Disturbi muskoloskeletali (MSDs) fost it-tfal u ż-żgħażagħ – approċċ ta' tul il-ħajja għall-prevenzjoni għall-ġenerazzjoni futura ta' ħaddiema

European Agency for Safety and Health at Work

Healthy Workplaces

Il-problema - Prevalenza għolja ta’ MSDs fost it-tfal u ż-żgħażagħ

- Il-prevalenza ta’ MSDs fit-tfal u ż-żgħażagħ (minn 7 snin sa 26.5 sena) li għadhom ma daħlux fis-suq tax-xogħol hija għolja ħafna, madwar 30 %.

- Il-prevalenza medja fiż-żgħażagħ (minn 15-il sena sa 32 sena) li daħlu fis-suq tax-xogħol hija kemxejn ogħla, madwar 34 %.

EU OSHA, Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures, 2021 **(EU OSHA,** Disturbi muskoloskeletali fost it-tfal u ż-żgħażagħ: il-prevalenza, il-fatturi ta’ riskju, il-miżuri preventivi**)**

L-importanza tal-promozzjoni tas-saħħa muskoloskeletali tat-tfal u taż-żgħażagħ

- Iż-żgħażagħ qed jidħlu fil-post tax-xogħol b'MSDs li diġà kienu jeżistu u li potenzjalment jistgħu jaggravaw bix-xogħol.

- Huwa meħtieġ approċċ ta' tul il-ħajja (li jibda mit-tfulija) biex jiġu indirizzati l-kundizzjonijiet muskoloskeletali u s-saħħa muskoloskeletali.

- Dan l-approċċ għandu l-potenzjal li jsaħħaħ il-fehim ta' kif u għalfejn iseħħu l-kundizzjonijiet muskoloskeletali matul il-ħajja u kif is-saħħa muskoloskeletali tista' tiġi promossa.

- Il-prevenzjoni tal-MSDs fit-tfal u ż-żgħażagħ se tgħin biex titnaqqas il-prevalenza tal-MSDs fost il-ħaddiema (irrispettivament mill-età tagħhom).

L-indirizzar tal-MSDs hija possibbli u fattibbli

- Il-biċċa l-kbira tal-fatturi tar-riskju assoċjati ma' riskju ogħla tal-MSDs fit-tfal u ż-żgħażagħ jistgħu jiġu evitati u huma maniġġabbli:
  - Piż żejjed
  - Inattività fiżika / sedentarjetà
  - Korrimenti fl-isport
  - Qagħdiet tal-ġisem ħżiena jew skorretti
  - …

Prevenzjoni tal-MSDs fl-iskejjel / taħriġ vokazzjonali

- L-edukazzjoni / It-taħriġ hija/huwa effettiv(a) fiż-żieda tal-għarfien u s-sensibilizzazzjoni.
- L-eżerċizzji, il-moviment, l-attività fiżika għandhom suċċess rapidu fil-prevenzjoni jew fit-tnaqqis tal-MSDs.
- It-tagħmir ergonomiku flimkien mat-taħriġ għandu effett pożittiv.
- Il-programmi edukattivi ta' prevenzjoni u l-attività fiżika moderata jistgħu jnaqqsu b'mod effettiv l-aċċidenti u l-korrimenti.

Naħdmu flimkien!!!

- Is-setturi tas-saħħa pubblika, tal-edukazzjoni u tas-saħħa okkupazzjonali jeħtieġ li jaħdmu flimkien biex jipprevjenu l-MSDs u biex irawmu s-saħħa muskoloskeletali fost it-tfal u ż-żgħażagħ.
- Azzjonijiet biex dan jinkiseb jinkludu l-promozzjoni tal-attività fiżika, il-logħob u l-isport fil-kuntest tal-iskejjel u l-integrazzjoni tas-saħħa u s-sigurtà fl-edukazzjoni.
- Eżempji prattiċi jinkludu:
  - “Skola Attiva” – l-Awstrija
  - “Skejjel Attivi” – il-Finlandja
  - “Edukazzjoni fiżika ta’ kuljum bħala parti mill-promozzjoni tas-saħħa fl-iskejjel” – l-Ungerija
  - L-Integrazzjoni tal-OSJ (u b’mod aktar speċifiku s-saħħa muskoloskeletali) fl-edukazzjoni - l-EU-OSHA

Eżempju 1 - "Skola favur l-Attività" - l-Awstrija

- Għan: biex ipattu għaż-żieda fil-problemi tas-saħħa fl-istudenti - parzjalment ikkawżata mill-ammont ta' ħin li jqattgħu bilqiegħda u n-nuqqas ta' attività fiżika - billi jiġu offruti aktar opportunitajiet għall-eżerċizzju fl-iskejjel.

- L-attività fiżika tintuża biex tgħin ittejjeb il-kwalità edukattiva tal-iskejjel.

- L-inizjattiva hija mifruxa fil-pajjiż.

- Appoġġata minn partijiet ikkonċernati ewlenin, b'mod partikolari:
  - l-awtoritajiet edukattivi tal-istat,
  - is-settur tas-sigurtà u s-saħħa okkupazzjonali, eż. il-Bord ta' Kumpens tal-Ħaddiema Awstrijak (Austrian Workers' Compensation Board - AUVA)

Aktar informazzjoni hija disponibbli fuq: Il-mudell Awstrijak ta' Skola Attiva : il-kwalità tal-iskola tfisser li t-tfal ikunu jistgħu jgħixu l-ħtieġa naturali tagħhom għall-eżerċizzju

Eżempju 2 - “Skejjel Attivi” - il-Finlandja

- Għan: biex tiżdied l-attività fiżika tat-tfal u ż-żgħażagħ matul il-ħin tal-iskola permezz tal-kultura tal-iskola li l-ħajja skolalistika ta’ kuljum ssir aktar attiva.
- Għandha fokus ġenerali fuq iż-żieda tal-attività fiżika matul il-ħajja ta’ kuljum tal-iskola.
  - Dan għandu jwassal għal żviluppi pożittivi bħal eżerċizzju fiżiku aħjar, il-promozzjoni tat-tagħlim u klima soċjali mtejba.
- Minn proġett pilota fl-2010, sar programm fil-pajjiż kollu li jintuża minn aktar minn 90 % tal-iskejjel komprensivi Finlandiżi.

Aktar informazzjoni hija disponibbli fuq: Skejjel u Studenti Attivi - Inizjattiva Finlandiża

Eżempju 3 - “Edukazzjoni fiżika ta’ kuljum bħala parti mill-promozzjoni tas-saħħa fl-iskejjel” - l-Ungerija

- Għan: li titnaqqas l-inattività fiżika fost l-istudenti biex jittaffew - fost l-oħrajn - l-MSDs.

- L-implimentazzjoni ta’ edukazzjoni fiżika ta' kuljum għat-tfal tal-iskola kollha fl-iskejjel Ungeriżi.

- Il-klassi tal-edukazzjoni fiżika tikkontribwixxi għat-titjib tas-saħħa fiżika, mentali u emozzjonali għall-istudenti kollha; il-prestazzjoni akkademika; l-integrazzjoni; u l-benesseri soċjali.

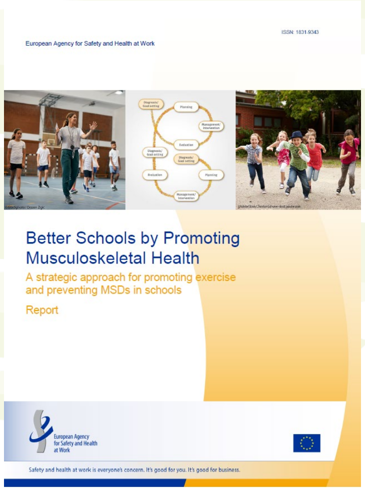
Aktar informazzjoni hija disponibbli fuq: Applikazzjoni ta’ eżerċizzji speċjali fl-edukazzjoni fiżika. Il-programm ta’ prevenzjoni Ungeriż u L-edukazzjoni fiżika ta’ kuljum bħala parti mill-promozzjoni ta’ saħħa olistika fl-iskejjel Ungeriżi

L-integrazzjoni tas-sigurtà u s-saħħa (muskoloskeletali) fl-edukazzjoni

- Kull min jixtieq itejjeb is-sigurtà u s-saħħa fuq il-post tax-xogħol għandu jibda jippromwovi s-suġġett mit-tfulija.
- L-integrazzjoni tas-saħħa u s-sigurtà fl-edukazzjoni tfisser li tiġi inkluża b'mod sistematiku fil-lezzjonijiet fil-klassijiet.
- Jekk it-tfal jibdew jitgħallmu dwar is-saħħa u s-sigurtà meta jibdew jitgħallmu kif jaqraw u jiktbu, dawn isiru parti naturali mill-mod ta' kif jaħdmu, jilagħbu u jgħixu.
- L-iskejjel huma adatti ħafna bħala kuntesti għall-implimentazzjoni ta' prevenzjoni bikrija u l-promozzjoni tas-saħħa.
- L-iskejjel jistgħu jikkontribwixxu għall-prevenzjoni tal-MSDs.

Bringing more movement to schools - Creating schools that move! (Inżidu l-attività fl-iskejjel - Noħolqu skejjel attivi! Rapport tal-EU-OSHA

- Rapport tal-EU-OSHA jipprovdi ħarsa komprensiva lejn kif l-iskejjel jistgħu jikkontribwixxu għall-prevenzjoni bikrija u fit-tul tal-MSDs.
- Dan ir-rapport jinkludi wkoll "approċċ strateġiku għall-promozzjoni tal-attività fiżika u l-prevenzjoni tal-MSDs fl-iskejjel".
- Rapport disponibbli fuq: https://osha.europa.eu/mt/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health



Il-pubblikazzjonijiet u r-riżorsi tal-EU-OSHA jiffukaw fuq l-MSDs u t-tfal u ż-żgħażagħ

- Rapport - Skejjel Aħjar permezz tal-Promozzjoni tas-Saħħa Muskoloskeletali
- Rapport - Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures (Disturbi muskoloskeletali fost it-tfal u ż-żgħażagħ: il-prevalenza, il-fatturi ta’ riskju, il-miżuri preventivi) u Rapport ta' sinteżi
- Bażi tad-*data* tal-MSDs - Riżorsi għall-ġenerazzjoni futura
- Artikoli tal-OSHwiki:
  - Skejjel u Studenti Attivi - Inizjattiva Finlandiża
  - Il-mudell Awstrijak ta’ Skola Favur l-Eżerċizzju fiżiku ("Moving School"): il-kwalità tal-iskola tfisser li t-tfal ikunu jistgħu jgħixu l-ħtieġa naturali tagħhom għall-eżerċizzju
  - Disturbi Muskoskeletali fit-Tfal u ż-Żgħażagħ
  - Disturbi Muskoloskeletali fl-Għalliema u l-Assistenti ta’ Appoġġ fit-Tagħlim
  - L-applikazzjoni ta’ eżerċizzji speċjali fl-edukazzjoni fiżika. Il-programm ta’ prevenzjoni Ungeriż
  - Edukazzjoni fiżika ta’ kuljum bħala parti minn promozzjoni tas-saħħa olistika fl-iskejjel Ungeriżi

Il-pubblikazzjonijiet u r-riżorsi ewlenin tal-EU-OSHA li jiffukaw fuq l-Integrazzjoni tal-OSH fl-edukazzjoni

- Il-pubblikazzjonijiet kollha relatati maż-żgħażagħ u l-integrazzjoni tal-OSH fl-edukazzjoni jistgħu jinsabu hawnhekk
- Taqsima tal-web dedikata għall-integrazzjoni tal-OSH fl-edukazzjoni
- Napo għall-għalliema
- L-OSH u l-edukazzjoni
- Rapport - Mainstreaming occupational safety and health into education (L-integrazzjoni tas-sigurtà u s-saħħa okkupazzjonali fl-edukazzjoni)
- Rapport - OSH in the school curriculum: requirements and activities in the Member States, (L-OSH fil-kurrikulu tal-iskola: rekwiżiti u attivitajiet fl-Istati Membri), u Rapport ta' sinteżi
- Rapport - Challenges and opportunities for mainstreaming OSH into university education (Sfidi u opportunitajiet għall-integrazzjoni tal-OSH fl-edukazzjoni tal-università)http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education & Rapport ta' sinteżi
- Rapport - Training teachers to deliver risk education – Examples of mainstreaming OSH into teacher training programmes, (Inħarrġu l-għalliema biex iwasslu edukazzjoni dwar ir-riskji - Eżempji tal-integrazzjoni tal-OSH fi programmi ta' taħriġ tal-għalliema) u Rapport ta' sinteżi
- Rapport - Occupational safety and health and education: a whole-school approach (Sigurtà u saħħa okkupazzjonali u edukazzjoni: approċċ ta' skola kollha kemm hi)

Ingħaqad magħna u naqqas il-piż!

- Sir af aktar fuq is-sit web tal-kampanja: healthy-workplaces.eu
- Abbona għall-bullettin tagħna dwar il-kampanja: https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter
- Żomm ruħek aġġornat(a) mal-attivitajiet u l-avvenimenti permezz tal-midja soċjali:

#EUhealthyworkplaces

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