

Allegato B Modello di presentazione

ESEMPI DI BUONA PRASSI	
TEMA	Uso sicuro della colonna vertebrale
TITOLO DELLA SOLUZIONE	Programma di prevenzione disturbi della colonna vertebrale per gli addetti alle mense comunali scolastiche.
AZIENDA/ORGANIZZAZIONE	Comune di Como- Settore Infanzia
Paese	Italia
Indirizzo	Via Vittorio Emanuele,2
Tel.	031\252623
N. di fax:	
Email	Arnaboldi.maurizia@comune.como.it
Referente	Sig.ra Arnaboldi
FORNITORE DELL'INFORMAZIONE	Società Atlante Srl
Paese	Italia
Indirizzo	Sede legale: via Auguadri 12 22100 Como (Co) Sede operativa: via Parini, 3 22020 Cavallasca (Co)
Tel.	031\211837
N. di fax:	031\539160
Email	Info@atlantesrl.net enzodicostanza@virgilio.it
Referente	Dott. Di Costanza – Dott.ssa Mauri
SETTORE	L'attività è stata rivolta al personale ausiliario, addetto alle mense comunali scolastiche.

COMPITO

L'attività lavorativa svolta dal personale addetto al servizio mense può essere sintetizzato facendo riferimento alle seguenti specifiche mansioni:

- Lavaggio e preparazione degli alimenti;
- Preparazione e consegna del pasto presso ogni refettorio;
- Rigovernatura, spostamento e pulizia di tavoli e sedie;
- Lavaggio dei pavimenti e dei locali adibiti a refettorio;
- Lavaggio manuale di piatti, posate, bicchieri e pulizia degli stessi prima di introdurli nella lavastoviglie;
- Lavaggio a mano di pentolame ed utensili vari;
- Pulizia dei locali cucina e lavaggio giornaliero di pavimenti e piani di lavoro;
- Pulizia giornaliera di altre parti dei locali, degli arredi, delle attrezzature (vetri, pareti, armadi, scaffalature, brandine ecc) e degli arredi per attività ludiche (scivolo-tunnel, carrelli contenente materiale ludico vario);
- Lavaggio, asciugatura e stiratura della biancheria.

Si precisa inoltre che le mansioni di cui sopra comportano di frequente il sollevamento e spostamento di pesi (come pentoloni con alimenti cotti da scolare, secchi d'acqua per la pulizia dei pavimenti ecc....)

Per quanto riguarda le operazioni di pulizia periodiche, queste vengono effettuate utilizzando strumenti di lavoro prevalentemente a funzionamento manuale (scopa, spazzolone...) e a volte a funzionamento elettrico (macchina lavapavimenti, aspiratutto, asta pulivetro...ecc.).

L'attività lavorativa in oggetto, viene giornalmente effettuata presso tutte le mense degli Asili, delle scuole e delle sedi comunali.

In particolare il gruppo preso in esame effettua servizio giornalmente per un totale di 6 ore giornaliere di lavoro.

Il rischio principale deriva dall'assunzione di posture incongrue e prolungate mantenute per lungo tempo, dalla movimentazione scorretta dei carichi, e dall'utilizzo scorretto degli utensili, e macchinari da lavoro.

Tutto ciò a scapito della salute della colonna vertebrale e delle strutture ed articolazioni ad essa connesse.

PROBLEMATICA (pericolo/rischio/esito)

La letteratura medica scientifica indica che la maggior parte dei disturbi alla colonna vertebrale (dolore acuto, sub-acuto e cronico) sono da attribuire ad un comportamento posturale non corretto, ad una movimentazione dei carichi biomeccanicamente inadeguata a cui si somma un altro importante fattore di rischio, una scarsa forma fisica.

In particolare, nel caso specifico, dall'analisi del registro infortuni e da frequenti segnalazioni da parte del personale comunale è emersa un' elevata incidenza di problematiche, di varia natura a carico del rachide, in particolare cervicale e lombare, accompagnate da sintomi ad essi associati.

Da qui la premessa, ma anche l'esigenza e la necessità di mettere a punto tale intervento, per la prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche, che si è caratterizzato come altamente mirato e specifico alle problematiche e all'attività lavorativa svolta dal personale comunale.

SOLUZIONE (prevenzione del rischio)

Con esperti di cinesiterapia, ergonomia e sicurezza sul lavoro, per la realizzazione del programma di prevenzione in oggetto, il primo step è stato l'analisi del lavoro con relativa raccolta di informazioni e dati riguardanti l'attività lavorativa mediante, sopralluogo ed interviste a personale e dirigenti, nella sede di svolgimento dell'attività lavorativa, a cui ha fatto seguito un'attenta valutazione del comportamento fisico durante il lavoro attraverso osservazione e documentazione viva (foto) dell'esecuzione lavorativa, per una prima valutazione dei rischi per la sicurezza e infine la somministrazione di un questionario per la rilevazione di eventuali problemi strutturali a carico della colonna vertebrale del personale (scoliosi grave, dorso curvo grave, osteoporosi, ecc) e infiammatori (ernia del disco, spondilite anchilosante, artrite reumatoide ecc) per escludere interventi di tipo strettamente specifico. Inoltre in presenza di eventuali problemi strutturali e/o infiammatori, somministrazione di scheda di disabilità (Roland Morris).

Tutta questa prima fase si è resa strettamente necessaria per l'impostazione mirata dell'attività di informazione e formazione attiva a cui il personale addetto è stato sottoposto.

Con il fine di valorizzare l'attività e in seguito ad un attento studio e alla suddivisione dei gruppi di lavoro (quattro da circa venti persone), si è proceduto all'organizzazione e realizzazione dell'intervento formativo articolato in una sessione teorica e in altre sei sessioni attive-pratiche (propriamente dette di Active-Back-School).

La sessione teorico-informativa della durata di circa 2 h, ha coinvolto l'intero personale ed è stata centrata sull'informazione e la trasmissione di conoscenze teoriche riguardanti il funzionamento dell'apparato muscolo-scheletrico, in particolare della colonna vertebrale, i principali fattori di rischio per l'insorgenza delle patologie a carico del rachide nonché la sensibilizzazione dei partecipanti ad un miglior utilizzo della colonna stessa, senza attivare meccanismi che possono produrre dolore. Tutto ciò con il supporto di slides appositamente create in modo semplice chiaro ed immediato pur trattando tematiche abbastanza complesse e specifiche.

Le sei sessioni di Active Back-School si sono caratterizzate per il coinvolgimento diretto ed attivo del personale, e per favorire una maggiore interazione tra Docente e personale sono stati suddivisi in piccoli gruppi da circa venti persone.

Tali sessioni costituiscono, la parte più innovativa ed efficace del programma, perché solo attraverso l'esercizio e la pratica è stato possibile apprendere a fondo e completamente le nozioni teoriche e le informazioni trasmesse nel corso del primo incontro.

In particolare l'articolazione di tali sessioni di lavoro, è avvenuta in una delle palestre messe a disposizione dal Comune di Como, per riprodurre più fedelmente le reali attività lavorative dei partecipanti.

Oltre che all'impostazione di specifici esercizi fisici finalizzati alla presa di coscienza e all'acquisizione di una corretta postura nel corso dell'attività lavorativa, ad esercizi per compensare sforzi e/o posizioni prolungate, migliorare la percezione delle giuste posizioni e alleviare le tensioni muscolari, sono stati creati dei veri e propri circuiti lavorativi, che riproducono fedelmente le situazioni di lavoro e le reali azioni svolte dai dipendenti.

I circuiti creati sono stati suddivisi in stazioni, ognuna delle quali ha previsto l'esecuzione di un'azione specifica (per esempio alzarsi e sedersi da una sedia, sollevare secchi, sacchetti, spostare tavoli, trasportare oggetti, sistemare oggetti su degli scaffali alti, pulire con scope e/o aspirapolvere il pavimento, ecc....).

Inizialmente è stato chiesto a tutti i partecipanti di eseguire i circuiti e le attività richieste così come sempre fatto (riprendendo con una telecamera il tutto).

A ciò è seguita la presa visione del filmato di ciascun partecipante, con il commento e la sottolineatura da parte del Docente, degli errori più comunemente commessi, in particolare quelli riguardanti l'uso scorretto della colonna vertebrale e le situazioni che più ne hanno esposto a rischio.

Successivamente è seguita una spiegazione da un punto di vista teorico e biomeccanico delle azioni svolte, a cui è seguita la successiva dimostrazione ed effettuazione da parte del Docente, per mostrare l'esecuzione corretta di tutte le azioni lavorative prese in oggetto, rispettando nelle varie stazioni del circuito, il corretto allineamento della curva della colonna vertebrale a livello cervicale, dorsale e lombare, ricordando essere fattore fondamentale per garantire il buon funzionamento e la resistenza della colonna.

Infine sempre con l'ausilio della telecamera è stato fatto eseguire di nuovo il circuito a stazioni, e successivamente mostrato e commentato ai partecipanti, mettendo in risalto la migliore esecuzione delle azioni rispetto alla precedente.

Al termine del percorso formativo è stata distribuita ad ogni partecipante una guida illustrata relativa alle attività svolte col fine di consolidare nel tempo le nozioni apprese durante i seminari.

EFFICACIA DEI RISULTATI	
<p>Lo scopo e i risultati ottenuti hanno avuto un effetto su molteplici aree ed aspetti particolarmente rilevanti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Migliorare l'efficienza lavorativa</u> <ul style="list-style-type: none"> - ridurre gli errori che possono esporre a rischio la colonna vertebrale - migliorare la produttività ed efficienza lavorativa 2. <u>Migliorare il benessere</u> <ul style="list-style-type: none"> - ridurre il disagio e le lamentele del personale - migliorare la salute - ridurre la disabilità lavorativa 3. <u>Migliorare la sicurezza</u> <ul style="list-style-type: none"> - ridurre il comportamento che può mettere a rischio - ridurre le lesioni che richiedono indennizzo lavorativo 4. <u>Facilitare il ritorno al lavoro</u> <ul style="list-style-type: none"> - lavoro originario - mansione limitata - lavoro modificato - lavoro alternato 5. <u>Migliorare la soddisfazione del lavoro</u> <ul style="list-style-type: none"> - ridurre l'assenteismo per infortuni e/o malattia. - favorire le attitudini lavorative positive - ridurre le lamentele del personale, riguardanti l'ambiente di lavoro 6. <u>Migliorare la cooperazione</u> <ul style="list-style-type: none"> - migliorare il rapporto fra i lavoratori e i datori di lavoro e tra i lavoratori stessi. 	
<p>COSTI/BENEFICI (compresi benefici e costi umani, sociali ed economici)</p>	<p>In relazione all'attività formativa per la prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche in ambito lavorativo, svoltosi per i quattro gruppi del personale, è stato valutato il questionario di soddisfazione e gradimento dell'attività stessa.</p> <p>Il grafico relativo alla qualità del lavoro svolto, ha messo in evidenza i risultati presenti nell'allegato di seguito, che si sono rilevati molto soddisfacenti, visto e considerato i molteplici commenti positivi delle partecipanti e la volontà di ripeterli e approfondirli negli anni seguenti.</p> <p>Inoltre dall'ultima analisi del registro infortuni del corrente anno e dalle riunioni effettuate con la responsabile del servizio comunale è emerso che l'assenteismo e le lamentele riguardanti problematiche a carico del rachide sono diminuite, nel settore infanzia, in particolare in tre dei quattro gruppi di lavoro a cui è stata somministrata l'attività formativa in oggetto, rispetto a quelli in cui non è stato effettuato tale intervento.</p> <p>Si allega grafico questionario soddisfazione, relativo ai quattro gruppi a cui è stata somministrata l'attività formativa.</p>
<p><input type="checkbox"/> OVE POSSIBILE, ALLEGARE FOTO e/o ILLUSTRAZIONI DELL'ESEMPIO DI BUONA PRASSI, per esempio fotografie di un ambiente di lavoro riprogettato; materiale illustrativo relativo alle azioni intraprese o materiale di formazione.</p>	
<p>INDICARE CHI DOVREBBE RICEVERE IL PREMIO</p>	<p><input type="checkbox"/> L'impresa</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Il fornitore dell'informazione</p> <p><input type="checkbox"/> Entrambi a pari merito</p> <p><input type="checkbox"/> Altri</p>