

Skejjel Aħjar permezz tal-Promozzjoni tas-Saħħa Muskoloskeletal

Approċċ strateġiku għall-promozzjoni tal-eżerċizzju u l-prevenzjoni tal-MSDs fl-iskejjel

Sommarju Eżekuttiv

Awturi:

Heinz Hundeloh, eks-Kap tad-Divizjoni tal-Istituzzjonijiet Edukattivi għall-Assigurazzjoni tal-Inċidenti Statutorja għas-settur pubbliku fit-Tramuntana ta' Nordrhein-Westfalen (Unfallkasse NRW) u tad-Dipartiment tal-Istituzzjonijiet Edukattivi tal-Assigurazzjoni Soċjali Ġermaniża kontra l-Inċidenti (DGUV)

Ulrike Bollmann, Unità ta' Kooperazzjoni Internazzjonali, Istitut għax-Xogħol u għas-Saħħa tal-Assigurazzjoni Soċjali Ġermaniża kontra l-Inċidenti (DGUV), Koordinatur tan-Network Ewropew għall-Edukazzjoni u t-Taħriġ fis-Sikurezza u s-Saħħa Okkupazzjonali (ENETOSH)

Ġestjoni tal-proġett: Lorenzo Munar, Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA)

**Europe Direct huwa servizz li jgħinek issib twegħibiet
għall-mistoqsijiet tiegħek dwar l-Unjoni Ewropea**

Numru tat-telefon bla ħlas (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Ċerti operaturi tat-telefonija ċellulari ma jippermettux aċċess għan-numri 00 800, jew inkella dawn it-telefonati jistgħu jkunu bi ħlas.

Dan is-sommarju għe kkommissjonat mill-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA). Il-kontenut tiegħu, inkluż kwalunkwe opinjoni u/jew konklużjoni espressi, huma dawk tal-awturi biss u mhux neċessarjament jirriflettu l-fehmiet tal-EU-OSHA.

Iktar informazzjoni rigward l-Unjoni Ewropea tista' tinstab fuq l-Internet (<http://europa.eu>).

© L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2022

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata kemm-il darba s-sors ikun rikonoxxut

Traduzzjoni pprovduta miċ-Ċentru ta' Traduzzjoni (CdT, Lussemburgu), bbażata fuq test oriġinali bl-Ingliż.

Sommarju Eżekuttiv

Introduzzjoni

Dan ir-rapport jagħti ħarsa komprensiva lejn kif l-iskejjel jistgħu jikkontribwixxu għall-prevenzjoni bikrija u fit-tul ta' disturbi muskuloskeletal (MSDs). Huwa jqis il-perspettivi differenti tas-sikurezza u s-saħħa fix-xogħol, fl-edukazzjoni u fis-saħħa pubblika u jesplora għażliet għal korsijiet komuni ta' azzjoni f'dawn it-tliet oqsma ta' politika. Billi jindirizza b'mod sistematiku l-kwistjoni tal-integrazzjoni tas-sikurezza u s-saħħa fl-iskejjel, ir-rapport jgħin fil-promozzjoni tal-kwalità tal-edukazzjoni u fl-iżvilupp ta' kultura ta' prevenzjoni fit-tul.

Is-sikurezza u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol (OSH) jistgħu jinkisbu biss jekk it-tfal u ż-żgħażaġh diġà jkunu jistgħu jidherhom dwar imġiba tajba u jkunu kompetenti fis-saħħa fl-edukazzjoni preprimarja u skolastika tagħhom. Jekk dan jirnexxi, dawn ikunu kapaċi jinnavigaw b'ħila r-riskji u l-perikli tas-saħħa f'hajjithom u jippreservaw u jtejjbu saħħithom. Lil hinn minn dan, il-prevenzjoni bikrija hija meħtieġa għar-raġuni addizzjonali li l-maġġoranza tal-kwistjonijiet tas-saħħa jsejtnu, jew ikollhom il-pedamenti tagħhom stabbiliti, fit-tfulija jew fl-adolesxenza, u mhux fl-età adulta. Bħala tali, huwa essenzjali li s-sikurezza u s-saħħa jiġu integrati bis-sħiħ fl-edukazzjoni għall-benefiċċju tan-nies fl-istadji kollha tal-hajja.

Dan ir-rapport juri b'mod ċar li integrazzjoni bħal din ma hijiex biss mixtieqa, iżda hija essenzjali, u li l-iskejjel jistgħu jagħtu kontribut konkret u fit-tul għall-prevenzjoni tal-MSDs.

Sfond

Mhux l-inqas minhabba dan, l-integrazzjoni tas-saħħa u sigurtà fuq il-post tax-xogħol fl-edukazzjoni – b'mod partikolari l-edukazzjoni fl-iskejjel – ilha fuq l-aġenda tal-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) għal snin twal. Is-suġġett ġie introdott għall-ewwel darba mill-EU-OSHA għoxrin sena ilu fil-forma ta' seminar. Dan ġie segwit fi żmien qasir mill-ewwel rapport u mill-ewwel kampanja, li kienet ikkonċernata wkoll mill-edukazzjoni u mis-sistemi skolastiċi. Minn dak iż-żmien, dan sar suġġett rikorrenti fl-aġenda tal-EU-OSHA, flimkien ma' miżuri u pjanijiet ta' azzjoni assoċjati. Mill-2002, il-qafas uffiċjali għal dawn l-attivitajiet ġie pprovdut mill-Istrateġija Komunitarja Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol. Illum il-qafas jissejjaħ il-Qafas Strateġiku tal-UE dwar is-Saħħa u s-Sikurezza fuq il-Post tax-Xogħol.

Fir-rigward tas-suġġett tal-MSDs u tal-ġenerazzjonijiet futuri, il-kampanja tal-2020–2022 “Postijiet tax-Xogħol li Jgħibu 'l Quddiem is-Saħħa Jhaffu l-Piż” tittratta wkoll l-integrazzjoni tas-sikurezza u tas-saħħa fis-sistema edukattiva. Bl-istess mod, qabel dan ir-rapport, kien hemm diversi artikli tal-OSHWiki (Niemi 2020; Taylor 2020a, 2020b; Somhegyi 2021), dokument ta' diskussjoni wieħed (Leitner 2020) u reviżjoni tal-letteratura waħda (EU-OSHA 2021) li ġew ippubblikati dwar is-suġġett.

L-MSDs: Problema għat-tfal u għall-adolesxenti?

L-istudji xjentifiċi u l-esperjenza ta' kuljum juru b'mod ċar li s-saħħa u l-benesseri tat-tfal u taż-żgħażaġh jirrapprezentaw prijorità globali u huma marbuta mill-qrib mal-edukazzjoni skolastika tagħhom:

- Minbarra l-familja, l-iskola tikkostitwixxi l-aktar punt importanti ta' soċjalizzazzjoni għaż-żgħażaġh. Dan għandu influwenza deċiżiva u fit-tul kemm fuq l-akkwist tal-kompetenza tas-saħħa kif ukoll fuq l-imġiba tas-saħħa, kif ukoll fuq l-oportunitajiet tas-saħħa fit-tfulija, fl-adolesxenza u fl-istadji kollha tal-hajja aktar tard. Huwa wkoll post li huwa perfettament adattat għat-twettiq ta' strateġija sostenibbli ta' prevenzjoni.
- Hemm relazzjoni reċiproka bejn l-edukazzjoni skolastika u s-saħħa. Min-naħa waħda, il-proċessi tal-iskola u tat-tagħlim u l-kultura tal-iskejjel b'mod partikolari jinfluwenzaw il-benesseri u s-saħħa kif ukoll l-imġiba tas-saħħa fit-terminu qasir u twil tat-tfal u taż-żgħażaġh. Min-naħa l-oħra, is-saħħa u l-benesseri kemm tal-istudenti kif ukoll tal-għalliema għandhom influwenza fuq it-tagħlim u s-suċċess akkademiku.
- Il-kwistjonijiet tas-saħħa huma problema serja kemm għat-tfal kif ukoll għaż-żgħażaġh u għall-għalliema. L-għalliema jilmentaw b'mod partikolari dwar mard u indebolimenti mentali u psikosomatiċi, iżda anke dwar l-MSDs. Il-kawżi ta' dawn ma humiex relatati esklussivament mal-ambjent tal-iskola, għalkemm dan ta' spiss ikun il-każ. Dan jgħodd għal indebolimenti akuti kif ukoll għal effetti u għal defiċits avversi fi stadji aktar tard tal-hajja.

Ir-relazzjoni reċiproka bejn is-saħħa u l-edukazzjoni

Is-saħħa u l-edukazzjoni huma marbuta mill-qrib ma' xulxin u jiddependu fuq xulxin b'mod reċiproku. F'dan ir-rigward, in-naħa tal-edukazzjoni trid tpoġġi aktar enfasi fuq is-saħħa filwaqt li, min-naħa tagħhom, is-setturi tas-saħħa pubblika u tal-OSH għandhom jagħtu aktar importanza lill-prevenzjoni fl-istituzzjonijiet edukattivi. Kull min ifittex li jtejjeb is-sikurezza u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol irid jibda jippromwovi s-suġġett sa mit-tfulija. Is-snin tat-tfulija u tal-adolexxenza mhux biss jiffurmaw il-personalità u l-opportunitajiet edukattivi ta' persuna, iżda jiffurmaw ukoll l-imġiba tas-sikurezza u tas-saħħa ta' dik il-persuna kif ukoll l-opportunitajiet tas-saħħa tagħhom.

Is-sistema skolastika bħala ambjent xieraq għall-prevenzjoni tal-MSDs

Is-sistema skolastika hija ambjent xieraq għall-prevenzjoni tal-MSDs. Għalkemm il-hidma konkreta dwar is-suġġett tas-saħħa b'mod ġenerali u l-MSDs b'mod speċifiku ma hijiex sodisfaċenti fil-biċċa l-kbira tal-pajjiżi Ewropej, il-qafas formali għall-promozzjoni tas-saħħa u l-prevenzjoni fl-iskejjel huwa żviluppat pjuttost tajjeb kważi kullimkien. Barra minn hekk, il-kunċetti meħtieġa ffokati fuq l-iskejjel diġà huma fis-seħh fil-forma tal-approċċ ta' "skola tajba għas-saħħa" u l-approċċ tal-iskola li jippromwovi s-saħħa min-network Schools for Health in Europe (SHE). It-tnejn huma approċċi pedagoġiċi komprensivi li ma għadhomx limitati għas-sempliċi prevenzjoni ta' aċċidenti, korrimenti u mard, it-tnaqqis tad-disturbi soċjali u l-promozzjoni tas-sikurezza u tas-saħħa b'mod ġenerali. Minflok, huma jindirizzaw is-sikurezza u s-saħħa b'mod aktar komprensiv u jħarsu lejn l-ambjent u s-sostenibbiltà kif ukoll modi kif jittejjbu l-apprendiment u t-tagħlim, it-tmexxija u l-ġestjoni kif ukoll il-kultura tal-iskola u l-klima tal-iskola. Għaldaqstant, l-oqsma ċentrali ta' azzjoni għall-prevenzjoni huma identiċi għal dawk għall-iżvilupp tal-iskejjel b'mod ġenerali.

L-importanza tal-attività fiżika fil-prevenzjoni tal-MSDs

Fir-rigward ta' strateġija tas-saħħa preventiva ffukata fuq il-promozzjoni tas-saħħa muskuloskeletal u l-prevenzjoni tal-MSDs, jeħtieġ li ssir aktar enfasi fuq l-attività fiżika u l-eżerċizzju irrispettivament mill-ambjent. Is-sejbiet attwali jindikaw li l-mard u d-disturbi tas-sistema muskuloskeletal jistgħu jiġu evitati u mminimizzati l-ewwel u qabel kollox permezz tal-eżerċizzju. L-eżerċizzju jista' jipprevjeni l-obeżità, itejjeb id-densità tal-għadam, jottimizza s-saħħa u l-mobbiltà kif ukoll jipprevjeni jew inaqqas l-ansjetà u d-dipressjoni, fost affarijiet oħra. Dawn huma kollha fatturi li għandhom influwenza fuq l-iżvilupp, il-progressjoni u s-severità tal-MSDs. Għaldaqstant, flimkien mad-disinn ergonomiku ta' ambjent partikolari, l-intervent orjentat lejn il-moviment għandu rwol kbir fil-prevenzjoni tal-MSDs. F'termini ta' skola, l-eżerċizzju għandu l-benefiċċju miżjud li jippromwovi t-tagħlim u jista' jtejjeb il-prestazzjoni akkademika tat-tfal u tal-adolexxenti.

Sabiex jinkisbu l-effetti pożittivi tal-eżerċizzju, il-livelli ta' attività jeħtieġ li tal-anqas jissodisfaw ir-rakkomandazzjonijiet tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) bħala minimu. Huwa meħtieġ ukoll li n-nies jitgħallmu kif jagħmlu l-eżerċizzju kif suppost.

Minkejja l-vantaġġi kollha magħrufa tal-attività fiżika u minkejja r-rakkomandazzjonijiet internazzjonali u nazzjonali tal-eżerċizzju, għad hemm xejra lejn inqas attività kuljum. Biex jiġi miġġieled dan in-nuqqas ta' eżerċizzju li jaffettwa l-gruppi kollha tal-popolazzjoni, hemm diversi inizjattivi internazzjonali u nazzjonali biex titnaqqas l-inattività fiżika. L-istituzzjonijiet edukattivi huma assenjati rwol ewlieni f'dan ir-rigward.

Kif tista' ġġib bidla fis-sistema skolastika?

It-tweġġiq ta' bidla fis-sistema skolastika jew fi kwalunkwe skola individwali huwa biċċa xogħol ta' sfida, irrispettivament mis-suġġett inkwistjoni. Ir-raġunijiet għal dan huma l-komplessità tas-sistema skolastika u l-individwalità ta' kull skola individwali. Barra minn hekk, il-bidla teħtieġ rieda għall-bidla min-naħa tal-iskejjel, u dan mhux dejjem ikun preżenti sal-punt meħtieġ mill-bidu.

L-esperjenza preċedenti wriet li l-implimentazzjoni b'suċċess tal-miżuri ta' bidla tiddependi l-aktar fuq jekk

- dawk responsabbli u partijiet involuti oħrajn għandhomx għarfien tal-proġett u l-bidliet li huwa maħsub li se jġib. Ir-rieda għal bidla trid tkun preżenti jew stabbilita;

- L-għalliema huma kapaċi jimplimentaw il-miżuri previsti. Peress li l-għalliema spiss ma jkollhomx biżżejjed għarfien espert fis-suġġetti tas-saħħa u tal-eżerċizzju kif ukoll fl-implimentazzjoni tal-bidliet, normalment ikun meħtieġ li jiġu pprovduti b'aktar taħriġ u b'aktar Żvilupp Professionali Kontinwu (CPD) kif xieraq;
- ir-riżorsi meħtieġa għall-proċessi ta' bidla huma disponibbli f'ammonti suffiċjenti. L-appoġġ finanzjarju tal-miżuri ta' prevenzjoni u, sa ċertu punt, il-piż taż-żmien fuq l-għalliema, għandhom rwol ewlieni;
- is-setturi edukattivi u tas-saħħa pubblika jikkooperaw b'mod effettiv, idealment jaħdmu wkoll ma' istituzzjonijiet komunalni għal dan il-għan.

Eżempji ta' integrazzjoni b'suċċess fl-Ewropa

Ħarsa lejn il-pajjiżi Ewropej turi li, minkejja dawn l-isfidi fil-ġestjoni tal-bidla, il-promozzjoni aktar intensiva tal-eżerċizzju, tal-logħob u tal-isport fil-kuntest tal-iskola hija fattibbli ħafna. L-eżempji magħżula mill-Finlandja, mill-Awstrija, mill-Ungerija u mill-Ġermanja juru possibbiltajiet differenti f'termini ta' implimentazzjoni. Madankollu, dawn jiffukawx speċifikament lejn il-prevenzjoni tal-MSDs, iżda pjuttost lejn it-tiġid tar-rwol tal-eżerċizzju fl-iskejjel b'mod aktar ġenerali għall-promozzjoni tas-saħħa.

F'dan il-każ, din id-direzzjoni għandha tikkorrispondi għall-kundizzjonijiet tal-iskola fil-pajjiżi Ewropej u tirrifletti l-possibbiltajiet realistiċi għall-prevenzjoni u l-promozzjoni tas-saħħa. Il-prevenzjoni tal-MSDs u l-promozzjoni tas-saħħa muskuloskeletali fl-iskejjel jistgħu jkunu kwistjoni importanti mill-perspettiva tal-OSH u tas-saħħa pubblika. Madankollu, ħarsa lejn is-sitwazzjoni attwali turi li dan ma huwiex il-każ mill-perspettiva edukattiva. Dak li issa huwa standard għas-suġġetti tad-dietta, tat-tabakk, tad-drogi illegali, tal-vjolenza u tas-saħħa mentali għadu ma huwiex (sa issa) il-każ għas-suġġetti tal-MSDs. Il-kwistjoni ovvjament ma titqiesx bħala serja biżżejjed biex tiġi ġustifika din it-tip ta' attenzjoni u għalhekk ma hijiex fil-mira tal-iskejjel jew tas-settur edukattiv. Bħala tali, s'issa rarament kien biss parti minn inizjattivi preventivi u relatati mal-eżerċizzju ġewwa l-iskejjel. U l-probabbiltà li l-iskejjel ibiddlu l-perspettiva tagħhom dwar l-MSDs tidher li hija pjuttost baxxa.

Dak li jista' jkun effettiv ikun it-tiġid ta' sforz aktar ġenerali biex jiġu promossi l-eżerċizzju, l-isport u l-logħob fl-iskejjel. Hemm tliet raġunijiet favur dan:

- L-eżerċizzju huwa stabbilit fil-politiki edukattivi, fil-pjanijiet tat-tagħlim u fir-rutini tal-iskejjel tal-pajjiżi kollha.
- L-eżerċizzju jista' jikkontribwixxi għat-titjib tal-proċessi tat-tagħlim u b'hekk għat-titjib tar-riżultati akkademiċi.
- Hemm diversi inizjattivi internazzjonali u nazzjonali li għandhom l-għan li jtejbu b'mod kwantitattiv u kwalitattiv il-mod kif l-eżerċizzju jiġi promoss fl-iskejjel.

Biex isir aktar eżerċizzju fl-iskejjel u b'hekk tiġi promossa l-kwalità tal-iskejjel biex fl-aħħar mill-aħħar jiġu evitati l-MSDs, il-kunċett ta' "Skejjel favur il-Moviment" u l-komponenti tiegħu jistgħu jintużaw bħala punt ta' orjentazzjoni u sors ta' ispirazzjoni.

Rakkomandazzjonijiet għat-tfassil u l-implimentazzjoni ta' miżuri

F'inizjattiva ta' prevenzjoni li għandha l-għan li tippromwovi l-eżerċizzju fl-iskejjel u b'hekk tipprevjeni jew almenu tnaqqas l-MSDs fuq medda qasira, medja u twila ta' żmien, il-grupp fil-mira huwa l-istudenti tal-iskejjel infushom. Madankollu, il-bidliet meħtieġa għall-persunal u l-istruttura ma jkunux possibbli fl-iskejjel mingħajr l-għalliema u l-kap tal-iskola, minħabba li huma dawn li normalment ikunu b'żonnjużi biex jiġu implimentati l-miżuri meħtieġa. Għalhekk, dawn jikkostitwixxu gruppi fil-mira importanti ulterjuri u għandhom jingħataw kunsiderazzjoni speċjali fl-implimentazzjoni tal-miżuri.

Jekk jittieħdu inizjattivi mis-settur tal-OSH biex jiġu promossi l-eżerċizzju, l-isport u l-logħob fl-iskola, ir-rakkomandazzjonijiet li ġejjin għandhom dejjem jitqiesu meta jitfasslu u jiġu implimentati l-miżuri li għandhom jittieħdu:

- Tiġi mitkellma l-lingwa tal-iskola.
- Jiġu fformulati objettivi flimkien mas-settur tal-edukazzjoni u l-partijiet affettwati.
- Jaħdmu flimkien ma' istituzzjonijiet edukattivi u ma' organizzazzjonijiet, korpi u individwi interessati oħrajn.
- Jiġu inklużi l-livelli rilevanti kollha tal-iskejjel.
- Tingħata importanza fuq il-partijiet affettwati kollha li jkunu involuti mill-bidu.

- Jiġu pprovduti riżorsi u appoġġ suffiċjenti.
- Jiġu mgħallma ħiliet relatati mal-eżerċizzju u s-saħħa.
- Tiġi adottata perspettiva olistika u integrattiva dwar il-prevenzjoni.
- Issir ħidma bl-approċċ tal-iżvilupp tal-iskejjel.

Referenzi

- EU-OSHA - L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (2021). *Disturbi muskuloskeletal* fost it-tfal u ż-żgħażaġħ: *il-prevalenza, il-fatturi tar-riskju, il-miżuri preventivi. Rieżami tal-Ambitu*. Meħud minn <https://osha.europa.eu/en/highlights/focusing-musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-review>
- Leitner, M. (2020). *Il-mudell Awstrijak ta' Skola favur il-Moviment: kwalità tal-iskola tfisser li t-tfal ikunu jistgħu jgħixu l-ħtieġa naturali tagħhom għall-eżerċizzju*. Dokument ta' diskussjoni. Bilbao: Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA). Meħud minn <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>
- Niemi, J. (2020). Schools and Students on the Move – A Finnish Initiative. *OSHWiki*. Meħud minn https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative
- Somhegyi, A. (2021). Daily Physical Education as Part of Holistic Health Promotion in Hungarian Schools. *OSHWiki*. Meħud minn https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools
- Taylor, L. (2020a). Mard muskuloskeletal fost it-tfal u ż-żgħażaġħ. *OSHWiki*. Meħud minn https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People
- Taylor, L. (2020b). Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants. *OSHWiki*. Meħud minn https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Teachers_and_Teaching_Assistants

L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) hija impenjata li tagħmel lill-Ewropa post tax-xogħol aktar sikur, aktar ħieles mill-periklu u aktar produttiv. L-Aġenzija tirriċerka, tiżviluppa u tqassam informazzjoni affidabbli, ibbilanċjata u imparzjali dwar is-saħħa u s-sigurtà u torganizza kampanji pan-Ewropej ta' sensibilizzazzjoni. Stabbilita mill-Unjoni Ewropea fl-1994 u bbażata f'Bilbao, Spanja, l-Aġenzija tlaqqa' flimkien rappreżentanti mill-Kummissjoni Ewropea, il-gvernijiet tal-Istati Membri, l-organizzazzjonijiet tal-impjegaturi u tal-ħaddiema, kif ukoll l-esperti ewlenin f'kull wieħed mill-Istati Membri tal-UE u lil hinn minnhom.

Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol

Santiago de Compostela 12, 5th floor
48003 - Bilbao, Spanja
Tel. +34 944358400
Fax +34 944358401
E-mail: information@osha.europa.eu
<http://osha.europa.eu>