

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 18 - numero 3796 di martedì 07 giugno 2016

# Come migliorare le condizioni di lavoro nell'assistenza a domicilio

*Indicazioni sulla sicurezza sul lavoro e tutela della salute nell'assistenza e nelle cure a domicilio. Come migliorare le condizioni di lavoro con riferimento alle posture, alla movimentazione dei pazienti e all'utilizzo di ausili.*

Lucerna, 7 Giu ? Il personale che opera nell'**assistenza** e nelle **cure a domicilio** è generalmente esposto a livelli elevati di stress fisico e psichico. I pazienti da mobilitare possono ad esempio rappresentare un pericolo per la salute dell'operatore. E in questo caso "sovraccarichi dell'apparato locomotore e problemi alla schiena sono spesso dovuti a posture forzate che si assumono quando i posti di lavoro e le procedure sono improvvisate". Ed è perciò prioritario "strutturare il posto di lavoro a domicilio nel modo più ergonomico possibile, ad esempio acquistando, se possibile, dispositivi tecnici di supporto (letti da degenza, piattaforme di sollevamento) oppure adottando misure organizzative, come l'impiego di una seconda persona" per movimentare il paziente.

Può essere importante anche "adeguare l'ambiente di lavoro, ad esempio fissando dei cunei di livellamento in corrispondenza delle soglie delle porte con dislivelli, togliendo tappeti scivolosi o spostando mobili" per contribuire in modo significativo alla prevenzione di infortuni e dei sovraccarichi biomeccanici.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CSRS06\_MAPO] ?#>

Ad affrontare il tema delle condizioni di lavoro nelle attività di **assistenza e cura a domicilio** è un documento, prodotto in Svizzera dalla Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro (CFSL), dal titolo "Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nell'assistenza e nelle cure a domicilio (Spitex)".

Se in un precedente articolo di presentazione ci siamo soffermati sui rischi per la salute degli operatori, raccogliamo oggi alcune delle molte indicazioni, presenti nel documento elvetico, per **migliorare condizioni e ambienti di lavoro**.

Riguardo alle **posture del corpo** e ai disturbi dell'apparato locomotore causati da posture forzate (degli arti superiori, della schiena e degli arti inferiori) sono presentate le seguenti **misure di prevenzione**:

- "per la valutazione dei bisogni, effettuare un'individuazione dei pericoli ed evidenziare quali ausili sono presenti e quali devono essere ancora procurati;
- visionare gli ausili presenti nell'abitazione e usarli in modo opportuno;
- prevedere altezze di lavoro adeguate alle attività, ad es. posizionando i letti da degenza più o meno all'altezza delle anche;
- tenere conto della corporatura individuale e adeguare gli ausili di conseguenza servendosi dei meccanismi di regolazione;
- se necessario, adottare misure organizzative, ad es. eseguire il lavoro in due;
- garantire spazi sufficienti di movimento, specie per piedi e ginocchia (vedi caratteristiche architettoniche dell'abitazione);
- sviluppare e insegnare tecniche di lavoro e posture non affaticanti per le diverse attività;
- evitare di lavorare con la schiena curva. limitare i lavori in posizione accovacciata e sulle ginocchia a brevi interventi".

Altri problemi riguardano il **lavorare in piedi** e seduti con affaticamento, tensioni muscolari a livello del busto e delle gambe, sovraccarico delle strutture passive (ossa, cartilagini, articolazioni, dischi intervertebrali, tendini), disturbi della circolazione, vene varicose.

In questo caso:

- "evitare carichi prolungati e concentrati sempre sullo stesso lato;
- prevedere altezze di lavoro adeguate alle attività, ad es. con letti da degenza regolabili in altezza;

- alternare attività in posizione eretta ad attività in posizione seduta. In caso di lavori di assistenza e cura 'leggeri', adottare la posizione seduta (esempi: somministrare medicinali, piegare la biancheria, fare conversazione);
- durante le pause, se possibile, sedersi e recuperare le forze;
- eseguire esercizi di rilassamento come misura preventiva;
- in caso di insufficienza venosa e vene varicose, indossare calze a compressione".

Veniamo alla **movimentazione dei pazienti** e al rischio conseguente di sovraccarico, affaticamento, cadute in piano, tensioni muscolari e disturbi muscoloscheletrici.

Il documento fornisce varie indicazioni, partendo dalla **preparazione**:

- "preparare il trasporto, predisporre gli ausili (ad es. asse di trasferimento), non agire in maniera avventata;
- fare attenzione agli ostacoli (tappeti, sedie, tavoli, ecc.) e, se possibile, rimuoverli;
- garantire uno spazio sufficiente di manovra;
- verificare le condizioni di luce e, se necessario, provvedere a una migliore illuminazione;
- fissare sul posto gli ausili di sollevamento o la sedia a rotelle e bloccarli per non farli scivolare;
- se non necessari, rimuovere poggiapiedi e braccioli;
- regolare il letto da degenza all'altezza di lavoro necessaria per la prevista movimentazione. Se non è presente alcun letto da degenza, procedere all'individuazione dei pericoli;
- istruire il personale sulle tecniche di movimentazione e di lavoro;
- valutare la disponibilità del paziente a collaborare e ottimizzarla con informazioni tempestive e una partecipazione attiva;
- discutere, concordare e provare la sequenza programmata dei movimenti con i pazienti".

E riguardo alla **tecnica di lavoro** il documento indica di:

- "utilizzare ausili adeguati. Se non sono disponibili, effettuare un'individuazione dei pericoli / una valutazione dei rischi;
- utilizzare ausili di trasferimento, ad es. assi e stuoie di trasferimento, stuoie di scivolamento, sollevatori per pazienti, dischi girevoli, ecc;
- se necessario e possibile, chiedere aiuto e lavorare in due, ad es. con un familiare;
- muovere anziché sollevare;
- allineare la posizione iniziale alla sequenza di movimenti prevista;
- non sollevare mai il paziente con uno scatto o in modo brusco;
- per i sollevamenti, partire dalla posizione accovacciata e fare forza sulle gambe;
- mantenere la schiena dritta e stabilizzare la colonna vertebrale sfruttando la muscolatura del tronco;
- prima sollevare il carico e poi compiere una rotazione;
- evitare posture come schiena curva, lordosi o torsione della parte superiore del corpo;
- lavorare a distanza ravvicinata dal corpo per ridurre l'effetto leva;
- distribuire uniformemente il carico su ambo i lati del corpo;
- usare sempre entrambe le braccia per sollevare, trasportare, spingere o tirare;
- spostare il peso da un piede all'altro, non eseguire il movimento partendo dalle braccia o dalla schiena".

E si sottolinea l'importanza di **coinvolgere il paziente**:

- "sfruttare le possibilità del paziente;
- tenere conto delle abitudini motorie del paziente per la sequenza di movimenti prevista;
- suddividere la sequenza dei movimenti in fasi e lasciar decidere al paziente il ritmo da seguire;
- garantire un sostegno sicuro (tenere saldamente il paziente), ma non afferrarlo per le articolazioni;
- illustrare al paziente la sequenza dei movimenti e gli ausili;
- nelle situazioni difficili, chiedere il supporto di un esperto" (di cinestetica, fisioterapia, ...).

Concludiamo l'articolo ricordando che il documento elvetico su assistenza e cure a domicilio riporta anche ulteriori indicazioni sull'impiego di ausili per la movimentazione dei pazienti con sequenze fotografiche di movimenti cinestetici o di utilizzo di un sollevatore mobile. Inoltre vengono riportate utili indicazioni sulle problematiche architettoniche, sugli spazi di movimento, sulle vie di circolazione nelle abitazioni e sugli indumenti e calzature adatte.

*N.B.: I riferimenti legislativi e i dati sugli infortuni contenuti nel documento originale riguardano la realtà svizzera, ma i suggerimenti indicati sono comunque utili per tutti i lavoratori.*

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro, " [Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nell'assistenza e nelle cure a domicilio \(Spitex\)](#)", a cura di Stephan Melchers, Fabia Dell'Era, Annemarie Fischer, Udo Heinss, Thomas Hilfiker, Käthi Jaun, Marta Kunz, Heidi Schreiner (formato PDF, 1.46 MB).

[Leggi gli articoli di PuntoSicuro sulla sicurezza nella sanità e nei servizi sociali](#)

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)