suva

Modulo «Dormire bene per vivere più sani e sicuri (fai da te)»

Guida

La presente guida serve da riferimento per chi vuole pianificare e attuare delle misure di sensibilizzazione legate al sonno.

L’essenziale in sintesi

I lavoratori perennemente stanchi hanno uno scarso rendimento e si ammalano e infortunano più spesso rispetto a chi ha un buon ciclo di riposo. Il nostro materiale informativo (manifesto, quiz, foglio di lavoro con check d’igiene del sonno e consigli per un sonno ristoratore) mostra quanto sia importante dormire bene per la concentrazione e la salute e, al tempo stesso, aiuta a prevenire gli infortuni. Inoltre, fornisce consigli pratici per dormire meglio. La guida non rappresenta una disposizione legale rigida, ma è un ausilio prezioso per attuare le misure. Si consiglia di adattare la guida alla propria situazione in azienda.

Preparazione e svolgimento

Cosa?	Quando?	Appunti
Preparativi iniziali • Ottenere l'approvazione del proprio superiore. • Ordinare il materiale informativo da affiggere: – manifesto «Dormito bene?» per tutto il personale: – opuscolo «Il quiz della Suva per persone sveglie» – foglio di lavoro «Check d'igiene del sonno e consigli»	Circa tre settimane prima di adottare la prima misura	
Comunicazione • Informare il personale durante una riunione o tramite e-mail sull'iniziativa e sulle misure previste. • Pensare preventivamente a come si desidera ricevere il feedback e comunicarlo durante la riunione o nell'e-mail. **Nota:** sull'ultima pagina della presente guida è disponibile un esempio di e-mail per informare il personale. Adattare il modello in base alle proprie necessità.		
Prima misura • Esporre i manifesti in luoghi ben frequentati per almeno quattro settimane.		
Seconda misura • Distribuire il quiz sul sonno della Suva al personale o verificare insieme le conoscenze sul tema del sonno, ad esempio durante una riunione o un evento per il team. **Nota:** abbinare il quiz a un concorso per rafforzare l'interesse su questa tematica.	Circa due settimane dopo aver adottato la prima misura	
Terza misura • Consegnare al personale il foglio di lavoro «Check d'igiene del sonno e consigli», possibilmente insieme a un piccolo omaggio promozionale, ad es. una tisana per il sonno o sali da bagno rilassanti.	Circa due settimane dopo aver adottato la seconda misura	

Dopo l'iniziativa

Cosa?	Quando?	Appunti
Follow-up • Raccogliere il feedback del personale e dei quadri direttivi a proposito delle singole misure. • Comunicare i risultati dei feedback a tutto il personale e ai quadri direttivi.	Dopo la terza misura	
Rafforzare l'efficacia nel tempo e svolgere ulteriori moduli di prevenzione • Il personale vuole saperne di più su come dormire bene? Allora il modulo 1 «Principi e consigli» e il modulo 2 «Tecniche per favorire il sonno» della Suva su questo tema potrebbero essere l'opzione giusta. Inoltre, è possibile favorire un sonno ristoratore anche riducendo lo stress e facendo movimento in misura sufficiente. Maggiori informazioni e offerte sono disponibili qui: www.suva.ch/moduliperlaprevenzione.		

Modello di e-mail «Dormire bene»

Care collaboratrici e cari collaboratori,
forse anche voi a volte avete difficoltà ad addormentarvi, vi svegliate spesso durante la notte o vi alzate molto prima della sveglia. Dopo un sonno ristoratore siamo più concentrati, meno soggetti a subire un infortunio, più sani e ci sentiamo meglio. La vostra sicurezza e la vostra salute ci stanno molto a cuore! Ecco perché questo mese vogliamo attirare l'attenzione sui benefici di dormire bene con diverse misure.

Le misure che proponiamo
- Il manifesto «Dormito bene?» segna l'inizio dell'iniziativa.
- Dopo due settimane potete mettere alla prova le vostre conoscenze con il «Quiz per persone sveglie». Con un po' di fortuna, potrete vincere un fantastico premio.
- Trascorse altre due settimane vi metteremo a disposizione il check d'igiene del sonno con consigli utili per dormire bene. Il check vi mostra come favorire un buon sonno ristoratore.

Alla fine ci piacerebbe ricevere il vostro feedback. *(Se viene richiesto un feedback, descrivere qui la modalità in cui deve essere fornito.)*

Contiamo sulla vostra partecipazione.

Cordiali saluti