

71  
MT

## FACTS

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

## Introduzzjoni għall-problemi muskuloskeletal li huma relatati max-xogħol

## Għaliex il-problemi muskuloskeletal huma ta' prijorità għal kulhadd?

Il-problemi muskuloskeletal (musculoskeletal disorders - MSDs) huma l-aktar problema komuni relatata max-xogħol fl-Ewropa. Kważi 24 % tal-ħaddiema ta' l-UE-25 qalu li jsofru minn uġiġh fid-dahar u 22 % jilmentaw minn uġiġh muskolari. Iż-żewġ kundizzjonijiet huma aktar prevalenti fl-Istati l-Membri l-godda, b'39 % u 36 % rispettivament (1). Mhux talli l-MSDs jikkawżaw tbatija u telf ta' qligħ finanzjarju fuq livell personali, iżda jikkawżaw ukoll spejjeż għoljin lin-negozji u lill-ekonomiji nazzjonali. Għalkemm kull ħaddiem jista' jkun affetwat, l-MSDs jistgħu jiġu evitati billi ssir evalwazzjoni tax-xogħol, u jiddaħħlu fis-seħħ miżuri ta' prevenzjoni li jiġu ċcekjati regolament sabiex ikun żgurat li jibqgħu effettivi.

'Haffef il-Piż' hija t-tema tal-Kampanja Ewropea għall-2007 dedikata għall-MSDs. Il-Kampanja ser tkompli tibni fuq l-azzjoni li kienet inbdiet fil-Gimgha Ewropea tas-sena 2000 bit-tema 'Turn your back on MSDs', u se tinvolvi lill-Istati Membri kollha ta' l-UE u l-pajjiżi ta' l-EFTA.

## X'inhuma l-MSDs?

Il-problemi muskuloskeletal marbuta max-xogħol jagħmlu ħsara fl-istruttura tal-gisem, bħalma huma l-muskoli, il-ġogi, l-għeruoq, il-ligamenti, in-nervituri, l-għadam u s-sistema ċirkulatorja lokalizzata tad-demem, illi huma kkawżati jew aggravati primarjament permezz tax-xogħol u bl-effetti ta' l-ambjent immedjat fejn isir ix-xogħol.

ħafna MSDs marbuta max-xogħol huma problemi kumulattivi li jirrizultaw meta wieħed ikun espost għal tagħbijiet ta' intensità għolja jew baxxa għal tul ta' żmien. Iżda l-MSDs jistgħu jkunu wkoll trawmi akuti bħal per eżempju ksur, li jseħħ minħabba xi incident.

Għalkemm dawn il-problemi jolqtu l-aktar id-dahar, l-għonq u l-ispalel, kif ukoll id-dirghajn u l-idejn, jista' wkoll ikollhom effett fuq ir-riġlejn u s-saqajn. Uħud mill-MSDs, bħalma hi l-carpal tunnel syndrome fil-polz, huma partikolari minħabba li l-indikazzjonijiet u s-sintomi tagħha huma ċari ħafna. Hemm oħrajn iżda li mhumiex speċifiċi peress li wieħed iħoss biss uġiġh jew skumdità mingħajr indikazzjoni ċara ta' korriment.

## Liema fatturi jistgħu jwasslu għall-iżvilupp ta' l-MSDs?

Għadd ta' fatturi different jistgħu jwasslu sabiex wieħed jibda jbati mill-MSDs, fosthom fatturi fiżiċi u bijo-mekkaniċi, fatturi organizzattivi u psikosocjali, u fatturi individwali u personali (ara l-kaxxa nru. 1). Dawn jista' jkollhom effett kemm jekk ikunu waħedhom kif ukoll jew ikunu flimkien ma' fatturi oħrajn.

## Kaxxa nru. 1: Fatturi li potenzjalment jikkontribwixxu għall-iżvilupp ta' l-MSDs

Fatturi fiżiċi:

- Użu ta' saħħa, per eżempju irfiġh, garr, ġbid, imbottar, użu ta' għodod
- Repetizzjoni ta' l-istess movimenti
- Pożizzjoni skomda u mingħajr ma tiċcaqlaq, per eżempju bl-idejn 'il fuq mil-livell ta' l-ispalla, jew li toqgħod bilwieqfa jew bilqiegħda għal tul ta' żmien

- Tagħmel forza lokalizzata (per eżempju bis-saqajn) fuq l-għodod jew uċuh tax-xogħol
  - Vibrazzjonijiet
  - Kesħa jew sħana żejda
  - Dawl baxx, per eżempju, jista' jikkawża incident
  - Livelli għolja ta' storbju, per eżempju, li joħolqu tensjoni fil-gisem Fatturi organizzattivi u psikosocjali:
  - Xogħol li jirrikjedi ħafna mill-ħaddiem, nuqqas ta' kontroll dwar kif isir ix-xogħol, u nuqqas ta' awtonomija
  - Livell baxx ta' sodisfazzjon bix-xogħol
  - Xogħol repetittiv u monotonu li jsir b'ritmu mgħaġġel
  - Nuqqas ta' appoġġ minn kollegi, minn min jagħmel superviżjoni u minn manijers
- Fatturi individwali:
- Diġa' jeżisti rekord mediku
  - Kapaċità fiżika
  - Età
  - Obesità
  - Tipjip

## Kif għandhom jiġu indirizzati l-MSDs?

Hija meħtieġa strateġija ta' manijment integrata (integrated management system) sabiex jiġu indirizzati l-MSDs. Din l-istrateġija għandha tqis mhux biss il-prevenzjoni ta' problemi godda, iżda wkoll li dawk il-ħaddiema li diġà jbatu minn MSDs m'għandhomx jitkeċċew iżda jerġgħu jiġu rjabilitati u ntegrati lura fil-post tax-xogħol.

Il-miżuri preventivi għandhom jindirizzaw l-effett tal-piż tat-tagħbija sħiħa fuq il-gisem li jista' jwassal għall-iżvilupp ta' l-MSDs. Normalment ma jkunx fattur uniku li jikkawża l-MSDs – per eżempju, l-irfiġh manwali rari jkun l-unika kawża ta' wġiġh fid-dahar: hemm għadd ta' fatturi oħra li jistgħu jagħtu kontribut għall-iżvilupp ta' dan l-uġiġh, bħalma hu l-istress, il-vibrazzjonijiet, il-kesħa u l-mod ta' kif hu organizzat

## Kaxxa nru. 2: Kif għandhom jiġu indirizzati l-MSDs: l-istrateġija Ewropea (2)

Prevenzjoni ta' l-MSDs (2):

- Evita r-riskji ta' MSD
- Qis liema riskji ma jistgħux jiġu evitati
- Ħu azzjoni fuq ir-riskji mis-sors tagħhom
- Adatta x-xogħol għall-individwu
- Adatta skond it-tibdil fit-teknoloġija
- Ibdel dak li hu perikoluż ma' dak li hu sigur jew inqas perikoluż
- Żviluppa politika ta' prevenzjoni li tkun koerenti u tinkorpora l-aspetti kollha fil-waqt li tindirizza l-effett ta' tagħbija fuq il-gisem kollu
- Agħti prijorità lil miżuri protettivi kollettivi fuq dawk individwali
- Agħti struzzjonijiet xierqa lill-ħaddiema

(1) Fondazzjoni Ewropea għat-Titjib tal-Kundizzjonijiet ta' l-Għixien u tax-Xogħol, 'l-Raba' Stharrig Ewropew dwar il-Kundizzjonijiet tax-Xogħol', 2005.

(2) Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, 'Riċerka dwar problemi fin-naħa t'isfel tad-dahar ikkawżati minn xogħol', 2000.

(3) Ibbażati fuq id-Direttiva tal-Kunsill 89/391/KEE, Artikolu 6.2.

Żomm lill-ħaddiema li jbatu minn MSDs impjegati miegħek:

- Ipprovi riabilitazzjoni
- Erga' integra lill-ħaddiema li jbatu jew li kienu jbatu minn MSDs lura fix-xogħol

ix-xogħol. Għaldaqstant, hu importanti ħafna li l-firxa kollha ta' riskji mill-MSD jkun evalwati u indirizzati b'mod komprensiv.

Li ħaddiema li jbatu minn MSDs ma jitkeċċewx għandha tkun parti integrali mill-politika li l-post tax-xogħol għandu jhaddan fir-rigward ta' l-MSDs. Għandu jkun hemm enfasi speċjali fuq strategiji multidixxiplinarji, li jintegraw il-prevenzjoni mar-riabilitazzjoni. L-appoġġ soċjali u mill-organizzazzjoni għandu rwol importanti sabiex il-ħaddiema li jbatu minn MSDs jithallew kemm jirritornaw lura għax-xogħol kif ukoll jibqgħu jaħdmu. F'dan ir-rigward hu importanti l-appoġġ u l-involvement attiv ta' dawm il-ħaddiema li huma f'riskju u ta' persuni oħra fi ħdan l-organizzazzjoni li għandhom interess.

L-elementi ewlenin ta' l-istrategija Ewropea fir-rigward ta' MSDs jinsabu f'kaxxa nru. 2.

### Mizuri ta' azzjoni dwar l-MSDs jirrendu finanzjarjament (cost-effective): studju mis-settur ta' l-ispertarjiet (\*)

ħaddiema fit-taqsim tal-ħasil tal-ħwejjeġ fi sptar ġenerali kbir kienu f'riskju li jwegġgħu n-naħa t'isfel ta' daharhom u spallejhom minħabba xogħolhom. Ix-xogħol kien jinvolvi għadd ta' pozzizzjonijiet skomdi fejn il-ħaddiema kien ikollhom jixxabtu 'il quddiem b'mod eċċessiv sabiex jergfghu l-bjankerija niexfa u mxarriba, jużaw forza u saħħa kbira kif ukoll jagħmlu xogħol f'pozzizzjonijiet skomdi.

Figura nru. 1: 'Feed conveyer' qabel ma ġie mmodifikat li kien iġieġhel lill-ħaddiema jaħdmu b'mod skomdu



Sors: HSE, UK.

Wara li sar studju ta' evalwazzjoni ergonomika minn esperti, il-ħaddiema u l-manigment, sar tibdil fil-workstations u fl-apparat tal-ħasil (p.eż. kien estiż il-feed conveyer, ara Figura nru. 2), iddaħħlet ukoll sistema ta' rotazzjoni tax-xogħol u beda jingħata feedback lill-ħaddiema.

Dan it-tibdil ta' l-frott bi tnaqqis ta' 62 % fl-assenza tal-ħaddiema minħabba mard, zieda ta' 12 % fil-produttività, tnaqqis ta' 20 % fi ħlas

ta' saħra, u titjib fil-moral tal-ħaddiema. L-ispiza sħiħa tat-tibdil kollu kienet ta' GBP 29 030: jekk wieħed jassumi li ċ-ċiklu ta' ħajja tal-proċess huwa ta' tlett snin mid-data ta' meta sar it-tibdil, il-benefiċċju nett kien ta' GBP 209,739 u l-perjodu sabiex tirkupra lura l-ispiza kien ta' 4.38 xhur.

Figura nru. 2: 'Feed conveyer' wara t-tibdil, fejn juri 'extended conveyer' u l-użu ta' basktijiet tal-plastik għall-bjankerija



Sors: HSE, UK.

### Legiżlazzjoni Ewropea

Il-fatturi ewlenin dwar il-prevenzjoni ta' l-MSDs huma diġà rikonoxxuti f'Direttivi Ewropej, f'regoli ta' l-Istati Membri u f'linji gwida għal prattika tajba. Id-Direttivi huma sostnuti minn serje ta' standards Ewropej (magħrufa bħala EN standards), li jkomplu fejn ħallew id-Direttivi jew jgħinu fl-implimentazzjoni tagħhom (\*).

Id-Direttivi Ewropej ewlenin li huma rilevanti għall-prevenzjoni ta' MSDs huma:

- 89/391/KEE: tkopri l-mizuri li jinkoraġġixxu titjib fis-saħħa u fis-sigurtà tal-ħaddiema
- 89/654/KEE: tkopri rekwiżiti minimi għall-post tax-xogħol
- 89/655/KEE: titkellem dwar l-adattament ta' apparat ta' xogħol
- 89/656/KEE: tirreferi għal apparat ta' protezzjoni personali adattat
- 90/269/KEE: tkopri l-identifikazzjoni u l-prevenzjoni ta' riskji minn ġarr ta' tagħbija manwali
- 90/270/KEE: tkopri r-rekwiżiti minimi ta' saħħa u sigurtà ta' xogħol li juża apparat ta' wiri fuq skrin
- 93/104/KE: tkopri l-organizzazzjoni tal-ħin tax-xogħol
- 98/37/KE: tkopri l-makkinarju
- 2002/44/KE: tkopri l-identifikazzjoni u l-prevenzjoni ta' riskji li jirriżultaw minn vibrazzjonijiet

**Aktar tagħrif** relatat mal-Kampanja dwar l-MSDs jinsab fuq <http://ew2007.osha.europa.eu>

**Aktar tagħrif** dwar prevenzjoni ta' l-MSDs u ż-żamma ta' ħaddiema b'MSDs fl-impieg jinsab fuq <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

**Aktar tagħrif** dwar pubblikazzjonijiet ta' l-Aġenzija jinsab fuq <http://osha.europa.eu/publications>

(\*) Health & Safety Executive, UK. Rapport ta' riċerka 491: 'Studji ta' benefiċċji ekonomiċi li jappoġġjaw teħid ta' azzjoni rigward problemi muskuloskeletalni.

(\*) Links mill-websajt ta' l-Aġenzija għal-legiżlazzjoni Ewropea rilevanti għal MSDs: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; għal legiżlazzjoni ta' l-UE relatata mal-protezzjoni tal-ħaddiema: <http://osha.europa.eu/legislation>, u għal siti ta' Stati Membri fejn jistgħu jinstabu legiżlazzjoni u linji gwida nazzjonali

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

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

