



Pomôcky na otvorenie diskusie o muskuloskeletálnych poruchách na pracovisku

Zdroj EU-OSHA pre pracoviská

Pripravili: Royal Society for the Prevention of Accidents, RoSPA (Kráľovská spoločnosť pre prevenciu nehôd), Spojené kráľovstvo

Riadenie projektu: Sarah Copesey, Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA)

Vypracovanie tejto správy zadala Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA). Za obsah vrátane všetkých vyjadrených stanovísk a/alebo záverov zodpovedajú samotní autori a nemusia nevyhnutne odrážať stanoviská agentúry EU-OSHA.

**Europe Direct je služba, ktorá vám pomôže nájsť odpovede
na otázky o Európskej únii**

Bezplatné telefónne číslo (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(* Niektorí operátori mobilných sietí neumožňujú prístup k číslam začínajúcim 00 800, alebo si za takéto hovory môžu účtovať poplatok.

Viac informácií o Európskej únii je k dispozícii na internete (<http://europa.eu>).

© Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, 2019

Reprodukcia je povolená pod podmienkou uvedenia zdroja.

Obsah

Úvod do používania pomôcok na otvorenie diskusie	4
Pomôcka na otvorenie diskusie 1: vodič dodávky.....	6
Pomôcka na otvorenie diskusie 2: maloobchodné prostredie.....	7
Pomôcka na otvorenie diskusie 3: práca mužov, práca žien a muskuloskeletálne poruchy	8
Pomôcka na otvorenie diskusie 4: závodná jedáleň	10
Pomôcka na otvorenie diskusie 5: vibrácie ruka – rameno.....	11
Pomôcka na otvorenie diskusie 6: malý rodinný podnik	12
Pomôcka na otvorenie diskusie 7: použitie mapovania tela na zhromaždenie údajov o počiatočných príznakoch muskuloskeletálnych porúch	13
Pomôcka na otvorenie diskusie 8: rané vzdelávanie a školská taška	14
Pomôcka na otvorenie diskusie 9: bolesť krku a ramien v dôsledku práce v kancelárii – informovanie zamestnávateľa	15
Pomôcka na otvorenie diskusie 10: podozrenie na bolesť chrbta z práce – rozhovor s pracovníkom	16
Pomôcka na otvorenie diskusie 11: diagnóza artritídy – informovanie zamestnávateľa	17
Pomôcka na otvorenie diskusie 12: komunikácia so zamestnancom o artritíde.....	18
Príloha 1: Porozprávajme sa... pre zamestnancov – upozornenie zamestnávateľa na diagnózu artritídy (alebo inej muskuloskeletálnej poruchy)	19
Príloha 2: Porozprávajme sa... pre manažérov – ako vám môžeme pomôcť s artritídou (alebo inou muskuloskeletálnou poruchou)?	22

Úvod do používania pomôcok na otvorenie diskusie

Scenáre pomôcok na otvorenie diskusie sú zdrojom na uľahčenie skupinových diskusií na pracovisku alebo počas odbornej prípravy. Tieto pomôcky na otvorenie diskusie zahŕňajú scenáre, ktoré boli navrhnuté na použitie v prípade zamestnancov vykonávajúcich úlohy, ktoré majú potenciál spôsobovať muskuloskeletálne poruchy, ako aj ich manažérov a vedúcich pracovníkov, a scenáre, ktoré boli navrhnuté na podporu potreby rýchlej a efektívnej komunikácie medzi zamestnancom a jeho manažérom o muskuloskeletálnych zdravotných problémoch. Tieto scenáre možno použiť ako východiskový bod na začatie diskusie s navrhnutými témami a úvodnými otázkami. Sú vhodné pre použitie v rámci diskusných workshopov alebo na úvod školenia.

Väčšie skupiny by sa mohli rozdeliť do menších skupín alebo párov, aby prediskutovali jednotlivé scenáre, témy na diskusiu a svoje názory. Skupiny by sa potom mali znova spojiť a podeliť sa o svoje názory. Ak facilitátor rozdelí väčšiu skupinu na menšie skupiny, každá z nich by mohla dostať rovnaký scenár alebo všetky môžu dostať odlišné scenáre.

- Použitie situácie majú poukázať na niektoré problémy, ktorým zamestnanci čelia, a na dôležitosť porozumenia podnikovým postupom týkajúcim sa prevencie muskuloskeletálnych porúch vrátane toho, aká zodpovednosť prináleží zamestnávateľom a aká zamestnancom.
- Situácie sa môžu prispôbiť tak, aby sa v nich premietli potreby organizácie prostredníctvom začlenením jej vlastných politík a postupov týkajúcich sa prevencie muskuloskeletálnych porúch.
- Vďaka diskusii by sa zamestnanci mali cítiť lepšie pripravení a lepšie informovaní, aby mohli čeliť situáciám, v ktorých sa vyžadujú rozhodnutia na základe úsudku.
- Vďaka diskusii by zamestnanci, manažéri a vedúci pracovníci mali uznať dôležitosť včasného hlásenia príznakov v rámci znižovania rizika rozvinutia muskuloskeletálnych porúch u zamestnancov, a v rámci podpory udržateľného pracovného života.

Facilitátori môžu tiež zvážiť prispôbenie scenárov a otázok iným pracovným miestam a pracovným situáciám a zároveň zachovať rovnaký prístup.

Ďalšie informácie o muskuloskeletálnych poruchách

Na ďalej uvedených odkazoch nájdete zdroje od agentúry EU-OSHA s priamymi informáciami užitočnými pre prípravu aktivít o muskuloskeletálnych poruchách a o ich prevencii. Informačné letáky („factsheet“) možno použiť aj ako podklady pre účastníkov:

- *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch:* <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Poškodenia podporno-pohybovej sústavy: <https://osha.europa.eu/sk/themes/musculoskeletal-disorders>
- Factsheet 71 – Problematika poškodení podporno-pohybovej sústavy: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Factsheet 72 – Poruchy krku a horných končatín súvisiace s prácou: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Factsheet 73 – Nebezpečenstvá a riziká spojené s ručnou manipuláciou s bremenami na pracovisku: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Factsheet 87 – Rozmanitosť pracovnej sily a hodnotenie rizík: zaručene bude každý zahrnutý Zhrnutie správy agentúry: <https://osha.europa.eu/sk/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>

- E-fact 19 – Prevencia rizík vibrácií v stavebníctve: <https://osha.europa.eu/sk/publications/e-facts/efact19/view>

Ďalšie informácie o vedení a participácii zamestnancov

- *Participácia zamestnancov v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci – praktická príručka*: https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view
- *Vedenie na riadiacej úrovni v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci – praktická príručka*: https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view

Ďalšie zdroje školení

- *Zdroje školení Napo – súbor nástrojov Understanding musculoskeletal disorders (Pochopenie muskuloskeletálnych porúch)*: <https://www.napofilm.net/sk/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>: tieto pomôcky na otvorenie diskusie sa dajú použiť v kombinácii s rôznymi diskusnými aktivitami týkajúcimi sa muskuloskeletálnych porúch na pracovisku, ktoré sú navrhnuté na použitie s filmami Napo. Kliknutím na odkaz nájdete ponuku s návrhmi možného použitia kombinácií aktivít z týchto dvoch zdrojov.

Pomôcka na otvorenie diskusie 1: Vodič dodávky

Ak pracujete pre doručovaciu spoločnosť, ste zodpovední za bezpečné a včasné doručenie balíkov do domácich aj obchodných priestorov. Ak je to potrebné, balíky sa označujú podľa hmotnosti. Z dôvodu prevádzkovej efektívnosti sa však počet balíkov, ktoré musíte denne doručiť, zvýšil o 10 %.

Napriek tomuto zvýšeniu sa vám práca skutočne páči, ale máte obavy z toho, aký bude mať táto dodatočná aktivita vplyv na vašu pohodu.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Myslíte si, že zvýšenie pracovnej záťaže o 10 % bude pravdepodobne viesť k rozvoju muskuloskeletálnej poruchy? Ak áno, aké druhy muskuloskeletálnych porúch by to mohlo spôsobiť a čo by sa dalo urobiť na ich prevenciu?
- Pre jednotlivcov sú muskuloskeletálne poruchy bolestivé a v mnohých prípadoch obmedzujú život. Aký dopad však môžu mať na celú organizáciu a prečo?
- Ak ste vodičom dodávky, vystavujete sa rizikám spojeným s jazdou a muskuloskeletálnymi poruchami. Ako by vývoj muskuloskeletálnej poruchy ovplyvnil vaše jazdenie?
- Ako by ste na vaše obavy upozornili zamestnávateľa? Ak by sa u vás objavili príznaky alebo únava, ako by ste na tieto problémy upozornili zamestnávateľa?
- Ako môžu zamestnanci a vedenie organizácie v budúcnosti spolupracovať v záujme vytvorenia zdravej budúcnosti, aby sa predišlo podobným situáciám?

Ďalšie informácie

- EU-OSHA, *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch*: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Webové sídlo organizácie Scottish Occupational Road Safety Alliance (Škótska aliancia pre bezpečnosť na cestách v práci): www.scorsa.org.uk (bezplatné informácie a rady vrátane prístupu k usmerneniam Royal Society for the Prevention of Accidents sú k dispozícii aj na webovom sídle www.rospa.org.uk)
- EU-OSHA, elektronická príručka o bezpečnosti vozidiel VeSafe: <https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

Pomôcka na otvorenie diskusie 2: Maloobchodné prostredie

Ak pracujete v maloobchodnom prostredí, na konci každého dňa ste zodpovední za doplnenie regálov. V rámci toho musíte kontrolovať, čo sa predalo, prejsť do skladu, vyzdvihnúť potrebné položky, vrátiť sa do predajne a uložiť ich do regálov. Dostali ste vozík a rukavice upravené pre vhodné uchopenie tovaru. Horná polica je však v takej výške, že sa musíte natiahnuť, čo nie je pohodlné.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Súhlasíte s tým, že už v prípade počiatočných príznakov muskuloskeletálnej poruchy je potrebné prehodnotiť úlohy? Aké zručnosti musí mať tím zapojený do procesu posudzovania rizík, aby tu dospel k úspešnému výsledku?
- Ak vezmeme do úvahy poskytnuté informácie o obsahu a organizácii práce, aké zmeny úlohy a/alebo poskytnutého vybavenia by sa mohli vykonať, aby sa znížilo riziko muskuloskeletálnej poruchy? Do akej miery by, napríklad, bolo užitočné poskytnúť schodíky? Ako by sa mohla znížiť frekvencia manipulačnej aktivity?
- Ako by ste na vaše obavy upozornili zamestnávateľa?
- Ako môžu zamestnanci a vedenie organizácie v budúcnosti spolupracovať v záujme vytvorenia zdravej budúcnosti, aby sa predišlo podobným situáciám?

Ďalšie informácie

EU-OSHA, *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch*:

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

Pomôcka na otvorenie diskusie 3: Práca mužov, práca žien a muskuloskeletálne poruchy

V továrni na spracovanie rýb pracujú muži na pozíciách s úlohami, ako sú zdvíhanie ťažkých bremien a riadenie vysokozdvížných vozíkov. V rámci svojej práce sa musia pohybovať po továrni a vykonávať rôzne druhy úloh počas pracovného dňa. Ženy pracujú nepretržite na výrobnéj linke, čistia, porciujú a balia ryby, čo znamená, že vykonávajú veľmi opakované úkony v rýchlom tempe. Ich práca je monotónna, málo rozmanitá.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Ako môžu tieto rozdiely v spôsoboch práce mužov a žien ovplyvňovať ich zdravie?
- Uvažuje sa o zdvíhacích prácach a opakovanej práci rovnako z hľadiska príslušného fyzického zaťaženia a obtiažnosti? Ak áno, ako by to mohlo ovplyvniť prevenciu muskuloskeletálnych porúch?
- Aké zmeny by bolo možné urobiť pre zlepšenie pracovných podmienok žien aj mužov? Ako by to mohlo byť prospešné pre organizáciu?
- Poznáte podobnú situáciu na vašom pracovisku? Ak áno, ako by to mohlo ovplyvňovať zdravie a bezpečnosť mužov a žien? Ako by ste postupovali v záujme zvyšovania informovanosti o týchto problémoch a zabezpečenia ich riešení?
- Aký by to mohlo mať prínos pre zamestnancov aj pre organizáciu?

Podkladové informácie pre facilitátora

Ženy a muži sú značne segregovaní do rôznych pracovných odvetví a rôznych úloh, aj keď pracujú na tom istom pracovisku. Má to vplyv na ich zdravie a bezpečnosť, pretože sú vystavení rôznym rizikám a práca mužov a žien je vnímaná odlišne. V továrni na spracovanie rýb môžu muži trpieť bolesťami chrbta a utrpieť zranenia, ktoré môžu byť v najhorších prípadoch aj vážne. U niektorých žien sa v dôsledku práce na výrobnéj linke vyvinú bolesti krku, ramien, paží a rúk. Práca mužov sa považuje za fyzicky náročnejšiu a ich zdravie a bezpečnosť, vrátane odbornej prípravy, je venovaná väčšia pozornosť.

Preto je dôležité, aby sa rovnaká pozornosť venovala aj pracovným podmienkam žien na výrobnéj linke. Ďalšou možnosťou by bolo školiť mužov a ženy na vykonávanie rôznych úloh a striedať ich medzi týmito úlohami, napríklad školiť mužov aj ženy na riadenie vysokozdvížných vozíkov, alebo prispôbovať vybavenie používané pri zdvíhaní tak, aby túto prácu mohli vykonávať aj ženy, čo by prinieslo aj tú výhodu, že práca by bola bezpečnejšia a ľahšia pre všetkých.

Okrem toho je potrebné vystúpiť proti spôsobu uvažovania, podľa ktorého muži musia byť silní, a všetkých treba povzbudzovať, aby hovorili o všetkých počiatočných príznakoch muskuloskeletálnych porúch, ktoré sa u nich môžu vyskytnúť.

Alternatívna aktivita pomocou videoklipu: „The organisation makes a difference — why the work environment looks different for women and men“ (Organizácia robí rozdiel – prečo pracovné prostredie pre ženy a mužov vyzerá inak)

Prehrajte videoklip v čase od 1:36 do 4:57 (ak je to možné, zastavte video v čase 3:36). Uvedte vyššie uvedené témy na diskusiu.

Ďalší postup: prehrajte videoklip v čase od 4:57 do 6:30 (alebo v čase od 3:36 do 6:30). Uvedte nasledujúce témy na diskusiu:

- Poznáte túto situáciu na vašom pracovisku?
- Čo by sa mohlo urobiť v záujme zabezpečenia, aby sa zdraviu, bezpečnosti a dobrým podmienkam mužov a žien venovala rovnaká pozornosť?

Ďalšie informácie a videoklip

- Švédsky úrad pre pracovné prostredie (Swedish Work Environment Authority), „The organisation makes a difference“ (Organizácia robí rozdiel):
<https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBma8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5qeqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>

EU-OSHA, Factsheet 43 – Zahrnutie otázok rodovej rovnosti do posudzovania rizika:
<https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/factsheets/43/view>

Pomôcka na otvorenie diskusie 4: Závodná jedáleň

Pracujete v závodnej jedálni, ktorá každý týždeň od pondelka do piatku počas 2 hodín vydáva teplé a studené jedlá až pre 300 zamestnancov. Príprava jedla zahŕňa šúpanie a krájanie zeleniny. Spravidla sa to robí s pomocou stroja, teraz je však stroj pokazený.

Posledné 2 týždne krájate zeleninu ručne a pociťujete bolesti zápästia. Spomenuli ste to svojmu nadriadenému, ale nenašli ste u neho pochopenie.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Pre jednotlivcov sú muskuloskeletálne poruchy bolestivé a v mnohých prípadoch obmedzujúce život. Aký dopad však môžu mať na celú organizáciu a prečo?
- Potom, ako ste prišli s týmto problémom za svojim nadriadeným, mali by ste odvahu upozorniť na problém vyššieho riadiaceho pracovníka vo vašej organizácii?
- Ako môžu zamestnanci a vedenie organizácie v budúcnosti spolupracovať v záujme vytvorenia zdravej budúcnosti, aby sa predišlo podobným situáciám?

Ďalšie informácie

- EU-OSHA, *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch*: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

Pomôcka na otvorenie diskusie 5: Vibrácie ruka – rameno

Ak obsluhujete stroje vo výrobnom prostredí, boli ste vystavení vibráciám pôsobiacim na ruky a ramená. Všimnete si príznaky, o ktorých sa hovorilo na školení, ktoré ste absolvovali pred niekoľkými rokmi. Už ste sa sťažovali na nedostatočnú údržbu strojov, ale vedúci výroby to ignoruje.

Ste vysokokvalifikovaný pracovník a znamenáte pre organizáciu skutočný prínos, ale uvažujete o odchode, pokiaľ sa na vaše sťažnosti nenájde riešenie.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Od vášho úvodného školenia týkajúceho sa vibrácií ruka – rameno došlo v organizácii k značnej fluktuácii zamestnancov. Môžete svojim spolupracovníkom vysvetliť príčiny a príznaky vibrácií ruka – rameno?
- Ako pravidelne by sa malo školenie zamestnancov a manažérov obnovovať a čo znamená nedostatočná údržba strojových zariadení?
- Ako môžu zamestnanci a vedenie organizácie v budúcnosti spolupracovať v záujme vytvorenia zdravej budúcnosti, aby sa predišlo podobným situáciám?

Ďalšie informácie

- Úrad HSE (Health and Safety Executive) v Spojenom kráľovstve, „Hand-arm vibration at work“ (Vibrácie ruka – rameno v práci): <http://www.hse.gov.uk/vibration/hav/index.htm>
- Škótsky úrad NHS Health Scotland, webové sídlo Healthy Working Lives (Zdravý pracovný život), „Vibration“ (Vibrácie): <https://www.healthyworkinglives.scot/workplace-guidance/health-risks/vibration/Pages/common-hazards-and-controls.aspx>

Ďalšie informácie pre facilitátora

- EU-OSHA, E-fact 19 – Prevencia rizík vibrácií v stavebníctve: <https://osha.europa.eu/sk/publications/e-facts/efact19/view>

Pomôcka na otvorenie diskusie 6: Malý rodinný podnik

Pracujete v malom rodinnom podniku, ktorý je v tých istých priestoroch už niekoľko rokov. Zariadenie nie je postavené účelovo a v priebehu rokov sa nahromadilo množstvo materiálov. Veľká časť úložného priestoru je pod úrovňou pása, čo predstavuje riziko ručnej manipulácie a potenciálne bolesti dolnej časti chrbta.

Ctíte si lojalnosť k rodine, ale máte obavy z vplyvu presúvania a prenášania materiálov na svoje ruky, ramená a chrbát.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Poznáte podobný scenár na vašom vlastnom pracovisku? Súhlasíte s tým, že už v prípade počiatočných príznakov muskuloskeletálnej poruchy je potrebné plne prehodnotiť miesto výkonu práce?
- Ak vezmete do úvahy, že ide o malý podnik, aké zručnosti musí mať tím zapojený do procesu posudzovania rizík, aby tu dospel k úspešnému výsledku? Aké sú výhody tímovej práce pri identifikácii faktorov rizika muskuloskeletálnych porúch na vašom pracovisku?
- Aký význam má vhodné upratovanie a skladovanie v rámci prehodnotenia miesta výkonu práce? Ako by ste na vaše obavy upozornili zamestnávateľa?
- Akú hodnotu zamestnanci prinášajú organizácii?

Ďalšie informácie

- EU-OSHA, Factsheet 73 – Problematika poškodení podporno-pohybovej sústavy: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>

Pomôcka na otvorenie diskusie 7: Použitie mapovania tela na zhromaždenie údajov o počiatkových príznakoch muskuloskeletálnych porúch

Súbor nástrojov [Understanding musculoskeletal disorders \(Pochopenie muskuloskeletálnych porúch\)](#) kladie veľký dôraz na dôležitosť rozpoznania počiatkových príznakov a prijatia potrebných preventívnych opatrení. Zhromažďovanie údajov pomáha napríklad pri určovaní priorit všetkých opatrení, ktoré sa majú prijať v nadväznosti na hodnotenie rizika.

Keďže technológie napredujú a obsah a organizácia práce sa menia, aké jednoduché spôsoby zaznamenávania vznikajúcich zdravotných problémov sú k dispozícii, a keď sú už tieto problémy identifikované, ako modifikuje vaša organizácia politiky a postupy na začatie včasných zdravotných zásahov?

Pred začatím diskusie predstavte stranu 77 a prílohu 2 dokumentu *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky*, ktorý je uvedený nižšie v časti „Ďalšie informácie“, a rozdajte účastníkom kópie.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Aké údaje v súčasnosti zhromažďuje vaša organizácia na podporu určovania priorit, pokiaľ ide o preventívne opatrenia vo vzťahu k muskuloskeletálnym poruchám?
- Ako sa tieto údaje zhromažďujú?
- Ako sa tieto údaje používajú na identifikáciu nebezpečenstiev, rizík a opatrení a na určenie priorit opatrení?
- Viete, ako máte ako zamestnanec nahlásiť počiatkové príznaky muskuloskeletálnych porúch?
- Používa vaša organizácia mapovanie tela ako spôsob zhromažďovania informácií?
- Aké výhody môže mať mapovanie tela a na čo môže byť najužitočnejšie?
- Ak sa používa mapovanie tela, ako to pomáha pri identifikácii nebezpečenstiev, rizík a opatrení a pri určovaní priorit, pokiaľ ide o opatrenia?

Ďalšie informácie

- EU-OSHA, *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch*: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

Ďalšie informácie pre facilitátora

- HSE, „Body mapping tool“ (Nástroj na mapovanie tela): <http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>
- Victorian Trades Hall Council, VTHC (Rada odborových zväzov štátu Viktória), „Body mapping“ (Mapovanie tela): <http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping/part-1-body-mapping>
- *Zdroje školení Napo – súbor nástrojov Understanding musculoskeletal disorders (Pochopenie muskuloskeletálnych porúch)*: <https://www.napofilm.net/sk/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>:

Pomôcka na otvorenie diskusie 8: Rané vzdelávanie a školská taška

Pracujete pre organizáciu, ktorá vysvetlila dôležitosť riadenia pracovného prostredia s cieľom minimalizovať vznik muskuloskeletálnych porúch. Uvedomujete si, že kontrolné opatrenia uplatňované na pracovisku sa vzťahujú aj na vaše aktivity v domácnosti a vo voľnom čase.

Vidíte však, ako vaše dieťa každý deň „bojuje“ s nosením tašky do školy a zo školy, pričom ju má často prehodenú iba cez jedno rameno.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Ako by ste priblížili tému dôležitosťi zdravej chrbtice v každom veku svojmu dieťaťu alebo inému mladému človeku?
- Viete nám navrhnúť spôsoby, ako by sa mohla znížiť hmotnosť školskej tašky?
- Ako by ste vysvetlili výhody správneho nosenia tašky a prečo by sa tým znížilo riziko muskuloskeletálnych porúch?
- Povzbudili by ste mladého človeka, aby v škole otvoril diskusiu o zdravej chrbtici a poskytovaní úložných priestorov?
- Ako by ste mohli začať diskusiu o tejto téme a ďalších možných nebezpečenstvách muskuloskeletálnych porúch (napr. držanie tela a nábytok) so školou, ktorú navštevuje vaše dieťa alebo s ďalšími rodičmi?
- Myslíte si, že tento druh raného vzdelávania v oblasti nebezpečenstiev muskuloskeletálnych porúch by bol prínosom pre zamestnávateľov? Ak áno, prečo?

Ďalšie informácie

- Association of Paediatric Chartered Physiotherapists (Asociácia detských autorizovaných fyzioterapeutov): „Choosing the right school bag“ (Výber správnej školskej tašky): <https://www.shb.scot.nhs.uk/departments/physiotherapy/APCP%20School%20Bag%20Advice.pdf>
- BackCare, „Bags versus backpacks“ (Tašky alebo batohy): <http://backcare.org.uk/wp-content/uploads/2015/02/BCAW-2010-Bags.pdf>

Ďalšie informácie pre facilitátora

- Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), „School and youth health“ (Zdravie v škole a u mládeže): https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/
- ENETOSH (Európska sieť pre vzdelávanie a odbornú prípravu v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci) – webové sídlo: <http://www.enetosh.net/>

Pomôcka na otvorenie diskusie 9: Bolesť krku a ramien ako dôsledok práce v kancelárii – informovanie zamestnávateľa

Pracujete v kancelárii. Svoju prácu máte radi. Je rôznorodá a ste v nej zaneprázdnený, ale vyžaduje si veľa času presedeného pred obrazovkou počítača. Zaregistrovali ste, že v práci ste začali mať bolesti v krku a ramenách, ale nechceli ste s tým otravovať a nehovorili ste o tom ani kolegom, ani zamestnávateľovi. Máte tiež obavy, že vás nebudú brať vážne, pričom ide aj tak len o menšie bolesti.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Prečo si myslíte, že je pre vás a vášho zamestnávateľa dôležité, aby ste hlásili svoje obavy a príznaky? Aké by to mohlo mať následky, keby ste nič nepovedali?
- Ako by ste upozornili zamestnávateľa na svoje obavy a príznaky? Čo a ako by ste si pripravili a naplánovali? Aké otázky by ste do toho zahrnuli?
- Čo by vás mohlo odradiť od toho, aby ste upozornili na svoje obavy a príznaky?
- Čo by mohla vaša organizácia urobiť, aby vám uľahčila čo najskoršie hlásenie príznakov?
- Ako môžu zamestnanci a vedenie organizácie spolupracovať v záujme čo najskoršieho riešenia príznakov zdravotných problémov a zabezpečenia zdravia do budúcnosti?

Ďalšie informácie

- Pozri prílohu 1 „Let’s talk ... for workers“ (Porozprávajme sa... pre zamestnancov)
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees (Práca s artritídou, bolesťou chrbta a súvisiacimi stavmi: príručka pre zamestnancov): https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf
- Otázky v prílohe 1 je možné použiť aj s ostatnými pomôckami na otvorenie diskusie

Pomôcka na otvorenie diskusie 10: Podozrenie na bolesť chrbta z práce – rozhovor s pracovníkom

(Poznámka pre facilitátora: Vyberte si jeden z nasledujúcich scenárov a použite ho v skupine, alebo si vytvorte vlastný.)

Máte podozrenie alebo vám je oznámené, že u jedného z vašich zamestnancov sa objavili počiatočné príznaky problémov s chrbticou. Pracuje v sklade, pričom zdvíha a prenáša bremená a riadi vysokozdvížny vozík.

Máte podozrenie alebo vám je oznámené, že u jedného z vašich pracovníkov, ktorí majú na starosti upratovanie a čistenie, sa objavili počiatočné príznaky problémov s chrbticou. Pri práci zdvíha a prenáša bremená, a tiež vykonáva opakované fyzické činnosti v neprirodzených polohách pri vyprázdňovaní košov a čistení podlahy.

Máte podozrenie alebo vám je oznámené, že u jedného z vašich administratívnych pracovníkov sa objavili počiatočné príznaky muskuloskeletálnej poruchy. Administratívna práca si vyžaduje dlhé sedenie pred obrazovkou počítača a zamestnanec niekedy musí pracovať rýchlo, aby dodržal konkrétny termín.

Prevádzkujete kadernícky salón. Máte podozrenie alebo vám je oznámené, že u jedného z vašich zamestnancov sa vyskytli počiatočné príznaky muskuloskeletálnej poruchy. Práca si vyžaduje veľa času v stoji a v neprirodzených polohách, vykonávanie opakovaných pohybov pri strihaní vlasov a držanie vybavenia, ako sú sušiče vlasov a zastrešovače vlasov.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Prečo si myslíte, že je dôležité, aby zamestnanci hlásili svoje obavy a príznaky čo najskôr? Aké by mohli byť negatívne dôsledky nevedomosti o počiatočných príznakoch muskuloskeletálnych porúch u zamestnanca?
- Aký prístup by ste zvolili k takejto osobe? Ako by ste mohli začať rozhovor? O akých veciach by ste sa chceli rozprávať v rámci rozhovoru?
- Povzbudili by ste ho, aby čo najskôr vyhľadal lekársku pomoc?
- Ako by ste postupovali ďalej po rozhovore? Aké opatrenie by ste mali prijať?
- Ako by ste zaobchádzali s dôvernými informáciami, najmä ak ide o informácie týkajúce sa zdravotného stavu?
- Čo by mohlo zamestnancov odradiť od toho, aby upozornili na svoje obavy a príznaky?
- Čo by ste mohli vy a vaša organizácia urobiť, aby ste zamestnancom uľahčili čo najskoršie hlásenie príznakov? Aké politiky by mala mať organizácia?
- Ako môžu zamestnanci a vedenie organizácie spolupracovať v záujme čo najskoršieho riešenia príznakov zdravotných problémov a zabezpečenia zdravia do budúcnosti?

Ďalšie informácie

- Pozri prílohu 2 „Let’s talk ... for managers“ (Porozprávajme sa... pre manažérov)
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers (Práca s artritídou, bolesťou chrbta a súvisiacimi stavmi: príručka pre zamestnávateľov): https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- Otázky v prílohe 2 je možné použiť aj s ostatnými pomôckami na otvorenie diskusie

Pomôcka na otvorenie diskusie 11: Diagnóza artritídy – informovanie zamestnávateľa

Bola vám diagnostikovaná artritída. Až doteraz ste dokázali svoju prácu zvládnuť a nikomu ste o tom nepovedali, ale vaše problémy a bolesti sa zväčšujú. Niektoré činnosti – ako napríklad dochádzanie do a z práce počas dopravnej špičky, dlhé sedenie počas schôdzí alebo dlhodobé státie, keď ste na pracovisku – vám začali spôsobovať určité ťažkosti. Máte obavy, že budete možno potrebovať viac voľna z práce, pretože vzplanutia bolesti sa zhoršujú, alebo že budete potrebovať čas na lekárske ošetrovanie.

Vaša práca sa vám naozaj páči, ale cítite úzkosť a stres, pretože viete, že potrebujete v práci nejakú podporu, no máte obavy z toho, čo povedia kolegovia a ako sa zachová váš zamestnávateľ, ak sa dozvie o vašom stave. Pocit úzkosti vášmu stavu nepomáha.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Prečo si myslíte, že je pre vás a vášho zamestnávateľa dôležité, aby ste hlásili svoje obavy a príznaky? Aké by to mohlo mať následky, keby ste nič nepovedali?
- Ako by ste upozornili zamestnávateľa na svoje obavy a príznaky? Čo a ako by ste si pripravili a naplánovali? Aké problémy by ste do toho zahrnuli?
- Čo by vás mohlo odradiť od toho, aby ste upozornili na svoje starosti a príznaky?
- Čo by mohla vaša organizácia urobiť, aby vám uľahčila čo najskoršie hlásenie príznakov?
- Ako môžu zamestnanci a vedenie organizácie spolupracovať v záujme čo najskoršieho riešenia príznakov zdravotných problémov a zabezpečenia zdravia do budúcnosti?

Ďalšie informácie

- Pozri prílohu 1 „Let’s talk ... for workers“ (Porozprávajme sa... pre zamestnancov)
- Versus Arthritis, „Work“ (Práca): <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care (Starostlivosť o artritídu), *Working with arthritis* (Práca s artritídou): <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* (Práca s artritídou, bolesťou chrbta a súvisiacimi stavmi: príručka pre zamestnancov): 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) (Práca s reumatickými a muskuloskeletálnymi chorobami): [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Pomôcka na otvorenie diskusie 12: Komunikácia so zamestnancom o artritíde

Jeden z vašich zamestnancov čerpá viac voľna ako obvykle a v práci sa nezdá byť vo svojej koži. Prácu má rôznorodú a je v nej zaneprázdnený, ale vyžaduje si dlhé sedenie pred obrazovkou počítača. Je dobrým zamestnancom a zvyčajne úspešne vykonáva svoje úlohy. Príde za vami a oznámi vám, že má diagnózu artritídy.

Myslí si, že dokáže pokračovať v práci, ak si bude môcť prispôsobiť svoje pracovné miesto, aby bolo preňho vhodnejšie, napr. možno zmenou časov dochádzania s cieľom vyhnúť sa cestovaniu verejnou dopravou počas dopravnej špičky a flexibilnejšou pracovnou dobou s cieľom prispôsobiť si návštevy u lekára.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Prečo si myslíte, že je dôležité, aby mali zamestnanci istotu, že s vami môžu pri najbližšej príležitosti prediskutovať svoje zdravotné problémy? Aké by to mohlo mať následky, keby sa taký rozhovor odkladal?
- Ako by ste pristupovali k rozhovoru so zamestnancom o probléme s muskuloskeletálnou poruchou, ktorý nesúvisí s prácou? Aké problémy by ste do toho zahrnuli?
- Čo by mohlo zamestnancov odradiť od toho, aby upozornili na svoje obavy a príznaky?
- Čo by mohla vaša organizácia urobiť, aby pracovníkom uľahčila čo najskoršie oznámenie problémov?
- Ako by ste preskúmali situáciu zamestnanca a identifikovali, akú podporu bude pravdepodobne potrebovať, napríklad vo forme prispôsobenia pracoviska?
- Aké politiky by mala organizácia uplatňovať a ako by ich mala oznamovať zamestnancom?

Ďalšie informácie

- Pozri prílohu 2 „Let’s talk ... for managers“ (Porozprávajme sa... pre manažérov)
- National Rheumatoid Arthritis Society (NRAS), *When an employee has rheumatoid arthritis* (Keď má zamestnanec reumatoidnú artritídu): <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* (Práca s artritídou, bolesťou chrbta a súvisiacimi stavmi: príručka pre zamestnávateľov): https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)* (Práca s reumatickými a muskuloskeletálnymi chorobami): [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Príloha 1: Porozprávajte sa... pre zamestnancov – upozornenie zamestnávateľa na diagnózu artritídy (alebo inej muskuloskeletálnej poruchy)

Nemáte zo zákona povinnosť informovať svojho zamestnávateľa o zdravotnom probléme, ako je artritída, ale váš zamestnávateľ je povinný chrániť vaše zdravie a bezpečnosť pri práci, zabezpečiť, aby vás nediskriminoval pre váš stav, a poskytnúť akékoľvek individuálne úpravy, ktoré môžete potrebovať. Nemôže to však urobiť, ak o vašom stave nevie. Ak sa obávate obrátiť sa na zamestnávateľa, máte spolupracovníka, ktorému by ste to mohli povedať? Existuje vo vašej práci odborová organizácia, ktorá by vás mohla podporiť? Práca, ktorá spočíva v zdvíhaní a prenášaní bremien, neustálom stoji, alebo dokonca dlhšom sedení, môže byť pre organizmus namáhavá, keď máte chorobu, ako je artritída, takže na zvládnutie práce budete možno potrebovať nejaké úpravy. Ak zamestnávateľovi poviete o svojej artritíde, bolesti kĺbov alebo súvisiacom stave v skorom štádiu, môže to skutočne pomôcť vášmu pracovnému životu. Ak sa s ním porozprávate o svojom zdravotnom stave, má povinnosť uchovať v tajnosti, čo mu poviete, a bez vášho súhlasu to nesprístupniť nikomu inému.

Ak o tom chcete hovoriť, tu je niekoľko tipov na uľahčenie rozhovoru.

Tipy na komunikáciu pre zamestnancov

Pred rozhovorom: porozprávajte sa so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym pracovníkom o práci s artritídou. Popremýšľajte o možnom potrebnom pracovnom rozvrhu a o úpravách, o ktoré by ste mali požiadať. Môžete získať návrhy a rady od iných ľudí, ktorí pracujú s artritídou, alebo z webovej stránky organizácie zameranej na artritídu? List od lekára alebo iného zdravotníckeho pracovníka, ktorý vás lieči, môže pomôcť vysvetliť váš stav, ako aj to, aký vplyv to na vás môže mať. List môže obsahovať aj informácie o podpore, ktorú môžete potrebovať. Môžete tiež vziať so sebou všetky relevantné informácie, ktoré ste našli, napríklad od organizácie zameranej na artritídu, ktoré vám pomôžu vysvetliť vašu situáciu a potreby.

Rozhodnite sa, čo poviete a čo budete žiadať: vopred si naplánujte, čo chcete povedať a o čom sa chcete porozprávať, napríklad:

- stav, ktorý máte,
- príznaky, ktoré pociťujete,
- ako vás môže váš stav ovplyvniť, keď máte zlý deň,
- účinky akýchkoľvek liekov, ktoré užívate,
- s akými úlohami budete možno potrebovať pomoc,
- ako sa vaše príznaky môžu každý deň meniť,
- prečo máte pocit, že s určitou podporou budete môcť robiť svoju prácu veľmi dobre,
- úpravy alebo podporu, ktoré by vám mohli pomôcť (premýšľajte o sebe, manažérovi a vašej organizácii).

Medzi veci, ktoré je potrebné zvážiť, patrí potreba pracovného voľna počas dňa na návštevu lekára a riešenie zápalov (ktoré sú vo všeobecnosti neočakávané); či chcete začať svoj pracovný deň neskôr alebo pracovať doobeda z domu, ak máte na začiatku dňa väčšie bolesti; vybavenie alebo zmeny úloh alebo prác, ktoré vykonávate. Ak nemáte istotu, vždy môžete uskutočniť počiatočný rozhovor so svojim zamestnávateľom a povedať mu, že keď sa o svojom stave dozviete viac, budete s ním o tom hovoriť znova. Ak chcete, aby boli vaši kolegovia informovaní, možno budete chcieť s nimi diskutovať a dohodnúť sa na najlepšom spôsobe riešenia situácie.

Začatie konverzácie: vytvorte príležitosť na konverzáciu. Aj keď nepatríte medzi tých, ktorí dokážu so svojim manažérom ľahko komunikovať, po úvodnom rozhovore to bude pre vás už jednoduchšie. V každom prípade si naplánujte stretnutie, aby na vás mal čas a venoval vám pozornosť. Porozprávajte sa v príjemnom prostredí a súkromne. Vezmite si so sebou pero a papier, aby ste si počas rozhovoru mohli robiť poznámky. Možno neskôr budete chcieť mať rozhodnutia o dôležitých otázkach písomne.

Najprv informujte svojho zamestnávateľa o diagnóze, príznakoch a o tom, ako vás ovplyvňuje váš stav (pozri body navrhované v časti „Rozhodnite sa, čo povieť a čo budete žiadať“ vyššie). Je to dôležité, pretože váš manažér nemusí váš stav vôbec poznať ani mu rozumieť, alebo môže mať o ňom mylné predstavy, takže ak získa prehľad o tom, ako to na vás vplýva, bude vás môcť správne podporiť.

Ďalej budete chcieť pokračovať v rozhovore so zamestnávateľom o potrebnej podpore. Možno vám pomôžu nasledujúce návrhy. Budete ich musieť prispôsobiť v závislosti od svojich príznakov a práce, ktorú vykonávate:

- Myslím si, že svoju prácu zvládnem s niekoľkými úpravami alebo podporou. Súčasťou práce, s ktorými mám nejaké problémy, sú...
- Väčšinu času som v poriadku, ale keď nastúpia bolesti, myslím, že X mi pomôže.
- Mám niekoľko návrhov na úpravy alebo podporu, o ktorých si myslím, že by mi mohli pomôcť, a ktoré by som chcel s vami prediskutovať.
- Mám niekoľko návrhov, ako by sa práca mohla robiť inak alebo ako by sa dala moja práca zmeniť.
- Mohli by ste vyhodnotiť pracovisko a identifikovať problémy a riešenia?
- Mohli by sme urobiť test a vyskúšať Y a Z?
- Mohli by sme sa dohodnúť na pláne do budúcnosti vrátane pravidelných kontrolných stretnutí?
- Buď „Zatiaľ nechcem informovať svojich kolegov. Dám vám vedieť, keď na to budem pripravený“, alebo „Mohli by ste mi pomôcť s informovaním kolegov?“

Činnosť

Táto príloha by sa mohla použiť aj na vypracovanie krátkej scény v rámci cvičenia s prepojením na ktorúkoľvek pomôcku na začatie diskusie.

Ďalšie informácie

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers* (Práca s artritídou, bolesťou chrbta a súvisiacimi stavmi: príručka pre zamestnávateľov): 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* (Práca s artritídou, bolesťou chrbta a súvisiacimi stavmi: príručka pre zamestnancov): https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf
- Versus Arthritis, „Work“ (Práca): <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care (Starostlivosť o artritídu), *Working with arthritis* (Práca s artritídou): <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis* (Keď má zamestnanec reumatoidnú artritídu): <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-OSHA, *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch*: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA, *Workers with disabilities* (Pracovníci so zdravotným postihnutím): https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities
- EU-OSHA, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders* (Návrat k pracovným stratégiám prevencie zdravotného postihnutia z muskuloskeletálnych porúch): https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders

- EU-OSHA, Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs) (Práca s reumatickými a muskuloskeletálnymi chorobami):
[https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Príloha 2: Porozprávajte sa... pre manažérov – ako vám môžeme pomôcť s artritídou (alebo inou muskuloskeletálnou poruchou)?

Pri správnej podpore a úpravách môžu ľudia s reumatoidnou artritídou zvyčajne pokračovať v zamestnaní. Čím skôr zamestnanec príde, aby s vami prediskutoval artritídu, tým je to lepšie pre jeho vlastné pohodlie a istotu, pretože včasné zmeny môžu byť tiež lacnejšie ako tie, ktoré by boli potrebné v neskoršom štádiu. Niet pochyb, že budete chcieť ponúknuť podporu, aby ste urobili správnu vec pre svojho zamestnanca, ale mali by ste si tiež uvedomiť, že diskriminácia osoby so zdravotným postihnutím je v rozpore so zákonom.

Pre väčšinu ľudí to nebude ľahký rozhovor. Musia sa vyrovnáť s diagnózou, ktorá im mení život, a pravdepodobne budú mať pochybnosti o vyhliadkach do budúcnosti, vrátane práce. Môžu mať aj pocit viny, ak ich stav začal ovplyvňovať ich výkonnosť v práci.

Problémy, ktoré v práci môžu mať, sa často dajú vyriešiť ľahko a jednoducho. Možno budete musieť posúdiť pracovisko a identifikovať problémy a potenciálne riešenia. Kľúčovou súčasťou tohto procesu je efektívna komunikácia so zamestnancom o situácii, prejavenie porozumenia a zaujatie podporného prístupu.

Aby sa tak stalo, zamestnanci musia cítiť istotu, že sa môžu so svojím zamestnávateľom porozprávať a že s tým, čo povedia, sa bude zaobchádzať dôverne, a že zamestnávateľ nezaujme negatívny postoj. Zamestnávatelia musia byť otvorení a povzbudzovať túto konverzáciu, ale ak neviete, ako viesť takú konverzáciu, môže to byť prekážkou.

Ďalej uvádzame niekoľko tipov pre manažérov, ako môžu komunikácii napomôcť.

Tipy na komunikáciu pre manažérov

Podporný prístup:

- Zabezpečte, aby zamestnanci porozumeli tomu, ako sa na nich vzťahujú všetky politiky v organizácii.
- Diskutujte s nimi, či a ako chcú informovať kolegov:
 - Prajete si informovať svojich kolegov, alebo si prajete, aby to ostalo dôverné?
 - Aký by bol najlepší spôsob ich informovania? Potrebujete moju podporu pri ich informovaní?
- Dohodnite si niekoľko kontrolných stretnutí s pracovníkom, aby ste prediskutovali jeho potreby vrátane akýchkoľvek potrebných úprav:
 - Mali by sme sa znova stretnúť a prediskutovať podporu, ktorú od nás potrebujete. Kedy by vám to vyhovovalo?
- Preskúmajte situáciu spolu s nimi:
 - Ktoré časti svojich úloh dokázate dokončiť bez problémov ?
 - S ktorými časťami môžete mať problémy?
 - Máte skúsenosti a ceníme si vás ako zamestnanca, aké úpravy alebo podpora by podľa vás mohli pomôcť? Čo by sa mohlo urobiť inak? Ako by sme vám mohli upraviť prácu, aby sme vám pomohli? Existujú nejaké zmeny, ktoré by sa mohli vykonať na vami používaných zariadeniach a mohli by vám pomôcť? Ako vás môže organizácia, vrátane mňa, podporiť?
 - Čo si myslíte o X? Čo by ste povedali na Y?
- Preskúmajte pracovné prostredie a prístupnosť. Zvážte pracovnú dobu, ďalšie školenie a úpravy pracovných úloh pracovníka. Mali by sa vykonať testy úprav a zmien v práci. Môžu byť dočasné alebo trvalé.

- Dohodnite sa na pláne do budúcnosti a na procese komunikácie a preskúmania.
- Vytvorte prístup „otvorených dverí“ k riešeniu zdravotných problémov.

Činnosť

Táto príloha by sa mohla použiť aj na vypracovanie krátkej scény v rámci cvičenia s prepojením na ktorúkoľvek pomôcku na začatie diskusie.

Ďalšie informácie

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers* (Práca s artritídou, bolesťou chrbta a súvisiacimi stavmi: príručka pre zamestnávateľov): https://www.arthritisireland.ie/assets/177F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees* (Práca s artritídou, bolesťou chrbta a súvisiacimi stavmi: príručka pre zamestnancov): https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet__web_version_.pdf
- Versus Arthritis, „Work“ (Práca): <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care (Starostlivosť o artritídu), *Working with arthritis* (Práca s artritídou): <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis* (Keď má zamestnanec reumatoidnú artritídu): <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-OSHA, *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch*: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-OSHA, *Workers with disabilities* (Pracovníci so zdravotným postihnutím): https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities
- EU-OSHA, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders* (Návrat k pracovným stratégiám prevencie zdravotného postihnutia z muskuloskeletálnych porúch): https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)* (Práca s reumatickými a muskuloskeletálnymi chorobami): [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

**Európska agentúra pre bezpečnosť
a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA)**

prispieva k tomu, aby sa z Európy stalo bezpečnejšie, zdravšie a produktívnejšie miesto na výkon práce. Agentúra skúma, vytvára a šíri spoľahlivé, vyvážené a nestranné informácie o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a organizuje celoeurópske kampane na zvyšovanie informovanosti. Agentúru zriadila Európska únia v roku 1994 a sídli v Bilbau (Španielsko). Umožňuje spoluprácu zástupcov Európskej komisie, vlád členských štátov, organizácií zamestnávateľov a zamestnancov, ako aj popredných odborníkov vo všetkých členských štátoch EÚ a mimo nej.

**Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu
zdravia pri práci**

Santiago de Compostela 12, 5th floor
48003 Bilbao, Španielsko
Tel. +34 944794360
Fax +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office