

Analizi ta' studji tal-każijiet dwar ħidma b'disturbi muskoloskeletalni kroniċi

Sommarju Eżekuttiv

Awturi: Alice Davis, Joanne O. Crawford u Evanthia Giagloglou (Istitut tal-Mediċina Okkupazzjonali — IOM), Michael Whitmore (RAND Europe)

Rieżaminat minn Hilary Cowie u Richard Graveling (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, huwa dak tal-awturi biss u mhux neċessarjament jirrifletti l-fehmiet tal-EU-OSHA.

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

**Europe Direct huwa servizz li jgħinek issib 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.

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

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

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

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

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

Sommarju eżekuttiv

Introduzzjoni

Din l-analiżi tal-każijiet hija parti minn proġett ikbar dwar il-hidma b'disturbi muskuloskeletalni kroniċi (MSDs) li jinkludi analiżi bi gwida u eżempji u artikli. Din tippreżenta analiżi tal-każijiet ta' persuni li jew reġgħu lura għax-xogħol jew baqgħu jaħdmu b'MSD kronika.

L-MSDs huma l-akbar problema tas-saħħa globali mifruxa li taffettwa lill-forza tax-xogħol u, fil-kuntest ta' dan ir-rapport, huma definiti bħala "daww L-MSDs li jdumu 12-il ġimgħa jew aktar, inkluż uġigħ kroniku fid-dahar jew disturbi kroniċi fid-dirgħajh, kif ukoll mard rewmatiku, kundizzjonijiet deġenerattivi bħall-osteoartrite jew l-osteoporozzi u sindromi tal-uġigħ mhux speċifiċi kategorizzati bħala kroniċi".

L-għan ta' dan l-istudju kien li jeżamina l-vjaġġ jew ta' ritorn għax-xogħol jew ta' haddiema li baqgħu jaħdmu b'MSD kronika.

Metodi

Il-partecipanti li ġew rekrutati marru lura għax-xogħol jew baqgħu jaħdmu b'MSD kronika.

Wara t-tlestija ta' kwestjonarju ta' qabel l-intervista, tmien partecipanti ħadu sehem f'intervista semistrutturata.

Inġabret id-*data* u twettqet analiżi komparattiva biex tiġi identifikata prattika tajba fil-ġestjoni tar-ritorn għax-xogħol jew iż-żamma tal-haddiema b'MSDs kroniċi. L-analiżi twettqet permezz tal-mudell bijopsikosozjali bħala qafas li fih tiġi kkunsidrata l-prattika tajba u jiġu eżaminati l-fatturi fiżiċi, psikoloġiċi u soċjali li jinfluwenzaw iż-żamma fuq il-post tax-xogħol. Ġew segwiti proċeduri standard ta' protezzjoni tad-*data* u ta' kunsens.

Riżultati

It-tmien partecipanti kienu jinkludu:

1. haddiem, li jaħdem f'hanut, li jbati mill-chondromalacia, assistit minn adattamenti sempliċi u kollegi li jagħtu appoġġ;
2. haddiem tal-ICT bl-osteoartrite tal-irkoppa, assistit minn adattamenti u bidliet fil-kompitu;
3. lettur universitarju bl-osteoporozzi, assistit minn adattamenti u awtoġestjoni;
4. riċerkatur bi problemi f'dirgħajh, assistit minn intervent bikri u adattamenti;
5. receptionist bi ksur fl-għadam minħabba osteopenja li jerga' lura għax-xogħol;
6. podjatrissa bl-ernizzjoni tad-diski tal-għonq, assistit minn bidliet fil-kompitu;
7. maniġer ta' proġett bis-sindromu piriformis, assistit minn eżerċizzji ta' stretching fuq il-post tax-xogħol u adattamenti oħra li jippermettu r-ritorn għax-xogħol;
8. uffiċjal tal-pulizija b'MSDs kroniċi multipli (costochondritis fil-kustilji, xatka, uġigħ fis-swaba'), assistit minn bidliet fir-rwol tax-xogħol u adattamenti fit-tagħmir.

Il-maġġoranza tal-partecipanti kienu nisa (sitta minn tmienja) u kienu jaħdmu fi rwoli sedentarji jew statiči. Il-partecipanti kollha kellhom aċċess għal programmi ta' ritorn għax-xogħol, iżda l-maġġoranza tagħhom ma ħadux liv minħabba mard.

Prattiki tajba mill-każijiet

It-temi u s-sottotemi li ġejjin ġew identifikati fil-każijiet.

▪ Bijofiziku

Il-kompiti fiżiċi huma daww li jinkludu l-forza tal-ġisem jew il-moviment tal-ġisem. Il-bidliet fuq il-post tax-xogħol kienu jinkludu t-tneħħija ta' kompiti fiżiċi jew għajnuna mill-kollegi meta din kienet meħtieġa. Instab ukoll li l-aċċess għall-ispazju fejn wieħed jagħmel l-eżerċizzju u jitmattar (stretching) kien siewi, u bidla fir-rwol tax-xogħol għenet ukoll biex jinżammu żewġ haddiema fuq il-post tax-xogħol.

Ġew implimentati għadd ta' għodod u oġġetti ta' tagħmir differenti, l-aktar permezz tal-użu ta' valutazzjonijiet ta' apparat ta' wiri fuq skrin (DSE), li ppermetta l-użu ta' tastiera adattata jew ta' maws

adattat, aġġustabbiltà akbar fil-postijiet fejn wieħed ipoġġi u l-użu ta' stazzjonijiet tax-xogħol ta' sit-stand. Żidiet sempliċi oħra kienu jinkludu cushions jew stick-stools li jippermettu li tinzamm il-kumdità.

L-ivvjaġġar lejn ix-xogħol seta' jkun problematiku wkoll, u għalhekk it-tibdil fis-siġhat tax-xogħol b'tali mod li haddiem ma kellux għalfejn jivvjaġġa fl-eqqel hinijiet tat-traffiku kien ta' għajjnuna, u kien ukoll ta' għajjnuna li jinghata aktar appoġġ għal dawk involuti fl-ivvjaġġar internazzjonali, bħall-għażla ta' sit fil-passaġġ (aisle seat) (għal moviment faċli) u l-inkoraġġiment tal-użu ta' cushions li jintefhu waqt l-ivvjaġġar.

L-attività fiżika u l-eżerċizzji ta' tmattir (stretching) tqiesu wkoll bħala ta' għajjnuna fil-każijiet.

▪ Soċjali/organizzazzjonali

Għadd ta' rotot differenti li jippermettu l-flessibilità fl-impjeggi nstabu li jappoġġjaw lill-haddiema b'MSDs kroniċi. L-eżempji mogħtija kienu jinkludu l-bidu tax-xogħol aktar tard, l-arranġament mill-ġdid ta' xiftijiet madwar appuntamenti mediċi u x-xogħol mid-dar jekk is-sintomi kienu problema.

Il-maġġoranza tal-haddiema fl-analizi baqgħu jaħdmu, iżda kollha kellhom aċċess għal programmi ta' ritorn għax-xogħol. Dak li kien meqjus bħala importanti kien l-appoġġ li l-haddiema rċevew minn professjonisti tas-saħħa u kollegi matul iż-żmien li għamlu 'l bogħod mix-xogħol u r-ritorn tagħhom għax-xogħol.

Eżempji ta' bidliet li saru fil-proċess tax-xogħol kienu jinkludu żewġ każijiet li fihom ir-rwoli tax-xogħol inbidlu biex jitneħħja l-esponiment għal perikli fiżiċi; it-tneħħija ta' kompiti ta' xogħol manwali jew l-appoġġ għalih; u l-awtoġestjoni tal-hin tal-iskrin.

L-adozzjoni ta' approċċ multidixiplinari għal dawk b'MSDs kroniċi kienet ta' għajjnuna f'diversi każijiet. Dan kien jinkludi professjonisti fil-qasam tal-kura tas-saħħa li jaħdmu mar-riżorsi umani (HR), manijers diretti, ergonomisti u l-haddiema nfushom biex isibu l-aħjar soluzzjonijiet.

▪ Psikoloġiku/individwali

Il-każijiet identifikaw li l-manijers diretti u l-appoġġ tagħhom għandhom rwol ewlieni biex jippermettu ż-żamma tal-haddiema. Barra minn hekk, l-appoġġ mill-kollegi kien importanti wkoll f'kuntesti kemm informali kif ukoll formali (eż. laqgħa għall-kafè u laqgħat ta' ritorn għax-xogħol). Huwa importanti wkoll li jkun hemm komunikazzjoni ċara u miftuħa biex ikun hemm ritorn b'suċċess għax-xogħol.

Xi wħud mill-haddiema fittxew parir minn sorsi awtorevoli dwar is-sintomi tas-saħħa tagħhom, u sabu li dan kien ta' għajjnuna. Li jkollhom kontroll fuq iż-żmien u l-ippjanar tal-proċess tar-ritorn għax-xogħol kien meqjus ukoll bħala importanti mill-haddiema.

Eżempji ta' fatturi li appoġġjaw iż-żamma fuq ix-xogħol

Bidliet fiżiċi fuq il-post tax-xogħol — kompiti li jirrikjedu forza fiżika jew tagħmir/għodod ġodda

- it-tneħħija jew l-għoti ta' għajjnuna għall-irfiġh u l-immaniġġar;
- it-trasferiment ta' kompiti lil oħrajn, bħal xogħol ta' dħul ta' data;
- il-provvediment ta' skrinijiet sit-stand biex jippermettu bidliet fil-pożizzjoni;
- l-aċċess għal kamra ta' mistrieħ (restroom) biex wieħed jagħmel eżerċizzji ta' tmattir (stretching);
- interventi teknoloġiċi, teknoloġija adattata u software għar-rikonossiment tal-voċi (VRS);
- l-ittestjar tal-interventi u t-teħid ta' approċċ ta' tagħlim mill-iżbalji;
- il-valutazzjoni tal-interventi biex jiġi żgurat li ma jiġi introdott l-ebda riskju ġdid;
- l-użu ta' telexogħol jew li ma jivvjaġġawx matul il-perjodi tal-eqqel tat-traffiku;
- ippjanar u prenotazzjoni bir-reqqa tal-ivvjaġġar internazzjonali.

Bidliet soċjali/organizzazzjonali

- il-bdil tas-siġhat tax-xogħol biex jakkomodaw l-appuntamenti;
- l-iżgurar li l-impjegatur jifhem ir-restrizzjonijiet fuq il-haddiem u jkollu l-konverżazzjonijiet meħtieġa;
- ritorn gradwali għax-xogħol ippjanat mal-manijer dirett u partijiet ikkonċernati oħra;
- approċċ multidixiplinari, li jinkludi professjonisti tas-saħħa, professjonisti tas-saħħa okkupazzjonali, ergonomisti, HR, manijers diretti u l-haddiem.

Bidliet psikoloġiċi/individwali

- appoġġ tal-maniġer dirett;
- appoġġ mill-kollegi;
- komunikazzjoni miftuħa, waqt li l-ħaddiem ikun bil-liv u matul il-fażi tar-ritorn;
- il-ħaddiem ikollu kontroll fuq il-proċess tar-ritorn għax-xogħol.

Politika u Prattiki Organizzazzjonali tax-xogħol

- kultura ta' saħħa u sikurezza tajba u l-promozzjoni tas-saħħa muskuloskeletal;
- l-iffaċilitar tal-iżvelar bikri u l-intervent bikri;
- politika ta' ritorn għax-xogħol;
- politika tax-xogħol flessibbli;
- politika ta' telexogħol;
- ikunu jistgħu jagħmlu tmattir (stretching) u eżerċizzju;
- il-kontroll tal-ħaddiema dwar kif iwettqu l-kompiti u meta jistgħu jieħdu pawżi.

Diskussjoni

▪ Limitazzjonijiet u punti ta' saħħa

L-istudju kien limitat mill-għadd ta' parteċipanti, iżda l-użu ta' metodoloġija kwalitattiva għen biex tiżdied il-profondità tal-informazzjoni li nġabret mill-istħarriġ u l-intervisti. Giet inkluża firxa ta' ħaddiema differenti b'varjetà ta' MSDs kroniċi differenti.

▪ Faċilitaturi ta' suċċess

Il-faċilitaturi tas-suċċess fiż-żamma tal-ħaddiema jinkludu l-fatt li l-ħaddiem irid jerġa' lura għax-xogħol, li huwa estremament importanti. L-iżgurar li l-ħaddiema jhossuhom apprezzati u li jibqa' jinżamm kuntatt meta jkunu fuq liv minħabba mard jista' jgħin fil-proċess. Il-fatt li l-persuni jkunu jistgħu jibdlu s-sigħat tax-xogħol, il-kompiti tax-xogħol, it-tagħmir jew ir-rwoli tax-xogħol għen ukoll biex dawn jibqgħu fuq ix-xogħol. Dawn ma għandhomx għalfejn ikunu bidliet għaljin; jistgħu jkunu aġġustamenti sempliċi li jgħinu lil xi hadd jaħdem b'mod effettiv. Li jkun hemm politiki fis-seħħ, bħal politika ta' ritorn għax-xogħol integrata ma' politiki oħra tal-kumpanija kollha, jista' jgħin biex jiġi żgurat li l-informazzjoni dwar l-adattamenti fuq il-post tax-xogħol tiġi kondiviża b'mod aktar wiesa'.

Il-każijiet enfasizzaw ukoll li t-teħid ta' approċċ multidixiplinari biex jinżammu l-persuni fuq ix-xogħol huwa ta' għajnuna; b'mod partikolari dan ifisser li jiġu inklużi t-tim tal-kura tas-saħħa, HR, il-maniġer dirett u l-ħaddiem. Dan ifisser li l-manijers diretti jeħtieġu għarfien dwar l-MSDs kroniċi u l-politiki fis-seħħ biex jgħinu lill-ħaddiema.

Filwaqt li ħaddiem individwali m'għandux għalfejn jiddikjara li għandu problema ta' saħħa, komunikazzjoni tajba hija importanti, peress li d-dikjarazzjoni ta' problema tas-saħħa tista' tgħin lill-ħaddiem biex jikseb aċċess għal miżuri ta' appoġġ. Il-bidu ta' dawn il-konverżazzjonijiet jista' jkun diffiċli, u hemm gwida disponibbli mill-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol biex tgħin lin-nies jagħmlu dan.

L-intervent bikri huwa importanti wkoll, u f'wieħed mill-każijiet dan ġara qabel id-dijanjozi sħiħa bħala mezz biex il-persuna tinżamm fuq ix-xogħol. Dan jenfasisza l-fatt li m'għandekx bżonn tkun 100 % f'saħħtek biex tibda tmur lura għax-xogħol gradwalment.

L-għajnuna lill-ħaddiem biex jifhem li jista' jkun hemm approċċ sperimentali involut fl-implimentazzjoni ta' tagħmir ġdid hija essenzjali wkoll. Huwa importanti li l-ħaddiem jifhem dan u ma jaqtax qalbu minħabba li l-ewwel biċċa tagħmir jew bidla fix-xogħol ma tnaqqasx l-uġiġħ.

Il-każijiet seħħew ukoll fil-kuntest ta' organizzazzjonijiet li kellhom sistema tajba ta' saħħa u sigurtà, ħadu l-promozzjoni tas-saħħa muskuloskeletal bis-serjetà u wrew impenn li jappoġġjaw iż-żamma fuq il-post tax-xogħol.

▪ **Fatturi li jikkontribwixxu għas-suċċess**

Ġew identifikati għadd ta' fatturi ta' suċċess, inkluż li jkun hemm maniger dirett li jagħti appoġġ u jrid jgħin biex jinstabu soluzzjonijiet, u li jkun jista' jkollu flessibbiltà fir-rigward tal-ħin tax-xogħol u r-rwol tax-xogħol tal-ħaddiem. Huwa importanti wkoll li l-ħaddiem innifsu jifhem il-ħtieġa li jipprova oġġetti differenti ta' tagħmir jew bidliet fil-post tax-xogħol u li l-ewwel se jkun hemm perjodu ta' taġlim mill-iżbalji.

▪ **Innovazzjoni**

Ikollhom fehim aċċettat ta' x'għandha tkun kamra ta' mistrieħ (restroom) u jipprovdu, pereżempju, zona fejn wieħed jista' jagħmel tmattir (stretching) f'xi privatezza.

Użu ta' teknoloġija bħall-VRS jew il-headsets tal-Bluetooth biex il-ħaddiema jkunu jistgħu jinteraġixxu mat-teknoloġija b'mod differenti.

▪ **Sfidi u trasferibbiltà**

F'livell wieħed, il-biċċa l-kbira tal-oġġetti ta' tagħmir implimentati huma trasferibbli għall-postijiet tax-xogħol kollha. Madankollu, it-tidbil fir-rwoli tax-xogħol jista' jkun aktar diffiċli fl-intrapriżi żgħira u ta' daqs medju (SMEs) minħabba l-għadd limitat ta' rwoli u kompiti. L-istess jista' jingħad ukoll għall-flessibbiltà fir-rigward tal-ħin tax-xogħol u t-telexogħol, li jista' jiddependi mill-kompiti li qed jitwettqu.

Il-bidliet kollha identifikati jirrikjedu li jkun hemm fis-seħħ sistemi tajbin ta' sikurezza okkupazzjonali u ta' saħħa u appoġġ. Huwa importanti li dawk meħtieġa biex jissorveljaw lill-ħaddiema jkollhom xi għarfien dwar l-MSDs kroniċi u l-impatti li għandhom.

Iż-żmien ta' implimentazzjoni fi tnejn mill-każijiet kien twil ħafna (aktar minn sentejn), għalhekk il-ħtieġa għal intervent bikri jeħtieġ li tiġi enfasizzata. Bl-istess mod, huwa importanti li wieħed jifhem li jeħtieġ li jitħalla biżżejjed żmien, u li dan jista' jkun proċess kontinwu.

Filwaqt li hemm sorsi awtorevoli ta' informazzjoni disponibbli biex jappoġġjaw lil dawk b'MSDs kroniċi, huwa importanti li dawk li l-impjegaturi u l-ħaddiema jiġu ggwidati lejn sorsi ta' kwalità aħjar.

Konklużjonijiet

Għadd ta' fatturi ġew identifikati bħala importanti fiż-żamma ta' persuni b'MSDs kroniċi fuq il-post tax-xogħol. Dawn jinkludu:

- li jkun hemm kultura ta' saħħa u sikurezza tajba u li tiġi promossa s-saħħa muskuloskeletal;
- li jkun hemm kultura organizzazzjonali tajba;
- li jkun hemm komunikazzjoni miftuħa u affidabbli fuq il-post tax-xogħol;
- li jiġi żgurat li l-ħaddiema stmati jitqiesu bħala assi u mhux bħala problemi;
- li jkun hemm politiki disponibbli biex jappoġġjaw ir-ritorn lejn ix-xogħol u l-adattamenti fuq il-post tax-xogħol;
- li jiġi żgurat li jkun hemm għarfien u sensibilizzazzjoni dwar l-MSDs kroniċi fil-forza tax-xogħol;
- l-użu ta' firxa ta' miżuri, inklużi miżuri teknoloġiċi, ħafna drabi sempliċi;
- li jiġu ffaċilitati l-iżvelar bikri u l-intervent bikri.

Huwa importanti li dawk li jmessu l-ħaddiema jingħataw biżżejjed informazzjoni u taħriġ dwar l-impatt tal-MSDs kroniċi u kif għandhom jiġu appoġġjati l-ħaddiema. Filwaqt li l-għarfien espert huwa disponibbli f'organizzazzjonijiet akbar biex jappoġġja lill-ħaddiema li qed jirritornaw għax-xogħol, x'aktarx li jkun hemm tħassib dwar id-disponibbiltà ta' dan l-għarfien espert fl-SMEs. Kif juru l-każijiet, ħafna mill-interventi kienu jinvolvu bidliet sempliċi biex in-nies jibqgħu jaħdmu li jistgħu jiġu implimentati minn organizzazzjoni ta' kwalunkwe daqs. Madankollu, in-negozji żgħira jeħtieġu aċċess għall-appoġġ u l-kura tas-saħħa, u s-sistemi ta' diżabbiltà u ta' ritorn għax-xogħol jeħtieġ li jinżammu sempliċi kemm għall-impjegaturi kif ukoll għall-impjegati.

B'ħarsa lejn il-futur, disinn tal-postijiet tax-xogħol universali u inklużiv jista' tkun ta' għajjnuna biex tiġi żgurata l-aċċessibbiltà għal kulhadd fl-istadju tat-tfassil ta' post tax-xogħol, aktar milli l-ħtieġa li jiġu implimentati miżuri ta' rimedju aktar tard.

Il-faċilitaturi ewlenin tas-suċċess identifikati f'din l-analiżi tal-każijiet huma:

- il-ħaddiem jkollu maniġer dirett ta' appoġġ u kollegi ta' appoġġ;
- l-użu ta' appoġġ multidixxiplinari;
- li jkun hemm kultura ta' komunikazzjoni miftuħa, biex ikunu jistgħu jittqajmu l-problemi;
- l-għoti ta' flessibilità fil-ħin tax-xogħol u l-opportunità ta' telexogħol, meta jkun possibbli;
- għarfien tal-fatt li mhux l-interventi kollha se jaħdmu għall-ewwel darba (trialability);
- għarfien tal-fatt li l-interventi ma għandhomx għalfejn ikunu kollha għaljin jew kumplessi;
- il-ħaddiem ikollu heġġa biex ifittex informazzjoni dwar il-kundizzjoni tas-saħħa tiegħu.

Pariri għal negozji mikro u żgħar, abbażi ta' studji ta' każijiet

Għalkemm l-organizzazzjonijiet żgħar għandhom inqas riżorsi u inqas flessibilità biex jadattaw ix-xogħol jew jipprovdu xogħol flessibbli u ritorn gradwali għax-xogħol, ħafna drabi jistgħu jittieħdu passi sempliċi permezz ta' diskussjonijiet mal-ħaddiem li jkollu problema tas-saħħa biex jingħata għajna sabiex ikompli jaħdem. F'xi Stati Membri tal-Unjoni Ewropea, l-impjegaturi u l-ħaddiema jista' jkollhom aċċess għal appoġġ minn programmi esterni ta' ritorn għax-xogħol jew minn organizzazzjonijiet tal-assigurazzjoni tax-xogħol. Xi wħud mill-miżuri applikati fil-każijiet huma faċilment trasferibbli għal negozji żgħar, u oħrajn, b'mod partikolari elementi ta' politika u proċedura, jistgħu jiġu applikati f'forma aktar sempliċi f'negozji żgħar. Il-parir għal impjegaturi żgħar mill-istudji tal-każijiet huwa kif ġej.

▪ Approċċi ġenerali ssuġġeriti mill-istudji tal-każijiet

- Kun ċert li l-ħaddiema jkunu jafu li l-impjegatur għandu attitudni pożittiva biex japprezza lill-ħaddiema u jappoġġjahom, anke jekk ma jkunx hemm fis-seħħ politika formali.
- Kun lest/a tesplora modi biex tappoġġja lil xi ħadd biex ikompli jaħdem. Hu attitudni pożittiva billi tibda bl-idea ta' "ejjew naraw x'jista' jkun possibbli", aktar milli tassumi mill-bidu nett li dan ikun impossibbli. Jekk fl-aħħar mill-aħħar ikun diffiċli wisq biex takkomoda ħaddiem, dawn jitolqu b'attitudni pożittiva, bl-għarfien li tal-anqas ippruvajt, u ħaddiema oħra jaraw dan ukoll.
- Iddiskuti mal-ħaddiema l-problemi tagħhom dwar ix-xogħol, ix-xewqat u l-ideat għal miżuri li jistgħu jittieħdu. Ħafna drabi f'organizzazzjonijiet iżgħar, il-komunikazzjoni tkun aħjar, għax kulħadd ikun jaf lil xulxin.
- Ikseb pariri sempliċi minn organizzazzjonijiet mhux governattivi rilevanti, organizzazzjonijiet tal-assigurazzjoni tax-xogħol, u siti web nazzjonali tas-saħħa u s-sikurezza. Involvi lill-ħaddiem f'dan, pereżempju billi titlob lill-ħaddiem biex isib u jikkondividi l-informazzjoni rilevanti. Staqsijom jekk kellhom xi parir mogħti lilhom mit-tabib mediku tagħhom, mill-fizjoterapista, eċċ. Iverifika jekk hemmx xi programmi esterni li jipprovdu appoġġ lill-impjegaturi u/jew lill-ħaddiema.
- Aghmel pjan sempliċi bil-miktub, pereżempju lista ta' punti ċari ta' passi u miżuri miftiehma. Dan jgħin biex l-approċċ isir aktar sistematiku u jiġi evitat nuqqas ta' fehim. F'xi pajjiżi, il-programmi esterni ta' ritorn għax-xogħol għandhom ir-rwol li jiżviluppaw pjanijiet ta' ritorn għax-xogħol.

▪ Miżuri sempliċi u suġġerimenti mill-istudji tal-każijiet li jistgħu jiġu adottati

Għodod u tagħmir

- Ipprovdi sits biex wieħed jistrieħ f'post tax-xogħol bilwieqfa.
- Ipprovdi skrivaniji sit-stand f'post tax-xogħol li fil-biċċa l-kbira tiegħu jkun bilqiegħda.
- Apparat ta' input tal-kompjuter bi prova — dan jista' jkun apparat li ma jiswiex ħafna flus, bħal tastiera jew maws tal-kompjuter.
- Ipprovdi cushions għal kumdità akbar waqt li jkunu bilqiegħda — dan jista' jkun applikabbli wkoll għall-ħin bilqiegħda waqt l-ivvjaġġar.
- Ikkunsidra li tibdel il-pożizzjoni tat-tastiera, pereżempju billi tbaxxi t-tastiera.
- Ikkunsidra l-introduzzjoni ta' headset mingħajr fili.
- Ikkunsidra l-introduzzjoni ta' siġġu adattat.

Soċjali/organizzazzjonali

- Ippermetti bidliet fil-ħinijiet li l-ħaddiem jibda u jispicċa sabiex ikun jista' jevita l-eqqel tat-traffiku jew ippermetti ħin filgħodu għall-eżerċizzji ta' fiżjoterapija qabel ix-xogħol.
- Ippermetti arrangament mill-ġdid tas-siġhat tax-xogħol madwar appuntamenti mediċi.
- Iffaċilita l-awtoġestjoni tax-xogħol, inkluż billi tippermetti lill-ħaddiem jikkontrolla hu stess il-ħin tiegħu li jgħaddi quddiem l-iskrin u l-limita l-ħin ta' bilqiegħda fit-tul u ppermetti pawżi meta jkun meħtieġ.
- Ikkunsidra min jinsab fl-aħjar pożizzjoni biex iwettaq kompitu, pereżempju persunal ta' appoġġ imħarreg fid-dhul tad-*data* jista' jkun kapaċi jassisti fil-kompiti tad-dhul tad-*data* u l-kollegi jistgħu jgħinu fil-kompiti tal-irfigħ.
- Ikkunsidra li timminimizza l-ivvjaġġar tax-xogħol jew, jekk ikun meħtieġ, li tippermetti l-użu ta' taxis biex tevita li l-ħaddiema jgħorru l-bagalji, prenotazzjoni ta' sit fil-passaġġ (aisle seat) biex tiffaċilita l-moviment, tipprovi cushion għal iktar appoġġ u prenotazzjoni ta' lukandi b'faċilitajiet tal-ġinnasju għal rutini ta' eżerċizzju/tmattir (stretching) ta' kuljum.
- Fejn applikabbli, ikkunsidra li tipprovi lill-ħaddiem bl-opportunità li jibdel ix-xiftijiet mal-kollegi (kif xieraq u maqbul) biex tiġi żgurata l-attenzenza għal appuntamenti mediċi.
- Ikkunsidra bidla fir-rwol f'diskussjoni mal-ħaddiem fejn xieraq u possibbli.

Politiki u prattiki fuq il-post tax-xogħol

- Wettaq valutazzjonijiet tar-riskju biex tidentifika r-riskji u tappoġġja l-bidliet.
 - Ipprovi l-għażla ta' telexogħol jew xogħol mid-dar u żgura li l-infrastruttura rilevanti tkun f'potha biex tagħmel dan (eż. laptop u konnessjoni tal-internet).
 - Involvi tim multidixxiplinari fi proċessi ta' ritorn għax-xogħol jew ta' żamma fuq il-post tax-xogħol.
 - Żgura appoġġ tal-manijer dirett, kemm formalment (eż. f'laqgħa) kif ukoll informalment (eż. laqgħa għall-kafè), kemm jekk il-ħaddiem ikun 'il bogħod mix-xogħol, fil-proċess li jerga' lura għax-xogħol jew jibqa' jaħdem.
 - Inkoraġġixxi komunikazzjoni miftuħa bejn il-manijers diretti u l-ħaddiema sabiex il-partijiet kollha jhossuhom komdi jiddiskutu l-proċess.
 - Ipprovi aċċess għal spazju fuq il-post tax-xogħol għal tmattir (stretching) u eżerċizzji. Dan l-ispażju jista' jkun multifunzjonali, b'persuni differenti jużawh għal attivitajiet differenti, pereżempju għat-tmattir (stretching) u l-meditazzjoni.
 - Heġġeġ lill-persunal kollu jnaqqas kemm jista' jkun il-ħin bilqiegħda fit-tul billi jieħu waqfiet żgħar u jagħmel tmattir (stretching).
 - Ipprova għażliet u għodod differenti, peress li jista' jkun hemm bżonn ta' ftit tagħlim mill-iżbalji qabel ma tinstab soluzzjoni li taħdem għall-persuna.
 - Żgura li l-manijers diretti jkollhom għarfien tal-impatt potenzjali tal-MSDs kroniċi fuq il-ħaddiema tagħhom u jifhemu kif l-aħjar jiġu ġestiti l-problemi meta jinqalgħu. Dan ma għandux għalfejn ikun livell ta' għarfien espert, peress li hemm servizzi tas-saħħa u tal-ergonomija okkupazzjonali li tista' tintalab l-għajnuna tagħhom jekk ikun meħtieġ; huwa aktar li l-manijers jeħtieġ li jiksbu fehim ġenerali tal-impatt potenzjali u kif għandhom jiġu ġestiti l-problemi hekk kif jinqalgħu.
- **Konklużjonijiet għan-negozji ż-żgħar**

Hemm ħafna passi sempliċi li anke negozju żgħir jista' jieħu biex jappoġġja impjegat biex ikompli jaħdem. Fatturi bħal li jkun hemm manijer ta' appoġġ jew li wieħed ikun jista' jagħmel tmattir (stretching) u eżerċizzju jiddependu mid-daqs tal-organizzazzjoni. Madankollu, il-probabbiltà li negozji żgħar jipprovdu appoġġ, u jsibu wkoll l-aħjar soluzzjoni, tiżdied ħafna f'ċirkostanzi fejn il-kumpaniji u l-impjegati jkollhom aċċess għal programmi multidixxiplinari esterni kkoordinati u appoġġ finanzjarju, pereżempju biex jagħmlu adattamenti; it-trattament mediku jinkludi r-ritorn għax-xogħol u ż-żamma fuq il-post tax-xogħol bħala riżultat kliniku; u l-kumpaniji u l-impjegati jkollhom aċċess għas-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali, kemm għall-identifikazzjoni bikrija tal-problemi kif ukoll għall-appoġġ biex jagħmlu adattamenti fuq il-post tax-xogħol. Hija meħtieġa sistema li thegħeġ lit-tobba u lill-impjegati biex jiffukaw fuq il-kapaċitajiet tal-ħaddiema u mhux fuq id-diżabilitajiet tagħhom. Il-piż fuq in-negozji ż-żgħar jista' jtnaqqas mhux biss billi jingħata appoġġ finanzjarju u tekniku iżda wkoll billi jiġu ssimplifikati s-sistemi u l-proċeduri ta' ritorn għax-xogħol. Enfasi fuq il-prevenzjoni u l-intervent bikri hija ta' importanza kbira.

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

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

Santiago de Compostela, 12 – il-5 Sular
48003 Bilbao, Spanja
Tel. + 34 944-358-400
Fax +34 944-358-401
Email: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>