



**Postijiet tax-xogħol
li jgħibu 'l quddiem is-saħħa
HAFFEF IL-PIŻ**



Disturbi muskoloskeletalni fost it- tfal u ż-żgħażaġħ - approċċ ta' tul il-ħajja kollha għall-fatturi ta' riskju u l-prevenzjoni

Punti ewlenin

- Il-prevalenza ta' disturbi muskuloskeletalni (MSDs) fit-tfal u fiż-żgħażaġħ hija għolja ħafna.
- Ħafna żgħażaġħ jidhlu fis-suq tax-xogħol bi problemi muskuloskeletalni diġà eżistenti li jistgħu potenzjalment jiġu aggravati bix-xogħol.
- Jeħtieġ li jiġi kkunsidrat l-impatt tul il-ħajja tal-uġiġħ muskuloskeletalni (li jibda mit-tfulija).
- Approċċ ta' tul il-ħajja kollha għall-MSDs se jikkontribwixxi għall-prevenzjoni tagħhom fost il-ħaddiema KOLLHA irrispettivament mill-età tagħhom.
- Ħafna mill-fatturi ta' riskju tal-MSD jistgħu jiġu evitati.
- Is-setturi tas-saħħa pubblika, tal-edukazzjoni u tas-saħħa okkupazzjonali għandhom jaħdmu flimkien biex jipprevjenu l-MSDs u jippromwovu saħħa muskuloskeletalni tajba fost it-tfal u ż-żgħażaġħ.

Kampanja dwar il-Postijiet tax- Xogħol li jgħibu 'l quddiem is-Saħħa "Haffef il-Piż"

L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) qed tmexxi kampanja fl-Ewropa kollha mill-2020 sal-2022 biex iżżid is-sensibilizzazzjoni dwar l-MSDs relatati max-xogħol u l-importanza li jiġu evitati. L-oġġettiv huwa li l-impjegaturi, il-ħaddiema u partijiet ikkonċernati oħra jiġu mhegġa jaħdmu flimkien biex jipprevjenu l-MSDs u jippromwovu saħħa muskuloskeletalni tajba fost il-ħaddiema tal-UE.

Prevalenza għolja tal-MSD fost it-tfal u ż-żgħażaġh

Il-prevalenza tal-MSDs fit-tfal u fiż-żgħażaġh (7 sa 26,5 sena) li għadhom imorru l-iskola, il-kulleġġ jew l-università u li għadhom ma daħlux fis-suq tax-xogħol hija għolja ħafna għal madwar 30 %. Il-prevalenza medja fil-ħaddiema żgħażaġh (15 sa 32 sena) li daħlu fis-suq tax-xogħol hija saħansitra oġhla, għal madwar 34 %.¹

Hemm diversi raġunijiet (li wħud minnhom huma ppreżentati hawn taħt) għal dawn ir-rati għoljin ta' prevalenza fit-tfal u fiż-żgħażaġh. L-MSDs jistgħu jiġu kkawżati minn fatturi ta' riskju miksuba jew kongenitali. Huwa importanti li jiġi enfasizzat li ħafna mill-fatturi ta' riskju miksuba, jiġifieri l-fatturi ta' riskju fiżiku, psikoloġiku u soċjoekonomiku, fil-biċċa l-kbira jistgħu jiġu evitati.

Għaliex huwa daqstant importanti li jiġu evitati l-MSDs fost it-tfal u ż-żgħażaġh

Il-prevalenza għolja eżistenti tal-MSDs fost it-tfal tqajjem il-kwistjoni ta' ħaddiema żgħażaġh li jidhlu fuq il-post tax-xogħol bi problemi muskuloskeletalni diġà eżistenti li jistgħu potenzjalment jiġu aggravati bix-xogħol.

Huwa għalhekk li għandu jiġi adottat approċċ ta' tul il-ħajja kollha biex jiġu indirizzati l-kundizzjonijiet muskuloskeletalni u s-saħħa muskuloskeletalni. Tali approċċ għandu l-potenzjal li jsaħħaħ il-fehim ta' kif u għalfejn isehħu l-kundizzjonijiet muskuloskeletalni tul-il-ħajja kollha u kif is-saħħa muskuloskeletalni tista' tiġi promossa. Saħħa muskuloskeletalni tajba hija l-bażi tal-kapaċità ta' persuna li tgħix u taħdem.² Jekk l-MSDs fit-tfal u fiż-żgħażaġh ikunu jistgħu jiġu evitati, dan se jikkontribwixxi għat-tnaqqis tal-prevalenza tal-MSDs fost il-ħaddiema (irrispettivament mill-età tagħhom). Dan huwa fundamentali wkoll għal tixjiħ f'saħħtu.

F'kuntest li fih il-promozzjoni ta' xogħol sostenibbli matul il-ħajja tax-xogħol tal-ħaddiema hija prijorità, l-impatt tul il-ħajja tal-MSDs (li jibda mit-tfulija) jeħtieġ li jiġi kkunsidrat.

Fatturi ta' riskju ewlenin

Numru konsiderevoli ta' fatturi ta' riskju mhux relatati max-xogħol, li jistgħu jiġu evitati, ġew issuġġeriti li jkunu assoċjati ma' riskju oġhla tal-MSDs fit-tfal u fl-adolexxenti. Dawn jinkludu:

- malnutrizzjoni u piż żejjed;
- livelli baxxi ħafna u għoljin ħafna ta' attività fiżika;
- nuqqas ta' attivitajiet ta' divertiment;
- tipjip u konsum tal-alkoħol;
- pożizzjonijiet tal-ġisem ħżiena jew mhux korretti;
- żmien twil bilqiegħda³;
- użu eċċessiv ta' apparat elettroniku;
- tagħbijiet tal-basket;
- korrimenti minn daqq ta' strument;
- korrimenti sportivi;
- problemi ta' saħħa mentali;
- inugwaljanzi fl-istatus soċjali u fis-saħħa soċjali.

Madankollu, l-istudji attwali juru riżultati inkonsistenti, u bħalissa ma hemm l-ebda evidenza ċara li tappoġġa l-assoċjazzjoni ta' ħafna minn dawn il-fatturi b'riskju oġhla ta' MSDs fit-tfal u fiż-żgħażaġh. Dan ċertament jista' jiġi attribwit ukoll għal-limitazzjonijiet ta' xi studji eżistenti. Madankollu, l-evidenza tissuġġerixxi li xi fatturi ta' riskju bħall-korrimenti fl-isport, il-piż żejjed u l-inattività huma assoċjati mal-MSDs.

©iStockphoto / LightFieldStudios

1 Ara: <https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-prevalence-risk-factors-preventive-measures>

2 Ara: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People

3 Ara: <https://osha.europa.eu/en/publications/prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice/view>



©iStockphoto / Drazen Zigic

Prevenzjoni jew it-tnaqqis ta' ugiġh muskuloskeletalni fost it-tfal u l-adolesxenti

Żieda fis-sensibilizzazzjoni

B'mod ġenerali, il-kurrikuli tal-iskejjel, is-sessjonijiet tal-edukazzjoni, il-materjali jew il-korsijiet immirati biex jinfurmaw u jibdlu l-attitudnijiet u l-hiliet huma effettivi biex iżidu l-għarfien u s-sensibilizzazzjoni dwar l-iskumdità u l-uġiġh muskuloskeletalni kemm fit-tfal kif ukoll fiż-żgħażaġh. Madankollu, għarfien akbar mhux bilfors iwassal għal imġiba mtejbja. Tali inizjattivi għandhom għalhekk ikunu akkumpanjati minn interventi attivi (pereżempju, eżerċizzji fiżiċi). L-interventi li jinvolvu taħlita ta' azzjonijiet (interventi edukattivi u eżerċizzji fiżiċi) għandhom aktar ċans li jirnexxu minn azzjonijiet awtonomi.

Attività fiżika u eżerċizzju fiżiku

Il-programmi ta' tishih tal-muskoli, il-lezzjonijiet tal-gym, it-taħriġ fl-eżerċizzji fiżiċi u l-approċċi pedagoġiċi ġodda li jintegraw il-moviment fil-lezzjonijiet huma interventi promettenti li jista' jkollhom suċċess rapidu fil-prevenzjoni jew fit-tnaqqis tal-MSDs. Għal riżultati sostenibbli, għandha tiġi mhegga l-aderenza fit-tul.

Ergonomija

Minbarra t-taħriġ, tagħmir ergonomiku (sits, skrivaniji, aċċessorji tal-kompjuter iddisinjati apposta) għandu effett pożittiv. Il-kombinazzjoni ta' dawn iż-żewġ miżuri hija eżempju tajjeb ta' prattika jew intervent.

Prevenzjoni ta' aċċidenti fit-tfal

L-aċċidenti u l-korrimenti jistgħu jitnaqqsu b'mod effettiv permezz ta' programmi edukattivi għall-prevenzjoni tal-korrimenti u attività fiżika moderata.

Naħdmu flimkien!!!

Is-setturi tas-saħħa pubblika, tal-edukazzjoni u tas-saħħa okkupazzjonali jehtieġ li jaħdmu flimkien biex jipprevjenu l-MSDs u biex irawmu saħħa muskuloskeletalni fost it-tfal u ż-żgħażaġh. Dan jista' jsir permezz, fost azzjonijiet oħra, tal-promozzjoni tal-attività fiżika, il-logħob u l-isport fil-kuntest tal-iskejjel kif ukoll bl-integrazzjoni tas-saħħa u tas-sikurezza fl-edukazzjoni. Xi eżempji prattiċi jsewgu.

L-Awstrija – Moving School (Skejjel favur l-Eżerċizzju Fiżiku)⁴

L-għan oriġinali tal-inizjattiva ("Moving School Austria") kien li jiġi miġġieled in-numru dejjem jikber ta' problemi tas-saħħa fl-istudenti, parzjalment ikkawżati mill-ammont ta' hin imqatta' bilqiegħda u min-nuqqas ta' attività fiżika, billi jiġu offruti aktar opportunitajiet għall-eżerċizzju fiżiku fl-iskejjel. Mill-għan oriġinali orjentat lejn is-saħħa, ġie żviluppat l-għan olistiku tat-tagħlim permezz tal-eżerċizzju fiżiku. L-approċċ juża l-attività fiżika bl-għan li jgħin fit-titjib tal-kwalità edukattiva tal-iskejjel. L-inizjattiva hija mifruxa madwar il-pajjiż u hija appoġġata minn partijiet ikkonċernati ewlenin mis-settur tal-edukazzjoni, b'mod partikolari l-awtoritajiet tal-edukazzjoni tal-Istat, kif ukoll mis-settur tas-sikurezza u s-saħħa okkupazzjonali, bħall-Austrian Workers' Compensation Board (AUVA) (Bord ta' Kumpens tal-Haddiema Awstrijak).

Il-Finlandja – Schools on the Move (Skejjel Attivi)⁵

Il-programm Finlandiż "Schools on the Move" huwa programm ibbażat fuq ir-riċerka biex jippromwovi l-attività fiżika fl-iskejjel. Mill-2010, huwa ġie żviluppat minn proġett pilota għal programm mifrux mal-pajjiż kollu li jintuża minn aktar minn 90 % tal-iskejjel komprensivi Finlandiżi.

L-għan tal-programm huwa li jżid l-attività fiżika tat-tfal u taż-żgħażaġh matul il-hin tagħhom fl-iskola. Il-programm jagħmel dan billi jagħmel il-kultura tal-iskola, u b'hekk il-hajja tal-iskola ta' kuljum, aktar attiva. Huwa inqas dwar enfasi speċifika u aktar dwar zieda ġenerali fl-attività fiżika matul il-hajja tal-iskola ta' kuljum, li min-naħa tagħha għandha twassal għal żviluppi pożittivi oħra. L-għanijiet primarji huma saħħa fiżika aħjar, il-promozzjoni tat-tagħlim u klima soċjali mtejbja.

4 Ara: <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>

5 Ara: https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative

L-Ungerija – L-edukazzjoni fizika ta' kuljum bħala parti mill-promozzjoni tas-saħħa fl-iskejjel⁶

Is-setturi tas-saħħa pubblika u tal-edukazzjoni fl-Ungerija kienu kapaċi jiksibu preskrizzjoni obbligatorja u implimentazzjoni gradwali tal-edukazzjoni fizika ta' kuljum għat-tfal tal-iskola kollha. Din l-inizjattiva għandha l-għan li tnaqqas l-inattività fizika fost l-istudenti biex ittaffi dak li huwa fattur ta' riskju ċentrali għal mard li ma jitteħidx bħalma huma l-MSDs. Il-klassi tal-edukazzjoni fizika hija maħsuba biex tikkontribwixxi għall-għanijiet strateġiċi tal-promozzjoni olistika tas-saħħa fl-iskejjel billi ttejjeb: is-saħħa fizika, mentali u emozzjonali għall-istudenti kollha; il-prestazzjoni akkademika; l-integrazzjoni; u l-benesseri soċjali.

L-integrazzjoni tas-saħħa u sikurezza okkupazzjonali (OSH) (u b'mod aktar speċifiku s-saħħa muskuloskeletal) fl-edukazzjoni⁷

Rapport tal-EU-OSHA⁸ jipprovdi ħarsa komprensiva lejn kif l-iskejjel jistgħu jikkontribwixxu għall-prevenzjoni bikrija u fit-tul tal-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. Ir-rapport isostni li l-indirizzar sistematiku tal-kwistjoni tal-integrazzjoni tas-sikurezza u s-saħħa fl-iskejjel se jippromwovi l-kwalità tal-edukazzjoni u jiżviluppa kultura ta' prevenzjoni fit-tul. Ir-rapport jippreżenta wkoll "approċċ strateġiku għall-promozzjoni tal-attività fizika u l-prevenzjoni tal-MSDs fl-iskejjel".

6 Ara: https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools u https://oshwiki.eu/wiki/Application_of_special_exercises_in_physical_education_The_Hungarian_prevention_programme

7 Ara: <https://osha.europa.eu/en/themes/mainstreaming-osh-education> u <https://enetosh.net>

8 Ara: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>

Il-filmati ta' Napo u r-rizorsi għad-diskussjonijiet

- Ara li tiċċaqtaq! - Napo f'Haffef il-Piż - 2021:
<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-lighten-load-2021/keep-runnin-napo-lighten-load-2021>
- Napo fuq il-post tax-xogħol:
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>
- Bidu ta' konverżazzjonijiet:
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>
- Napo għall-għalliema - Be body-wise with Napo: back
<https://www.napofilm.net/mt/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

