PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

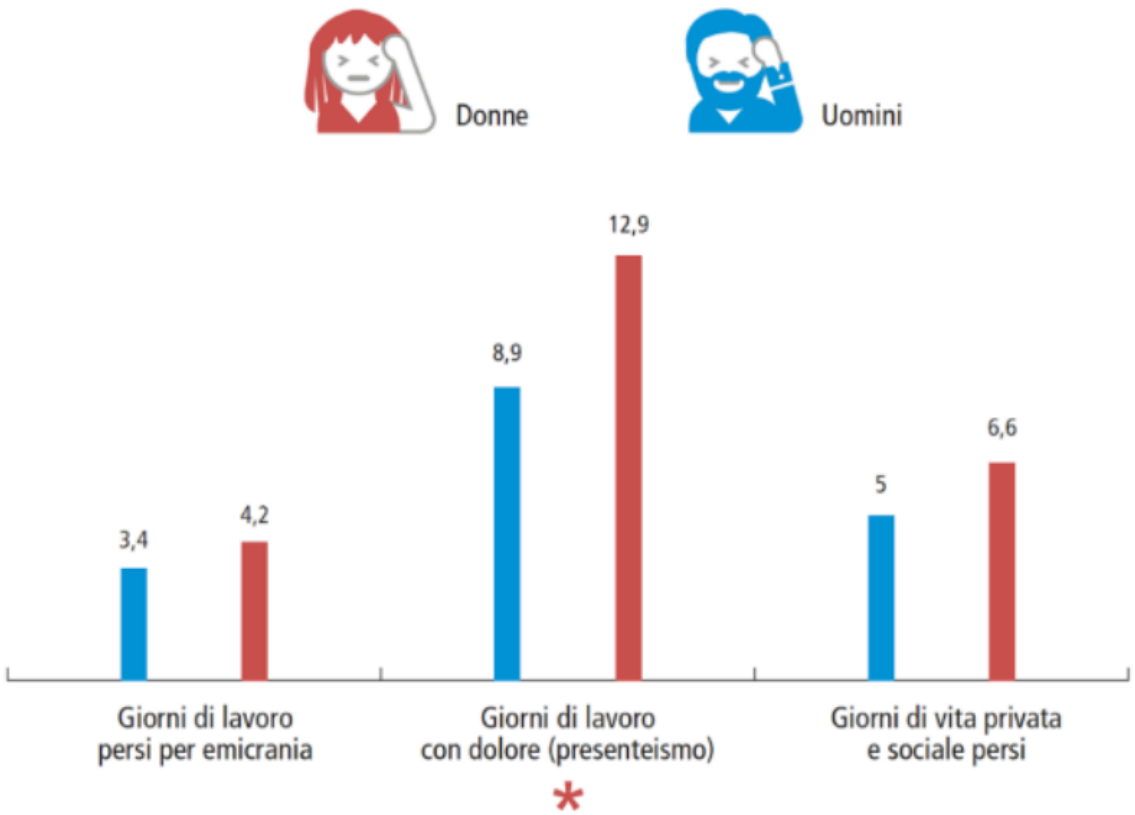
Anno 25 - numero 5328 di Lunedì 13 febbraio 2023

Emicrania: come progettare l'ambiente di lavoro?

Quali aspetti della progettazione possono favorire il benessere nei luoghi di lavoro e diminuire l'effetto invalidante dell'emicrania? L'importanza della progettazione ambientale e della sicurezza inclusiva. Di E.Schiavone, A.Sorrentino e G.Sandrini.

L'emicrania è una malattia neurologica invalidante molto complessa e attualmente senza un trattamento risolutivo.
L'OMS la colloca al 1° posto come causa di disabilità sotto i 50 anni e al 2° posto nella classifica delle 10 malattie con il maggior numero di anni vissuti da malati: 1 donna su 5; 1 uomo su 16; 1 bambino su 11; 1 famiglia su 4.
Questi i numeri che riguardano l'impatto della malattia sulla vita delle persone che ne soffrono in ogni ambito, investendo la sfera privata, sociale e professionale.

Da una ricerca condotta dalla University of Rochester School of Medicine and Dentistry (Rochester, NY) è emerso quanto segue: "*Gli emicranici spesso descrivono i fattori scatenanti ambientali dei loro mal di testa, come il cambiamento della pressione barometrica, la luce solare intensa, le luci tremolanti, la qualità dell'aria e gli odori. Anche gli aspetti ambientali degli spazi interni e dei luoghi di lavoro sono implicati nell'esperienza dell'emicrania. I programmi completi di trattamento dell'emicrania enfatizzano la consapevolezza e l'evitamento dei fattori scatenanti come parte del regime terapeutico*"



Giornate di produttività perse negli ultimi 3 mesi (fonte ISS)
*Le differenze statisticamente significative sono indicate da **

Con queste premesse è importante considerare quali aspetti della progettazione possono ostacolare o favorire il benessere all'interno dei luoghi di lavoro generando ambienti accoglienti e sicuri, capaci di aiutare le persone che soffrono di emicrania a gestire la malattia e i suoi sintomi come ulteriore supporto in aggiunta alle terapie farmacologiche e alle strategie non farmacologiche che è possibile mettere in atto per migliorare la propria condizione e le relazioni sociali.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0816] ?#>

Con la legge 81/2020 la cefalea è stata riconosciuta malattia sociale, passo importante ma che non implica l'automatico riconoscimento dell'emicrania come malattia invalidante. È un primo step che consente di progettare un sistema di presa in carico precoce, una diagnosi corretta e terapie adeguate.
Contemporaneamente la consapevolezza dell'impatto che le condizioni ambientali hanno sulle persone che convivono con i sintomi dell'emicrania può aiutarci a progettare meglio anche i luoghi di lavoro. Gli aspetti da considerare sono quelli legati all'ambiente fisico e a quello sociale che insieme costituiscono i fattori ambientali.
Nella relazione fra l'individuo e l'ambiente tali fattori possono comportarsi come barriera o facilitatore a seconda di come vengono considerati e risolti nell'ambito del progetto (ICF, OMS 2001).

Osservando le analisi condotte sul fenomeno dei licenziamenti in massa, si riscontra che questo ha a che vedere anche con la qualità della vita dei lavoratori dentro l'azienda. A questo proposito, una delle azioni intraprese dalle organizzazioni per contenere tale fenomeno è l'investimento nel wellness aziendale. Sennonché la gran parte delle azioni riguardano attività/programmi rivolti alle persone e più specificatamente "sulle persone" ma poco al loro intorno, al contesto, all'ambiente fisico. Fra le attività troviamo corsi di mindfulness e di ginnastica, programmi di telemedicina, educazione alimentare, attività di gruppo, programmi per agevolare tipologie di utenza specifiche (ad esempio orari flessibili per mamme e papà) e iniziative simili.

La qualità dell'ambiente di lavoro

Ad essere trascurato è l'impatto che ha sulle persone la qualità dello spazio in cui trascorrono la propria giornata lavorativa, svolgono le diverse mansioni: utilizzano dispositivi elettronici e/o meccanici, movimentano carichi, ricevono clienti, affrontano riunioni o qualsiasi altra attività richieda la loro presenza, partecipazione, intervento. Inclusi gli ambienti dedicati alle attività collegate e accessorie all'impiego, tra cui mense, aule formazione, laboratori, spogliatoi.

Non è certo con la realizzazione di una piccola palestra aziendale che può dirsi risolto il miglioramento dell'offerta in relazione alla qualità ambientale del luogo di lavoro.

Tornando al nostro focus, per migliorare l'esperienza dei lavoratori, ma più in generale l'esperienza di fruizione dei luoghi di lavoro da parte di chiunque affetto da emicrania (visitatori, utenti, clienti, collaboratori esterni), diventa importante porre maggiore attenzione alla correlazione tra i fattori scatenanti e i sintomi, per prevenire gli attacchi di mal di testa ma anche per potersi riprendere da una crisi.

Il luogo di lavoro non deve più essere un posto da cui fuggire quando si sta male, un ambiente pieno di trigger, in cui ci si vergogna di parlare apertamente della propria malattia e in cui si alimenta lo stigma del lavoratore fannullone che usa l'emicrania come alibi per limitare il proprio impegno. Occorre dare una risposta concreta alle esigenze della variabilità umana, alla diversità che caratterizza ogni individuo per la creazione di ambienti di lavoro sempre più inclusivi.

Diversità e Inclusione sono il focus della norma "ISO 30415:2021 ? Human Resources Management ? Diversity and Inclusion" documento di riferimento che supporta le Organizzazioni nell'integrazione all'interno dei propri sistemi di gestione dei principi della valorizzazione delle diversità come condizione essenziale per la crescita delle imprese e la promozione di efficienza e competitività. L'intento è quello di contribuire allo sviluppo di un posto di lavoro inclusivo affrontando le disuguaglianze nei sistemi, nelle politiche, nei processi e nelle pratiche delle organizzazioni, nonché nei pregiudizi e nei comportamenti consci e inconsci delle persone.

È importante promuovere la consapevolezza di come il contesto può ostacolare o facilitare l'autonomia e il benessere di ciascun occupante in situazioni ordinarie ma anche la performance individuale e, di conseguenza, la risposta collettiva degli occupanti, in una situazione di emergenza.

Un approccio progettuale attento alle specifiche necessità della variabilità umana migliora globalmente la qualità dell'ambiente garantendo la piena accessibilità e la sicurezza di spazi, attrezzature e servizi per chiunque.

Sicurezza inclusiva e risposta all'emergenza

Un esempio di contesto sfavorevole che può rappresentare una barriera per molte persone, non solo le più vulnerabili per età o condizione di salute, è una situazione di emergenza. Negli incidenti e a seguito dei disastri naturali lo scenario si modifica a causa degli effetti dell'evento e, di conseguenza, le prestazioni di accessibilità e confort garantite nell'ordinario vengono meno.

Progettare secondo i criteri della sicurezza inclusiva, ovvero adottando soluzioni nel sistema di prevenzione e gestione dell'emergenza che considerino le specifiche necessità degli occupanti, consente di ottenere una migliore prestazione su livelli diversi:
? aumenta la possibilità di salvaguardia e tutela delle persone più vulnerabili;
? aumenta le possibilità di risposta in autonomia anche da parte di persone con disabilità;
? migliora l'esperienza riducendo l'impatto dei fattori negativi;
? facilita le operazioni di soccorso.

Questi obiettivi richiedono un insieme di azioni:
? un'adeguata progettazione dell'ambiente, dei dispositivi e delle procedure di emergenza;
? formazione e addestramento di RSPP, ASPP, e dei lavoratori tutti.

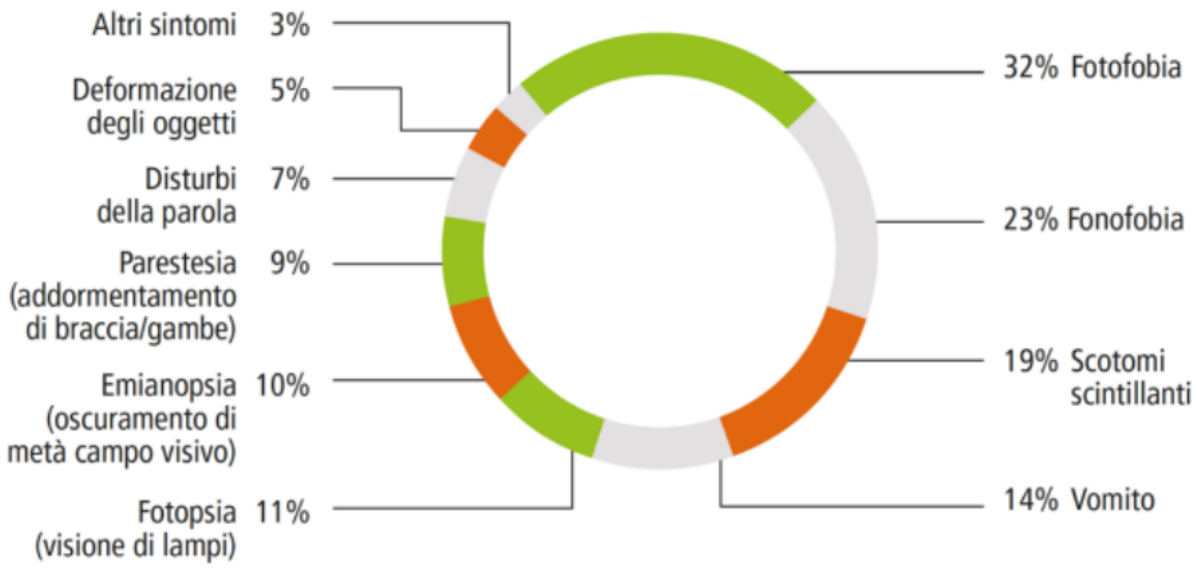
Alcuni accorgimenti non riguardano espressamente la progettazione ambientale ma la disponibilità di ausili di facile reperimento e basso costo che possono fare la differenza per alcune persone: per esempio avere a disposizione delle cuffie

antirumore potrebbe aiutare le persone con ipersensibilità agli stimoli sensoriali a proteggersi dal frastuono che si genera in alcune situazioni di emergenza, come a seguito di un incendio. In tale scenario, agli allarmi e ai rumori ambientali connessi all'incendio, si aggiungono le sirene dei mezzi di soccorso, il rumore dei generatori necessari al funzionamento delle autopompe e altri fattori che possono influenzare negativamente l'esperienza fino ad innescare o aggravare stati dolorosi.

Oltre al dolore stesso, che può diventare paralizzante, tra i sintomi dell'emicrania troviamo parestesie e disturbi della parola oltre a un fenomeno che viene descritto come "nebbia cognitiva" che offusca letteralmente le capacità cognitive, di reazione e di relazione. Questi fattori possono condizionare negativamente la risposta ad una situazione di emergenza limitando la percezione dei segnali di allarme, la comprensione e la misura di ciò che sta accadendo, il ricordo delle procedure apprese e le conseguenti azioni da intraprendere.
La sindrome della nebbia cerebrale rientra anche nella serie di sintomi del cosiddetto long-Covid, ovvero quelli che si sviluppano e persistono nei mesi successivi all'infezione, per periodi più o meno lunghi che variano da individuo a individuo. Similitudini sono state rilevate con pazienti in cura con farmaci chemioterapici. Questo e altri sintomi dell'emicrania sono inoltre riscontrabili nelle persone con patologie neurodegenerative come la Sclerosi Multipla e l'Alzheimer. L'ipersensibilità agli stimoli sensoriali, in particolare, è presente nelle persone con sindrome dello spettro autistico.

L'ambiente come facilitatore

A partire da alcuni sintomi dell'emicrania indichiamo una serie (non esaustiva) di accorgimenti che possono facilitare le persone con emicrania e, più in generale, migliorare le condizioni di benessere ambientale nei luoghi di lavoro.



Sintomi che precedono o si associano ad un attacco di emicrania (fonte ISS)

Fotofobia: ipersensibilità alla luce
? interessa oltre l'80% dei soggetti emicranici;
? può provocare l'emicrania in soggetti predisposti ma anche fastidio e dolore oculare in soggetti che presentano questa sensibilità alterata;
? fattori ambientali scatenanti: luce solare e artificiale (inclusi schermo PC e altri schermi);

Facilitatori ambientali per prevenire e ridurre l'impatto della fotofobia:
? sistemi di schermatura per finestre e pareti vetrate regolabili;

? sistemi di illuminazione artificiale regolabili;
? evitare corpi illuminanti in cui la fonte luminosa è direttamente visibile;
? preferire l'illuminazione indiretta;
? dotare le postazioni di lavoro di sistemi di illuminazione regolabili (direzione, luminanza e temperatura di luce);
? evitare superfici riflettenti.

Fonofobia: definita come avversione ai suoni normalmente non avversi, ovvero ai normali suoni ambientali.
? sintomo riscontrato nel 70-80% dei pazienti emicranici durante un attacco acuto; comune a persone con ipersensibilità sensoriale (spettro autistico persone con iperacusia, misofonia, acufene e patologie neurodegenerative come la Sclerosi Multipla);
? può provocare emicrania nei soggetti che ne soffrono; le sollecitazioni sensoriali, specie se associate, sono possibile causa di meltdown in soggetti autistici;
? fattori ambientali scatenanti: suoni, musiche e rumori la cui intensità non tollerata è soggettiva; tra questi anche il rumore del traffico, di cantiere, delle stoviglie, i dialoghi a voce alta, sirene e allarmi.

Facilitatori ambientali per prevenire e ridurre l'impatto della fonofobia:
? evitare conformazioni degli ambienti che possono generare eco e riverberi del suono;
? evitare campanelli, suonerie e diffusione di musica ad alto volume;
? progettare adeguatamente allarmi, sirene e messaggi vocali in modo da garantirne l'efficacia e al contempo una maggiore attenzione ai soggetti sensibili;
? adottare misure di mitigazione dei rumori nei diversi ambienti a seconda delle caratteristiche costruttive, delle attività insediate e dell'affollamento previsto.

Osmofobia: sensibilità soggettiva alterata e intolleranza ad alcuni odori (variabili da individuo a individuo); per alcuni soggetti predisposti, gli odori forti sono un fattore scatenante l'emicrania, mentre per altri la sensibilità e il fastidio aumentano proprio con l'attacco di mal di testa.
? interessa l'84% dei pazienti che soffrono di emicrania con aura, il 74% dei pazienti che soffrono di emicrania senza aura e il 43,3% di quelli con cefalea di tipo tensivo; può presentarsi in alcuni disordini psichiatrici, nelle donne in stato di gravidanza e persone con sensibilità agli odori alterata da cure farmacologiche;
? può provocare emicrania nei soggetti che ne soffrono ma anche nausea e vomito;
? gli odori più offensivi sono i profumi intensi, gli odori dei cibi e il fumo di sigaretta.

Facilitatori ambientali per prevenire e ridurre l'impatto dell'osmofobia:
? evitare i diffusori di profumo;
? preferire detergenti e disinfettanti inodore;
? utilizzare aspiratori nelle cucine e nelle lavorazioni che impiegano solventi, vernici o altri materiali con odori/profumi che possono disturbare le persone più sensibili;
? garantire un buon ricambio dell'aria tramite ventilazione naturale e/o forzata;
? utilizzare sistemi di depurazione dell'aria ove necessario.

I parametri descritti come facilitatori rappresentano accorgimenti che, se opportunamente considerati in fase di progetto, con soluzioni che consentano anche la personalizzazione degli scenari all'occorrenza, sono facilmente controllabili in fase di esercizio dell'edificio.

Valutazione dei rischi e specifiche necessità

Alcuni dei parametri e degli elementi costruttivi descritti sono considerati come fattori di rischio all'interno del manuale per la valutazione del rischio di caduta in piano dell'INAIL (2021): rumore che supera i 50 decibel ma anche pareti vetrate e altri elementi che hanno a che fare con la percezione dell'ambiente (colori, trame, segnaletica) possono influenzare negativamente la propriocezione e l'equilibrio fino a causare la caduta.

Il coinvolgimento dei lavoratori nella condivisione di bisogni e nelle relative scelte è importante per la creazione di un luogo di lavoro inclusivo poiché anche nella risposta alle necessità di persone con emicrania oltre allo spazio fisico è utile intervenire nell'organizzazione del lavoro e sui comportamenti individuali che possono generare fattori scatenanti, come indossare profumi o fumare sigarette, incluse quelle elettroniche.

Anche la progettazione del sistema di prevenzione e gestione dell'emergenza, inclusi il sistema di orientamento e wayfinding, i dispositivi di emergenza, il sistema di allarme e le vie di esodo, devono tenere conto delle specifiche necessità sopra descritte in quanto una situazione di stress come l'emergenza può scatenare un episodio di emicrania e di conseguenza alterare la capacità di rispondere adeguatamente all'emergenza in corso.

La sicurezza inclusiva si configura ancora una volta come il passepartout per un approccio multidisciplinare e multidimensionale al concetto di accessibilità non solo nella prevenzione e nella pianificazione dell'emergenza ma più in generale per migliorare la qualità dei luoghi di lavoro e il benessere dei lavoratori.

Elisabetta Schiavone, architetto PhD Direttore Tecnico
Alessandra Sorrentino, Rappresentante Al.Ce. (Alleanza Cefalalgici) presso EHMA (European Migraine & Headache Alliance)
Giorgio Sandrini, Professore Ordinario di Neurologia presso l'Università degli Studi di Pavia, President of CIRNA Onlus Foundation (Centro Italiano Ricerche Neurologiche Avanzate).

Fonte: PdE, n. 65

Licenza Creative Commons