PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 21 - numero 4491 di Mercoledì 19 giugno 2019

Quali sono le criticità del lavoro a turni nelle donne e negli anziani?

Un intervento si sofferma sul lavoro a turni e sul lavoro notturno dei lavoratori anziani e delle lavoratrici. La tolleranza del lavoro a turni, i soggetti vulnerabili e le raccomandazioni per i turnisti anziani.

Bari, 19 Giu ? Un grande numero di lavoratori ha orari di lavoro atipici, ad esempio lavori a tempo parziale o nel solo week-end, orari straordinari e **lavori a turni** e **notturni**. E secondo alcuni dati di monitoraggio della situazione in 27 paesi della Fondazione europea di Dublino, i turnisti risultano oltre il 35% dei lavoratori nel comparto sanitario, il 30% di chi presta la propria attività in alberghi e ristoranti o il 24% di chi opera nei trasporti e nelle telecomunicazioni.

In considerazione dell'alto numero di lavoratori impegnati nel lavoro a turni è importante capire quale possa essere l'impatto e le problematiche delle anomalie orarie lavorative in rapporto al **genere** e all'**età dei lavoratori**.

Per avere qualche utile informazione sul tema, presentiamo oggi un intervento al seminario ECM " Che genere di prevenzione! La fragilità nel lavoro tra differenze di genere ed invecchiamento" che si è tenuto a Bari il 26 novembre 2018. Un intervento di Giovanni Costa (Università di Milano e Fondazione IRCCS Ca' Granda - Ospedale Maggiore Policlinico, Milano) che aveva affrontato il tema dell'invecchiamento e del lavoro a turni anche nel libro " Aging E-book, il Libro d'argento su invecchiamento e lavoro".

Ci soffermiamo, in particolare, su questi argomenti:

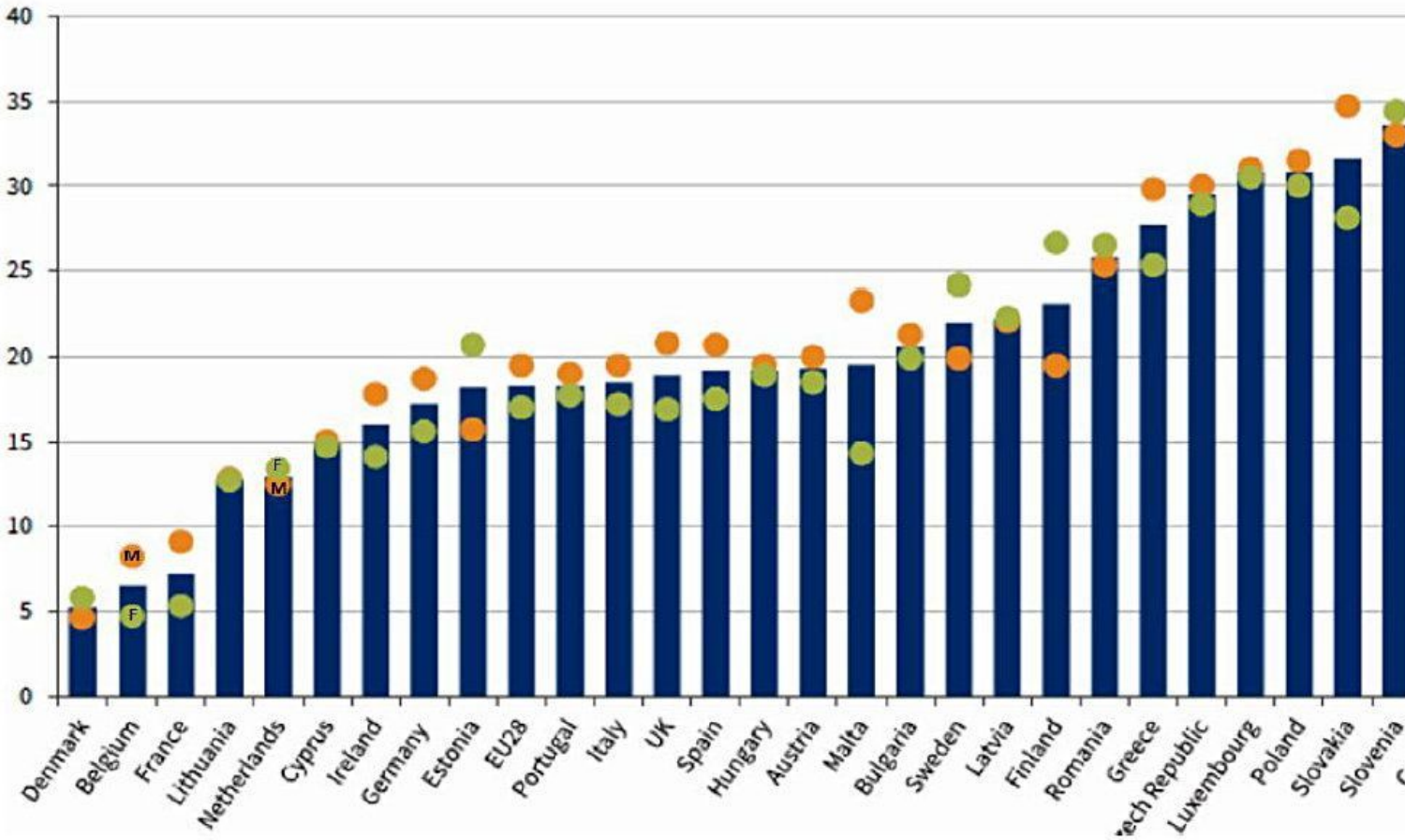
- I fattori che influenzano la tolleranza del lavoro a turni
- I soggetti vulnerabili
- Le raccomandazioni per i turnisti anziani

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0592] ?#>

I fattori che influenzano la tolleranza del lavoro a turni

Nell'intervento " **Stress e turni di lavoro in relazione a differenze di genere e invecchiamento**" si riportano, innanzitutto, diversi dati sull'evoluzione demografica, sulle speranze di vita alla nascita e a 65 anni della popolazione italiana, per genere.

E si riportano anche rappresentazioni grafiche della diffusione del lavoro a turni e del lavoro notturno in 28 paesi europei. Riprendiamo dal documento il grafico sulla diffusione del lavoro a turni:



L'intervento riporta poi vari fattori che, nei lavoratori, influenzano la **tolleranza del lavoro a turni**.

Questi i principali fattori:

- **Caratteristiche individuali**
  - Età
  - Sesso
  - Struttura circadiana
  - Personalità / comportamenti
  - Strategie di sonno
  - Stato di salute
- **Condizioni familiari e sociali**
  - Stato coniugale
  - No ed età dei figli
  - Atteggiamenti della famiglia
  - Lavoro del partner
  - Entrate economiche

    - Abitazione
- **Condizioni sociali**
    - Supporto sociale
    - Pendolarismo
    - Servizi sociali
    - Coinvolgimento sociale
    - Tradizione di lavoro a turni
    - Organizzazione della comunità
- **Condizioni di lavoro**
    - Misure compensative
    - Indennizzo monetario
    - Organizzazione del lavoro
    - Soddisfazione
    - Carichi di lavoro
    - Counselling
- **Orari di lavoro**
    - Schemi di turno
    - Orari dei turni
    - Lavoro straordinario
    - Quantità di lavoro notturno
    - Orari flessibili
    - Partecipazione all'organizzazione

I soggetti vulnerabili

Si indica poi che tra i soggetti più vulnerabili ci sono i **lavoratori anziani**:

- "Riduzione della durata del sonno: risveglio precoce, > risvegli
- < Propensione al sonno al mattino presto (mattutinità)
- > Propensione al sonno durante il giorno
- Riduzione della qualità del sonno: < sonno profondo (SWS)
- Più disturbi del sonno in generale
- Sonno diurno: > stadio 1; < SWS; > diuresi; > risvegli; > escrezione di noradrenalina
- Minore ampiezza dei ritmi biologici e più lento aggiustamento di fase nei successivi turni di notte
- Maggiore importanza del processo omeostatico sul livello di sonnolenza e di fatica
- Ridotta efficienza psico-fisica
- Maggiore fatica
- Salute compromessa".

Sono poi riportate indicazioni su come cambiano le abilità (work ability index) nell'invecchiamento tra uomini e donne e alcune problematiche specifiche relative al **lavoro a turni nelle donne**:

- "Disturbi mestruali
- Ridotta fertilità
- Maggiore abortività
- Sviluppo fetale disturbato
- Fatica cronica
- < Cura dei figli
- > Carichi familiari
- Tumori mammari (2A IARC)".

Rimandiamo alla lettura integrale delle slide dell'intervento che riportano molti dati e grafici sui disturbi e le problematiche di genere indicate.

Si ricorda poi anche la legislazione relativa al **lavoro notturno**:

- è vietato a:
  - Donne dall'accertamento dello stato di gravidanza fino al compimento del 1° anno di età del bambino;
- non può essere obbligatorio per:
  - La lavoratrice madre di un figlio di età inferiore a 3 anni o, in alternativa, il lavoratore padre convivente con la stessa
  - Lavoratrice o lavoratore unico affidatario di un figlio convivente di età inferiore a 12 anni
  - Lavoratrice o lavoratore con soggetti disabili a carico

Le raccomandazioni per i turnisti anziani

L'intervento si sofferma poi sui **criteri ergonomici per l'organizzazione dei turni**:

- Limitare il più possibile il turno notturno
- Poche notti di seguito (2-3 max)
- Preferire turni ruotanti al turno fisso notturno
- La rotazione veloce è migliore di quella lenta
- La rotazione in senso orario (M-P-N) è meglio della anti-oraria
- Durata del turno in base al carico di lavoro
- Evitare l'inizio troppo anticipato del turno del mattino
- Turni prolungati (9-12 h) solo quando il carico di lavoro è basso
- Cicli di turno il più possibile regolari
- Giorni di riposo dopo i turni notturni
- Consentire flessibilità negli orari

L'intervento riporta poi, in conclusione, delle utili **raccomandazioni per i turnisti anziani**:

- Ridurre il lavoro notturno dopo i 50 anni
- Priorità al trasferimento ai turni diurni
- Lavoro notturno fisso solo su base volontaria
- Più scelte per gli schemi di turno (flessibilità)
- Ridurre il carico di lavoro
- Ridurre l'orario di lavoro
- Aumentare le pause
- Maggiori possibilità di pisolini
- Più attenta e frequente sorveglianza sanitaria
- Consulenza e supporto per appropriate strategie di coping (sonno, dieta, esercizio fisico, relazioni sociali).

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

" Stress e turni di lavoro in relazione a differenze di genere e invecchiamento", a cura di Giovanni Costa (Università di Milano e Fondazione IRCCS Ca' Granda - Ospedale Maggiore Policlinico, Milano), intervento al seminario "Che genere di prevenzione! La fragilità nel lavoro tra differenze di genere ed invecchiamento" (formato PDF, 4.26 MB).

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it