

Rieżami tal-prattiki tajba fuq il-post tax-xogħol biex jiġu appoġġati individwi li jkunu qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali

Sommarju

Awturi: Marianna Virtanen, Kirsi Honkalampi, Petri Karkkola, Maija Korhonen (Università tal-Finlandja tal-Lvant).

Ġestjoni tal-proġett: Sarah Copsey - L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA).

Rizorsi addizzjonali ta' Prattika tajba ġew ipprovduti minn esperti nnominati min-network tal-EU-OSHA ta' Punti Fokali Nazzjonali.

Dan ir-rapport ġie kkummissjonat mill-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA). Il-kontenut tiegħu, inkluż kwalunkwe opinjoni u/jew konkluzjoni espressi, huma daww tal-awturi biss u mhux neċessarjament jirriflettu l-fehmiet tal-EU-OSHA.

La l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol u l-ebda persuna li taġixxi f'isem l-Aġenzija mhija responsabbli mill-użu li jista' jsir mill-informazzjoni li ġejja.

© Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2024

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata kemm-il darba s-sors jiġi rikonoxxut.

Għal kwalunkwe użu jew riproduzzjoni ta' ritratti jew materjal ieħor li ma jaqax taħt id-drittijiet tal-awtur tal-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, irid jinkiseb permess direttament mingħand id-detenturi tad-drittijiet tal-awtur.

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

Introduzzjoni

Il-kundizzjonijiet tas-saħħa mentali huma kawża ewlenija ta' diżabilità f'pajjiżi b'introjtu għoli, u fl-Ewropa, aktar minn 125 miljun persuna jgħixu b'kundizzjoni ta' saħħa mentali.¹

L-UE issa żiedet is-saħħa mentali flimkien mal-mard somatiku għal fost l-ewwel prioritatiet tagħha. Fl-2023, il-Kummissjoni Ewropea adottat approċċ ġdid, komprensiv u b'diversi partijiet ikkonċernati għas-saħħa mentali, li huwa orjentat lejn il-prevenzjoni u għandu l-għan li jindirizza l-isfidi tas-saħħa mentali fl-Ewropa,² filwaqt li fl-2022 il-Kummissjoni Ewropea stabbiliet azzjonijiet dwar ir-ritorn għax-xogħol u akkomodazzjonijiet tax-xogħol fil-Pakkett tal-Impjiegi b'Diżabilità tagħha.³

Hemm fokus partikolari fl-“Approċċ komprensiv għas-saħħa mentali” fuq ir-riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol u l-appoġġ lil persuni b'kundizzjonijiet tas-saħħa mentali biex ikomplu jaħdmu u jirritornaw għax-xogħol wara perjodu ta' assenza minhabba mard, kif rikonoxxut ukoll fil-“Qafas strateġiku tal-UE dwar is-saħħa u s-sikurezza fuq il-post tax-xogħol 2021-2027”.⁴ L-attivitajiet tal-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) li jikkontribwixxu għal dan l-approċċ komprensiv jinkludu dan ir-rapport⁵ u riżorsa għall-postijiet tax-xogħol ibbażata fuq is-sejbiet⁶. L-għan ġenerali kien li jinstabu u jiġu kondiwiżi prattiki tajbin għall-postijiet tax-xogħol dwar kif jiġu appoġġati individwi li jesperjenzaw problema ta' saħħa mentali, biex jibqgħu jaħdmu jew jirritornaw b'suċċess għax-xogħol wara assenza minhabba mard.

Kunċetti ewlenin u metodi ta' appoġġ

Politika dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol hija approċċ komprensiv biex jiġu indirizzati kwistjonijiet ta' saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol. Din tiddefinixxi l-viżjoni tal-post tax-xogħol dwar liema proċeduri u prattiki se jintużaw għall-prevenzjoni ta' problemi ta' saħħa mentali. L-għan ġenerali huwa li tiġi promossa saħħa mentali tajba, tittiehed azzjoni preventiva biex jitneħħew ir-riskji psikosoċjali għall-ħaddiema kollha, jiġu appoġġati l-ħaddiema biex jindirizzaw l-istress fuq ix-xogħol, jithegħġegħ intervent bikri għal kwalunkwe stress fuq ix-xogħol jew problema ta' saħħa mentali, u jiġu appoġġati l-ħaddiema li jkollhom problema ta' saħħa mentali — inkluż billi jsiru aġġustamenti raġonevoli biex persuni li jkollhom problema ta' saħħa mentali jkunu jistgħu jaħdmu u jiġu pprovduti riabilitazzjoni effettiva u pjani jiet ta' ritorn għax-xogħol.

Ir-ritorn għax-xogħol huwa kunċett li jinvolti l-proċeduri u l-inizjattivi kollha li għandhom l-għan li jiffaċilitaw l-integrazzjoni mill-ġdid fuq il-post tax-xogħol ta' individwi b'kapaċità ta' xogħol imnaqqsa.⁷ Programm ta' ritorn għax-xogħol jista' jkun parti minn programm ta' ġestjoni tad-diżabilità, li jiġi integrat aktar f'politika usa' dwar is-sigurtà u s-saħħa (mentali).

¹ WHO (2023) *Il-Koalizzjoni Pan-Ewropea għas-Saħħa Mentali*. <https://www.who.int/europe/initiatives/the-pan-european-mental-health-coalition>

² Komunikkazzjoni mill-Kummissjoni lill-Parlament Ewropew, lill-Kunsill, lill-Kumitat Ekonomiku u Soċjali Ewropew u lill-Kumitat tar-Reġjuni Kunitat tar-Reġjuni dwar Approċċ Komprensiv lejn is-Saħħa Mentali, COM (2023) 298. https://health.ec.europa.eu/system/files/2023-06/com_2023_298_1_act_en.pdf

³ Ara: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1597&langId=en>

⁴ Il-Komunikazzjoni tal-Kummissjoni lill-Parlament Ewropew, lill-Kunsill, lill-Kumitat Ekonomiku u Soċjali Ewropew u lill-Kumitat tar-Reġjuni: Qafas strateġiku tal-UE dwar is-saħħa u s-sikurezza fuq il-post tax-xogħol 2021-2027 Is-sikurezza u s-saħħa okkupazzjonali għal dinja tax-xogħol li qed tinbidel COM (2021) 323. eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021DC0323

⁵ Ir-rapport shiħ huwa disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=/en/publications/review-good-workplace-practices-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

⁶ EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Gwida għall-postijiet tax-xogħol dwar kif għandhom jiġu appoġġati l-individwi li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali*, 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

⁷ EU-OSHA - Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Riabilitazzjoni u ritorn għax-xogħol: Rapport ta' analiżi dwar il-politiki, l-istrateġiji u l-programmi tal-UE u tal-Istati Membri*, 2016. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-analysis-report-eu-and-member-states-policies-strategies>

Dan ir-rapport jibni fuq il-ħidma preċedenti dwar ir-*riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol*,^{8,9} li nstabu li huma assoċjati ma' problemi ta' saħħa mentali fost il-ħaddiema. Ir-*riskji psikosoċjali* jinkludu, pereżempju, ammont eċċessiv ta' xogħol, domandi konfliġġenti u nuqqas ta' ċarezza, nuqqas ta' involviment fid-deċiżjonijiet li jaffettwaw lill-ħaddiem, nuqqas ta' influwenza fuq il-mod kif isir ix-xogħol, bidla organizzazzjonali ġestita ħażin, nuqqas ta' sigurtà tal-impjeg, komunikazzjoni ineffettiva, nuqqas ta' appoġġ mill-manigment jew mill-kollegi, fastidju psikosoċjali u sesswali, u vjolenza minn partijiet terzi. Meta ħaddiem jiġi appoġġat biex ikompli jaħdem jew jirritorna lura għax-xogħol, huwa importanti ħafna li r-*riskji psikosoċjali* jiġu vvalutati u l-effetti avversi tagħhom jiġu minimizzati.

L-istigma relatata mas-saħħa mentali tirreferi għal attitudnijiet, twemmin u sterjotipi negattivi dwar kwistjonijiet ta' saħħa mentali, li jwasslu għal diskriminazzjoni ta' persuni li jesperjenzaw kundizzjonijiet ta' saħħa mentali. Il-karatteristiċi stigmatizzati tipiċi huma l-ġeneru, ir-razza, l-istatus soċjoekonomiku, id-diżabilità u s-saħħa. L-indirizzar tal-istigma relatata mas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol huwa kruċjali għall-ħolqien ta' ambjent tax-xogħol ta' appoġġ u inkluziv, peress li l-istigma u l-konsegwenzi tagħha jistgħu jsiru ostakli severi biex tiġi żvelata b'mod sikur il-kundizzjoni tas-saħħa mentali u biex wieħed ikollu akkomodazzjonijiet tax-xogħol meħtieġa biex ikompli jaħdem jew jerġa' lura għax-xogħol.¹⁰ Għall-impjegaturi, huwa importanti li tinholoq atmosfera fuq il-post tax-xogħol li tippromwovi l-inkluzjoni, id-diversità, it-trattament ugwali u n-nondiskriminazzjoni. Huma jistgħu jagħtu sinjal tal-impenn tagħhom billi jiżguraw li r-riżorsi meħtieġa jkunu mmirati lejn il-promozzjoni tas-saħħa mentali fil-livelli kollha u billi jipprovdu riżorsi għall-adattamenti fuq il-post tax-xogħol għal dawk fil-bżonn. Jistgħu jiġu pprovduti edukazzjoni u taħriġ speċifiċi lill-impjegati u lis-superviżuri dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol u l-litteriżmu fis-saħħa mentali.

L-iżvelar ta' kundizzjoni tas-saħħa mentali minn impjegat huwa meħtieġ biex jiġi implimentati l-akkomodazzjonijiet tax-xogħol. Madankollu, l-impjegaturi għandhom ikunu konxji mid-diffikultajiet dwar l-iżvelar minħabba theddida ta' stigma, li hija reali, minħabba li l-kundizzjonijiet tas-saħħa mentali huma fost l-aktar kundizzjonijiet stigmatizzati fuq il-post tax-xogħol. Fl-istħarriġ tal-OSH Pulse, 50 % tar-rispondenti wieġbu li huma ħasbu li l-iżvelar ta' kundizzjoni tas-saħħa mentali jkollha impatt negattiv fuq il-karriera tagħhom.¹¹ It-taħriġ tal-manigment għall-ħolqien ta' klima ta' appoġġ fuq il-post tax-xogħol, ir-rikonoxximent tal-unicità tal-individwu fil-ħtiġijiet tagħhom, u d-djalogu miftuħ (eż. il-mexxejja li jikkellmu b'mod miftuħ dwar l-isfidi tas-saħħa mentali tagħhom stess) huma aspetti importanti meta jhegħġu lill-ħaddiema jiżvelaw kundizzjoni tas-saħħa mentali.

Akkomodazzjonijiet tax-xogħol (jew ta' impjeg) jirreferu għal modifiki fl-impjeg jew fl-ambjent tax-xogħol biex jissodisfaw il-kapaċità għax-xogħol ta' individwu sabiex ikunu jistgħu jwettqu d-dmirijiet tax-xogħol tagħhom. L-akkomodazzjonijiet tax-xogħol jiġu kkategorizzati f'erba' gruppi wesghin: akkomodazzjonijiet ta' skedar (eż. tnaqqis fis-sigħat tax-xogħol, bidliet fl-iskeda tax-xogħol bix-xift); modifiki fid-deskrizzjoni tal-impjeg (eż. kompiti modifikati, bidla għal pożizzjoni differenti); akkomodazzjonijiet tal-ispazju fiżiku (eż. aċċess għal zona privata, tnaqqis tal-istorbju); u faċilitazzjoni tal-komunikazzjoni (eż. superviżjoni miżjuda, "buddy" bħala koħaddiem, struzzjonijiet bil-miktub). Xi akkomodazzjonijiet jistgħu jkunu meħtieġa biss fuq bażi temporanja, bħal sigħat imnaqqa bħala parti minn ritorn gradwali għax-xogħol. Il-vantaġġi tal-akkomodazzjonijiet tax-xogħol jinkludu l-possibbiltà li ħaddiem jaħdem waqt li jkun qed jirkupra minn problema ta' saħħa mentali jew li jimmaniġġja problema ta' saħħa mentali fit-tul filwaqt li jkompli jaħdem. Għall-impjegaturi, il-politika ta' akkomodazzjoni tista' tkun ta' benefiċċju billi tkun soluzzjoni bi prezz baxx, tnaqqas ir-rati ta' fatturat, tnaqqas l-assenteiżmu tal-mard fit-tul, u toħloq post tax-xogħol b'saħħtu mentalment b'kultura ta' sensibilizzazzjoni dwar is-saħħa mentali u impenn għal politika tajba dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol.

Għanijiet u metodi

⁸ EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Ir-riskji psikosoċjali u saħħa mentali*, 2023. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>

⁹ EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Ir-ritorn għax-xogħol wara liv minħabba mard relatat ma' MSD fil-kuntest ta' riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol*, 2021. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/return-work-after-msd-related-sick-leave-context-psychosocial-risks-work>

¹⁰ WHO (2022). *Linji gwida dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

¹¹ EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *OSH Pulse - Is-sikurezza u s-saħħa okkupazzjonali fil-postijiet tax-xogħol wara l-pandemija*, 2022. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>

L-għan ġenerali ta' dan ir-rapport kien li jipprovdi informazzjoni biex tiġi prodotta riżorsa Prattika dwar l-appoġġ fuq il-post tax-xogħol għall-haddiema li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali. Ġew identifikati gwida u rakkomandazzjonijiet eżistenti dwar appoġġ fuq il-post tax-xogħol għal haddiema li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali biex jibqgħu fuq il-post tax-xogħol jew jirritornaw għax-xogħol b'suċċess wara assenza minhabba mard. Ġie identifikat ukoll parir għall-intrapriżi mikro u żgħar (MSEs).

Uħud mill-kundizzjonijiet tas-saħħa mentali koperti huma purament relatati max-xogħol, pereżempju, l-eżawriment okkupazzjonali u l-istress fuq ix-xogħol, xi wħud minnhom jistgħu jkunu jew relatati max-xogħol jew mhux relatati max-xogħol, pereżempju, problemi fl-irqad, dipressjoni, disturb minn stress postrawmatiku, u xi wħud minnhom huma prinċipalment mhux relatati max-xogħol fin-natura tagħhom (eż. skizofrenja, disturb bipolari). Barra minn hekk, xi kundizzjonijiet huma bbażati fuq dijanjożi medika filwaqt li oħrajn jirrappreżentaw sintomatoloġija li mhux neċessarjament tinvolvi dijanjożijiet mediċi, bħal problemi ta' rqaq u problemi konjittivi. Użajna sorsi affidabbli ta' informazzjoni minn "letteratura griża", organizzazzjonijiet ta' appoġġ għall-pazjenti u organizzazzjonijiet tad-diżabbiltà, is-siti web ta' organizzazzjonijiet nazzjonali u intermedjarji dwar is-sigurtà u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol, impjegaturi u trade unions, organizzazzjonijiet ta' riabilitazzjoni/ritorn għax-xogħol, u istituzzjonijiet rilevanti bħall-EU-OSHA, l-Eurofound, id-WHO, l-ILO u l-OECD. Ahna lestejna t-tfittxijiet b'artikli internazzjonali riveduti mill-pari bbażati fuq bażijiet tad-data xjentifiċi ((PubMed and Cochrane Database of Systematic Reviews)(Bażi tad-data ta' Rieżamijiet Sistematiċi ta' PubMed u Cochrane).

Riżultati

Ir-rieżami sab total ta' 278 dokument rilevanti, u minn dawn, 113 kienu studji xjentifiċi jew dokumenti ta' politika/prattika u 165 kienu siti web. Ir-rieżami sab diversi artikli u rapporti ta' rieżami li fihom l-informazzjoni dwar il-politiki u l-prattiki fuq il-post tax-xogħol għet sistematikament miġbura u rieżaminata. It-taqsimiet 4.1 sa 4.4 ikopru għarfien xjentifiku bbażat fuq litteratura dwar interventi u Prattiki tajba biex jiġu appoġġati individwi b'kundizzjonijiet ta' saħħa mentali biex jibqgħu fl-impjieg jew jirritornaw għax-xogħol wara perjodu ta' diżabbiltà. It-taqsimi 4.5 u l-Appendiċi A jkopru siti web informativi, gwidi Prattiki u għodod li ġew żviluppati f'pajjiżi differenti, l-Appendiċi A fih sommarju qasir ta' dawn ir-riżorsi, b'links web, u t-taqsimi 4.6 tipprovdi gwida għall-SMEs. Il-Kapitolu 5, li fih ir-rimarki konklużivi, jinkludi xi indikaturi ta' politika. Lista ta' tipi differenti ta' akkomodazzjonijiet ta' xogħol miksuba mil-letteratura xjentifika hija pprovduta fl-Appendiċi B.

Gwida għall-post tax-xogħol

Il-post tax-xogħol huwa arena importanti għall-promozzjoni tas-saħħa mentali u hemm diversi modi biex jiġi implimentat l-appoġġ u jsir post tax-xogħol inkluziv. Il-prattiki tajbin li jinsabu f'dan ir-rapport huma applikabbli għal kwistjonijiet ta' saħħa mentali irrispettivament mill-orijini tagħhom; aktar mit-tip ta' kundizzjoni tas-saħħa mentali, il-htigijiet, il-kapaċitajiet u d-domandi tal-impjegati uniċi tal-haddiema jiddeterminaw liema tipi ta' Prattiki fuq il-post tax-xogħol huma ta' għajjnuna fl-appoġġ tas-saħħa mentali u l-kapaċità għax-xogħol.

Kif imsemmi hawn fuq, u f'konformità mar-rapporti preċedenti dwar l-istress relatat max-xogħol,¹² il-kwistjonijiet tas-saħħa mentali huma stigmatizzati ħafna. Għalhekk, l-aktar punt tat-tluq importanti huwa r-rieda u l-impenn tal-impjegatur li jissensibilizza kwistjonijiet ta' saħħa mentali, jindirizza l-istigma, iħarreġ lis-superviżuri u lill-haddiema biex jikkellmu dwar u jindirizzaw kwistjonijiet ta' saħħa mentali, u, eventwalment, jiżviluppa post tax-xogħol miftuħ, inkluziv u mhux diskriminatorju.

Is-sejbiet ta' dan ir-rapport huma wkoll konformi ma' artikolu preċedenti li ssuġġerixxa li l-interventi li mhumix biss immirati lejn l-individwu iżda jinkludu wkoll, pereżempju, appoġġ attiv mis-superviżur, kuntatt mal-post tax-xogħol u ritorn gradwali bikri għax-xogħol, jistgħu jkunu effettivi fir-ritorn għax-xogħol wara assenza minhabba mard minhabba kundizzjonijiet komuni tas-saħħa mentali.¹³ Ahna nżidu ma' din l-evidenza l-komponent tal-akkomodazzjonijiet tax-xogħol billi nipprovdur katalgu tal-kundizzjonijiet tas-saħħa mentali u lista komprensiva ta' akkomodazzjonijiet possibbli tax-xogħol li

¹² EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Xogħol aktar sikur u favur is-saħħa f'kull età: Rapport ta' analiżi ġenerali finali*, 2016. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/safer-and-healthier-work-any-age-final-overall-analysis-report>

¹³ EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Return to Work after sick leave due to mental health problems (Ritorn għax-Xogħol wara liv minhabba mard minhabba problemi ta' saħħa mentali)*, 2020. Disponibbli fuq: <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/return-work-after-sick-leave-due-mental-health-problems>

jistgħu jiġu applikati fuq il-postijiet tax-xogħol. Fil-prattika, ħafna akkomodazzjonijiet huma sempliċi u ma jisswewx ħafna flus.

Is-sejbiet ta' dan ir-rapport jissuġġerixxu li irrispettivament mill-kundizzjoni tas-saħħa mentali, il-prinċipji li ġejjin japplikaw meta l-ħaddiema jiġu appoġġati biex jibqgħu jaħdmu jew jerġgħu lura għax-xogħol wara episodju ta' assenza minħabba mard:

- kultura ta' sensibilizzazzjoni u inkluzjoni li tippermetti l-iżvelar tal-kundizzjoni tas-saħħa mentali u l-iżvilupp ta' sens ta' postijiet tax-xogħol psikoloġikament sikuri;
- aċċettazzjoni u appoġġ mill-koħaddiema u s-superviżuri;
- intervent bikri, jiġifieri kuntatt mal-ħaddiem f'fażi bikrija tal-assenza minħabba mard;
- politika stabbilita dwar is-saħħa mentali u r-ritorn għax-xogħol, jiġifieri hemm passi li għandhom jittieħdu li huma mfassla apposta għal kull każ;
- aċċess tajjeb għas-servizzi tas-saħħa, appoġġ multidixxiplinari professjonali;
- akkomodazzjonijiet tax-xogħol, ibbażati fuq analiżi tal-kompiti tax-xogħol fir-rigward tal-kapaċità attwali tax-xogħol tal-ħaddiem; u
- segwitu tal-progress.

Barra minn hekk, inizjattivi ta' impjieg appoġġati, b'appoġġ vokazzjonali, edukattiv u kliniku, instabu li huma effettivi biex jippermettu lill-individwi li jesperjenzaw kundizzjonijiet severi ta' saħħa mentali jsibu impjieg u jibqgħu fl-impjieg.¹⁴

Il-passi li ġejjin jistgħu jiġu segwiti biex jiġu applikati akkomodazzjonijiet tax-xogħol:

1. Il-prevenzjoni u l-ġestjoni ta' fatturi ta' riskju psikosoċjali relatati max-xogħol u l-promozzjoni tas-saħħa u l-benesseri.
2. Jiġi żgurat li l-ħaddiema jiġu mheġġa jirrapportaw fatturi ta' riskju psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol u li dan iwassal għal intervent bikri fuq il-post tax-xogħol biex jiġu indirizzati fatturi relatati max-xogħol u l-ħaddiema jiġu mheġġa jfittxu trattament.
3. Xi informazzjoni dwar is-saħħa u l-istatus funzjonali tal-ħaddiem hija meħtieġa biex titqabbel il-kapaċità tax-xogħol attwali tal-ħaddiem mad-domandi tal-impjieg attwali. Għal dan il-għan, il-kunsens mill-impjegat u l-kollaborazzjoni bejn l-impjegat, l-impjegatur u l-professionisti tas-saħħa huma essenzjali.
4. Analiżi psikoloġika tal-impjieg: deskrizzjoni tal-kompiti u d-domandi essenzjali tal-impjieg attwali hija importanti biex wieħed iqabbel jekk hemmx diskrepanza bejn it-talbiet tax-xogħol attwali u l-kapaċità tax-xogħol tal-ħaddiem.
5. Għall-akkomodazzjonijiet tax-xogħol, huwa importanti li jiġu identifikati Prattiki tax-xogħol u fatturi fl-ambjent tax-xogħol psikosoċjali u fiżiku li huma modifikabbli.
6. Segwitu: l-iżvilupp ta' pjan olistiku li jinkludi l-aspetti importanti kollha tal-appoġġ fis-segwitu; akkomodazzjonijiet tax-xogħol, appoġġ terapewtiku u mediku, awtoġestjoni u prevenzjoni ta' rikaduta. Evalwa kull fattur ta' appoġġ u aġmel bidliet meta jkun meħtieġ.

Instabu ftit Prattiki u għodod tajbin żviluppati għall-htigijiet tal-SMEs fir-rigward ta' kwistjonijiet tas-saħħa mentali. Għalihom, huwa meħtieġ aċċess għal servizzi ta' appoġġ estern multidixxiplinari u t-trattamenti tal-kura tas-saħħa għandhom jinkludu r-ritorn għax-xogħol bħala għan ta' trattament. Minħabba l-istigma dwar is-saħħa mentali u n-nuqqas ta' sensibilizzazzjoni dwar kif għandha tittiehed azzjoni, l-għoti ta' appoġġ u għodod għall-postijiet tax-xogħol biex jappoġġaw is-saħħa mentali tal-ħaddiema huwa saħansitra aktar importanti milli għal kundizzjonijiet oħra tas-saħħa fiżika. B'dan il-mod, huwa possibbli li jkun hemm kopertura ta' Prattiki tajba għall-ħaddiema kollha, irrispettivament minn fejn jaħdmu.

Fl-aħħar nett, huwa importanti li wieħed jinnota li aktar ma post tax-xogħol ikun inkluziv u jqis id-diversità, anqas se jkun hemm bżonn ta' akkomodazzjonijiet individwali u l-istigma involuta fit-talba għalihom. L-iffokar fuq il-prevenzjoni tar-riskji fis-sors, l-inkorporazzjoni tal-adattabilità u l-promozzjoni tal-benesseri huwa wkoll parti mill-fatt li l-post tax-xogħol isir inkluziv. Il-fatt li jkun hemm politiki speċifiċi għall-ħaddiema kollha u arranġamenti flessibbli tax-xogħol, bħas-siġħat tax-xogħol adattabbli u t-telexogħol,

¹⁴ WHO & ILO (2022). *Mental health at work (Is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol): sommarju tal-politika.* <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944>

jista' jappoġġa x-xogħol kontinwu filwaqt li jesperjenza problema ta' saħħa mentali jew kundizzjonijiet oħra tas-saħħa.

Indikaturi ta' politika

Il-punti ewlenin għal dawk li jfasslu l-politika u għal dawk li jieħdu d-deċiżjonijiet jinkludu:

- L-interventi li jappoġġaw lill-individwi għandhom jiġu implimentati fil-kuntest ta' interventi organizzattivi li jindirizzaw fatturi ta' riskji psikosoċjali għall-ħaddiema kollha.
- Rigward ir-ritorn għax-xogħol u l-appoġġ fuq il-post tax-xogħol, l-istess approċċ għandu jiġi applikat għall-problemi ta' saħħa mentali bħal kundizzjonijiet ta' saħħa fiżika.
- Jeħtieġ li jsir aktar biex tiżdied is-sensibilizzazzjoni dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol u biex titnaqqas l-istigma.
- L-impjegaturi kollha u l-ħaddiema tagħhom, speċjalment l-MSEs, jibbenefikaw minn aċċess għal servizzi multidixxiplinari ta' ritorn għax-xogħol. Dawk li jaħdmu għal rashom jeħtieġu wkoll aċċess għas-servizzi. Eżempji u esperjenzi ta' Prattiki tajbin rigward programmi ta' appoġġ multidixxiplinari għandhom jiġu kondiviżi.
- Ir-ritorn għax-xogħol għandu jiffoka fuq il-kapaċitajiet ta' individwu mhux id-diżabilitajiet tiegħu.
- L-iskemi nazzjonali tal-assigurazzjoni tal-mard u tal-benefiċċji għandhom jippermettu r-ritorn gradwali għax-xogħol.
- L-impjegat għandu jkun parti mill-politiki kollha tal-kura tas-saħħa dwar is-saħħa mentali: il-professjonisti tas-saħħa għandu jkollhom ritorn għax-xogħol bħala objettiv tat-trattament għall-pazjenti bi problemi ta' saħħa mentali u terapiji, bħat-terapija tal-imġiba konjittiva, għandu jkun iffukat fuq ix-xogħol.
- Il-ħaddiema spiss jista' jkollhom kundizzjoni ta' saħħa fiżika u mentali. Dawn il-kundizzjonijiet tas-saħħa fiżika u mentali jeħtieġ li jiġu indirizzati flimkien fi ħdan approċċ iffukat fuq ix-xogħol.
- Is-sħab soċjali għandhom jinkorporaw il-kwistjoni tal-integrazzjoni u ż-żamma tal-ħaddiema b'mard kroniku fid-djalogu soċjali fil-livelli kollha¹⁵.
- Is-sħab soċjali għandhom jinvolvu ruħhom f'politiki għar-ritorn għax-xogħol fuq il-postijiet tax-xogħol.
- Jeħtieġ li jiġu żviluppati aktar għodod u riżorsi bbażati fuq l-evidenza, inklużi dawk imfassla apposta għal setturi differenti, u inkluż kif għandhom jiġu appoġġati l-ħaddiema b'kundizzjonijiet episodici (fejn il-persuna jkollha perjodi ta' benesseri u perjodi qosra li ma tkunx tajba).

¹⁵ Eurofound, (How to respond to chronic health problems in the workplace?) Kif tirrispondi għal problemi kronici ta' saħħa fuq il-post tax-xogħol? Uffiċċju tal-Pubblikazzjonijiet tal-Unjoni Ewropea, il-Lussemburgu, 2019. Disponibbli fuq: <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2019/how-respond-chronic-health-problems-workplace>

L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA)

tikkontribwixxi biex tagħmel lill-Ewropa post tax-xogħol aktar sikur, aktar ħieles mill-periklu u aktar produttiv. L-Aġenzija twettaq riċerka, tiżviluppa u tqassam informazzjoni affidabbli, bilanċjata 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-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol

Santiago de Compostela 12

48003 Bilbao, Spanja

Email: information@osha.europa.eu

<https://osha.europa.eu>