



Pokalbių pradžios scenarijai diskusijoms darbo vietoje apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus

EU-OSHA priemonė darbo vietoms

Parengė Karališkoji nelaimingų atsitikimų prevencijos draugija (ROSPA), Jungtinė Karalystė
Projektui vadovavo Sarah Copsey, Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA).

Šią ataskaitą užsakė Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA). Santrauką, įskaitant bet kokią joje išreikštą nuomonę ir (arba) pateiktas išvadas, parengė tik autoriai ir jos turinys nebūtinai atitinka EU-OSHA nuomonę.

**„Europe Direct“ – tai tarnyba, padėsianti Jums rasti atsakymus
į klausimus apie Europos Sąjungą.**

Nemokamas telefono numeris (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*). Kai kurie mobiliojo ryšio operatoriai neteikia paslaugos skambinti 00 800 numeriu arba šie skambučiai yra mokami.

Daugiau informacijos apie Europos Sąjungą pateikiama internete (<http://europa.eu>).

© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2019.

Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.

Turinys

Įžanga apie tai, kaip taikyti pokalbių pradžios scenarijus.....	4
1 pokalbių pradžios scenarijus. Vairuotojas ekspeditorius.....	6
2 pokalbių pradžios scenarijus. Mažmeninės prekybos aplinka.....	7
3 pokalbių pradžios scenarijus. Vyrų atliekamas darbas, moterų atliekamas darbas ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai.....	8
4 pokalbių pradžios scenarijus. Darbuotojų valgykla	10
5 pokalbių pradžios scenarijus. Vibracijos poveikis plaštakoms ir rankoms	11
6 pokalbių pradžios scenarijus. Smulkus šeimos verslas	12
7 pokalbių pradžios scenarijus. Kūno dalių žemėlapis naudojimas duomenims apie ankstyvuosius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomus rinkti.....	13
8 pokalbių pradžios scenarijus. Ankstyvasis ugdymas ir mokyklinis krepšys	14
9 pokalbių pradžios scenarijus. Su darbu biure susiję kaklo ir pečių skausmai. Kaip apie tai pasakyti savo darbdaviui	15
10 pokalbių pradžios scenarijus. Įtariamasis nugaros skausmas dėl darbo. Kaip kalbėtis su darbuotoju.....	16
11 pokalbių pradžios scenarijus. Artrito diagnozė. Kaip apie tai pasakyti savo darbdaviui	17
12 pokalbių pradžios scenarijus. Pokalbiai su artritu sergančiu darbuotoju apie jo ligą	18
1 priedas Pasikalbėjime ... (skirta darbuotojams). Kaip apie artrito (ar kitos raumenų ir kaulų sistemos ligos) diagnozę pranešti darbdaviui.....	19
2 priedas Pasikalbėjime ... (skirta vadovams). Kaip galime jums padėti spręsti problemas, susijusias su jūsų artritu (ar kitu raumenų ir kaulų sistemos sutrikimu)?	22

Ižanga apie tai, kaip taikyti pokalbių pradžios scenarijus

Pokalbių pradžios scenarijai yra priemonė, skirta palengvinti grupinius aptarimus darbo vietoje arba profesinių mokymų metu. Šie pokalbių pradžios scenarijai taikytini bendraujant su darbuotojais, kurie atlieka užduotis, galinčias sukelti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus, ir su jų vadovais bei tiesioginiais vadovais; taip pat skirti padėti darbuotojui ir jo vadovui greitai ir veiksmingai aptarti raumenų ir kaulų sistemos problemas. Šie scenarijai gali būti naudojami kaip atspirties taškas inicijuojant diskusiją su siūlomomis temomis ir įvadiniais klausimais. Jie gali būti taikomi praktiniame diskusijų seminare arba kaip įžanga mokymo kursuose.

Didesnes grupes galima suskirstyti į mažesnes grupes arba poras, kad būtų galima aptarti kiekvieną scenarijų, diskusijų temas ir jų požiūrius. Po to grupės turėtų vėl susitikti ir pasidalyti savo mintimis. Jeigu pokalbio vedėjas didesnę grupę išskaido į mažesnes grupes, kiekvienai iš jų galėtų būti skiriamas tas pats scenarijus arba skirtingi scenarijai.

- Šios situacijos naudojamos siekiant atkreipti dėmesį į kai kurias problemas, su kuriomis susiduria darbuotojai, ir į tai, kaip svarbu suprasti įmonės raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos procedūras, įskaitant tai, kokia atsakomybė tenka darbdaviams ir kokia tenka darbuotojams.
- Situacijos gali būti pritaikytos atsižvelgiant į organizacijos poreikius, įtraukiant jos pačios politiką ir procedūras, susijusias su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija.
- Aptarimai darbuotojams turėtų padėti jaustis geriau pasirengusiems ir informuotiems, kaip elgtis tais atvejais, kai reikia priimti sprendimus.
- Per aptarimus darbuotojai, vadovai ir tiesioginiai vadovai turėtų pripažinti, kaip svarbu pranešti apie pirmuosius simptomus, siekiant sumažinti darbuotojo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką, taip pat skatinti tvarų profesinį gyvenimą.

Be to, pokalbio vedėjai gali apsvarstyti galimybę scenarijus ir klausimus pritaikyti kitoms profesijoms ir darbo situacijoms, kartu toliau taikant tą patį požiūrį.

EU-OSHA informacija apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus

Paspaudę toliau pateikiamas nuorodas rasite EU-OSHA išteklių, kuriuose pateikiama aiški informacija apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir apie tai, kaip užkirsti jiems kelią, o tai padės jums pasirengti šios srities veiklai; be to, informaciniai biuleteniai gali būti naudojami kaip dalinamoji medžiaga dalyviams:

- *Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės – praktinis gerovės darbe vadovas. Kova su psichosocialine rizika ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais mažose įmonėse* <https://osha.europa.eu/lt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- „Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai“ <https://osha.europa.eu/lt/themes/musculoskeletal-disorders>
- „71 informacinis biuletenis. Su darbu susiję kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai: įvadas“ <https://osha.europa.eu/lt/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view>
- „72 informacinis biuletenis. Su darbu susiję kaklo ir viršutinių galūnių pažeidimai“ <https://osha.europa.eu/lt/publications/factsheet-72-work-related-neck-and-upper-limb-disorders/view>
- „73 informacinis biuletenis. Su krovinių krovimu rankomis susiję rizikos veiksniai darbo vietoje“ <https://osha.europa.eu/lt/publications/factsheet-73-hazards-and-risks-associated-manual-handling-loads-workplace/view>

- „87 informacinis biuletenis. Darbuotojų įvairovė ir rizikos vertinimas: kaip užtikrinti, kad būtų vertinama visų darbuotojų rizika. Agentūros ataskaitos santrauka“ <https://osha.europa.eu/lt/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>
- „E-fact 19 — Prevention of vibration risks in the construction sector“ („19 e. faktas. Vibracijos rizikos statybos sektoriuje prevencija“) <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

Daugiau informacijos apie lyderystę ir darbuotojų dalyvavimą

- *Darbuotojų dalyvavimas užtikrinant darbuotojų saugą ir sveikatą. Praktinis vadovas* <https://osha.europa.eu/lt/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- *Vadovų lyderystė rūpinantis darbuotojų sauga ir sveikata. Praktinės gairės* <https://osha.europa.eu/lt/publications/management-leadership-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>

Papildomi mokymo ištekliai

- *Napo mokymo ištekliai. Priemonių rinkinys „Kaip geriau suprasti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus“* <https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace> Šie pokalbių pradžios scenarijai gali būti naudojami kartu su įvairiomis diskusijomis darbo vietoje apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus; tos diskusijos yra skirtos rengti kartu su „Napo“ filmų peržiūra. Paspaudę nuorodą rasite meniu, kuriame pateikiama informacija apie tai, kaip galėtų būti derinama veikla naudojant šiuos du išteklius.

1 pokalbių pradžios scenarijus. Vairuotojas ekspeditorius

Siuntų pristatymo įmonėje esate atsakingas už saugų ir savalaikį siuntų pristatymą į gyvenamuosius namus ir komercines patalpas. Siuntos ženklinamos pagal svorį, jei to reikalaujama; tačiau dėl veiklos efektyvumo siuntų, kurias privalote pristatyti per dieną, padaugėjo 10 proc.

Nepaisant tokio darbo krūvio padidėjimo, jums tikrai patinka jūsų darbas, tačiau nerimaujate dėl šios papildomos veiklos poveikio jūsų gerovei.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Ar manote, kad 10 proc. padidėjęs darbo krūvis gali sukelti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimą? Jei taip, kokių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų tai gali sukelti ir kokių veiksmų būtų galima imtis siekiant užkirsti jiems kelią?
- Asmeniniu lygmeniu raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra skausmingi ir daugeliu atvejų lemia tam tikrus apribojimus gyvenime; kokį poveikį jie gali turėti organizaciniu lygmeniu ir kodėl?
- Jums, kaip vairuotojui ekspeditoriui, kyla rizika, susijusi tiek su vairavimu, tiek su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais; kokią įtaką raumenų ir kaulų sistemos sutrikimas turėtų jūsų vairavimui?
- Kaip išsakytumėte savo susirūpinimą darbdaviui? Jei jums pasireiškė simptomai ar nuovargis, kaip iškeltumėte šiuos klausimus bendraudami su darbdaviu?
- Siekiant išvengti panašių situacijų ateityje, kaip darbuotojai ir organizacijos vadovai galėtų dirbti kartu kurdami saugią ateitį?

Papildoma informacija

- EU-OSHA, *Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės – praktinis gerovės darbe vadovas. Kova su psichosocialine rizika ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais mažose įmonėse* <https://osha.europa.eu/lt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- Škotijos saugaus kelių eismo aljanso interneto svetainė www.scorsa.org.uk (nemokama informacija ir patarimai, įskaitant galimybę susipažinti su Karališkosios nelaimingų atsitikimų prevencijos draugijos rekomendacijomis, taip pat ir adresu www.rospa.org.uk)
- EU-OSHA, VeSafe vehicle safety e-guide („Transporto priemonių saugos e. vadovas „VeSafe“) <https://equides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

2 pokalbių pradžios scenarijus. Mažmeninės prekybos aplinka

Dirbant mažmeninės prekybos srityje po kiekvienos darbo dienos tenka užpildyti lentynas. Tai reiškia, kad reikia patikrinti, kas buvo parduota, nuvykti į sandėlį, išsirinkti reikiamas prekes, grįžti į prekybos salę ir sudėti jas į lentynas. Jums buvo skirtas vežimėlis ir tinkamai pritaikytos pirštinės; tačiau viršutinės lentynos aukštis yra toks, jog jums tenka smarkiai pasistiebti, kad ją pasiektumėte, o dėl to jaučiate diskomfortą.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Ar sutinkate, kad, pasireiškus ankstyviems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimo simptomams, užduotį reikėtų įvertinti iš naujo? Kokių įgūdžių turi turėti rizikos vertinimo procese dalyvaujanti grupė, kad galėtų sėkmingai atlikti tokį vertinimą?
- Atsižvelgiant į pateiktą informaciją apie darbo turinį ir organizavimą, kaip būtų galima pakeisti užduotį ir (arba) įrangą, kad būtų sumažinta raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika? Pavyzdžiui, ar padėtų kėdutė-laiptelis? Kaip būtų galima sumažinti krovos darbų dažnumą?
- Kaip išsakytumėte savo susirūpinimą darbdaviui?
- Siekiant išvengti panašių situacijų ateityje, kaip darbuotojai ir organizacijos vadovai galėtų dirbti kartu kurdami saugią ateitį?

Papildoma informacija

EU-OSHA, *Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės – praktinis gerovės darbe vadovas. Kova su psichosocialine rizika ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais mažose įmonėse*

<https://osha.europa.eu/lt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

3 pokalbių pradžios scenarijus. Vyrų atliekamas darbas, moterų atliekamas darbas ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai

Žuvų perdirbimo įmonėje vyrai dirba darbą, susijusį su sunkių krovinių kėlimu ir šakinių krautuvų vairavimu. Savo darbe jiems visą dieną tenka judėti po gamyklą ir vykdyti įvairias užduotis. Moterys visą laiką dirba prie konvejerio: valo, darinėja bei pakuoja žuvis, sparčiu tempu atlikdamos tas pačias pasikartojančias užduotis. Jų darbe nėra didelės įvairovės.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Kokį poveikį šie vyrų ir moterų darbo skirtumai gali turėti jų sveikatai?
- Ar krovinių tvarkymo darbas ir kartotinis darbas vertinami vienodai, atsižvelgiant į fizinį krūvį ir sudėtingumą? Jei taip, kokios įtakos tai galėtų turėti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijai?
- Kokie pokyčiai galėtų būti padaryti siekiant pagerinti tiek moterų, tiek vyrų darbo sąlygas? Kaip tai galėtų būti naudinga organizacijai?
- Ar atpažįstate panašią situaciją savo darbo vietoje ir, jei taip, kokią įtaką tokia situacija gali turėti vyrų ir moterų saugai ir sveikatai? Kaip didintumėte informuotumą šiais klausimais ir užtikrintumėte, kad jie būtų sprendžiami?
- Kuo tai galėtų būti naudinga ir darbuotojams, ir organizacijai?

Bendroji informacija pokalbio vedėjui

Moterų ir vyrų darbo sektoriai labai aiškiai atskirti, jie vykdo skirtingas užduotis, net jei dirba toje pačioje vietoje. Tai turi įtakos vyrų ir moterų saugai ir sveikatai, nes jie veikiami skirtingų rizikos veiksnių, ir jų darbas vertinamas skirtingai. Žuvies perdirbimo įmonėje vyrai gali patirti nugaros skausmus ir traumas, kurios blogiausiais atvejais gali būti sunkios. Kai kurioms moterims dėl darbo prie konvejerio ima skaudėti kaklą, pečius, rankas ir plaštakas. Manoma, kad vyrų darbas sunkesnis fiziškai, todėl jų saugai ir sveikatai skiriama daugiau dėmesio, be kita ko, rengiami mokymai.

Todėl svarbu, kad ne mažiau dėmesio būtų skiriama konvejerinį darbą dirbančių moterų darbo sąlygoms. Kita galimybė būtų mokyti vyrus ir moteris atlikti įvairias užduotis ir vykdyti darbuotojų rotaciją, pavyzdžiui, mokyti vyrus ir moteris vairuoti šakinius krautuvus arba pritaikyti kėlimo įrangą taip, kad tą darbą galėtų atlikti ir moterys, o tai būtų naudinga dar ir dėl to, kad darbas taptų saugesnis ir lengvesnis visiems.

Be to, reikėtų suabejoti nuostata, kad vyrai tiesiog turi būti stiprūs – visi turėtų būti skatinami kalbėti apie bet kokius galimus ankstyvus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomus.

Alternatyvi veikla panaudojant vaizdo siužetą. „Organizacija imasi keisti padėtį. Kodėl skiriasi moterų ir vyrų darbo aplinka“

Rodykite vaizdo siužetą nuo 1:36 iki 4:57 min. (jei įmanoma, sustabdykite vaizdo siužetą ties 3:36 min. žyma). Pristatykite pirmiau išdėstytas temas diskusijai.

Rodykite vaizdo siužetą nuo 4:57 iki 6:30 min. (arba nuo 3:36 iki 6:30 min.). Diskusijai pateikite šias temas:

- Ar atpažįstate tokią situaciją savo darbo vietoje?

- Ką būtų galima padaryti, kad tiek vyrų, tiek moterų sveikatai, saugai ir gerovei būtų skiriamas vienodas dėmesys?

Papildoma informacija ir vaizdo siužetas

- Švedijos darbo aplinkos tarnyba „Organizacija imasi keisti padėtį“ <https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBMa8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5qeqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>
EU-OSHA, „Factsheet 43 — Including gender issues in risk assessment“ („43 informacinis biuletenis. Lyčių klausimų įtraukimas į rizikos vertinimą“) <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/43/view>

4 pokalbių pradžios scenarijus. Darbuotojų valgykla

Dirbate darbuotojų valgykloje, kurioje kiekvieną savaitę nuo pirmadienio iki penktadienio 2 valandas iki 300 darbuotojų tiekiamas karštas ir šaltas maistas. Ruošiant maisto produktus tenka lupti, skusti ir smulkinti daržoves. Paprastai tam naudojamas mechaninis prietaisas, tačiau jis sugedo.

Per pastarąsias 2 savaites patys pjaustote daržoves ir ėmėte jausti riešo skausmą. Apie tai užsiminėte savo tiesioginiam vadovui, tačiau jis nenori nieko apie tai girdėti.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Vertinant asmeniniu lygmeniu, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra skausmingi ir daugeliu atvejų lemia apribojimus gyvenime; kokį poveikį jie gali turėti organizaciniu lygmeniu ir kodėl?
- Ar po to, kai išsakėte šį klausimą savo tiesioginiam vadovui, išdrįsite apie šią problemą pasikalbėti su aukštesnio lygio organizacijos vadovu?
- Kaip darbuotojai ir organizacijos vadovai galėtų dirbti kartu kurdami saugią ateitį, siekiant ateityje išvengti panašių situacijų?

Papildoma informacija

- EU-OSHA, *Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės – praktinis gerovės darbe vadovas. Kova su psichosocialine rizika ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais mažose įmonėse* <https://osha.europa.eu/lt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

5 pokalbių pradžios scenarijus. Vibracijos poveikis plaštakoms ir rankoms

Dirbdamas mašinos operatoriumi gamybos srityje patyrėte vibracijos poveikį plaštakoms ir rankoms; atpažįstate simptomus, paminėtus per mokymus, kuriuose dalyvavote prieš keletą metų. Išreiškėte susirūpinimą, kad nevykdoma mašinų techninė priežiūra, tačiau gamybos vadovas į tai neatsižvelgė.

Esate labai kvalifikuotas ir tikrai naudingas organizacijai, tačiau ketinate išeiti iš darbo, jei jums susirūpinimą keliantys klausimai nebus išspręsti.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Po to, kai dalyvavote pradinuose mokymuose vibracijos poveikio plaštakoms ir rankoms klausimais, organizacijoje pasikeitė labai daug darbuotojų; ar galite savo kolegoms paaiškinti vibracijos poveikio plaštakoms ir rankoms priežastis ir simptomus?
- Kiek reguliariai turėtų būti atnaujinamas darbuotojų ir vadovų mokymas ir kiek svarbu tai, kad mašinų techninė priežiūra yra prasta?
- Kaip darbuotojai ir organizacijos vadovai galėtų dirbti kartu kurdami saugią ateitį, siekiant ateityje išvengti panašių situacijų?

Papildoma informacija

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

Papildoma informacija pokalbio vedėjui

- EU-OSHA, „E-fact 19 — Prevention of vibration risks in the construction sector“ („19 e. faktas. Vibracijos rizikos statybos sektoriuje prevencija“) <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

6 pokalbių pradžios scenarijus. Smulkus šeimos verslas

Dirbate smulkaus šeimos verslo įmonėje, kuri tose pačiose patalpose veiklą vykdo jau keletą metų. Objektas nėra pritaikytas panašiai veiklai ir per daugelį metų susikauptė įvairių medžiagų. Didelė jų dalis sukrauta žemiau juosmens lygio, todėl kyla su krovinių tvarkymu rankomis susijusi rizika ir galimas nugaros apatinės dalies skausmas.

Esate lojalus šeimai, tačiau jums kyla susirūpinimas dėl to, koks bus krovinių tvarkymo poveikis jūsų plaštakoms, rankoms ir nugarai.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Ar atpažįstate panašų scenarijų savo darbo vietoje? Ar sutinkate, jog ankstyvi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomai yra ženklas, kad darbo vietą reikia iš naujo visapusiškai įvertinti?
- Atsižvelgiant į tai, kad tai smulkus verslas, kokių įgūdžių turi turėti rizikos vertinimo procese dalyvaujanti komanda, kad galėtų tai sėkmingai atlikti? Kokie yra darbo komandoje privalumai, siekiant nustatyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnius jūsų darbo vietoje?
- Kokia gero namų tvarkymo ir sandėliavimo svarba atliekant darbo vietų būklės įvertinimą? Kaip išsakytumėte savo susirūpinimą darbdaviui?
- Kokia yra darbuotojų teikiama pridėtinė vertė organizacijai?

Papildoma informacija

- EU-OSHA, „73 informacinis biuletenis. Su krovinių krovimu rankomis susiję rizikos veiksniai darbo vietoje“ <https://osha.europa.eu/lt/publications/factsheet-73-hazards-and-risks-associated-manual-handling-loads-workplace/view>

7 pokalbių pradžios scenarijus. Kūno dalių žemėlapiu naudojimas duomenims apie ankstyvuosius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomus rinkti

Priemonių rinkinyje „Kaip geriau suprasti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus“ pabrėžiama, kad svarbu atpažinti ankstyvus simptomus ir imtis būtinų prevencinių veiksmų. Duomenų rinkimas padeda nustatyti veiksmus, kurių reikia imtis pirmiausiai, pavyzdžiui, po to, kai atliktas rizikos vertinimas.

Technologijoms tobulėjant, keičiantis darbo turiniui ir darbo organizavimui, kokie paprasti būdai yra užfiksuoti kylančias sveikatos problemas ir kaip, nustačius tokias problemas, jūsų organizacija keičia politiką ir procedūras, kad būtų galima inicijuoti ankstyvas intervencines priemones sveikatos srityje?

Pristatykite leidinio „Sveiki darbuotojai – klestinčios įmonės“ 77 psl. ir 2 priedą (nurodytoje žemiau „Papildoma informacija“), o prieš pradėdant aptarimą padalykite kopijas dalyviams.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Kokius duomenis jūsų organizacija šiuo metu renka, kad padėtų nustatyti, kurioms su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusioms prevencinėms priemonėms derėtų teikti pirmenybę?
- Kaip šie duomenys renkami?
- Kaip šie duomenys naudojami nustatant pavojus, riziką bei priemones ir įvertinant, kurių veiksmų derėtų imtis pirmiausiai?
- Kaip darbuotojas, ar žinote, kaip pranešti apie ankstyvus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomus?
- Ar jūsų organizacija naudoja kūno dalių žemėlapių kaip informacijos rinkimo būdą?
- Koks galėtų būti kūno dalių žemėlapiu privalumas ir kam jis būtų naudingiausias?
- Jei taikomas kūno dalių žemėlapis, kaip jis padeda nustatyti pavojus, riziką ir priemones, taip pat apibrėžti, kurių veiksmų derėtų imtis pirmiausiai?

Papildoma informacija

- EU-OSHA, *Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės – praktinis gerovės darbe vadovas. Kova su psichosocialine rizika ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais mažose įmonėse* <https://osha.europa.eu/lt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Papildoma informacija pokalbio vedėjui

- HSE, „Body mapping tool“ („Kūno dalių žemėlapiu priemonė (Atskirų kūno dalių būklės įvertinimo priemonė“) <http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>
- Victorian Trades Hall Council, „Body mapping“ („Atskirų kūno dalių būklės įvertinimas“) <http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>
- *Napo mokymo išteklių. Priemonių rinkinys „Kaip geriau suprasti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus“* <https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

8 pokalbių pradžios scenarijus. Ankstyvasis ugdymas ir mokyklinis krepšys

Dirbate organizacijoje, kuri yra paaiškinusi, kaip svarbu tvarkyti darbo aplinką, kad būtų kuo labiau sumažinta raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų tikimybė. Jūs suprantate, kad darbo vietoje taikomos kontrolės priemonės taip pat taikomos jūsų namams ir laisvalaikiui.

Tačiau matote, kaip jūsų vaikas kasdien sunkiai (dažnai – ant vieno peties) neša savo kuprinę į mokyklą ir iš jos.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Kaip su savo vaiku ar kitu jaunuoliu aptartumėte sveikos nugaros svarbos bet kuriame amžiuje temą?
- Ar galite pasiūlyti kokių nors būdų, kaip sumažinti kuprinės svorį?
- Kaip paaiškintumėte taisyklingo kuprinės nešiojimo naudą ir kodėl tai sumažintų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką?
- Ar galėtumėte paskatinti jaunuolį kalbėtis su mokyklos kolektyvu apie sveiką nugarą ir galimybę laikyti mokymo reikmenis mokykloje?
- Kaip pradėtumėte pokalbį su savo vaiko mokykla ar kitais tėvais dėl šio ir kitų galimų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų pavojų (pvz., susijusių su laikysena ir baldais)?
- Ar manote, kad toks ankstyvas švietimas apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų pavojų būtų naudingas darbdaviams? Jei taip, kodėl?

Papildoma informacija

- Atestuotų pediatrijos fizioterapeutų asociacija. „Choosing the right school bag“ („Tinkamos kuprinės pasirinkimas“) <https://www.shb.scot.nhs.uk/departments/physiotherapy/APCP%20School%20Bag%20Advice.pdf>
- BackCare, „Bags versus backpacks“ („Krepšiai ar kuprinės?“) <http://backcare.org.uk/wp-content/uploads/2015/02/BCAW-2010-Bags.pdf>

Papildoma informacija pokalbio vedėjui

- Pasaulio sveikatos organizacija, „School and youth health“ („Mokykla ir jaunimo sveikata“) https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/
- Europos darbuotojų saugos ir sveikatos švietimo ir mokymo tinklo (ENETOSH) interneto svetainė <http://www.enetosh.net/>

9 pokalbių pradžios scenarijus. Su darbu biure susiję kaklo ir pečių skausmai. Kaip apie tai pasakyti savo darbdaviui

Dirbate biure. Jums patinka įvairus ir intensyvus darbas, tačiau daug laiko tenka praleisti sėdint prie kompiuterio. Pastebėjote, kad darbe jums paskausta kaklą ir pečius, tačiau nenorite kelti sumaišties ir apie tai nekalbėjote nei su kolegomis, nei su darbdaviu. Be to, nerimaujate, kad j jus nebus rimtai žiūrima ir kad bet kuriuo atveju tai tik nedidelis skausmas.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Kodėl, jūsų nuomone, jums ir jūsų darbdaviui svarbu, kad pranešumėte apie jums susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus? Kokios būtų pasekmės, jei nieko nesakytumėte?
- Kaip savo darbdaviui pranešumėte apie jums susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus? Kaip pasirengtumėte ir planuotumėte savo veiksmus? Kokius klausimus norėtumėte aptarti?
- Kas galėtų lemti jūsų nenorą kalbėtis apie jums susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus?
- Kaip jūsų organizacija galėtų padėti jums kuo anksčiau pranešti apie simptomus?
- Kaip darbuotojai ir organizacijos vadovybė galėtų bendradarbiauti ir kuo anksčiau reaguoti į sveikatos problemų požymius, taip siekdami kurti saugią ateitį?

Papildoma informacija

- Žr. 1 priedą „Pasikalbėjime ... (skirta darbuotojams)“.
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees („Darbas sergant artritu, patiriant nugaros skausmus ir panašius negalavimus. Vadovas darbuotojams“) https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf
- 1 priede pateikti klausimai gali būti naudojami ir su kitais pokalbių pradžios scenarijais.

10 pokalbių pradžios scenarijus. Įtariamasis nugaros skausmas dėl darbo. Kaip kalbėtis su darbuotoju

(Pastaba pokalbio vedėjui. Pasirinkite vieną iš toliau nurodytų scenarijų, kurį galėtumėte naudoti su grupe, arba scenarijų susikurkite patys.)

Jūs patys įtariate arba jums pranešama, kad vienam iš jūsų darbuotojų pasireiškė ankstyvi nugaros problemų simptomai. Jis dirba sandėlyje, o jo darbas susijęs su krovinių kėlimu bei nešimu, taip pat su šakinio krautuvo vairavimu.

Jūs patys įtariate arba jums pranešama, kad vienam iš jūsų valymo darbus atliekančių darbuotojų pasireiškė ankstyvi nugaros problemų simptomai. Jų darbas susijęs su daiktų kėlimu bei nešimu, taip pat su pasikartojančiais fiziniais darbo judesiais nepatogioje pozijoje, kai reikia ištuštinti šiukšliadėžes ir valyti grindis.

Jūs patys įtariate arba jums pranešama, kad vienam iš jūsų biuro darbuotojų pasireiškia ankstyvi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomai. Dirbant jam tenka daug laiko praleisti sėdint prie kompiuterio, o kartais dirbti sparčiai, kad spėtų darbą atlikti iki nustatyto termino.

Vadovaujate kirpyklai. Jūs patys įtariate arba jums pranešama, kad vienam iš jūsų darbuotojų pasireiškia ankstyvi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomai. Darbe tokiam darbuotojui tenka daug stovėti, būti nepatogioje pozijoje, dažnai kartoti tuos pačius plaukų kirpimo judesius ir rankose laikyti įrankius, pvz., plaukų džiovintuvus ir žirkles.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Kodėl, jūsų nuomone, būtų svarbu, kad jūsų darbuotojai kuo greičiau jums praneštų apie jiems susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus? Kokios galėtų būti neigiamos pasekmės, jei nežinotumėte apie ankstyvus darbuotojo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomus?
- Kaip kreiptumėtės į tokį darbuotoją? Kaip pradėtumėte pokalbį? Kokius dalykus norėtumėte aptarti per pokalbį?
- Ar ragintumėte juos kuo greičiau kreiptis į gydytoją?
- Ko turėtumėte imtis po pokalbio? Kokių veiksmų turėtumėte imtis?
- Kaip spręstumėte konfidencialumo klausimą, ypač jei tai susiję su sveikatos informacija?
- Kas galėtų lemti darbuotojai nenorą kalbėtis apie jiems susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus?
- Ko jūs ir jūsų organizacija galėtumėte imtis, kad darbuotojams būtų lengviau kuo anksčiau pranešti apie simptomus? Kokia turėtų būti organizacijos politika?
- Kaip darbuotojai ir organizacijos vadovybė galėtų bendradarbiauti ir kuo anksčiau reaguoti į sveikatos problemų požymius, taip siekdami kurti saugią ateitį?

Papildoma informacija

- Žr. 2 priedą „Pasikalbėjime ... (skirta vadovams)“.
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, „Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers“ („Darbas sergant artritu, patiriant nugaros skausmus ir panašius negalavimus. Vadovas darbdaviams“) https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- 2 priede pateikti klausimai gali būti naudojami ir su kitais pokalbių pradžios scenarijais.

11 pokalbių pradžios scenarijus. Artrito diagnozė. Kaip apie tai pasakyti savo darbdaviui

Jums diagnozuotas artritas. Iki šiol sugebėdavote atlikti savo darbą ir apie tai niekam nepasakojote, tačiau jūsų patiriamas skausmas vis stipresnis. Jums tampa vis sunkiau atlikti tam tikrus veiksmus, pavyzdžiui, važinėti į darbą piko valandomis, ilgai sėdėti per posėdžius arba ilgai stovėti atvykus į darbo vietą. Nerimaujate dėl to, kad jums gali reikėti daugiau nedarbingumo dienų, kai jūsų būklė pablogėja, arba jei jums reikia kreiptis medicininės pagalbos.

Jums iš tiesų patinka jūsų darbas, tačiau jaučiate nerimą ir patiriate stresą, nes žinote, kad darbe jums reikia tam tikros pagalbos, tačiau nerimaujate dėl to, ką pasakys jūsų kolegos ir kaip, sužinojęs apie jūsų būklę, reaguos jūsų darbdavys. O nerimas nepadeda jums sveikti.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Kodėl, jūsų nuomone, jums ir jūsų darbdaviui svarbu, kad praneštumėte apie jums susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus? Kokios būtų pasekmės, jei nieko nesakytumėte?
- Kaip savo darbdaviui praneštumėte apie jums susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus? Kaip pasirengtumėte ir planuotumėte savo veiksmus? Kokius klausimus norėtumėte aptarti?
- Kas galėtų lemti jūsų nenorą kalbėtis apie jums susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus?
- Kaip jūsų organizacija galėtų padėti, kad jums būtų lengviau kuo anksčiau pranešti apie simptomus?
- Kaip darbuotojai ir organizacijos vadovybė galėtų bendradarbiauti ir kuo anksčiau reaguoti į sveikatos problemų požymius, taip siekdami kurti saugią ateitį?

Papildoma informacija

- Žr. 1 priedą „Pasikalbėjime ... (skirta darbuotojams)“.
- Versus Arthritis, „Work“ („Darbas“) <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, „Working with arthritis“ („Darbas sergant artritu“) <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees* („Darbas sergant artritu, patiriant nugaros skausmus ir panašius negalavimus. Vadovas darbuotojams“) https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf
- EU-OSHA, „Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)“ („Darbas sergant reumatinėmis ligomis ir turint raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų“) [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

12 pokalbių pradžios scenarijus. Pokalbiai su artritu sergančiu darbuotoju apie jo ligą

Vienas iš jūsų darbuotojų pastaruoju metu pasiima daugiau nedarbingumo dienų nei įprastai, be to, pakito jo elgsena darbe. Jo darbas yra įvairus ir intensyvus, tačiau jam tenka daug laiko praleisti sėdint prie kompiuterio. Jis yra geras darbuotojas ir paprastai viską atlieka sklandžiai. Darbuotojas atėjo pasikalbėti su jumis ir pasakė, kad jam diagnozuotas artritas.

Jis mano, kad gali ir toliau dirbti, jei galėtų pritaikyti savo darbo vietą, kad ji būtų patogesnė, galbūt pakeisti važinėjimo į darbą laiką, kad galėtų išvengti kelionių viešuoju transportu piko valandomis, ir dirbti pagal lankstesnį darbo grafiką, kad, pavyzdžiui, galėtų prireikus lankytis gydymo įstaigoje.

Kokių veiksmų imsitės?

Aptarimo temos

- Kodėl, jūsų nuomone, svarbu, kad jūsų darbuotojai jaustųsi tikri, kad galės kuo greičiau su jumis aptarti sveikatos problemas? Kokios galėtų būti pasekmės, jei pokalbis būtų atidėtas?
- Kaip kalbėtumėtės su darbuotoju apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, kurie nesuję su darbu, problema? Kokius klausimus norėtumėte aptarti?
- Kas galėtų lemti jūsų darbuotojų nenorą kalbėtis apie susirūpinimą keliančius dalykus ir simptomus?
- Ko galėtų imtis jūsų organizacija, kad darbuotojams būtų lengviau kuo anksčiau atskleisti informaciją apie sveikatos problemas?
- Kaip išnagrinėtumėte susiklosčiusią padėtį su darbuotoju ir kartu su juo nustatytumėte, kokios pagalbos jam gali prireikti, pavyzdžiui, pritaikant jo darbo vietą?
- Kokią politiką organizacija turėtų taikyti ir kaip apie ją turėtų būti pranešama darbuotojams?

Papildoma informacija

- Žr. 2 priedą „Pasikalbėjime ... (skirta vadovams)“.
- Nacionalinė reumatoidinio artrito draugija (NRAS), *When an employee has rheumatoid arthritis* („Kai darbuotojas serga reumatoidiniu artritu“) <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers* („Darbas sergant artritu, patiriant nugaros skausmus ir panašius negalavimus. Vadovas darbdaviams“) https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- EU-OSHA, „Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)“ („Darbas sergant reumatinėmis ligomis ir turint raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų“) [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

1 priedas Pasikalbėjime ... (skirta darbuotojams). Kaip apie artrito (ar kitos raumenų ir kaulų sistemos ligos) diagnozę pranešti darbdaviui

Teisiškai nereikalaujama, kad apie sveikatos problemą, pvz., artritą, praneštumėte savo darbdaviui, tačiau darbdavys privalo apsaugoti jūsų sveikatą ir užtikrinti saugą darbe, nediskriminuoti jūsų dėl jūsų būklės ir atlikti bet kokius individualius pakeitimus, kurių jums gali prireikti. Jis negali to padaryti, jei nežino apie jūsų būklę. Jei jums sunku apie tai pranešti savo darbdaviui, galbūt yra bendradarbis, kuriam galėtumėte pasisakyti? Ar jūsų darbe yra profesinė sąjunga, kuri galėtų jums padėti? Darbas, susijęs su krovinių tvarkymu, nuolatiniu stovėjimu ar net ilgu sėdėjimu, gali būti per sunkus jūsų kūnui, kai sergate tokiomis ligomis kaip artritas, todėl jums gali reikėti tam tikrų pakeitimų, kad galėtumėte toliau dirbti savo darbą. Jei kuo anksčiau informuojate darbdavį apie savo artritą, sąnarių skausmą ar kitą susijusį sveikatos sutrikimą, tai gali iš tiesų padėti jūsų profesiniam gyvenimui. Jei pasiryžtate ir pasikalbate apie savo sveikatos sutrikimą su darbdaviu, jis negali be jūsų sutikimo niekam atskleisti to, ką jam papasakojate.

Jei norite pasikalbėti, štai keli patarimai, kaip palengvinti pokalbį.

Bendravimo patarimai darbuotojams

Prieš pokalbį. Pasitarkite su savo gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu apie darbą sergant artritu. Pagalvokite apie darbo grafiką, kuris jums gali būti būtinas, ir apie tai, kokių sąlygų turėtumėte paprašyti. Ar turite galimybę gauti pasiūlymų ir patarimų iš kitų žmonių, kurie dirba sirgdami artritu, arba iš kokios nors informaciją apie artritą teikiančios organizacijos interneto svetainės? Jūsų gydytojo arba kito jus gydančio sveikatos priežiūros specialisto laiškas galbūt galėtų padėti paaiškinti jūsų sveikatos būklę ir galimą jos poveikį jums. Laiške taip pat galėtų būti pateikta informacija apie tai, kokios pagalbos jums gali prireikti. Be to, kad jums būtų lengviau paaiškinti savo padėtį ir poreikius, galite kartu pateikti visą svarbią jūsų rastą informaciją, pavyzdžiui, artrito organizacijos pateikiamą informaciją.

Nuspręskite, ką sakysite ir ko paprašysite. Iš anksto suplanuokite, ką norite pasakyti ir aptarti, pavyzdžiui:

- Kokia yra jūsų sveikatos būklė?
- kokius simptomus patiriate?
- kaip dėl savo sveikatos sutrikimo jaučiatės, kai jūsų būklė pablogėja?
- koks jūsų vartojamų vaistų poveikis?
- kokias užduotis atliekant jums gali prireikti pagalbos?
- kaip jūsų simptomai gali kisti diena iš dienos?
- kodėl manote, kad su tam tikra pagalba savo darbą galėsite atlikti labai gerai?
- kokie jums reikalingi pakeitimai galėtų būti atlikti ar kokia pagalba galėtų būti suteikta (pagalvokite apie save, savo vadovą ir organizaciją)?

Be kita ko, derėtų įvertinti tokius dalykus: ar reikia atsiprašyti iš darbo, kad galėtumėte apsilankyti pas savo gydytoją ir imtis veiksmų, kai jūsų būklė pablogėja (tai paprastai užklumpa netikėtai); ar norite pradėti darbo dieną vėliau arba ryte dirbti iš namų, jei dienos pradžioje jaučiate didesnę skausmą; kokios įrangos reikia arba kaip derėtų pakeisti užduotis ar darbą. Jei nesate tikras, visada galite iš pradžių pasikalbėti su savo darbdaviu ir pranešti jam, kad su juo vėl pasikalbėsite, kai apie savo sveikatos būklę sužinosite daugiau. Jei pageidaujate, kad būtų informuoti jūsų kolegos, galite aptarti šį klausimą ir susitarti dėl to, kaip tai geriausia padaryti.

Pokalbio pradžia. Raskite progą pasikalbėti. Net jei esate ne iš tų, kam lengva bendrauti su vadovu, po pirmojo pokalbio bus lengviau. Bet kuriuo atveju susitarkite dėl individualaus susitikimo, kad vadovas jums skirtų laiko ir dėmesio. Pasirūpinkite, kad pokalbis įvyktų jaukioje vietoje ir būtų privatus. Pasiimkite rašiklį ir popierių, kad pokalbio metu galėtumėte užsirašyti tai, kas svarbu. Galbūt norėsite, kad vėliau sprendimai dėl svarbių dalykų būtų parengti raštu.

Pirmiausia informuokite darbdavį apie savo diagnozę, simptomus ir apie tai, kokį poveikį jums daro jūsų sveikatos sutrikimas (žr. pasiūlymus, pateiktus skirsnyje „Nuspręskite, ką sakysite ir ko prašysite“). Tai

svarbu, nes jūsų vadovas gali neturėti žinių apie jūsų sveikatos sutrikimą, jo nesuprasti arba turėti klaidingų nuostatų apie jį, todėl gavęs informacijos apie sveikatos sutrikimo poveikį jums, jis galės tinkamai padėti.

Po to jums reikės su savo darbdaviu kalbėti apie tai, kokios pagalbos jums reikia. Gali būti naudingi toliau pateikti pasiūlymai. Turėsite juos pritaikyti, atsižvelgdami į savo simptomus ir atliekamą darbą:

- Manau, kad galiu dirbti savo darbą su tam tikrais pakeitimais ar pagalba. Mano darbo dalys, su kuriomis turiu problemų, yra ...
- Didžiąją laiko dalį jaučiuosi gerai, tačiau, kai mano būklė pablogėja, man galėtų padėti X.
- Turiu keletą pasiūlymų dėl pakeitimų arba pagalbos, kurie galėtų man padėti ir kuriuos norėčiau aptarti su jumis.
- Turiu keletą pasiūlymų, kaip darbą būtų galima atlikti kitaip ir (arba) kaip mano darbą būtų galima iš dalies pakeisti.
- Ar galėtumėte nurodyti atlikti darbo vietos vertinimą, kad būtų nustatytos problemos ir jų sprendimo būdai?
- Ar galėtume išbandyti Y ir Z?
- Ar galėtume susitarti dėl ateities plano, įskaitant reguliarius peržiūros susitikimus?
- „Kol kas nenoriu informuoti savo kolegų. Pranešiu jums, kada būsiu pasirengęs tai padaryti“ arba „Ar galėtumėte man padėti pranešti kolegoms?“

Veikla

Šis priedas taip pat galėtų būti naudojamas parengti trumpą vaidmenų žaidimą, susijusį su bet kuriuo iš pokalbių pradžios scenarijų.

Papildoma informacija

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers* („Darbas sergant artritu, patiriant nugaros skausmus ir panašius negalavimus. Vadovas darbdaviams“) https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees* („Darbas sergant artritu, patiriant nugaros skausmus ir panašius negalavimus. Vadovas darbuotojams“) https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf
- Versus Arthritis, „Work“ („Darbas“) <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, „Working with arthritis“ („Darbas sergant artritu“) <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis* („Kai darbuotojas serga reumatoidiniu artritu“) <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-OSHA, *Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės – praktinis gerovės darbe vadovas. Kova su psichosocialine rizika ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais mažose įmonėse* <https://osha.europa.eu/lt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- EU-OSHA, *Workers with disabilities* („Neįgalieji darbuotojai“) https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities
- EU-OSHA, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders* („Grįžimo į darbo strategijos, skirtos užkirsti kelią negaliai dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų“) https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders

Pokalbių pradžios scenarijai, naudotini per aptarimus darbo vietoje

- EU-OSHA, Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs) („Darbas sergant reumatinėmis ligomis ir turint raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų“)
[https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

2 priedas Pasikalbėkime ... (skirta vadovams). Kaip galime jums padėti spręsti problemas, susijusias su jūsų artritu (ar kitu raumenų ir kaulų sistemos sutrikimu)?

Jei reumatoidiniu artritu sergantiems žmonėms suteikiama tinkama parama ir pritaikomos darbo sąlygos, paprastai jie gali dirbti toliau. Kuo anksčiau darbuotojas išreiškia norą aptarti savo susirgimą artritu, tuo geriau tiek jų pačių gerovei bei savijautai, tiek dėl to, kad anksti padaryti pakeitimai kainuos mažiau nei tie, kurių reikėtų vėlesniame etape. Be abejo, norėsite pasiūlyti pagalbą tiesiog dėl to, kad padarytumėte gerą savo darbuotojui, tačiau taip pat turėtumėte žinoti, kad neįgaliųjų diskriminavimas prieštarauja įstatymams.

Daugumai žmonių tai nebus lengvas pokalbis. Jiems tenka įsisąmoninti gyvenimą keičiančią diagnozę, todėl tikėtina, kad jie jausis netikri dėl savo ateities perspektyvų, įskaitant darbą. Be to, jie gali jaustis kalti, jei jų sveikatos sutrikimas pradėjo daryti įtaką jų darbo rezultatams.

Dažnai problemas, su kuriomis jie gali susidurti darbe, galima lengvai ir paprastai išspręsti. Jums gali tekti atlikti darbo vietos vertinimą, kad būtų nustatytos problemos ir galimi jų sprendimo būdai. Tokiu atveju apie susiklosčiusią padėtį svarbiausia veiksmingai bendrauti su darbuotoju, rodant supratimą ir palaikymą.

Kad tai būtų įmanoma, darbuotojai turi jaustis tikri, kad gali kalbėtis su savo darbdaviu, kad jiems bus užtikrintas konfidencialumas ir kad jų darbdavys jų neims vertinti neigiamai. Darbdaviai turi būti atviri ir skatinti surengti tokį pokalbį, tačiau mokėjimas užmegzti pokalbį gali būti kliūtis.

Toliau pateikiama patarimų vadovams, kaip užtikrinti sėkmingą bendravimą.

Bendravimo patarimai vadovams

Norint palaikyti darbuotojus, derėtų:

- Užtikrinti, kad darbuotojai suprastų, kaip bet kokia organizacijos politika yra taikoma jų atžvilgiu;
- Su darbuotojais aptarti, ar jie norėtų informuoti kolegas ir kaip tai norėtų padaryti:
 - norite informuoti kolegas ar išsaugoti šios informacijos konfidencialumą?
 - koks būtų geriausias būdas juos informuoti? ar jums reikia mano pagalbos juos informuojant?
- Susitarti su darbuotoju dėl kelių padėties įvertinimo susitikimų, kuriuose būtų aptarti jo poreikiai, įskaitant bet kokius darbo sąlygų pakeitimus, kurių jam gali prireikti:
 - turėtume susitikti dar kartą ir aptarti, kokia mūsų parama jums reikalinga. Koks laikas jums tiktų?
- Su jais nagrinėti susiklosčiusią padėtį:
 - kokias savo funkcijas galite atlikti be problemų?
 - dėl kurių veiklos aspektų, jūsų nuomone, jums gali kilti problemų?
 - kokie pakeitimai ar pagalba, jūsų nuomone, galėtų padėti jums, kaip patyrusiam ir vertinamam darbuotojui? Ką būtų galima daryti kitaip? Kaip galėtume pritaikyti jūsų darbą, kad jums padėtume? Ar kokie nors jūsų naudojamos įrangos pakeitimai galėtų būti naudingi? Kaip aš ir organizacija galėtume jums padėti?
 - ką manote apie X? Ar Y būtų jums naudinga?
- Įvertinti darbo aplinką ir prieinamumą. Apsvarstykite darbo grafiką, papildomą mokymą ir darbuotojo funkcijų pakeitimus. Reikėtų išbandyti pakeitimus darbe, kurie gali būti laikini arba nuolatiniai;
- Susitarti dėl ateities plano ir komunikacijos bei padėties įvertinimo proceso;
- Suformuoti „atvirų durų“ požiūrį į sveikatos problemų sprendimą.

Veikla

Šis priedas taip pat galėtų būti naudojamas parengti trumpą vaidmenų žaidimą, susijusį su bet kuriuo iš pokalbių pradžios scenarijų.

Papildoma informacija

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers* („Darbas sergant artritu, patiriant nugaros skausmus ir panašius negalavimus. Vadovas darbdaviams“) https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees* („Darbas sergant artritu, su nugaros skausmais ir panašiais negalavimais. Vadovas darbuotojams“) https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet__web_version_.pdf
- Versus Arthritis, „Work“ („Darbas“) <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, *Working with arthritis* („Darbas sergant artritu“) <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis* („Kai darbuotojas serga reumatoidiniu artritu“) <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-OSHA, *Sveiki darbuotojai, klestinčios įmonės – praktinis gerovės darbe vadovas. Kova su psichosocialine rizika ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais mažose įmonėse* <https://osha.europa.eu/lt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- EU-OSHA, *Workers with disabilities* („Neįgalieji darbuotojai“) https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities
- EU-OSHA, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders* („Grįžimo į darbo strategijos, skirtos užkirsti kelią negaliai dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų“) https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)* („Darbas sergant reumatinėmis ligomis ir turint raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų“) [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA) padeda siekti, kad Europa taptų saugesne, sveikesne ir našesne vieta dirbti. Agentūra tiria, renka ir platina patikimą, apibendrintą ir objektyvią informaciją apie saugą ir sveikatą, rengia informuotumo didinimo kampanijas visoje Europoje. 1994 m. Europos Sąjungos įsteigta agentūra įsikūrusi Bilbao mieste, Ispanijoje. Ji suvienija Europos Komisijos, valstybių narių vyriausybių, darbdavių ir darbuotojų organizacijų atstovus, taip pat geriausius visų ES valstybių narių ir kitų šalių specialistus.

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra

Santiago de Compostela 12, 5 aukštas
E48003 Bilbao, Ispanija
Tel. +34 944794360
Faksas +34 944794383
E. paštas: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office