PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 26 - numero 5645 di Giovedì 20 giugno 2024

Sonno, salute e sicurezza: giocare per migliorare la prevenzione

Un factsheet Inail riporta informazioni su sonno, salute e sicurezza anche sul lavoro e propone di giocare, sperimentare e imparare con il serious game gratuito Sleep-Ro@d. Gli incidenti stradali, l'importanza del sonno e l'esperienza di gioco.

Roma, 20 Giu ? Con la ripresa della mobilità conseguente alla riduzione delle misure di contenimento della pandemia da COVID-19 sono tornati ad aumentare gli **incidenti e infortuni stradali lavoro correlati**.

In Italia nel 2022, rispetto al 2021, i morti sulle strade "sono aumentati del 9,9% così come il numero di incidenti e feriti (+9,2%)". E il tasso di mortalità stradale "è passato da 48,6 a 53,6 morti ogni milione di abitanti (tra il 2021 e il 2022), mentre era pari al 53,1 nel 2019".

Senza dimenticare che gli incidenti stradali lavorocorrelati costituiscono "una delle principali cause di morte per infortunio sul lavoro".

Pur mancando nell'Unione europea, un monitoraggio sistematico dei decessi stradali e degli infortuni gravi legati al lavoro, "si stima che **tra il 40 e il 60%** di tutti gli incidenti sul lavoro con morte siano incidenti stradali avvenuti durante l'utilizzo della strada per lavoro e durante il percorso casa-lavoro-casa".

A ricordarlo, con queste parole, è una scheda informativa, curata dal Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale (Dimeila) dell'Inail, intitolata "**Sonno, salute e sicurezza anche sul lavoro: giocare, sperimentare e imparare con SLEEP-RO@D**".

Nella scheda ? a cura di E. Pietrafesa, D. Vasselli, A. Martini, S. Garbarino e A. Polimeni - viene presentato un **serious game digitale** progettato come intervento formativo-partecipativo dedicato alla sensibilizzazione e promozione dell'**igiene del sonno**, mirato a ridurre il rischio di incidenti stradali, anche in contesti lavorativi.

Nel presentare la nuova scheda l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- I fattori di rischio degli incidenti stradali correlati all'attività lavorativa
- Gli incidenti stradali e l'importanza della quantità e qualità del sonno
- Un serious game per migliorare la salute e sicurezza sul lavoro

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CS0A23.D] ?#>

I fattori di rischio degli incidenti stradali correlati all'attività lavorativa

Il fact sheet Inail ricorda, innanzitutto, che i dati di letteratura "mostrano che la maggior parte degli incidenti sul lavoro non sono fondamentalmente diversi nella loro struttura causale da qualsiasi altro tipo di incidente stradale".

Tuttavia alcuni **fattori di rischio** sembrano avere un'influenza particolare sulla sicurezza stradale correlata al lavoro:

- "stato psicofisico del conducente,
- comportamenti errati (es. eccesso di velocità) e abitudini rischiose (es. consumo di alcol e droghe illegali, assunzione di farmaci),
- stanchezza e sonnolenza,
- pressione del tempo e distrazione,
- qualità della sicurezza della rete stradale e del parco veicoli".

E se, in generale, "il 90% di tutti gli incidenti stradali oggi è legato al fattore umano e ad errori umani che incidono in maniera preponderante sulla frequenza e gravità degli incidenti stradali", le statistiche "indicano genericamente come prima causa di incidente stradale la '**distrazione**', spesso frutto di stanchezza e eccessiva sonnolenza dell'utente della strada".

Si indica anche che la **sonnolenza alla guida** è spesso "sottostimata come fattore determinante degli incidenti stradali, quasi mai viene presa in esame di per sé come 'causa', messa in ombra da fattori più evidenti e misurabili (velocità eccessiva, situazione meteo, condizioni del veicolo ecc.)".

Gli incidenti stradali e l'importanza della quantità e qualità del sonno

Si ricorda poi che il **sonno** è "un prerequisito biologico per la vita umana, insieme al cibo, all'acqua e all'aria".

In particolare l'*American Academy of Sleep Medicine* e la *Sleep Research Society* hanno chiarito che "una ridotta quantità e qualità del sonno rendano meno efficienti durante la giornata e che, se tale condizione persiste, può danneggiare la salute generale, cardiovascolare, metabolica, mentale, può alterare l'efficienza del sistema immunitario, diminuire la performance e la vigilanza/attenzione, aumentare la mobilità e mortalità".

A livello individuale i fattori che influenzano il sonno di una persona "includono la genetica, la conoscenza, le convinzioni e gli atteggiamenti individuali nei confronti del sonno, la sua salute generale e così via". Ma il livello individuale è poi inserito "all'interno di un contesto sociale, che comprende la famiglia, l'ambiente, la casa, il lavoro/scuola, gli aspetti socioeconomici, la religione, la cultura, la razza/etnia e altri fattori. Tutti questi fattori influenzano il sonno attraverso l'individuo".

Un serious game per migliorare la salute e sicurezza sul lavoro

Si segnala poi che una recente metodologia formativa che può essere efficace nel veicolare "messaggi relativi all'apprendimento di comportamenti corretti dal punto di vista della salute e sicurezza" è rappresentata dai serious game, ovvero da "**giochi educativi/addestrativi** che integrano elementi ludici con obiettivi di apprendimento definiti, e una caratteristica chiave, l'interattività".

E **SLEEP-RO@D** è un serious game digitale, "sviluppato da un team multidisciplinare, progettato come intervento informativo formativo teso a modificare comportamenti e abitudini degli individui/lavoratori in merito alla quantità e qualità del sonno".

Nel videogioco - sviluppato all'interno delle attività di un Progetto di ricerca realizzato in collaborazione tra Inail, Sapienza Università di Roma e Università di Genova ? "sono state scelte alcune variabili che possono incidere sul sonno e che consentono al giocatore, non appena avviata la fase di gioco, di creare il proprio avatar".

A seguito dell'analisi dei dati di letteratura e delle Linee guida dell'*Associazione nazionale medicina del sonno*, "sono state selezionate alcune abitudini e comportamenti che possono essere scelti dal personaggio la sera prima di una giornata lavorativa che comporterà la guida del mezzo e che condizionano il sonno e la meccanica di gioco". E, infatti, al giocatore viene chiesto di "scegliere due attività che vuole far compiere all'avatar la sera prima del giorno di lavoro" (ad es. "fare sport poco prima di andare a dormire, studiare e lavorare intensamente, utilizzare dispositivi elettronici, consumare una cena abbondante, uscire a bere alcolici con gli amici, ecc."). Inoltre, devono essere selezionate "alcune caratteristiche dell'ambiente nel quale dormire che possono condizionare il sonno (tenere alta la temperatura della stanza, tenere accesa una luce di cortesia, tenere accesi dispositivi audio/video, aprire la finestra)".

Dunque il serious game SLEEP-RO@D si basa su elementi e dati scientifici inseriti all'interno della dinamica di gioco e il "ruolo ricoperto nel gioco è quello di un lavoratore o lavoratrice che viene scelto dal giocatore e che prima di mettersi alla guida di un'autovettura o di un mezzo aziendale, esegue una serie di scelte che hanno un impatto sul gioco e condizionano i feedback ottenuti al termine del percorso".

Quando i parametri di gioco "scendono sotto un certo livello (segnalato sulla barra da una freccia), infatti, si sperimenta uno stato alterato che influisce sulla modalità di guida all'interno del gioco (cambio di visuale e visibilità della strada, velocità con cui appaiono i quick time events, ecc.)". Tuttavia tre bonus utilizzabili durante il gioco (consumo di caffè, pausa veloce e sonnellino del conducente) "consentono di migliorare i livelli di sonno e di benessere".

Il serious game è utilizzabile liberamente e gratuitamente su smartphone e PC e per poterlo utilizzare è possibile inquadrare il Qr-code che riprendiamo (Figura 5) dal documento Inail:

Figura 5



Rimandiamo alla lettura integrale della scheda Inail che riporta altre informazioni sull'importanza del sonno, per quanto riguarda la sicurezza, e sul serious game.

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail, Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, " Sonno, salute e sicurezza anche sul lavoro: giocare, sperimentare e imparare con SLEEP-RO@D", a cura di E. Pietrafesa, D. Vasselli e A. Martini (Dimeila, Inail) S. Garbarino (Università di Genova, Dipartimento di Neuroscienze, Riabilitazione, Oftalmologia, Genetica e Scienze Materno-Infantili) e A. Polimeni (Sapienza Università di Roma, Dipartimento di Scienze odontostomatologiche e maxillo-facciali), Factsheet, edizione 2024 (formato PDF, 689 kB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Sonno, salute e sicurezza anche sul lavoro".

Licenza Creative Commons