



# Samtalsöppnare för arbetsplatsdiskussioner om muskel- och skelettbesvär

En resurs från EU-Osha för arbetsplatser

Utarbetad av: Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA),  
Storbritannien

Projektledning: Sarah Copsey, Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-Osha)

Denna rapport har beställts av Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-Osha). Innehållet, inklusive eventuella uppfattningar och/eller slutsatser som uttrycks, är enbart författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis EU-Oshas uppfattningar.

Europa direkt är en tjänst som hjälper dig att få svar  
på dina frågor om Europeiska unionen

Avgiftsfritt telefonnummer (\*):

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

(\* ) Vissa mobiltelefonoperatörer tillåter inte 00 800-nummer, eller avgiftsbelägger dem.

Mer information om Europeiska unionen hittar du på internet (<http://europa.eu>).

© Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2019

Kopiering tillåten med angivande av källan.

## Innehållsförteckning

Introduktion till användning av samtalsöppnare .....	4
Samtalsöppnare 1: Budbilsförare .....	6
Samtalsöppnare 2: Detaljhandeln .....	7
Samtalsöppnare 3: Mäns arbete, kvinnors arbete och muskel- och skelettbesvär .....	8
Samtalsöppnare 4: Personalmatsal .....	10
Samtalsöppnare 5: Hand- och armvibration .....	11
Samtalsöppnare 6: Litet familjeföretag .....	12
Samtalsöppnare 7: Använd body mapping för att samla in uppgifter om tidiga symtom på muskel- och skelettbesvär .....	13
Samtalsöppnare 8: Tidig utbildning och skolväskan .....	14
Samtalsöppnare 9: Nack- och axelvärk från kontorsarbete – Att berätta för din arbetsgivare .....	15
Samtalsöppnare 10: Misstänkt ryggvärk från jobbet – Att prata med arbetstagaren .....	16
Samtalsöppnare 11: En artrosdiagnos – Att berätta för din arbetsgivare .....	17
Samtalsöppnare 12: Kommunicera med arbetstagare om deras artros .....	18
Bilaga 1: Låt oss prata... för arbetstagare – Att ta upp din artrosdiagnos (eller diagnos av en annan muskel- och skelettsjukdom) med din arbetsgivare .....	19
Bilaga 2: Låt oss prata... för chefer – Hur vi kan hjälpa dig med din artros (eller annat muskel- och skelettbesvär) .....	21

## Introduktion till användning av samtalsöppnare

Scenarier för samtalsöppnare är en resurs för att underlätta gruppdiskussioner på arbetsplatsen eller under yrkesutbildning. Dessa samtalsöppnare omfattar scenarier som riktar sig till arbetstagare som utför arbetsuppgifter som kan orsaka muskel- och skelettbesvär och till deras chefer och arbetsledare samt scenarier som har utformats för att stödja behovet av snabb och effektiv kommunikation mellan arbetstagaren och dennes chef om ett hälsoproblem som rör muskel- och skelettbesvär. Dessa scenarier kan användas som utgångspunkt för att påbörja en diskussion, med föreslagna ämnen och inledande frågor. De kan användas i en diskussionsinriktad workshop, eller som inledning till en utbildning.

Större grupper kan delas in i mindre grupper eller par för att diskutera varje scenario, diskussionspunkterna och sina synpunkter. Grupperna bör sedan återsamlas för att dela med sig av sina synpunkter. Om moderatorn delar in en större grupp i mindre grupper, kan varje grupp tilldelas samma scenario eller olika scenarier.

- De situationer som används syftar till att belysa några av de utmaningar som arbetstagare möter och vikten av att förstå de åtgärder i företaget som är kopplade till förebyggande av muskel- och skelettbesvär, samt vilket ansvar som arbetsgivarna respektive arbetstagarna har.
- Situationerna kan anpassas för att återspegla organisationens behov genom att dess egna riktlinjer och förfaranden för förebyggande av muskel- och skelettbesvär införlivas.
- Genom diskussion bör arbetstagarna känna sig bättre rustade och informerade för att hantera situationer där bedömningsbaserade beslut krävs.
- Genom diskussion bör arbetstagare, chefer och arbetsledare erkänna betydelsen av tidig rapportering av symtom för att minska risken för att arbetstagare ska utveckla muskel- och skelettbesvär och för att stödja hållbara yrkesliv.

Moderatorerna kan också överväga att anpassa scenarierna och frågorna till andra yrken och arbetssituationer och behålla samma tillvägagångssätt.

## Ytterligare information om muskel- och skelettbesvär

I länkarna nedan hittar du resurser från EU-Osha med enkel information om muskel- och skelettbesvär och hur du förebygger dem, som kommer att hjälpa dig att förbereda aktiviteterna. Faktabladen kan också delas ut som stödpaper till deltagarna.

- *Friska arbetstagare, framgångsrika företag – en praktisk vägledning för välbefinnandet på arbetsplatsen: Hantera psykosociala risker och muskel- och skelettbesvär i småföretag:* <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- *Belastningsbesvär:* <https://osha.europa.eu/sv/themes/musculoskeletal-disorders>
- *Factsheet 71 – Introduktion till arbetsrelaterade belastningsbesvär:* <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- *Factsheet 72 – Arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer:* <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- *Factsheet 73 – Faror och risker i samband med manuell hantering av laster på arbetsplatsen:* <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- *Factsheet 87 – Mångfald på arbetsplatsen och riskbedömning: Hänsyn till alla. Sammanfattning av en arbetsmiljöbyrårapport:* <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>
- *E-facts 19 – Prevention of vibration risks in the construction sector:* <https://osha.europa.eu/sv/publications/e-facts/efact19/view>

## Ytterligare information om ledarskap och arbetstagarmedverkan

- *Arbetstagarmedverkan för bättre arbetsmiljö – en praktisk vägledning:* [https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view)
- *Ledningens ledarskap inom arbetsmiljöfrågor – En praktisk handledning:* [https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH\\_guide/view](https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view)

## Ytterligare utbildningsresurser

- Utbildningsresurser från Napo. Verktygslådan *Understanding musculoskeletal disorders:* <https://www.napofilm.net/sv/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>. Dessa samtalsöppnare kan användas i kombination med olika arbetsplatsdiskussioner om muskel- och skelettbesvär som är utformade för att användas med Napo-filmer. I länken hittar du en meny med förslag på hur aktiviteter från de två resurserna kan användas tillsammans.

## Samtalsöppnare 1: Budbilsförare

När du jobbar för en budfirma ansvarar du för att paket ska levereras säkert och i tid till både hushåll och kommersiella fastigheter. Paketerna märks när så krävs efter vikt, men på grund av den operativa effektiviteten har antalet paket som du måste leverera varje dag ökat med 10 procent.

Trots denna ökning gillar du verkligen ditt jobb, men du är orolig för hur detta ytterligare arbete kommer att påverka ditt välbefinnande.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Tror du att en ökning av arbetsbördan med 10 procent kommer att leda till att ett muskel- och skelettbesvär utvecklas? Om ja, vilka typer av muskel- och skelettbesvär kan detta orsaka och vad kan göras för att förhindra dem?
- På personlig nivå är muskel- och skelettbesvär smärtsamma och i många fall en begränsning av livet. Vilka effekter kan de ha på organisatorisk nivå och varför?
- Som budbilsförare utsätts du för risker kopplade till både bilkörning och muskel- och skelettbesvär. Hur skulle utvecklingen av en sådan sjukdom påverka din körning?
- Hur skulle du uttrycka din oro för din arbetsgivare? Om du utvecklade symptom eller utmattnings, hur skulle du ta upp dessa problem med din arbetsgivare?
- För att undvika att liknande situationer uppstår i framtiden, hur kan arbetstagarna och organisationens ledning samarbeta för att skapa en hälsosam framtid?

### Ytterligare information

- EU-Osha, *Friska arbetstagare, framgångsrika företag – en praktisk vägledning för välbefinnandet på arbetsplatsen: Hantera psykosociala risker och muskel- och skelettbesvär i småföretag*: <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Webbplatsen för Scottish Occupational Road Safety Alliance: [www.scorsa.org.uk](http://www.scorsa.org.uk) (gratis information och råd samt tillgång till vägledning från Royal Society for the Prevention of Accidents, även tillgängligt på [www.rospa.org.uk](http://www.rospa.org.uk))
- EU-Osha, E-vägledning om arbetsrelaterade säkerhetsrisker för fordon (VeSafe): <https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

## Samtalsöppnare 2: Detaljhandeln

När du arbetar inom detaljhandeln ansvarar du för att fylla på hyllorna i slutet av varje dag. Det innefattar att kontrollera vad som har sålts, gå in på lagret, plocka fram de nödvändiga varorna, gå tillbaka till affären och placera varorna på hyllorna. Du har försetts med en vagn och handskar med lämpligt grepp, men höjden på den översta hyllan innebär att du måste sträcka dig, vilket är obekvämt.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Håller du med om att tidiga symtom på ett muskel- och skelettbesvär tyder på att arbetsuppgiften måste bedömas på nytt? Vilka färdigheter måste de som medverkar i riskbedömningsprocessen ha för att framgångsrikt genomföra detta?
- Med tanke på den information som ges om arbetsinnehållet och organisationen, hur skulle arbetsuppgiften och/eller utrustningen kunna ändras för att minska risken för muskel- och skelettbesvär? Hur användbart skulle det till exempel vara att få en trappstege? Hur skulle frekvensen av hanteringsuppgifterna kunna minskas?
- Hur skulle du uttrycka din oro till din arbetsgivare?
- För att undvika att liknande situationer uppstår i framtiden, hur kan arbetstagarna och organisationens ledning samarbeta för att skapa en hälsosam framtid?

### Ytterligare information

EU-Osha, *Friska arbetstagare, framgångsrika företag – en praktisk vägledning för välbefinnandet på arbetsplatsen: Hantera psykosociala risker och muskel- och skelettbesvär i småföretag*:

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

## Samtalsöppnare 3: Mäns arbete, kvinnors arbete och muskel- och skelettbesvär

I en fiskberedningsfabrik har männen arbeten som inbegriper tunga lyft och körning av gaffeltruck. Deras arbete innebär att röra sig runt i fabriken och göra olika sorters arbetsuppgifter under arbetsdagen. Kvinnorna jobbar utan avbrott vid produktionslinjen med att rensa, filea och förpacka fisken, och utför ett mycket repetitivt arbete i högt tempo. Deras arbete är mycket variationsfattigt.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Hur kan dessa skillnader i hur män och kvinnor arbetar påverka deras hälsa?
- Betraktas arbete med lyft och repetitivt arbete på samma sätt när det gäller fysisk belastning och svårigheter? Om ja, hur kan detta påverka förebyggandet av muskel- och skelettbesvär?
- Vilka förändringar kan göras för att förbättra arbetsvillkoren för både män och kvinnor? Hur kan detta vara bra för organisationen?
- Känner du igen en liknande situation på din egen arbetsplats och, om ja, hur kan den påverka män och kvinnors hälsa och säkerhet? Hur skulle du göra för att öka medvetenheten om problemen och se till att de åtgärdas?
- Hur kan detta gynna både arbetstagarna och organisationen?

### Bakgrundsinformation för moderatorn

Kvinnor och män är kraftigt uppdelade i olika arbetssektorer och arbetsuppgifter, till och med när de jobbar på samma arbetsplats. Detta påverkar deras hälsa och säkerhet eftersom de utsätts för olika risker och eftersom män och kvinnors arbete betraktas på olika sätt. I fiskfabriken kan män lida av ryggvärk och skador som i värsta fall kan vara allvarliga. Vissa av kvinnorna kommer att utveckla smärtsamma besvär i nacken, axlarna, armarna och händerna från arbetet vid produktionslinjen. Männen arbete betraktas som mer fysiskt krävande och mer uppmärksamhet ägnas åt deras hälsa och säkerhet, inbegripet utbildning.

Därför är det viktigt att lika mycket uppmärksamhet ägnas åt arbetsvillkoren för kvinnorna vid produktionslinjen. Ett annat alternativ skulle vara att lära män och kvinnor att utföra olika arbetsuppgifter och låta dem rotera mellan dessa uppgifter, till exempel utbilda både män och kvinnor till att köra gaffeltruck eller anpassa lyftutrustningen så att även kvinnor kan utföra det arbetet, vilket även skulle ha den fördelen att arbetet blir säkrare och lättare för alla.

Dessutom bör uppfattningen att män måste vara starka utmanas och alla bör uppmuntras att berätta om tidiga symtom på muskel- och skelettbesvär som de kan ha.

### Alternativ aktivitet med ett videoklipp: ”Organisationen gör skillnad – varför arbetsmiljön ser annorlunda ut för kvinnor och män”

Visa videoklipppet från 1:36 till 4:57 (pausa om möjligt videon vid 3:36). Presentera de ovannämnda diskussionspunkterna.

Uppföljning: Visa videoklipppet från 4:57 till 6:30 (eller från 3:36 till 6:30). Presentera följande diskussionspunkter:

- Känner du igen denna situation på din arbetsplats?



- Vad kan man göra för att säkerställa att lika stor uppmärksamhet ges åt både män och kvinnors hälsa, säkerhet och välbefinnande?

## Ytterligare information och videoklippet

- Arbetsmiljöverket, *Organisationen gör skillnaden för kvinnors arbetsmiljö*:  
<https://www.youtube.com/watch?v=fK8LwDo-AeE>

EU-Osha. *Factsheet 43 – Att inbegripa könsrollsfrågorna i riskbedömningen*:  
<https://osha.europa.eu/sv/publications/factsheet-43-including-gender-issues-risk-assessment/view>

## Samtalsöppnare 4: Personalmatsal

Du jobbar i en personalmatsal som serverar varma och kalla rätter till upp till 300 anställda, under två timmar från måndag till fredag varje vecka. Att laga maten innebär att skala och hacka grönsaker. Detta görs vanligtvis av en maskin, men nu har maskinen gått sönder.

Under de senaste två veckorna har du hackat grönsaker för hand och upplevt handledsmärtor. Du har tagit upp detta med din arbetsledare, men hen är likgiltig.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- På personlig nivå är muskel- och skelettbesvär smärtsamma och i många fall en begränsning av livet. Vilka effekter kan de ha på organisatorisk nivå och varför?
- Nu när du har tagit upp detta problem med din arbetsledare, hur trygg skulle du känna dig med att ta upp det med en högre chef inom din organisation?
- För att undvika att liknande situationer uppstår i framtiden, hur kan arbetstagarna och organisationens ledning samarbeta för att skapa en hälsosam framtid?

### Ytterligare information

- EU-Osha, *Friska arbetstagare, framgångsrika företag – en praktisk vägledning för välbefinnandet på arbetsplatsen: Hantera psykosociala risker och muskel- och skelettbesvär i småföretag*: <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

## Samtalsöppnare 5: Hand- och armvibration

Som maskinoperatör i produktionsmiljö har du utsatts för hand- och armvibration. Du känner igen symtomen från en kurs som du gick för flera år sedan. Du har uttryckt din oro om bristen på maskinunderhåll, men produktionsledaren har ignorerat detta.

Du är högkvalificerad och en verklig tillgång till organisationen, men du överväger att sluta om dina farhågor inte bemöts.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Personalomsättningen i organisationen har varit mycket hög sedan din senaste utbildning om hand- och armvibration. Kan du förklara orsakerna till denna skada och dess symptom för dina medarbetare?
- Hur regelbundet bör arbetstagarnas och chefernas kunskaper friskas upp och vilken betydelse har det att maskinerna underhålls dåligt?
- För att undvika att liknande situationer uppstår i framtiden, hur kan arbetstagarna och organisationens ledning samarbeta för att skapa en hälsosam framtid?

### Ytterligare information

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

### Ytterligare information för moderatorn

- EU-Osha, *E-facts 19 – Prevention of vibration risks in the construction sector*:  
<https://osha.europa.eu/sv/publications/e-facts/efact19/view>

## Samtalsöppnare 6: Litet familjeföretag

Du arbetar i ett litet familjeföretag som har varit i samma lokal i flera år. Lokalen är inte ändamålsenligt byggd och under åren har material samlats på hög. En stor del av lagret är under midjehöjd, vilket medför en risk vid manuell hantering och kan leda till smärtor i ländryggen.

Du är lojal mot familjen, men oroar dig för hur det påverkar dina händer, armar och rygg att flytta och bära material.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Känner du igen ett liknande scenario på din egen arbetsplats? Håller du med om att tidiga symtom på ett muskel- och skelettbesvär tyder på att arbetsplatsen måste bedömas helt på nytt?
- Med tanke på att detta är ett litet företag, vilka färdigheter måste de som medverkar i riskbedömningsprocessen ha för att framgångsrikt genomföra detta? Vilka är fördelarna med att arbeta som ett team för att identifiera riskfaktorer för muskel- och skelettbesvär på din arbetsplats?
- Vilken betydelse har god hushållning och förvaringspraxis som en del av översynen av din arbetsplats? Hur skulle du uttrycka din oro för din arbetsgivare?
- Vilket mervärde tillför arbetstagarna organisationen?

### Ytterligare information

- EU-Osha, *Factsheet 73 – Faror och risker i samband med manuell hantering av laster på arbetsplatsen*:  
<https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>

## Samtalsöppnare 7: Använd body mapping för att samla in uppgifter om tidiga symtom på muskel- och skelettbesvär

I [verktygslådan \*Understanding musculoskeletal disorders\*](#) betonas starkt vikten av att känna igen tidiga symtom och vidta nödvändiga förebyggande åtgärder. Genom att samla in data prioriteras alla åtgärder som ska vidtas till följd av exempelvis en riskbedömning.

I och med tekniska framsteg och förändringar av arbetsinnehållet och arbetsorganisationen, vilka enkla sätt finns det att förteckna framväxande hälsoproblem? När dessa problem har identifierats, hur ändrar din organisation riktlinjerna och förfarandena för att inleda tidiga hälsoinsatser?

Introducera sida 77 och bilaga 2 i *Friska arbetstagare, framgångsrika företag*, som omnämns i "Ytterligare information" nedan, och dela ut kopior till deltagarna innan diskussionen inleds.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Vilka uppgifter samlar din organisation för närvarande in för att bidra till att prioritera förebyggande åtgärder med koppling till muskel- och skelettbesvär?
- Hur samlas dessa uppgifter in?
- Hur används dessa uppgifter för att identifiera faror, risker och åtgärder samt för att prioritera åtgärder?
- Som arbetstagare, vet du hur du ska rapportera om tidiga symtom på muskel- och skelettbesvär?
- Använder din organisation s.k. body mapping som ett sätt att samla in information?
- Vilka fördelar kan body mapping ha och vad kan det vara mest användbart för?
- Om body mapping används, hur bidrar det till att identifiera faror, risker och åtgärder samt till att prioritera åtgärder?

### Ytterligare information

- EU-Osha, *Friska arbetstagare, framgångsrika företag – en praktisk vägledning för välbefinnandet på arbetsplatsen: Hantera psykosociala risker och muskel- och skelettbesvär i småföretag*: <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>

### Ytterligare information för moderatorn

- HSE, *Body mapping tool*: <http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>
- Victorian Trades Hall Council, *Body mapping*: <http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-part-1-body-mapping>
- Utbildningsresurser från Napo – Verktygslådan *Understanding musculoskeletal disorders*: <https://www.napofilm.net/sv/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

## Samtalsöppnare 8: Tidig utbildning och skolväskan

Du jobbar för en organisation som har förklarat vikten av att förvalta arbetsmiljön så att uppkomsten av muskel- och skelettbesvär minimeras. Du är medveten om att de bekämpningsåtgärder som tillämpas på arbetsplatsen också gäller för ditt hem och dina fritidsaktiviteter.

Varje dag ser du dock ditt barn kämpa med att bära sin väska till och från skolan, ofta över ena axeln.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Hur skulle du närma dig frågan om vikten av en frisk rygg i alla åldrar med ditt barn eller en annan ung person?
- Kan du föreslå några sätt som väskans vikt skulle kunna minskas på?
- Hur skulle du förklara fördelarna med att bära väskan rätt och varför det minskar risken för muskel- och skelettbesvär?
- Skulle du uppmuntra den unga personen att prata med skolan om friska ryggar och tillhandahållande av förvaringsmöjligheter?
- Hur skulle du inleda ett samtal om detta och andra eventuella risker för muskel- och skelettbesvär (t.ex. hållning och möbler) med ditt barns skola eller andra föräldrar?
- Tror du att denna typ av tidig utbildning i risker för muskel- och skelettbesvär skulle gynna arbetsgivare? Om ja, varför?

### Ytterligare information

- Association of Paediatric Chartered Physiotherapists, *Choosing the right school bag*: <https://www.shb.scot.nhs.uk/departments/physiotherapy/APCP%20School%20Bag%20Advice.pdf>
- BackCare, *Bags versus backpacks*: <http://backcare.org.uk/wp-content/uploads/2015/02/BCAW-2010-Bags.pdf>

### Ytterligare information för moderatorn

- Världshälsoorganisationen, *School and youth health*: [https://www.who.int/school\\_youth\\_health/gshi/hps/en/](https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/)
- Webbplatsen för Enetosh (Europeiska nätverket för utbildning och fortbildning i arbetsmiljö): <http://www.enetosh.net/>

## Samtalsöppnare 9: Nack- och axelvärk från kontorsarbete – Att berätta för din arbetsgivare

Du jobbar på kontor. Du gillar ditt jobb, som är varierat och hektiskt, men det innebär mycket tid där du sitter framför datorskärmen. Du har noterat att du har börjat få ont i nacken och axlarna på jobbet, men du vill inte klaga och har inte pratat om det med varken dina kolleger eller din arbetsgivare. Du är också orolig för att du inte kommer att tas på allvar och att det bara är lite lätt värk ändå.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Varför tror du att det är viktigt för dig och din arbetsgivare att du berättar om dina farhågor och symtom? Vilka skulle konsekvenserna kunna vara om du inte säger något?
- Hur skulle du uttrycka dina farhågor och symtom för din arbetsgivare? Hur skulle du förbereda och planera det? Vilka frågor skulle du ta upp?
- Vad hindrar dig från att uttrycka dina farhågor och symtom?
- Vad skulle din organisation kunna göra för att underlätta för dig att berätta om dina symtom så tidigt som möjligt?
- Hur kan arbetstagarna och organisationens ledning samarbeta och ta itu med tecken på hälsoproblem så tidigt som möjligt för att skapa en hälsosam framtid?

### Ytterligare information

- Se bilaga 1, "Låt oss prata... för arbetstagare".
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland. *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf)
- Frågorna i bilaga 1 kan även användas med andra samtalsöppnare.

## Samtalsöppnare 10: Misstänkt ryggvärk från jobbet – Att prata med arbetstagaren

(Not till moderatorn: Välj ett av följande scenarier att använda med gruppen eller skapa ditt eget.)

Du misstänker, eller någon har berättat för dig, att en av dina arbetstagare har tidiga symtom på ett ryggproblem. Arbetstagaren jobbar på lager och arbetet innefattar att lyfta och bära i viss mån och att köra gaffeltruck.

Du misstänker, eller någon har berättat för dig, att en av dina städare har tidiga symtom på ett ryggproblem. Städarens arbete innebär att lyfta och bära i viss mån och att utföra repetitivt fysiskt arbete i obekväma ställningar för att tömma papperskorgar och rengöra golvet.

Du misstänker, eller någon har berättat för dig, att en av dina kontorsarbetare har tidiga symtom på ett muskel- och skelettbesvär. Arbetet innefattar mycket tid framför datorskärmen, och ibland måste arbetstagaren jobba snabbt för att hjälpa dig att hålla en viss tidsfrist.

Du driver en frisörsalong. Du misstänker, eller någon har berättat för dig, att en av dina arbetstagare har tidiga symtom på ett muskel- och skelettbesvär. Detta arbete innefattar att under lång tid stå i obekväma ställningar och göra repetitiva rörelser för att klippa hår samt hålla i utrustning såsom hårtorkar och saxar.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Varför tror du att det är viktigt för dina arbetstagare att berätta om sina farhågor och symtom för dig så tidigt som möjligt? Vilka skulle de negativa konsekvenserna kunna vara av att inte känna till en arbetstagares tidiga symtom på muskel- och skelettbesvär?
- Hur skulle du närma dig personen? Hur skulle du inleda samtalet? Vilka saker skulle du vilja prata om under samtalet?
- Skulle du uppmana dem att söka medicinsk rådgivning så snart som möjligt?
- Hur skulle du följa upp samtalet? Vilka åtgärder skulle du vidta?
- Hur skulle du hantera konfidentialiteten, i synnerhet om medicinsk information berörs?
- Vad tror du hindrar dina arbetstagare från att uttrycka sina farhågor och symtom?
- Vad skulle du och din organisation kunna göra för att underlätta för dina arbetstagare att berätta för dig om sina symtom så tidigt som möjligt? Vilka riktlinjer borde organisationen ha?
- Hur kan arbetstagarna och organisationens ledning samarbeta och ta itu med tecken på hälsoproblem så tidigt som möjligt för att skapa en hälsosam framtid?

### Ytterligare information

- Se bilaga 2, "Låt oss prata... för chefer".
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- Frågorna i bilaga 2 kan även användas med andra samtalsöppnare.



## Samtalsöppnare 11: En artrosdiagnos – Att berätta för din arbetsgivare

Du har diagnostiserats med artros. Fram till nu har du kunnat sköta ditt arbete och inte berättat för någon om det, men dina smärtor har ökat alltmer. Vissa aktiviteter – till exempel att pendla under rusningstid, vara tvungen att sitta länge under möten eller stå under lång tid när du är ute på fältet – har börjat bli svåra för dig. Du är orolig för att du kanske kommer att behöva vara ledig mer från jobbet när symtomen blir värre eller om du behöver söka medicinsk behandling.

Du gillar verkligen ditt jobb, men du känner dig orolig och stressad eftersom du vet att du behöver stöd på jobbet. Du oroar dig dock för vad dina kolleger kommer att säga och vad din arbetsgivare kommer att göra om denne känner till ditt tillstånd. Oron hjälper inte ditt tillstånd.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Varför tror du att det är viktigt för dig och din arbetsgivare att du berättar om dina farhågor och symtom? Vilka skulle konsekvenserna kunna vara om du inte säger något?
- Hur skulle du uttrycka dina farhågor och symtom för din arbetsgivare? Hur skulle du förbereda och planera det? Vilka frågor skulle du ta upp?
- Vad hindrar dig från att uttrycka dina farhågor och symtom?
- Vad skulle din organisation kunna göra för att underlätta för dig att berätta om dina symtom så tidigt som möjligt?
- Hur kan arbetstagarna och organisationens ledning samarbeta och ta itu med tecken på hälsoproblem så tidigt som möjligt för att skapa en hälsosam framtid?

### Ytterligare information

- Se bilaga 1, "Låt oss prata... för arbetstagare".
- Versus Arthritis, *Work*: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf)
- EU-Osha, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Samtalsöppnare 12: Kommuniera med arbetstagare om deras artros

En av dina arbetstagare har varit ledig mer än vanligt och inte verkat som vanligt på jobbet. Arbetstagarens jobb är varierat och hektiskt, men innebär mycket tid sittande framför datorskärmen. Det är en duktig medarbetare som sällan brukar klaga. Arbetstagaren letar upp dig och berättar att han eller hon blivit diagnostiserad med artros.

Arbetstagaren tror att denne kan fortsätta jobba om exempelvis arbetsstationen anpassas till att bli bekvämare, om han eller hon ändrar sina pendlingsstider så att rusningstrafiken undviks och om arbetstiden blir flexiblare så att läkartider kan passas.

### Vad ska du göra?

#### Diskussionspunkter

- Varför tror du att det är viktigt för dina arbetstagare att känna sig trygga med att diskutera hälsoproblem med dig så tidigt som möjligt? Vilka skulle konsekvenserna kunna bli om de sköt upp samtalet?
- Hur skulle du inleda ett samtal med en arbetstagare om ett icke arbetsrelaterat muskel- och skelettbesvär? Vilka frågor skulle du ta upp?
- Vad tror du hindrar dina arbetstagare från att uttrycka sina farhågor och symtom?
- Vad skulle din organisation kunna göra för att underlätta för arbetstagarna att berätta om hälsoproblem så tidigt som möjligt?
- Hur skulle du utforska situationen tillsammans med arbetstagaren och identifiera vilket stöd som behövs, till exempel anpassningar av arbetsplatsen?
- Vilka riktlinjer borde organisationen ha och hur borde dessa kommuniceras till arbetstagarna?

### Ytterligare information

- Se bilaga 2, "Låt oss prata... för chefer".
- National Rheumatoid Arthritis Society (NRAS). *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- EU-Osha, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Bilaga 1: Låt oss prata... för arbetstagare – Att ta upp din artrosdiagnos (eller diagnos av en annan muskel- och skelettsjukdom) med din arbetsgivare

Du har ingen rättslig skyldighet att berätta om ett medicinskt problem såsom artros för din arbetsgivare, men din arbetsgivare är skyldig att skydda din hälsa och säkerhet på arbetsplatsen. Se till att arbetsgivaren inte diskriminerar dig på grund av ditt tillstånd och att denne ger dig alla individuella anpassningar som du behöver. Om arbetsgivaren inte känner till ditt tillstånd är detta inte möjligt. Om du är nervös för att berätta för din arbetsgivare kanske det finns en medarbetare som du skulle kunna berätta för? Finns det en fackförening på din arbetsplats som kan stödja dig? Arbete där man lyfter, bär, står konstant eller till och med sitter under lång tid kan vara jobbigt för kroppen när du har en sjukdom som artros, så du kan behöva vissa anpassningar för att göra ditt arbete hanterligt. Att berätta för din arbetsgivare om din artros, ledvärk eller relaterad sjukdom i ett tidigt skede kan verkligen underlätta ditt arbetsliv. Om du pratar med arbetsgivaren om ditt medicinska tillstånd är denne skyldig att hålla det som du berättat privat och inte avslöja det för någon annan utan ditt samtycke.

Om du vill prata om det kommer här några tips för att göra samtalet lättare.

### Kommunikationstips för arbetstagare

**Före samtalet:** Prata med din läkare eller annan hälso- och sjukvårdspersonal om att arbeta med artros. Fundera över det arbetsschema som du eventuellt behöver och vilka anpassningar du bör be om. Kan du få förslag och råd från andra som arbetar med artros eller från en artrosorganisationens webbplats? Ett brev från din läkare, eller annan sjukvårdspersonal som behandlar dig, kan hjälpa till att förklara ditt tillstånd och vilken inverkan det har på dig. Brevet kan också innehålla information om det stöd som du kan behöva. Du kan också ha med annan relevant information som du hittat, till exempel från en artrosorganisation, som hjälper dig att förklara din situation och dina behov.

**Bestäm dig för vad du vill säga och be om:** Planera i förväg vad du vill säga och vilka ämnen du vill behandla, till exempel

- det tillstånd som du lider av,
- de symtom som du uppvisar,
- hur ditt tillstånd kan få dig att må under en dålig dag,
- effekterna av eventuella läkemedel som du tar,
- vilka uppgifter som du kan behöva hjälp med,
- hur dina symtom kan variera från dag till dag,
- varför du känner att du kommer att kunna sköta ditt jobb väl med lite stöd,
- vilka anpassningar eller vilket stöd som skulle kunna införas för att hjälpa dig (tänk på dig själv, din chef och din organisation).

Några saker att tänka på är behovet av ledighet under dagen för att besöka din läkare och hantera skov (som i allmänhet är oväntade), om du vill börja jobba senare eller jobba hemifrån på morgonen om du har mer värk i början av dagen, utrustning eller ändringar av dina arbetsuppgifter. Om du är osäker kan du alltid ha ett första samtal med din arbetsgivare och säga att ni kan prata igen när du vet mer om ditt tillstånd. Om du vill att dina kolleger ska informeras kan det vara bra att diskutera och enas om det bästa sättet att gå till väga med detta.

**Inled samtalet:** Skapa ett tillfälle för ett samtal. Även om du inte är en person som gärna kommunicerar med din chef kommer det att bli lättare för dig när det första samtalet väl har ägt rum. Oavsett bör du boka in ett möte för att se till att du får chefens tid och uppmärksamhet. Prata med honom eller henne på en bekväm plats och i enrum. Ta med dig penna och papper så att du kan anteckna under samtalet. Du kanske vill få beslut i viktiga frågor skriftligt efteråt.

Börja med att informera din arbetsgivare om din diagnos, dina symtom och hur ditt tillstånd påverkar dig (se punkterna som föreslås ovan i avsnittet "Bestäm dig för vad du vill säga och be om"). Detta är viktigt eftersom din chef kanske inte känner till eller förstår ditt tillstånd, eller har missuppfattningar om det, så en insikt i hur det påverkar dig kommer att hjälpa honom eller henne att stödja dig på rätt sätt.

Därefter bör du prata med din arbetsgivare om vilket stöd du behöver. Följande förslag kanske är till hjälp. Du kan anpassa dem utifrån dina symtom och arbetsuppgifter:

- Jag tror att jag kan sköta mitt jobb med hjälp av lite anpassningar och stöd. De delar av jobbet som jag har lite problem med är...
- För det mesta mår jag bra, men när symptomen är värre tror jag att X skulle hjälpa mig.
- Jag har några förslag på anpassningar eller stöd som jag tror skulle hjälpa mig som jag skulle vilja diskutera med dig.
- Jag har några förslag på hur arbetet skulle kunna utföras annorlunda/hur mitt jobb skulle kunna modifieras.
- Skulle du kunna göra en arbetsplatsbedömning för att identifiera problem och lösningar?
- Skulle vi kunna prova Y och Z på försök?
- Skulle vi kunna komma överens om en plan för framtiden med bland annat regelbundna översynsmöten?
- Antingen "Just nu vill jag inte informera mina kolleger. Jag säger till när jag är redo att göra detta." eller "Kan du hjälpa mig att berätta för mina kolleger?"

## Aktivitet

Denna bilaga kan också användas för att ta fram en kort rollspelsövning kopplad till någon av samtalsöppnarna.

## Ytterligare information

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf)
- Versus Arthritis, *Work*: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-Osha, *Friska arbetstagare, framgångsrika företag – en praktisk vägledning för välbefinnandet på arbetsplatsen: Hantera psykosociala risker och muskel- och skelettbesvär i småföretag*: <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-Osha, *Workers with disabilities*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- EU-Osha, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders*: [https://oshwiki.eu/wiki/Return\\_to\\_work\\_strategies\\_to\\_prevent\\_disability\\_from\\_musculoskeletal\\_disorders](https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders)
- EU-Osha, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

## Bilaga 2: Låt oss prata... för chefer – Hur vi kan hjälpa dig med din artros (eller annat muskel- och skelettbesvär)

Med rätt stöd och anpassningar kan personer med ledgångsreumatism vanligtvis fortsätta sin anställning. Ju tidigare en arbetstagare söker upp dig för att diskutera sin artros desto bättre, för arbetstagarens eget välbefinnande och trygghet och för att ändringar som görs tidigt också kan bli billigare än de som skulle behövas i ett senare skede. Självklart kommer du att vilja erbjuda stöd helt enkelt för att göra det rätta för din arbetstagare, men du bör också vara medveten om att det är olagligt att diskriminera personer med funktionsnedsättning.

För de flesta kommer detta inte att vara ett enkelt samtal. De har fått en diagnos som förändrar deras liv och känner sig antagligen osäkra på sina utsikter för framtiden, däribland sitt arbete. De kanske också känner skuld om deras sjukdom har börjat påverka deras arbetsprestation.

Ofta kan de problem som de kanske har med arbetsuppgifterna lösas enkelt. Du kan behöva göra en arbetsplatsbedömning för att identifiera problem och lösningar. En viktig del av detta är att kommunicera effektivt med arbetstagaren om situationen, visa förståelse och ha en stödjande attityd.

För att detta ska ske måste arbetstagarna känna sig trygga med att de kan prata med sin arbetsgivare och med att det de säger kommer att behandlas förtroligt och inte bedömas negativt av arbetsgivaren. Arbetsgivare måste vara öppna och uppmuntra samtalet, men förstå hur samtalet kan vara jobbigt.

Nedan är några tips för chefer för att främja kommunikationen.

### Kommunikationstips för chefer

En stödjande attityd innefattar följande:

- Se till att arbetstagarna förstår hur organisationens riktlinjer gäller för dem.
- Diskutera med dem om och hur de vill informera sina kolleger:
  - Vill du informera dina kolleger eller vill du hålla detta konfidentiellt?
  - Hur skulle det bästa sättet vara att informera dem? Behöver du mitt stöd för att informera dem?
- Kom överens om en serie översynsmöten med arbetstagaren för att diskutera dennes behov samt eventuella anpassningar:
  - Vi borde träffas igen för att diskutera det stöd som du behöver av oss. När skulle det passa dig?
- Utforska situationen med dem:
  - Vilka delar av din tjänst kan du utföra utan problem?
  - Vilka delar tror du att du kan få svårt med?
  - Som en erfaren och värdefull arbetstagare, vilka anpassningar eller vilket stöd tror du skulle hjälpa dig? Vad skulle kunna göras annorlunda? Hur skulle vi kunna anpassa arbetet för att hjälpa dig? Skulle utrustningen kunna ändras på något sätt för att hjälpa dig? Hur kan organisationen och jag stödja dig?
  - Vad tycker du om X? Skulle Y funka för dig?
- Granska arbetsmiljön och tillgängligheten. Se över arbetstiderna, ytterligare utbildning och anpassningar av arbetstagarens roll. Försök av anpassningarna bör göras och ändringar av jobbet kan vara tillfälliga eller permanenta.
- Kom överens om en plan för framtiden och en kommunikations- och översynsprocess.
- Utforma ett öppet tillvägagångssätt för hanteringen av hälsoproblem.

## Aktivitet

Denna bilaga kan också användas för att ta fram en kort rollspelsövning kopplad till någon av samtalsöppnarna.

## Ytterligare information

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf)
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet__web_version_.pdf)
- Versus Arthritis, *Work*: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/>
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf>
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf>
- EU-Osha, *Friska arbetstagare, framgångsrika företag – en praktisk vägledning för välbefinnandet på arbetsplatsen: Hantera psykosociala risker och muskel- och skelettbesvär i småföretag*: <https://osha.europa.eu/sv/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- EU-Osha, *Workers with disabilities*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities)
- EU-Osha, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders*: [https://oshwiki.eu/wiki/Return\\_to\\_work\\_strategies\\_to\\_prevent\\_disability\\_from\\_musculoskeletal\\_disorders](https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders)
- EU-Osha, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

### **Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-Osha)**

bidrar till att göra Europa till en säkrare, hälsosammare och produktivare plats att arbeta på. Byrån undersöker, tar fram och sprider tillförlitlig, välavvägd och opartisk information om arbetsmiljöfrågor och anordnar Europaomfattande upplysningskampanjer. Arbetsmiljöbyrån inrättades av EU 1994 och har sitt säte i Bilbao i Spanien. Den sammanför företrädare för Europeiska kommissionen, medlemsstaternas regeringar, arbetsgivar- och arbetstagarorganisationer samt ledande experter från alla EU:s medlemsstater och andra länder.

### **European Agency for Safety and Health at Work**

Santiago de Compostela 12, 5<sup>th</sup> floor  
48003 Bilbao, Spanien  
Tfn +34 944794360  
Fax +34 944794383  
E-post: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

<http://osha.europa.eu>



■ Publications Office