

Il-ħidma b'disturbi muskoloskeletal kroniċi

Pariri dwar prattiki tajbin

Sommarju Eżekuttiv

Awturi: Joanne O. Crawford, Evanthia Giagloglou, Alice Davis, Richard Graveling (l-Istitut tal-Medicina Okkupazzjonali, IOM)

Anthony Woolf (Royal Cornwall Hospitals NHS Trust, President tal-Alleanza għall-Artrite u l-Mard Muskuloskeletalni, ARMA)

Rieżaminat minn: Stephen Bevan (l-Istitut għall-Istudji dwar l-Impjieg, IES), Fran Carreira, perit u konsulent dwar id-diżabilità/Liga Reumatológica Española (LIRE), Irene Kloimüller (Kloimüller Co KG, Wert: Arbeit), Suzanne M.M. Verstappen (Università ta' Manchester), Karen Walker-Bone (Università ta' Southampton), Karen Galea (IOM)

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

Ġestjoni tal-proġett: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct huwa servizz li jgħinek issib it-tweġibiet 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.

Aktar informazzjoni dwar l-Unjoni Ewropea hija disponibbli fuq l-Internet (<http://europa.eu>). Id-data tal-ikkatalogar tista' tinstab fuq il-qoxra ta' din il-pubblikazzjoni.

Il-Lussemburgu: L-Uffiċċju tal-Pubblikazzjonijiet tal-Unjoni Ewropea, 2020

Traduzzjoni pprovduta miċ-Ċentru ta' Traduzzjoni (CdT, Lussemburgu)

© Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2020

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata bil-kundizzjoni li s-sors ikun rikonoxxut.

SOMMARJU EŻEKUTTIV

Introduzzjoni

Fl-Ewropa hemm madwar 120 miljun persuna li tbatu minn disturb muskuloskeletalni kroniku (MSD) jew wieħed minn kull erbgħa tal-popolazzjoni ⁽¹⁾. Filwaqt li l-MSDs għandhom impatti negattivi fuq il-kwalità tal-ħajja, dawn għandhom ukoll konsegwenzi ekonomiċi, li jistgħu jkunu daqs 2 % tal-prodott domestiku gross fl-UE ⁽²⁾. Hekk kif il-popolazzjoni attiva qiegħda tixjieħ u l-etajiet ta' rtirar uffijċjali jogħlew, aktar ħaddiema aktarx li jkollhom kundizzjoni kronika, li żżid il-ħtieġa li l-impjegaturi jżommu lill-ħaddiema u l-ħtieġa għas-servizzi tas-saħħa, soċjali u tal-impjegi biex jappoġġaw dak il-proċess. Ix-xogħol jeħtieġ li jsir sostenibbli tul il-ħajja tax-xogħol.

Fuq kollox, il-ħaddiema m'għandhomx għalfejn ikunu adatti għalkollox biex jaħdmu, u bl-appoġġ it-tajjeb ħafna persuni b'kundizzjonijiet kroniċi jistgħu jkomplu jaħdmu. Dan ir-rapport jipprovdi parir prattiku dwar kwistjonijiet relatati mal-ħidma b'MSDs kroniċi u x'jista' jsir biex jiġu appoġġati individwi li jkunu żviluppaw MSD kroniku sabiex ikunu jistgħu jkomplu jaħdmu. Dan jinkludi pariri prattiċi u eżempji ta' aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol, u l-konklużjonijiet jinkludu xi indikaturi għal dawk li jfasslu l-politiki. It-tieni rapport marbut ma' dan, li fih tmien eżempji ta' każijiet ta' individwi li jaħdmu b'MSDs kroniċi, analiżi tal-każijiet, tliet artikli u skeda ta' informazzjoni, jipprovdi aktar informazzjoni ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ ⁽⁵⁾ ⁽⁶⁾ ⁽⁷⁾.

X'inhuma l-MSDs kroniċi?

Dawn huma problemi kroniċi li jaffettwaw il-muskoli, l-għadam, il-ġogi u t-tessuti rotob. Dan jinkludi disturbi mingħajr kawża preċiża bħal uġiħ kroniku fid-dahar jew disturbi kroniċi fil-parti ta' fuq tad-driegħ, kif ukoll mard reumatiku u kundizzjonijiet degenerattivi bħall-osteoartrite jew l-osteoporozzi. Kundizzjonijiet ikkawżati jew aggravati mix-xogħol huma magħrufa bħala MSDs relatati max-xogħol. Fil-qasam mediku, il-kundizzjonijiet huma aktar komunement imsemmija bħala mard reumatiku u muskuloskeletalni (RMDs). Għall-iskopijiet ta' dan ir-rapport, l-MSDs kroniċi huma dawk li jdumu aktar minn 12-il ġimgħa.

L-impatt tal-MSDs kroniċi fuq l-individwi

L-MSDs kroniċi jista' jkollhom livelli differenti ta' impatt fuq l-individwu, li jvarjaw minn skumdità ħafifa sa wġiħ li wieħed ma jkunx jista' jissaportih. Għalkemm l-uġiħ mhux dejjem ikun sever, ħafna drabi dan ikun persistenti, idejgħ u jgħajjik. Is-severità tista' tvarja, ħafna drabi bla mistenni. L-uġiħ jista' jagħmel movimenti ripetittivi diffiċli. Il-kundizzjonijiet ħafna drabi jikkawżaw ebusija, u min ibati minnhom jista' jdum biex jiċċaqlaq. L-irqad jista' jiġi mfixkel, li jista' jagħmilha aktar diffiċli li l-uġiħ jiġi injorat. Il-persuni jistgħu jsiru għajjiena u jesperjenzaw telqa kbira, b'mod partikolari dawk b'marda infjammatorja jew dawk li l-irqad tagħhom jiġi mfixkel. Meta wieħed ikun stressjat, anzjuż jew dipress minħabba l-uġiħ jew għal raġunijiet oħra, jagħmilha wkoll iktar diffiċli li jinjora l-uġiħ. Persuni b'kundizzjoni kronika ħafna drabi jinkwetaw dwar fil-futur, fir-rigward ta' jekk il-limitazzjonijiet tagħhom humiex se jiżiedu jew hux se jitilfu xogħolhom. Xi kundizzjonijiet huma kkaratterizzati minn feġġ ta' episodji u għalhekk min ibati minhom se jkollu jiem tajbin u ħżiena.

⁽¹⁾ EULAR (Lega Ewropea Kontra r-Rewmatizmu), *Position paper* (Dokument ta' pożizzjoni.) *Horizon 2020 Framework Programme: (Programm Qafas Orizzont 2020) EULAR's position and recommendations*, (Il-pożizzjoni u r-rakkomandazzjonijiet tal-EULAR, 2011., 2011.) Disponibbli fuq:

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", *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, ("L-impatt ekonomiku ta' disturbi muskuloskeletalni (MSDs) fuq ix-xogħol fl-Ewropa", L-Aħjar Prattika u Riċerka fir-Rewmatologija Klinika), 2015, Vol. 29, Nru 3, pp. 356-373.

⁽³⁾ EU-OSHA (Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Analiżi ta' studji ta' każijiet ta' ħaddiema b'disturbi muskuloskeletalni kroniċi*, 2020. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/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⁾ EU-OSHA (Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Working with chronic musculoskeletal disorders (MSDs)*, (Il-ħidma b'disturbi muskuloskeletalni kroniċi (MSDs), skeda ta' informazzjoni. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/working-chronic-rheumatic-and-musculoskeletal-diseases/view>

Jekk impjegatur jittqies li mhuwiex simpatetiku, jista' jkun hemm il-preżenteiżmu, fejn ħaddiem ikompli jaħdem bl-aħjar mod li jista' f'kundizzjonijiet mhux sodisfaċenti, bil-biża' li jitlef xogħlu; madankollu, isir dejjem inqas produttiv, u s-sitwazzjoni żżid il-livelli ta' stress tiegħu u tiggrava l-kundizzjoni tiegħu.

Il-Ġeneru

In-nisa, speċjalment f'impjiegi ta' grad baxx, jistgħu jkunu f'riskju ta' diskriminazzjoni doppja minħabba l-ġeneru tagħhom u minħabba l-kundizzjoni tagħhom, u jistgħu jittqiesu aktar bħala li jistgħu jiġu sostitwiti. L-irġiel għandhom aktar probabbiltà li jiġu impjegati f'xogħol fiżiku iebes min-nisa, fejn wieheċ jista' jassumi li l-bidliet biex ikunu jistgħu jkomplu jaħdmu mhumieq possibbli. Madankollu, ħafna drabi, bidliet ergonomiċi biex wieheċ jagħmel ix-xogħol aktar faċli jew li wieheċ jibdel kompiti mal-kollegi huwa possibbli⁽⁸⁾. B'kuntrast għal dan, l-irġiel f'xogħol manwali li jirrikjedi ħiliet jista' jkollhom aktar opportunitajiet biex jimxu għal rwol ta' gwida min-nisa f'impjiegi ta' grad baxx li ma jirrikjedux ħiliet, bħal persuni li jnaddfu.

L-MSDs u l-kapaċità tal-persuni li jaħdmu

Għal individwi affettwati mill-MSDs kroniċi huwa importanti li jirrealizzaw li, bl-aġġustamenti t-tajbin, normalment jistgħu jibqgħu jaħdmu, u ħafna drabi jkunu meħtieġa biss miżuri sempliċi u li ma jiswewx ħafna, bħal maws tal-kompjuter differenti jew aġġustament għas-sigħat tax-xogħol tagħhom jew kif iwettqu l-kompiti tagħhom. Dawk b'MSDs kroniċi jittgħallmu biex jaħdmu madwar il-problemi tagħhom u jimmaniġġaw l-uġi tagħhom, pereżempju billi jevitaw movimenti ripetittivi, jevitaw milli joqogħdu bilqiegħda fit-tul mingħajr waqfa jew bilwieqfa għal żmien twil wisq. Hemm numru ta' vantaġġi li wieheċ jipprova jkompli jaħdem, inklużi s-sigurtà finanzjarja u sens ta' skop. B'mod ġenerali, il-fatt li wieheċ ikun f'impjeg ta' kwalità tajba jgħin sabiex jiproteġi s-saħħa mentali u fiżika. Huwa importanti li l-ħaddiem ikollu attitudni pożittiva; madankollu, skont dawk b'kundizzjonijiet kroniċi, il-fattur li jillimita l-kapaċità tagħhom li jaħdmu huwa ta' spiss in-nuqqas ta' fehim u appoġġ fuq il-post tax-xogħol aktar milli l-kundizzjoni nnifisha.

Għall-impjegatur, dawn il-ħaddiema jkunu ħafna drabi produttivi, motivati u jippruvaw jevitaw li ma jaħdmux, u hemm spiża għan-negozju tagħhom jekk jitolfu għarfien espert ta' valur u għarfien mill-forza tax-xogħol.

Ir-responsabbiltajiet tal-impjegaturi

Ir-regolamenti dwar is-sigurtà u s-saħħa jeħtieġu li l-impjegaturi jevitaw ir-riskji, abbażi ta' valutazzjonijiet tar-riskju⁽⁹⁾. Il-prijorità hija li jiġu eliminati r-riskji fis-sors, jittiehdu miżuri kollettivi biex jagħmlu x-xogħol aktar sikur u ħieles mill-periklu għall-ħaddiema kollha u x-xogħol jiġi adattat sabiex jixraq lill-ħaddiema. Dan huwa importanti, peress li l-miżuri biex wieheċ jagħmel ix-xogħol iktar faċli għall-ħaddiema kollha jistgħu jippermettu lil xi ħadd b'kundizzjoni kronika tas-saħħa biex ikompli jaħdem. Gruppi partikolarment sensittivi, bħal ħaddiema b'kundizzjonijiet kroniċi, għandhom ikunu protetti kontra perikli li jaffettwawhom b'mod speċifiku. Regolamenti li jistabbilixxu standards minimi għas-sigurtà u s-saħħa għall-postijiet tax-xogħol jinkludu rekwiżiti relatati mal-postijiet tax-xogħol li jsiru aċċessibbli għall-ħaddiema b'diżabbiltà⁽¹⁰⁾.

Il-leġiżlazzjoni dwar l-ugwaljanza teħtieġ li l-impjegaturi jagħmlu dispożizzjonijiet raġonevoli biex jakkomodaw⁽¹¹⁾ l-impjegati b'diżabbiltajiet. Tali aġġustamenti jistgħu jinkludu l-għoti ta' tagħmir, adattament tas-sigħat ta' xogħol, kompiti li jinbidlu jew l-għoti ta' taħriġ. Xi pajjiżi fl-UE għandhom rekwiżiti aktar dettaljati u programmi speċifiċi fis-seħħ, pereżempju rigward ir-ritorn għax-xogħol wara liv minħabba mard.

Iddisinjar ta' postijiet tax-xogħol inkluzivi

⁽⁸⁾ EU-OSHA (Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Il-forza tax-xogħol li qed tixjieh: Implikazzjonijiet għas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol. Rieżami tar-riċerka*, 2016. Disponibbli fuq:

<https://osha.europa.eu/mt/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review/view>

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

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

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

Is-soluzzjoni ppreferita hija li l-postijiet tax-xogħol isiru aktar inklużivi għall-ħaddiema kollha, pereżempju meta jinxtrata tagħmir, jiġu ppjanati kompiti jew isir tibdil fil-bini, minhabba li tnaqqas il-ħtieġa li jsiru aġġustamenti għall-individwi. Id-disinn universali huwa d-disinn ta' bini, prodotti jew ambjenti biex isiru aċċessibbli għall-persuni kollha, sa fejn ikun possibbli, irrispettivament mill-età, mid-daqs, mid-diżabbiltà jew fatturi oħrajn. L-eżempji jinkludu rampa f'daħla jew il-ftuħ awtomatiku tal-bibien li juża kulhadd iżda li huma essenzjali għal utenti ta' siġġu tar-roti. Sits li jistgħu jiġu aġġustati u l-għoli tal-wieċ tax-xogħol li jista' jiġi aġġustat huma eżempju tajjeb ieħor. Aġġustamenti speċifiċi ħafna drabi, bħal tagħmir ergonomiku jew siġġat ta' xogħol flessibbli, biex jappoġġaw individwu b'kundizzjoni kronika jagħmlu x-xogħol aktar faċli u aktar sikur għall-forza tax-xogħol kollha.

Prinċipji għall-ġestjoni tal-MSDs kroniċi fuq il-post tax-xogħol

Il-proċess għall-ġestjoni b'suċċess tal-MSDs kroniċi fuq il-post tax-xogħol huwa mibni fuq xi elementi ewlenin.

- sigurtà u saħħa tajbin u l-**prevenzjoni tar-riskji tal-MSD** għall-ħaddiema kollha, abbażi tal-valutazzjoni tar-riskju, li jirrikonoxxu li wħud mill-ħaddiema jistgħu jkunu aktar **suxxettibbli** għal riskji bħal dawn;
- **intervent bikri** biex jiġu indirizzati l-problemi u jiġi inkoraġġut ir-rapportar bikri tal-problemi;
- il-promozzjoni ta' **saħħa muskuloskeletalni tajba** fuq il-post tax-xogħol.

Ma' dawn għandhom jiżdiedu:

- li tiġi evitata l-ħtieġa għal akkomodazzjonijiet individwali billi l-ambjent u t-tagħmir isir **inklużiv** kemm jista' jkun (disinn universali);
- **ippjanar effettiv għar-ritorn għax-xogħol**;
- **koordinazzjoni** bejn is-sigurtà u s-saħħa u r-riżorsi tas-saħħa u dawk umani/politiki ta' opportunitajiet indaqs;
- kultura ta' **konsultazzjoni** mal-ħaddiema u komunikazzjoni tajba;
- **taħriġ** għall-manigġers u l-ħaddiema.

Għall-individwu, il-post tax-xogħol jeħtieġ li jipprovdi:

- **Fehim**: approċċ komprensiv biex wieħed jifhem il-ħtiġijiet tal-individwu permezz ta' konsazzjonijiet miftuħa.
- **Sensibilizzazzjoni**: li wieħed ikun konxju mir-riskji u l-problemi fuq il-post tax-xogħol għall-ħaddiema b'xi problema muskuloskeletalni.
- **Appoġġ**: l-għoti ta' għajjnuna lill-persuni b'kundizzjoni kronika sabiex jimmaniġġaw saħħithom b'mod proattiv.

Prevenzjoni. Huwa fundamentali li jiġi żgurat li r-riskji jiġu vvalutati u mnaqqsa għall-forza tax-xogħol kollha sabiex jiġi żgurat li l-post tax-xogħol ikun sikur u ddisinjat sabiex jippromwovi s-saħħa muskuloskeletalni. Dan jinkludi li jiġu evitati kompiti li jinvolvu qagħdiet skomdi, qagħdiet statiči fit-tul, imġiba sedentarja, movimenti ripetittivi u rfiġ u mmaniġġar manwali. L-istazzjonijiet tax-xogħol għandhom ikunu ddisinjati u stabbiliti b'mod ergonomiku, u għandhom jiġu pprovduti għodda ergonomika u tagħmir ergonomiku li jista' jiġi aġġustat, pereżempju, is-sits. Huwa wkoll importanti li tittieħed azzjoni biex jitnaqqas l-istress fuq ix-xogħol. L-istress relatat max-xogħol għandu l-potenzjal li jaggrava sintomi f'dawk b'MSDs kroniċi, u jekk ikun hemm b'żonn għandhom jittieħdu miżuri addizzjonali għal kwalunkwe persuna li jista' diġà jkollha kundizzjoni muskuloskeletalni u għalhekk tista' tkun aktar suxxettibbli għall-istress.

L-evitar ta' qagħdiet statiči u xogħol sedentarju għandu jkun parti mill-approċċ ta' prevenzjoni. Li wieħed joqgħod bilqiegħda fit-tul ġie assoċjat ma' għadd ta' riżultati avversi għas-saħħa u, għal dawk b'MSDs kroniċi, jista' jaggrava s-sintomi tagħhom ⁽¹²⁾. Il-qagħdiet statiči fuq ix-xogħol għandhom jiġu evitati b'mod ġenerali għall-ħaddiema kollha, u dan jinkludi li jiġu evitati pożizzjonijiet bilwieqfa fit-tul ⁽¹³⁾ u jiġu ddisinjati opportunitajiet ta' ċaqliq fil-proċess tax-xogħol, pereżempju li l-ħaddiema jkunu jistgħu

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

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

jieħdu pawżiet qosra biex jimxu u jistreċġaw, meta jkun meħtieġ. Jekk dan jiġi implimentat għall-ħaddiema kollha, ma jkunx hemm bżonn ta' approċċ speċjali għal individwu b'MSD kronika.

L-identifikazzjoni bikrija u l-intervent bikri jippermettu li l-appoġġ jingħata malajr. Aktar ma problema tiġi indirizzata kmieni, aktar ikun faċli li tiġi indirizzata. Dan japplika kemm għal kundizzjonijiet mhux relatati max-xogħol kif ukoll għal daww ikkawżati jew aggravati minħabba x-xogħol. Madankollu, ħafna drabi l-ħaddiema joqogħdu lura milli jiżvelaw il-kundizzjonijiet tagħhom u jiddikjaraw l-istatus tas-saħħa tagħhom ⁽¹⁴⁾. Il-ħaddiema jeħtieġ li jhossuhom li jistgħu jafdaw lill-impjegatur jew lill-manijer tagħhom, ikunu jafu li se jrin jiġu mismugħa u appoġġati u li tittieħed azzjoni dwar il-kwistjonijiet li jgħajmu. Jeħtieġ li jiġu mheġġa u permissi li jiżvelaw il-problemi tas-saħħa malli jinqalgħu u jeħtieġ li jkun hemm kultura ta' konverżazzjoni miftuħa. Huwa importanti li l-ħaddiema jiġu mheġġa wkoll biex ifittxu parir mediku malajr kemm jista' jkun. L-EU-OSHA ppubblikat gwida li tinkludi pariri għall-ħaddiema u l-manijers dwar li wieħed jikkellu dwar problema tas-saħħa ⁽¹⁵⁾.

Hemm bżonn ta' ppjanar ta' **riabilitazzjoni effettiva u ritorn għax-xogħol b'mod effettiv** biex jappoġġaw ħaddiem assenti minħabba kundizzjoni kronika biex jirritorna lura għax-xogħol. Ir-ritorn għax-xogħol ġie rricerkat preċedentement mill-EU-OSHA fir-rigward tat-tixjiħ u wara trattament kontra l-kanċer ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾. L-azzjonijiet fuq il-post tax-xogħol jinkludu li jkun hemm politika aġġornata dwar ir-ritorn għax-xogħol, il-manijers li jibqgħu f'kontatt mal-ħaddiema, l-identifikazzjoni ta' speċjalisti oħra u l-implimentazzjoni u l-evalwazzjoni tal-aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol. Il-pjanijiet dwar ir-ritorn għax-xogħol jew biex wieħed jibqa' jaħdem għandhom jiġu mfassla apposta għal kull individwu u fuq il-bażi ta' valutazzjoni.

L-għoti ta' appoġġ u akkomodazzjonijiet fuq il-post tax-xogħol. Il-prevenzjoni tajba u d-disinn ta' posijiet tax-xogħol biex ikunu inkluzivi, se jnaqqsu l-ħtieġa għal aġġustamenti individwali u akkomodazzjonijiet għal individwi b'kundizzjonijiet kroniċi. Meta jkun meħtieġ, konverżazzjoni sempliċi mal-ħaddiem tista' tkun biżżejjed biex tidentifika l-ħtiġijiet tagħhom, għalkemm huwa importanti li wieħed ifittex parir espert meta jkun meħtieġ. Din il-konverżazzjoni għandha tkopri s-sintomi tagħhom u kif dawn iwarjaw, x'kompiti jsibu diffiċli, x'appoġġ għandhom bżonn, eċċ. It-tweġġ ta' valutazzjoni tar-riskju għas-sigurtà u s-saħħa għall-individwu se jgħin sabiex jiġu ddeterminati miżuri xierqa.

Huwa meħtieġ approċċ konġunt bejn l-individwu, il-manijer tal-linja, il-fornituri tas-saħħa u l-impjegatur, bl-għan komuni li l-individwu jiġi megħjun biex jibqa' fuq ix-xogħol u jaħdem fi ħdan il-ħiliet tiegħu. Parir mediku, jekk ikun kondiż bil-permess, għandu jgħin lill-impjegatur jifhem x'appoġġ għandu bżonn il-ħaddiem, liema kompiti huma xierqa u x'għandu jiġi evitat. Għandu jifittex parir espert fejn ikun meħtieġ, pereżempju minn speċjalisti tas-saħħa okkupazzjonali, ergonomisti, fiżjoterapisti, terapisti okkupazzjonali u periti. Assoċjazzjonijiet tad-diżabilità u l-gruppi ta' appoġġ għall-pazjenti jistgħu jipprovdur informazzjoni u għajnuna oħra, inkluż taħriġ, għall-post tax-xogħol. Xi Stati Membri għandhom programmi ta' appoġġ u skemi ta' appoġġ finanzjarju fis-seħħ.

Għandhom jiġu ppjanati akkomodazzjonijiet fuq il-post tax-xogħol billi wieħed jiffoka fuq il-hila tax-xogħol ta' individwu (il-kapaċitajiet ta' individwu, mhux id-diżabilitajiet tiegħu). L-aġġustamenti jistgħu jinkludu bdil tal-kompiti, tat-tagħmir u tal-post tax-xogħol, bdil tal-mudelli tax-xogħol u l-għoti ta' appoġġ. Ħafna drabi tkun meħtieġa kombinazzjoni ta' diversi miżuri. Għandu jithalla żmien biżżejjed, pereżempju minħabba li l-individwu jista' jkollu bżonn jipprova miżuri differenti biex isir jaf x'jaħdem l-aħjar fil-prattika. Huwa importanti li jiġu rieżaminati l-miżuri u li jsiru xi bidliet oħra jekk il-kundizzjoni tal-ħaddiem tinbidel fil-futur. Jekk is-soluzzjoni ma tkunx ovvja, l-appoġġ espert jista' jgħin sabiex il-proċess isir iktar mingħajr xkiel u jnaqqas il-ħtieġa tal-prova u l-iżball.

⁽¹⁴⁾ EU-OSHA (Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Work-related musculoskeletal disorders: (Disturbi muskuloskeletalni relatati max-xogħol:)* *Prevention report* (Rapport dwar il-prevenzjoni), 2008. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/report-work-related-musculoskeletal-disorders-prevention-report/view>

⁽¹⁵⁾ EU-OSHA (Aġenzija tal-Unjoni Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *L-istartars ta' konverżazzjoni għal diskussjonijiet fuq il-post tax-xogħol dwar mard muskuloskeletalni: Riżorsa tal-EU-OSHA għall-postijiet tax-xogħol*, 2019. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/mt/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

⁽¹⁶⁾ EU-OSHA (Aġenzija tal-Unjoni Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Parir għall-impjegaturi biex il-ħaddiema b'kanċer jirritornaw lura għax-xogħol*, 2018. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/mt/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>

⁽¹⁷⁾ EU-OSHA (Aġenzija tal-Unjoni Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Rieżami tar-riċerka dwar ir-riabilitazzjoni u r-ritorn għax-xogħol*, 2016. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/mt/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work/view>

Il-manigġers u l-ħaddiema jeħtieġ li jkunu konxji tas-saħħa muskuloskeletalni fuq il-post tax-xogħol. Dawn għandhom bżonn taħriġ biex jippermetti fehim aħjar tal-impatt tal-MSDs kroniċi u modi ta' kif jappoġaw lill-kollegi biex jibqgħu jaħdmu.

Il-promozzjoni tas-saħħa muskuloskeletalni fuq il-post tax-xogħol tista' tinkludi l-inkoraġġiment tal-kura tad-dahar u l-attività fiżika u t-teħid ta' azzjoni biex jiġi indirizzat ix-xogħol sedentarju fit-tul ⁽¹⁸⁾.

Pariri dwar aġġustamenti speċifiċi, prattiki u s-saħħa

L-aġġustamenti sabiex l-individwi jkunu jistgħu jkomplu jaħdmu jistgħu jinkludu bidliet fil-kompiti tax-xogħol, fit-tagħmir u fil-post tax-xogħol u bidliet fil-mudelli tax-xogħol.

Mudelli tax-xogħol u t-telexogħol. L-appoġġ jista' jinkludi tibdil fis-siġħat tax-xogħol u t-teħid ta' approċċ aktar flessibbli għall-ħinijiet tal-bidu u tat-tlestija tax-xogħol, li wieħed jaħdem inqas siġħat jew jagħżel li jaħdem fi għranet differenti. It-telexogħol jista' jkun rilevanti wkoll, u dan jippermetti lill-individwu jnaqqas il-ħin tal-ivvjaġġar. Madankollu, huwa essenzjali li individwi li ma jaħdmux fuq il-post tax-xogħol ikollhom tagħmir tal-istess standard bħal dak użat fl-ambjent tax-xogħol ewlieni tagħhom u jingħataw parir dwar l-użu tiegħu.

Jistgħu jiġu pprovduti wkoll **għodda u tagħmir**, inklużi trolis biex iċaqilqu t-tagħbijiet, tastieri u maws tal-kompjuter adattati, sistemi ta' għarfien tal-vuċi u skrivaniji li wieħed jista' jpoġġi/joqgħod bilwieqfa magħhom.

Il-bidla tal-kompiti, fejn individwu jista' jaqleb bejn il-kompiti, tista' twassal għal benefiċċji għal organizzazzjoni billi tippromwovi l-flessibbiltà, il-ħiliet u ż-żamma tal-impjegati.

Is-sewqan meta wieħed ikollu l-MSDs jista' jfisser sewqan b'uġiġ, ebusija fil-ġogi jew gheja. Meta wieħed jiehu pawżiet regolari, jaġġusta s-sit biex jipprovi appoġġ korrett, joqgħod attent meta jidhru u joħroġ mill-vettura u qatt ma jerfa' tagħbijiet immedjatement wara li jieqaf (l-ewwel jistredċja) huwa importanti għas-sewwieqa kollha, iżda speċjalment għal dawk b'MSD kroniku. Hemm għodda utli oħra għas-sewwieqa, inklużi sistemi ta' dħul bla ċavetta, stering megħjun bl-enerġija, kontroll tal-idejn u modifiki fil-pedali, u l-ilbies ta' ingwanti tas-sewqan biex jaqbad aħjar.

Hemm rekwiżiti legali fir-rigward tal-aċċessibilità fuq il-post tax-xogħol għal individwi bi **problemi serji ta' mobilità** u li jeħtieġu kroszi jew siġġijiet tar-roti. Kif diġà ssemma, il-prinċipji tad-disinn universali għandhom jiġu applikati meta jiġi ddisinjat il-bini, jew kull meta jiġu pplanati bidliet, sabiex jiġi żgurat li qabel xejn il-bini u l-postijiet tax-xogħol ikunu kompletament aċċessibbli. Għal darb'oħra, jista' jkun hemm soluzzjonijiet sempliċi biex individwu jiġi megħjun biex jibqa' jaħdem, pereżempju, l-allokazzjoni ta' spazju ta' parkeġġ viċin id-dhul jew iċ-ċaqliq tal-uffiċċju tiegħu għas-sular t'isfel.

Miżuri sempliċi li jippermettu lill-individwi jkomplu jaħdmu¹⁹

Tagħmir u apparat li jippermetta lill-individwi jkomplu jaħdmu jinkludu:

- maws ergonomiku
- software għar-rikonoxximent tad-diskors
- headset mingħajr fili biex wieħed jirrispondi t-telefon
- banketta għolja u komda li tingħalaq għal żjarat fis-sit
- kuxin speċjali biex ittaffi l-pressjoni meta tkun bilqiegħda
- skrivanija bl-għoli li jista' jiġi aġġustat/li tista' tpoġġi/toqgħod bilwieqfa magħha

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

⁽¹⁹⁾ EU-OSHA (Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Analizi ta' studji ta' każijiet ta' ħaddiema b'disturbi muskuloskeletalni*, 2020. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/mt/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

Aġġustamenti għall-kompiti tax-xogħol u mudelli tax-xogħol li jippermettu lill-individwi jkomplu jaħdmu jinkludu:

- ritorn gradwali lejn ix-xogħol u tnaqqis fis-sigħat
- xogħol flessibbli biex jakkomoda appuntamenti mediċi
- telexogħol għal “granet meta wieħed ma jhossux tajjeb”
- ħin tal-bidu tax-xogħol aktar tard biex jiġi evitat li wieħed joqgħod bilwieqfa fil-metrò
- l-opportunità li jittieħdu pawżiet aktar frekwenti biex wieħed jiċċaqlaq u jistredġja
- l-opportunità li wieħed jimtedd fil-kamra tal-mistrieħ jekk ikun għeja
- tibdil tal-kompiti fiżiċi ma' kollega

Konklużjonijiet għall-post tax-xogħol

Il-gwida u l-eżempji identifikati f'dan ir-rapport u r-rapport marbut dwar l-eżempji ta' każijiet ⁽²⁰⁾ jissuġġerixxu li hemm varjetà ta' fatturi involuti fil-ġestjoni b'suċċess ta' individwi b'MSDs kroniċi. Dawn jinkludu li ġejjin:

- Żomm standards tajbin tas-sigurtà u s-saħħa u ergonomija tajba, fejn ix-xogħol isir aktar faċli, aktar sikur u aktar b'saħħtu għall-forza tax-xogħol kollha, u jippromwovi s-saħħa u l-benesseri. Ippjana biex tagħmel il-postijiet tax-xogħol aktar inkluzivi, b'akkomodazzjonijiet addizzjonali għal individwi jekk u meta jkun meħtieġ.
- L-impjegaturi għandhom attitudni pożittiva u politiki ta' appoġġ li fihom jagħtu valur lill-ħaddiema tagħhom u lill-ħiliet tagħhom, fejn jarawhom bħala assi, mhux problema.
- Il-ħaddiema m'għandhomx għalfejn ikunu 100 % tajbin għax-xogħol, u l-enfasi għandu jkun fuq il-kapaċitajiet tal-ħaddiema, mhux id-diżabilitajiet.
- Intervjeni kmieni ladarba jfeġġu problemi tas-saħħa, b'enfasi fuq li l-ħaddiema jinżammu jaħdmu aktar milli jerġgħu jibdeu jaħdmu ladarba jkunu telqu mill-impjieg.
- Żomm komunikazzjoni tajba bejn il-ħaddiem u l-organizzazzjoni, fejn l-impjegat iħoss li jista' jqajjem il-problemi u jiddiskuti l-ħtiġijiet tiegħu, inkluż li jinvolvi t-trade union jew ir-rappreżentant tas-sikurezza tiegħu, jekk ikun hemm wieħed, fir-rigward tal-miżuri u l-arranġamenti.
- Żviluppa għarfien fost il-persunal tar-riżorsi umani, is-superviżuri u l-manigġers dwar il-kundizzjoni tas-saħħa tal-ħaddiem u għarfien u ħiliet suffiċjenti fil-post tax-xogħol biex jiġu appoġġati persuni biex ikompli jaħdmu jew jirritornaw għax-xogħol.
- F'każijiet individwali, uża firxa ta' miżuri bħal:
 - l-aġġustament tas-sigħat tax-xogħol bħal tnaqqis temporanju jew permanenti fis-sigħat, jiemi liberi għal appuntamenti mediċi, ħinijiet varji tal-bidu jew tat-tmiem tax-xogħol, ħin flessibbli (applikat għall-forza tax-xogħol kollha);
 - it-telexogħol;
 - l-għoti ta' tagħmir sempliċi, eż. biex wieħed ipoġġi f'pożizzjoni aktar komda, biex jitnaqqas il-ħin li wieħed jagħmel bilwieqfa jew biex ix-xogħol tal-komputer isir iktar komdu u jiġu evitati l-qagħdiet statiči;
 - l-iffaċilitar ta' pawżiet biex wieħed jiċċaqlaq u jistredġja u jieħu pawżiet ta' mistrieħ;
 - l-għoti ta' kontroll aktar individwali fuq kif isiru l-kompiti, jew ir-rotazzjoni ta' kompiti aktar fiżiċi jew ripetittivi;
 - l-għoti ta' spazju ta' parkeġġ viċin id-dħul;
 - il-permess ta' ritorn gradwali lura għax-xogħol fejn kien hemm liv minħabba mard.
- U
 - aġti żmien biżżejjed għall-proċess, l-ittestjar ta' miżuri fil-prattika biex issir taf x'jaħdem l-aħjar u biex jiġu rieżaminati l-arranġamenti.

⁽²⁰⁾ EU-OSHA (Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Analizi ta' studji ta' każijiet ta' ħaddiema b'disturbi muskuloskeletalni*, 2020. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/mt/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

- Stabbilixxi politiki dwar it-telexogħol u s-sigħat tax-xogħol flessibbli għall-forza tax-xogħol kollha.
- Integra miżuri sabiex tiffaċilita r-ritorn għax-xogħol u tappoġġa lill-ħaddiema bi problemi tas-saħħa f'politiki tal-kumpanija usa' — għaliex xi akkomodazzjonijiet biex jappoġġaw lil individwu jistgħu jkunu ta' benefiċċju għall-impjegati kollha, u ergonomija mtejbja fuq il-post tax-xogħol għall-forza tax-xogħol kollha tista' tnaqqas it-tul tal-assenza minħabba mard u tiffaċilita xogħol kontinwu jew ir-ritorn għax-xogħol.

Indikaturi tal-politika għal servizzi esterni u dawk li jfasslu l-politiki

Abbażi ta' dan ir-rapport u riċerka oħra mill-EU-OSHA dwar ir-ritorn għax-xogħol u l-*hidma b'mard kroniku* ⁽²¹⁾, huma ssuġġeriti l-indikaturi tal-politika usa' segwenti:

1. Iffoka fuq li x-xogħol isir sostenibbli tul il-ħajja tax-xogħol, b'appoġġ imtejjeb għan-negozji ż-żgħar sabiex jiġu evitati r-riskji okkupazzjonali u jiġu promossi s-saħħa u l-benesseri fuq ix-xogħol.
2. Idderjeġi l-politika lejn il-kisba ta' postijiet tax-xogħol inklużivi permezz ta' disinn universali, inkluż permezz tal-ġoti ta' appoġġ lill-postijiet tax-xogħol.
3. Intervjeni kmieni ladarba jfegġu problemi tas-saħħa, b'fokus akbar fuq kif wieħed jibqa' fl-impjieg aktar milli jirritorna għall-forza tax-xogħol ladarba jkun telaq mill-impjieg.
4. Heġġeġ lit-tobba u lill-impjegaturi sabiex jiffukaw fuq il-kapaċitajiet tal-ħaddiema, mhux fuq id-diżabilitajiet tagħhom.
5. Aghmel ir-ritorn għax-xogħol il-mira għal dawk kollha involuti, inkluż bħala riżultat kliniku jew bħala għan tat-trattament għall-prattikanti tas-saħħa. Inkoraġġixxi lill-prattikanti tas-saħħa u offri taħriġ f'dan ir-rigward.
6. Fassal pjanijiet apposta għar-ritorn għax-xogħol jew biex wieħed jibqa' fl-impjieg għal kull individwu u bbażahom fuq il-valutazzjoni.
7. Ipprovi aċċess għal appoġġ estern, b'mod partikolari għan-negozji ż-żgħar, fil-forma ta' servizzi u programmi xierqa għall-impjegatur u għall-individwu dwar il-proċess tar-ritorn għax-xogħol, pjanijiet individwali għar-ritorn għax-xogħol u aġġustamenti tal-post tax-xogħol.
8. Ipprovi programmi ta' appoġġ multidixxiplinari li jkopru s-saħħa pubblika, is-servizzi soċjali u s-servizzi tal-impjieg, u pprovi appoġġ ikkoordinat, inkluż appoġġ finanzjarju u tekniku, lill-kumpaniji u lill-impjegati tagħhom li jixtiequ jirritornaw għax-xogħol.
9. Tejjeb l-aċċess għas-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali kemm għall-impjegaturi kif ukoll għall-impjegati biex jippermetti detezzjoni u prevenzjoni bikrija. Dan huwa partikolarment importanti għan-negozji ż-żgħar u għall-*"ħaddiema atipici"*.
10. Evitaw li l-ħaddiema ma jkunux iridu jikkondividu l-informazzjoni mal-kollegi permezz ta' politika kongunta, interventi u baġits.
11. B'mod aktar ġenerali, poġġi fokus akbar tas-saħħa pubblika fuq mard kroniku mhux ta' periklu għall-ħajja inkluż l-MSDs kif ukoll fuq miżuri ta' prevenzjoni u intervent bikri. Żviluppa u appoġġa programmi tal-kura tas-saħħa ta' intervent bikri għall-MSDs.
12. Ivaluta u indirizza kwalunkwe preġudizzju tal-ġeneru, eż. fl-aċċess għas-servizzi jew l-ostakoli għat-tkomplija tal-*hidma* fuq il-post tax-xogħol.

Konkluzjoni ġenerali

Bl-attitudnijiet it-tajba tal-impjegatur u l-aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol, flimkien ma' appoġġ mis-sistemi tas-saħħa pubblika u mis-servizzi soċjali u tal-impjieg, ħafna ħaddiema b'kundizzjonijiet kroniċi jistgħu jkomplu jaħdmu. Anki fin-nuqqas ta' appoġġ estern, hemm ħafna miżuri sempliċi li jistgħu jittieħdu biex jappoġġaw lil ħaddiem b'MSD kroniku biex ikompli jaħdem, u komunikazzjoni tajba bejn il-ħaddiem u l-impjegatur hija essenzjali biex jinstabu soluzzjonijiet tajbin.

⁽²¹⁾ Ara l-*"Il-ġestjoni tal-OSH fil-kuntest ta' forza tax-xogħol li qed tikber fl-età"* (<https://osha.europa.eu/mt/themes/osh-management-context-ageing-workforce>). Ara wkoll EU-OSHA (Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Rehabilitation and return-to-work after cancer – Instruments and practices* (Ir-riabilitazzjoni u r-ritorn għax-xogħol wara l-kanċer – Strumenti u prattiki), 2018. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-after-cancer-instruments-and-practices/view>

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

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

Santiago de Compostela, 12 – 5th Floor
48003 Bilbao, Spanja
Tel. +34 944-358-400
Fax +34 944-358-401
E-mail: information@osha.europa.eu