



II-Promozzjoni tas-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol għall-Impjegati

Għaliex is-saħħa hija importanti?

Is-saħħa mhijiex kollox, iżda mingħajr saħħa, kollox ma huwa xejn (Schopenhauer, 1788-1860, filosofu Ġermaniż)

Schopenhauer mhuwiex l-uniku persuna li ntebaħ bil-valur intrinsiku tas-saħħa. Erba' residenti Ewropej minn kull ħamsa jgħidu li saħħa tajba hija kruċjali għall-kwalità tal-ħajja tagħhom⁽¹⁾. Il-mard kroniku għandu impatt qawwi fuq il-kwalità tal-ħajja. Ħafna mard kroniku – eż. mard tal-qalb, dijabete tat-tip 2, u l-kanċer - fil-maġġoranza jista' jiġi evitat permezz ta' stil ta' ħajja li jagħti kas tas-saħħa. Dawn il-bidliet jinkludu titjib fid-dieta, kundizzjonijiet fiżiċi aħjar, u waqfien mit-titjip⁽²⁾.

X'inhi l-Promozzjoni tas-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol?

Il-promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol (WHP) tiġbor fiha dak kollu li jsir minn min iħaddem, mill-impjegati tagħhom, u mis-soċjetà biex itejbu s-saħħa u l-benesseri tan-nies fuq il-post tax-xogħol. Tinkludi:

1. It-titjib tal-mod kif inhu organizzat ix-xogħol, pereżempju billi:
 - tneġġeg ħin flessibbli tax-xogħol;
 - toffri postijiet flessibbli tax-xogħol bħal xogħol mid-dar (*teleworking*);
 - tipprovdi possibiltajiet għal tagħlim tul il-ħajja bħal rotazzjoni tax-xogħol u tkabbir tax-xogħol.
2. It-titjib tal-ambjent tax-xogħol, pereżempju billi:
 - tinkoraġġixxi l-appoġġ mill-kollegi;
 - ġġib lill-impjegati jipparteċipaw fil-proċess ta' titjib fl-ambjent tax-xogħol;
 - toffri ikel nutrittiv fil-*canteen*.
3. Tinkoraġġixxi lill-impjegati biex jinvolvu ruħhom f'attivitajiet marbuta mas-saħħa, pereżempju billi:
 - toffri klassijiet tal-isports;
 - tipprovdi roti għall-ivvjaġġar ta' distanzi qosra f'siti kbar tax-xogħol.
4. Tinkoraġġixxi żvilupp personali, pereżempju billi:
 - toffri korsijiet fuq kompetenzi soċjali, bħal kif taddatta għall-istress;
 - tgħin lill-impjegati biex jieqfu mit-titjip.

WHP tfisser iktar minn sempliċiment tissodisfa rekwiżiti legali għas-saħħa u s-sigurtà; hija tfisser ukoll li min iħaddem attivament jgħin lill-istaff tiegħu sabiex itejb is-saħħa u l-benesseri ġenerali tiegħu⁽³⁾. F'dan il-proċess huwa essenzjali li tinvolvi lill-impjegati u tqis il-ħtiġijiet u l-fehmiet tagħhom dwar kif jorganizzaw ix-xogħol u l-post tax-xogħol.



Ftakar!

- L-istil ta' ħajja tiegħek huwa privat. Inti tista' tkun imhegġeg iżda qatt sfurzat biex tibdel l-imġiba tiegħek – sakemm din ma tkunx qed tikkawża ħsara lill-oħrajn;
- Is-sehem f'attività tal-promozzjoni tas-saħħa huwa voluntarju. Madankollu, l-għajxien b'saħħtu huwa dejjem primarjament fl-interess tiegħek;
- Id-WHP teħtieġ impenn attiv miż-żewġ naħat: dawk li jhaddmu f'kundizzjonijiet organizzattivi u ambjentali b'saħħithom, u impjegati li jieħdu sehem attiv fil-programm tad-WHP.

Eżempji ta' attivitajiet tad-WHP:

1. Bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja personali
 - tipprovdi appoġġ soċjali, bħal faċilitajiet ta' *crèche*.
2. Ittejjeb u żzomm saħħa mentali, pereżempju billi
 - timplimenta tmexxija parteċipattiva, li tqis il-fehmiet u l-opinjoni tal-impjegati;
 - tipprovdi taħriġ għat-tnaqqis tal-istress, korsijiet ta' rilassament, u *counselling* psikoloġiku kunfidenzjali.
3. Ħarsien tas-saħħa
 - toffri iċċekkar regolari tas-saħħa biex timmonitorja l-pressjoni tad-dem, il-kolesterol, u l-livelli taz-zokkor fid-dem.
4. Attività fiżika
 - tgħin fl-ispiza tal-attivitajiet fiżiċi barra mix-xogħol, bħal shubiji f'ċentri tal-isports jew tad-divertiment;
 - torganizza avvenimenti tal-isports fl-organizzazzjoni;
 - tinkoraġġixxi lill-impjegati biex jużaw it-taraġ minflok ma jitilgħu bil-lift.
5. Tippetromwovi stil ta' ħajja b'saħħitha
 - toffri appoġġ u informazzjoni kunfidenzjali dwar l-alkoħol u d-drogi;
 - tippetromwovi informazzjoni dwar ikel nutrittiv u tipprovdi faċilitajiet tajba biex tibdel parir fil-prattika (eż. tipprovdi ikel nutrittiv fil-*canteen* u ħin biżżejjed biex jittiekel).

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

(2) http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1
http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/

(3) http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html

X'tista' tagħmel int biex ittejjeb saħħtek

Għaliex ma tinkoraġġix lil min iħaddmek biex ittejjeb (jew jibda) attivitajiet ta' promozzjoni tas-saħħa billi taqsam l-ideat tiegħek ma' min iħaddmek u mar-rappreżentanti tiegħek? Uża l-iskeda informattiva dwar il-promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol għal min iħaddem biex jappoġġja l-każ tiegħek.

Ftakar li l-inizjattivi mhux bilfors li jiġu biss minn min iħaddem, kulhadd jista' jtejjeb is-saħħa u l-benesseri personali tiegħu. Hawn ftit eżempji:

Ikel fuq il-post tax-xogħol

Ikel nutrittiv jista' jkun sempliċi. Hawn xi għajnuniet (*):

- kul varjetà ta' ikel u hu ħafna frott u ħaxix;
- kul porzjonijiet moderati u ftakar li huwa aħjar li tnaqqas l-ammont ta' ikel inqas nutrittiv fid-dieta tiegħek milli li tipprova teliminah għal kollox;
- kul b'mod regolari;
- ibda issa u aghmel bidliet gradwali.

Stress fuq il-post tax-xogħol

Hemm ħafna modi kif tnaqqas l-istress. L-ewwel pass huwa li ssir konxju tal-affarijiet li ssib bħala li jġibu l-istress. Imbagħad tista' tindirizzahom, pereżempju billi:

- tevita sitwazzjonijiet ta' stress, bħat-traffiku ta' filgħodu: għalfejn ma taqbadx il-*metro* minflok?
- titgħallem tgħid 'le' jekk tħoss li jekk taċċetta xogħol tkun qed taqbeż il-limiti tiegħek;
- tinkorpora waqfiet ta' rilassament fl-iskeda tiegħek;
- titkellem mal-manijer tiegħek dwar is-sitwazzjoni tiegħek;
- tkun konxju tas-sintomi tal-istress, bħal problemi fl-irqad jew problemi ta' koncentrazzjoni. Isma' s-sinjali ta' ġismek;
- titkellem mat-tabib tiegħek jekk is-sintomi jippersistu.

Ibqa' attiv

L-adulti jeħtieġu mill-inqas 30 minuta ta' attività fiżika moderata għall-parti l-kbira tal-ġranet tal-ġimgħa. Dan ittejjeb il-benesseri fiżiku u mentali tagħhom u jgħin fil-prevenzjoni taż-żieda fil-piż. L-eżerċizzju huwa importanti wkoll biex inaqqas ir-riskju tal-kanċer, il-mard tal-qalb u d-dipressjoni (**).

(*) <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.eufic.org/index/en/>

(**) http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1

Dawn huma xi ideat sempliċi biex iżżid l-ammont ta' eżerċizzju li tagħmel:

- uża t-taraġ kull meta jkun possibbli: tista' tipprova għallinqas titla' sular wieħed qabel ma taqbad il-lift;
- imxi distanzi qosra minflok ma taqbad il-karozza tal-linja jew il-karozza: ara tistax taqbeż l-ewwel *bus stop* u timxi għat-tieni wieħed;
- ara tistax tuża r-rota biex tmur ix-xogħol;
- poġġi l-*printer* ftit distanza 'l bogħod mill-iskrivanija tiegħek jekk taħdem f'uffiċċju. Dan iżid l-ammont li timxi kuljum;
- hu sehem fi sports jew f'attivitajiet fiżiċi offruti fuq il-post tax-xogħol tiegħek.

Hemm eluf ta' modi oħra biex iżżid l-attività fiżika billi, pereżempju, tagħmel l-eżerċizzji inti stess jew fi klassijiet tal-isports.

Xi fatti dwar it-tipjip

It-tabakk huwa l-kawża numru wieħed ta' mwiet li jistgħu jiġu evitati fid-dinja. It-tabakk joqtol sa wieħed minn kull żewġ utenti fuq żmien twil, nofshom fl-età tan-nofs. FI-UE, 'il fuq minn 650,000 ruħ imutu kull sena bit-tipjip (**).

Hemm ħafna iktar raġunijiet l-għala għandek tieqaf mit-tipjip:

- tħossok iktar b'saħħtek minħabba li t-teħid tan-nifs tiegħek isir iktar regolari u naturali;
- terġa' tikseb serħan il-moħħ u entużjażmu għall-ħajja hekk kif l-ansjetà, l-istress u l-irritabilità kkawżati mit-tipjip jibdedw jgħibbu;
- tiffranka l-flus;
- il-ġilda tiegħek, xagħrek, snienek, u subgħajk jibdedw jidhru iktar b'saħħithom u n-nifs tiegħek ikun iktar frisk;
- minħabba li n-numru ta' żoni li fihom ma jistax isir tipjip qiegħed jiżdied dejjem aktar, inti terġa' tikseb lura postok fis-soċjetà. Fuq livell iktar Prattiku, dan ifisser li se ssibha dejjem iktar faċli li tirreżisti t-tentazzjoni li terġa' tibda tpejjep.

Iktar informazzjoni dwar id-WHP hija disponibbli fuq <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

Iktar informazzjoni dwar il-promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol fl-Irlanda, Malta u r-Renju Unit hija disponibbli fuq: <http://www.osha.org.mt/>
<http://www.workingforhealth.gov.uk/>
<http://www.workingforhealthni.gov.uk/>
<http://www.workplacehealth.ie/>

(**) <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

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

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPANJA
Tel. +34 944794360, Fax +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

