa, potreba po ergonomsko oblikovanem pohištvu)?
- Ali menite, da bi to zgodnje izobraževanje o nevarnostih kostno-mišičnih obolenj koristilo tudi delodajalcem? Če je odgovor pritrdilen, zakaj?

### Dodatne informacije

- Združenje pediatričnih fizioterapevtov: *Izbira prave šolske torbe*:  
<https://www.shb.scot.nhs.uk/departments/physiotherapy/APCP%20School%20Bag%20Advice.pdf>
- BackCare: *Torbe v primerjavi z nahrbtniki*:  
<http://backcare.org.uk/wp-content/uploads/2015/02/BCAW-2010-Bags.pdf>

### Dodatne informacije za povezovalca

- Svetovna zdravstvena organizacija: *Šola in zdravje mladih*:  
[https://www.who.int/school\\_youth\\_health/gshi/hps/en/](https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/)
- Spletna stran Evropske mreže za izobraževanje in usposabljanje na področju varnosti in zdravja pri delu (ENETOSH):  
<http://www.enetosh.net/>

## Iztočnica za razpravo 9: Kako delodajalca seznaniti s simptomi

Delate v pisarni. Delo vam je všeč, ker je pestro in ga je veliko, vendar vključuje veliko dolgotrajnega sedenja pred računalniškim zaslonom. Občutite bolečine v vratu in ramenih, a ne želite sitnariti in o tem niste govorili niti s sodelavci niti z delodajalcem. Poleg tega vas skrbi, da vas ne bodo jemali resno, saj gre samo za šibke bolečine.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Zakaj menite, da je za vas in vašega delodajalca pomembno, da poročate o svojih pomislekih in simptomih? Kakšne bi lahko bile posledice, če ne boste spregovorili o problemu?
- Na kakšen način bi svoje skrbi in simptome predstavili svojemu delodajalcu? Kako bi se na pogovor pripravili? Kako bi ga načrtovali? Katere težave bi navedli?
- Kaj bi vas lahko odvrnilo o tega, da poročate o svojih pomislekih in simptomih?
- Kaj bi lahko vaša organizacija storila za to, da bi vam bilo lažje čimprej spregovoriti o simptomih?
- Kako bi lahko delavci in vodstvo organizacije sodelovali pri zgodnjem odpravljanju simptomov zdravstvenih težav in ustvarjanju zdravega delovnega okolja?

### Dodatne informacije

- Priloga 1 te publikacije: *Pogovorimo se! Napotki za delavce*
- Čili za delo, Irska: *Delo z artritisom, bolečine v hrbtenici in z njimi povezana stanja: Vodnik za zaposlene*:  
[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)
- Vprašanja iz Priloge 1 se lahko uporabijo tudi z drugimi iztočnicami za razpravo.

## Iztočnica za razpravo 10: Pogovor z delavcem

Predlagamo, da povezovalc izbere za razpravo enega od scenarijev, ki so opisani v nadaljevanju, ali ustvari svojega.

Sumite, da ima eden od vaših delavcev zgodnje simptome težav s hrbtenico. Lahko vam je to povedal kdo izmed sodelavcev. Delavec dela v skladišču, njegovo delo pa vključuje dviganje in prenašanje bremen ter vožnjo viličarja.

Sumite, da ima eden od vaših čistilcev zgodnje simptome težav s hrbtenico. Lahko vam je to povedal kdo izmed sodelavcev. Njegovo delo vključuje občasno dviganje in prenašanje bremen, pa tudi ponavljajoče se delo v prisilnih držah pri praznjenju košev in čiščenju tal, ki je fizično naporno.

Sumite, da ima eden od vaših pisarniških delavcev zgodnje simptome kostno-mišičnega obolenja. Lahko vam je to povedal kdo izmed sodelavcev. Delavec opravlja delo, ki vključuje veliko sedenja pred računalniškim zaslonom. Zaradi kratkih rokov mora delo občasno opraviti zelo hitro.

Vodite frizerski salon. Sumite, da ima eden od vaših delavcev zgodnje simptome kostno-mišičnega obolenja. Lahko vam je to povedal kdo izmed sodelavcev. Delo, ki ga opravlja, je stoječe in vključuje prisilne drže, ponavljajoče se gibe pri striženju las ter držanje opreme, kot so sušilniki za lase in naprave za striženje.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Zakaj menite, da je pomembno, da vam podrejeni čim prej poročajo o svojih pomislekih in simptomih? Kakšne so lahko negativne posledice, če niste seznanjeni, da imajo podrejeni zgodnje simptome kostno-mišičnih obolenj?
- Kako bi pristopili k posamezniku? Kako bi začeli pogovor? Katera vprašanja bi zajeli v pogovoru?
- Ali bi jih spodbudili, da čim prej poiščejo zdravniško pomoč?
- Kako bi spremljali napredek zadeve po pogovoru? Katere ukrepe bi morali sprejeti?
- Kako bi ravnali z informacijami zaupne narave, kot so za informacije o zdravstvenem stanju posameznika?
- Kaj bi delavce lahko odvrnilo od tega, da poročajo o pomislekih in simptomih?
- Kaj bi lahko vi in vaša organizacija lahko storili za to, da bi delavcem olajšali zgodnje poročanje o simptomih? Kakšne politike bi morala organizacija imeti?
- Kako lahko delavci in vodstvo organizacije sodelujejo in hitro ukrepajo pri prvih znakih zdravstvenih težav ter ustvarjanju zdravega delovnega okolja?

### Dodatne informacije

- Priloga 2 te publikacije: *Pogovorimo se! Napotki za vodje*
- Čili za delo, Irska: *Delo z artritiso, bolečine v hrbtenici in z njimi povezana stanja: Vodnik za delodajalce:*  
[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)
- Vprašanja iz Priloge 2 se lahko uporabijo tudi z drugimi iztočnicami za razpravo.



## Iztočnica za razpravo 11: Kako delodajalca seznaniti z diagnozo

Imate artritis. Doslej ste lahko opravljali svoje delo in s svojo diagnozo niste seznanili nikogar, vendar so se vaše bolečine začele stopnjevati. Nekatere aktivnosti, kot so prevoz na delo v času prometnih konic, dolgotrajno sedenje na sestankih ali dolgotrajno stanje na nogah, vam že nekaj časa povzročajo težave. Skrbi vas, da boste morda morali večkrat izostati z dela, ko se bo bolezen razvila ali če boste morali na zdravljenje.

Delo vam je všeč, vendar ste zaskrbljeni in pod stresom, saj veste, da potrebujete podporo pri delu. Skrbi vas, kaj bodo rekli vaši sodelavci, in kako bo ravnal vaš delodajalec, če bodo izvedeli za vaše stanje. Strah negativno vpliva na vaše počutje.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Zakaj menite, da je za vas in vašega delodajalca pomembno, da poročate o svojih pomislekih in simptomih? Kakšne bi bile lahko posledice, če ne boste spregovorili o problemu?
- Na kakšen način bi svojo diagnozo, skrbi in simptome predstavili svojemu delodajalcu? Kako bi se na pogovor pripravili? Kako bi ga načrtovali? Katera težave bi navedli?
- Kaj bi vas lahko odvrnilo o tega, da poročate o svojih pomislekih in simptomih?
- Kaj bi lahko vaša organizacija lahko storila za to, da bi vam bilo lažje čimprej spregovoriti o svojih zdravstvenih težavah?
- Kako lahko delavci in vodstvo organizacije sodelujejo in hitro ukrepajo pri prvih znakih zdravstvenih težav ter ustvarjanju zdravega delovnega okolja ?

### Dodatne informacije

- Priloga 1 te publikacije: *Pogovorimo se! Napotki za delavce*
- Versus Arthritis: *Delo*:  
<https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Nega v primeru artritisa: *Delati z artritiskom*:  
<https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- Čili za delo, Irska: *Delo z artritiskom, bolečine v hrbtenici in z njimi povezana stanja: Vodnik za zaposlene*:  
[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)
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Delo z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji*:  
[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Iztočnica za razpravo 12: Pogovor z delavcem o diagnozi

Eden od vaših delavcev je bil odsoten z dela pogosteje, poleg tega pri delu ni bil videti kot običajno. Njegovo delo je pestro in ga je veliko, vendar vključuje dolgotrajno sedenje pred računalniškim zaslonom. Je dober delavec in se hitro loti delovnih nalog. Prišel je na pogovor z vami, da bi vam povedal, da mu je bila postavljena diagnoza artritisa.

Meni, da je sposoben delati še naprej z nekaterimi prilagoditvami delovnega mesta in ob večji fleksibilnosti delovnega časa, ki bi mu omogočala, da se izogne potovanju z javnim prevozom v času prometnih konic in lažje ureja obiske pri zdravniku.

### Kaj boste storili?

#### Teme za razpravo

- Zakaj menite, da je pomembno, da podrejeni čutijo, da se lahko ob prvih simptomih z vami pogovorijo o zdravstvenih težavah? Kakšne bi lahko bile posledice odlašanja s pogovorom?
- Kako bi pričeli pogovor z delavcem o problemu kostno-mišičnega obolenja, ki ni povezan z delom? Katera vprašanja bi uporabili v pogovoru?
- Kaj bi delavce lahko odvrnilo od tega, da vam poročajo o svojih pomislekih in simptomih?
- Kaj bi lahko vaša organizacija storila za to, da bi delavcem olajšala zgodnje razkritje zdravstvenih težav?
- Kako bi skupaj z delavcem proučili, kakšno podporo bi potreboval, na primer, katere prilagoditve delovnega mesta so potrebne?
- Kakšne politike bi morala organizacija sprejeti na tem področju? Na kakšen način mora organizacija o svojih politikah seznanjati delavce?

### Dodatne informacije

- Priloga 2: *Pogovorimo se! Napotki za vodje*
- NRAS, Nacionalno združenje za revmatoidni artritis: *Ko ima zaposleni revmatoidni artritis:*  
<https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- Čili za delo, Irska: *Delo z artritiskom, bolečine v hrbtenici in z njimi povezana stanja: Vodnik za delodajalce:*  
[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)
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Delo z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji:*  
[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Priloga 1: Pogovorimo se! Napotki za delavce

Pravno niste zavezani k temu, da svojemu delodajalcu razkrijete zdravstvene težave, kot je artritis. Vedeti pa morate, da je vaš delodajalec dolžan zagotavljati varnost in zdravje pri delu ter da vas ne sme diskriminirati zaradi vašega zdravstvenega stanja. Zagotoviti je dolžan prilagoditve delovnega mesta in nuditi podporo, ki jo morda potrebujete. Tega ne more storiti, če ni seznanjen z vašim zdravstvenim stanjem. V primeru, če tega ne želite razkriti delodajalcu, razmislite, ali bi se lahko pogovorili s kom izmed sodelavcev. Morda bi vas lahko podprl sindikat, ki deluje v vaši organizaciji. Delovne naloge, ki vključuje dvigovanje in prenašanje bremen, dolgotrajno stanje ali sedenje, so za telo naporne, še zlasti, če imate obolenje kot je artritis. Morda boste potrebovali določene prilagoditve, da bi lahko še naprej opravljali svoje delo. To, da svojega delodajalca seznanite s tem, da imate artritis, bolečine v sklepih ali druga povezana obolenja, vam resnično lahko pomaga pri delu. Poleg tega je delodajalec zavezan zaupnosti in o vašem zdravstvenem stanju brez vašega soglasja ne sme govoriti z nikomer.

Če se želite pogovoriti z delodajalcem, boste v nadaljevanju našli nekaj nasvetov o tem, kako si lahko pogovor olajšate.

### Komunikacijski nasveti za delavce

**Pred pogovorom z vodjo:** Najprej se pogovorite z zdravnikom ali drugim zdravstvenim delavcem o težavah in omejitvah pri delu, s katerimi se srečujejo bolniki z artritisom. Razmislite o fleksibilnosti delovnega časa in prilagoditvah delovnega mesta, za katere bi morali prositi delodajalca. Poiščite informacije in nasvete pri ljudeh in organizacijah, ki se ukvarja z artritisom. Pismo vašega zdravnika ali drugega zdravstvenega delavca, ki vas obravnava, lahko pomaga pojasniti vaše zdravstveno stanje in vpliv, ki ga lahko ima bolezen na vas. Pismo lahko vključuje tudi informacije o podpori, ki jo boste morda potrebovali. V pogovoru lahko predstavite vse pomembne informacije, ki ste jih našli, na primer, pri organizaciji, ki se ukvarja z artritisom. Na ta način boste lažje predstavili svojo situacijo in potrebe.

**Odločite se, kaj boste povedali in kaj želite:** Vnaprej načrtujte, kaj želite povedati delodajalcu, kot na primer:

- bolezensko stanje,
- simptomi, ki so prisotni pri vas,
- kako se zaradi stanja počutite, ko imate slab dan,
- učinki zdravil, ki jih jemljete,
- pri katerih nalogah utegnete potrebovati nekaj pomoči,
- kako se lahko vaši simptomi vsakodnevno spreminjajo,
- zakaj menite, da boste z nekaj podpore lahko svoje delo še naprej dobro opravljali,
- prilagoditve ali podpora, ki bi vam bila v pomoč, pri čemer razmislite o sebi, vašem delodajalcu in vaši organizaciji.

Vprašanja, o katerih je treba razmisliti, vključujejo še zlasti naslednje: ali potrebujete čas tekom delovnega dneva, da obiščete zdravnika ali ublažite nepričakovane izbruhe bolezn; ali želite svoj delovni dan začeti pozneje oziroma bi zjutraj radi delali od doma, če imate v jutranjih urah več bolečin; ali je treba prilagoditi delovno opremo ali delovne naloge, ki jih opravljate. Če nimate dovolj informacij, lahko delodajalcu svoje zdravstveno stanje samo omenite in mu poveste, da se boste ponovno pogovorili z njim, ko boste o stanju vedeli več. Če želite, da so vaši sodelavci obveščeni, se boste morda želeli dogovoriti o najboljšem načinu, kako naj se seznanijo z vašim zdravstvenim stanjem.

**Začetek pogovora:** Ustvarite priložnost za pogovor. Tudi če niste nekdo, ki z lahkoto komunicira s svojim nadrejenim, bo pogovor lažje stekel, ko boste z njim začeli. V vsakem primeru se vnaprej dogovorite za termin, da si bo delodajalec za razgovor z vami vzel dovolj časa in da boste zagotovo deležni njegove pozornosti. S seboj vzemite pisalo in beležko. Odločitve o pomembnih vprašanjih boste verjetno želeli po razgovoru prejeti v pisni obliki.

Začnite s tem, da svojega delodajalca seznanite z diagnozo, simptomi in tem, kako vaše stanje vpliva na vas, pri čemer izhajajte iz usmeritev, predlaganih v predhodnem poglavju (Odločite se, kaj boste povedali in kaj želite). To je pomembno, ker vaš vodja morda ne pozna vašega stanja ali ga ne razume,

ali ima o njem morda napačne predstave, zato vam bo lažje pomagal, ko bo bolje razumel, kako vaše stanje vpliva na vas.

Nato se s svojim delodajalcem pogovorite o podpori, ki jo potrebujete. Lahko si pomagata z naslednjimi predlogi, ki jih boste morali prilagoditi glede na simptome in delo, ki ga opravljate:

- Menim, da svoje delo lahko še naprej opravljam z nekaj prilagoditvami ali podpore. Delovne naloge, s katerimi imam nekaj težav, so ...
- Večino časa se počutim dobro. Ko pa pride do izbruhov bolezni, bi mi pomagalo ...
- Predlagati bi želel nekatere prilagoditve delovnega mesta, za katere ocenjujem, da bi mi pomagale, in o katerih se želim pogovoriti z vami.
- Predlagati bi želel nekoliko drugačen način opravljanja dela.
- Ali lahko izdelate oceno delovnega mesta, da bi na ta način opredelili probleme in rešitve?
- Ali lahko začasno poskusimo z uvedbo rešitve ...?
- Ali lahko dorečeva načrt za prihodnost, vključno z rednimi sestanki, na katerih bi pregledala razmere?
- Zaenkrat ne želim s tem seznaniti svojih sodelavcev. Povedal vam bom, ko bom to pripravljen storiti.
- Ali me lahko podprete pri tem, da sodelavce seznanim s svojim stanjem?

## Aktivnost

Ta priloga se lahko uporabi tudi za pripravo kratke vaje igranja vlog, povezane s katero koli iztočnico za razpravo.

## Dodatne informacije

- Čili za delo, Irska: *Delo z artritisom, bolečine v hrbtenici in z njimi povezana stanja: Vodnik za delodajalce:*  
[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)
- Čili za delo, Irska: *Delo z artritisom, bolečine v hrbtenici in z njimi povezana stanja: Vodnik za zaposlene:*  
[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: *Delo:*  
<https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Nega v primeru artritisa: *Delati z artritisom:*  
<https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, Nacionalno združenje za revmatoidni artritis: *Ko ima zaposleni revmatoidni artritis:*  
<https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Zdravi delavci, uspešna podjetja – praktični vodnik za dobro počutje na delovnem mestu: obvladovanje psihosocialnih tveganj in kostno-mišičnih obolenj v majhnih podjetjih:*  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Delavci invalidi:*  
[https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)

- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Vrnitev k delovnim strategijam za preprečevanje invalidnosti zaradi kostno-mišičnih obolenj*:  
[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)
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: Delo z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji:  
[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Priloga 2: Pogovorimo se! Navodila za vodje

Ustrezna podpora in prilagoditve omogočajo ljudem z revmatoidnim artritisom, da lahko nadaljujejo poklicno kariero. Pomembno je, da se delavec, ki ima artritis, čim prej pogovori z delodajalcem. To je dobro tako za delavca in njegovo dobro počutje, kot tudi za vas kot delodajalca, saj so zgodnje prilagoditve delovnega mesta običajno cenejše od tistih, ki bi bile potrebne pozneje. Nedvomno boste želeli nuditi podporo že zato, da boste ravnali, kot je prav za vašega delavca, hkrati pa se morate zavedati tudi, da je diskriminacija delavca invalida nezakonita.

Za večino ljudi to ne bo lahek pogovor. Soočiti se morajo z diagnozo, ki jim bo spremenila življenje, in verjetno se bodo počutili negotove glede obetov za svojo prihodnost, vključno z varnostjo zaposlitve. Poleg tega se lahko počutijo krive, če je njihovo zdravstveno stanje začelo negativno vplivati na delo.

Pogosto so rešitve za težave, s katerimi se delavci z artritisom soočajo pri delu, preproste. Morda boste morali oceniti delovno mesto, opredeliti probleme in morebitne rešitve. Ključno je učinkovito komuniciranje z delavcem, pri čemer je treba pokazati razumevanje in nuditi podporo.

Da bi se to zgodilo, morajo delavci verjeti, da se lahko o zdravstvenih težavah pogovorijo s svojim delodajalcem; da bo to, kar bodo povedali, obravnavano kot zaupno. Delodajalec mora biti odprt in spodbujati razpravo z zaposlenimi, vendar je vprašanje, kako se pogovoriti, lahko ovira.

V nadaljevanju je nekaj nasvetov, ki jih delodajalec lahko uporabi pri takšnem razgovoru.

### Komunikacijski nasveti za vodje

Delodajalec nudi delavcem podporo na sledeč način:

- da zagotovi, da delavci razumejo, kako se politike v organizaciji uporabljajo zanje.
- da se z delavcem, ki ima artritis, pogovori o tem, ali in kako želi obvestiti sodelavce o svojem zdravstvenem stanju:
  - Ali želite obvestiti sodelavce, ali želite, da vaše stanje ostane zaupno?
  - Na kakšen način bi jih seznanili? Ali za seznanitev sodelavcev potrebujete mojo podporo?
- da se z delavcem dogovori za redne sestanke, na katerih bosta pregledala razmere, delavčeve potrebe, vključno z morebitnimi prilagoditvami:
  - Morava se ponovno sestati za to, da se pogovoriva o podpori, ki jo potrebujete od nas. Kdaj bi vam odgovarjalo, da se sestaneva?
- da preuči situacijo skupaj z delavcem:
  - Katere delovne naloge lahko opravite brez težav?
  - Pri katerih delovnih nalogah menite, da utegneta imeti težave?
  - Katere prilagoditve delovnega mesta ali kakšna podpora bi vam bila v pomoč kot izkušenemu in cenjenemu delavcu? Kaj bi lahko storili drugače? Ali je potrebno prilagoditi delovno opremo, ki jo uporabljate? Kako vas lahko organizacija in jaz podpreva?
  - Kaj menite o rešitvi ...? Bi vam rešitev ... ustrezala?
- da preuči delovno okolje in dostopnost; razmisli o delovnem času, dodatnem usposabljanju in prilagoditvah delavčevih nalog; preskusi prilagoditve in uvedečasne ali trajne spremembe delovnega mesta.
- da z delavcem doseže dogovor o načrtu za prihodnost, postopku komuniciranja in pregledovanja razmer.
- da vzpostavi pristop »odprtih vrat« z namenom spodbujanja delavcev, da čim prej spregovorijo o zdravstvenih težavah.

## Aktivnost

Ta priloga se lahko uporabi tudi za pripravo kratke vaje igranja vlog, povezane s katero koli iztočnico za razpravo.

## Dodatne informacije

- Čili za delo, Irska: *Delo z artritisom, bolečine v hrbtenici in z njimi povezana stanja: Vodnik za delodajalce:*  
[https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6Ir.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6Ir.pdf)
- Čili za delo, Irska: *Delo z artritisom, bolečine v hrbtenici in z njimi povezana stanja: Vodnik za zaposlene:*  
[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: *Delo:*  
<https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Nega v primeru artritisa: *Delati z artritisom:*  
<https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, Nacionalno združenje za revmatoidni artritis: *Ko ima zaposleni revmatoidni artritis:*  
<https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Zdravi delavci, uspešna podjetja – praktični vodnik za dobro počutje na delovnem mestu: obvladovanje psihosocialnih tveganj in kostno-mišičnih obolenj v majhnih podjetjih:*  
<https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Delavci invalidi:*  
[https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Vrnitev k delovnim strategijam za preprečevanje invalidnosti zaradi kostno-mišičnih obolenj:*  
[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)
- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: *Delo z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji:*  
[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

**Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA)** prispeva k temu, da bi Evropa postala varnejše, bolj zdravo in produktivnejše delovno okolje. Raziskuje, razvija in razširja zanesljive, uravnotežene in nepristranske informacije o varnosti in zdravju pri delu ter organizira vseevropske kampanje za ozaveščanje. Agencija, ki jo je Evropska unija ustanovila leta 1994 in ima sedež v španskem mestu Bilbao, združuje predstavnike Evropske komisije, vlad držav članic, združenj delodajalcev in delavcev ter vodilne strokovnjake iz držav članic EU in zunaj njenih meja.

**Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu**

Santiago de Compostela 12, 5. nadstropje  
48003 Bilbao, Španija  
Tel.: +34 944794360  
Faks: +34 944794383  
E-naslov: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

<https://osha.europa.eu/si>

