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

Disturbi muskoloskeletali: assoċjazzjoni ma’ fatturi ta’ riskju psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol

Sommarju Eżekuttiv

European Agency for Safety and Health at Work

Safety and health at work is everyone’s concern. It’s good for you. It’s good for business.

Awturi: Richard Graveling, IOM; Alice Smith IOM; Margaret Hanson, WorksOut.

Kontributuri addizzjonali: Ken Dixon, IOM; Will Mueller, IOM; Alex Burdorf, Erasmus MC; Alexis Descatha, IIMTPIF; Yves Roquelaure, ADRESATPS.

Ġestjoni tal-proġett: Malgorzata Milczarek, Ioannis Anyfantis, Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, (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).

© 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.

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

Sommarju eżekuttiv

X'sibna?

- **Il-fatturi ta' riskju psikosoċjali jistgħu jingħaqdu ma' fatturi ta' riskju fiżiku biex jikkawżaw MSDs.**

Ir-rieżami wera li hemm evidenza ċara li l-fatturi ta' riskju psikosoċjali għandhom rwol kawżali fl-iżvilupp ta' disturbi muskoloskeletali (MSDs) fuq il-post tax-xogħol. Dawn ma jaġixxux b'mod iżolat iżda l-effett tagħhom jingħaqad mal-effetti tal-fatturi ta' riskju fiżiku (u spiss jaggravahom). L-assoċjazzjonijiet bejn il-fatturi ta' riskju psikosoċjali u fiżiċi u l-MSDs identifikati fil-letteratura tar-riċerka huma ħafna u varjati; madankollu, mhuwiex possibbli li jiġu identifikati xejriet konsistenti f'dawk l-assoċjazzjonijiet. Għalhekk, għalkemm fatturi bħal piż tax-xogħol kbir jew in-nuqqas ta' appoġġ soċjali jistgħu jintwerew li jikkontribwixxu għall-iżvilupp tal-MSDs, mhuwiex possibbli li dawn il-fatturi ta' riskju psikosoċjali jew fatturi oħra partikolari ta' riskju jiġu relatati ma' MSDs speċifiċi.

Ma kien hemm l-ebda evidenza li tissuġġerixxi li gruppi partikolari ta' ħaddiema kienu aktar suxxettibbli għall-iżvilupp tal-MSDs, għalkemm ċerti riskji nstabu aktar ta' spiss f'setturi speċifiċi, li jpoġġu lil dawk li jaħdmu f'dawk is-setturi f'riskju akbar mill-influwenza tal-fatturi psikosoċjali.

B'mod importanti, l-assoċjazzjoni negattiva bejn il-fatturi psikosoċjali u l-MSDs tista' taħdem miż-żewġ naħat. Fatturi bħal dawn jistgħu jikkontribwixxu b'mod materjali għall-kawżalità tal-MSDs, iżda li jkun hemm MSD jista' jaggrava jew jenfasizza l-perċezzjoni ta' xi fatturi psikosoċjali. Dan huwa ta' importanza potenzjali partikolari fl-influwenza tan-natura kronika ta' xi MSDs; jista' jkun ostaklu potenzjali importanti għar-riabilitazzjoni b'suċċess ta' dawk il-ħaddiema b'MSD u biex jerġgħu jiddaħħlu fil-forza tax-xogħol.

Barra minn hekk, l-effetti ta' xi fatturi psikosoċjali mhumiex neċessarjament negattivi. Xi fatturi jista' jkollhom effett pożittiv. Pereżempju, hemm evidenza li kontroll tajjeb tal-impjiegi jista' jtaffi l-effetti ta' talbiet għoljin tax-xogħol li b'xi mod ieħor ikunu negattivi.

- **Ġew żviluppati ħafna mudelli kunċettwali tar-relazzjonijiet bejn ir-riskji fuq il-post tax-xogħol u l-MSDs.**

Saru ħafna tentattivi biex jiġu ppreżentati r-relazzjonijiet kumplessi bejn il-fatturi ta' riskju fuq il-post tax-xogħol, l-individwu u l-MSDs fil-forma ta' mudelli kunċettwali. Mudell ideali għandu jinkorpora fatturi ta' riskju fuq il-post tax-xogħol kemm fiżiċi kif ukoll psikosoċjali u jirrifletti l-interazzjonijiet bejniethom. Madankollu, kwalunkwe mudell bħal dan għandu jirrikonoxxi wkoll l-influwenza potenzjali tal-ambjent estern (mhux tax-xogħol). Bl-istess mod li l-kapaċità fiżika individwali u l-fatturi relatati jimmoderaw l-impatt tal-fatturi fiżiċi fuq il-post tax-xogħol, l-ambjent psikoloġiku estern tal-individwu jista' jimmodera l-impatt tal-fatturi psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol. Għalkemm kunsiderazzjoni dettaljata ta' elementi bħal dawn tista' tqis il-mudell lil hinn mill-kamp ta' applikazzjoni tal-post tax-xogħol, huwa meħtieġ li jiġi inkluż xi rikonoxximent tal-kontribut ta' moderazzjoni potenzjali tas-"suxxettibbiltà individwali" fl-immudellar tal-elementi kollha li jinfluwenzaw l-impatt tal-fatturi psikosoċjali fuq il-bidu tal-MSDs.

Kwalunkwe mudell bħal dan għandu juri wkoll l-influwenza potenzjali bidirezzjonali ta' xi fatturi psikosoċjali individwali. Għalhekk, għandu jirrifletti l-effetti ta' moderazzjoni potenzjali ta' fatturi bħal livelli għoljin ta' appoġġ soċjali jew ta' kontroll tal-impjiegi fit-tnaqqis tal-impatt ta' fatturi oħra bħal talbiet għoljin tax-xogħol.

Dan għandu jirrifletti wkoll il-fatt li r-relazzjonijiet u l-influwenzi jistgħu jitqiesu bħala "ekwilibriju dinamiku", bil-fatturi jaġixxu fuq il-ħaddiem u r-reazzjonijiet għal dawk li jagħtu lura biex jimmoderaw aktar kwalunkwe relazzjoni. Dan jirrifletti n-natura bidirezzjonali tar-relazzjoni bejn l-MSDs u l-fatturi psikosoċjali, li fiha t-tfaċċar tas-sintomi tal-MSDs jista' jikkontribwixxi għas-sinifikat ta' fatturi psikosoċjali, bħal-livelli tad-domanda għax-xogħol u s-sodisfazzjon fix-xogħol. B'dan il-mod, l-esperjenza ta' MSD tista' tagħti lura għar-rispons fit-tul li jimmodula l-perċezzjoni tal-ambjent psikosoċjali mill-individwu.

S'issa, ħafna mill-mudelli ppreżentati fil-letteratura jirriflettu mekkaniżmi u mogħdijiet għall-kawżalità primarja tal-MSDs. Madankollu, proporzjon konsiderevoli tal-impatt negattiv tal-MSDs (kemm fuq il-ħaddiema kif ukoll fuq l-impjegaturi) jirriżulta mhux mill-MSDs primarjament ikkawżati minn fatturi fuq il-post tax-xogħol iżda minn MSDs kroniċi li fihom kemm il-fatturi ta' riskju fiżiku kif ukoll dak psikosoċjali jistgħu jikkawżaw sintomi jew possibbilment jaggravaw id-disturb sottostanti. F'każijiet bħal dawn, is-

sintomi tal-MSD jistgħu jippersistu u jagħmluha diffiċli għall-ħaddiema biex jibqgħu jaħdmu jew jirritornaw għax-xogħol (riabilitazzjoni). Hemm bżonn ta' ftit dibattitu dwar l-iskop u l-funzjoni ta' dawn il-mudelli. Bħala parti minn dan, għandu jiġi kkunsidrat jekk, fl-interess li tiġi pprovduta stampa sħiħa, kwalunkwe mudell għandux jinkorpora l-fatturi li jinfluwenzaw il-kroniċità u r-riabilitazzjoni kif ukoll il-kawżalità primarja.

- **Il-mekkaniżmu li permezz tiegħu r-riskji psikosoċjali jeżerċitaw l-influwenza tagħhom mhuwiex ċar għalkollox.**

Huwa ċar li l-fatturi ta' riskju psikosoċjali jikkontribwixxu kemm għall-kawżalità primarja tal-MSDs kif ukoll għan-natura spiss persistenti tas-sintomi tagħhom. Dak li bħalissa mhuwiex ċar huwa l-mekkaniżmu li permezz tiegħu jiġu medjati effetti bħal dawn. Għalkemm tressqu għadd ta' mogħdijiet bijoloġiċi, dawn għad iridu jiġu kkonfermati.

Il-mekkaniżmi ta' spjegazzjoni possibbli jinkludu:

- Id-domandi psikosoċjali jistgħu jipproduċu żieda fit-tensjoni muskolari u jaggravaw l-istrapazz bijomekkaniku relatat mal-kompitu.
- Id-domandi psikosoċjali jistgħu jaffettwaw is-sensibilizzazzjoni u r-rapportar tas-sintomi muskoluskeletali u/jew il-perċezzjonijiet tal-kawża tagħhom.
- L-episodji inizjali ta' wġigħ ibbażati fuq insult fiżiku jistgħu jikkawżaw disfunzjoni kronika tas-sistema nervuża, fiżjoloġika u psikoloġika, li tipperpetwa proċess ta' wġigħ kroniku.
- Il-bidliet fid-domandi psikosoċjali jistgħu jkunu assoċjati mal-bidliet fid-domandi fiżiċi u l-istress bijomekkaniku, u għalhekk l-assoċjazzjonijiet bejn id-domandi psikosoċjali u l-MSDs iseħħu jew permezz ta' relazzjoni kawżali jew permezz ta' modifika tal-effett.

Ġie ssuġġerit li l-mekkaniżmi ta' rispons newroendokrinali huma l-bażi ta' diversi minn dawn.

Għadd minnhom mhumiex esklużivi b'mod reċiproku u huwa probabbli li l-proċess kawżali jkun attribwibbli għal taħlita ta' tnejn jew aktar minnhom li jaġixxu flimkien. Madankollu, il-fatt li għadna ma nifhmux eżattament kif il-fatturi ta' riskju psikosoċjali jinfluwenzaw ir-riskju tal-MSD ma għandux jippreżenta ostaklu għat-teħid ta' azzjoni.

- **Hemm limitazzjonijiet għall-evidenza tar-riċerka disponibbli dwar il-fatturi ta' riskju psikosoċjali u l-MSDs.**

Għalkemm xi fatturi ta' riskju psikosoċjali, bħall-fastidju psikoloġiku jew sesswali u l-vjolenza, jista' jkollhom konsegwenzi li jistgħu jintlemħu faċilment, l-evidenza attwali ta' riċerka ġeneralment ma tippermettix li fatturi speċifiċi ta' riskju psikosoċjali jiġu assoċjati ma' MSDs partikolari. Dan mhuwiex rari peress li kunsiderazzjonijiet simili japplikaw b'fatturi ta' riskju fiżiku, peress li rari jkun possibbli li tiġi iżolata l-firxa tal-kontribut għar-riskju ġenerali ta' kwalunkwe fattur ta' riskju fiżiku individwali. Hemm evidenza minn investigazzjonijiet fuq il-post tax-xogħol li tissuġġerixxi li l-adozzjoni ta' enfasi żejda fuq fattur partikolari wieħed (bħall-piż tat-tagħbijiet li qed jiġu ġestiti) x'aktarx li tkun inqas effettiva fit-tnaqqis tar-riskju ta' MSDs (jew il-konsegwenzi tagħhom fil-każ ta' MSDs kroniċi) mill-approċċ olistiku rrakkomandat hawn fuq. Għalhekk, il-fatturi ta' riskju psikosoċjali kollha għandhom jiġu vvalutati u għandha tittieħed azzjoni biex jitnaqqsu dawk l-aktar prevalenti, mingħajr ma wieħed ifittex li dawn ikunu relatati ma' riskji speċifiċi tal-MSDs.

- **Għandhom jiġu żviluppati interventi fuq il-post tax-xogħol biex jiġi indirizzat ir-riskju akbar ta' MSDs minħabba riskji psikosoċjali.**

Sal-lum, għalkemm hemm gwida mil-letteratura dwar x'għandu jinkludi kwalunkwe intervent fuq il-post tax-xogħol, ma nstab l-ebda rapport ta' evalwazzjonijiet formali tal-effettività ta' kwalunkwe intervent bħal dan fil-prattika. Għalkemm hemm rapporti ta' interventi li jindirizzaw l-MSDs, dawn iffukaw l-aktar fuq fatturi ta' riskju fiżiku. Bl-istess mod, ġew identifikati interventi li jindirizzaw ir-riskji psikosoċjali, għalkemm l-enfasi tagħhom kienet fuq il-prevenzjoni ta' konsegwenzi psikoloġiċi negattivi.

Mil-letteratura joħroġ biċ-ċar li kwalunkwe intervent fuq il-post tax-xogħol li jindirizza r-riskji psikosoċjali u l-MSDs jeħtieġ li jadotta approċċ olistiku, li jirrifletti l-kawżalità multifattorjali ta' tali MSDs. Kwalunkwe approċċ bħal dan għandu jindirizza kemm il-fatturi ta' riskju psikosoċjali kif ukoll dawk fiżiċi. Hemm evidenza li tappoġġa l-adozzjoni ta' approċċ parteċipattiv fi kwalunkwe intervent, bil-livelli kollha tal-forza

tax-xogħol impenjati għall-ħtieġa ta' azzjoni u li jikkontribwixxu b'mod pożittiv għal dik l-azzjoni fl-istadji kollha.

Dokument ta' diskussjoni reċenti mill-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA, 2021)[1] ikkonkluda li approċċ parteċipattiv itejjeb l-identifikazzjoni tar-riskji rilevanti u jgħin lill-forza tax-xogħol fil-valutazzjoni tar-riskji u s-sejbien ta' soluzzjonijiet.

Speċjalment meta l-intenzjoni tal-intervent tkun ir-riabilitazzjoni aktar milli (jew kif ukoll) il-prevenzjoni primarja, għandha tingħata wkoll xi attenzjoni lejn fatturi individwali. Dan għandu jkollu l-għan li jtejjeb ir-reżiljenza fiżika u psikoloġika tal-ħaddiem, u għal darb'oħra jirrifletti approċċ olistiku.

Madankollu, għalkemm l-individwu huwa importanti, kwalunkwe strateġija ta' intervent għandha tevita l-adozzjoni ta' enfasi żejda fuq il-ħaddiema individwali. Bħal fil-każ ta' kwalunkwe riskju fuq il-post tax-xogħol, it-tneħħija jew it-tnaqqis ta' kwalunkwe riskju fis-sors hija, minbarra obbligu legali, għażla aktar probabbli li tipprovdi eżitu ta' suċċess. L-esperjenza wriet li l-interventi li jfittxu biss li jtejbu r-reżiljenza mingħajr ma jindirizzaw il-fatturi ta' riskju fuq il-post tax-xogħol huma inqas probabbli li jirnexxu.

- **Hija meħtieġa strateġija ta' intervent sistematika biex jiġu identifikati u jitnaqqsu r-riskji.**

Fit-tfassil u fl-implimentazzjoni ta' kwalunkwe strateġija ta' intervent, l-ewwel prijorità hija li jinkiseb l-impenn pożittiv ta' dawk fil-livelli kollha fl-organizzazzjoni, li jvarjaw mill-ħaddiema sa superviżuri, maniġers medji u maniġers superjuri. Għalkemm l-interventi fiżiċi spiss jistgħu jiġu adottati faċilment fil-livell tal-post tax-xogħol, l-indirizzar ta' fatturi ta' riskju psikosoċjali spiss jinvolvi bidla organizzazzjonali, li tirrikjedi rikonoxximent u impenn fil-livelli kollha.

B'riflessjoni tal-approċċ olistiku għall-prevenzjoni, kwalunkwe strateġija ta' intervent teħtieġ l-involviment u l-parteċipazzjoni tal-livelli kollha fil-forza tax-xogħol. Il-parteċipazzjoni għandha tkun proċess attiv, b'konsultazzjoni u diskussjoni fl-istadji kollha taċ-ċiklu tal-prevenzjoni tar-riskju. Kif innotat hawn fuq, huwa aktar probabbli li l-interventi ta' suċċess jirriżultaw permezz ta' involviment attiv bħal dan milli permezz ta' impożizzjoni "passiva" ta' bidla mingħajr tali konsultazzjoni u diskussjoni.

Il-parteċipazzjoni għandha tkompli matul il-proċess, billi tinvolvi l-livelli kollha tal-forza tax-xogħol, mhux biss fl-identifikazzjoni tar-riskji iżda wkoll fit-tfassil u mbagħad fl-implimentazzjoni attiva ta' soluzzjonijiet xierqa.

Xi gwida dwar l-interventi nistgħu nipprovdu?

Għalkemm ma ġiet identifikata l-ebda evalwazzjoni formali tal-istrateġiji ta' intervent, kien possibbli li tintuża l-evidenza ta' riċerka disponibbli biex jiġi ddeterminat x'għandu jinkludi kwalunkwe intervent bħal dan. Filwaqt li tibni fuq prattika tajba rikonoxxuta stabbilita għal interventi effettivi fuq il-post tax-xogħol b'mod ġenerali, kien possibbli wkoll li jiġu identifikati l-elementi ewlenin ta' strateġija potenzjalment effettiva.

- **Impenn.** L-ewwel nett, fil-livelli kollha fuq il-post tax-xogħol jeħtieġ li jkun hemm rikonoxximent u impenn għal rekwiżit biex jiġu indirizzati kemm ir-riskji fiżiċi kif ukoll dawk psikosoċjali tal-MSDs.
- **Valutazzjoni tar-riskju olistika li tadotta approċċ parteċipattiv.** Dan għandu jiġi segwit minn approċċ sistematiku u olistiku għall-valutazzjoni tar-riskju, li jkopri kemm ir-riskji fiżiċi kif ukoll dawk psikosoċjali. Bħal fil-każ tal-fatturi ta' riskju fiżiku, il-valutazzjoni tar-riskju psikosoċjali jeħtieġ li tadotta approċċ komprensiv, filwaqt li tieħu fehma wiesgħa biex tivvaluta r-riskji potenzjali kollha u ma tfittix li tiffoka fuq għażla. Il-proċess tal-valutazzjoni tar-riskju jirrikjedi impenn ta' ġestjoni u għandu jinvolvi b'mod attiv lill-forza tax-xogħol, u għandu jiżgura li l-attivitajiet ta' ħidma attwali jiġu vvalutati, mhux dak li huwa maħsub li jseħħ.
- **L-inkoraġġiment u l-appoġġ ta' approċċ onest u miftuħ.** Minħabba l-enfasi individwali ta' ħafna għodod ta' valutazzjoni tar-riskju psikosoċjali, il-valutazzjoni adegwata tal-fatturi ta' riskju

[1] EU-OSHA. (2021). *Ergonomija parteċipattiva u prevenzjoni ta' mard muskoloskeletali fuq il-post tax-xogħol*. Dokument ta' diskussjoni. Disponibbli fuq: https://osha.europa.eu/en/publications/participatory-ergonomics-and-preventing-musculoskeletal-disorders-workplace/view

psikosoċjali tirrikjedi trasparenza u onestà min-naħa tal-forza tax-xogħol. Għandu jkun hemm miżuri xierqa stabbiliti biex tiġi salvagwardjata u protetta l-kunfidenzjalità individwali. Bħala parti minn dan, il-valutazzjoni tas-saħħa u l-benesseri fiżiċi u psikosoċjali se tkun ukoll ta' valur fl-identifikazzjoni ta' fejn hija l-aktar meħtieġa azzjoni.

- **Effetti multipli.** Għandu jiġi mfakkar li l-fatturi ta' riskju psikosoċjali jista' jkollhom impatt negattiv dirett fuq is-saħħa u l-benesseri psikoloġiku u fuq l-MSDs. Barra minn hekk, minbarra li jikkontribwixxu għall-iżvilupp tal-MSDs, il-fatturi psikosoċjali jistgħu joħolqu ostakli għar-ritorn għax-xogħol għal dawk b'MSDs kroniċi.
- **Prevenzjoni tar-riskju.** Il-valutazzjoni tar-riskju hija mezz għal għan – mhux għan fih innifsu – u tirrikjedi l-implimentazzjoni ta' miżuri preventivi u korrettivi. Bħal fil-każ tal-valutazzjoni tar-riskju, l-identifikazzjoni u l-iżvilupp ta' kwalunkwe azzjoni ta' segwitu għandhom jinvolvu lill-forza tax-xogħol. L-evidenza tissuġġerixxi li s-soluzzjonijiet żviluppati b'mod kollaborattiv huma aktar probabbli li jirnexxu. Barra minn hekk, hemm xi evidenza li approċċ multifattorjali għall-prevenzjoni huwa aktar effettiv mill-indirizzar ta' fatturi ta' riskju uniċi, kemm fil-prevenzjoni primarja kif ukoll fir-riabilitazzjoni. Xi fatturi psikosoċjali jistgħu jaħdmu b'mod pożittiv — speċjalment appoġġ pożittiv mill-koħaddiema u mill-maniġers. Idealment tali appoġġ għandu jiżviluppa bħala parti minn kultura miftuħa u ta' appoġġ. Fejn xieraq, jista' jkun meħtieġ li jiġu stabbiliti proċeduri ta' appoġġ aktar formali f'sistemi ta' ħidma u, fejn meħtieġ, jiġi żgurat li s-superviżuri u l-maniġers ikollhom it-taħriġ meħtieġ biex jifhmu u japplikaw tali sistemi. Xi fatturi jistgħu jaħdmu kemm fuq ir-riskji fiżiċi kif ukoll dawk psikosoċjali. Pereżempju, l-iffaċilitar tal-libertà individwali akbar fuq l-iskedar tal-waqfiet fix-xogħol (meta jkun possibbli) jista' jaġixxi direttament biex inaqqas l-istrapazz fiżiku u jipprovdi sens akbar ta' kontroll personali. Dan jista' jwassal għal benefiċċji ċari u komprensivi. L-indirizzar tal-fastidju psikoloġiku u sesswali (fejn identifikat) għandu jkun prijorità, peress li dan jista' jaffettwa serjament kemm is-saħħa fiżika kif ukoll dik psikosoċjali.
- **Rieżami kontinwu.** Fejn ikunu meħtieġa bidliet fix-xogħol u fis-sistemi tax-xogħol, għandhom isiru dispożizzjonijiet biex jiġi żgurat li dawn il-bidliet jiġu introdotti u miżmuma. L-esperjenza tissuġġerixxi li, mingħajr it-tisħiħ meħtieġ, ir-riverżjoni għall-istatus quo spiss tkun in-norma. Bħala parti minn dan il-proċess kontinwu, u f'konformità ma' prattika tajba rikonoxxuta, ir-riskji fuq il-post tax-xogħol għandhom jiġu vvalutati mill-ġdid kull tant żmien, parzjalment biex jiġi kkonfermat li kwalunkwe miżura ta' tnaqqis tar-riskju qed tiġi implimentata b'mod korrett u parzjalment b'rikonoxximent tal-fatt li ħafna postijiet tax-xogħol huma postijiet dinamiċi fejn jistgħu jinbidlu r-riskji u jistgħu jitfaċċaw riskji ġodda. F'ħafna każijiet, il-komunikazzjoni u l-kollaborazzjoni u l-involviment huma kruċjali, filwaqt li jiġi żgurat li l-bidla tiġi spjegata u kaskata fost il-forza tax-xogħol. Għal darb'oħra, l-esperjenza prattika tissuġġerixxi li l-bidla introdotta jew infurzata mingħajr involviment bħal dan tista' twassal għar-riżentiment, nuqqas ta' impenn u kooperazzjoni u, eventwalment, falliment tas-sistema.
- **Ir-riabilitazzjoni, mhux biss il-prevenzjoni inizjali.** Il-kumplessità tal-fatturi interattivi fir-rigward tar-riabilitazzjoni u l-prevenzjoni tar-rikorrenza (fejn iridu jitqiesu wkoll l-ostakli psikoloġiċi individwali għar-ritorn) tista' tagħmel dan l-approċċ multifattorjali saħansitra aktar meħtieġ, meta mqabbel mal-prevenzjoni inizjali.

X'riċerka ulterjuri hija meħtieġa?

Għalkemm huwa possibbli li jiġi stabbilit li l-fatturi ta' riskju psikosoċjali jistgħu jikkontribwixxu b'mod materjali għall-kawżalità jew għall-aggravar tal-MSDs fuq il-post tax-xogħol, għad hemm ħtieġa ċara li din ir-relazzjoni kumplessa tiġi esplorata aktar, b'mod partikolari biex wieħed jifhem il-kontribut relattiv tal-esponiment għal riskji differenti u għal reazzjonijiet konsegwenti.

Bħalissa ma hemm l-ebda fehim ċar tal-mekkaniżmi bijoloġiċi li permezz tagħhom jiġu medjati l-influwenzi tal-fatturi ta' riskju psikosoċjali. Dan huwa importanti, peress li jgħin biex tiġi stabbilita l-"plawżibbiltà bijoloġika" ta' dawn l-effetti. Ftit hemm evidenza li tissuġġerixxi effetti differenzjali, fejn riskji

psikosoċjali differenti jikkontribwixxu aktar għal xi MSDs minn oħrajn. Din hija kunsiderazzjoni importanti fl-esplorazzjoni ta' dawn il-mekkaniżmi kawżali u għandha tiġi eżaminata aktar.

Bħal fil-każ ta' fatturi ta' riskju fiżiku, mhux il-fatturi psikosoċjali kollha joħolqu riskju kawżali fiċ-ċirkostanzi kollha. Barra minn hekk, kif innotat hawn fuq, l-evidenza attwali tar-riċerka tissuġġerixxi li dawn il-fatturi ma jeżerċitawx l-influwenza tagħhom b'mod li jippermetti li fatturi individwali jkunu assoċjati ma' MSDs speċifiċi. Għalhekk, aktar sforzi ta' riċerka jkunu diretti l-aħjar lejn l-identifikazzjoni ta' metodi biex tiġi kkwantifikata t-"tagħbija psikosoċjali" ġenerali b'mod li jirrifletti l-aħjar ir-riskju ta' korriment tal-MSD iġġenerat minn dik it-tagħbija, aktar milli kwalunkwe enfasi fuq fatturi ta' riskju individwali.

Għalkemm il-kawżalità u l-mekkaniżmi kawżali mhumiex mifhuma bis-sħiħ, dan ma għandux jitqies bħala ostaklu għat-teħid ta' azzjoni ta' titjib. Fil-preżent, għalkemm tressqu ħafna suġġerimenti biex jiġu riflessi approċċi strateġiċi biex jitnaqqas l-effett tar-riskji psikosoċjali fuq l-MSDs, l-ebda waħda minnhom ma nstabet li ġiet evalwata b'mod adegwat. Hemm korp ta' riċerka li jindika l-kontenut probabbli ta' kwalunkwe kors ta' azzjoni u evidenza ulterjuri bbażata fuq ir-riċerka biex tiggwida kwalunkwe evalwazzjoni.

Mhuwiex probabbli li se jitfaċċaw differenzi sinifikanti fir-relazzjoni bejn il-fatturi ta' riskju psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol u dawk l-MSDs meqjusa bħala kkawżati mix-xogħol, meta mqabbla ma' dawk li fihom il-fatturi tax-xogħol jaggravaw l-iżvilupp kontinwu ta' problemi sottostanti (forsi diġenerattivi) tal-MSDs. Madankollu, jidher ċar li hemm aktar fatturi psikoloġiċi individwali li potenzjalment jaffettwaw il-persistenza tal-MSDs u s-sintomi tagħhom, flimkien mal-proċess ta' riabilitazzjoni. Ir-rwol ta' fatturi psikosoċjali bħal dawn fir-riabilitazzjoni ta' dawk bl-MSDs fil-post tax-xogħol (u ż-żamma ta' dawk li għadhom jaħdmu fil-każ ta' riabilitazzjoni u żamma b'mod partikolari) għad irid jinftiehem aħjar. Il-fehim tal-ostakli psikoloġiċi u fiżiċi għar-riabilitazzjoni huwa vitali, peress li hemm evidenza ċara li l-MSDs li għadhom għaddejjin jippreżentaw mill-inqas piż kbir għall-industrija (u għall-individwu li jsofri) daqs l-okkorrenza inizjali tal-MSDs fuq il-post tax-xogħol.

Minħabba l-evidenza li l-valutazzjoni tal-fatturi fiżiċi biss mhijiex adegwata, jidher li hemm evidenza limitata li l-fatturi psikosoċjali qed jiġu assimilati faċilment u b'mod wiesa' fil-proċess ta' valutazzjoni tar-riskju tal-MSDs fil-preżent. Għalhekk hemm ħtieġa ċara għall-iżvilupp ta' għodod jew approċċi proċedurali xierqa biex jiġu ffaċilitati valutazzjonijiet olistiċi tar-riskju u l-promozzjoni u l-edukazzjoni mifruxa tagħhom fl-industrija.

X'għamilna biex sibna dan?

- **Metodoloġija tat-tiftix tal-letteratura**

L-evidenza u l-gwida miġbura fil-qosor hawn fuq ittieħdu minn eżaminazzjoni u interpretazzjoni bir-reqqa tal-letteratura rilevanti dwar ir-riċerka, skont metodoloġija ta' rieżami sistematiku strett. Dan il-proċess ipprovda katalgu estensiv ta' letteratura, li mbagħad ġiet eżaminata, skont mudell miftiehem, biex jiġu identifikati d-dokumenti l-aktar rilevanti. L-istudju jirrifletti enfasi qawwija fuq materjal li x'aktarx jipprovdi bażi evidenzjali għal rwol kawżali għall-fatturi ta' riskju psikosoċjali u l-MSDs. Għalhekk, dan fil-biċċa l-kbira eskluda l-istudji trażversali, peress li tali materjal jipprovdi evidenza għal "assoċjazzjonijiet" bejn il-fatturi ta' riskju u l-eżiti tal-interess li mhumiex neċessarjament kawżali. B'riżultat ta' dan il-proċess, inżammu 53 dokument għall-inklużjoni.

Din il-bażi ta' *data* ġiet issupplimentata b'materjal ippubblikat addizzjonali identifikat permezz ta' għadd ta' kanali. Xi materjal addizzjonali ġie derivat mil-letteratura identifikata permezz tat-tfittxijiet (eż. billi wieħed imur lura għall-materjal tas-sors oriġinali ppreżentat f'rieżami). Barra minn hekk, xi materjal aċċessat żdied aktar tard, peress li ma ġiex ippubblikat qabel ma saru t-tfittxijiet ewlenin. F'każijiet oħra, ġie identifikat materjal bħala ta' rilevanza għall-kwistjonijiet emerġenti koperti matul ir-rieżami. Għalhekk, ir-rieżami li jirriżulta mhuwiex limitat għal dawk l-istudji identifikati permezz tal-proċess formali ta' tiftix.

Barra minn hekk, għalkemm l-enfasi ewlenija kienet fuq il-letteratura ppubblikata fid-dominju xjentifiku rieżaminat bejn il-pari, it-tfittxijiet kienu jinkludu letteratura "griża", derivata minn sorsi bħal korpi governattivi jew internazzjonali. Dan kien jinkludi materjal li joriġina mill-EU-OSHA, li jirrifletti l-enfasi

qawwija kemm fuq l-MSDs kif ukoll fuq ir-riskji psikosoċjali (u l-prevenzjoni tagħhom) f'dawn l-aħħar snin, relatat mal-Kampanja dwar il-Postijiet tax-Xogħol li Jġibu 'l Quddiem is-Saħħa "Ħaffef il-Piż " (2020-22).[2]

Ir-rieżami ffoka fuq:

- l-evidenza għall-fatturi ta' riskju kontributorji għall-assoċjazzjoni bejn il-fatturi ta' riskju psikosoċjali u l-MSDs;
- ħarsa ġenerali lejn il-mudelli kunċettwali li jispjegaw ir-relazzjoni bejn ir-riskji psikosoċjali u l-MSDs;
- strateġiji ta' intervent, inkluża evidenza għal dak li x'aktarx jikkostitwixxi strateġija effettiva u t-tfassil ta' strateġija effettiva;
- prattika tajba identifikata għall-prevenzjoni tal-MSDs assoċjati ma' riskji psikosoċjali (u riskji psikosoċjali assoċjati mal-MSDs).

Bħala parti minn dan, ir-rieżami kkunsidra liema evidenza kien hemm għal riskji partikolari li għandhom jiġu assoċjati ma' setturi tax-xogħol differenti (inkluż id-daqs tal-kumpanija) jew għal gruppi partikolari ta' ħaddiema f'dawk is-setturi (jew oħrajn).

[2] https://healthy-workplaces.eu/

L-Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) tikkontribwixxi biex l-Ewropa ssir 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-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol

Santiago de Compostela 12,
Edificio Miribilla, il-5 sular
48003 Bilbao – Spanja
Tel. +34 94 479 4360
Faks +34 94 479 4383
Email: information@osha.europa.eu
http://osha.europa.eu

Publications Office
of the European Union