



Postijiet tax-xogħol
li jgħibu 'l-quddiem is-saħħha
HAFFEF IL-PIŻ



Postijiet tax-xogħol li jgħibu
l-quddiem is-saħħha

Fatturi psikosoċjali fil-prevenzjoni ta' disturbi muskoloskeletalali relatati max-xogħol (MSDs)

Punti ewlenin

Din l-iskeda informativa tieħu bħala l-punt tat-tluq tagħha l-informazzjoni fl-iskeda informativa "Appoġġ għas-saħħha muskoloskeletalali fuq il-post tax-xogħol" u ġandha tinqara flimkien magħha. Din l-iskeda informativa hija disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/no/publications/supporting-musculoskeletal-health-workplace/view>

- Flimkien ma' fatturi ta' riskju fiziku, il-fatturi psikosoċjali jistgħu jikkawżaw muskoloskeletalali (MSDs) relatati max-xogħol u jikkontribwixxu għall-persistenza ta' MSDs (kroniči) eżistenti.
- Il-fatturi psikosoċjali jistgħu jaġixxu bħala ostaklu għar-ritorn ghax-xogħol għal dawk assenti minħabba MSD.
- Il-preżenza ta' MSD jista' jkollha effett negattiv fuq is-saħħha psikoloġika u l-bennesseri.
- L-indirizzar tar-riskji assocjati ma' fatturi psikosoċjali għandu jkun parti minn approċċ olistiku għall-valutazzjoni tar-riskji fuq il-post tax-xogħol u għall-prevenzjoni tal-MSDs.



Postijiet tax-Xogħol li Jgħibu 'l-Quddiem is-Saħħha Jħaffu l-Piż

L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħha fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) qed tmexxi kampanja fl-Ewropa kollha mill-2020 sal-2022 biex iżżejjid is-sensibilizzazzjoni dwar id-disturbi muskoloskeletalali (MSDs) relatati max-xogħol u l-importanza li jiġu evitati. L-objettiv huwa li l-impiegat, il-haddiema u partijiet ikkonċernati oħra jiġu mheġġa jaħdmu flimkien biex jipprevjenu l-MSDs u jippromwovu saħħha muskoloskeletalali tajba fost il-haddiema tal-UE.

Fatturi ta' riskju psikosoċjali fuq ix-xogħol u l-MSDs

L-MSDs u l-problemi tas-saħħa psikoloġika (eż. stress, ansjetà u dipressjoni) huma ż-żewġ kawzi ewlenin ta' liv minħabba mard relatat max-xogħol fl-UE. L-MSDs jaffettwaw miljuni ta' ħaddiem u jiswew lil min iħaddem biljuni ta' euro, filwaqt li l-istress huwa maħsub li jikkontribwixxi għal madwar nofs il-jiem tax-xogħol kollha mitlu.

Għalkemm il-fatturi ta' riskju fiżiku normalment huma l-influwenza ewlenja relatata max-xogħol fuq ir-riskju tal-MSD, il-fatturi psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol jistgħu jikkontribwixxu b'mod sinifikanti għar-riskju tal-iż-żvilupp ta' MSD u għall-aggravar ta' problema preeżistenti. Il-fatturi psikosoċjali jistgħu jaġixx wkoll bħala ostaklu għar-ritorn lejn ix-xogħol (jew għas-snejbien tax-xogħol) għal dawk b'MSDs kroniči. Barra minn hekk, li jkun hemm MSD (speċjalment wieħed li jwassal għal uġiġi kroniku) jista' jidżid ma' problemi psikosoċjali bħad-dipressjoni u l-istress.

Hemm tkassib li t-tkabbir ta' modi ġoddha ta' ħidma (eż. xogħol mill-bogħod, xogħol mid-dar) qed iwassal għal żieda fil-problemi psikosoċjali. Il-ħaddiem f'sitwazzjonijiet bħal dawn jistgħu jħossuhom iż-żolli mingħajr l-appoġġ tal-koħaddiem tagħhom. Xi persuni li jaħdumu mid-dar jsibuha diffiċċi li jżommu d-distinzjoni bejn il-ħajja domestika u dik tax-xogħol (il-bilanč bejn ix-xogħol u l-ħajja privata), u b'hekk joħolqu kunflitt. Min-naħha l-oħra, xi ħaddiem jaħalli x-xogħol mill-bogħod bħala wieħed ta' beneficiċju, peress li jagħtihom sens ta' kontroll.

Fatturi psikosoċjali assoċjati mal-MSDs

- Tagħbiġiet eċċessivi tax-xogħol.
- Domandi kunfliggenti u nuqqas ta' ċarezza dwar ir-rwel.
- Nuqqas ta' involviment fit-teħid ta' deċiżjonijiet li jaffettwaw lill-ħaddiem u nuqqas ta' influwenza fuq il-mod kif isir ix-xogħol.
- Bidla organizzazzjonali ġestita ħażin.
- Nuqqas ta' sigurtà tal-impieg.
- Komunikazzjoni ineffettiva.
- Nuqqas ta' appoġġ mill-manigħment jew mill-kolleġi.
- Fastidju psikoloġiku u sesswali, vjolenza minn partijiet terzi.
- Livell baxx ta' sodisfazzjon tax-xogħol.

Mhux il-fatturi psikosoċjali kollha huma ħżiena

Min-naħha l-oħra, hemm evidenza li aspetti pozittivi tal-ambjent tax-xogħol psikosoċjali jistgħu jgħinu biex jitnaqqsu l-effetti negattivi. Pereżempju, f'xi sitwazzjonijiet, livelli għoljin ta' domandi tax-xogħol mentali (li jwasslu għal aspettattiva ta' riskju ta' MSDs) ma għandhomx l-effett negattiv mistenni, peress li l-impatt tagħiġhom jiġi kontrobilanċċat mill-benefiċċji ta' kontroll personali qawwi jew ta' appoġġ soċjali.



Riskji psikosoċjali u ritorn għax-xogħol

Il-fatturi psikosoċjali jistgħu jinfluwenzaw ukoll ir-ritorn għax-xogħol ta' dawk li għandhom MSD.

L-ewwel nett, bħal fil-każ ta' fatturi fiżiċi, il-fatturi ta' riskju psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol jistgħu jżidu r-riskju ta' episodju ieħor. Għalhekk huwa importanti li kwalunkwe riskju fiżiku jew psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol li seta' kkontribwixxa għall-iż-żvilupp inizjali jew għall-aggravar tal-MSD jiġi indirizzat biex jitnaqqas ir-riskju ta' rikorrenza.

It-tieni nett, fatturi psikoloġiċi (mhux tax-xogħol) individwali jista' jkollhom impatt sinifikanti fuq ir-ritorn għax-xogħol. Dawn jinkludu l-attribuzzjoni tal-kundizzjoni tas-saħħa għax-xogħol u t-twemmin li x-xogħol huwa ta' ħsara u li r-ritorn għax-xogħol se jagħmel aktar ħsara.

Hemm evidenza li fatturi bħal "tendenza ta' somatizzar" (predispożizzjoni biex wieħed ikun aktar konxju ta', u jinkwieta aktar dwar, sintomi somatiċi komuni) u twemmin tas-saħħa, inkluż l-evitar tal-biża, huma assoċjati mal-persistenza ta' uġiġi relatati mal-MSD u jista' jkollhom impatt negattiv fuq il-proċess tar-ritorn għax-xogħol.

Il-fatturi ta' riskju psikosoċjali kif jikkawżaw I-MSDs?

Diversi teoriji bbażati fuq ir-“rispons tal-istress” jispjegaw kif il-fatturi psikosoċjali jistgħu jwasslu għal riskju akbar ta’ MSDs.

L-esponenti għal fatturi psikosoċjali avversi jwassal għal bidliet fizjoloġiċi fil-ġisem (ir-“rispons tal-istress”). Dawn jinkludu bidliet fir-ritmu tan-nifs u żieda fit-taħbi tal-qalb.

Meta l-“istress” jippersisti, jistgħu jiġu segwiti minn bidliet ormonali, bħar-rilaxx ta’ katekolamini jew ta’ ormoni tal-kortikosteroje. Żieda fit-ton (“tensjoni”) tal-muskoli, bidliet fil-mekkaniżmi tat-tiswija tat-tessuti, u perċezzjoni mtejba tal-uġiġ huma kollha modi li bihom il-fatturi psikosoċjali jistgħu jinfluwenzaw b'mod negattiv l-iżvilupp jew l-aggravar tal-MSDs.

Mogħdijiet potenzjali minn fatturi ta' riskju psikosoċjali għall-MSDs

- Żieda **fit-tensjoni tal-muskoli** sejkollha impatt fuq it-tagħbija bijomekkanika fuq il-muskoli u l-għeruq, u dan iżid ir-riskju ta’ tagħbi jaċċessiva.
- Hafna MSDs ifixklu l-bilanc bejn il-ħsara u t-tiswija tat-tessut, u dan iwassal għal infjammazzjoni. Bidliet relatati mal-istress fil-mekkaniżmi tat-tiswija jifixku aktar dak il-bilanc u jistgħu jegħib l-**proċessi tal-irkupru tat-tessuti**.
- Mekkaniżi oħra jistgħu jaġixxu b'mod indirett: eż. l-istress percepit jista’ jwassal għal sensibilizzazzjoni akbar dwar l-uġiġ (perċezzjoni tal-uġiġ) jew tolleranza mnaqqsa tal-uġiġ.

Barra minn hekk, domandi fiżiċi għoljin u nuqqas ta’ appoġġ (mill-koħaddiem u oħra) jistgħu jwasslu biex il-ħaddiem jippruvaw jaħdmu aktar malajr (inkluż forsi li ma jiħdux pawżi). Konsegwentement, dawn jistgħu ma jiħdux ħsieb li jadottaw pozizzjonijiet tajbin jew jistgħu jgħorr tagħbi jaċċejda (it-tnejn li huma jżidu r-riskju ta’ korriente fil-muskoli), jew jistgħu jiffrankaw u jieħdu riskji (iżidu r-riskju ta’ aċċidenti).

Tagħbija bħal din spiss twassal ukoll għal nuqqas ta’ hīn ta’ rkupru fiziku, li jkompli jżid mar-riskju tal-MSD. Domandi kkonċentrati jistgħu jwasslu wkoll għal pressjonijiet psikosoċjali addizzjonal, eż. minħabba thassib dwar in-nuqqas ta’ kisba ta’ miri jew l-ilħuq tal-iskadenzi.

Valutazzjonijiet tar-riskju, fatturi psikosoċjali u MSDs

Aħna nirrakkomandaw approċċ olistiku u parteċipattiv, li fih il-ħaddiem u l-maniġers ikunu involuti fil-valutazzjoni tar-riskju u fl-identifikazzjoni u fl-izvilupp ta’ miżuri preventivi. L-impiegaturi għandhom iżommu l-approċċ tagħhom għall-valutazzjoni tar-riskju wiesa: kemm il-fatturi fiżiċi kif ukoll dawk psikosoċjali jistgħu jinfluwenzaw il-bennessi fiżiku u mentali tal-ħaddiem u għandhom jiġu vvalutati flimkien. Dan mhux biss jista’ jgħin biex jiġu evitati l-MSDs iżda jappoġġa wkoll ir-ritorn għax-xogħol (jew iż-żamma fix-xogħol) ta’ dawk b'MSDs kronici (ara r-Riżorsi).

Sabiex jiġu identifikati s-sorsi tal-problemi u jiġu żviluppati miżuri preventivi, huwa importanti li wieħed jifhem:

- il-kontribut ta’ fatturi ta’ riskju fiziku individwali (eż. il-piż u l-frekwenza tat-tagħbiġiet jew il-firxa tal-movimenti skomdi jew ripetittivi); u
- il-punt sa fejn il-fatturi psikosoċjali individwali jikkontribwixxu għall-piż-ġenerali fuq il-ħaddiem.

Il-valutazzjonijiet tar-riskju għandhom jikkunsidraw ukoll “kombinazzjonijiet” ta’ fatturi ta’ riskju psikosoċjali, peress li ntwerha li domandi għoljin huma partikolarment detriali meta jkun hemm ukoll nuqqas ta’ awtonomija, appoġġ soċjali baxx u nuqqas ta’ rikonoximent.

Għodod għall-valutazzjoni tar-riskju

Hemm hafna gwidi u għajnejniet għall-ħaddiem għall-valutazzjoni tar-riskju fuq il-post tax-xogħol, bħal dawk fl-ghoddha tal-Valutazzjoni tar-Riskju Interattiva Online (OiRA) (ara r-Riżorsi). L-ebda approċċ uniku ma huwa adattat għall-postijiet tax-xogħol u l-kulturi kollha. Għalkemm l-enfasi primarja ta’ ħafna mill-ġħodod għall-valutazzjoni tar-riskju psikosoċjali hija fuq l-identifikazzjoni u t-tnejnejha tar-riskju għas-saħħa u l-bennessi psikologiku, dawn huma validi bl-istess mod għal riskji li jinfluwenzaw is-saħħa muskoloskeletali u l-bennessi fiziku. Wieħed mill-benefiċċji tal-approċċ olistiku huwa li jindirizza s-saħħa ġenerali tal-ħaddiem mingħajr ma jiffoka fuq kwalunkwe riskju partikolari jew eżitu avversi.

Xi impiegaturi jsibu approċċ ta’ “mmappjar tal-ġisem u tal-perikli” li jkun utli fil-valutazzjoni tar-riskju u tar-riżultati tas-saħħa, peress li jista’ jgħin biex tingħata attenzjoni lil dawk l-aspetti tax-xogħol li l-ħaddiem jaġib l-aktar problematici (ara r-Riżorsi). Huwa l-aktar applikabbi għall-perikli fiżiċi fuq il-post tax-xogħol, iżda jista’ jintuża wkoll biex jiġu identifikati perikli psikosoċjali.

L-evidenza tissuġġerixxi li l-aspettattivi kulturali jistgħu jinfluwenzaw l-impatt ta’ fatturi psikosoċjali differenti u, fil-postijiet tax-xogħol fejn hemm għadd ta’ ħaddiem migranti bi sfondi kulturali differenti, dan għandu jitqies fil-valutazzjonijiet tar-riskju. Dawk f’“impieg prekarju” (spiss ħaddiem migrant) ħafna drabi jsibuha aktar bi tqila biex jilmantaw jew jikkritikaw minħabba l-biża ta’ riperkussjoni negattivi.



Mizuri ta' prevenzjoni

Sabiex jitnaqqas il-piż tal-MSDs kemm fil-livell individwali kif ukoll f'dak organizzazzjonali, huwa importanti li l-valutazzjoni tar-riskju tiġi segwita minn azzjoni pozittiva għall-ġestjoni tar-riskji fiziċi u psikosoċjali. Meta tkun qed tippjana azzjonijiet preventivi, ikkunsidra dan li ġej:

- Ir-riskji identifikati ta' fastidju jew vjolenza għandhom jiġu indirizzati bħala prioritajiet. Il-vjolenza relatata max-xogħol tista' tkun kwistjoni serja ta' sikurezza u saħħa kemm b'konsegwenzi fiziċi kif ukoll psikoloġici.
- Domandi eċċessivi jew kunfliġġenti wkoll jistgħu jkunu problema partikolari; il-kjarifika tal-prioritajiet, ir-rwoli u r-responsabbiltajiet, u l-ktajjen ta' kmand jistgħu jgħinu biex dawn jiġu solvuti.
- Evidenza li xi fatturi psikosoċjali jista' jkollhom effett pozittiv tindika azzjoni ulterjuri. Filwaqt li n-nuqqas ta' appoġġ mill-koħaddiema jew mill-maniġers jista' jkollu effett negattiv, it-titjib tad-disponibbiltà u l-kwalitā tal-appoġġ jista' jkun ta' beneficiċju. Dan jista' jgħin ukoll biex jikkumpensa għall-impatt

potenzjalment negattiv ta' fatturi negattivi oħra. Pereżempju, ikkunsidra l-iżvilupp ta' sistemi ta' appoġġ għall-ħaddiema (inkluži superviżuri u maniġers tat-taħriġ) biex tikkumpensa għall-effett ta' talbiet eċċessivi. Madankollu, dejjem ipprova naqqas il-firxa ta' dawk id-domandi eċċessivi l-ewwel.

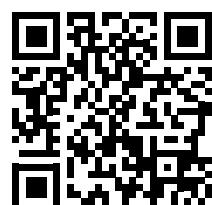
Approċċi bħal dawn jistgħu mhux biss jipprevvjenu l-iżvilupp tal-MSDs iżda jippermettu wkoll lil dawk b'MSDs kroniči jkomplu jaħdmu. Sensiela ta' studji tal-każ ta' ħaddiema bi problemi kroniči sabu li l-appoġġ kemm mill-maniġers kif ukoll mill-koħaddiema għandu rwol importanti fiż-żamma tal-ħaddiema (ara r-Riżorsi).

Riżorsi

- Il-ħidma b'disturbi muskoloskeletalni kroniči. Rapport bil-pariri dwar prattiki tajbin: <https://osha.europa.eu/mt/publications/working-chronic-msds-good-practice-advice/view>
- Ir-ritorn għax-xogħol wara liv minħabba mard relatat ma' MSDs fil-kuntest ta' riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol: <https://osha.europa.eu/mt/publications/return-work-after-msd-related-sick-leave-context-psychosocial-risks-work/view>
- Nappoġġjaw is-saħħha muskoloskeletalni fuq il-post tax-xogħol: <https://osha.europa.eu/mt/publications/supporting-musculoskeletal-health-workplace/view>
- L-immappjar tal-ġisem u tal-perikli fil-prevenzjoni tal-mard muskoloskeletalni: <https://osha.europa.eu/mt/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds>
- Politika u prattika ta' prevenzjoni. Approċċi sabiex jiġi indirizzat mard muskoloskeletalni relatat max-xogħol: <https://osha.europa.eu/mt/publications/prevention-policy-and-practice-approaches-tackling-work-related-musculoskeletal-disorders/view>
- Ħaddiema b'saħħithom, kumpaniji li jirnexxu — gwida prattika għall-bennesseri fuq il-post tax-xogħol: <https://osha.europa.eu/mt/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work>
- OiRA: <https://oiraproject.eu/mt/oira-tools>
- Il-gwida elettronika Postijiet tax-Xogħol li jieħdu ħsieb is-Saħħha f'Kull Età: <https://osha.europa.eu/mt/tools-and-resources/e-guides/e-guide-all-ages>

Artikli rilevanti tal-OSHwiki

- https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_issues
- [https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risk_factors_for_musculoskeletal_disorders_\(MSDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Psychosocial_risk_factors_for_musculoskeletal_disorders_(MSDs))
- https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders



www.healthy-workplaces.eu