

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

Fin twil bilqiegħda b'mod statiku fuq ix-xogħol

Effetti fuq is-saħħa u pariri ta' prattika tajba

Sommarju Eżekuttiv

Awturi: Kees Peereboom u Nicolien de Langen (vhp human performance, in-Netherlands)
b'kooperazzjoni ma' Alicja Bortiewicz (Istitut tal-Mediċina Okkupazzjonali ta' Nofer, Łódź, il-Polonja).

Rivedut minn Jameline Snijders (Panteia, in-Netherlands).

Dan ir-rapport ġie kkummissjonat mill-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà 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 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 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: Uffiċċju tal-Pubblikazzjonijiet tal-Unjoni Ewropea, 2021

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

© Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2021

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

SOMMARJU EŻEKUTTIV

Introduzzjoni

Hekk kif ħafna mill-impjegji saru iktar sedentarji, hemm evidenza ċara li torbot in-nuqqas ta' saħħa ma' stil ta' ħajja sedentarju, li żiedet l-importanza li tiġi indirizzata l-problema ta' fin twil bilqiegħda b'mod statiku fuq il-post tax-xogħol. Dan ir-rapport jeżamina l-kwistjoni ta' fin twil bilqiegħda fuq ix-xogħol. Dan jinkludi l-estent tal-fin bilqiegħda fuq ix-xogħol, l-effetti fuq is-saħħa ta' fin twil bilqiegħda, ir-rakkomandazzjonijiet għal limiti ta' fin twil bilqiegħda, u parir ta' prattika tajba u eżempji dwar kif wieħed jevita u jnaqqas fin twil bilqiegħda fuq ix-xogħol u kif ix-xogħol jagħmlu aktar attiv u dinamiku. Dan jinkludi wkoll konklużjonijiet u suġġerimenti għal dawk li jfasslu l-politiki. Ir-rapport għandu l-għan li jikkunsidra l-ħtiġijiet ta' intrapriżi mikro u żgħira (MSEs), u jfhares kemm lejn xogħol f'uffiċċju u xogħol mhux f'uffiċċju, lejn kwistjonijiet relatati mas-sess u mat-tixjiħ, u fin twil bilqiegħda u l-iskejjel. Ir-rapport jiddefinixxi il-fin twil bilqiegħda bħala li jkun sedentarju jekk ikun għal aktar minn sagħtejn f'daqqa.

It-tieni rapport, marbut ma' dan, ikopri fin twil bilwieqfa ⁽¹⁾ u tliet artikli ta' OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ jipprovdu aktar informazzjoni dwar fin twil bilqiegħda, fin twil bilwieqfa u jippromwovi li tiċċaqlaq fuq ix-xogħol.

Sfond tal-politika

Għalkemm ma hemm l-ebda politika speċifika dwar is-saħħa u sikurezza okkupazzjonali (OSH) dwar fin twil bilqiegħda fuq ix-xogħol fl-Unjoni Ewropea (UE), l-isfida ġenerali tad-disturbi muskuloskeletal (MSDs) relatati max-xogħol ġiet rikonoxxuta u prijoritizzata fl-istrategġija tal-OSH tal-UE ⁽⁵⁾. Hemm ukoll għadd ta' direttivi tal-UE dwar l-OSH, implimentati mill-Istati Membri tal-UE, li huma rilevanti biex jipprevjenu r-riskji ta' fin twil bilqiegħda. Marbuta ma' żieda fix-xogħol sedentarju, l-UE fasslet rakkomandazzjonijiet ta' politika dwar il-promozzjoni tal-attività fiżika, inkluż fuq ix-xogħol ⁽⁶⁾. Dawn ir-rakkomandazzjonijiet jinkludu indikaturi għall-azzjonijiet tal-Istati Membri fl-ambjent tax-xogħol, abbażi tal-linja gwida dwar l-attività fiżika tal-UE ⁽⁷⁾.

X'inhu fin twil bilqiegħda?

Fin twil bilqiegħda jista' jiġi ddefinit bħala li wieħed ikun sedentarju għal sagħtejn jew aktar f'daqqa. Dan fih tliet karatteristiċi ewlenin:

- infiq baxx ta' enerġija;
- qagħda tal-ġisem bilqiegħda;
- tagħbija statika (sforz fiżiku biex tinżamm l-istess pożizzjoni).

Kemm nqattgħu fin twil bilqiegħda fuq il-post tax-xogħol?

Skont id-*data* tal-Ewrobarometru mill-2013 ⁽⁸⁾, fl-UE 18 % tal-adulti jpoġġu għal aktar minn 7.5 sigħat b'kollox matul il-ġurnata, b'livelli ogħla normalment viżibbli f'pajjiżi Skandinavi u b'livelli aktar baxxi f'pajjiżi bħall-Italja, il-Portugall u Spanja. Stharriġ Franċiż sab li l-adulti, bħala medja, ipoġġu madwar

⁽¹⁾ EU-OSHA (Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Prolonged constrained standing at work: (Fin twil bilwieqfa kostrett fuq ix-xogħol): Health effects and good practice advice*, (Effetti fuq is-saħħa u parir ta' prattika tajba,) 2021. Disponibbli fuq <https://osha.europa.eu/mt/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Kummissjoni Ewropea, Komunikazzjoni tal-Kummissjoni lill-Parlament Ewropew, lill-Kunsill, lill-Kumitat Ekonomiku u Soċjali Ewropew u lill-Kumitat tar-Reġjuni — "Iktar Saħħa u Sikurezza fuq ix-Xogħol għal Kulhadd — Modernizzazzjoni tal-Politika u tal-Legjżlazzjoni tal-UE dwar is-Saħħa u s-Sikurezza Okkupazzjonali", COM(2017) 12 finali, 10.1.2017, p. 9. Disponibbli fuq: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁽⁶⁾ UE (Unjoni Ewropea), Rakkomandazzjoni tal-Kunsill (KE) Nru 2013/C 354/01 dwar il-promozzjoni transettorjali ta' attività fiżika favur is-saħħa. Disponibbli fuq: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:MT:PDF>

⁽⁷⁾ UE (Unjoni Ewropea), *Linji gwida tal-UE għall-attività fiżika*, 2008. Disponibbli fuq: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

⁽⁸⁾ Loyer, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. and Lakerveld, J., 'European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States', *PLoS ONE*, Vol. 11, Nru 3, 2016, e0149320. Disponibbli fuq: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Abbażi tad-*data* tal-Ewrobarometru miġbura fl-2013.

7.5 sigħat kuljum, li 4 sigħat u 10 minuti minnhom kienu jinvolvu ħin bilqiegħda fuq ix-xogħol ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Skont id-*data* tal-Eurostat mill-2017, 39 % tal-ħaddiema tal-UE jwettqu xogħolhom waqt li jkunu bilqiegħda ⁽¹¹⁾. Dan jinkludi ħaddiema tal-uffiċċju li jużaw il-kompjuters, persunal f'ċentri telefoniċi u sewwieqa ta' vetturi. Skont l-Istharrig Ewropew dwar il-Kundizzjonijiet tax-Xogħol tal-2015 ⁽¹²⁾, 28 % tal-ħaddiema jirriżultaw li kienu bilqiegħda kważi l-ħin kollu u 30 % jirriżultaw li kienu bilqiegħda bejn kwart u tliet kwarti tal-ħin. B'kollox, 31 % tan-nisa jirriżultaw li kienu bilqiegħda kważi l-ħin kollu, meta mqabbla ma' 25 % tal-irġiel. Il-perċentwal ta' nies li jaħdmu bil-kompjuters, laptops jew tastieri l-ħin kollu jew kważi l-ħin kollu żdied minn 17.6 % fl-2000 għal 30.3 % fl-2015. Fl-Istharrig Ewropew ta' Intrapriżi dwar Riskji Ġodda u Emerġenti tal-2019, it-tieni fattur tar-riskju rrapportat l-aktar frekwenti fl-UE-27 (61 % tal-istabbilimenti) kien ħin twil bilqiegħda ⁽¹³⁾.

Ħaddiema f'riskju

▪ Tipi ta' xogħol

Il-ħaddiema tal-uffiċċju huma fl-aktar riskju ta' tul ta' ħin twil bilqiegħda. Madankollu, impjegji u postijiet tax-xogħol oħra li jinvolvu tul ta' ħin twil bilqiegħda jinkludu sewwieqa, piloti, operaturi tal-krejnijiet, operaturi tal-magni tal-ħjata, ħaddiema tal-linja tal-assemblaġġ, u dawk li jaħdmu fl-uffiċċji tas-servizz u fil-laboratorji, f'ċentri telefoniċi u fil-kabini ta' kontroll. Dawk li jaħdmu mid-dar jaf jithajru jaħdmu għal ħin itwal mingħajr ma jieqfu, f'kundizzjonijiet ergonomiċi li jistgħu jkunu aghar minn dawk li jkollhom fl-uffiċċju.

▪ In-nisa

In-nisa jirrapportaw li jpoġġu bilqiegħda kważi l-ħin kollu fuq ix-xogħol aktar mill-irġiel ⁽¹³⁾. Dawn huma rappreżentati żżejjed f'għadd ta' impjegji fil-biċċa l-kbira bilqiegħda, bħal xogħol f'uffiċċju u mikro assemblaġġ, li huma wkoll ta' grad baxx. Dan jista' jfisser li għandhom nuqqas ta' kontroll fuq kif jaħdmu, inkluż meta jkunu jistgħu jieqfu għall-pawzi biex iqumu u jimxu ftit. Nisa tqal għandhom bżonn jevitaw tul ta' ħin twil bilqiegħda billi jieħdu pawzi ta' spiss biex iqumu u jimxu ftit, speċjalment maż-żmien tat-tqala.

▪ Ħaddiema ikbar fl-età u ħaddiema b'kundizzjonijiet muskoloskeletalni kroniċi

Ħin twil bilqiegħda hija kwistjoni partikolari għal ħaddiema li żviluppaw kundizzjonijiet kroniċi bħal uġiġh fid-dahar u mard reumatiku, peress li perjodi twal bilqiegħda jistgħu jikkawżaw l-uġiġh assoċjat ma' tali kundizzjonijiet. Hekk kif il-forza tax-xogħol tixjieħ, se jkun hemm aktar ħaddiema b'kundizzjonijiet bħal dawn. Barra minn hekk, minħabba n-natura sedentarja miżjuda tax-xogħol u zieda fl-età uffiċjali tal-irtirar, il-ħaddiema llum jista' jkollhom esponiment miżjud għal xogħol sedentarju tul ħajjithom meta mqabbla ma' generazzjonijiet preċedenti ta' ħaddiema. Li jiġi evitat ħin twil bilqiegħda joħloq problemi għal xogħol sostenibbli.

L-effetti fuq is-saħħa ta' ħin twil bilqiegħda

Fuq il-bażi ta' analiżi żgħira tal-letteratura, ir-rapport jippreżenta l-kawża u l-effetti fuq is-saħħa ta' ħin twil bilqiegħda b'mod statiku f'mudell grafiku. L-effetti fuq is-saħħa li ġew assoċjati ma' ħin twil bilqiegħda jinkludu:

- uġiġh fil-parti t'isfel tad-dahar;
- ilmenti dwar l-għonq u l-ispalla;
- dijabete tat-tip 2 u mard kardjovaskulari;

⁽⁹⁾ Saidj, M. et al., 'Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study', *BMC Public Health*, Vol. 15, Nru 379, 2015. Disponibbli fuq: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., 'Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?', *Hygiène et sécurité du travail*, Nru 252, 2018. Disponibbli fuq: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, 'Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]', l-aħħar aġġornament: 24 ta' Frar 2020. Disponibbli fuq: <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Sixth European Working Conditions Survey — Overview report (2017 update)*, Uffiċċju tal-Pubblikazzjonijiet tal-Unjoni Ewropea, il-Lussemburgu, 2017. Disponibbli fuq: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Sixth European Working Conditions Survey — Overview report (2017 update)*, Uffiċċju tal-Pubblikazzjonijiet tal-Unjoni Ewropea, il-Lussemburgu, 2017. Disponibbli fuq: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

- obeżità;
- ċerti tipi ta' kanċer, b'mod partikolari l-kanċer tas-sider u l-kanċer fil-musrana;
- kwistjonijiet ta' saħħa mentali;
- mewt prematur.

Fir-rigward tad-dijabete u mard kardjovaskulari, meta tpoġġi rari tuża l-muskoli ta' riġlejk. Madankollu, attivitá fil-muskoli fil-muskoli l-kbar tar-riġlejn hija importanti biex tmexxi d-demm.

▪ **Hin bilqiegħda u l-MSDs**

L-esponiment għal vibrazzjoni mal-ġisem kollu meta wieħed ipoġġi bilqiegħda, pereżempju fil-vetturi, iżid ir-riskji ta' problemi fil-parti ta' isfel tad-dahar u MSDs oħra, speċjalment jekk il-qagħda tkun limitata, stramba, jew mhux tajba.

Minbarra l-uġiġħ fil-parti ta' isfel tad-dahar, xogħol bilqiegħda jista' jirriżulta f'disturbi fil-parti ta' fuq tad-driegħ meta kkombinat ma' xogħol ripetittiv, tagħbija statika fuq il-muskoli, qagħdiet strambi u meta jkollok tapplika is-saħħa jew tiġġebbed.

Regolamenti u linji gwida

▪ **Regolamenti**

Għalkemm hin twil bilqiegħda mhu kopert speċifikament mill-ebda regolament Ewropew dwar is-saħħa u s-sigurtá, skont id-direttivi tal-UE, l-impjegaturi kollha fl-UE għandhom dmirijiet ġenerali li jwettqu valutazzjonijiet tar-riskju u jimplementaw miżuri preventivi bbażati fuq il-valutazzjonijiet ⁽¹⁴⁾. Meta dawn il-miżuri jintgħażlu, dawn għandhom jevitaw ir-riskji jekk possibbli u jaddattaw ix-xogħol skont il-ħaddiem. Kwalunkwe ħaddiem li juża b'mod regolari tagħmir li għandu display screen bħala parti sinifikanti tax-xogħol normali tagħhom huwa kopert minn regolamenti dwar it-tagħmir li għandu display screen ⁽¹⁵⁾, li jinkludu l-għoti ta' stazzjoni tax-xogħol xieraq u sigġu u pawzi perjodiċi jew tibdil ta' attivitá biex jitnaqqas il-hin fuq ix-xogħol li jinvolvi display screen. Id-Direttivi fuq tagħmir għax-xogħol ⁽¹⁶⁾, makkinarju ⁽¹⁷⁾, vibrazzjoni ⁽¹⁸⁾ u tqandil manwali ⁽¹⁹⁾ jistgħu kollha jkunu rilevanti biex itejbu s-saħħa u l-ergonomija tax-xogħol bilqiegħda.

▪ **Linji gwida għal hin bilqiegħda fuq ix-xogħol**

Abbażi tal-linji gwida analizzati fir-rapport, huwa rrakkomandat dan li ġej:

Fuq il-post tax-xogħol:

- Qatta' 50 % jew inqas tal-ġurnata tax-xogħol tiegħek bilqiegħda.
- Evita li tpoġġi għal kwalunkwe tul ta' hin — immira li tqum tal-inqas kull 20-30 minuta.
- Dejjem qum għal tal-inqas 10 minuti wara kull sagħtejn bilqiegħda — poġġi inqas kull meta jkun possibbli.
- Taqbiżx 5 sigħat bilqiegħda fuq ix-xogħol kuljum.
- Aħdem b'mod attiv u ibdel il-pożizzjoni bejn meta tkun bilqiegħda, bilwieqfa u meta timxi.

Li dejjem żżomm qagħda li hija "wieqfa kemm jista' jkun" ma għadhiex titqies ideali u qed tiġi sostitwita bil-kunċett "inpoġġu b'mod dinamiku", fejn il-pożizzjonijiet ta' bilqiegħda jinbidlu kontinwament. Barra minn hekk, l-oppożt ta' bilqiegħda mhuwiex bilwieqfa — imma li tiċċaqtaq. Għalhekk, għalkemm mejda sit-stand biex tbiddel bejn bilqiegħda jew bilwieqfa tista' tkun utli, mhijiex biżżejjed, peress li xorta tkun qed tibdel bejn żewġ qagħdiet statiċi.

Prattika ta' prevenzjoni

Huwa importanti li l-qagħda tinbidel kemm jista' jkun. L-għan ġenerali huwa li nipromwovu stil tax-xogħol dinamiku, attiv: niċċaqilqu iktar u npoġġu inqas. Il-ħaddiema għandhom ikunu kapaċi jadottaw

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

varjetà ta' pożizzjonijiet meta jaħdmu u preferibbilment ikunu kapaċi jvarjaw bejn bilqiegħda, bilwieqfa u jimxu ftit.

▪ **Strateġija ta' prevenzjoni biex jiġi evitat hin twil bilqiegħda**

Bħalma jiġri fl-oqsma kollha tal-ġestjoni tar-riskju, għandhom jiġu implimentati azzjonijiet biex jiġi evitat hin twil bilqiegħda fi hdan strateġija li tiegħu approċċ sistematiku, tuża valutazzjoni tar-riskju u ssegwi ġerarkija ta' miżuri preventivi. L-istrateġija ta' prevenzjoni għandha tiżgura ergonomija tajba fuq il-post tax-xogħol u l-partecipazzjoni tal-ħaddiema u tinkludi miżuri speċifiċi biex hin twil bilqiegħda jkun limitat u jippromwovu l-moviment fuq ix-xogħol. Fil-livell organizzazzjonali, huma meħtieġa politiki u prattiki ta' appoġġ fuq il-post tax-xogħol. Fil-livell ambjentali, it-tibdil fl-ispazju tax-xogħol jista' jinkoraġġixxi inqas hin bilqiegħda u aktar moviment. Fil-livell individwali, il-ħaddiema jeħtieġ li jiġu mhegġa sabiex jaħdmu aktar b'mod dinamiku u jiċċaqilqu iktar, pereżempju billi jieħdu pawżi qosra biex jagħmlu stretching u jużaw it-taraġ. Ir-rapport jinkludi grafika biex tgħin tiddeċiedi jekk ix-xogħol għandux isir bilqiegħda jew bilwieqfa.

L-istrateġija ta' prevenzjoni għandha tinkludi dan li ġej:

- Li jiġi pprovdut **stazzjon tax-xogħol ergonomiku xieraq** u kundizzjonijiet ambjentali xierqa bħala bidu, inklużi siġġu, banketta, mejda u sit għas-sewwieq xierqa. **L-aġġustament** huwa importanti biex jippermetti bidla fil-qagħda u ħidma komda, pereżempju siġġijiet aġġustabbli li jiffaċilitaw ukoll il-bidla fil-qagħda u li "inpoġġu b'mod dinamiku", stazzjonijiet tax-xogħol bl-għoli aġġustabbli, stazzjonijiet tax-xogħol sit-stand u kabini li jistgħu jduru.
- **Ix-xogħol għandu jiġi organizzat biex jitnaqqas l-hin bilqiegħda u jiġi promoss il-moviment:** bilanċ bejn il-kompiti li għandhom isiru u l-għoti ta' possibbiltajiet għal xogħol attiv, rotazzjoni tal-kompiti, arrikkiment tax-xogħol, pawżi qosra u għażliet ta' kontroll individwali. Jintgħażel approċċ dirett fuq xogħol attiv/dinamiku. Jingħata lill-ħaddiema kontroll suffiċjenti fuq ix-xogħol tagħhom sabiex ikunu jistgħu jibdlu kif jaħdmu u jieħdu pawża meta jkun meħtieġ.
- **Jiġi organizzat l-ambjent tax-xogħol u kultura li tipromwovi l-moviment**, pereżempju bit-tqegħid ta' fejn jintrema' l-iskart u printers fi spazju komuni u li jiġi skedat hin għall-istretching waqt il-laqqgħat.
- Tiġi mhegġa konsultazzjoni u **involvement attiv tal-ħaddiema** — dan huwa importanti għall-aspetti kollha tal-istrateġija. B'ħidma unita, l-impjegaturi u l-ħaddiema jistgħu jsibu mezzi prattiki biex jippromwovu modi aktar attivi ta' ħidma.
- **Tiġi inkoraġġuta mgħiba tajba għas-saħħa**, pereżempju billi titqajjem sensibilizzazzjoni u jingħata taħriġ dwar hin twil bilqiegħda. Din il-miżura mhux se tkun effettiva jekk ma tiġix implimentata flimkien mal-elementi l-oħra msemmija hawn fuq.
- **Jiġu implimentati politiki u prattiki organizzattivi** biex ikun żgurat li dan iseħħ fil-prattika.

Huwa importanti li tiġi vvalutata l-firxa sħiħa ta' fatturi ta' riskji, inklużi hin twil bilqiegħda, qagħdiet ergonomiċi mhux tajbin, movimenti ripetittivi, tqandil manwali u esponiment għal vibrazzjoni mal-ġisem kollu, u dawn jiġu indirizzati flimkien b'mod komprensiv.

▪ **Pariri u eżempji ta' prattika fuq il-post tax-xogħol**

Ir-rapport fih għadd ta' pariri biex il-postijiet tax-xogħol isiru aktar attivi, bħal laqqgħat waqt il-mixi, l-użu ta' telefons mingħajr fili ħalli l-ħaddiema jkun jistgħu jimxu ftit waqt li jirkellmu, il-motivazzjoni lill-ħaddiema biex jieqfu għall-pawżi, jiċċaqilqu u jagħmlu stretching, l-użu ta' applikazzjonijiet tal-kompjuter li jfakkru fil-pawżi u fl-istretching. Ir-rapport jinkludi wkoll pariri għas-sewwieqa (eż. biex ivarjaw il-qagħda kemm jista' jkun meta isuqu) u għat-teleħaddiema (eż. biex jippjanaw waqfiet qosra ta' eżerċizzju, jagħmlu xi faċenda żgħira tad-dar biex ma jibqgħux bilqiegħda).

Ħafna drabi l-interventi fuq il-post tax-xogħol ikunu sempliċi u ta' ftit spejjeż. Xi miżuri użati fl-eżempji prattiki u fil-gwida settorjali pprezentati fir-rapport jinkludu dan li ġej:

- Kaxxiera fis-supermarket: jippermettu lill-operaturi jagħzlu bejn bilqiegħda u bilwieqfa meta jkollhom bżonn.
- Krupiera tal-każinò: jippermettu massimu ta' 15-il minuta bilqiegħda u 30 minuta bilwieqfa u waqfa ta' 15-il minuta wara 45 minuta mal-mejda tal-logħob.

- Cash register fil-pompa tal-petrol: jippermettu lill-ħaddiema jalternaw bejn bilqiegħda u bilwieqfa u jipprovdu siġġu u screen aġġustabbli.
- Linja ta' produzzjoni tal-fabbrika: l-introduzzjoni ta' pawżi qosra u rotazzjoni tal-kompiti.

▪ Ergonomija skolastika u l-promozzjoni tal-moviment fl-iskejjel

L-istudenti tal-iskola primarja jqattgħu 30 siegħa kull ġimgħa bilqiegħda mal-bank tagħhom ⁽²⁰⁾. Dan huwa apparti l-ħin li wieħed iqatta' bilqiegħda barra mill-iskola, pereżempju quddiem l-iscreens id-dar. L-uġiġħ fil-parti ta' isfel tad-dahar ġie assoċjat mal-karatteristiċi tal-għamara tal-iskola, iżda l-iskejjel huma f'pożizzjoni li jhegġu lit-tfal jiċċaqilqu aktar. Dan jinkludi l-użu ta' metodi bbażati fuq attivitajiet matul il-lezzjonijiet, u faċilitajiet u bteħni tal-iskola li jhegġu l-attività fiżika u l-ħarġiet tal-iskola.

Konkluzjonijiet għall-post tax-xogħol

Ħin twil bilqiegħda b'mod statiku huwa relatat ma' diversi problemi serji tas-saħħa, inklużi problemi kardjovaskulari, dijabete tat-tip 2 u wġiġħ fil-parti ta' isfel tad-dahar. Ġisimna għandu bżonn jiċċaqilaq, u li tevita qagħdiet statiċi huwa parti mill-ħidma għal xogħol sostenibbli. Għalkemm ħafna mill-impjegati fl-Ewropa jinvolvu ħin twil bilqiegħda b'mod statiku, jista' jsir ħafna biex jiġi organizzat xogħol li jnaqqas l-ħin twil bilqiegħda u biex jiġi faċilitat aktar moviment u attività fiżika fuq ix-xogħol, biex tiġi żgurata ergonomija tajba u biex ix-xogħol bilqiegħda jsir aktar dinamiku. Fatturi importanti identifikati f'dan ir-rapport jinkludu dan li ġej:

- B'mod ġenerali, sagħtejn f'daqqa huma meqjusa l-ħin massimu f'pożizzjoni bilqiegħda kontinwa minħabba li jista' jkun hemm riskji għas-saħħa, speċjalment, meta dan il-limitu ta' sagħtejn jinqabeż fuq bażi regolari. F'dan il-ħin ta' żmien, huwa importanti li wieħed iqum kull 20-30 minuta.
- Il-qagħda li jmissna hija l-aqwa qagħda. Dan ifisser li għandek tibdel l-pożizzjoni bejn meta tkun bilqiegħda, bilwieqfa u meta timxi. Dan ifisser ukoll li trid tibdel il-qagħda kemm tista' meta tkun qiegħed bilqiegħda — "inpoġġu b'mod dinamiku" u kultant nagħmlu eżerċizzji ta' stretching, kemm bilqiegħda kif ukoll bilwieqfa.
- Ħin twil bilqiegħda ma għandux jiġi sostitwit biss b'ħin twil bilwieqfa, hekk kif anke ħin twil bilwieqfa huwa assoċjat ma' effetti serji fuq is-saħħa. Fi ftit kliem l-approċċ huwa "poġġi meta trid, qum meta jkollok bżonn u ċċaqilaq xħin tkun tista'" ⁽²¹⁾.
- L-approċċ ġenerali biex jiġi evitat ħin twil bilqiegħda għandu jkun permezz ta' strateġija ta' prevenzjoni li tiżgura ergonomija tajba fuq il-post tax-xogħol u l-parteciġipazzjoni tal-ħaddiema u din tinkludi miżuri speċifiċi biex jiġi limitat ħin twil bilqiegħda u jiġi promoss il-moviment fuq ix-xogħol fl-istrateġija.
- Bħal fil-każ tal-MSDs kollha, huwa importanti li l-problemi relatati ma'ħin twil bilqiegħda jiġu rrapportati minn kmieni.

Suġġerimenti għal dawk li jfasslu l-politiki

▪ Ġenerali

- Ħafna interventi fuq il-post tax-xogħol huma sempliċi u ta' ftit spejjeż; madankollu, l-impjegaturi għandhom jingħataw l-informazzjoni biex jifhmu l-punti bażiċi.
- Huma meħtieġa linji gwida dwar l-istazzjonijiet tax-xogħol u xogħol attiv, preferibbilment linji gwida speċifiċi għas-settur. Dan jinkludi riżorsi għall-MSEs sempliċi u speċifiċi għas-settur.
- Jeħtieġ li tingħata aktar attenzjoni sabiex jiġi evitat ħin twil bilqiegħda f'xogħol mhux f'uffiċċju.
- Hemm bżonn ta' għodod ta' riċerka aħjar, speċjalment kwestjonarji, biex jiġi vvalutat u investat ħin twil bilqiegħda.

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. Disponibbli fuq:

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

⁽²¹⁾ IWH (Institut għax-Xogħol u s-Saħħa), 'Sitting or standing? Which is best?', 2018. Disponibbli fuq:

<https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

▪ **L-OSH u l-politika ta' promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol**

- Ħin twil bilqiegħda għandu jiġi inkluż fi kwalunkwe valutazzjoni tar-riskju li ssir tal-OSH.
- Li jiġi evitat ħin twil bilqiegħda għandu jsir parti mill-kampanji kollha ta' promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol.

▪ **Sess u età**

Aktar nisa milli rġiel jirrapportaw li x-xogħol tagħhom jinvolvi li jkunu bilqiegħda kważi l-ħin kollu. In-nisa huma rappreżentati żżejjed f'numru ta' impjegi fil-biċċa l-kbira tagħhom bilqiegħda (xogħol ta' ufficcju, mikro-assemblaġġ), li huma wkoll ta' grad baxx.

- Hemm bżonn ta' aktar riċerka u gwida dwar l-effetti fuq is-saħħa u l-prevenzjoni tar-riskji ta' ħin twil bilqiegħda f'impjegi għan-nisa. Dan jinkludi meta ħin twil bilqiegħda jiġi kkombinat ma' riskji muskuloskeletalni oħrajn.
- Jeħtieġ li tingħata aktar attenzjoni lit-tipi ta' xogħol sedentarju li jagħmlu n-nisa.

Fir-rigward tal-età, l-istudji juru li l-livell ta' prevalenza tal-MSDs jiżdied mal-età; dan huwa parzjalment minħabba t-tul ta' esponiment kumulattiv għall-perikli tal-MSD matul il-kors tal-ħajja tax-xogħol.

- Għall-ħaddiema li għandhom 'il fuq minn 65 sena, hemm bżonn li jiġi żviluppat fehim tal-impatt tal-ħin estiż ta' esponiment minħabba l-ħajja tax-xogħol estiża tagħhom.
- Hija meħtieġa aktar riċerka dwar iċ-ċaqliq ta' ħaddiema ikbar fl-età għal okkupazzjonijiet ħafna inqas impenjattivi li jeħtieġu ħin bilqiegħda mingħajr ma dawn jiġu esposti għal ħin twil bilqiegħda.

▪ **Politika dwar is-saħħa pubblika**

- Jeħtieġ approċċ ikkombinat bl-għan li jnaqqas il-ħin bilqiegħda kemm fuq ix-xogħol kif ukoll fid-dar u biex wieħed ikun aktar attiv. Biex jinkiseb dan, hija meħtieġa iktar kollaborazzjoni bejn l-OSH u s-saħħa pubblika f'dan il-qasam.
- Programmi tas-saħħa pubblika għandhom jinkludu pariri dwar kif il-post tax-xogħol jagħmel ix-xogħol aktar dinamiku u jitnaqqas ħin twil bilqiegħda, u l-professjonisti tal-kura tas-saħħa għandhom jiġu edukati u infurmati sabiex ikunu jistgħu jipprovdu pariri siewja.
- Ir-relazzjoni bejn il-kawża u l-effett bejn ħin bilqiegħda u l-effetti fuq is-saħħa mhijiex mifhuma għalkollox. Hija meħtieġa aktar riċerka f'dan il-qasam.

▪ **Skejjeļ**

- L-iskejjeļ għandhom jedukaw dwar ħin twil bilqiegħda u azzjonijiet biex dan jitnaqqas.
- Għandha tingħata aktar attenzjoni għall-ergonomija tal-klassijiet.

Konkluzjonijiet ġenerali

L-indirizzar ta' ħin twil bilqiegħda fuq ix-xogħol huwa parti mill-ħidma għal xogħol iktar sostenibbli kif ukoll parti mill-indirizzar ta' stili ta' ħajja sedentarji. Ix-xogħol għandu jagħti kundizzjonijiet tax-xogħol ergonomiċi tajbin, jagħmel eħfef il-bidla fil-qagħda bejn meta tkun bilqiegħda, bilwieqfa u meta timxi u li "inpoġġu b'mod dinamiku", fejn il-pożizzjonijiet ta' bilqiegħda jinbidlu kontinwament, u jippromwovi aktar moviment fiżiku fuq ix-xogħol. Dan għandu jagħmel parti minn strateġija kkombinata ta' prevenzjoni u promozzjoni tas-saħħa. Hemm ħafna passi sempliċi u ta' ftit spejjeż li l-MSEs jistgħu jieħdu faċilment biex inaqqsu l-ħin twil bilqiegħda fuq ix-xogħol u jżidu l-moviment.

Ftakar:

Il-qagħda li jmissna hija l-aqwa qagħda! Qum meta għandek bżonn, poġġi meta trid u ċċaqlaq xhin tkun tista'.

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, ħieles mill-periklu u aktar produttiv. L-Aġenzija tirriċerka, tiżviluppa u tqassam informazzjoni affidabbli, ibbilanċjata u imparzjali dwar is-saħħa u s-sigurtà u torganizza kampanji pan-Ewropej ta' sensibilizzazzjoni. Stabbilita mill-Unjoni Ewropea fl-1994 u bbażata f'Bilbao, Spanja, l-Aġenzija tlaqqa' flimkien rappreżentanti mill-Kummissjoni Ewropea, il-gvernijiet tal-Istati Membri, l-organizzazzjonijiet tal-impjegaturi u tal-ħaddiema, kif ukoll l-esperti ewlenin f'kull wieħed mill-Istati Membri tal-UE u lil hinn minnhom.

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

Santiago de Compostela 12, 5th floor
48003 Bilbao, Spanja
Tel. +34 944794360
Fax +34 944794383

Indirizz tal-posta elettronika:
information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office