

Pożizzjonijiet bilwieqfa ristretti fit-tul

Effetti fuq is-saħħa u prattiki tajba

Sommarju Eżekuttiv



Awturi: Kees Peereboom u Nicolien de Langen (prestazzjoni umana tal-VHP, in-Netherlands) f'kooperazzjoni ma' Alicja Bortkiewicz (l-Istitut tal-Medicina Okkupazzjonali ta' Nofer, Łódź, il-Polonja).

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

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 konkluzjoni 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, 2021

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

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

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

SOMMARJU EŻEKUTTIV

Introduzzjoni

Dan ir-rapport jesplora l-kwistjoni ta' pożizzjoni bilwieqfa statika jew ristretta fit-tul fuq il-post tax-xogħol (għall-kuntrarju ta' xogħol li jinvolvi l-mixi). Il-pożizzjoni bilwieqfa ristretta hija problema sinifikanti għal xi gruppi ta' haddiema, u l-effetti fuq is-saħħa tal-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul jinkludu disturbi muskuloskeletal (MSDs) u mhux MSDs, għalkemm l-enfasi ewlenija ta' dan ir-rapport hija fuq l-MSDs assoċjati ma' pożizzjoni bilwieqfa ristretta fit-tul. Ir-rapport jeżamina l-firxa tal-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul fuq il-post tax-xogħol, l-effetti fuq is-saħħa, il-gwida dwar il-"limiti sikuri" għall-pożizzjoni bilwieqfa kontinwa, u l-prattika ta' prevenzjoni biex tiġi evitata l-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul b'mod ristrett, jitnaqqsu r-riskji meta din ma tkunx tista' tiġi evitata u jiġi promoss stil ta' ħidma aktar dinamiku. Dan jinkludi wkoll konkluzjonijiet u indikaturi għal dawk li jfasslu l-politika. Ir-rapport għandu l-għan li jqis il-ħtiġijiet tal-intraprizi mikro u żgħira (MSEs), u jħares lejn diversi setturi tax-xogħol u kwistjonijiet ta' ġeneru u t-tixjiħ.

It-tieni rapport, marbut ma' dan, li jkopri l-pożizzjoni bilqiegħda fit-tul ⁽¹⁾ u tliet artikli OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ jipprovdi aktar informazzjoni dwar il-pożizzjoni bilqiegħda fit-tul, il-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul u l-promozzjoni taċ-ċaqliq fuq il-post tax-xogħol.

Sfond ta' politika

Għalkemm ma hemm l-ebda politika speċifika dwar is-saħħa u s-sikurezza okkupazzjonali (OSH) dwar ix-xogħol bilwieqfa fl-Unjoni Ewropea (UE), l-isfida ġenerali tal-MSDs relatati max-xogħol ġiet rikonossuta u ngħatat prijorità fl-istrateġija tal-UE dwar l-OSH ⁽⁵⁾. Hemm għadd ta' direttivi Ewropej dwar is-saħħa u s-sikurezza okkupazzjonali, implimentati mill-Istati Membri tal-UE, li huma rilevanti għall-prevenzjoni ta' riskji minn pożizzjoni bilwieqfa ristretta fit-tul.

X'inhi pożizzjoni bilwieqfa ristretta fit-tul?

Il-ħidma f'pożizzjoni bilwieqfa statika jew ristretta tista' tkun problema meta ma jkunx possibbli li l-pożizzjoni tiġi alternata ma' pożizzjonijiet oħra u meta t-tul ta' żmien, kuljum, ikun twil wisq. Pożizzjoni bilwieqfa fit-tul tista' tiġi ddefinita bħala pożizzjoni bilwieqfa kontinwa għal aktar minn siegħa jew pożizzjoni bilwieqfa għal aktar minn 4 sigħat kuljum. Pożizzjoni bilwieqfa ristretta jew statika fit-tul tinvolvi wkoll li wieħed joqgħod bilwieqfa fil-post (moviment ristrett għal raġġ ta' 20 cm) u li wieħed ma jkunx jista' jikseb solliev temporanju billi jimxi jew joqgħod bilqiegħda.

Kemm fil-fatt noqogħdu bilwieqfa fuq il-post tax-xogħol?

Skont id-*data* tal-Eurostat mill-2017, wieħed minn kull ħames haddiema fl-UE (20 %) qattgħu l-biċċa l-kbira tal-ħin tax-xogħol tagħhom bilwieqfa ⁽⁶⁾. Fl-istħarriġ Ewropew dwar il-Kundizzjonijiet tax-Xogħol (EWCS) tal-2010 ⁽⁷⁾, 69 % tal-haddiema rrappurtaw li qagħdu bilwieqfa jew imxew għal mill-anqas 25 % tal-ħin.

⁽¹⁾ L-EU-OSHA (l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Qagħdiet statiki fit-tul fuq il-post tax-xogħol: Effetti fuq is-saħħa u Prattika tajba*, 2020. 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_standing

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

⁽⁵⁾ Il-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-Leġiżlazzjoni tal-UE dwar is-Saħħa u s-Sikurezza Okkupazzjonali", COM(2017) 12 final, 10.1.2017, p. 9. Disponibbli fuq <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁽⁶⁾ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

⁽⁷⁾ Eurofound, "Fifth Working Conditions Survey: 2010", 2010. Disponibbli fuq: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

Ħaddiema f'riskju

▪ Tipi ta' xogħol

L-impjegji li fihom il-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul hija prevalenti jinkludu l-persunal tal-kċina u l-persunal ta' stennija, il-welders u l-cutters, il-bejjieġha bl-imnut, il-persunal tal-akkoljenza, l-elektrixins, l-ispizjara, l-għalliema u l-ħaddiema tal-indukrar tat-tfal, il-fizjoterapisti, bartenders, il-ħaddiema tal-linja tal-assemblaġġ, l-operaturi tal-magni, il-persunal tas-sigurtà, l-inġiniera, l-assistenti tal-libreriji, il-parrukkiera, it-tekniki tal-laboratorju, l-infermiera u l-ħaddiema tal-kura, u r-receptionists. Ħafna ħaddiema li jkollhom joqogħdu bilwieqfa fuq il-post tax-xogħol għandhom impjegji b'pagi baxxi. Hemm ukoll evidenza li l-ħaddiema temporanji huma aktar esposti għax-xogħol bilwieqfa ⁽⁸⁾. Ħaddiema b'pagi baxxi u temporanji ta' spiss ikollhom ftit diskrezzjoni dwar kif jaħdmu u meta jkunu jistgħu jieħdu pawżi biex joqogħdu bilqiegħda jew jiċċaqilqu minn post għal ieħor. F'xi impjegji, il-ħaddiema jistgħu jintalbu joqogħdu bilwieqfa bla bżonn, pereżempju meta jkollhom jaqdu lill-klijenti purament minħabba li dan jittqies aktar professjonali jew għal raġunijiet estetici.

▪ Ġeneru

Skont l-EWCS għall-2010, fl-UE 72 % tal-irġiel jirrapportaw mill-anqas 25 % tal-ħin tax-xogħol tagħhom iqattgħuh bilwieqfa, filwaqt li ċ-ċifra għan-nisa hija ta' 66 % ⁽⁹⁾. L-impjegji tipiċi tal-irġiel, bħal dawk fil-kostruzzjoni jew fl-imħażen, filwaqt li jinvolvu pożizzjoni bilwieqfa fit-tul, ta' spiss jinvolvu aktar mixi milli pożizzjoni bilwieqfa ristretta, li hija prevalenti f'impjegji tipiċi tan-nisa (bħall-hairdressing, ix-xogħol tal-linja tal-produzzjoni, ix-xogħol ta' kaxxiera) ⁽¹⁰⁾. In-nisa ta' spiss ikunu kkonċentri f'impjegji b'pagi baxxi kkaratterizzati minn anqas kontroll fuq kif jaħdmu u meta jkunu jistgħu jieħdu pawża mix-xogħol bilwieqfa. Barra minn hekk, il-bankijiet tax-xogħol bilwieqfa mfasla għall-ħaddiem maskili ta' daqs medju mhux se jkunu ergonomikament adattati għal ħafna nisa.

▪ Ħaddiema nisa tqal

Il-pożizzjoni bilwieqfa ristretta fit-tul ġiet assoċjata ma' riżultati tat-tqala avversi ⁽¹¹⁾. Il-pożizzjoni bilwieqfa ssir dejjem aktar diffiċli hekk kif it-tqala tavvanza u tista' żżid ir-riskju ta' vini varikużi. Iż-żmien bilwieqfa kuljum jrid ikun limitat għan-nisa tqal.

▪ Età u ħaddiema b'kundizzjonijiet muskuloskeletalni kroniċi

Fl-UE, 70 % tal-ħaddiema li għandhom 55 sena u aktar joqogħdu bilwieqfa u jimxu fix-xogħol tagħhom, li huwa komparabbli ma' ħaddiema ta' bejn il-25 u l-54 sena, filwaqt li kważi 80 % tal-ħaddiema ta' taħt il-25 sena joqogħdu bilwieqfa u jimxu fix-xogħol tagħhom ⁽¹²⁾. Il-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul tista' ssir problematika għall-ħaddiema b'kundizzjonijiet kroniċi bħall-artrite. Hekk kif il-forza tax-xogħol tixjieħ, se jkun hemm aktar ħaddiema b'dawn il-kundizzjonijiet. Il-prevalenza tal-MSDs tiżdied mal-età, li hija relatata mat-tul tal-esponiment kumulattiv għall-perikli tal-MSD matul il-perjodu tal-ħajja tax-xogħol. Sabiex tiġi żgurata s-sostenibbiltà tax-xogħol tul il-perjodu tal-ħajja tax-xogħol, jeħtieġ li l-pożizzjoni bilwieqfa statika fit-tul titnaqqas għall-gruppi tal-etajiet kollha, u jistgħu jkunu meħtieġa miżuri addizzjonali għal individwi akbar fl-età b'kapacità ta' xogħol imnaqsa ⁽¹³⁾.

⁽⁸⁾ L-EU-OSHA (l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures (Disturbi muskuloskeletalni relatati max-xogħol fl-UE- Fatti u Figuri)*, 2010. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>

⁽⁹⁾ Eurofound, "Il-Ħames Stharriġ Ewropew dwar il-Kundizzjonijiet tax-Xogħol: 2010", 2010. Disponibbli fuq: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽¹⁰⁾ EU-OSHA (l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *New risks and trends in the safety and health of women at work (Riskji u xejriet godda fis-saħħa u s-sigurtà tan-nisa fuq il-post tax-xogħol)*, 2013. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

⁽¹¹⁾ Waters, T.R. u Dick, R.B., "Evidence of health risks associated with long standing at work and intervention effectiveness", *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, Nru 3, 2015, pp. 48-165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>

⁽¹²⁾ Eurofound, "Sixth European Working Conditions Survey: 2015", 2015. Disponibbli fuq: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ L-EU-OSHA (l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), "Il-forza tax-xogħol li qed tixjieħ: implikazzjonijiet għas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol — Reviżjoni tar-riċerka", 2016, Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/mt/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>

▪ **Ħaddiema ta' minoranzi etniċi**

Ħaddiema li jkunu twieldu barra mill-pajjiż hemm aktar ċans li jaħdmu l-aktar f'pożizzjonijiet bilwieqfa minn ħaddiema li jkunu twieldu fil-pajjiż. Huma wkoll aktar probabbli li jirrapportaw li qed jaħdmu f'pożizzjonijiet ta' tbatija u għeja ⁽¹⁴⁾.

Effetti fuq is-saħħa ta' pożizzjoni bilwieqfa statika

Fuq il-baži ta' riežami tal-letteratura, ir-rapport jippreżenta l-kawża u l-effetti fuq is-saħħa ta' bilwieqfa statika fit-tul f'mudell grafiku. Il-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul hija assoċjata kemm ma' effetti fuq is-saħħa tal-MSD kif ukoll dawk mhux tal-MSD, li jinkludu dawn li ġejjin:

- uġigħ u disturbi tas-saqajn, l-irkopptejn, l-għekiesi u s-saqajn ⁽¹⁵⁾ ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾;
- Uġigħ fil-parti t'isfel tad-dahar ⁽¹⁸⁾;
- pressjoni tad-demem għolja/fluss tad-demem ristrett;
- mard tal-qalb;
- vini varikuži;
- għeja;
- problemi fit-tqala.

L-esponiment għall-vibrazzjoni tal-ġisem kollu meta toqgħod bilwieqfa għal perjodi twal, pereżempju bilwieqfa fuq wiċċ li jivvibra, iżid ir-riskji ta' problemi fil-parti t'isfel tad-dahar u MSDs oħra, speċjalment jekk il-pożizzjonijiet ikunu ristretti, skomdi jew ħżiena.

Ir-riċerka tissuġġerixxi wkoll li l-okkupazzjonijiet li fil-biċċa l-kbira tagħhom jinvolvu l-pożizzjoni bilwieqfa huma assoċjati ma' riskju saħansitra akbar ta' mard tal-qalb minn okkupazzjonijiet li fil-biċċa l-kbira tagħhom jinvolvu l-pożizzjoni bilqiegħda ⁽¹⁹⁾ ⁽²⁰⁾. Dan jenfasizza l-importanza mhux biss li x-xogħol bilwieqfa jiġi sostitwit b'xogħol bilqiegħda iżda minflok tiġi żgurata kombinazzjoni ta' pożizzjonijiet bilqiegħda, bilwieqfa u ċaqliq fuq il-post tax-xogħol.

Regolamenti u linji gwida

▪ **Regolamenti**

Skont id-direttivi tal-UE, l-impjegaturi kollha fl-UE għandhom dmirijiet ġenerali li jwettqu valutazzjonijiet tar-riskju u jistabbilixxu miżuri preventivi bbażati fuq il-valutazzjonijiet ⁽²¹⁾. Fl-għażla tal-miżuri, dawn għandhom jevitaw ir-riskji jekk ikun possibbli u jadattaw ix-xogħol għall-ħaddiem. Il-valutazzjoni tar-riskju trid tqis ukoll kwalunkwe ħaddiem partikolarment sensitiv għar-riskju, pereżempju ħaddiema li diġà jkunu qed ibatu minn problemi ta' xatka jew fl-irkoppa, filwaqt li d-direttiva dwar it-trattament ugwali fuq il-post tax-xogħol ⁽²²⁾ tirrikjedi li l-impjegaturi jipprovdu akkomodazzjoni raġonevoli lill-ħaddiema b'diżabilità.

⁽¹⁴⁾ L-EU-OSHA (l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Id-diversità fil-forza tax-xogħol u l-MSDs: Review of facts, figures and case examples (Riežami ta' fatti, figuri u eżempji ta' każijiet)*, 2019. L-illustrazzjonijiet 21 u 22 huma bbażati fuq *data* mill-istatistika tal-UE dwar l-introjt u l-kundizzjonijiet tal-ghajxien tal-2017 u EWCS 2015. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/mt/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽¹⁵⁾ L-EU-OSHA (l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol), *Work-related musculoskeletal disorders: (Disturbi muskuloskeletal relatati max-xogħol): Prevalenza, spejjeż u demografija tal-MSDs fl-UE*, 2019. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/mt/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

⁽¹⁶⁾ Halim, I. u Omar, A.R., "A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces", *JRRAS*, Vol. 8, Nru 1, 2011. Disponibbli fuq: www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/JRRAS_8_1_03.pdf

⁽¹⁷⁾ Waters, T. R. u Dick, R.B., "Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness", *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, Nru 3, 2014, pp. 148-165. Disponibbli fuq: <https://doi.org/10.1002/rnj.166>

⁽¹⁸⁾ Il-Kunsill tas-Saħħa tan-Netherlands, "Standing, kneeling and squatting work". Disponibbli fuq: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-geknield-en-gehurkt-werken>

⁽¹⁹⁾ Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. u Mustard, C., "The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada", *American Journal of Epidemiology*, Vol. 87, Nru 1, 2018, pp. 27-33. Disponibbli fuq: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

⁽²⁰⁾ IWH (l-Istitut għax-Xogħol u s-Saħħa), "Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting", is-17 ta' Awwissu 2017. Disponibbli fuq: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

⁽²¹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽²²⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/council-directive-2000-78-ec>

Kwalunkwe haddiem li normalment juża tagħmir tal-iskrin tal-wiri bħala parti sinifikanti mix-xogħol normali tiegħu huwa kopert mir-regolamenti dwar it-tagħmir tal-iskrin tal-wiri ⁽²³⁾ u jrid jiġi pprovdut sigġu. Id-Direttivi dwar it-tagħmir tax-xogħol ⁽²⁴⁾, il-makkinarju ⁽²⁵⁾, il-vibrazzjoni ⁽²⁶⁾ u t-tqandil manwali ⁽²⁷⁾ jistgħu kollha jkunu rilevanti biex jiġu evitati u mtejba s-saħħa u l-ergonomija tax-xogħol bilwieqfa. Id-Direttiva dwar is-sigurtà fuq il-post tax-xogħol ⁽²⁸⁾ tkopri l-provvista ta' żoni ta' mistrieħ b'sedili bid-dahar. Id-direttiva li tkopri s-siti ta' kostruzzjoni ⁽²⁹⁾ tinkludi wkoll dispożizzjonijiet dwar iż-żoni ta' mistrieħ. L-impjegaturi għandhom jipprovdu wkoll ilbies għar-riglejn protettivi, jekk ikun meħtieġ, li jkunu xierqa u komdi. Id-direttiva li tkopri l-haddiema tqal ⁽³⁰⁾ tirrikjedi li l-impjegaturi jivvalutaw ir-riskji u jiddeċiedu liema miżuri għandhom jittieħdu. Dan jinkludi riskji minn movimenti u pożizzjonijiet u gheja marbuti max-xogħol ta' persuna.

▪ Linji gwida dwar il-pożizzjoni bilwieqfa fuq il-post tax-xogħol

Abbażi tal-linji gwida analizzati fir-rapport, il-parir huwa li wieħed jiffoka primarjament fuq dan li ġej:

- Ilmenti minħabba pożizzjoni bilwieqfa ristretta fit-tul jistgħu jseħħu meta wieħed joqgħod bilwieqfa kuljum għal 15-il minuta jew aktar.
- Pożizzjoni bilwieqfa ristretta fit-tul tisser li wieħed ikun ristrett għal jew qrib lok speċifiku (sa 1 m² mingħajr ma johroġ miż-żona).
- Evita pożizzjoni fit-tul fuq il-post tax-xogħol:
 - għal aktar minn siegħa kontinwament; u/jew
 - għal total ta' aktar minn 4 sigħat kuljum.
- Alterna kemm jista' jkun bejn pożizzjonijiet fil-proporzjonijiet li ġejjin:
 - 30 % bilwieqfa;
 - 60 % bilqiegħda;
 - 10 % mixi/ċaqliq/ċikliżmu.

Huwa importanti li wieħed jifhem li l-oppost ta' bilqiegħda mhuwiex bilwieqfa, iżda huwa ċ-ċaqliq. Għalhekk, għalkemm mejda sit-stand li permezz tagħha tista' talterna bejn pożizzjoni bilqiegħda u bilwieqfa hija ta' spiss utli, dan mhux biżżejjed, peress li xorta qed talterna bejn żewġ pożizzjonijiet statiči. L-Istitut għax-Xogħol u s-Saħħa jirakkomanda li inti "toqgħod bilwieqfa meta jkollok bżonn, toqgħod bilqiegħda meta tkun teħtieġ, u tiċċaqlaq meta tkun tista" ⁽³¹⁾.

Prattiki ta' prevenzjoni

L-għan ġenerali huwa li tiġi evitata pożizzjoni bilwieqfa ristretta fit-tul jekk ikun possibbli, li jinkiseb bilanċ bejn il-pożizzjoni bilwieqfa, bilqiegħda u ċ-ċaqliq, u li x-xogħol isir aktar dinamiku.

▪ Strategija ta' prevenzjoni biex tiġi evitata l-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul

Bħal fl-oqsma kollha tal-ġestjoni tar-riskju, azzjonijiet biex jiġu evitati pożizzjonijiet bilwieqfa fit-tul għandhom jiġu implimentati fi hdan strategija li tiegħu approċċ sistematiku, tuża valutazzjoni tar-riskju u ssegwi ġerarkija ta' miżuri ta' prevenzjoni. L-istrategija ta' prevenzjoni għandha tiżgura l-ergonomija tajba fuq il-post tax-xogħol u l-partecipazzjoni tal-haddiema, b'miżuri speċifiċi biex tiġi evitata l-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul u jiġi promoss aktar ċaqliq u anqas hin bilwieqfa fuq il-post tax-xogħol (jiġifieri li x-xogħol isir aktar dinamiku). Ir-rapport jinkludi grafika li tgħin biex jiġi deċiż jekk ix-xogħol għandux isir bilqiegħda jew bilwieqfa.

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

⁽²³⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽²⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽²⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽²⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽²⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

⁽²⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/2>

⁽²⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/15>

⁽³⁰⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/10>

⁽³¹⁾ IWH (Istitut 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>

- Ipprovdni **stazzjon tax-xogħol ergonomiku u kundizzjonijiet ambjentali xierqa**, inkluż sigġu, banketta u stazzjon tax-xogħol xierqa. L-inkorporazzjoni tal-**aġġustabbiltà** (tal-għoli tal-ħidma, is-sedil, l-istazzjonijiet tax-xogħol sit-stand, eċċ.) hija importanti għal xogħol sikur u komdu.
- **Organizza x-xogħol biex tillimita l-pożizzjoni bilwieqfa**, ibbilanċja l-kompiti li għandhom jitwettqu, u pprovdni possibbiltajiet għal rotazzjoni tal-kompiti, pawżi meta jkun meħtieġ, eċċ. Agħti lill-ħaddiema biżżejjed kontroll fuq kif jaħdmu, pereżempju agħtihom opportunitajiet biex ibiddlu kif jaħdmu u biex jieħdu pawża meta jkun meħtieġ. Jista' jkun utli li tistabbilixxi ħinijiet massimi ta' pożizzjoni bilwieqfa.
- **Introduci miżuri addizzjonali biex tnaqqas ir-riskji jekk il-pożizzjoni bilwieqfa ma tkunx tista' tiġi evitata**, pereżempju twapet u suletti rotob.
- Feġġeġ il-konsultazzjoni u l-**involvement attiv tal-ħaddiema** — dan huwa importanti għall-aspetti kollha tal-istrateġija.
- **Ippromwovi mgħiba tajba għas-saħħa**, pereżempju permezz tas-sensibilizzazzjoni u l-għoti ta' taħriġ dwar programmi ta' kura tad-dahar u l-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul. Din il-miżura ma tkunx effettiva sakemm ma tiġix implimentata flimkien mal-elementi l-oħra msemmija hawn fuq.
- **Implimenta politiki u prattiki organizzattivi** biex tiżgura li dan isefħ fil-prattika, pereżempju miżuri għall-ħaddiema biex jirrapportaw problemi dwar ix-xogħol bilwieqfa.

Huwa importanti li tiġi vvalutata l-firxa sħiħa ta' fatturi ta' riskji, inklużi posturi ergonomiċi dgħajfa, movimenti ripetittivi, ġestjoni manwali u esponiment għall-vibrazzjoni tal-ġisem kollu u dawn jiġu indirizzati flimkien b'mod komprensiv.

Ħafna drabi l-interventi fuq il-post tax-xogħol ikunu sempliċi u ta' ftit spejjeż.

▪ Ergonomija tal-istazzjon tax-xogħol

L-elementi importanti tal-ergonomija tal-istazzjon tax-xogħol għax-xogħol bilwieqfa jinkludu dawn li ġejjin:

- Fassal l-istazzjon tax-xogħol u organizza x-xogħol biex il-ħaddiema jkunu jistgħu jalternaw biżżejjed bejn pożizzjoni bilwieqfa, l-użu ta' banketta, pożizzjoni bilqiegħda fuq sigġu u/jew mixi.
- Iffoka fuq l-istazzjonijiet tax-xogħol skont il-kompiti li għandhom isiru, pereżempju sabiex jitqies it-tul tax-xogħol, u sabiex jiġi evitat li l-ħaddiema jkollhom jilħqu livelli għoljin wisq jew għoljin wisq.
- Assigura biżżejjed spazju għar-riglejn, għall-irkopptejn u għas-saqajn.
- Iddisinja l-istazzjonijiet tax-xogħol biex tevita pożizzjonijiet skomdi tal-għonq jew tal-parti ta' fuq kollha tal-ġisem, pereżempju meta wieħed jara skrins, jew juża għodod u oġġetti.

▪ Il-pożizzjoni li jmiss tagħna hija l-aħjar pożizzjoni

Motto tajjeb huwa “oqgħod bilqiegħda meta jkollok bżonn, oqgħod bilwieqfa meta tkun teħtieġ, u ċcaqlaq meta tkun tista'” (32). Meta tkun meħtieġa pożizzjoni bilwieqfa, il-pożizzjoni bilwieqfa f'post fiss għandha tiġi ssostitwita b'pożizzjoni bilwieqfa aktar attiva jew dinamika. Anki jekk tkun tista' timxi u tinbidel il-pożizzjoni bilwieqfa tiegħek fi spazju ta' 1 m² tista' tagħmel differenza. Il-mikrowaqfa biex tiċcaqlaq madwar kull 30 minuta hija importanti.

Ir-rapport jinkludi tabella li tgħin biex jiġi ddeterminat jekk ix-xogħol għandux isir bilqiegħda, bilwieqfa jew bl-użu ta' banketta.

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

Ir-rapport jinkludi għadd ta' miżuri li jistgħu jiġu kkunsidrati jekk ma tkunx tista' tiġi evitata pożizzjoni bilwieqfa statika ristretta. Dawn jinkludu l-pavimentar li jipprovdni xi elasticità; twapet kontra l-għeja; żraben komdi u ta' appoġġ bis-suletti rotob; banketti f'għamla ta' sarġ bir-roti; miżuri biex jipprevjenu l-vibrazzjoni tal-ġisem kollu; u eżempji ta' modi ta' kif wieħed jista' jvarja l-pożizzjoni meta jkun qiegħed bilwieqfa.

Ir-rapport fih ukoll eżempji prattici u gwida settorjali. Pereżempju, f'intervent għall-persunal tas-sigurtà tal-ajruporti, instab li l-miżuri li ġejjin kienu l-aktar effettivi: l-użu ta' appoġġ għal bilwieqfa, twapet għall-

⁽³²⁾ IWH (Istitut 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>

għeja; u rotazzjoni tal-kompiti — li kull 15-il minuta tibdel ma' xi hadd biex jilqa' l-passiġġieri minflok (bilwieqfa fuq tapit jew tuża banketta), xogħol fuq skrin (bilqiegħda), xogħol tar-raġġi X (bilwieqfa fuq tapit), iċċekkkjar tal-basktijiet (bilwieqfa fuq tapit) u tiftix tal-ġisem (mobbli).

Konkluzjonijiet għall-post tax-xogħol

Il-pożizzjoni bilwieqfa risretta fit-tul hija relatata ma' diversi problemi serji tas-saħħa, inkluż uġiġh finaħa t'isfel tad-dahar, uġiġh fir-riġlejn, disturbi fis-saqajn u fl-għarqub, problemi kardjovaskulari u għeja. Għalkemm ħafna impjegji fl-Ewropa jinvolvu pożizzjonijiet bilwieqfa ristretti fit-tul, xi wħud għal kollox bla bżonn, jista' jsir ħafna biex jiġi organizzat xogħol biex jiġi evitat u limitat u jittejjbu l-ergonomija u l-kundizzjonijiet tax-xogħol jekk jitwettaq xogħol bilwieqfa. Il-fatturi identifikati f'dan ir-rapport jinkludu dan li ġej:

- Id-definizzjonijiet l-aktar użati ta' pożizzjoni bilwieqfa fit-tul huma aktar minn siegħa ta' pożizzjoni bilwieqfa kontinwa u/jew total ta' aktar minn 4 sigħat bilwieqfa f'ġurnata.
- Għandha tiġi evitata pożizzjoni bilwieqfa ristretta bla bżonn.
- Il-pożizzjoni li jmiss tagħna hija l-aħjar pożizzjoni. Motto tajjeb huwa "oqgħod bilqiegħda meta jkollok bżonn, oqgħod bilwieqfa meta tkun teħtieġ, u ċċaqlaq meta tkun tista'" (33). Meta tkun meħtieġa pożizzjoni bilwieqfa, il-pożizzjoni bilwieqfa f'post fiss għandha tiġi ssostitwita b'pożizzjoni bilwieqfa aktar attiva jew dinamika. Hija importanti waqfa ħafifa biex tiċċaqlaq kull 30 minuta.
- L-approċċ ġenerali biex jiġu evitati pożizzjonijiet bilwieqfa ristretti fit-tul fuq il-post tax-xogħol għandu jkun permezz ta' strateġija ta' prevenzjoni li tevita pożizzjoni bilwieqfa ristretta bla bżonn, tiżgura ergonomija tajba fuq il-post tax-xogħol biex tillimita l-pożizzjoni bilwieqfa u ttejjeb ix-xogħol bilwieqfa, tippromwovi l-moviment fuq il-post tax-xogħol u tiżgura l-partecipazzjoni tal-ħaddiema. L-aġġustabbiltà tal-istazzjonijiet tax-xogħol, l-opzjonijiet biex wieħed jaħdem b'diversi modi u li l-ħaddiema jkunu jistgħu jieħdu pawzi mix-xogħol bilwieqfa meta jkun meħtieġ huma importanti. Fl-aħħar nett, jekk il-pożizzjoni bilwieqfa ristretta ma tkunx tista' tiġi evitata, hemm miżuri biex itaffu l-effetti negattivi tagħha fuq is-saħħa, bħal twapet u suletti rotob.
- Bħal fil-każ tal-MSDs kollha, huwa importanti li jsir rapportar bikri tal-problemi relatati ma' pożizzjoni bilwieqfa fit-tul.

Indikaturi għal dawk li jfasslu l-politiki

- **Strateġija u prattika ta' prevenzjoni.**
 - Għas-sostenibbiltà tax-xogħol matul il-perjodu tal-ħajja tax-xogħol, jeħtieġ li l-pożizzjoni bilwieqfa statika fit-tul tiġi evitata jekk possibbli u titnaqqas għall-gruppi ta' etajiet kollha.
 - Jeħtieġ li jiġu promossi modi ta' ħidma aktar dinamiċi u li wieħed jalterna bejn bilwieqfa, bilqiegħda u mixi.
 - Ħafna interventi fuq il-post tax-xogħol huma sempliċi u bi prezz baxx; madankollu, l-impjegaturi jridu jingħataw informazzjoni biex jifhemu l-punti bażiċi. Jeħtieġ li jiġu kondivizi prattiki tajba.
 - Huma meħtieġa linji gwida dwar l-istazzjonijiet tax-xogħol u x-xogħol attiv, preferibbilment linji gwida settorjali u speċifiċi għas-subsettori. Dan jinkludi riżorsi sempliċi u speċifiċi għas-settur għall-MSEs.
 - Il-kwistjonijiet dwar l-età u l-ġeneru għandhom jiġu inklużi fl-approċċi ta' prevenzjoni. Wieħed ma jgħoddx għal kulħadd, speċjalment f'dak li għandu x'jaqsam mal-ergonomija tax-xogħol bilwieqfa. Jeħtieġ li tingħata aktar attenzjoni lill-prevenzjoni tar-riskji f'impjegji f'pożizzjoni bilwieqfa statika ristretta li fihom jippredominaw in-nisa.
 - Bilwieqfa mhuwiex l-oppost ta' bilqiegħda, iżda dan huwa ċ-ċaqliq. Il-pożizzjoni bilwieqfa ma għandhiex sempliċiment tiġi sostitwita b'interventi bilqiegħda biex tillimita l-pożizzjoni bilqiegħda fit-tul.

(33) IWH (Istitut 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>

▪ Lakuni fl-għodod tal-għarfien u r-riċerka

- Hija meħtieġa *data* mtejbja dwar il-firxa ta' xogħol bilwieqfa ristrett u l-MSDs marbuta ma' xogħol bilwieqfa ristrett. Jeħtieġ li d-*data* tiddistingwi bejn pożizzjoni bilwieqfa ristretta u mixi. Hemm bżonn ta' *data* diżaggregata skont il-ġeneru.
- Hija meħtieġa aktar riċerka dwar ir-relazzjoni bejn il-kawża u l-effett bejn l-esponiment għall-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul u l-problemi tas-saħħa.
- Hemm bżonn ta' riċerka dwar it-taħlita korretta ta' bilqiegħda, bilwieqfa u mixi, kif ukoll aktar riċerka dwar l-effetti ta' pożizzjonijiet alternanti u t-teħid ta' mikropawzi. Din jeħtieġ li tqis it-tip ta' xogħol u l-ġeneru.
- Fir-rigward tat-tqala, hija meħtieġa aktar informazzjoni dwar l-effetti fuq il-fetu, kif ukoll dwar kwistjonijiet ergonomiċi u ta' għeja għall-mara.
- Huma meħtieġa għodod imtejbja biex jiġu vvalutati pożizzjonijiet bilwieqfa ristretti u statiċi fit-tul.

Konkluzjonijiet ġenerali

L-indirizzar tal-pożizzjoni bilwieqfa fit-tul fuq il-post tax-xogħol huwa parti mit-titjib tas-sostenibbiltà tax-xogħol. Ix-xogħol għandu jipprovdi kundizzjonijiet tax-xogħol ergonomiċi tajbin, u x-xogħol u l-istazzjonijiet tax-xogħol għandhom jiffasslu b'tali mod li jevitaw pożizzjoni bilwieqfa ristretta fit-tul jekk ikun possibbli. Jekk jitwettaq xogħol bilwieqfa, il-ħaddiema għandhom ikunu jistgħu jiċċaqilqu, jiġġebbu u jvarjaw il-pożizzjoni tagħhom meta jkunu bilwieqfa u jvarjaw ukoll bejn bilwieqfa, bilqiegħda u t-tqegħid fil-għoli. Jeħtieġ li jkunu jistgħu jieħdu pawzi biex ipoġġu bilqiegħda u jiċċaqilqu meta jkun meħtieġ. Hemm ħafna passi sempliċi u bi prezz baxx li l-MSEs jistgħu faċilment jieħdu biex jevitaw u jtejbju x-xogħol bilwieqfa.

Ftakar:

Il-pożizzjoni li jmiss tagħna hija l-aħjar pożizzjoni! Oqgħod bilwieqfa meta jkollok bżonn, oqgħod bilqiegħda meta tkun teħtieġ, u ċċaqilaq meta 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, san u 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. 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
E-mail: <http://osha.europa.eu>

