



LAVORO A TURNI E NOTTURNO:

STRATEGIE E CONSIGLI
PER LA SALUTE E LA SICUREZZA

una guida per i datori di lavoro,
le lavoratrici e i lavoratori



**CAMERA
DI COMMERCIO
di Milano**

BIBLIOGRAFIA

Gruppo Donne-Salute-Lavoro Cgil-Cisl-Uil Milano:

“Donne e mal di turni”, 2004

London Chamber of Commerce and Industry:

“24/7 health effects: shift and night-working –
an employer’s guide”, 2004

Associazione per la famiglia: “Congedi parentali –
cosa resta e cosa cambia per mamma e papà”

Suppl. a Il Giornale Dei Lavoratori n. 2/2000

Boisard P. AL.: “Time and Work: duration of work”

European Foundation for the Improvement of Living
and Working Condition, Dublino 2002

“BEST: studi europei sui tempi”

European Foundation for the Improvement of Living and
Working Condition, Dublino 2000

Costa G.: “Lavoro a turni e notturno.

Organizzazione degli orari e di lavoro e riflessi sulla salute”
Ed. SEE, Firenze, 2003

Costa G.: “Lavoro a turni e salute”

Med Lav, 1999; 90,6: 739-751

Curtarelli M., Incagli L., Tagliavia C.:

“La qualità del lavoro in Italia” Isfol, 2004

Eurispes: “Il lavoro notturno: scelta o necessità” 2003

Hansen J.: “Increased Breast Cancer Risk among Women

Who Work Predominantly at Night”

Epidemiology 2001; 12: 74-77

Istat: “Rapporto annuale 1997”

Niosh: “Overtime and extended work shifts:

Recent Findings on Illnesses, Injuries, and Health
Behaviors” aprile 2004

Nurminen T.: “Shift work and reproductive health”

Scand J Work Environ Health 1998; 24 suppl 3: 28-34

Puntosicuro: “I turni di notte favoriscono il cancro al seno?

I risultati di due studi condotti a Seattle e a Boston”
www.puntosicuro.it n.425, ottobre 2001

Reale E.: “Gli studi e le ricerche su genere e stress”

Swerdlow A.: “Shift work and breast cancer: a critical

review of the epidemiological evidence”

Institute of Cancer Research –

London, Research report 132, HSE 2003

Schernhammer ES, Laden F, Speizer FE e coll.:

”Rotating night shifts and risk of breast cancer in women
participating in the nurses’ health study”

J Natl Cancer Inst 2001; 93: 1563-8

Vogel Laurent: “La sante des femmes au travail en Europe–

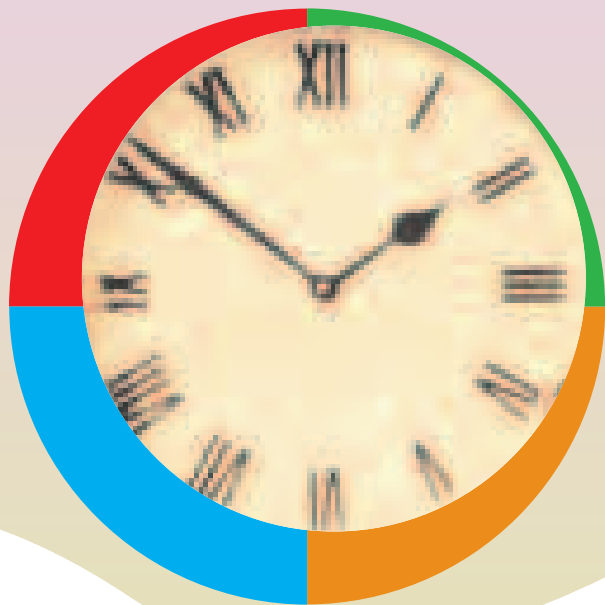
des inegalites non reconnues”, BTS, 2000

Roger A.F. Spencer M.B. Stone M.B.:

“Validation and development of a method for assessing
the risks arising from mental fatigue”

Research report 254 Hse

(Health & Safety Executive) 1999.



LAVORARE SENZA STRESS

1

Comprendere e affrontare i rischi per la salute e sicurezza a cui sono esposte le lavoratrici turniste è una necessità perlopiù sottovalutata, nonostante il lavoro a turni sia diffuso in svariati settori e coinvolga sempre più donne.

L'esperienza condotta conferma che, anche in ambiti diversi dal settore ospedaliero, più frequentemente indagato, le lavoratrici turniste soffrono per disagi e disturbi, rischi e possibili danni, spesso ignorati da chi organizza il lavoro.

In tutte le realtà lavorative, i rischi cui sono esposti i lavoratori (donne e uomini) dovrebbero essere più adeguatamente e sistematicamente valutati per attuare più coerenti azioni preventive e correttive. Sul versante sanitario è da assumere e verificare un significativo aumento della probabilità di contrarre tumori al seno, evidenziato da recenti indagini epidemiologiche statunitensi, danesi e norvegesi, tra le lavoratrici più coinvolte dai turni di notte.

Pochissime, almeno alla luce della nostra esperienza, sono invece



le valutazioni dei rischi che, nel nostro Paese, considerano i rischi del lavoro a turni, compreso quello notturno. E nessuna, per quanto ci consta, che assuma appieno la specificità di genere.

Non si tratta, infatti, come si comprenderà meglio nei capitoli che seguono, di limitarsi ad applicare la normativa che esclude dal lavoro notturno le donne in gravidanza.

Ci é sembrato allora significativo indirizzare quest'opuscolo a tutti gli attori del sistema di prevenzione, interno ed esterno alle aziende, pur considerando i rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza come suoi più diretti destinatari. L'auspicio è che Rappresentanti dei Lavoratori per la Sicurezza (RLs), assieme a Responsabili dei Servizi di Prevenzione e Protezione (Rspp), a Medici Competenti (Mc), e a coloro che nelle diverse Istituzioni operano nel campo della prevenzione, possano trovarvi informazioni e alcuni supporti utili ma anche stimoli per sviluppare percorsi di lavoro e ricerca e assumere decisioni che incrementino la prevenzione, la valutazione e la rimozione e/o riduzione di questi rischi, con un'appropriata attenzione alla differenza di genere.

Si ottempererebbe così meglio al dettato dell'art. 4 del Dlgs 626/94

“il datore di lavoro, in relazione alla natura dell'attività dell'azienda ovvero dell'unità produttiva, valuta tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari (...)”, attuando la successiva normativa europea concernente la salute e la sicurezza dell'orario di lavoro. Seppur impropriamente e insufficientemente trasposta col Dlgs 66/2003, essa prevede una specifica tutela dai rischi del “lavoro notturno” e del “lavoro a turni” in generale.

I Coordinamenti Donne e le realtà sociali e istituzionali che supportano le lavoratrici sono soggetti normalmente attenti e attivi sulla problematica, anche a loro vorremmo quindi poter offrire alcune conoscenze utili sulla prevenzione e la valutazione, il superamento e/o la riduzione dei rischi che può comportare il lavoro a turni e una sua scorretta organizzazione. Infine ma non da ultimo, confidiamo che il nostro contributo possa suscitare il concreto interesse degli attori sociali “verticali”, sindacalisti e imprenditori, deputati, nei loro diversi ruoli, ad assumere decisioni cruciali in materia d'organizzazione del lavoro e salute. Spesso contrattazione e valutazione dei rischi divergono e non dovrebbe essere così.



9

12

13

16

① LA SOCIETÀ DELLE 24 ORE6

② I RITMI DELLE 24 ORE: BIOLOGICO E SOCIALE8

- Ritmi biologici
- Ritmi sociali

③ SALUTE E TURNI DI LAVORO9

- Problemi digestivi
 - Problemi cardiovascolari
 - Disturbi del sonno
 - Salute della donna
 - Ansia e depressione
- sono più frequenti tra i lavoratori a turni

④ VIGILANZA E FATICA12

- Tipi di fatica
- Cause di affaticamento nei lavoratori a turni
- Affaticamento, sicurezza e infortuni

⑤ AFFATICAMENTO E GUIDA13

- Consigli per una guida più sicura
- Guida sonnolenta? Cosa aiuta e cosa no
- Provate invece a fare così
- Il ritorno a casa – la guida dopo il lavoro a turni

⑥ LEGISLAZIONE14

⑦ CONSIDERAZIONI SUL LAVORO A TURNI16

- Modelli di turno
- Programmazione
- Consigli per la programmazione dei turni
- Decalogo di indirizzo per l'organizzazione del lavoro a turni

⑧ UN POSTO DI LAVORO PIÙ SICURO E PRODUTTIVO18

- Consigli per le rappresentanze dei lavoratori e la dirigenza
- Consigli per la salute e la sicurezza
- Posti di lavoro e ambienti lavorativi

⑨ EVITARE LA FATICA: STRATEGIE E CONSIGLI19

- Cominciare il vostro turno
- Strategie per un sonno ristoratore
- Mantenere rapporti sociali
- Orari e scelta del cibo
- Strategie per aumentare la vigilanza al lavoro

⑩ IL LAVORO A TURNI COME UN' ESPERIENZA POSITIVA20

- quando sono ben organizzati e ben diretti

⑪ DECRETO LEGISLATIVO 8 APRILE 2003, N.6621



1 LA SOCIETÀ DELLE 24 ORE

Un'importante trasformazione della vita moderna è la cosiddetta società delle 24 ore.

Ospedali, stampa, panetterie, trasporti, aeroporti, polizia, sono settori dove era tradizionalmente necessario lavorare anche di notte.

Oggi un crescente numero di persone viene impiegato anche nelle industrie, nei supermercati, nei ristoranti, nei bar e nei locali pubblici durante la notte. I *call center* offrono un crescente numero di servizi 24 ore al giorno.

Il tempo di lavoro flessibile è una realtà nella vita della società moderna, ma vivere su 24 ore può anche danneggiare la salute. L'orario di lavoro a turni può provocare stress fisico e mentale e gli errori di un lavoratore affaticato possono mettere a repentaglio la sicurezza e la salute anche di altre persone.

Lavorare a turni non è una novità. Come assicurarci però che nella società delle 24 ore si lavori in maniera sicura? Capire meglio come il lavoro a turni affatichi e pesi in modo particolare sul corpo e sulla vita delle persone, aiuterà a pianificare un lavoro più sicuro e produttivo.

AL FEMMINILE
Contrariamente a quanto si pensi, il lavoro femminile è sempre stato usato in maniera massiccia, dalla Civiltà del lavoro moderna

Alcuni dati sulla dimensione della popolazione lavorativa coinvolta nel lavoro a turni

DISTRIBUZIONE DEL LAVORO A TURNI E NOTTURNO IN ITALIA, PER GRANDI AREE

(fonte Istat, Rapporto annuale 1997)

ZONA	Imprese con lavori a turni	Addetti al lavoro a turni	Impresa con lavoro notturno	Addetti al lavoro notturno
NORD-OVEST	14%	53.7%	7.8%	35%
NORD-EST	16.4%	44.6%	5.6%	24.4%
CENTRO	17%	42.1%	12.3%	33.5%
SUD E ISOLE	13.6%	46.6%	7.8%	37.2%
TOTALE	15.2%	47.8%	8.1%	32.5%

Il lavoro notturno in Italia, secondo un'analisi dell'Isfol, coinvolge più di 4 milioni d'addetti che più frequentemente lavorano tra 4 e 8 notti al mese (6.3% dei casi). Meno frequente è la quota di lavoratori coinvolti tra 1 e 3 notti al mese od oltre le 8 notti..

DISTRIBUZIONE PERCENTUALE DEGLI OCCUPATI PER CLASSI DI LAVORO NOTTURNO

(elaborazione Isfol su dati European Foundation, Dublin "Third European Survey on Working Conditions 2000").

nessuna	84.6%
1 - 3 notti	5.4%
4 - 8 notti	6.3%
oltre 8 notti	3.7%

Secondo un recente studio dell'Eurispes, nel 2002 i lavoratori occupati occasionalmente nei turni notturni costituivano il 6.5% sul totale degli occupati, mentre quelli abituali rappresentavano il 5.1%. Nell'arco del decennio 1992-2002, si è avuto un incremento dei lavoratori notturni occasionali del 1.6% e degli abituali dell'1%. Questo incremento ha riguardato in uguale misura sia i lavoratori di sesso maschile che di sesso femminile. Attualmente il lavoro notturno coinvolge ancora in prevalenza i lavoratori di sesso maschile: sul totale dei lavoratori notturni le lavoratrici costituiscono il 24% e i lavoratori, il 76%. Lo stesso studio riporta i settori che più frequentemente ricorrono al lavoro notturno.

FREQUENZA PERCENTUALE CON CUI MADRI E PADRI SI DEDICANO A PARTICOLARI ATTIVITÀ DI CURA DELLA FAMIGLIA DISTRIBUITA SECONDO LA LORO SITUAZIONE LAVORATIVA

(fonte: Associazione per la famiglia "Congedi Parentali - Cosa resta e cosa cambia per mamma e papà" dati Istat, 1999)

(Fonte: Associazione per la famiglia "Congedi Parentali – Cosa resta e cosa cambia per mamma e papà" dati Istat, 1999)			
PADRE	MADRE	MADRE CHE LAVORA	MADRE CASALINGA
Chi segue nei compiti a casa i fi gli tra i 6 e 13 anni? (%)			
13,1	40,1	42,0	38,7
Chi gioca con i fi gli (dai 3 ai 5 anni) tutti i giorni? (%)			
38,9	72,6	68,9	74,6
Chi gioca con i fi gli (dai 6 ai 10 anni) tutti i giorni? (%)			
24,4	44,3	39,2	48,8
Chi gioca con i fi gli (dagli 11 ai 13 anni) tutti i giorni? (%)			
9,9	19,3	14,1	23,6
SOLO PADRE	SOLO MADRE	SIA PADRE CHE MADRE	
Chi va dagli insegnanti dei figli? (%)			
14,3	65,6	14,6	

Frequenza del lavoro notturno per i settori più rappresentativi

SETTORE O ATTIVITÀ Frequenza lavoro notturno

Manifatturiero	23.5%
(metalmecanico, agroalimentare, panificazione, ecc.)	
23.5%	
Raccolta e smaltimento di rifiuti	15.7%
addetti alle pulizie	
Trasporti e viabilità	13.7%
(autotrasportatori, ferrovieri, addetti trasporto aereo, ecc.)	
Sicurezza	11.8%
(Forze dell'ordine, Vigili del Fuoco, ecc.)	
Sanità e assistenza	11%
(medici, infermieri, farmacisti, ecc.)	
Informazione e telecomunicazioni	9.8%
(tipografi, call center, telecomunicazioni, ecc.)	
Locali pubblici e di ristorazione	9%
(camerieri baristi, autogrill, portieri, ecc.)	

(fonte: Eurispes "Il lavoro notturno: scelta o necessità")

Le differenze di genere sono oggetto d'attenzione molto limitata e frammentaria nelle rappresentazioni dei dati statistici. Gli orari di lavoro complessivi (il carico di lavoro derivante da lavoro retribuito più lavoro di cura) sono raramente considerati.

La conciliazione lavoro famiglia è particolarmente problematica, e, se il lavoro a turni appare come una possibile "soluzione", la condivisione delle responsabilità familiari resta, a dir poco, scarsa: in Italia la donna svolge 60 e più ore di lavoro familiare ed extradomestico la settimana.

GENITORI

di bambini da 0 a 2 anni

IMPEGNO DOMESTICO

Madri . . 54%

Padri . . 21,4%

8

2 I RITMI DELLE 24 ORE: BIOLOGICO E SOCIALE

Il lavoro a turni desincronizza i lavoratori rispetto ai ritmi generali della loro vita. Vengono coinvolti i ritmi biologici del corpo che sono diversi di giorno e di notte, alla mattina e alla sera, e i ritmi sociali della famiglia e della società.

RITMI BIOLOGICI

I ritmi biologici (conosciuti anche come ritmi circadiani) variano nelle 24 ore: la temperatura del corpo, il metabolismo, il livello di vigilanza e attenzione formano l'orologio interno del corpo e sono correlati tra loro.

La maggior parte delle persone dorme quando la sua temperatura interna è al minimo. Una delle ragioni per cui in un la-

voratore a turni il riposo diurno, dopo una notte di lavoro, è più corto del sonno notturno è che sta provando a dormire mentre la sua temperatura interna sta cercando di risvegliarlo.

RITMI SOCIALI

La vita sociale è basata sulla scansione di ritmi che riguardano il sonno, gli orari dei pasti, il lavoro e le attività ricreative. Condividere pasti e shopping, serate con gli amici e la famiglia, svaghi, cerimonie, fine settimana, produce il collante necessario al sostegno delle nostre reti sociali.

Il lavoro a turni induce alla separazione da questi ritmi di vita e può separare il turnista dalla famiglia e dagli amici.

IL DEBITO DI SONNO

Il riposo, dopo aver lavorato di notte, è di solito più corto e meno riposante

3 SALUTE E TURNI DI LAVORO

“Lavorare fuori dagli orari standard può condurre a disturbi del sonno, a disordini gastro-intestinali e ad un aumento del rischio di malattie cardiache.”

PROBLEMI DIGESTIVI

Ulcera peptica e altri disturbi gastrici sono cinque volte superiori tra i lavoratori a turni con turni di notte, rispetto ai lavoratori diurni o ai turnisti senza turni di notte. La causa è una alimentazione sbagliata sia per quantità di cibo assunto sia per i tempi di assunzione:

- il lavoro a turni interferisce con la pausa pranzo e durante la notte spesso le mense non sono disponibili

- le persone mangiano a casa ma in anticipo o in ritardo sull'orario normale

- mangiano al lavoro dove spesso i cibi sono freddi e non sempre di buona qualità

- il cibo è spesso consumato velocemente e in stanze non confortevoli durante una pausa troppo breve

- i lavoratori a turni e notturni bevono più caffè e altre bevande contenenti caffeina e fumano anche più tabacco; dosi elevate di caffeina e tabacco possono causare problemi digestivi
- il sistema digestivo è più suscettibile ad ammalarsi quando l'organismo è privato del sonno

- le abitudini alimentari non sono facili da cambiare ma disporre di un buon pasto e di una pausa appropriata, goduta in un locale accogliente, è importante.

9

PROBLEMI CARDIOVASCOLARI

I fattori di rischio più importanti per l'apparato cardio-vascolare dei lavoratori turnisti sono: disordini alimentari e del sonno, fumo di tabacco, stress e ansia. Le malattie di cuore individuate precocemente possono essere tenute sotto controllo, perciò la salute dei lavoratori a turni deve essere controllata regolarmente.

DISTURBI DEL SONNO

- Il sonno, dopo aver lavorato di notte, è normalmente più corto e meno riposante
- Le funzioni del cervello e del corpo sono più lente e con un rendimento inferiore al normale durante la notte e nelle prime ore del mattino.
- La combinazione di perdita di sonno e lavoro effettuato quando il corpo ha un basso livello di energia può causare eccessivo affaticamento e sonnolenza.
- Il debito di sonno che si accumula può avere grande influenza sul rendimento e aumentare il rischio di infarto.
- Per disordini specifici del sonno (ad esempio apnee notturne) bisogna rivolgersi ad medico. Per migliorare il lavoro a turni e ridurre la fatica si possono mettere in atto molte strategie: riguardano sia gli stili di vita (vedere il capitolo 9) sia l'organizzazione dei turni e le caratteristiche del lavoro. Non è consigliabile assumere farmaci per dormire come soluzione a lungo termine, perché non producono sonno di buona qualità e ci si può sentire intontiti per qualche tempo dopo il risveglio, il che può interferire nella vita personale come nel lavoro.

In Italia è un farmaco da banco. L'assunzione di melatonina nei lavoratori turnisti per compensare le alterazioni delle funzioni biologiche legate al ritmo buio-luce è controverso. In natura la melatonina è un ormone prodotto dalla ghiandola pineale. Interagisce con altri ormoni per regolare le funzioni del corpo con un meccanismo non ancora del tutto chiarito. Gli effetti sulla salute dell'uso a lungo termine di questo ormone sono sconosciuti. Prima di usare questo farmaco è opportuno consultare un medico.



SALUTE DELLA DONNA

Sempre più donne sono state gradualmente impiegate in lavoro a turni e notturno man mano che le leggi che vietavano loro di lavorare di notte venivano abolite. Le ricerche sui collegamenti tra salute delle donne e turni di lavoro non sono ancora definitive. È stato prodotto un gran numero di studi, alcuni dei quali indicano una più alta incidenza di

irregolarità nei cicli mestruali fra le lavoratrici turniste e un aumento del rischio di aborto spontaneo, prematurità e nascite sottopeso, come conseguenza degli orari irregolari. Inoltre la vita delle donne è densa di complesse esigenze familiari, che possono anch'esse avere un peso significativo sulla salute. Tuttavia al seno: è un'ipotesi ancora allo studio. Finché le ricerche sui possibili collegamenti

con l'orario di lavoro a turni non saranno conclusive, il consiglio corrente è eseguire i controlli periodici con la sistematicità prevista dai programmi di prevenzione nazionali.

ANSIA E DEPRESSIONE SONO PIÙ FREQUENTI TRA I LAVORATORI A TURNI:

- una vita domestica e sociale felice è un'importante base per una buona salute mentale e i turni di lavoro possono metterla a dura prova
- frequenti cambiamenti di orario di lavoro sono psicologicamente ed emotivamente stressanti
- cercare di mantenere rapporti sociali e familiari sufficientemente soddisfacenti può portare il turnista ad organizzare la propria vita quotidiana con modalità stressanti e non sane quali il non dormire abbastanza o interrompere il sonno per mangiare con la famiglia
- i turni di lavoro possono interferire con i ruoli in famiglia
- il tempo trascorso con i figli può essere più limitato
- ci possono essere rapporti problematici con il partner
- quando la disponibilità di tempo varia continuamente, alcune persone trovano difficoltà nel mantenere le loro relazioni sociali
- la depressione è connessa alla fatica cronica
- quando una persona sente di non avere altre alternative che accettare i turni o il lavoro notturno il suo organismo può reagire negativamente producendo malattie psicosomatiche.

Alcune strategie per migliorare il sonno e le abitudini alimentari possono migliorare la sensazione generale di benessere, in particolare per chi lavora di notte. A chi ha problemi di ansia e depressione può essere utile rendere disponibile assistenza medica e psicologica nell'ambito dei programmi di sorveglianza sanitaria aziendale

4 VIGILANZA E FATICA



AFFANNAMENTO INSIDIOSO

Si manifesta lentamente e, spesso, anche il lavoratore non se ne accorge

po; l'esigenza di concentrazione per lunghi periodi; orari di lavoro eccessivi; compiti che richiedono attenzione prolungata oppure ripetitivi, veloci, difficoltosi e monotoni. Considerare i ritmi biologici significa sapere che il sonno diurno è raramente riposante come quello notturno e che durante il giorno il sonno è spesso disturbato da altri fattori come il gioco dei bambini o il suono del campanello alla porta. Dormire per lunghi periodi meno del dovuto o in maniera meno soddisfacente, quindi non essere riposati a sufficienza, può portare a subire gli effetti di una cronica mancanza di sonno e produrre fatica cronica. Gli effetti della mancanza di sonno possono essere amplificati da alcuni elementi presenti nell'ambiente di lavoro: illuminazione insufficiente, diminuzione della vista per assenza di luce naturale, temperatura e rumore elevati.

AFFATICAMENTO, SICUREZZA E INFORTUNI

La fatica può essere insidiosa. Si può manifestare lentamente e non è sempre così evidente per chi ne è affetto o ai responsabili aziendali. Tuttavia può portare a gravi infortuni. La fatica può dare perdita di concentrazione. Questa può a sua volta portare il lavoratore a ritenere di essere in posizione sicura, col risultato invece di essere colpito da un oggetto che cade o investito da un peso che oscilla.

L'affaticamento è stato indicato come un importante elemento nei peggiori incidenti di rilevanza internazionale, come l'incidente nucleare di *Three Mile Island* e l'inquinamento petrolifero della *Exxon Valdez*. La fatica da turni e straordinari è considerata fra i fattori principali nelle cause di incidente rilevante.

TIPI DI FATICA

- fatica fisica: riguarda gli effetti dello sforzo fisico sui muscoli, sul cuore e su altri organi e apparati. La fatica può anche abbassare le difese dell'organismo rendendo il lavoratore più debole contro le infezioni.
- fatica mentale: è il più pericoloso tipo di fatica e può avere come esito errori di percezione e giudizio. I segni tipici includono difficoltà di concentrazione, oscillazione dell'umore, irritabilità, diminuzione della motivazione al lavoro e modalità di lavoro "automatiche".

CAUSE DI AFFATICAMENTO NEI LAVORATORI A TURNI

Le cause di affaticamento includono: gli effetti del lavoro effettuato in momenti contrari alla naturale predisposizione del cor-



5 AFFATICAMENTO E GUIDA

"La Stanchezza Uccide"

TANTISSIME PERSONE L'ANNO SONO UCCISE E MOLTE PIÙ ANCORA SONO SERIAMENTE FERITE PERCHÉ IL GUIDATORE SI È ADDORMENTATO AL VOLANTE

CONSIGLI PER UNA GUIDA PIÙ SICURA:

- dopo una giornata di lavoro particolarmente lunga evitate di guidare per lunghe distanze
- non guidate dopo aver bevuto
- cercate di evitare lunghi viaggi tra mezzanotte e le sei del mattino quando la vigilanza naturale è a livello minimo
- non dovrete guidare se state prendendo medicinali che diminuiscono la vigilanza
- non continuate un lungo viaggio se vi sentite stanchi
- durante un lungo viaggio effettuate una sosta di 20 minuti circa ogni 2 ore
- se possibile condividete la guida con altre persone

APRIRE IL FINESTRINO O ALZARE IL VOLUME DELLA RADIO NON FUNZIONA!

GUIDA SONNOLENTA?

CHE COSA AIUTA E CHE COSA NO

La stanchezza del guidatore non arriva senza campanelli d'allarme. È dimostrato che molti dei guidatori addormentatisi al volante, avevano prima tentato di combattere la sonnolenza aprendo il finestrino o alzando il volume della radio. Ma non funziona.

PROVATE INVECE A FARE COSÌ:

- programmate una sosta di almeno 15 minuti ogni 2 ore di viaggio
- trovate un posto sicuro per fermarvi quando iniziate a sentire sonnolenza (non la cor-

sia di emergenza). Cercate un'area ben illuminata, chiudete la vostra macchina, fate un breve pisolino e ricominciate il viaggio 15-20 minuti dopo.

- la caffeina (150 mg) è una contromisura efficace per la sonnolenza, combinata con un pisolino (meno di 15-20 minuti) è particolarmente efficace. Bevete due tazze di caffè o una bevanda con un alto contenuto di caffeina, quindi fate un pisolino per fare agire la caffeina (impiega circa 15-20 minuti per cominciare a funzionare)
- evitare di fare lunghi viaggi tra mezzanotte e le sei del mattino quando la vigilanza naturale è al minimo.

IL RITORNO A CASA

LA GUIDA DOPO IL LAVORO A TURNI

Ritornare a casa guidando a fine lavoro può essere rischioso, per i lavoratori a turni in particolare, perché sono stati svegli tutta la notte e l'organismo ha bisogno di dormire. Chi lavora nelle ore serali e torna a casa intorno a mezzanotte, corre un rischio più alto di incontrare guidatori pericolosi. Se siete assennati alla fine del turno cercate di fare un riposino prima di tornare a casa.

Ricordatevi, il sonno vi può sopraffare quando meno ve lo aspettate.

- 1 guidate con prudenza
- 2 non fermatevi per il bicchierino con i colleghi
- 3 usate i trasporti pubblici se possibile
- 4 se vi sentite assennati seguite i consigli per una "guida sicura"

Sotto il profilo giuridico la tutela della salute e della sicurezza sul lavoro rappresenta in Italia un obbligo primario, previsto dalla Costituzione e dalla legislazione. Infatti la salute è considerata nel nostro ordinamento come un bene primario e preminente rispetto ad altri, quali ad esempio la libertà di impresa.

Vi è poi un corpo normativo specifico in materia di prevenzione e sicurezza sul lavoro in cui si può individuare come riferimento generale il titolo primo del Decreto legislativo 626/94. Il D.Lgs. 626 si applica a tutte le realtà lavorative dove ci sono lavoratori dipendenti o assimilati, indipendentemente dal settore produttivo e dal numero di dipendenti. La normativa specifica sull'orario di lavoro, costituita dai D.Lgs. 66/2003 e D.Lgs. 213/2004, trova pertanto applicazione all'interno delle norme più generali sopracitate. Il principale adempimento in materia di prevenzione e sicurezza sul lavoro è la

valutazione dei rischi: in ogni azienda devono essere valutati tutti i possibili rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori, con l'obiettivo

di ridurli il più possibile, tenerli sotto controllo, nonché adottare le possibili misure di protezione. Anche l'orario di lavoro può rappresentare un possibile rischio per la salute e la sicurezza, e solo con una buona valutazione si possono prendere i provvedimenti più adeguati per salvaguardare il benessere e la sicurezza dei lavoratori, azione che costituisce anche un fattore utile alla crescita di qualità e valore aziendale. *La normativa persegue l'obiettivo di prevenire e ridurre i rischi attraverso un vero e proprio sistema di valutazione e gestione continua della salute e della sicurezza nel lavoro.*

Alla sua realizzazione devono concorrere tutte le componenti aziendali, compresi i lavoratori, portando il loro specifico contributo di esperienze, conoscenze, competenze. Adeguatamente coinvolte ed integrate, informate e formate, le diverse figure aziendali divengono un

fattore veramente strategico perché capaci di integrare il sapere puramente teorico e specialistico alla competenza concreta, permettendo così risultati durevoli in termini di prevenzione, con un possibile risparmio anche economico. La partecipazione non è pertanto una semplice opzione, una perdita di tempo o un fardello formale cui ci obbliga la legge, ma una risorsa. La valutazione dei rischi non è un adempimento burocratico, ma uno strumento di conoscenza e programmazione.

Una buona valutazione dei rischi deve quindi sempre partire da una lettura organizzativa: si tratta di imparare a individuare e considerare bene tutti i rischi che potrebbero derivare dalle particolari condizioni organizzative, produttive, tecniche, di relazioni sociali esistenti negli ambienti di lavoro in cui ciascuna lavoratrice e ciascun lavoratore operano.

- La valutazione dei rischi va aggiornata ad ogni cambiamento organizzativo e produttivo che possa influire sulla salute e la sicurezza delle lavoratrici e dei lavoratori, quindi anche quando si introducono o modificano i turni di lavoro o le persone che lo svolgono; l'orario di lavoro in generale, oltre che il lavoro a turni e notturno, rientra tra i pericoli da considerare e i rischi da valutare, sia come rischio a sé stante sia nelle sue possibili interferenze in presenza di altri fattori nocivi.

- La valutazione dei rischi deve contenere o comunque originare (qualora non sia scritta perché non obbligatoria la sua formalizzazione documentale) misure di prevenzione e protezione appropriate e un programma per il loro continuo miglioramento. È in base ai risultati di una buona valutazione che si potranno attivare misure efficaci: ad esempio un miglioramento reale dei criteri di turnazione, una formazione più adeguata, una informazione e una sorveglianza sanitaria davvero mirate.

- Se dalla valutazione dei rischi emergono necessità di sorveglianza sanitaria, ulteriori rispetto agli obblighi già esistenti, essa va organizzata; la sorveglianza sanitaria è sempre obbligatoria per i lavoratori notturni.

Va assicurata ai lavoratori una approfondita informazione e una efficace formazione (basata sulla valutazione dei rischi) sui rischi esistenti, compresi i rischi particolari del lavoro a turni e notturno se presente, sulle misure per prevenirli e ridurli al minimo, così da proteggere al massimo, in base al progresso tecnico-scientifico, la loro salute e sicurezza e quella delle altre persone presenti nel luogo di lavoro.

Nell'affidare i compiti alla lavoratrici e ai lavoratori, è obbligo dei datori di lavoro, così come dei dirigenti e dei preposti, tenere conto delle loro capacità e delle loro condizioni in rapporto alla loro salute e alla loro sicurezza. Quando si introduce il lavoro a turni o notturno, quando si modifica l'organizzazione degli orari, quando iniziano l'attività nuovi lavoratori, è particolarmente importante monitorare la situazione per introdurre correttivi che potrebbero rendersi necessari e utili: un periodo di prova di 6-12 mesi è consigliabile. Considerate l'importanza, non solo l'obbligo, della partecipazione dei rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza, partecipazione vantaggiosa per tutto il sistema aziendale. Il Responsabile e gli Addetti del Servizio di Prevenzione e Protezione e, se c'è, il Medico Competente, devono avere competenze adeguate per cooperare efficacemente nel costruire e sviluppare questo tipo di processo.

Competenze solo tecniche sono insufficienti, anche il decreto legislativo 195 del 2003 prevede professionalità aderenti alle esigenze del sistema di prevenzione nel suo complesso. Non dimenticate che i lavoratori hanno necessità, e diritto, ad avere una formazione iniziale e una formazione aggiornata: ai cambiamenti organizzativi e tecnici, all'evoluzione delle conoscenze sui rischi, quando sono esposti a nuovi rischi, e che questa formazione dovrà essere ef-

fettuata con particolare riferimento al loro posto di lavoro e alle loro mansioni. Gestite la nuova normativa specifica sull'orario di lavoro (D.Lgs. 66/03 in allegato) in collaborazione con tutte le figure di prevenzione, compresi gli RLS, scoprirete che molti dei consigli dati in questo opuscolo facilitano concretamente il buon adempimento di vostri obblighi per il lavoro a turni e notturno, ma facilitano anche il buon svolgimento dei loro ruoli rispetto ai problemi che più frequentemente insorgono. Una consapevolezza e un convincimento comune possono ridurre molti ostacoli e rischi, portando a superare quelli che non fosse facile o immediatamente possibile rimuovere.

...E LE DONNE

Abbiate un'attenzione particolare rispetto alle misure che tutelano le lavoratrici nel periodo di maternità, ma anche i padri, inoltre chi abbia a carico un soggetto disabile:

- dall'accertamento della gravidanza fino al compimento di un anno di età del bambino è vietato adibire le donne al lavoro dalle 24 alle 6;
- non sono obbligate a prestare lavoro notturno le mamme con figli fino ai tre anni o, in alternativa, i padri, se conviventi;
- le lavoratrici e i lavoratori che siano l'unico genitore cui è affidato un figlio, non sono obbligate a prestare lavoro notturno fino all'età di dodici anni del bambino.
- Non sono obbligati a prestare lavoro notturno la lavoratrice o il lavoratore che abbiano a proprio carico un soggetto dichiarato disabile in base alla legge 104 del 1992.

Ricordatevi, in generale, che il lavoro notturno è sempre un rischio in sé, il lavoro a turni può esserlo soprattutto in relazione alle caratteristiche dell'orario e alla sua organizzazione. Per queste ragioni una serie di tutele e garanzie, oltre a quelle esplicitate, sono previste in caso di prestazioni di lavoro notturno, e alla durata del lavoro notturno sono poste maggiori limitazioni.

7 CONSIDERAZIONI SUL LAVORO A TURNI

MODELLI DI TURNO

Esistono molti possibili modelli di turno: 12 ore (turno esteso); 3 per 8 ore (turno spezzato); rotazione del turno in avanti; lavoro semi-continuo (non si lavora nei weekend). Si discute molto sulle caratteristiche di ognuno di questi tipi di turno, ad esempio se sia meglio un turno di 12 o di 8 ore, o un turno fisso rispetto a quello a rotazione.

In generale uno schema di turno scelto dai lavoratori, che sia fisso o a rotazione, funziona meglio di uno schema di turno imposto ai lavoratori.

PROGRAMMAZIONE

Obiettivi:

- minimizzare l'impatto dei turni sulla forza-lavoro;
- favorire l'adattamento dei lavoratori ai turni;
- aumentare la produttività utilizzando i punti sopraelencati;

CONSIDERAZIONI:

- prevedete 6-12 mesi di rodaggio per un nuovo sistema di turnazione;
- i turni a rotazione funzionano bene per i lavoratori che non amano lavorare sempre di notte;
- i turni fissi agevolano i lavoratori che hanno necessità di curare i figli o abbiano altri

impegni familiari nella giornata;

- scegliete un sistema di turni adatto al lavoro richiesto;
- è dimostrato che uno schema di turnazione breve o uno schema di rotazione che segue la rotazione del sole (1°-2°-notte) riduce gli effetti negativi del lavoro a turni sulla salute;
- una turnazione breve (modificando la turnazione di modo che il numero di notti consecutive sia minimo), produce rischi minori per la salute e ha anche effetti positivi sulla vita non lavorativa;
- concentrazione: dove il lavoro richiede alti livelli di concentrazione è possibile durante il turno ruotare su diverse attività all'interno di un gruppo di lavoratori? Questo accorgimento mantiene il necessario livello di concentrazione per tutta la durata del turno;
- assegnate i turni con largo anticipo per fare in modo che i lavoratori programmino il loro tempo libero;
- lasciate abbastanza tempo tra i turni per il tragitto casa-lavoro, per lavarsi, mangiare e dormire e perché i lavoratori abbiano tempo per la loro vita personale;
- se possibile offrite ai lavoratori possibilità di scambiarsi il turno;
- evitare gli straordinari quando i turni sono prolungati;

LA PROGRAMMAZIONE DEI TURNI

Le possibili combinazioni da prendere in considerazione per il lavoro a turni sono vastissime. Alcuni documenti, che possono essere scaricati da internet, offrono informazioni dettagliate e modelli di pianificazione (in inglese)
www.acas.org.uk/publications/pdf/changingpatterns.pdf
www.eurofound.eu.int/publications/files/EF980EN.pdf

Ecco un elenco di regole, tratto dal libro: Lavoro a turni e notturno Organizzazione degli orari di lavoro e riflessi sulla salute di Giovanni Costa.

Decalogo di indirizzo per l'organizzazione del lavoro a turni.

- 1 ridurre o diluire il più possibile il lavoro notturno e adottare schemi di rotazione rapida, al fine di limitare al massimo il numero di notti consecutive, in modo da interferire il meno possibile sui ritmi circadiani e sul sonno
- 2 preferire la rotazione dei turni in "ritardo di fase" (mattino/pomeriggio/notte), dal momento che essa asseconda il naturale periodismo dei ritmi biologici circadiani
- 3 interporre almeno 11 ore di intervallo tra un turno e l'altro, onde consentire un maggior recupero del deficit di sonno e della fatica
- 4 non iniziare troppo presto il turno del mattino, in modo da limitare la perdita delle ultime fasi di sonno
- 5 regolare la lunghezza del turno in base alla gravosità fisica e mentale del lavoro e consentire turni di 9-12 ore solo in casi

particolari (lavori leggeri, pause adeguate, non esposizione a sostanze tossiche)

- 6 programmare il giorno o i giorni di riposo preferibilmente dopo il turno di notte, in modo da consentire un immediato recupero della fatica e del deficit di sonno
- 7 inserire pause nel corso del turno, in modo da permettere tempi adeguati per i pasti ed eventuali brevi pisolini
- 8 adottare cicli di turnazione non troppo lunghi e rotazioni il più possibile regolari, e dare notizia dello schema di turno o di eventuali variazioni con congruo anticipo, in modo da facilitare la pianificazione della vita familiare e sociale
- 9 prevedere il maggior numero possibile di giorni festivi o fine-settimana liberi, onde favorire il mantenimento delle relazioni sociali
- 10 consentire la maggior flessibilità possibile sul piano individuale per quanto riguarda gli orari di turno, gli scambi di turno o variazioni di orario, al fine di far fronte meglio ad esigenze o necessità personali o familiari.

8 UN POSTO DI LAVORO PIÙ SICURO E PRODUTTIVO

CONSIGLI PER LE RAPPRESENTANZE DEI LAVORATORI E LA DIRIGENZA

- facilitate l'accesso dei lavoratori alle loro rappresentanze e all'ufficio personale per le diverse esigenze economico-sociali: i lavoratori a turni e quelli notturni hanno bisogno di poter discutere le loro necessità personali durante l'orario di lavoro
- addestramento: i lavoratori a turni e i lavoratori notturni devono essere inclusi in tutte le iniziative di formazione
- fate formazione ai dirigenti e ai lavoratori sulle esigenze del dormire e sul pericolo della fatica
- una politica aziendale attenta alla famiglia include necessariamente considerare le difficoltà causate dal lavoro a turni: un'orario di lavoro che cambia frequentemente influisce sulla famiglia così come sui singoli lavoratori.
- assicuratevi che vi sia comunicazione e possibilità di parlare di lavoro tra chi fa turni diversi
- considerate la necessità di chiedere consulenza oppure assistenza a un servizio specializzato
- problemi di differenza culturale: i lavoratori a turni possono provenire da gruppi etnici diversi in misura superiore ai giornalieri. Considerate l'esigenza di un addestramento indirizzato a lavorare bene assieme e ad amalgamare le culture, valutate se è necessario anche dare comunicazioni in più lingue.

CONSIGLI PER LA SALUTE E LA SICUREZZA

- può essere necessario modificare posti di lavoro e reparti per adeguarli al lavoro a turni e notturno
- la valutazione dei rischi dovrebbe includere la valutazione degli effetti della fatica sul lavoro e della fatica causata dal lavoro, fat-

tori importanti nell'originare infortuni o errori di valutazione.

- gli indici di esposizione lavorativa sono normalmente basati su turni di 8 ore, non su orari a turni prolungati; anche l'esposizione giornaliera a rumore, agenti chimici e fisici, può risultare maggiorata. È necessaria una consulenza specialistica per adeguare i valori di esposizione standard a quelli effettivi.
- preoccupatevi della sicurezza dei lavoratori anche durante il tragitto casa-lavoro, incoraggiando l'uso di trasporti pubblici o privati collettivi.

POSTI DI LAVORO E AMBIENTI LAVORATIVI

- allestite mense con pasti sani o macchine automatiche con una varietà di cibi salubri e un forno a microonde in un locale adeguato
- assicurate una buona ventilazione
- una cattiva illuminazione (anche per effetto del tempo esterno), alte temperature ed un livello di rumore elevato, aumentano la fatica
- installate luci adeguate nelle aree di lavoro. Un luogo di lavoro ben illuminato segnala all'organismo che è ora di essere svegli e attivi
- se per la tipologia di lavoro è necessario che le persone lavorino con luce bassa, ad esempio le infermiere, fate in modo che all'interno del luogo di lavoro vi siano aree a luce intensa
- i parcheggi e le entrate esterne dovrebbero essere ben illuminate per la sicurezza dei lavoratori che iniziano o finiscono il turno di notte
- offrite delle possibilità alternative ai lavoratori che potrebbero avere difficoltà ad adeguarsi al lavoro a turni

9 EVITARE LA FATICA: STRATEGIE E CONSIGLI

I TURNISTI SI ABITUERANNO MEGLIO SE DORMONO BENE, HANNO UNA FAMIGLIA CHE LI SOSTIENE, RIDUCONO LO STRESS, FANNO ESERCIZIO FISICO ED HANNO UNA DIETA SANA

COMINCIARE IL VOSTRO TURNO

- l'esercizio fisico può aiutare i ritmi dell'organismo. Prima del turno cominciate la giornata con un po' di esercizio fisico, ad esempio fate una passeggiata o una camminata di buon passo o una corsa la sera prima del turno, o della ginnastica.
- fare un pisolino di 2-4 ore prima della prima notte di turno può aiutare l'organismo ad abituarsi
- è consigliabile consumare il pasto principale dopo il periodo di sonno diurno: ad esempio prima del turno
- per alcune persone sedersi davanti ad una luce intensa per 20-30 minuti dopo essersi alzate, può aiutare a svegliarsi meglio, soprattutto d'inverno

STRATEGIE PER UN SONNO RISTORATORE

- fate in modo che famiglia e amici conoscano il programma dei vostri turni e delle ore di riposo
- dopo l'ultimo turno di notte fate un breve riposino e andate a letto presto
- mantenete gli orari del sonno regolari
- dormite in una stanza fresca, buia e silenziosa.
- delle tende o delle tapparelle pesanti possono aiutare a diminuire i rumori provenienti dall'esterno, i doppi vetri in camera da letto possono essere utili, potete provare ad usare anche tappi auricolari di tipo leggero
- evitate di fare esercizio fisico intenso prima di andare a letto perché vi risveglierebbe e ritarderebbe il sonno
- i sonniferi non sono una soluzione. Nella mag-

gior parte dei casi producono sonno di bassa qualità e lasciano storditi per ore. Provate a mettere in atto alcune strategie tra quelle sopra indicate prima di consultare il vostro medico

MANTENERE RAPPORTI SOCIALI

- Alcune persone trovano che il lavoro a turni renda difficile mantenere rapporti sociali, se lavorano mentre gli altri dormono o sono svegli mentre gli altri dormono
- telefonate a casa: trovate il tempo per tornare a casa e parlare con i vostri bambini e il vostro partner, soprattutto prima dell'ora di andare a letto o poco dopo il risveglio dei vostri familiari
- fate conoscere agli amici e ai familiari la programmazione dei vostri turni
- siate creativi: datevi appuntamento per colazione, sarà un piacevole fine giornata per voi e un simpatico inizio di giornata per qualcun altro.

ORARI E SCELTA DEL CIBO

- assumete pasti regolari con una dieta equilibrata
- fate un pasto leggero a metà del turno di notte
- verso la fine del turno, specialmente se andate a letto subito dopo aver finito di lavorare, consumate, di preferenza, piccole porzioni di cibo e abolite completamente i cibi grassi
- a fine turno scegliete un pasto a basso contenuto di grassi, ad esempio pesce e verdure, che possono essere digeriti in circa un'ora. Un pasto pesante e grasso (composto da carne,

patate fritte e un dolce) terrà il vostro stomaco occupato nella digestione per più di 8 ore e non dormirete bene

- le bevande contenenti caffeina vanno bevute prima o nelle prime ore del turno. La caffeina rimane nell'organismo per 5 ore, quindi prendetele almeno 5 ore prima di quando avete programmato di dormire.
- evitate alcol e fumo subito prima di andare a letto perché entrambi rendono più difficile prendere sonno rapidamente.

STRATEGIE PER AUMENTARE

LA VIGILANZA AL LAVORO

- non lasciate i compiti più noiosi e ripetitivi per la fine del turno, quando vi sentite più assonnati. I lavoratori notturni hanno il loro più basso livello di efficienza intorno alle 4 del mattino
- se è possibile prendetevi brevi pause lungo tutto il turno
- muovetevi durante le pause. Salite le scale, fate una camminata, usate la sala ristoro

10 IL LAVORO A TURNI COME UN' ESPERIENZA POSITIVA

IL LAVORO A TURNI E IL LAVORO NOTTURNO POSSONO DIVENTARE UN'ESPERIENZA POSITIVA SIA PER IL DATORE DI LAVORO CHE PER IL LAVORATORE

20 QUANDO SONO BEN ORGANIZZATI E BEN DIRETTI E SE SI CONSIDERA CHE:

- i turni a rotazione funzionano bene per quei lavoratori che non amano lavorare sempre di notte
- i turni fissi possono aiutare a programmare l'assistenza ai figli e ad altri familiari
- l'orario lavorativo flessibile serve per venire incontro ai bisogni degli individui e non viceversa
- gli incentivi salariali sono importanti
- le strategie per cambiare abitudini di sonno e alimentazione, particolarmente per i turni di notte, possono aiutare a minimizzare i rischi per la salute e la sicurezza, aumentando la sensazione generale di benessere, purché siano ben usate
- i lavoratori a turni stanno meglio se dormono bene, ricevono aiuto dalla famiglia, riducono lo stress, fanno esercizio fisico e tengono una dieta sana
- è necessario rendere disponibile e agevole l'assunzione di una varietà di cibi

idonei, da potersi consumare durante pause appropriate e in un posto piacevole

- i lavoratori a turni e notturni hanno necessità e diritto di avere supporti e strumenti di tipo generale pari a quelli dei lavoratori diurni (informazione, formazione, consulenza economico-sociale, capi che possono aiutare a risolvere problemi, rappresentanze sindacali) oltre che pari supporti e strumenti per la loro salute e sicurezza
- valutazione dei rischi e misure di prevenzione e protezione devono tenere conto delle effettive condizioni, di lavoro e personali, dei lavoratori a turni e notturni
- la creatività per mantenere adeguati legami sociali va incoraggiata, svagarsi è necessario per i lavoratori, i loro amici e la loro famiglia, è importante non ridursi ad abolire ogni rapporto umano preoccupandosi solo del sonno
- ricordatevi che alcune persone preferiscono lavorare nella quiete della notte