

Introduksjon til bruk av samtalestartere

Scenarier

Samtalestarterne gir hjelp til å få i gang gruppediskusjoner på arbeidsplassen eller i forbindelse med yrkesopplæring. De presenterer scenarier som kan brukes av arbeidstakere og ledere som er involvert i oppgaver som kan føre til muskel- og skjelettplager. I tillegg inneholder de scenarier som kan støtte tidlig og effektiv kommunikasjon mellom en arbeidstaker og en leder om muskel- og skjelettplager. Scenariene kan brukes som utgangspunkt for en samtale og har forslag til temaer og innledende spørsmål. De kan også brukes i et diskusjon-fokusert-arbeidsseminar eller som en innledning til en opplæringsøkt.

Hvis de brukes i større grupper, kan mindre grupper eller par først diskutere hvert scenario og diskusjonstema før de samles og deler synspunkter i plenum. Hvis tilretteleggeren deler en større gruppe inn i mindre grupper på denne måten, kan hver smågruppe gis det samme scenariet eller forskjellige scenarier.

- Situasjonene skal kaste lys over noen av utfordringene som arbeidstakere står overfor. De skal også belyse viktigheten av at virksomheten har gode rutiner knyttet til forebygging av muskel- og skjelettplager, og hvilket ansvar som ligger hos henholdsvis arbeidsgivere og arbeidstakere.
- Situasjonene kan tilpasses behovene til den enkelte virksomheten gjennom at den tar hensyn til egne retningslinjer og rutiner knyttet til å forebygge muskel- og skjelettplager.
- Gjennom diskusjon skal arbeidstakere føle seg bedre rustet og bedre informert til å håndtere situasjoner som krever at arbeidstakeren selv vurderer situasjonen.
- Gjennom diskusjon skal arbeidstakere og ledere forstå at det er viktig å rapportere symptomer tidlig for å redusere risikoen for muskel- og skjelettplager.

Mer om muskel- og skjelettplager

Lenkene nedenfor fører til enkel informasjon om muskel- og skjelettplager, og hvordan de kan forebygges. Informasjonen kan hjelpe deg med å forberede aktivitetene. Faktaarkene kan også brukes som støtteark for deltakere:

- *Healthy workers, thriving companies — a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses:*
<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- «Muskel- og skjelettlidelser: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- «Factsheet 71 – Introduction to work-related musculoskeletal disorders»: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- «Factsheet 72 – Work-related neck and upper limb disorders»: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- «Factsheet 73 – Hazards and risks associated with manual handling of loads in the workplace»: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- «Factsheet 87 – Workforce diversity and risk assessment: ensuring everyone is covered Summary of an Agency report»: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>
- «E-fact 19 – Prevention of vibration risks in the construction sector»: <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view>

Mer informasjon om lederskap og arbeidstakermedvirkning

- *Arbeidstakers medvirkning i HMS-arbeidet — en praktisk veiledning:* https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view
- *Arbeidsgivers ledelse i HMS-arbeidet – en praktisk veiledning:* https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view

Andre ressurser

- *Napo-læringsressurser – Verktøykasse for å forstå muskel- og skjelettplager:* <https://www.napofilm.net/no/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>: samtalestarterne kan gjerne kombineres med Napo-filmer. Lenken fører til en meny med forklaring om hvordan aktiviteter fra de to ressursene kan brukes sammen.

Samtalestarter 2: Butikkmiljø

Som arbeidstaker i en butikk er du ansvarlig for å fylle varer inn i hyllene på slutten av hver arbeidsdag. Dette innebærer å sjekke hva som har blitt solgt, gå inn i lageret, plukke de nødvendige varene, returnere til butikken og plassere varene i hyllene. Du har blitt utstyrt med en vogn og hansker med et passende grep, men høyden på den øverste hyllen gjør at du må strekke deg, og dette er ubehaglig.

Hva gjør du?

Diskusjonsemner

- Er du enig i at tidlige symptomer på muskel- og skjelettplager kan tyde på at det er nødvendig å vurdere denne arbeidsoppgaven på nytt? Hvorfor? Hvilke ferdigheter trenger teamet som deltar i risikovurderingsprosessen?
- På bakgrunn av informasjonen om arbeidsinnholdet og organiseringen, hvordan kan denne arbeidsoppgaven og/eller utstyret som brukes, tilpasses for å redusere risikoen for muskel- og skjelettplager? Hvor nyttig vil for eksempel et tilbud om trappetige være? Hvordan kan frekvensen på aktiviteten reduseres?
- Hvordan ville du tatt opp bekymringene dine med arbeidsgiveren?
- For å unngå at lignende situasjoner oppstår i fremtiden, hvordan kan arbeidstakerne og ledelsen samarbeide for å skape en helsefremmende arbeidsplass?

Tilleggsinformasjon

EU-OSHA, *Healthy workers, thriving companies — a practical guide to wellbeing at work: tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses:*

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