PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 15 - numero 3139 di venerdì 26 luglio 2013

Gestire lo stress nelle case di riposo e nelle imprese di pulizia

Sono state elaborate schede informative per facilitare un buon percorso di valutazione del rischio stress lavoro-correlato nelle residenze sanitarie assistenziali e nelle imprese dei servizi di pulizia. I sintomi, le cause e gli interventi da attuare.

Monza, 26 Lug ? Se i **rischi stress lavoro-correlati** sono potenzialmente diffusi in tutti i luoghi di lavoro, vi sono specificità, cause, sintomatologie e misure di prevenzione che possono essere distinte a seconda del comparto, dell'azienda e della situazione specifica da affrontare.

Per avere qualche indicazione su come affrontare lo stress nel mondo del lavoro in specifici comparti, possiamo soffermarci su alcune "schede informative differenziate" prodotte in relazione al Piano Mirato di Prevenzione (PMP) dal titolo "**Valutazione del rischio stress lavoro-correlato alla luce delle linee di indirizzo della Regione Lombardia**" attivato dall' Azienda sanitaria locale della provincia di Monza e Brianza nel corso degli anni 2012/2013.
Il Piano è finalizzato in particolare a diffondere le indicazioni contenute nel Decreto Regionale n° 10611 del 15 novembre 2011 al fine di promuovere metodi e strumenti opportuni per un buon percorso di valutazione del rischio stress lavoro-correlato nelle aziende.

Il Piano Mirato si è rivolto in particolare ad un campione di aziende in tre ambiti lavorativi molto diversi: le **Residenze Sanitarie Assistenziali** (RSA), i punti vendita delle aziende della **Grande Distribuzione Organizzata** (GDO) e le **imprese dei servizi di pulizia**. Per ognuna di queste attività sono state elaborate specifiche schede, a cura di M. Di Bella, C. Formigoni (SPSAL ASL Monza e Brianza) e R. Latocca (UMOA, AO San Gerardo di Monza).

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CS0A37] ?#>

Dopo aver parlato di grande distribuzione organizzata ci soffermiamo oggi sul mondo delle **case di riposo** e delle **imprese di pulizia.**

Per le **case di riposo**, con riferimento specifico alle Residenze Sanitarie Assistenziali (RSA), la scheda si sofferma sulle **cause più frequenti** di stress lavoro-correlato per gli operatori assistenziali.

I **rischi per la salute e la sicurezza**:
- "esposizione ad agenti infettivi (biancheria e/o aghi contaminati da sangue o materiale biologico);
- esposizione a sostanze tossico-nocive irritanti (disinfettanti, detergenti, ecc.);
- posture protratte in piedi (ortostatismo / dinamismo);
- movimentazione pazienti non/parzialmente autosufficienti;
- condizioni microclimatiche inadeguate (sbalzi di temperatura, umidità elevata);
- contatto con guanti medicali potenzialmente irritanti e/o allergizzanti (guanti in lattice);
- potenziale aggressione da parte dei pazienti (demenze, psicopatologie maggiori, ecc.)".

I **rischi correlati all'organizzazione**:
- orario su tre turni (compreso il turno notturno);
- orari protratti, sovraccarico lavorativo, alti ritmi di lavoro;
- carenze nella comunicazione;;
- scarso coinvolgimento nelle scelte organizzative di assistenza, scarsa autonomia;
- carenze nella formazione / informazione in merito alle attività lavorative svolte ed ai rischi per la salute e la sicurezza;

- tensioni relazionali con le figure gerarchiche (direzione sanitaria, capo-sala) e con i colleghi;
- carico emotivo elevato nell'assistenza a pazienti critici (anziani defedati [in grave stato di deperimento organico, ndr], demenze tipo Alzheimer, ecc.) e nelle relazioni con i parenti dei pazienti (pressione con richieste ripetute e spesso incongrue, ecc.)".

Queste invece le cause di stress lavoro-correlato più frequenti nel settore delle **imprese di pulizia**.

I **rischi per la salute e la sicurezza**:
- "uso di sostanze chimiche tossico/nocive (irritanti);
- esposizione alle polveri;
- esposizione a materiale tagliente (rifiuti particolari come vetro, sfridi di lavorazione...);
- esposizione ad agenti infettivi se si lavora in ambito sanitario (aghi e taglienti contaminati da sangue o materiale biologico);
- microclima sfavorevole quando si lavora in orari in cui gli impianti di riscaldamento/ condizionamento sono spenti;
- posture protratte in piedi (ortostatismo / dinamismo);
- movimentazione manuale carichi e movimenti ripetitivi".

I **rischi correlati all'organizzazione**:
- "orario disagevole o turni notturni per non sovrapporsi al lavoro che viene svolto nei locali aziendali da pulire;
- rischio di trovarsi isolati in caso di pericolo o anche solo in caso di bisogno (infortunio, malore);
- continuo alternarsi dei colleghi per elevato turn-over".

Le due schede riportano inoltre, senza differenze, gli eventuali **sintomi personali e aziendali** relativi alla possibile presenza di stress lavoro-correlato.

I **sintomi personali** possono riguardare:
- "**problemi digestivi**: i disturbi digestivi sono più frequenti nei lavoratori su turni. I pasti vengono consumati ad orari irregolari, e sovente in modo veloce. Il cibo sovente è consumato freddo. Si consuma molto caffè e tabacco;
- **disturbi del sonno**: il sonno nelle ore diurne è normalmente più corto e meno riposante;
- **ansia e depressione**: i turni interferiscono con la vita sociale e familiare (il tempo a disposizione per i figli e il partner può ridursi). I frequenti cambiamenti di orario di lavoro possono ingenerare fatica cronica, connessa a volte alla depressione;
- **problemi osteomuscolari**: lo stress lavorativo può peggiorare i disturbi osteomuscolari (lombalgie, cervicalgie, poliartralgie a livello degli arti superiori ed inferiori);
- **problemi cardiovascolari**: lo stress lavorativo può costituire un fattore di rischio in alcune patologie cardiovascolari (infarto, ipertensione arteriosa)".

Questi invece i **sintomi a livello aziendale**: "elevato turnover; elevate assenze per malattia; elevata incidenza di infortuni; aumento delle richieste interne di cambio mansione per motivi di salute; aumento dei contenziosi, aumento dei provvedimenti disciplinari".

Veniamo ora a **cosa può fare l'azienda contro lo stress**.

Questi alcuni interventi attuabili per le **case di riposo**:
- "interventi di miglioramento nel campo della sicurezza e tutela della salute (manutenzione ordinaria e straordinaria di impianti ed attrezzature, uso di letti snodabili regolabili elettricamente, uso di sollevatori, uso di ausili minori, ecc.);
- sulla pianificazione del lavoro (es. pianificare adeguatamente la rotazione dei turni, identificare i compiti e le attività lavorative per ogni mansione, adottare sistemi di feed-back sulla qualità del lavoro svolto dai singoli lavoratori);
- adeguata formazione e addestramento dei lavoratori;
- migliorare i sistemi di comunicazione all'interno dell'RSA (bacheca, posta elettronica) e di coinvolgimento dei lavoratori;
- supportare gli operatori al fine di potenziare la loro capacità di adattamento al lavoro (riunioni di reparto, incontri, ecc.);
- supporto ai lavoratori in sofferenza (counselling psicologico, visite mirate del Medico Competente);
- interventi mirati su lavoratori anziani e stranieri".

Questi invece gli interventi per le **imprese di pulizia**:
- "interventi di miglioramento nel campo della sicurezza e tutela della salute (es. fornitura di scale a norma, ausili per movimentazione carichi ecc.);
- interventi sulla pianificazione del lavoro (es. organizzare il lavoro se possibile in orari diurni; pianificare adeguatamente la rotazione dei turni; evitare il lavoro isolato o comunque garantire dispositivi tecnici di comunicazione di immediato utilizzo in caso di pericolo o di bisogno);
- adeguata formazione e addestramento dei lavoratori;

- rotazione del lavoro e pause adeguate per ridurre la monotonia e ripetitività;
- interventi mirati su lavoratori anziani e stranieri".

E cosa può fare il lavoratore contro lo stress?

Nel caso delle **case di riposo** il lavoratore può **adottare uno stile di lavoro adeguato**:
- "creare un luogo di lavoro confortevole;
- organizzare il lavoro in modo da alternare le attività compatibilmente con le esigenze organizzative;
- adattarsi agli imprevisti ed alle emergenze;
- valutare le proprie capacità evitando comportamenti imprudenti;
- fare domande (non troppe) ed ascoltare;
- se si ricoprono ruoli dirigenziali imparare a delegare i compiti che possono essere delegati, anche per valorizzare i collaboratori ed evitare sovraccarico e burn-out".

Inoltre può **adottare uno stile di vita positivo**:
- "effettuare attività fisica regolare (nuoto, jogging, ginnastica specifica, ecc.);
- corretta alimentazione e controllo del peso (l'obesità è un fattore di rischio oltre che per l'apparato cardiovascolare, anche per l'apparato osteomuscolare);
- effettuare tecniche di rilassamento (stretching, training autogeno, ecc.)".

Queste infine le cose che può fare contro lo stress l'**operatore delle imprese di pulizia**:
- "consumare i pasti principali prima del turno e dopo il riposo;
- fare un pisolino prima della prima notte di turno;
- dormire in una stanza fresca, buia e silenziosa;
- usare tappi auricolari fonoassorbenti quando si dorme di giorno;
- pianificare adeguatamente il proprio tempo di lavoro (es. nei turni notturni non lasciare i lavori più noiosi e ripetitivi a fine turno in quanto l'efficienza sul lavoro di chi lavora di notte è ai minimi verso le 4 di mattina);
- comunicare a famiglia e amici il programma dei turni e delle ore di riposo perché possano comportarsi in modo adeguato;
- cercare di variare la postura durante il lavoro;
- adottare uno stile di vita positivo (regolare attività fisica, alimentazione corretta ecc.)".

Le "**schede informative differenziate**" presenti sul sito dell'ASL Monza e Brianza relative al Piano Mirato di Prevenzione "Valutazione del rischio stress lavoro-correlato alla luce delle linee di indirizzo della Regione Lombardia":

- scheda informativa differenziata per le Case di Riposo (RSA) (formato PDF, 67 kB);
- scheda informativa differenziata per la Grande Distribuzione Organizzata (formato PDF, 58 kB);
- scheda informativa differenziata per le Imprese di pulizia (formato PDF, 50 kB).

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