

Rad osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava

Savjeti o dobroj praksi

Sažetak

Autori: Joanne O. Crawford, Evanthia Giagloglou, Alice Davis, Richard Graveling (Institut za medicinu rada (IOM))

Anthony Woolf (Royal Cornwall Hospitals NHS Trust, predsjednik Udruženja za artritis i poremećaje mišićno-koštanog sustava (ARMA))

Pregledali: Stephen Bevan (Institut za istraživanja radnih odnosa (IES)), Fran Carreira, arhitekt i savjetnik za osobe s invaliditetom / Liga Reumatológica Española (LIRE), Irene Kloimüller (Kloimüller Co KG, Wert: Arbeit), Suzanne M. M. Verstappen (Sveučilište u Manchesteru), Karen Walker-Bone (Sveučilište u Southamptonu), Karen Galea (IOM)

Ovo izvješće naručila je Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA). Njegov sadržaj, uključujući sva iznesena mišljenja i/ili zaključke, pripada samo autorima i ne odražava nužno stavove Europske agencije za sigurnost i zdravlje na radu.

Upravljanje projektom: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct služba je koja odgovara na vaša pitanja o
Europskoj uniji**

Besplatni telefonski broj (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Neki mobilni operateri ne dopuštaju pristup brojevima 00 800 ili naplaćuju pozive na te brojeve.

Više informacija o Europskoj uniji dostupno je na internetu (<http://europa.eu>). Kataloški podatci nalaze se na naslovnici ove publikacije.

Luxembourg: Ured za publikacije Europske unije, 2020.

© Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, 2020.

Umnožavanje je dopušteno uz uvjet da se navede izvor.

SAŽETAK

Uvod

Procjenjuje se da u Europi od kroničnih poremećaja mišićno-koštanog sustava pati 120 milijuna osoba, odnosno jedna četvrtina stanovništva ⁽¹⁾. Osim što poremećaji mišićno-koštanog sustava negativno utječu na kvalitetu života, imaju i gospodarske posljedice, što znači da mogu dovesti do smanjenja bruto domaćeg proizvoda u EU-u od čak 2 % ⁽²⁾. Budući da radno aktivno stanovništvo stari, a zakonska se dob za umirovljenje povećava, veći broj radnika vjerojatno će oboljeti od neke kronične bolesti. Zbog toga se povećava potreba poslodavaca za zadržavanjem radnika i potreba za zdravstvenim i socijalnim službama te službama za zapošljavanje koje će taj proces podupirati. Rad treba biti održiv tijekom cijelog radnog vijeka.

Važno je istaknuti da radnici ne trebaju biti potpuno tjelesno sposobni za rad, a uz odgovarajuću potporu brojne osobe s kroničnim bolestima mogu nastaviti raditi. U ovom se izvješću daju praktični savjeti o pitanjima povezanim s radom osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava i o mjerama koje se mogu poduzeti kako bi se osobama s takvim poremećajima pomoglo te im se na taj način omogućilo da nastave raditi. U njemu se iznose praktični savjeti i primjeri prilagodbi na mjestima rada, a u zaključcima se daju određene smjernice za donositelje politika. Dodatne informacije navode se u drugom izvješću povezanom s ovim, koje sadržava osam primjera slučajeva radnika s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava, analizu tih slučajeva, tri članka i informativni list ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ ⁽⁵⁾ ⁽⁶⁾ ⁽⁷⁾.

Što su kronični poremećaji mišićno-koštanog sustava?

Riječ je o kroničnim problemima koji utječu na mišiće, kosti, zglobove i meka tkiva. To uključuje poremećaje bez konkretnog uzroka kao što su kronični bolovi u leđima ili kronični poremećaji gornjih udova te reumatske bolesti i degenerativne bolesti kao što su osteoartritis ili osteoporoza. Bolesti koje uzrokuje rad ili koje se pogoršavaju radom nazivaju se poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom. U području medicine te se bolesti češće nazivaju reumatske bolesti i bolesti mišićno-koštanog sustava. Za potrebe ovog izvješća, kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava smatraju se poremećaji koji traju dulje od 12 tjedana.

Utjecaj kroničnih poremećaja mišićno-koštanog sustava na pojedince

Kronični poremećaji mišićno-koštanog sustava na pojedince mogu utjecati u različitoj mjeri, pri čemu se neki od njih suočavaju s blagom nelagodom, a drugi pate od neizdrživih bolova. Iako bolovi nisu uvijek jaki, često su dugotrajni, mučni i iscrpljujući. Jačina bolova može se razlikovati i često je nepredvidiva. Bolovi mogu otežati izvođenje repetitivnih pokreta. Takvi poremećaji često uzrokuju ukočenost, a osobama koje od njih pate katkad treba više vremena da se ponovo počnu normalno kretati. Mogu se javiti problemi sa spavanjem zbog čega može biti teško ne obazirati se na bolove. Osobe mogu postati umorne, pa i iscrpljene, posebno ako boluju od neke upalne bolesti ili ako imaju problema sa spavanjem. Isto tako, još je teže ne obazirati se na bolove ako su osobe zbog njih ili zbog drugih razloga pod stresom ili se osjećaju tjeskobno ili depresivno. Osobe koje pate od kroničnih bolesti često su zabrinute zbog budućnosti jer strahuju od toga da bi se njihova ograničenja mogla povećati ili

⁽¹⁾ Europska liga protiv reumatizma (EULAR), *Position Paper. Horizon 2020 Framework Programme: EULAR's position and recommendations* (Dokument o stajalištu. Okvirni program Obzor 2020.: stajalište i preporuke EULAR-a), 2011. Dostupno na: https://www.eular.org/myUploadData/files/EU_Horizon_2020_EULAR_position_paper.pdf

⁽²⁾ Bevan, S., „Economic impact of musculoskeletal disorders (MSDs) on work in Europe” (Gospodarski učinak poremećaja mišićno-koštanog sustava na rad u Europi), *Best Practice & Research: Clinical Rheumatology*, 2015., sv. 29, br. 3, str. 356–373.

⁽³⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Analysis of case studies on working with chronic musculoskeletal disorders* (Analiza studija slučaja o radu osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava), 2020. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

⁽⁴⁾ [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

⁽⁵⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain

⁽⁶⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Early_intervention_for_musculoskeletal_disorders_among_the_working_population

⁽⁷⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Working with chronic musculoskeletal disorders (MSDs)* (Rad osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava), informativni list. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/en/publications/working-chronic-rheumatic-and-musculoskeletal-diseases/view>

da bi mogle izgubiti posao. Neke se bolesti u određenim razdobljima pogoršavaju, što znači da osobe koje od njih boluju imaju dobre i loše dane.

Ako se smatra da poslodavac neće pokazati razumijevanje, može doći do prezentizma, pri čemu radnici nastavljaju raditi najbolje što mogu u nezadovoljavajućim uvjetima jer strahuju od gubitka posla. Međutim, njihova se razina produktivnosti sve više smanjuje, a zbog cijele situacije povećava se razina stresa kojem su izloženi i pogoršava njihova bolest.

Spol

Žene, posebno one zaposlene na slabije plaćenim poslovima, zbog svojeg spola i svoje bolesti mogu biti izložene riziku od dvostruke diskriminacije te ih se često može smatrati zamjenjivima. S druge strane, muškarci češće od žena obavljaju teške fizičke poslove u okviru kojih vjerojatno nije moguće uvesti promjene kako bi im se omogućilo da nastave raditi. Međutim, često se mogu uvesti ergonomske promjene kako bi se olakšao rad ili se određeni radni zadatci mogu zamijeniti zadacima kolega ⁽⁸⁾. S druge strane, muškarci koji obavljaju fizičke poslove za kvalificirane radnike mogu imati više prilika za preuzimanje uloge mentora nego žene zaposlene na slabije plaćenim poslovima za nekvalificirane radnike, kao što su poslovi čistača.

Sposobnost za rad osoba s poremećajima mišićno-koštanog sustava

Važno je da osobe koje pate od kroničnih poremećaja mišićno-koštanog sustava uvide da, uz odgovarajuće prilagodbe, uglavnom mogu nastaviti raditi te da je često potrebno poduzeti tek jednostavne i jeftine mjere kao što je promjena računalnog miša ili prilagodba radnog vremena ili načina obavljanja radnih zadataka. Osobe s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava uče kako se nositi sa svojim problemima te kako ublažiti bolove, na primjer, tako da izbjegavaju repetitivne pokrete, produljeno sjedenje bez uzimanja stanke ili predugo stajanje. Pokušaji da nastave raditi takvim osobama donose niz prednosti jer im, među ostalim, jamče financijsku sigurnost i omogućuju da se osjećaju korisno. Općenito, rad na kvalitetnom mjestu rada pridonosi zaštiti mentalnog i tjelesnog zdravlja. Važno je da radnik ima pozitivan stav. Međutim, osobe s kroničnim bolestima tvrde da je nedostatak razumijevanja i potpore na mjestu rada čimbenik koji češće ograničava njihovu sposobnost za rad nego njihovo zdravstveno stanje samo po sebi.

Poslodavci pak smatraju da su ti radnici često produktivni, motivirani i nastoje ne izostajati s posla, a ako izgube radnike s dragocjenim znanjem i iskustvom, to će se zasigurno odraziti na njihovo poslovanje.

Odgovornosti poslodavaca

U skladu sa **propisima o sigurnosti i zdravlju na radu**, poslodavci su dužni spriječiti rizike na temelju procjena rizika ⁽⁹⁾. Prioritet je ukloniti rizike na samom izvoru, poduzeti kolektivne mjere kako bi se omogućio sigurniji i zdraviji rad za sve radnike i prilagoditi radne uvjete potrebama radnika. To je važno jer bi se poduzimanjem mjera za olakšavanje rada za sve radnike osobama s kroničnim bolestima moglo omogućiti da nastave raditi. Od opasnosti se posebno moraju zaštititi osjetljive skupine, kao što su radnici s kroničnim bolestima, s obzirom na to da one utječu upravo na njih. Propisi kojima se utvrđuju minimalni sigurnosni i zdravstveni standardi za radna mjesta uključuju zahtjeve koji se odnose na veću pristupačnost mjesta rada za radnike s invaliditetom ⁽¹⁰⁾.

U skladu sa **zakonodavstvom o ravnopravnosti** poslodavci su dužni osigurati razumnu prilagodbu ⁽¹¹⁾ zaposlenicima s invaliditetom. Takve prilagodbe mogu uključivati stavljanje na raspolaganje određene opreme, prilagodbu radnog vremena, zamjenu radnih zadataka ili provedbu osposobljavanja. Neke zemlje u EU-u imaju uspostavljene detaljnije zahtjeve i posebne programe, na primjer, o povratku na posao nakon bolovanja.

⁽⁸⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *The ageing workforce: implications for occupational safety and health. A research review* (Starenje radne snage: posljedice za sigurnost i zdravlje na radu. Pregled istraživanja), 2016. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review/view>

⁽⁹⁾ <https://osha.europa.eu/hr/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁰⁾ <https://osha.europa.eu/hr/legislation/directives/2>

⁽¹¹⁾ <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1473&langId=hr>

Oblikovanje uključivih mjesta rada

Poželjno je rješenje osigurati uključivija mjesta rada za sve radnike, na primjer, pri kupnji opreme, planiranju radnih zadataka ili adaptaciji zgrada jer se tako smanjuje potreba za pojedinačnim prilagodbama za određene osobe. Zgrade, proizvodi ili okruženja univerzalnim se dizajnom mogu u najvećoj mogućoj mjeri učiniti pristupačnima svim osobama, neovisno o njihovoj dobi, tjelesnoj konstituciji, invaliditetu ili drugim čimbenicima. Na primjer, može se izgraditi rampa na ulazu ili se mogu postaviti vrata s automatskim otvaranjem koja će upotrebljavati svi zaposlenici, ali koja su nužna za osobe u invalidskim kolicima. Još su jedan dobar primjer sjedala i radne površine kojima se može prilagoditi visina. Posebne prilagodbe, kao što su ergonomska oprema ili fleksibilno radno vrijeme, koje se provode za osobe s kroničnim bolestima često bi olakšale rad i učinile ga sigurnijim za sve radnike.

Načela za upravljanje kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava na radu

Postupak za uspješno upravljanje kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava na radu temelji se na određenim ključnim elementima koji se navode u nastavku:

- odgovarajuća razina sigurnosti i zdravlja te **sprječavanje rizika povezanih s poremećajima mišićno-koštanog sustava** za sve radnike, na temelju procjena rizika, uzimajući u obzir da pojedini radnici mogu biti **podložniji** takvim rizicima
- **rana intervencija** za rješavanje problema i poticanje pravodobnog izvješćivanja o problemima
- promicanje **dobrog zdravlja mišićno-koštanog sustava** na mjestu rada.

Tomu bi trebalo dodati sljedeće:

- izbjegavanje potrebe za pojedinačnim prilagodbama na način da se okruženje i oprema na mjestu rada učine što **uključivijima** (univerzalni dizajn)
- učinkovito **planiranje povratka na posao**
- **koordinacija** politike sigurnosti i zdravlja te politike zdravlja i ljudskih resursa / jednakih mogućnosti
- kultura **savjetovanja** radnika i dobre komunikacije s radnicima
- **osposobljavanje** za rukovoditelje i radnike.

Svakoj se osobi na mjestu rada mora osigurati:

- **razumijevanje:** sveobuhvatan pristup razumijevanju potreba svake osobe koji uključuje otvoren razgovor
- **informiranost:** dobro poznavanje rizika i problema na mjestu rada s kojima se suočavaju radnici s određenim poremećajem mišićno-koštanog sustava
- **potpora:** pružanje pomoći osobama s kroničnim bolestima kako bi proaktivno upravljale svojim zdravljem.

Prevenција. Ključno je procjenjivati i smanjivati rizike za sve radnike kako bi se zajamčilo sigurno mjesto rada na kojem se promiče zdravlje mišićno-koštanog sustava. To podrazumijeva izbjegavanje radnih zadataka koji uključuju neuobičajene položaje tijela, produljene statičke položaje tijela, sjedilačko ponašanje, repetitivne pokrete te ručno podizanje tereta i rukovanje teretom. Radne stanice trebale bi se ergonomske dizajnirati i postaviti te bi se trebali osigurati ergonomske alati i prilagodljiva ergonomska oprema, na primjer sjedala. Isto tako, važno je poduzeti mjere za smanjenje stresa na radu. Stres povezan s radom može pogoršati simptome kod osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava. Stoga bi se, prema potrebi, za osobe koje možda već pate od takvih poremećaja trebale uvesti dodatne mjere jer bi te osobe mogle biti osjetljivije na stres.

Izbjegavanje statičkih položaja tijela i sjedećeg rada trebalo bi biti sastavni dio preventivnog pristupa. Produljeno sjedenje povezano je s brojnim negativnim učincima na zdravlje, a kod osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava može pogoršati simptome bolesti ⁽¹²⁾. Svi bi radnici općenito trebali izbjegavati statičke položaje tijela tijekom rada, a to podrazumijeva izbjegavanje

⁽¹²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

produljenog sjedenja ⁽¹³⁾ i uključivanje prilika za kretanje u radni proces, na primjer, tako da se radnicima prema potrebi omogući da uzmu kratke stanke za šetnju i istezanje. Ako se to uvede za sve radnike, poseban pristup za osobe s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava neće biti potreban.

Rano utvrđivanje i rana intervencija omogućuju brzo pružanje potpore. Što se prije utvrdi određeni problem, lakše ga je riješiti. To se odnosi na bolesti koje nisu povezane s radom i na bolesti koje uzrokuje rad ili se pogoršavaju radom. Međutim, radnici često ne žele otvoreno govoriti o svojoj bolesti ni otkrivati svoje zdravstveno stanje ⁽¹⁴⁾. Radnici bi trebali imati povjerenja u svoje poslodavce ili rukovoditelje, znati da će ih oni saslušati i pomoći im te da će poduzeti određene mjere kako bi se riješili problemi na koje radnici ukažu. Treba ih poticati i omogućiti im da otvoreno govore o svojim zdravstvenim problemima čim se oni pojave. Treba se uspostaviti kultura otvorenog razgovora. Isto tako, važno je da se radnike potakne na to da se što prije posavjetuju s liječnikom. EU-OSHA objavila je vodič sa savjetima za razgovor o zdravstvenom problemu za radnike i rukovoditelje ⁽¹⁵⁾.

Učinkovito planiranje rehabilitacije i povratka na posao nužno je kako bi se radnicima koji su zbog kronične bolesti izostajali s posla pomoglo da se vrate na posao. EU-OSHA već je istražila temu povratka na posao u kontekstu starenja i nakon liječenja osoba oboljelih od raka ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾. Mjere koje bi se trebale poduzeti na mjestima rada uključuju uspostavu ažurirane politike povratka na posao, redovit kontakt između rukovoditelja i radnika, pronalaženje drugih stručnjaka te provedbu i evaluaciju prilagodbi na mjestima rada. Planovi za povratak na posao ili ostanak na mjestu rada trebali bi se prilagoditi svakoj osobi i temeljiti na procjeni.

Potpورا i prilagodba na mjestima rada. Uspješnom prevencijom i oblikovanjem mjesta rada kako bi bila uključiva smanjit će se potreba za pojedinačnim prilagodbama za osobe s kroničnim bolestima. Ako su takve prilagodbe nužne, običan razgovor s radnikom može biti dovoljan da se utvrde njegove potrebe, no važno je i prema potrebi zatražiti stručni savjet. Radnik bi u razgovoru trebao navesti svoje simptome, objasniti kako se oni mijenjaju, istaknuti radne zadatke s kojima ima poteškoća, navesti koja mu je potpora potrebna itd. Odgovarajuće mjere lakše će se utvrditi ako se za konkretnu osobu provede procjena sigurnosnih i zdravstvenih rizika.

Kako bi se ostvario zajednički cilj i osobi pomoglo da nastavi raditi u skladu sa svojim sposobnostima, nužno je primijeniti zajednički pristup u kojemu će sudjelovati dotična osoba, neposredni rukovoditelj, pružatelji zdravstvene usluge i poslodavac. Na temelju savjeta liječnika, ako se oni otkriju uz dopuštenje, poslodavac bi trebao lakše uvidjeti koji je oblik potpore potreban radniku i koji su radni zadatci prikladni, a koje bi trebalo izbjegavati. Stručni savjeti, na primjer, savjeti stručnjaka za zdravlje na radu, stručnjaka za ergonomiju, fizioterapeuta, radnih terapeuta i arhitekata, trebali bi se zatražiti kad god je to potrebno. Dodatne informacije i druge oblike pomoći na mjestu rada, uključujući osposobljavanje, mogu pružiti udruženja za osobe s invaliditetom i skupine za potporu bolesnicima. Pojedine države članice imaju uspostavljene posebne programe potpore i programe financijske potpore.

Prilagodbe na mjestu rada trebale bi se isplanirati na način da se pozornost usmjeri na radnu sposobnost dotične osobe (odnosno na njezine mogućnosti, a ne smetnje). Prilagodbe mogu uključivati promjenu radnih zadataka, opreme i mjesta rada, promjenu radnog ritma i pružanje potpore. Često je potrebno kombinirati više mjera. Za provedbu mjera trebalo bi osigurati dovoljno vremena jer će dotična osoba, na primjer, možda morati isprobati različite mjere kako bi utvrdila koja od njih najbolje funkcionira u praksi. Važno je preispitati mjere i dodatno ih izmijeniti ako se stanje radnika u budućnosti promijeni.

⁽¹³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽¹⁴⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Work-related musculoskeletal disorders: Prevention report* (Poremećaji mišićno-koštanog sustava povezani s radom: izvješće o prevenciji), 2008. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/report-work-related-musculoskeletal-disorders-prevention-report/view>

⁽¹⁵⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Teme za razgovor o mišićno-koštanim poremećajima na mjestu rada. Materijal EU-OSHA-e za mjesta rada*, 2019. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

⁽¹⁶⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Savjeti poslodavcima vezano uz povratak na posao radnika kojima je dijagnosticiran rak*, 2018. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>

⁽¹⁷⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Research review on rehabilitation and return to work* (Pregled istraživanja o rehabilitaciji i povratku na posao), 2016. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work/view>

Ako rješenje nije očito, može se zatražiti pomoć stručnjaka kako bi se cijeli postupak lakše proveo i kako bi se smanjila potreba za metodom učenja na greškama.

Rukovoditelji i radnici moraju biti dobro upoznati s pitanjima zdravlja mišićno-koštanog sustava na radu. Potrebno im je osigurati osposobljavanje kako bi mogli bolje razumjeti učinak kroničnih poremećaja mišićno-koštanog sustava i načine na koje svojim kolegama mogu pomoći da nastave raditi.

Promicanje zdravlja mišićno-koštanog sustava na radu može uključivati poticanje na brigu o kralježnici i tjelesnu aktivnost te poduzimanje mjera za suzbijanje negativnih učinaka produljenog sjedećeg rada. ⁽¹⁸⁾.

Savjeti o posebnim prilagodbama, praksama i zdravlju

Prilagodbe kojima se osobama omogućuje da nastave raditi mogu uključivati promjene radnih zadataka, opreme i mjesta rada te promjene radnog ritma.

Radni ritam i rad na daljinu. Potpora može uključivati promjenu radnog vremena i fleksibilniji pristup kad je riječ o početku i završetku radnog vremena, skraćeno radno vrijeme ili rad na određene dane. Rad na daljinu isto tako može biti važan čimbenik jer se na taj način osobama skraćuje vrijeme putovanja na posao i s posla. Međutim, ključno je da osobe koje rade izvan svojeg mjesta rada imaju opremu koja odgovara istim standardima kao oprema koja se upotrebljava u glavnom radnom okruženju i da im se pruže savjeti o uporabi te opreme.

Mogu se osigurati i **alati i oprema** kao što su kolica za prijevoz tereta, prilagođene tipkovnice i miš, sustavi za prepoznavanje glasa i radni stolovi za sjedenje/stajanje.

Rotacija radnih zadataka, koja podrazumijeva to da osoba može naizmjenično obavljati radne zadatke, može biti korisna za organizaciju jer se na taj način promiču fleksibilnost, vještine i zadržavanje zaposlenika.

Osobama s poremećajima mišićno-koštanog sustava **vožnja** može uzrokovati bolove, ukočenost zglobova ili umor. Za sve je vozače, a posebno za vozače s takvim kroničnim poremećajima, važno da redovito uzimaju stanke, prilagode svoja sjedala kako bi im osigurala odgovarajuću potporu, oprezno ulaze u vozilo i izlaze iz njega te izbjegavaju podizanje tereta neposredno nakon zaustavljanja (najprije se potrebno istegnuti). Postoje i drugi korisni alati za vozače, kao što su sustavi za ulazak bez ključa, elektronički potpomognuti upravljački mehanizmi, ručni upravljački uređaji i prilagođene papučice te vozačke rukavice za bolje prianjanje.

Na snazi su pravni zahtjevi koji se odnose na pristupačnost mjesta rada za osobe koje imaju **ozbiljne probleme s pokretljivošću** i kojima su potrebne štake ili invalidska kolica. Kao što je već navedeno, pri projektiranju zgrada ili pri svakom planiranju promjena trebala bi se primjenjivati načela univerzalnog dizajna kako bi se osiguralo da zgrade i mjesta rada već u samom početku budu potpuno pristupačni. S druge strane, mogu postojati jednostavna rješenja koja se mogu provesti kako bi osoba nastavila raditi, na primjer, može joj se osigurati parkirno mjesto blizu ulaza ili se njezin ured može premjestiti u prizemlje.

Jednostavne mjere za lakši nastavak rada osoba¹⁹

Oprema i uređaji koji osobama omogućuju da nastave raditi uključuju sljedeće:

- ergonomski miš
- softver za prepoznavanje govora
- bežične slušalice s mikrofonom za javljanje na telefon
- sklopivi terapijski stolac za terenske posjete
- poseban jastuk za ublažavanje pritiska pri sjedenju
- radni stol prilagodljive visine / radni stol za sjedenje/stajanje.

⁽¹⁸⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽¹⁹⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Analysis of case studies on working with chronic musculoskeletal disorders* (Analiza studija slučaja o radu osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava), 2020. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

Prilagodbe radnih zadataka i radnog ritma koje osobama omogućuju da nastave raditi uključuju sljedeće:

- postupan povratak na posao i skraćeno radno vrijeme
- fleksibilno radno vrijeme za lakše planiranje termina liječničkih pregleda
- rad na daljinu tijekom „loših dana”
- kasniji početak radnog vremena kako bi se izbjeglo stajanje u javnom prijevozu
- priliku za češće uzimanje stanki za šetnju i istezanje
- mogućnost da osobe legnu u prostoriju za odmor ako su umorne
- zamjenu fizičkih radnih zadataka s kolegama.

Zaključci za mjesta rada

Smjernice i primjeri utvrđeni u ovom izvješću te povezanom izvješću o primjerima slučajeva ⁽²⁰⁾ pokazuju da su u uspješno upravljanje situacijama osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava uključeni brojni čimbenici. To podrazumijeva sljedeće primjere dobre prakse:

- Održavajte odgovarajuće sigurnosne i zdravstvene standarde i osigurajte odgovarajuće ergonomske prilagodbe kojima se omogućuje lakši, sigurniji i zdraviji rad za sve radnike te se promiču zdravlje i dobrobit. Isplanirajte mjesta rada kako bi bila uključivija i prema potrebi ih dodatno prilagodite pojedinim osobama.
- Poslodavci trebaju imati pozitivan stav i uspostavljene politike potpore u okviru kojih cijene svoje radnike i njihove vještine te ih smatraju dragocjenim resursom, a ne problemom.
- Radnici ne moraju biti potpuno tjelesno sposobni za rad i trebalo bi se usredotočiti na njihove sposobnosti, a ne smetnje.
- Intervenirajte dovoljno rano, čim se zdravstveni problemi pojave, a pritom se više usredotočite na to da zadržite radnike na mjestu rada, nego na to da ih vratite na posao nakon što su prestali raditi.
- Održavajte dobru komunikaciju između radnika i organizacije kako bi zaposlenici znali da mogu istaknuti probleme i razgovarati o svojim potrebama, među ostalim i tako da u donošenje mjera i rješenja uključite odgovarajućeg predstavnika sindikata ili predstavnika za zaštitu na radu, ako oni postoje.
- Informirajte osoblje kadrovske službe, nadzornike i rukovoditelje o zdravstvenom stanju radnika te osigurajte znanje i odgovarajuće vještine na mjestu rada za lakši nastavak rada ili povratak na posao.
- U pojedinačnim slučajevima primijenite niz mjera kao što su:
 - prilagodba radnog vremena, na primjer, privremeno ili trajno smanjenje broja radnih sati, slobodni dani zbog liječničkih pregleda, fleksibilno vrijeme početka ili završetka radnog vremena, fleksibilno radno vrijeme (koje će se primjenjivati na sve radnike)
 - rad na daljinu
 - stavljanje na raspolaganje jednostavne opreme, npr. za udobnije sjedenje, kraće stajanje ili ugodniji rad na računalu te izbjegavanje statičkih položaja tijela
 - dodatne prilike za uzimanje stanki za šetnju, istezanje i odmor
 - veća kontrola pojedinaca nad načinom na koji se obavljaju radni zadatci ili mogućnost rotacije tjelesno zahtjevnih ili repetitivnih radnih zadataka
 - osiguravanje parkirnog mjesta u blizini ulaza
 - omogućavanje postupnog povratka na posao u slučaju bolovanja
- i
 - osiguravanje dovoljno vremena za cijeli proces kako bi se mjere isprobale u praksi i utvrdilo koje od njih najbolje funkcioniraju te kako bi se preispitala rješenja.
- Uspostavite politike za rad na daljinu i fleksibilno radno vrijeme za sve radnike.
- Uvrstite mjere za lakši povratak na posao i potporu radnicima sa zdravstvenim problemima u

⁽²⁰⁾ Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Analysis of case studies on working with chronic musculoskeletal disorders* (Analiza studija slučaja o radu osoba s kroničnim poremećajima mišićno-koštanog sustava), 2020. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

šire politike poduzeća jer od nekih prilagodba pojedinim osobama mogu imati koristi svi zaposlenici, a poboljšanjem ergonomije na mjestu rada za sve radnike moglo bi se smanjiti trajanje izostajanja s posla zbog bolesti i omogućiti lakši nastavak rada ili povratak na posao.

Smjernice u okviru politike za vanjske službe i donositelje politika

Na temelju ovog izvješća i drugih istraživanja o povratku na posao i radu osoba s kroničnim bolestima koja je provela EU-OSHA ⁽²¹⁾, predlažu se sljedeće smjernice u okviru šire politike:

1. Usredotočite se na to da rad učinite održivim tijekom cijelog radnog vijeka i osigurajte veću potporu malim poduzećima kako bi se spriječili rizici povezani s radom te promicali zdravlje i dobrobit na mjestu rada.
2. Usmjerite politike na ostvarenje uključivih mjesta rada tako što ćete primijeniti načela univerzalnog dizajna te osigurati potporu na mjestima rada.
3. Intervenirajte dovoljno rano, čim se zdravstveni problemi pojave, a pritom se više usredotočite na to da zadržite radnike na mjestu rada, nego na to da ih vratite na posao nakon što su prestali raditi.
4. Potaknite liječnike i poslodavce na to da se usmjere na sposobnosti radnika, a ne na njihove smetnje.
5. Povratak na posao predstavite kao cilj svim uključenim stranama, među ostalim, i kao klinički ishod ili cilj liječenja za liječnike. Potaknite sudjelovanje liječnika i ponudite odgovarajuće osposobljavanje.
6. Planove za povratak na posao ili ostanak na mjestu rada prilagodite svakoj osobi i temeljite ih na procjeni.
7. Osigurajte pristup vanjskoj potpori, posebno za mala poduzeća, u obliku odgovarajućih usluga i programa za poslodavce i radnike u pogledu procesa povratka na posao, planova za povratak na posao za pojedine osobe i prilagodba na mjestima rada.
8. Osigurajte multidisciplinarnе programe potpore kojima su obuhvaćeni javno zdravlje, socijalne službe i službe za zapošljavanje, a poduzećima i njihovim zaposlenicima koji se žele vratiti na posao osigurajte koordiniranu potporu, među ostalim, financijsku i tehničku potporu.
9. Poboljšajte pristup službama medicine rada za poslodavce i zaposlenike kako biste omogućili rano otkrivanje i prevenciju. To je posebno važno za mala poduzeća i radnike u nestandardnim oblicima zaposlenja.
10. Izbjegavajte rad u okviru izoliranog sustava na način da zajednički donosite politike, poduzimate intervencije i utvrđujete proračun.
11. Općenito, veću pozornost u području javnog zdravlja posvetite kroničnim bolestima koje nisu opasne po život, uključujući poremećaje mišićno-koštanog sustava, te mjerama za prevenciju i ranu intervenciju. Izradite i poduprite programe zdravstvene zaštite za ranu intervenciju u pogledu poremećaja mišićno-koštanog sustava.
12. Procijenite i pokušajte ukloniti sve oblike rodne pristranosti, npr. kad je riječ o pristupu uslugama ili preprekama za nastavak rada na mjestu rada.

Opći zaključak

Uz odgovarajući stav poslodavaca i prilagodbe na mjestima rada te uz potporu u okviru sustava javnog zdravlja te socijalnih službi i službi za zapošljavanje, brojni radnici s kroničnim bolestima mogu nastaviti raditi. Čak i ako ne postoji vanjska potpora, na raspolaganju su brojne jednostavne mjere koje se mogu poduzeti kako bi se radniku s kroničnim poremećajem mišićno-koštanog sustava pomoglo da nastavi raditi, a dobra komunikacija između radnika i poslodavca ključna je za pronalaženje odgovarajućih rješenja.

⁽²¹⁾ Vidjeti „Upravljanje sigurnošću i zdravljem na radu u kontekstu starenja radne snage” (<https://osha.europa.eu/hr/themes/osh-management-context-ageing-workforce>). Vidjeti i dokument Europske agencije za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA), *Rehabilitation and return-to-work after cancer – Instruments and practices* (Rehabilitacija i povratak na posao poslije raka – instrumenti i prakse), 2018. Dostupno na: <https://osha.europa.eu/hr/publications/rehabilitation-and-return-work-after-cancer-instruments-and-practices/view>

Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA)

pridonosi nastojanjima da Europa postane sigurnije, zdravije i produktivnije mjesto za rad. Agencija istražuje, izrađuje i distribuira pouzdane, uravnotežene i nepristrane informacije o sigurnosti i zdravlju te organizira paneuropske kampanje za podizanje razine svijesti. Ovu Agenciju sa sjedištem u Bilbao u Španjolskoj osnovala je Europska unija 1994., a u njoj zajedno djeluju predstavnici Europske komisije, vlada država članica, udruga poslodavaca i radnika te vodeći stručnjaci iz svih država članica EU-a i šire.

Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu

Santiago de Compostela, 12 – 5. kat

48003 Bilbao, Španjolska

Tel. +34 944-358-400

Telefaks +34 944-358-401

E-adresa: information@osha.europa.eu



Publications Office