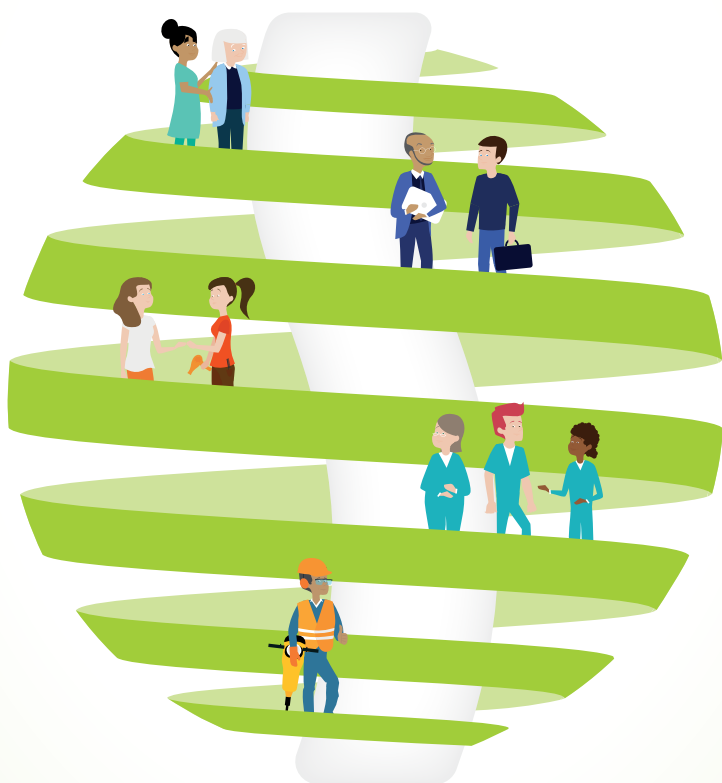


Siguria dhe shëndeti në punë janë shqetësim i secilit. Ato janë të mira për ju. Janë të mira për punën.

Vende Pune të Shëndetshme **LEHTËSO NGARKESËN**

Udhëzues i Fushatës



#EUhealthyworkplaces

www.healthy-workplaces.eu



Europe Direct“ është një shërbim që ju ndihmon t’u jepni përgjigje pyetjeve tuaja rreth Bashkimit Evropian.

Numri i telefonit pa pagesë (*): 00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Informacioni që jepet është falas, sikurse janë shumica e telefonatave (megjithëse disa operatorë, kabina telefonike ose hotele mund t’ju kërkojnë pagesë). Në internet mund të gjeni më tepër informacion mbi Bashkimin Evropian (<https://europa.eu>).

Dokumenti u përfundua në nëntor 2019

As Agjencia Evropiane dhe as një person që vepron në emër të agjencisë nuk mban përgjegjësi për përdorimin e informacionit të mëposhtëm.

Luksemburg: Zyra e Botimeve e Bashkimit Evropian, 2020

Print: ISBN 978-92-9479-363-8, doi:10.2802/779037, TE-01-20-122-SQ-C

PDF: ISBN 978-92-9479-367-6, doi:10.2802/571747, TE-01-20-122-SQ-N

© Agjencia Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë, 2020. Lejohet shumëfishimi me kusht që të përcaktohet burimi.

Për përdorim ose shumëfishim të ndonjë fotografie ose materiali tjetër që nuk është nën të drejtën e autorit të EU-OSHA, leja duhet t’i kërket direkt mbajtësit të drejtave të autorit.

Fotografatë e përdorura në këtë botim ilustrjnë një sërë veprimtarish pune.

Ato nuk paraqesin medoemos praktika të mira ose zbatueshmërinë e kërkesave legjislative.

Për aksesimin me një klikim të faqeve të internetit dhe referencave, ju lutemi t’i drejtoheni versionit online të këtij udhëzuesi në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications>

Tabela e Përmbajtjes

1. Hyrje	3
1.1. Ku qëndron problemi?.....	4
1.2. Çfarë janë çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna?	5
1.3. Përse parandalimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna është prioritet kryesor?	9
2.Parandalimi dhe menaxhimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna	11
2.1. Bashkëpunimi për parandalimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna	11
2.2. Legjislacioni mbi ÇMS-të e shkaktuara nga puna.....	12
2.3. Adresimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna	13
2.4. Ndërhyrja e hershme dhe kthimi në punë.....	17
2.5. Disa grupe punëtorësh janë veçanërisht të rrezikuar	19
2.6. Promovimi i shëndetit të mirë muskulo-skeletor në moshë të herët.....	21
3.Fushata “Vende Pune të Shëndetshme” 2020-2022	23
3.1. Rreth kësaj fushate	23
3.2. Kush mund të marrë pjesë në fushatë?	24
3.3. Si të përfshihen.....	25
3.4. Çmimet e Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme	26
3.5. Rrjeti i partnerëve tanë.....	27
3.6. Informacione dhe burime të mëtejshme.....	28
Referenca dhe shënime.....	29



EU-OSHA ka zhvilluar një projekt 3-vjeçar mbi SSHP (Siguria dhe Shëndeti në Punë) lidhur me ÇMS-të¹ e shkaktuara nga puna. Synimi ishte shqyrtimi i problematikave që kanë të bëjnë me ÇMS-të e shkaktuara nga puna dhe politikat përkatëse, përmirësimi i kuptueshmërisë lidhur me këtë çështje dhe identifikimi i mënyrave efikase për parandalimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna. Projekti gjithashtu

shqyrtoi masat e marra në vendin e punës për të parandaluar ÇMS-të e shkaktuara nga puna dhe menaxhimin e ÇMS-ve kronike, duke përfshirë mbështetjen e punëtorëve për t'u rikthyer në punë dhe për t'u rehabilituar. Projekti mbi ÇMS-të adreson nevojat e politikëbërësve dhe hulumtuesve, si dhe shërben si një plotësim i kësaj fushate.

1. Hyrje

Menaxhimi i duhur i sigurisë dhe rreziqeve shëndetësore në vendin e punës është në dobi të kujt: punëtorëve, bizneseve dhe shoqërisë. Ai mbështetet në kulturën e shëndoshë të parandalimit të rrezikut, që do të thotë se punëdhënësit dhe menaxherët janë të angazhuar në parandalimin e rreziqeve dhe nxitjen e pjesëmarrjes së punëtorëve. Menaxhimi aktiv dhe pjesëmarrës i sigurisë dhe shëndetit në punë (SSHPI) i bën të gjitha bizneset të jenë më konkurruese, për shembull, nëpërmjet uljes së numrit të mungesave për shkak të sëmundjes, rritjes së produktivitetit, duke e bërë, për rrjedhojë, punën më të qëndrueshme.

Kjo broshurë është një udhëzues prezantues lidhur me fushatën e viteve 2020-2022 "Vende Pune të Shëndetshme, Lehtëso Ngarkesën", të organizuar nga Agjencia Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë (EU-OSHA). Fushata synon të rrisë ndërgjegjësimin mbi çrregullimet muskulo-skeletore (ÇMS) të shkaktuara nga puna dhe rëndësinë e parandalimit të tyre. Qëllimi është të inkurajojë punëdhënësit, punëtorët dhe palët e tjera të interesit që të punojnë së bashku për të parandaluar ÇMS-të.

Fushata tregon se si mund të kontrollohen rreziqet e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna, që nuk mund të eliminohen plotësisht. Gjithashtu, ajo shpjegon se si mund të parandalohet shndërrimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna në ÇMS kronike falë ndërhyrjes së hershme. Krahas kësaj, ky udhëzues shpjegon se si menaxhimi i duhur i SSHPI-së mund t'i ndihmojë punëtorët që vuajnë nga ÇMS kronike të rikthehen dhe të qëndrojnë në punë.

Fushata rrit dhe ndërgjegjësimin mbi faktorët e shumtë të rrezikut nga ÇMS-të, siç janë faktorët fizikë, organizativë, psikosocialë, sociodemografikë dhe individualë, si dhe adreson nevojën për zhvillimin e qasjeve parandaluese që marrin në konsideratë të gjithë këta faktorë. EU-OSHA ka zhvilluar deri më tani dy fushata mbi ÇMS-të e shkaktuara

nga puna, përkatësisht në vitin 2000 dhe 2007, atëherë përse duhet një fushatë e tretë mbi këtë çështje? ÇMS-të e shkaktuara nga puna prekin punëtorët e cilëndo moshë dhe në çfarëdolloj pune, ndaj kjo fushatë është me interes për shumë persona. Parandalimi i ekspozimit ndaj faktorëve të rrezikut që kontribuojnë në ÇMS-të e shkaktuara nga puna është me rëndësi për qëndrueshmërinë e punës, veçanërisht në kushtet e një fuqie punëtore në plakje dhe qëllimit të politikës për rritjen e përqindjes së punësimit të grupmoshat më të vjetra. Krahas kësaj, shkalla e problemit dhe koha që nevojitet për të sjellë ndryshime në nivelin e vendeve të punës janë arsye bindëse për t'u rikthyer kësaj çështjeje kyçe të SSHPI-së në këtë moment.

Dëshmitë e kohëve të fundit mbi ndikimin e punës sedentare në shëndetin e njerëzve, kanë përqendruar vëmendjen në qëndrimin e trupit (veçanërisht qëndrimi ulur dhe puna në kompjuter), si dhe te mungesa e aktivitetit fizik në punë. Të qëndruarit ulur për një kohë të gjatë ndodh në shumë situata pune, duke nisur nga punët industriale në linjat e montimit e deri te punëtorët e arkës në supermarketet dhe punës në kompjuter. Kjo fushatë do të rrisë ndërgjegjësimin mbi rëndësinë e parandalimit të ÇMS-ve të shkaktuara nga puna që vijnë nga qëndrimet ulur për një kohë të gjatë.

Fushata tregon se si ÇMS-të e shkaktuara nga puna, pavarësisht kompleksitetit të tyre, mund të trajtohen në të njëjtën mënyrë si çdo problem tjetër i SSHPI-së. Ajo do t'u mundësojë ndërmarrjeve mjetet dhe mbështetjen që iu nevojiten për të trajtuar ÇMS-të e shkaktuara nga puna në mënyrë sistematike: këshilla dhe udhëzime praktike si dhe materiale audio-vizuale, dhe shembuj të praktikave të mira, bashkërisht me rastet studimore. I gjithë ky informacion dhe më tepër është i disponueshëm në faqen e internetit të fushatës (<https://healthy-workplaces.eu>), duke përfshirë një bazë të re të dhënash me burimet përkatëse.

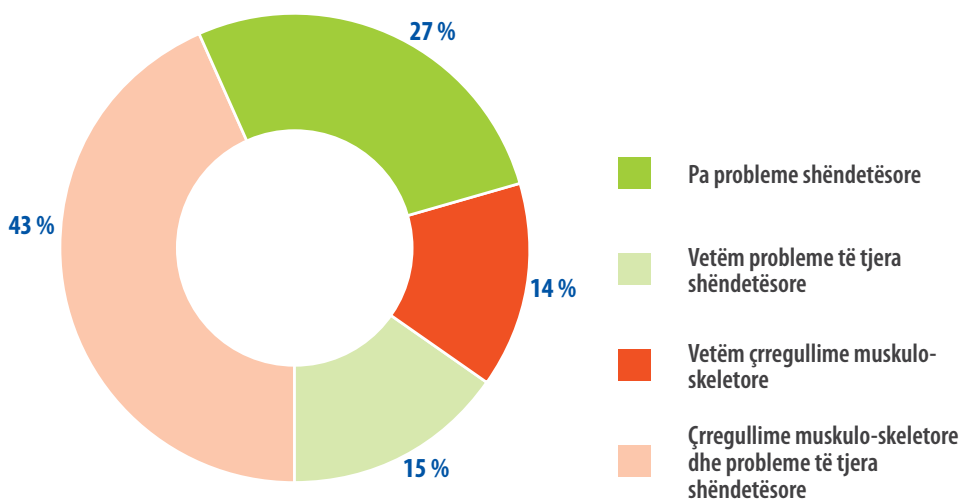
1.1. Ku qëndron problemi?

Miliona punëtorë në Evropë vuajnë nga ÇMS-të. Pavarësisht përpjekjeve të konsiderueshme për t'i parandaluar ato, ÇMS-të e shkaktuara nga puna mbeten një nga problemet më të zakonshme në Evropë, të lidhura me punën. Anketa e Fuqisë Punëtore e vitit 2013 nga Eurostat tregoi se, nga të gjithë punëtorët që përmendën se kishin vuajtur nga probleme shëndetësore (fizike ose mendore) të lidhura me punën gjatë 12 muajve të fundit, 60% raportuan shqetësimet nga ÇMS-të si problemi shëndetësor më serioz.² Problemi i dytë

shëndetësor më i raportuar (i përmendur nga rreth 16%) ishte stresi, depresioni ose ankthi.

Këto shifra janë bazuar në Studimin Evropian të Kushteve të Punës (EWCS), që tregoi se afërsisht tre nga pesë punëtorë në BE raportuan se vuanin nga një ÇMS (shihni figurën më poshtë)³. Llojet më të zakonshme të ÇMS-ve të raportuara nga punëtorët janë dhimbja e shpinës dhe dhimbjet muskulore në gjymtyrët e sipërme (përkatësisht nga 43% dhe 41%). Më pak ishin raportimet për dhimbjet muskulore në gjymtyrët e poshtme (29% në vitin 2015).

Problemet shëndetësore të përjetuara nga punëtorët në BE gjatë 12 muajve të fundit, EU-28, 2015.



Burimi: Panteia, bazuar në EWCS-në e gjashtë, 2015

Ndërmarrjet mikro dhe ato të vogla (NMV) janë veçanërisht të cënueshme nga pasojat e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna, pasi shpesh kanë menaxhim më të dobët të SSHP-së se sa ndërmarrjet më të mëdha. Sipas Anketës Evropiane të Ndërmarrjeve mbi Rrezikët

e reja dhe në Shfaqje (ESENER) të EU-OSHA, ndërmarrjet mikro kanë shumë më pak gjasa se sa bizneset e tjera që të kryejnë vlerësime të rrezikut, që janë thelbësore për adresimin e suksesshëm të problematikave të SSHP-së.⁵

1.2. Çfarë janë çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna?

Shumica e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna janë çrregullime kumulative, që vijnë, për shembull, si rezultat i ekspozimit të përsëritur ndaj ngarkesave të mëdha gjatë një periudhë të gjatë kohore. Megjithatë, ÇMS-të e shkaktuara nga puna mund të jenë edhe trauma akute, si frakturat, që shkaktohen nga një aksident. Këto çrregullime prekin kryesisht shpinën, qafën, shpatullat dhe gjymtyrët e sipërme, por

mund të prekin dhe ato të poshtme. Disa ÇMS të shkaktuara nga puna, si sindroma e tunelit karpal në kyçin e dorës, janë specifike për shkak të shenjave dhe simptomave të tyre të qarta. Disa prej çrregullimeve të tjera nuk janë specifike, pasi shfaqen me dhimbje ose shqetësime që nuk tregojnë qartë praninë e ndonjë çrregullimi të caktuar.⁷

Përse përbëjnë problem ÇMS-të e shkaktuara nga puna?⁴

- ÇMS-të e shkaktuara nga puna përbëjnë shqetësim jo vetëm për shkak të efekteve të tyre në shëndetin e punëtorëve, por gjithashtu për shkak të ndikimit të tyre në bizneset dhe ekonominë kombëtare.
- ÇMS-të e shkaktuara nga puna janë një nga shkaqet më të shpeshta të aftësisë së kufizuar dhe marrjes së raporteve mjekësore dhe janë gjithashtu sëmundjet e shkaktuara nga puna më të njohura në vende si Franca, Italia, Letonia dhe Spanja.
- Punëtorët që vuajnë nga ÇMS-të kanë më shumë gjasa të mos paraqiten në punë.

Llojet e ÇMS-ve që punëtorët mund të përjetojnë janë si më poshtë.



Dhimbja e shpinës dhe qafës janë një nga çrregullimet më të shpeshta.



Problemet me kyçet mund të shkaktohen nga dëmtimet e pashmangshme me kalimin e kohës ose nga sëmundjet, ose si pasojë e aksidenteve në punë.

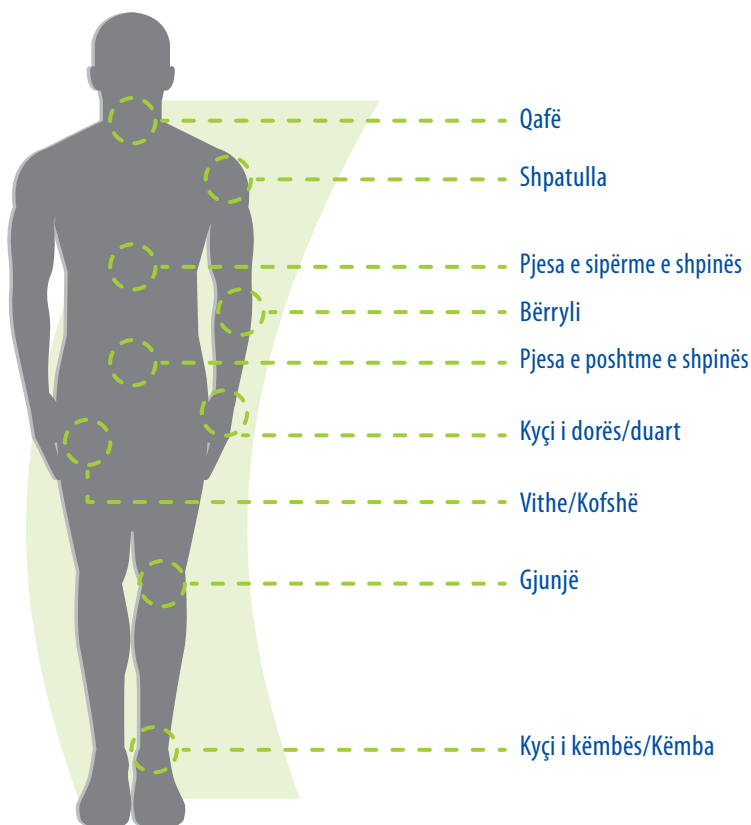


Lëndimet muskulore mund të shkaktohen nga veprimtari të vështira ose të përsëritura.



Problemet me kockat shkaktohen zakonisht nga aksidente në punë, si për shembull thyerje e kockës.

Harta e trupit ku tregohen pjesët e trupit që preken zakonisht nga ÇMS-të



Burimi: EU-OSHA.⁸



Çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna janë dëmtime të strukturave trupore, si muskujt, kyçet, tendinat, ligamentet, nervat, kockat dhe sistemi i lokalizuar i qarkullimit të gjakut, që shkaktohen ose përkeqësohen kryesisht nga puna dhe efektet e mjedisit në të cilin kryhet puna.⁶

Punëtorët që vuajnë nga ÇMS-të mund të vënë re që veprimtaritë e tyre të përditshme ndikohen jo vetëm drejtpërdrejt nga ÇMS-të, por dhe nga problemet shëndetësore shoqëruese. Krahës dhimbjes, personat me ÇMS mund të kenë ankth, probleme me pagjumësinë dhe lodhje të përgjithshme. Në aspektin afatgjatë, ata mund të mos jenë në gjendje të vazhdojnë të punojnë në pozicionin aktual të punës apo në pozicione të ngjashme. Në ÇMS-të e shkaktuara nga puna mund të

kontribuojnë grupe të ndryshme faktorësh, duke përfshirë ata fizikë dhe biomekanikë, organizativë dhe psikosocialë, si dhe individualë. Këta faktorë mund të veprojnë në mënyrë të pavarur ose të kombinuar.⁹ Edhe rreziqet psikosociale dhe stresi i shkaktuar nga puna mund të luajnë rol në shndërrimin e dhimbjes akute në kronike.¹⁰ Ekspozimi ndaj disa faktorëve të rrezikut njëherësh duhet të merret në konsideratë gjatë vlerësimit të ÇMS-ve të shkaktuara nga puna.

Faktorët që mund të kontribuojnë në zhvillimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna

Lloji i faktorit	Shembuj
Fizik	• Ngritja, mbajtja, shtyrja ose tërheqja e peshave ose përdorimi i mjeteve • Lëvizje të përsëritura ose me forcë • Mundim fizik i zgjatur • Qëndrime të parehatshme dhe statike (për shembull, qëndrimi ulur ose në këmbë për një kohë të gjatë, ulja në gjunjë, mbajtja e duarve mbi nivelin e shpatullave) • Dridhje krah-dorë ose në të gjithë trupin • I ftohti ose i nxehti i tepërt • Nivele të larta zhurme që shkaktojnë tension në trup • Tavolinë pune e organizuar keq ose mjedis pune i projektuar në mënyrë të papërshtatshme
Organizativ dhe psikosocial	• Punë e vështirë, ngarkesë e madhe pune • Orar pune i zgjatur • Mungesë pushimi ose mundësish për të ndryshuar qëndrimin gjatë punës • Mungesë kontrolli mbi detyrat dhe ngarkesën e punës • Role të paqarta/kontradiktore • Punë e përsëritur, monotone me ritme të shpejta • Mungesë mbështetjeje nga kolegët dhe/ose nga përgjegjësi
Individual	• Historik sëmundjesh të mëparshme • Kapaciteti fizik • Mosha • Obeziteti/mbipesha • Duhanpirja

1.3. Përse parandalimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna është prioritet kryesor?

Parandalimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna për të përmirësuar shëndetin dhe mirëqenien e punëtorëve është përcaktuar si prioritet në çdo strategji SSHP të BE-së që prej vitit 2002. Së fundmi, Komisioni Evropian theksoi se ÇMS-të vijnë të jenë 'një nga sëmundjet më serioze dhe të përhapura të shkaktuara nga puna'. Potenciali i tyre për të penguar miliona punëtorë të BE-së që të punojnë përgjatë jetës së tyre është një 'barrë me kosto të lartë për individët, bizneset dhe shoqërinë në tërësi'.¹¹ Investimi për parandalimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna do të përmirësojë shëndetin dhe mundësitë e punëtorëve për karrierë, do të rrisë konkurrueshmërinë e bizneseve dhe do të sjellë përfitime për sistemet shëndetësore kombëtare.

Pavarësisht ligjeve për parandalimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna, dhe përpjekjeve të autoriteteve evropiane dhe kombëtare dhe bizneseve, shfaqja e këtyre çrregullimeve ka pasur thjesht një reduktim shumë të vogël gjatë viteve të fundit.¹³ Kjo gjë ngre pyetjen se 'Cilat janë mangësitë e qasjeve aktuale të parandalimit dhe vlerësimit të rrezikut?'

Raporti i ri EU-OSHA adreson këtë pyetje duke analizuar efektet e faktorëve që përfshijnë

digjitalizimin dhe teknologjitë e reja, mungesën e organizimit të duhur të punës dhe/ose projektimit të punës, ndryshimet demografike të fuqisë punëto re dhe ndikimin e faktorëve psikosocialë të rrezikut.¹⁴ Këto problematika që shfaqen po krijojnë faktorë rreziku të rinj dhe po ndikojnë te masat për parandalimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna. Kuadri Strategjik mbi Shëndetin dhe Sigurinë në Punë 2014-2020 thekson rëndësinë e përpjekjeve për të adresuar rreziqet që po shfaqen.¹⁵

Gjithashtu, parandalimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna është prioritet jo vetëm për SSHP-në, por edhe për fusha të tjera të politikave. Një numër gjithmonë e më i lartë personash jetojnë me ÇMS kronike teksa popullsia evropiane plakët. Bashkëpunimi efikas ndërmjet palëve të interesit nga fusha të ndryshme politikash, si arsimi, shëndeti publik, politikat industriale dhe barazia, për promovimin e shëndetit muskulo-skeletor të punëtorëve mund të ndihmojë në arritjen e objektivave të rritjes (ekonomike) inteligjente, të qëndrueshme dhe përfshirëse në Evropë.

Ndikimi i ÇMS-ve në biznes¹²

Mungesa

Mungesat në punë për shkak të ÇMS-ve përbëjnë një përqindje të lartë të ditëve të humbura të punës në Shtetet Anëtare të BE-së. Në vitin 2015, më shumë se gjysma (53 %) e punëtorëve me ÇMS (duke përfshirë ata me probleme të tjera shëndetësore) raportuan se kishin munguar në punë gjatë vitit të fundit, një përqindje shumë më e lartë se ajo e punëtorëve pa probleme shëndetësore (32 %). Gjithashtu, në përgjithësi, punëtorët me ÇMS kanë më shumë gjasa që të mos shkojnë në punë për periudha të gjata kohore.

Paraqitja në punë në gjendje të sëmurë
Përrjetimi i dhimbjes në punë për shkak të

një ÇMS-je ka gjasa të ndikojë performancën dhe produktivitetin. Në vitin 2015, punëtorët me ÇMS (duke përfshirë ata me probleme të tjera shëndetësore), punonin më shpesh të sëmurë se sa punëtorët e tjerë pa probleme shëndetësore, 29 % në krahasim me 9 %.

Dalja herët ose e detyrueshme në pension

Punëtorët me ÇMS kanë më shumë gjasa se ata pa ÇMS që të besojnë se nuk do të jenë në gjendje të bëjnë të njëjtën punë në moshën 60-vjeçare. Konkretisht, një e treta e punëtorëve me ÇMS (duke përfshirë ata me probleme të tjera shëndetësore) mendojnë se nuk do të jenë në gjendje të vazhdojnë punën deri në moshën 60 vjeç.

Rast studimor

Programi TMS Pros Francë

Ky program, i krijuar në vitin 2014, i ofron ndërmarrjeve ndihmë për parandalimin e ÇMS-ve, që u përshtatet nevojave të tyre. Ndërmarrjet me më pak se 50 punonjës mund të aplikojnë për bashkëfinancim deri në 70% për trajnimin e një menaxheri të brendshëm projekti mbi parandalimin e ÇMS-ve dhe/ose të kërkojnë një studim ose plan veprimi për ÇMS-të, dhe të aplikojnë për bashkëfinancim deri në 50% për blerjen e pajisjeve për zbatimin e planit.

Deri në fund të vitit 2017, rreth 7,000 nga 8,000 biznese të synuara e përdorën këtë program. Gjithsej, 1,600 prej tyre arritën në fazën e vlerësimit përfundimtar, duke dëshmuar kompetencë të mjaftueshme për menaxhimin e programit të tyre të parandalimit të ÇMS-ve.

Krahas mbështetjes nga një rrjet zyrtar rajonale me ekspertizë në parandalimin e ÇMS-ve, edhe faktorët e mëposhtëm kontribuan në suksesin e nismës:

- qasja e qartë hap pas hapi;
 - menaxhimi i procesit nëpërmjet faqes së internetit;
 - mbështetja e përshtatur;
 - mbështetja financiare.
- Gjithsej, 110 shoqëri morën pjesë në konkursin Trophées TMS Pros 2018 dhe 7 prej tyre u vlerësuan me çmime.¹⁶

Në konkursin e mëparshëm (2016)¹⁷, Kopshti “Stenger Bachmann” u vlerësua me çmimin për shoqëritë me më pak se 50 punëtorë. Objektivat e projektit të tij ishin reduktimi i mungesave për shkak të ÇMS-ve, përmirësimi i ambientit të punës nëpërmjet rregullimit të hapësirave të punës, reduktim i kostove të drejtpërdrejta të lidhura me ÇMS-të dhe parandalimi i shfaqjes së ÇMS-ve te punëtorët.

Për informacion të mëtejshëm në frëngjisht mbi programin TMS Pros mund të klikoni në adresën <https://tmspros.fr>



2. Parandalimi dhe menaxhimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna

2.1. Bashkëpunimi për parandalimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna

Fushata “Vende Pune të Shëndetshme (Vende të Shëndetshme Pune)” 2020-2022 jo vetëm do të rrisë ndërgjegjësimin mbi ÇMS-të e shkaktuara nga puna dhe ndikimin e tyre negativ tek individët, bizneset dhe shoqëria, por do të promovojë dhe bashkëpunimin ndërmjet punëdhënësve dhe punonjësve për parandalimin e ÇMS-ve në vendin e punës.

Bashkëpunimi ndërmjet punëdhënësve, menaxherëve dhe punëtorëve krijon të kuptuarin e përbashkët të problematikës dhe çon drejt përmirësimeve afatgjata. Përfshirja e punëtorëve mund ta bëjë më të hapur bashkëbisedimin mbi problemet shëndetësore, duke përfshirë ÇMS-të, dhe siguron marrjen e masave parandaluese të efektshme.¹⁸

Diskutimi mbi ÇMS-të në vendin e punës

Për disa, ÇMS-të janë probleme shumë personale që diskutohen rrallë. Por, shmangia e kësaj problematike mund të çojë drejt ÇMS-ve që janë të vështira për t'u menaxhuar apo që shndërrohen në kronike, çka mund të jetë e dëmshme për jetën në punë të personit.

Prandaj, është e rëndësishme që punëtorët të inkurajohen që të flasin hapur dhe sa më herët të jetë e mundur për ÇMS-të në vendin e punës. Nëse punëtorët ndihen më rehat që të diskutojnë shëndetin e tyre fizik, ata priren që të kujdesen për veten dhe të marrin mbështetje dhe trajtim që në fillim.¹⁹

Mund të përdoren idetë e EU-OSHA për të filluar me diskutimet në punë rreth ÇMS-ve, me qëllim lehtësimin e diskutimeve në grup në vendin e punës ose gjatë trajnimit. Ky mjet përmban udhëzime për menaxherët dhe punonjësit mbi komunikimin rreth ÇMS-ve.²⁰

‘Punëdhënësi merr masat e nevojshme për sigurinë dhe mbrojtjen e shëndetit të punëtorëve, duke përfshirë parandalimin e rreziqeve në punë dhe ofrimin e informacionit dhe trajnimit, si dhe mundësimin e organizimit dhe mjeteve të nevojshme.’

Neni 6 i Direktivës Kuadër për SSHP-në²¹

2.2. Legjislacioni mbi ÇMS-të e shkaktuara nga puna

Rreziqet e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna janë objekt i Direktivës Kuadër për SSHP-në, që synon të mbrojë punëtorët nga rreziqet e lidhura me punën në përgjithësi dhe përcakton përgjegjësinë e punëdhënësit për të garantuar sigurinë dhe shëndetin në vendin e punës. Disa rreziqe që lidhen me ÇMS-të trajtohen nga direktiva të posaçme, konkretisht nga Direktiva për Ngritjen Manuale të Peshave, Direktiva për Pajisjet me Ekran dhe Direktiva për Dridhjet. Direktiva për Përdorimin e Pajisjeve të Punës adreson pozicionet

e qëndrimit të punëtorëve gjatë përdorimit të pajisjeve të punës dhe qartëson se punëdhënësit duhet të marrin në konsideratë parimet ergonomike për t'iu përmbajtur kërkesave minimale të SSHP-së.

Disa direktiva kyçe të BE-së

Direktiva 89/391/KEE (Direktiva Kuadër për SSHP-në)

e datës 12 qershor 1989 mbi prezantimin e masave për nxitjen e përmirësimit të sigurisë dhe shëndetit të punëtorëve në punë - 'Direktiva Kuadër'

Direktiva 90/269/KEE — Direktiva për Ngritjen Manuale të Ngarkesave

e datës 29 maj 1990 mbi kërkesat minimale të shëndetit dhe sigurisë për ngritjen manuale të peshave kur ka rrezik të veçantë për dëmtim të shpinës për punëtorët

Direktiva 2002/44/KE — Direktiva për Dridhjet

e datës 25 qershor 2002 mbi kërkesat minimale të shëndetit dhe sigurisë lidhur me ekspozimin e punëtorëve ndaj rreziqeve që vijnë nga agjentët fizikë (dridhjet)

Direktiva 90/270/KEE — Direktiva për Pajisjet me Ekran

e datës 29 maj 1990 mbi kërkesat minimale të sigurisë dhe shëndetit për punën me pajisjet me ekran

Direktiva 2009/104/KE — Përdorimi i Pajisjeve të Punës

e datës 16 shtator 2009 lidhur me kërkesat minimale të sigurisë dhe shëndetit për përdorimin e pajisjeve të punës nga punëtorët gjatë punës

Direktiva 2006/42/KE — Direktiva për Makineritë

e datës 17 maj 2006 lidhur me qarkullimin e lirë në treg të makinerive dhe mbrojtjen e punëtorëve dhe konsumatorëve që përdorin këto makineri.

Ekzistojnë gjithashtu direktiva dhe rregullore që mbulojnë kërkesat e vendit të punës, pajisjet mbrojtëse personale dhe organizimin e orëve të punës.

Për informacion të mëtejshëm vizitoni adresën <https://osha.europa.eu/en/safety-and-health-legislation>

2.3. Adresimi i ÇMS-ve të shkaktuara nga puna

Sikurse çdo problem tjetër i SSHP-së, ÇMS-të janë të **shmangshme** dhe të **menaxhueshme**. Ato mund të adresohen duke ndjekur një qasje të menaxhimit të integruar, bazuar në parimet e Direktivës Kuadër për SSHP-në, dhe duke promovuar një kulturë parandalimi ku përfshihen punëdhënësit dhe punëtorët.²² Siç theksohet në legjislacionin e BE-së dhe Shteteve Anëtare, vlerësimi i rrezikut në vendin e punës është kusht thelbësor për parandalimin e suksesshëm të këtyre çregullimeve.

Për shumicën e organizatave, veçanërisht NMV-të, është e dobishme që procesi i vlerësimit të rrezikut në vendin e punës të ndahet në hapa. Vlerësimi i rrezikut për ÇMS-të e shkaktuara nga puna duhet të përfshijë:

1. Përgatitjen:

- Përcaktimi i personit që do të drejtojë procesin dhe mënyrën se si dhe kur punëtorët dhe/ose përfaqësuesit e tyre do të konsultohen dhe informohen.
- Shqyrtimi i burimeve të disponueshme, si informacioni mbi ÇMS-të e shkaktuara nga puna që disponohet në shoqëri (regjistrat e aksidenteve dhe sëmundjeve, ankesat, mungesat).
- Hartimi i një plani dhe alokimi i burimeve.

2. Vlerësimin e rrezikut në vendin e punës:

- Identifikimi i faktorëve të rrezikut për ÇMS-të në vendin e punës (fizikë, organizativë, psikosocialë dhe individualë) (shihni tabelën në faqen 10).

- Hartoni një plan veprimi ku renditen hapat që do të ndërmerren, sipas prioritetit, për të parandaluar ose minimizuar ÇMS-të e shkaktuara nga puna dhe duke përcaktuar se prej kujt, si dhe kur do të ndërmerret secili hap. Veprimet duhet të bazohen në parimet e përgjithshme të parandalimit (shihni më poshtë).

3. Zbatimin dhe monitorimin e masave parandaluese dhe mbrojtëse të dakordësuara.

4. Shqyrtimin dhe përditësimin e rregullt të vlerësimit të rrezikut.

Masat parandaluese që synojnë eliminimin e rreziqeve të ÇMS-ve nëpërmjet zgjidhjeve të projektimit, siç janë ndryshimet në projektimin e vendit të punës ose në projektimin e pajisjeve dhe proceseve të punës, duhet të jetë prioriteti kryesor. Nëse një ÇMS nuk mund të eliminohet plotësisht, legjislacioni parashikon një hierarki të posaçme të masave parandaluese që punëdhënësit janë të detyruar që t'i zbatojnë me ligj.²³

Fushata synon të rrisë ndërgjegjësimin rreth masave dhe nismave që ndjekin qasje pjesëmarrëse (për shembull, përfshirja e punëtorëve në parandalimin dhe menaxhimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna) dhe inkurajojnë shëndetin e mirë muskulo-skeletor në punë (për shembull, nëpërmjet veprimtarive që promovojnë shëndetin në nivelin e vendit të punës).

Parimet e përgjithshme të parandalimit dhe shembuj të masave për parandalimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna

- Shmangia e rreziqeve:
 - automatizimi i veprimeve të ngritjes dhe transportit;
 - eliminimi i rreziqeve nëpërmjet zgjidhjeve të projektimit ('projektimi ergonomik'), projektimi i vendit të punës, dhe projektimi i pajisjeve dhe proceseve të punës;
 - planifikimi i punës për shmangien e punës përsëritëse, punës me kohë të zgjatur në pozicione të parehatshme ose qëndrimit statik ulur për kohë të zgjatur.
- Luftimi i rreziqeve në burimin e tyre:
 - reduktimi i lartësisë në të cilën duhet të ngrihen peshat;
 - adresimi i problematikave organizative (për shembull puna në dyshe, ndryshimi i modeleve të punës).
- Përshtatja e punës me individin:
 - projektimi i vendit të punës për t'u mundësuar punëtorëve hapësirë të mjaftueshme për të pasur qëndrimin e duhur;
 - zgjedhja e karrigeve dhe tavolinave të punës që përshtaten (për shembull, tavolina pune ergonomike që i lejojnë punëtorët të alternojnë ndërmjet qëndrimit ulur dhe në këmbë)
 - lejimi i variacionit në mënyrën e kryerjes së detyrave në punë;
 - lejimi i pushimeve të ndërmjetme.
- Përshtatja me avancimet teknologjike:
 - përditësimi me aparatet e reja ndihmëse dhe aparatet, mjetet dhe pajisjet më ergonomike;
 - përditësimi i punëtorëve me teknologjinë për të ruajtur kompetencat dhe vetëbesimin e tyre.
- Zëvendësimi i aspekteve të rrezikshme me ato të sigurta ose më pak të rrezikshme:
 - zëvendësimi i ngritjes manuale të peshave (të rënda) me ngritjen mekanike.
- Zhvillimi i një politike parandaluese koherente që mbulon teknologjinë, organizimin e punës, kushtet e punës, marrëdhëniet shoqërore dhe ambientin e punës.
- Zbatimi i masave kolektive fillimisht:
 - priorizimi i dorezave të pajisjeve me kapje të mirë në vend të dorezave të duarve kundër rrëshqitjes, i peshave më të lehta për ngritje në vend të brezave për shpinën (për mbështetje lumbare) apo i dorezave ortopedike, dhe sa më pak detyra që i detyrojnë punëtorët të ulen në bisht apo gjunjë në vend të mbrojtëseve të gjunjëve.
- Ofrimi i trajnimit dhe udhëzimit të duhur për punëtorët:
 - ofroni trajnim praktik mbi mënyrën e përdorimit të duhur të pajisjeve të punës (pajisjeve ngritëse, karrigeve, mobilie), mënyrën ergonomike të organizimit të punës dhe hapësirës së punës, dhe qëndrimeve të sigurta gjatë punës (ulur, në këmbë).

Për arsye se ÇMS-të e shkaktuara nga puna janë pasojë e një sërë faktorësh, mënyra më e mirë për adresimin e tyre është qasja e kombinuar. Për shembull, nëse një shoqërie i duhet të reduktojë ÇMS-të që shkaktohen nga puna sedentare, qasja mund të përfshijë veprime që synojnë (1) vendin e punës (për shembull, mobilitet ergonomike), (2) organizimin e punës (për shembull, variacionin e detyrave duke alternuar punën ulur me atë në këmbë), (3) faktorët psikosocialë (për shembull, nxitjen e autonomisë në punë) dhe (4) punëtorët (për shembull, nëpërmjet trajnimeve mbi qëndrimet e duhura gjatë punës). Këto lloj ndërhyrjesh do të kenë ndikim më të madh në shëndetin muskulo-skeletor të punëtorëve se sa ndërhyrjet që adresojnë vetëm një faktor rreziku.



©iStockphoto / Jacob Ammentorp Lund

Qëndrimi ulur në punë - zgjidhje praktike

Shumë nga punët e sotme karakterizohen nga mungesa e aktivitetit fizik dhe periudha të gjata të qëndrimit të pandërprerë ulur²⁵, që shton rrezikun për ÇMS dhe probleme të tjera shëndetësore, si diabeti dhe obeziteti.²⁶

Projektimi i duhur i vendit të punës, promovimi i aktivitetit fizik dhe ndryshimet e shpeshta në pozicionin e qëndrimit janë të nevojshme për të parandaluar sforcimin që lidhet me punën sedentare. Është e rëndësishme që të rritet ndërgjegjësimi mbi:

- dobëti e alternimit të qëndrimit ulur dhe atij në këmbë;

- nevojën për të bërë pushim;
- vlerën e përfshirjes së aktivitetit fizik dhe të ushtrimeve të fleksibilitetit ose forcës gjatë ditës së punës;
- efektet pozitive të organizimit të punës duke pasur parasysh këto pika.

Gjithashtu, punëdhënësit dhe punëtorët duhet të jenë të vetëdijshëm që është shumë e rëndësishme të jenë fizikisht aktivë edhe nëse përjetojnë dhimbje muskulo-skeletore.

Rast studimor

Rehabilitimi i orientuar nga puna për aktivitetin e parukerisë

Në Finlandë, kurset mbi rehabilitimin mjekësor të orientuar nga puna raportohet se i kanë ndihmuar parukierët që vuanin nga dhimbjet kronike të qafës, shpatullave ose shpinës. Kurset ishin pjesë të një qasjeje të kombinuar që përfshinte mbështetjen mjekësore dhe fizioterapinë. Ato u fokusuan te ndryshimet në:

- teknikat e punës;
- mirëqenien subjektive;
- kapacitetin fizik dhe muskulator;
- aftësinë e perceptuar të punës;
- projektimin e vendit të punës/mjeteve.

- Parukierët që morën pjesë raportuan reduktim të sforcimit fizik dhe mendor, dhimbjes së qafës dhe shpatullave, dhimbjes së shpinës dhe reduktim të vizitave te mjeku për shkak të ÇMS-ve pas rehabilitimit. Ata u shprehën se përdorimi i teknikave të reja të punës, përdorimi i shpeshtë i karriges, pushimet për të bërë ushtrime fizike dhe shtimi i mundësive për t'u çlodhur gjatë ditës së punës kishin qenë të dobishme.

- *Burimi: ergoHair.²⁸*



Kryerja e vlerësimeve efikase të rrezikut dhe parandalimi i rrezikut kërkojnë që punëdhënësit dhe punëtorët e tyre të jenë të mirinformuar dhe të trajnuar. Si pjesë e Fushatës “Vende Pune të Shëndetshme” 2020-2022, EU-OSHA ka krijuar një të bazë të re të dhënash me materiale praktike, ku përfshihen mjete të dobishme, udhëzime dhe shembuj të praktikave të mira. Nëpërmjet përhapjes së informacionit mbi mjetet dhe udhëzimet, EU-OSHA synon të mbështesë vlerësimin e rrezikut

të SSHP. Vizitoni seksionin *Tools & Resources (Mjetet & Burimet)* në faqen e internetit të fushatës (<https://healthy-workplaces.eu/en/tools-and-publications>) për të parë se çfarë përmban.

Burime të tjera, si OiRA (Mjeti interaktiv në Internet për Vlerësimin e Rrezikut)²⁷, mund të ofrojnë mbështetje për NMV-të dhe përfaqësuesit e punëtorëve.

2.4. Ndërrhyrja e hershme dhe kthimi në punë

Prevalenca e lartë e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna thekson rëndësinë e marrjes së masave për parandalimin e shfaqjes ose zhvillimit të tyre. Megjithatë, nëse dikujt i shfaqet një ÇMS, marrja e masave të thjeshta, të tilla si ofrimi i mbështetjes profesionale dhe përshtatja e mjedisit të punës sapo simptomat të shfaqen, i ul në mënyrë të konsiderueshme gjasat që e detyrojnë punëtorin të lërë punën për një kohë të gjatë.²⁹ Ndërrhyrja e hershme mund të parandalojë dhe reduktojë mungesën në punë dhe të mundësojë kursime reale për sistemet kombëtare të kujdesit shëndetësor dhe mirëqenies sociale.

Menaxhimi efikas i një problemi muskulo-skeletor kërkon përpjekje të koordinuar: punëtori, shërbimi i kujdesit shëndetësor dhe punëdhënësi duhet të jenë të angazhuar për ta ndihmuar personin që të kthehet ose të qëndrojë në punë.³⁰

Në mënyrë që ndërrhyrja e hershme në vendin e punës të jetë e suksesshme, punëtorët duhet të inkurajohen që të flasin me punëdhënësit e tyre mbi ÇMS-të. Komunikimi i mirë është kyç për identifikimin e nevojave të individëve, gjetjen e zgjidhjeve të përshtatshme dhe parandalimin që ÇMS-të akute të shkaktuara nga puna të shndërrohen në kronike.³² Më pas, mund të merren masa për të korrigjuar shkakun dhe për të përshtatur detyrat e punës, nëse është e nevojshme. Për sa u përket problemeve shëndetësore që nuk shkaktohen nga puna, si artriti, shpeshherë, marrja

e masave të thjeshta mund të bëjë të mundur që një person të vazhdojë punën dhe të sigurojë që puna nuk ia përkeqëson problemin shëndetësor.³³

Nëse problemi muskulo-skeletor është afatgjatë apo i përsëritur, do të nevojitet rehabilitim³⁴ dhe, nëse nevojitet marrja e raportit mjekësor për shkak të sëmundjes, kthimi në punë³⁵ duhet të menaxhohet me kujdes.³⁶ Gjetjet e kërkimeve, si dhe përvoja praktike tregojnë që ndërrhyrjet për SSHP-në në vendin e punës mund të ndihmojnë për të siguruar që kthimi në punë të jetë i suksesshëm.³⁷

Kjo fushatë do të mundësojë dëshmi dhe shembuj për të treguar se ndërrhyrja e hershme dhe rehabilitimi efikas pas një problemi muskulo-skeletor janë jo vetëm të mundshme, por edhe të suksesshme. Gjithashtu, do të mundësojë burime për të inkurajuar komunikimin e mirë rreth problemeve muskulo-skeletore ndërmjet punëtorëve dhe punëdhënësve të tyre.³⁸

Krahas kësaj, do të promovojë një qasje sistematike dhe shumëdimensionale ndaj ndërrhyrjes së hershme dhe kthimit në punë, që përfshin koordinimin ndërmjet shërbimeve shëndetësore dhe sociale, shërbimeve të punësimit, shoqërive të sigurimeve për shëndetin në punë dhe shërbimeve të tjera përkatëse, me qëllim ofrimin e mbështetjes për punëtorët dhe punëdhënësit.

Punëtorët femra në një kopësht të vogël danez vuanin nga një sërë shqetësimesh si pasojë e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna. Me qëllim parandalimin e largimit të punëtorëve më të vjetra dhe me më shumë përvojë, kopshti zbatoi një ndërrhyrje që përfshinte këshillimin individual me një ergoterapeut, aksesin e hershëm në fizioterapi me kosto të reduktuar dhe përmirësimet ergonomike në punën e punonjëseve. Përfitimet nga kjo ndërrhyrje

ishin kushtet më të qëndrueshme të punës, reduktimi i shfaqjes së ÇMS-ve dhe mbajtja e punonjësve me përvojë në vendin e punës. Faktorët e suksesit përfshinë mbështetjen nga sindikatat dhe ekspertët e jashtëm si dhe larinë e masave të marra. Ndryshimi i modeleve të sjelljes së punonjësve u identifikua si një sfidë. Megjithatë këto masa ishin të posaçme për kopshtin, qasja mund të zbatohet dhe në biznese të tjera.³¹

Rast studimor

Ndërhyrja e hershme në kujdesin shëndetësor – Spitali “Clínico San Carlos” në Madrid

Koalicioni “Fit for Work” (I Përshtatshëm për të Punuar) në Spanjë, është një shembull për rezultatet e programeve të ndërhyrjes së hershme. Sikurse shpjegohet në faqen e internetit të Grupit Drejtues Evropian për Kujdes të Qëndrueshëm Shëndetësor³⁹:

Që prej vitit 2012, Koalicioni ka mbështetur zgjerimin progresiv të Klinikave të Ndërhyrjes së Hershme për ÇMS-të, që janë shkaku kryesor i paaftësisë së përkohshme për punë (PPP). Në Spanjë, PPP-ÇMS janë shkak për rreth 21 milionë ditë pune të humbura në vit, që do të thotë një humbje financiare prej 1.7 miliardë euro. Ndërhyrja e hershme për këtë problem bazohet në idenë që ekziston një ‘periudhë mundësie’

gjatë së cilës pacientët me paaftësi për shkak të ÇMS-ve mund të rikuperohen më shpejt.

Hipoteza u testua në një ndërhyrje rastësore dhe të kontrolluar për mbi 10 000 raste me PPP-ÇMS, me një grup kontrolli të cilit iu ofrua kujdesi standard, dhe një grup ndërhyrjeje të cilët ndoqën një program të posaçëm kujdesi ku përfshihej menaxhimi klinik nga ekspertë, edukimi i pacientëve dhe mbështetja për kthimin në punë; rasteve të tjera iu ofrua kujdes standard.

Ndërhyrja arriti të ulte mesatarisht me 40% numrin e ditëve të lejes për shkak të sëmundjes, ndërsa përdorimi i burimeve të kujdesit shëndetësor ra me 45% dhe përqindja e paaftësisë së përhershme për punë u përgjysmua.



2.5. Disa grupe punëtorësh janë veçanërisht të rrezikuar

Të gjithë punëtorët duhet të mbrohen njëllëj nga rreziqet që çojnë në shfaqjen e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna. Në nivelin e BE-së, është prezantuar një legjislacion për të siguruar trajtim të barabartë dhe për të përmirësuar sigurinë dhe shëndetin në punë për të gjithë.

Grupet që janë të ekspozuara ndaj rreziqeve të caktuara mund të përfshijnë gratë⁴¹, punëtorët emigrantë⁴², punëtorët e moshuar,⁴³ punëtorët e rinj në moshë⁴⁴ dhe punëtorët që janë në rrezik për të përjetuar diskriminim në punë, si personat LGBTI (lezbike, gej, biseksualë, transgjjinorë dhe interseks)⁴⁵, punëtorët me aftësi të kufizuara, ose punëtorët nga grupe etnike ose minoritare që diskriminohen për shkak të ngjyrës së lëkurës ose besimit fetar.

Disa prej këtyre grupeve të punëtorëve mund të jenë në rrezik më të madh që të vuajnë nga ÇMS-të për shkak të:

- mungesës së përvojës ose mungesës së trajnimit;
- ekspozimit të përsëritur kumulativ ndaj faktorëve të rrezikut që lidhen me prevalencë më të lartë të ÇMS-ve⁴⁶, siç janë

lëvizjet e përsëritura të dorës ose krahut, dridhjet, ngritja ose lëvizja e peshave të rënda, ekspozimi ndaj temperaturave të larta, ngacmimi ose bullizmi, ose përjetimi i abuzimit verbal në punë dhe stres.⁴⁷

- sektorët në të cilët punojnë, si ndërtimi, bujqësia, sektorët shëndetësorë ose socialë dhe shërbimet e mikpritjes;
- llojit të punës në të cilën ka gjasa të punojnë, ku shembuj tipikë janë punët e krahut ose më pak të specializuara (të cilat kanë prevalencë më të lartë të ÇMS-ve), siç janë operatorët e impianteve ose makinerive, montuesit dhe punëtorët për punë bazike (për shembull, pastrues, punëtorë në bujqësi apo peshkim, punëtorë në minierë, ndërtim, prodhim dhe transport).

Nevojat dhe rrethanat e veçanta të këtyre punëtorëve duhet të merren në konsideratë gjatë vlerësimit të rreziqeve që lidhen me ÇMS-të dhe hartimit të masave parandaluese. Udhëzimi mbi vlerësimin e rrezikut të ndjeshëm ndaj diversitetit është i disponueshëm për ndërmarrjet dhe do të promovohet gjatë fushatës.⁴⁸

Të dhënat në nivel BE-je dhe në nivel kombëtar tregojnë se gratë, punëtorët e moshuar dhe punëtorët më pak të specializuar kanë më shumë gjasa që të raportojnë se vuajnë nga ÇMS-të.⁴⁹



Rast studimor:

Nisma e Inspektoratit Suedez të Punës – Inspektimet mbi barazinë gjinore

Në vitin 2012, përgjatë disa javëve deri në Ditën Ndërkombëtare të Grave më 8 mars, Autoriteti Suedez për Ambientin e Punës zhvilloi një sërë **'inspektimesh mbi barazinë gjinore'**, të fokusuara në zbatimin e barazisë gjinore në vendin e punës. Që atëherë, perspektiva gjinore është përfshirë rregullisht në inspektimet e këtij autoriteti. Inspektorët biseduan me punëdhënësit mbi mënyrat e arritjes së barazisë gjinore në ambientin e punës. Për shembull, t'i kërkohet një punëdhënësi që të marrë në konsideratë se përse gratë mungojnë më shpesh se sa burrat në punë për shkak të problemeve shëndetësore,

mund ta nxisë atë që të adresojë pabarazitë në planet e veprimit për SSHP-në. Autoriteti ka prodhuar një film që shqyrton ambientet e punës së burrave dhe grave në një fabrikë për përpunimin e peshkut. Filmi tregon se si detyrat e burrave, siç janë ngritja e peshave dhe drejtimi i kamionëve pirunë, kanë variacion dhe ata mund të lëvizin nëpër fabrikë. Nga ana tjetër, gratë punojnë kryesisht në linjën e prodhimit, duke bërë punë përsëritëse me ritme të shpejta dhe me shumë pak variacion. Nëse puna do të ishte e organizuar në mënyrë të barabartë, punonjësit do të ishin më të shëndetshëm dhe biznesi do të ishte më fitimprurës.

Mund ta ndiqni filmin në adresën:

<https://www.av.se/en/work-environment-work-and-inspections/work-with-the-work-environment/gender-equality-in-the-work-environment/#4>



2.6. Promovimi i shëndetit të mirë muskulo-skeletor në moshë të herët

Gjetjet e kërkimeve tregojnë se nxënësit raportojnë dhimbje muskulo-skeletore në moshë të herët. Kjo gjë ngre problematikën e punëtorëve të rinj në moshë që fillojnë punën me probleme të ÇMS-ve që mund të përkeqësohen nga puna.⁴⁹ Të rinjtë kanë të gjithë karrierën e tyre para. Prandaj, është e rëndësishme që ata të ndërgjegjësohen lidhur me problemin sa më herët, dhe kjo është arsyeja se përse parandalimi dhe promovimi i shëndetit të mirë muskulo-skeletor duhet të fillojë që në shkollë.

Ndërgjegjësimi sa më i hershëm mbi problemin është në të mirë të të gjithëve. Format e reja të të mësuarit dhe programet e përdorura nga autoritetet e shëndetit publik për të inkurajuar aktivitetin fizik në shkollë dhe jashtë saj, synojnë të promovojnë shëndetin e mirë muskulo-skeletor për brezin e ardhshëm të punëtorëve. Kjo fushatë është një mundësi për

të mbështetur këto nisma dhe për të ndihmuar në reduktimin e rrezikut për ÇMS te nxënësit dhe të rinjtë në arsimin profesional. EU-OSHA synon të punojë ngushtësisht me sektorët e shëndetit publik dhe arsimit me qëllim rritjen e ndërgjegjësimit dhe promovimin e ideve praktike.



Qëndrimi ulur në shkollë

Disa persona, me dashakeqësi, shprehen se shkollat nuk shërbejnë për të shpërndarë dije, por për t'i përgatitur fëmijët që ta kalojnë jetën ulur. Aktualisht, rreth 33% e fëmijëve dhe të rinjve vuajnë nga dëmtime të shkaktuara nga qëndrimi jokorrekt i trupit. Nga konstatimi i lidhjes ndërmjet karrigeve të papërshtatshme, qëndrimit të vazhduar ulur dhe dëmtimeve të shkaktuara nga qëndrimi, ekspertët rekomandojnë që shkollat t'i përshtatin mobiliat me gjatësinë e çdo fëmije. Shumë shkolla kanë bërë përpjekje që t'i ndalojnë nxënësit të qëndrojnë kërrusur, duke inkurajuar qëndrimin e duhur dhe shtimin e aktivitetit fizik.

Nisma e Grupit Federal Gjerman të Punës për Promovimin e Qëndrimit të duhur dhe Lëvizjes në Shkollat Filllore, 'Das bewegte Klassenzimmer' (Klasa e Lëvizshme), tregon se si të nxënit mund të kombinohet me lëvizjen. Qasja shtjellohet si më poshtë:

- Qëndrimi ulur me lëvizje: promovon të ulurit dinamik, duke ofruar kushte të ndryshme për të qëndruar ulur dhe duke përmirësuar projektimin ergonomik, nëpërmjet përdorimit të përshtatësive të bankave dhe jastëkëve me kënd.
- Të nxënit në lëvizje: detyrat janë projektuar që të përfshijnë lëvizjen (për shembull diktimin duke vrapuar dhe gjimnastikën aritmetike).
- Pushime për të lëvizur: këto janë të përfshira në planin mësimor. Veprimtaritë që përfshijnë pushimet për të lëvizur dhe për t'u çlodhur alternohen dhe sheshi i lojës ndahet në zona për të luajtur dhe zona të qeta.

Për më tepër informacion në gjuhën gjermane klikoni në adresën <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.html> (fq. 26-28)



3. Fushata “Vende Pune të Shëndetshme” 2020-2022

3.1. Rreth kësaj fushate

Fushata “Vende Pune të Shëndetshme” 2020-2022 synon të rrisë ndërgjegjësimin lidhur me faktin që ÇMS-të e shkaktuara nga puna prekin të gjithë sektorët dhe të gjitha punët, si dhe të tregojë që ato janë të **shmangshme** dhe të **menaxhueshme**. Ne synojmë ta bëjmë këtë nëpërmjet objektivave strategjikë të mëposhtëm.

1. Ndërgjegjësimi mbi rëndësinë e parandalimit të ÇMS-ve, duke ofruar fakte dhe shifra mbi ekspozimin ndaj ÇMS-ve dhe ndikimin e tyre.
2. Promovimi i vlerësimit të rrezikut dhe menaxhimit proaktiv të ÇMS-ve të shkaktuara nga puna duke siguruar akses në burimet për ÇMS-të, si mjetet, materialet udhëzuese dhe ato audio-vizuale.
3. Demonstrimi që ÇMS-të janë një problematikë për të gjithë, në shumë lloje të vendeve të punës në sektorë të ndryshëm dhe që mund të trajtohen me sukses, duke dhënë shembuj të praktikave të mira.
4. Përmirësimi i njohurive mbi rreziqet e reja dhe që ato po shfaqen, si edhe zhvillime të tjera në lidhje me ÇMS-të.
5. Theksimi i nevojës për të riintegruar dhe mbajtur në punë punëtorët me ÇMS kronike dhe mënyrës si mund të bëhet kjo;
6. Mobilizimi dhe nxitja e bashkëpunimit efikas ndërmjet palëve të ndryshme të interesit duke i bërë ata bashkë dhe duke lehtësuar shkëmbimin e informacionit, njohurive dhe praktikave të mira.

Me qëllim ofrimin e mbështetjes praktike për punëdhënësit, EU-OSHA ka krijuar një bazë të dhënash me burime dhe raste studimore mbi ÇMS-të. Në të ardhmen, bashkëpunimi ynë me ENETOSH, Rrjetin Evropian për Arsimin dhe Trajnimin për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë, dhe sektorin arsimor, do të shërbejë për të krijuar një paketë fushate për shkollat, ku do të përfshihen burime të dobishme.

Ne do të punojmë ngushtësisht me rrjetin dhe partnerët tanë për të lehtësuar shkëmbimin e përvojave dhe praktikave më të mira mbi ÇMS-të dhe për të siguruar që mesazhet e fushatës do të mbërrijnë te punëtorët dhe punëdhënësit, veçanërisht ata në NMV. EU-OSHA do të organizojë edhe veprimtari dhe aktivitete kyçe përgjatë fushatës, si për shembull Çmimet e Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme .

Fushata do të përfundojë me Samitin për Vende Pune të Shëndetshme , që do t’iu mundësojë atyre që kontribuan për fushatën që të festojnë arritjet e saj. Gjithashtu, ky Samit shërben si një mundësi për të reflektuar mbi mësimet e nxëna.

Data kyçe

Prezantimi i fushatës

Tetor 2020

Javët Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë

Tetor 2020, 2021 dhe 2022

Aktiviteti i Shkëmbimit të Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme

Tetor 2021

Rezultatet e Çmimeve të Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme

Prill 2022

Samiti për Vende Pune të Shëndetshme

Nëntor 2022

3.2. Kush mund të marrë pjesë në fushatë?

Ne i inkurajojmë të gjitha organizatat dhe individët që të marrin pjesë në këtë fushatë, por synojmë në veçanti që të punojmë me grupet e mëposhtme të ndërmjetësve për të transmetuar mesazhin e fushatës:

- Pikat fokale të EU-OSHA dhe rrjetet e tyre;
- partnerët socialë (evropianë dhe kombëtarë);
- komitetet sektoriale të dialogut social;
- politikëbërësit (evropianë dhe kombëtarë);
- ndërmarrjet e mëdha, federatat sektoriale dhe shoqatat e ndërmarrjeve të vogla dhe të mesme (NVM);
- Institucionet evropiane dhe rrjetet e tyre (Rrjeti European i Ndërmarrjeve)
- organizatat evropiane jofitimprurëse;
- sektori arsimor dhe institucionet arsimore (fillore, të mesme, universitare dhe profesionale);
- organizatat rinore;
- profesionistët e SSHP-së dhe shoqatat e tyre;
- komuniteti hulumtues i SSHP-së;
- inspektoratet e punës dhe shoqatat e tyre;
- media.

3.3. Si të përfshiheni

Mbështeteni këtë fushatë duke:

- organizuar aktivitete dhe veprimtari; si workshop-et dhe seminarët, kurset e trajnimit, konkurset;
- shpërndarë dhe publikuar materiale të fushatës;
- përdorur dhe promovuar mjete praktike dhe burime të tjera për ÇMS-të në vendin e punës;
- ndarë praktika të mira për parandalimin e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna;
- marrë pjesë në Çmimet e Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme ;
- u përfshirë në Javët Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë;
- u bërë një partner zyrtar i fushatës (e hapur për organizatat pan-evropiane dhe ato ndërkombëtare) ose një partner kombëtar

i fushatës (e hapur për organizatat që veprojnë në nivel kombëtar);

- u bërë një partner mediatik i EU-OSHA (e hapur për mediat kombëtare ose evropiane);
- qenë në dijeni dhe të përditësuar me veprimtaritë dhe aktivitetet tona nëpërmjet faqes së internetit të fushatës (<https://healthy-workplaces.eu>) dhe mediave tona sociale. Na gjeni në adresën në **Facebook**, **Twitter** dhe **LinkedIn**.



Përse nuk na bashkoheni si një partner zyrtar i fushatës?

Nëpërmjet përhapjes së mesazhit të fushatës dhe mbështetjes së saj në mënyra praktike, partnerët tanë përfitojnë duke përmirësuar imazhin e tyre në faqen e internetit të fushatës, si dhe nga mundësitë për të marrë pjesë në aktivitete për shkëmbimin e praktikave të mira dhe mundësi të tjera për rrjetëzim.

Lexoni më tej në faqen e internetit të fushatës <https://healthy-workplaces.eu/en/get-involved/become-campaign-partner>.

3.4. Çmimet e Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme

Çmimet e Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme vlerësojnë qasjet e qëndrueshme dhe novatore për menaxhimin e SSHP-së. Nëpërmjet kësaj, ato paraqesin përfitimet për bizneset kur përdoren praktika të mira për SSHP-në.

Të gjitha organizatat në Shtetet Anëtare, vendet kandidate, vendet e mundshme kandidate, si dhe anëtare të Shoqatës Evropiane për Tregtinë e Lirë (EFTA) janë të mirëpritura për të dorëzuar aplikimet e tyre.

Aplikimet duhet të tregojnë:

- punëdhënësit dhe punëtorët duke punuar së bashku për të menaxhuar rreziqet e ÇMS-ve në vendin e punës dhe për të promovuar një kulturë të shëndoshë për parandalimin e rrezikut;
- zbatimin e suksesshëm të ndërhyrjeve;

- përmirësime të matshme lidhur me parandalimin/uljen e rrezikut të ÇMS-ve dhe SSHP-në në përgjithësi;
- qëndrueshmërinë e ndërhyrjeve përgjatë kohës;
- ndërhyrje që janë të transferueshme në organizata të tjera në sektorë ose vende të ndryshme.

Rrjeti i pikave fokale të EU-OSHA mbledh aplikimet dhe emëron fituesit kombëtarë për të marrë pjesë në konkursin pan-evropian. Konkursi i Çmimeve të Praktikave të Mira do të shpallet i hapur në prezantimin e fushatës në muajin tetor 2020. Fituesit shpallen në muajin prill 2022 dhe gjithashtu, në vitin e fundit të fushatës mbahet një ceremoni për ndarjen e çmimeve, për të festuar arritjet e pjesëmarrësve.



3.5. Rrjeti i partnerëve tanë

Partneritetet me palët kyçe të interesit janë thelbësore për suksesin e fushatave tona. Ne mbështetemi te një sërë rrjetesh partneriteti:

- **Pikat fokale kombëtare:** Rrjeti i pikave fokale të EU-OSHA koordinon të gjitha Fushatat për "Vende Pune të Shëndetshme" në nivel kombëtar. Mësoni më tepër rreth pikave fokale në faqen e internetit të fushatës (<https://healthy-workplaces.eu/en/campaign-partners/national-focal-points>).
- **Partnerët socialë evropianë:** partnerët socialë përfaqësojnë interesat e punëtorëve dhe punëdhënësve në nivelin evropian.
- **Partnerët zyrtarë të fushatës:** 100 ndërmarrje dhe organizata pan-evropiane dhe ndërkombëtare mbështesin Fushatën "Vende Pune të Shëndetshme" si partnere të saj. Mësoni më shumë mbi të qenit partnerë zyrtarë të fushatës në faqen e internetit të fushatës (<https://healthy-workplaces.eu/en/get-involved/become-campaign-partner>).
- **Partnerët mediatikë:** EU-OSHA mbështetet nga një grup ekskluziv gazetarësh dhe redaktorësh në mbarë Evropën, të cilët janë të interesuar për të promovuar SSHP-në. Botime kryesore evropiane mbi SSHP-në promovojnë fushatën. Si shpërblim për këtë mbështetje, oferta për të qenë partner mediatik përmirëson imazhin e botimeve dhe iu mundëson partnerëve të lidhen me rrjetet e EU-OSHA-së dhe palët e interesit në mbarë Evropën.
- **Rrjeti European i Ndërmarrjeve:** EEN mbështet NVM-të në mbarë Evropën me qëllim që të përfitojnë nga mundësitë për biznes dhe tregjet e reja. Si rezultat i bashkëpunimit afatgjatë me EU-OSHA, EEN-ja ka krijuar një rrjet Ambasadorësh të SSHP-së në nivel kombëtar në më shumë se 20 vende evropiane, dhe këta Ambasadorë luajnë rol aktiv në promovimin e Fushatës "Vende Pune të Shëndetshme".
- **Institucionet e BE-së dhe rrjetet e tyre,** në veçanti mbajtësit e postit të Presidentit të Këshillit Evropian.
- **Organe të tjera të BE-së të interesuara në temën e fushatës.**



3.6. Informacione dhe burime të mëtejshme

Vizitoni faqen e internetit të fushatës për të zbuluar një gamë të gjerë materialesh të lidhura me të, të hartuara për t'ju ndihmuar që të promovoni dhe mbështesni fushatën. Këto materiale përfshijnë:

- udhëzuesin e fushatës dhe një fletushkë për Çmimet e Praktikave të Mira për Vende Pune të Shëndetshme;
- prezantime në PowerPoint, postera dhe materiale të tjera;
- paketën e mjeteve të fushatës, këshilla për drejtimin e fushatës suaj dhe burimet që ju ofrojnë mbështetje;
- filma me karaktere vizatimore (Napo) mbi ÇMS-të dhe burime trajnimi;
- udhëzues për rreziqet dhe hartëzimin e trupit;

- një bazë të dhënash me instrumente dhe mjete, materiale audio-vizuale, raste studimore dhe materiale të tjera të praktikave të mira në nivel evropian dhe kombëtar;
- seksion të përditësuar me artikuj OSHwiki mbi ÇMS-të, me fokus të veçantë te mjetet dhe instrumentet;
- një sërë materialesh me informacione dhe grafikë informues mbi tema që lidhen me ÇMS-të;
- burim për drejtimin e diskutimeve në grup ose 'bisedave' rreth ÇMS-ve në vendin e punës;
- përmbledhje të seminareve në internet.

Shumica e materialeve të fushatës janë të disponueshme në 25 gjuhë në adresën <https://healthy-workplaces.eu>



Referenca dhe shënime

- 1 Rezultatet e këtij projekti janë të disponueshme në adresën <https://osha.europa.eu/en/themes/musculo-skeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 2 Eurostat, moduli i posaçëm i Anketës së Fuqisë Punëtore 'Accidents at work and other work-related health problems' [Aksidentet në punë dhe probleme të tjera shëndetësore të shkaktuara nga puna] (2013). Ju lutemi të keni parasysh që këto të dhëna janë për ÇMS-të e shkaktuara nga puna.
- 3 EU-OSHA, Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU [Çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna: Prevalenca, kostot dhe demografia në BE], 2019, fq. 46. Gjetet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demo-graphics-msds-europe/view> Ju lutemi të keni parasysh që këto të dhëna janë marrë nga Studimi Evropian i Kushteve të Punës (EWCS) dhe kanë të bëjnë me ÇMS-të në përgjithësi, jo konkretisht me ÇMS-të e shkaktuara nga puna.
- 4 Po aty, fq. 79-96.
- 5 EU-OSHA, 'Summary: Second European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER-2)' [Përmbledhje: Anketa e Dytë Evropiane e Ndërmarrjeve mbi Rreziqet e reja dhe në Shfaqje (ESENER-2)], 2015. Gjetet në adresën <https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/esener-ii-summary-en.PDF>
- 6 EU-OSHA, 'Factsheet 71 — Introduction to work-related musculoskeletal disorders' [Fletë faktesh 71 - Hyrje në çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna], 2007. Gjetet në adresën <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- 7 Po aty.
- 8 EU-OSHA, Healthy workers, thriving companies — A practical guide to wellbeing at work [Punëtorë të shëndetshëm, kompani të suksesshme - Udhëzues praktik për mirëqenien në punë], 2018. Gjetet në adresën <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- 9 Shihni Shënimin 6.
- 10 Roquelaure, Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work [Çrregullimet muskulo-skeletore dhe faktorët psikosocialë në punë], Instituti Evropian i Sindikatave, 2018, fq. 50. Gjetet në adresën <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>
- 11 Komunikatë nga Komisioni për Parlamentin Evropian, Këshillin, Komitetin Ekonomik dhe Social Evropian dhe Komitetin e Rajoneve, 'Safer and Healthier Work for All — Modernisation of the EU Occupational Safety and Health Legislation and Policy' [Punë më e Sigurt dhe e Shëndetshme për të Gjithë - Modernizimi i Legjislacionit dhe Politikës së BE-së për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë], COM(2017) 12 final. Gjetet në adresën <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>
- 12 EU-OSHA, Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU [Çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna: Prevalenca, kostot dhe demografia në BE], 2019, fq. 91-96. Gjetet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 13 Po aty, fq. 45.
- 14 Ky shqyrtim hulumtues i literaturës adreson pyetjen 'Përse prevalenca e ÇMS-ve të shkaktuara nga puna vijon të mbetet e lartë, pavarësisht politikave, parandalimit dhe uljes së rrezikut në mbarë Evropën?' EU-OSHA, shqyrtim hulumtues i literaturës për ÇMS-të (titulli i punës) <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>
- 15 Komunikatë nga Komisioni për Parlamentin Evropian, Këshillin, Komitetin Ekonomik dhe Social Evropian dhe Komitetin e Rajoneve 'An EU Strategic Framework on Health and Safety at Work 2014-2020' [Një Kuadër Strategjik i BE-së mbi Shëndetin dhe Sigurinë në Punë 2014-2020], COM(2014) 332 final. Gjetet në adresën <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>
- 16 Për më tepër informacion në frëngjisht rreth konkursit Trophées TMS Pros 2018 dhe shoqërive fituese klikoni në adresën <http://www.ucaplast.fr/wp-content/uploads/2018/11/Brochure-Troph%C3%A9es-TMS-PROS-2018.pdf>
- 17 Për informacion të mëtejshëm në frëngjisht mbi programin TMS Pros mund të klikoni në adresën <https://tmspros.fr/TMSPROS/images/le-programme/BrochureTrophees.pdf>
- 18 EU-OSHA, Worker participation in occupational safety and health — A practical guide [Pjesëmarrja

- e Punëtorëve në Sigurinë dhe Shëndetin në Punë - Udhëzues praktik], 2012 (gjendet në adresën https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view); EU-OSHA, Management leadership in occupational safety and health — A practical guide [Drejtimi i menaxhimit në sigurinë dhe shëndetin në punë - Udhëzues praktik], 2012 (gjendet në adresën https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view)
- 19 A. Woolf, 'Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs) [Puna me sëmundjet reumatike dhe muskulo-skeletore (SRM)]; OSHwiki, [https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheu-matic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheu-matic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))
 - 20 EU-OSHA, Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders [Idetë për të filluar diskutimet në punë rreth çrregullimeve muskulo-skeletore], 2019. Gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-start-ers-workplace-discussions-about/view>
 - 21 Direktiva 89/391/KEE (Direktiva Kuadër për SSHP-në) Gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>
 - 22 G. Zwetsloot dhe N. Steijger, 'Towards an occupational safety and health culture' [Drejt një kulture të sigurisë dhe shëndetit në punë] OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Towards_an_occupational_safety_and_health_culture
 - 23 Shihni Shënimin 20.
 - 24 Këto masa (si të gjitha masat e tjera në këtë udhëzues) janë paraqitur si shembuj. Shumica prej tyre mund të konsiderohen shembuj të praktikave të mira dhe si rrjedhojë nuk janë medoemos të detyrueshme apo të përshtatshme për të gjitha vendet e punës. Përshtatshmëria e tyre do të varet nga specifikat e çdo vendi pune (dhe rezultatet e vlerësimeve të rrezikut).
 - 25 D. Commissaris dhe M. Douwes, 'Recommendations and interventions to decrease physical inactivity at work' [Rekomandime dhe ndërhyrje për të reduktuar mungesën e aktivitetit fizik në punë], OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interven-tions_to_decrease_physical_inactivity_at_work
 - 26 Instituti Kombëtar për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë, 'Using Total Worker Health concepts to reduce the health risks from sedentary work' [Përdorimi i koncepteve të Shëndetit të Plotë të Punëtorëve për të pakësuar rreziqet shëndetësore nga puna sedentare], 2017. Gjendet në adresën <https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2017-131/pdfs/2017-131.pdf?id=10.26616/NIOSHWP2017131>
 - 27 Vizitoni faqen e internetit të OIRA-s për të mësuar më tepër rreth ndihmës që ofrohet, në adresën <https://oiraproject.eu/>
 - 28 ergoHair, Musculoskeletal health of hairdressers — Protection of occupational health and safety at workplace [Shëndeti muskulo-skeletor i parukierëve - Mbrojtja e shëndetit dhe sigurisë në vendin e punës], 2019, fq. 31. Gjendet në adresën <http://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>
 - 29 Shihni Shënimin 19.
 - 30 Business in the Community, Musculoskeletal health in the workplace: A toolkit for employers [Biznesi në Komunitet, Shëndeti Muskulo-skeletor në Vendin e Punës: Paketë Mjetesh për Punëdhënësit], 2017. Gjendet në adresën <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-well-being-toolkit-musculoskeletal-mar2017.pdf>
 - 31 EU-OSHA, 'Denmark — Never too old for the kindergarten: Reducing the strain to retain employees' [Danimarka - Asnjëherë shumë i vjetër për në kopsht: Reduktimi i lodhjes për të mbajtur punonjësit], 2016. Gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/denmark-never-too-old-kindergarten-reducing-strain-retain/view>
 - 32 Shihni Shënimin 19.
 - 33 Po aty
 - 34 Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) e përkufizon rehabilitimin si procesi i rikuperimit të niveleve funksionale optimale fizike, shqisore, intelektuale, psikosociale dhe sociale të pacientit'. OBSh, 'Rehabilitimi', 2016, <http://www.who.int/rehabilitation/en/>
 - 35 Kthimi në punë është një përpjekje e koordinuar që synon qëndrimin në punë dhe parandalimin e lënies së punës para kohe, ku përfshihen të gjitha procedurat dhe ndërhyrjet e parashikuara për të mbrojtur dhe promovuar shëndetin dhe aftësinë e punëtorëve për punë dhe për të lehtësuar integrimin sërish në vendin e punës të kujtdo që përjeton reduktim të kapacitetit për punë si pasojë e një lëndimi ose sëmundjeje. EU-OSHA, Rehabilitation and return to work: Europe's systems and policies [Rehabilitimi dhe kthimi në punë: Sistemet dhe politikat e Evropës], 2016. Gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work-info-sheet>
 - 36 Për informacion të mëtejshëm mbi kthimin në punë mund të klikoni në adresën https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_mus-culoskeletal_disorders dhe

- https://oshwiki.eu/wiki/Rehabilitation_and_return-to-work_po-lices_and_systems_in_European_Countries
- 37 E.-P. Takala and K.-P. Martimo, 'Return to work strategies to prevent disability from musculo-skeletal disorders' [Strategjitë e kthimit në punë për të parandaluar paaftësinë nga çrregullimet muskulo-skeletore], OSHwiki, https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_pre-vent_disability_from_musculoskeletal_disorders
 - 38 EU-OSHA, 'Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders' [Idetë për të filluar diskutimet në punë rreth çrregullimeve muskulo-skeletore] Gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
 - 39 Shihni <https://www.sustainable-healthcare.com/prevention/early-intervention/early-intervention-slowness-disease-progression/> and <https://www.sustainable-healthcare.com/prevention/early-intervention/early-intervention-costs-and-benefits/>
 - 40 EU-OSHA, Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU [Çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna: Prevalenca, kostot dhe demografia në BE], 2019, fq. 60, fq. 63 dhe fq. 67. Gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
 - 41 Komunikatë nga Komisioni për Parlamentin Evropian, Këshillin, Komitetin Ekonomik dhe Social Evropian dhe Komitetin e Rajoneve, 'An EU Strategic Framework on Health and Safety at Work 2014-2020; [Një Kuadër Strategjik i BE-së mbi Shëndetin dhe Sigurinë në Punë 2014-2020] COM(2014) 332 final (gjendet në adresën <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TX-T/?uri=COM:2014:332:FIN>); M. Sverke, H. Falkenberg, G. Kecklund, L. Magnusson Hanson dhe P. Lindfors, Women and men and their working conditions: The importance of organizational and psychosocial factors for work-related and health-related outcomes [Gratë dhe burrat dhe kushtet e punës: Rëndësia e faktorëve organizativë dhe psikosocialë për rezultatet e lidhura me punën dhe me shëndetin], Arbetsmiljöverket, 2017 (gjendet në adresën https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapsammanstallningar/women_and_men_and_their_working_conditions.pdf); EU-OSHA, Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU [Çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna: Prevalenca, kostot dhe demografia në BE], 2019, fq. 60-65. (gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>)
 - 42 EU-OSHA, Literature study on migrant workers [Studim i literaturës mbi punëtorët emigrantë], 2007 (gjendet në adresën https://osha.europa.eu/en/publications/literature_reviews/migrant_workers/); Parlamenti Evropian, 'Occupational health and safety risks for the most vulnerable workers' [Rreziqet për shëndetin dhe sigurinë në punë për punëtorët më të cenusëshëm], 2011 (gjendet në adresën [http://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET\(2011\)464436](http://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=IPOL-EMPL_ET(2011)464436))
 - 43 EU-OSHA, Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU [Çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna: Prevalenca, kostot dhe demografia në BE], 2019, fq. 62-66. Gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
 - 44 EU-OSHA, OSH in figures: Young workers — Facts and figures [SSHP në shifra: Punëtorët e rinj në moshë - Fakte dhe shifra], 2007 (gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/report-osh-figures-young-workers-facts-and-figures/view>); EU-OSHA, OSH in figures: Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures [SSHP në shifra: Çrregullimet muskulo-skeletore në BE të shkaktuara nga puna - Fakte dhe shifra], 2010 (gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>)
 - 45 Diskriminimi i përhapur dhe i vazhdueshëm kundër personave LGBTI lidhur me punësimin është dokumentuar në studime shkencore në terren, eksperimente të kontrolluara, revista akademike, çështje gjyqësore, ankesa administrative shtetërore dhe vendore, ankesa në organizatat e bazuara në komunitet, si dhe në gazeta, libra dhe media të tjera. Për shembull, shihni B. Sears dhe C. Mallory, 'Employment discrimination of LGBT people: Existence and impact' [Diskriminimi kundër personave LGBT lidhur me Punësimin: Ekzistenca dhe ndikimi], në C. M. Duffy, Sexual orientation discrimination in the workplace [Diskriminimi ndaj orientimit seksual në vendin e punës], 2014 (gjendet në adresën <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/wp-content/uploads/CH40-Discrimination-Against-LGBT-People-Sears-Mallory.pdf>); Qendra për Progres Amerikan, Gay and transgender people face high rates of workplace discrimination and harassment' [Personat gej dhe transgjinnorë hasin përqindje më të lartë diskriminimi dhe ngacimi në vendin e punës], 2011, <https://www.americanprogress.org/issues/lgbt/news/2011/06/02/9872/gay->

- and-transgender-people-face-high-rates-of-workplace-discrimination-and-harassment/; J. M. Grant, L. A. Mottet dhe J. Tanis, Injustice at every turn: A report of the National Transgender Discrimination Survey [Padrjetësi gjithkund: Raport i Anketës Kombëtare për Diskriminimin ndaj Personave Transgjisorë], 2011 (gjendet në adresën https://static1.squarespace.com/static/566c7f0c2399a3bdabb57553/t/566cbf2c57eb8de92a5392e6/1449967404768/ntds_full.pdf); E. Ozeren, 'Sexual orientation discrimination in the workplace: A systematic review of the literature' [Diskriminimi ndaj orientimit seksual në vendin e punës: Shqyrtim sistematik i literaturës], Procedia: Social and Behavioural Sciences [Procedia: Shkencat Sociale dhe të Sjelljes], 109, 2014, fq. 1203-1215 (gjendet në adresën <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281305252X>); Y. W. Chan, A study of occupational health: Disclosing homosexuality in the workplace [Studim i shëndetit në punë: Zbulimi i homoseksualitetit në vendin e punës], 2016 (gjendet në adresën http://commons.in.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=socsci_fyp); Banka Evropiane për Rindërtim dhe Zhvillim, 'Sexual orientation and earnings: New evidence from the UK' [Orientimi seksual dhe të ardhurat: Dëshmi të reja nga Mbretëria e Bashkuar], 2016 (gjendet në adresën https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3119665); C. Bjorkenstam et al., 'Is work disability more common among same-sex than different-sex married people?' [A është paafërsia për punë më e shpeshtë te personat e martuar të të njëjtit seks se sa te personat e martuar të sekseve të ndryshme?], Epidemiologji (Sunnyvale), 6, 2016, fq. 242 (gjendet në adresën <https://www.omicsonline.org/open-access/is-work-disability-more-common-among-samesex-than-differentsex-married-people-2161-1165-1000242.php?aid=75240>).
- 46 EU-OSHA, Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU [Çrregullimet muskulo-skeletore të shkaktuara nga puna: Prevalenca, kostot dhe demografia në BE], 2019, fq. 116-118. Gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>
- 47 Marrëdhënia ndërmjet rreziqeve psikosociale dhe ÇMS-ve është shqyrtuar nga studiues të ndryshëm. Shihni, për shembull, Y. Roquelaure, Musculoskeletal disorders and psychosocial factors at work [Çrregullimet muskulo-skeletore dhe faktorët psikosocialë në punë], 2018 (gjendet në adresën <https://www.etui.org/Publications2/Reports/Musculoskeletal-disorders-and-psychosocial-factors-at-work>) ose A. Ropponen et al, 'Physical work load and psychological stress of daily activities as predictors of disability pension due to musculoskeletal disorders' [Ngarkesa fizike e punës dhe stresi psikosocial i veprimtarive të përditshme si parashikues të pensionit për paafërsi për shkak të çrregullimeve muskulo-skeletore], Revista Skandinave e Shëndetit Publik, 42, 2014, fq. 370-376 (gjendet në adresën <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24608095>).
- 48 Burimet mbi vlerësimet e rrezikut me ndjeshmëri gjinore përfshijnë EU-OSHA, 'Factsheet 43 — Including gender issues in risk assessment' [Fletë faktesh 43 - Përfshirja e problemeve gjinore në vlerësimin e rrezikut], 2003 (gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/43>); EU-OSHA, 'Women and the ageing workforce: Implications for occupational safety and health' [Gratë dhe fuqia punëtore në plakje: Implikimet për sigurinë dhe shëndetin në punë], 2016 (gjendet në adresën <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/safer-and-healthier-work-any-age-women-and-ageing-workforce-1/view>); Autoriteti Suedez për Ambientin e Punës, 'How to improve the work environment for both women and men' [Si të përmirësojmë ambientin e punës për gratë dhe burrat], 2019 (gjendet në adresën <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyren/english/how-can-the-work-environment-be-better-for-both-women-and-men-broschyradi-690eng.pdf>); Grupi i Punës së Komitetit të Inspektorëve të Lartë të Punës mbi Rreziqet e Reja dhe në Shfaqje (EMEX), Principles for labour inspectors with regard to diversity-sensitive risk assessment, particularly as regards age, gender, and other demographic characteristics [Parimet për inspektorët e punës lidhur me vlerësimin e rrezikut me ndjeshmëri ndaj diversitetit, veçanërisht për sa i përket moshës, gjinisë dhe karakteristikave të tjera demografike], 2018 (gjendet në adresën <https://www.ispettorato.gov.it/it-it/Attivita/Documents/Attivita-internazionale/Principles-for-about-in-spectors-on-diversity-sensitive-RA.pdf>).
- 49 EU-OSHA, The ageing workforce: Implications for occupational safety and health — A research review [Fuqia punëtore në plakje: Implikimet për sigurinë dhe shëndetin në punë - Shqyrtim i studimit], 2016, fq. 38. Gjendet në adresën https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/The_ageing_workforce_implications_for_OSH.pdf

Agjencia Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë (EU-OSHA)

është një agjenci që kontribuon për ta bërë Evropën një vend më të sigurt, më të shëndetshëm dhe më produktiv për të punuar.

E krijuar nga Bashkimi Evropian që prej vitit 1994, me qendër në Bilbao, Spanjë, Agjencia hulumton, zhvillon dhe shpërndan informacion të besueshëm, objektiv dhe të paanshëm lidhur me sigurinë dhe shëndetin, duke krijuar rrjete me organizata të tjera në të gjithë Evropën, me qëllim përmirësimin e kushteve të punës.

Gjithashtu EU-OSHA drejton **Fushatat për “Vende Pune të Shëndetshme”** të mbështetura nga institucionet e BE-së dhe partnerët socialë evropianë dhe koordinohen në nivel kombëtar nga rrjeti i pikave fokale të Agjencisë. Fushata e viteve 2020-2022, Vende Pune të Shëndetshme, Lehtëso Ngarkesën synon të ndërgjegjësojë mbi ÇMS-të e shkaktuara nga puna dhe mbi nevojën e menaxhimit të tyre dhe promovimit të një kulture të parandalimit të rrezikut.

Agjencia Evropiane për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë

C/Santiago de Compostela 12

48003 Bilbao, SPANJË

E-Mail: information@osha.europa.eu

www.healthy-workplaces.eu



Publications Office
of the European Union