

# benefit

## Infortunati nel tempo libero

Quanto costa all'assicurazione un infortunio sugli sci e come si può prevenire?

→ Pagina 4

//////////

## Roulette russa

Sui tetti svizzeri ci si gioca la vita.

→ Pagina 13

//////////

## Spirito creativo

Un gruista torna a lavorare in cantiere nonostante la protesi alla gamba.

→ Pagina 18

//////////



**suva**

più che un'assicurazione



Suva

1 mio. di dati personali

Swissdec

////////////////////

# 10 mio.

Fra maggio 2016 e aprile 2017 i datori di lavoro hanno trasmesso via Swissdec circa 10 mio. di dati personali. I datori di lavoro devono tenere una contabilità salariale e una volta l'anno notificare i salari soggetti a premi a vari organi, come la Suva o la cassa di compensazione. Tali organi possono essere fino a nove per lavoratore. Con una contabilità salariale certificata Swissdec, tale operazione è possibile con pochi clic e a costi contenuti.

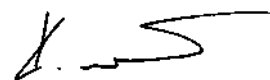
## La magia della neve

Sportiva occasionale e prudente: così mi definisce il test della Suva «Check per gli sport della neve». In effetti è vero. Inforco la tavola da snowboard solo con il bel tempo, per due giorni al massimo a stagione. Ed è vero anche che sono prudente, non lascio mai le piste. A dirla tutta, dal test emerge anche un altro aspetto, ovvero che la mia forma fisica lascia un po' a desiderare. Se non voglio mettere a repentaglio la salute sulle piste da sci, dovrei potenziare soprattutto addominali, dorsali e gambe.

Il check per gli sport sulla neve fornisce consigli utili e individuali per evitare spiacevoli infortuni, a voi e ai vostri collaboratori. Prevenire conviene sempre, anche nel tempo libero. Alcuni studi hanno dimostrato che per ciascun franco investito nella prevenzione si risparmiano 2 franchi e 20 centesimi.

Se volete godervi appieno la magia della neve, seguite il vecchio adagio: prevenire è meglio che curare!

Buona lettura e una buona sciata!



Regula Müller  
Caporedattrice «benefit»





**REPORTAGE**

**04 Investire per guadagnare**

Malgrado la copertura assicurativa, gli infortuni causano per l'impresa dei costi elevati. La prevenzione consente tuttavia di ridurli in misura notevole. Per evitare gli infortuni sulla neve nella stagione invernale consigliamo vivamente di sottoporsi all'apposito check della Suva.

**ATTUALITÀ**

**10 Il processo**

**11 Gli infortuni si possono ridurre**

**12 «Molti pochi fanno un assai»**

I circa 90 specialisti spese di cura della Suva provvedono affinché i costi per le cure e terapie mediche non finiscano fuori controllo.

**13 Tutto il resto è una «roulette russa»**

**14 La stagione sciistica è alle porte**

**14 Rendita? Meglio una prospettiva!**

Grazie al suo programma di reinserimento, lo scorso anno la Suva ha risparmiato quasi 10 milioni di franchi. 34 persone che avevano subito un infortunio hanno così beneficiato di una prospettiva professionale.

**15 Attacchi rapidi: attenzione!**

**15 Impiego di investigatori**

**15 Toolbox sui DPI**

**16 CONCORSO**

**17 IL BUON ESEMPIO**

**18 COMPLIMENTI**

**20 RITRATTO**

**22 NUOVE PUBBLICAZIONI**

# Investire per guadagnare

**Per un'impresa un infortunio comporta dei costi, anche se ha stipulato un'assicurazione. Da un lato gli infortuni possono incidere sui premi, mentre dall'altro i giorni di assenza provocano perdite finanziarie. Investire nella prevenzione vale quindi la pena sotto diversi punti di vista.**

Testo: Regula Müller // Foto: Raffael Waldner e Dominik Wunderli

Jakob P., idraulico di 49 anni, è tra i primi ad arrivare alla stazione a monte. Sci ai piedi e via come il vento lungo le piste preparate alla perfezione. Nella notte sono caduti 30 centimetri di neve fresca e il cielo mattutino preannuncia una giornata di sole. Basta un secondo. Jakob P. viene distratto dalle grida di un bambino sulla seggiovia, cade e ruzzola rovinosamente. Viene elitrasmportato all'ospedale universitario dalla Rega. La diagnosi è impietosa: a seguito dei gravissimi danni subiti al rachide cervicale, Jakob P. è tetraplegico, non potrà più muovere né braccia né gambe.

Il nostro è solo un esempio ipotetico, che però rispecchia la realtà. Ogni anno le assicurazioni registrano oltre 33 000 infortuni tra sciatori e snowboarder, che generano costi per 274 milioni di franchi. Oltre a grandi sofferenze, un infortunio come quello descritto causa costi per circa 3 milioni di franchi ripartiti tra spese di cura, indennità giornaliera, indennità per menomazione dell'integrità, assegno per grandi invalidi e rendita di invalidità (vedi grafici alle pagine 6 e 7). Dato che praticamente nessuna azienda può assumere questi costi, è importante disporre di un'assicurazione contro gli infortuni. Basti pensare che 3 milioni di franchi equivalgono ai premi versati da 2500 persone assicurate.

## **Meno rischi con il check per gli sport sulla neve**

Per le aziende vale la pena investire nella prevenzione. Oltre ai premi, la prevenzione permette infatti di ridurre anche le assenze dal lavoro, che possono gravare il conto economico aziendale di 600-1000 franchi al giorno. Lo sa bene Stephan Künzler, membro della direzione della Holinger AG, uno studio d'ingegneria specializzato nella realizzazione di progetti idrici (ad es. impianti di depurazione) che conta circa 320 collaboratori. «La nostra azienda registra pochissimi infortuni professionali» spiega Künzler. «Invece gli infortuni nel tempo libero sono particolarmente numerosi. Ce lo ha fatto notare un consulente della Suva, il quale ci ha pure segnalato che circa la metà di questi infortuni sono imputabili alla pratica di uno sport». Da anni la Holinger AG presenta effettivamente un numero di infortuni non professionali superiore alla media del settore. Si tratta soprattutto di infortuni avvenuti sui campi di calcio, in rampichino e sulle piste da sci. Nel 2015 otto infortuni negli sport sulla neve hanno causato all'azienda 642 giorni di assenza. «Da un lato la produttività del team ne risente e dall'altro i colleghi dell'infortunato devono supplire all'assenza» precisa Stephan Künzler illustrando i motivi per i quali vuole ridurre i giorni di assenza. «Ma naturalmente la mia prima preoccupazione è la salute del

## «Senza la Suva oggi non sarei dove sono»



Stefan Farner: «L'assicurazione per imprenditori è un'ottima scelta».

Gli ordinativi non mancano certo a Stefan Farner. Da 15 anni il 46enne dirige un'impresa di pittura a Rapperswil (AG). Il personale della ditta è assicurato alla Suva, visto che quello della pittura è un settore di sua competenza. Stefan Farner, che in quanto titolare è indipendente, ha dovuto provvedere lui stesso ad assicurarsi contro gli infortuni. E ha scelto l'assicurazione per imprenditori della Suva. «Sono sempre rimasto soddisfatto delle prestazioni della Suva. La mia è stata una scelta naturale». Ovviamente Farner sperava di non dover mai far capo alle prestazioni della Suva. Ma il destino ha deciso diversamente.

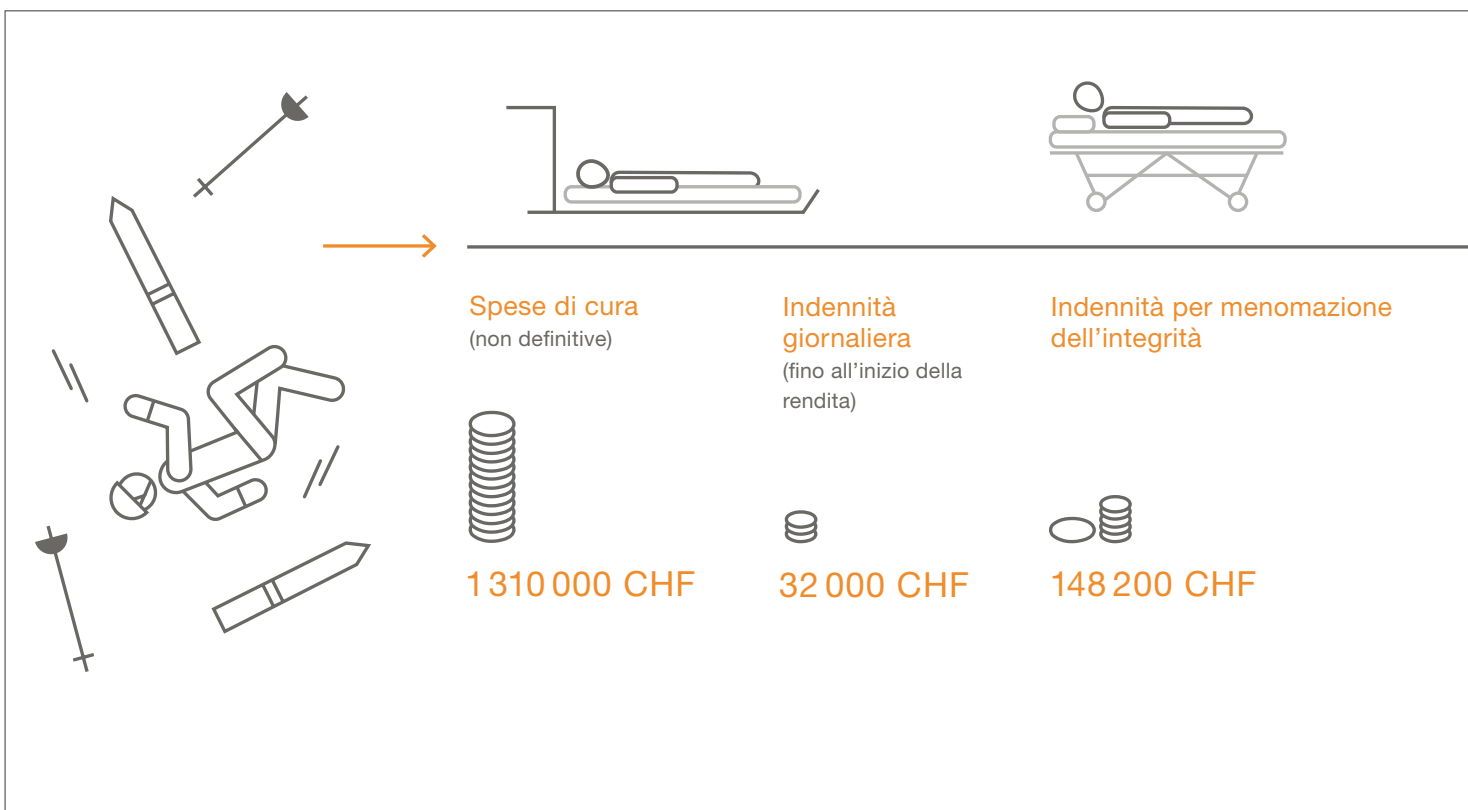
Con alcuni amici aveva organizzato una settimana sulla neve a Samnaun per riprendersi dal duro lavoro e fare il pieno di energia per i mesi successivi. È bastato un attimo: durante una frenata, Farner spigola e cade. Le conseguenze sono drammatiche: rottura del perone e della caviglia, frattura in due punti del braccio e rottura del pollice sinistro. Si prospetta una lunga assenza dal lavoro. Dopo diversi interventi, Stefan Farner va in clinica di riabilitazione.

«Non rimpiango un solo centesimo speso per il premio» afferma Farner. Durante la sua assenza, infatti, l'impresa non subisce nessuna perdita finanziaria. Dopo l'infortunio la Suva paga direttamente tutte le spese ospedaliere e mediche. Stefan Farner riceve inoltre un'indennità giornaliera pari all'80 per cento del suo guadagno assicurato, e può così farsi sostituire dal fratello. Per tutto il periodo successivo all'infortunio è seguito dalla Suva: prima da una specialista infortuni, poi da una case manager che lo accompagna lungo tutto il percorso riabilitativo. «Meglio di così non poteva andare» afferma. «Ogni mia richiesta è stata presa sul serio». Dopo circa un anno e mezzo torna a lavorare al 100 per cento. Oggi la sua impresa è più florida che mai. «Senza il sostegno della Suva oggi non sarei dove sono».

➔ [www.suva.ch/imprenditori](http://www.suva.ch/imprenditori)



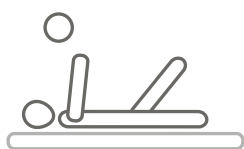
Gli infortuni negli sport sulla neve possono avere conseguenze molto spiacevoli, anche per l'azienda.



## Accantonamenti per le rendite

Nonostante gli sforzi compiuti a livello di prevenzione, ogni anno si verificano numerosi infortuni professionali e non professionali che causano invalidità o hanno addirittura un esito letale. In circa 1900 casi gli infortunati percepiscono una rendita di invalidità. In caso di decesso i coniugi o gli orfani ricevono una rendita per superstiti. Nell'anno in cui assegna una rendita, la Suva accantona un capitale di copertura, ossia i mezzi necessari al pagamento della rendita futura che, se viene riconosciuta la piena invalidità, può superare i due milioni di franchi a seconda dell'età e del salario dell'infortunato.

Questo capitale rappresenta la quota più importante del patrimonio di investimento. La parte rimanente è costituita dalle riserve per prestazioni di breve periodo, come le spese di cura o le indennità giornaliere, e da altre riserve. Nel 2016 l'attivo fisso della Suva ammontava a 48 miliardi di franchi. Le rendite sono quindi garantite a lungo termine. // rmu



### Assegno per grandi invalidi

(valore capitalizzato)



475 000 CHF



### Rendita di invalidità

(valore capitalizzato)



775 000 CHF

Totale costi

2 740 200 CHF

personale» aggiunge. Nella speranza di garantire a tutti una stagione invernale senza infortuni, ha quindi elaborato una campagna di prevenzione in collaborazione con la Suva. «In novembre abbiamo attuato diverse misure per indurre il maggior numero possibile di collaboratori a svolgere il check per gli sport sulla neve».

Il check per gli sport sulla neve, lanciato lo scorso inverno dalla Suva, permette a sciatori e snowboarder di valutare meglio il rischio di infortunio e di ridurlo. Funziona così: a seconda delle proprie predilezioni (pista, snowpark o freeride), la persona risponde a una cinquantina di domande sulle varie tipologie di rischio. In base alle risposte, la Suva elabora il profilo personale. Il check contempla dodici profili che vanno dallo sciatore prudente a quello spericolato in cerca di emozioni forti. In funzione di ogni profilo, la persona riceve consigli pratici e tre raccomandazioni per ridurre il rischio di infortunio.

### Modificare il comportamento sulle piste

Siccome la pratica dello sci o dello snowboard richiede una buona condizione fisica, il check include anche un test per determinare lo stato di forma, al termine del quale viene proposto un programma di allenamento personale (vedi pagina 14).

Tra dicembre 2016 e aprile 2017, 34 000 persone hanno svolto l'intero check. Dai risultati emerge che gli sciatori ritengono di avere buone capacità tecniche, rispettano gli altri utenti e osservano le regole. Molti di loro, tuttavia, non hanno una condizione fisica sufficiente e, soprattutto quando sono in gruppo, tendono ad assumere comportamenti rischiosi. Non per nulla i consigli dati con maggiore frequenza sono quelli che invitano a non andare oltre il limite e rispettare lo spazio di frenata, ad allenarsi regolarmente e ad adeguare la sciata alle proprie capacità e alle condizioni.

Il test è efficace solo se induce lo sportivo a migliorare il proprio comportamento. Per stabilire se così è, dopo alcuni mesi la Suva ha ricontattato 1500 persone che si erano sottoposte al check. Buona parte degli intervistati ha dichiarato di aver riflettuto sui rischi degli sport sulla neve. Molti intendono modificare il proprio comportamento o lo hanno già fatto. La maggior parte vuole migliorare la propria forma fisica, si è prefissata di allenare maggiormente la forza e la condizione, ridurre la velocità in pista e sciare in modo più attento e prudente.

### L'esempio della direzione

Il check per gli sport sulla neve ha incontrato un'elevata accettazione e suscitato vivo interesse. Se si considera inoltre che ha spinto molti partecipanti a riflettere sui

rischi e ha indotto cambiamenti concreti o perlomeno l'intenzione di farlo, può essere ritenuto un ottimo strumento di prevenzione.

La decisione della Holinger AG di ridurre gli infortuni con questo ausilio è quindi un passo nella giusta direzione. Per iniziare, i dipendenti hanno ricevuto dei fazzoletti di carta con la scritta «Gli infortuni possono avere conseguenze molto spiacevoli. Fai il check per gli sport della neve». Nei corridoi sono stati appesi degli specchi che interrogano chi vi si rimira sul suo comportamento sulle piste. Sensibilizzando il personale, Stephan Künzler intende ridurre gli infortuni sportivi del 20 per cento circa nei prossimi due anni. «Ciò significa naturalmente che, in quanto membro della direzione, devo dare l'esempio e badare a non infortunarmi».

➔ [www.suva.ch/sportneve](http://www.suva.ch/sportneve)



Prenotate subito il modulo di prevenzione «Rilevamento della velocità» e sensibilizzate i vostri collaboratori durante la giornata aziendale sulla neve. [www.suva.ch/moduliperlaprevenzione](http://www.suva.ch/moduliperlaprevenzione) // **rmu**



Stephan Künzler, membro della direzione della Holinger AG, punta sulla prevenzione nel tempo libero con il check per gli sport sulla neve.



## Return on prevention

«Un'oncia di prevenzione vale quanto una libbra di guarigione» diceva Benjamin Franklin, che oltre ad essere uno dei padri fondatori degli Stati Uniti è stato, cosa poco nota, anche il direttore della prima assicurazione contro gli incendi d'America.

Sappiamo per esperienza diretta che prevenire non solo costa di meno, ma è più efficace che guarire. O forse ci sbagliamo? L'Associazione internazionale per la sicurezza sociale (AISS), un'organizzazione non-profit con sede a Ginevra e di cui fa parte la Suva, ha voluto capire quali costi e utili economici producono gli investimenti nella sicurezza e nella tutela della salute e ha quindi interpellato 337 aziende in 19 paesi.

Il risultato di questa analisi costi/benefici un po' particolare conferma quanto ci dice il buon senso: la stragrande maggioranza delle aziende intervistate, cioè oltre il 90 per cento, afferma che la prevenzione genera un utile finanziario concreto.

La prevenzione ha un effettivo ritorno economico: in media queste ditte denunciano un «return on prevention», ovvero un rendimento generato dalla prevenzione, pari a 2,2. In altre parole: per ciascun franco investito nella prevenzione si risparmiano 2 franchi e 20 centesimi. Un ottimo affare, quindi.

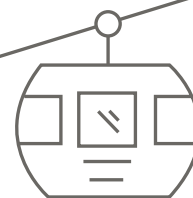
Le aziende evidenziano i seguenti effetti: meno infortuni e interruzioni, personale più motivato e soddisfatto, migliore immagine pubblica. Inoltre gli investimenti nella prevenzione incidono solo temporaneamente sul bilancio, mentre i benefici finanziari durano nel tempo.

L'aspetto umano è ovviamente molto più importante di quello finanziario. O, come dice la Suva, nessun lavoro è così importante da rischiare un infortunio o la vita stessa.

## Concorso

Compilando il check per gli sport sulla neve ricevete consigli personalizzati sulla prevenzione degli infortuni sulle piste. Il test è utile anche ai fini della prevenzione in azienda.

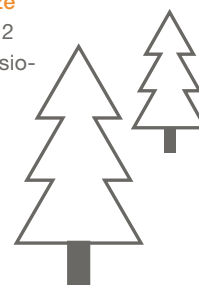
Compilate il check con i vostri collaboratori al link [www.suva.ch/check-sport-neve](http://www.suva.ch/check-sport-neve) e comunicateci tramite il modulo online che tipo di sportivo siete.



Chi lo farà parteciperà al sorteggio dei seguenti premi:



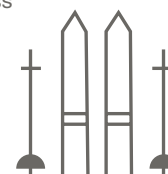
**una settimana di vacanze sulla neve** in Vallese per 2 persone, con mezza pensione e skipass



**un fine settimana di tre giorni sulla neve** all'Hotel Lenzerhorn di Lenzerheide per 2 persone, con mezza pensione e skipass



**un fine settimana di tre giorni sulla neve** nella regione del Lago Lemano per 2 persone, con mezza pensione e skipass



Termine di partecipazione: 28 febbraio 2018

# Il processo

**Ogni anno migliaia di apprendisti si infortunano sul lavoro. La Suva mostra le possibili conseguenze di un infortunio organizzando processi fittizi. I casi trattati palesano un aspetto: sebbene gli infortuni non si possano completamente evitare, la chiave per contrastarli efficacemente è la prevenzione.**

«Vorrei poter tornare indietro nel tempo». Con queste parole Sandro Marti ha concluso la sua deposizione dinanzi al tribunale. Se l'addetto alla sicurezza della Hans Meister AG fosse intervenuto prima, forse l'apprendista David Garcia non sarebbe salito sulla paletta di carico per farsi sollevare dal carrellista a quattro metri di altezza. Dopo essere stato sollevato, Garcia è caduto dalla paletta riportando ferite così gravi da costringerlo su una sedia a rotelle. Questo esempio mostra come spesso basti una decisione sbagliata per cambiare per sempre la vita di una o più persone. L'infortunio appena descritto è un caso fittizio, ma una situazione come questa avrebbe potuto verificarsi anche nella realtà.



**«Quando capita un infortunio, la distanza fra luogo di lavoro e aula del tribunale è molto breve. Questo processo fittizio lo ha ben dimostrato»**

**Josef Müller, E-Service AG, direttore e addetto alla sicurezza**

## **Nessuna impresa è immune**

Titolari di aziende, addetti alla sicurezza, responsabili della produzione, ma anche



**«I superiori hanno un dovere di assistenza nei confronti dei loro dipendenti; questo aspetto è stato ottimamente illustrato, contribuendo ad aumentare la comprensione generale»**

**Manuela Loretan, Honegger AG, responsabile Risorse umane e membro della Direzione**

rappresentanti di associazioni e scuole professionali: i partecipanti ai processi fittizi organizzati dalla Suva, che sono andati in scena quest'anno a Berna, Friburgo e Regensdorf, provenivano dai settori più disparati. «Nessuno se lo augura, ma a chiunque può capitare di finire in tribunale» afferma Erwin von Moos, responsabile della campagna «Tirocinio in sicurezza».

Nel processo fittizio, veri giudici e avvocati decidono del destino dei titolari, dell'esperto nell'ambito della sicurezza e del carrellista della Hans Meister AG. «Nel caso trattato, diverse persone avevano la possibilità di dire stop» prosegue von Moos. Nessuno lo ha fatto, e proprio per questo tutte le persone coinvolte sono finite a processo. Questa circostanza ha acceso un'animata discussione tra le cir-

ca 300 persone che hanno assistito al processo di Regensdorf. Per il responsabile della campagna è chiaro: la chiave per evitare simili infortuni è la prevenzione. «Essa funziona solo se è radicata nella cultura aziendale». Von Moos è tuttavia consapevole che anche l'impresa più virtuosa può essere duramente colpita da un infortunio. Al termine della giornata si è quindi rivolto nuovamente agli ospiti: «Vi auguro di avere successo e spero che non dobbiate mai – ma veramente mai – rispondere di un simile grave infortunio nella vostra azienda». // scd

→ [www.suva.ch/gerichtsevent2017](http://www.suva.ch/gerichtsevent2017)

→ [www.suva.ch/eventtribunal2017](http://www.suva.ch/eventtribunal2017)



**«Le disposizioni sono conosciute, ma la loro attuazione è spesso difficile. La sicurezza sul lavoro è un progetto comune»**

**Marcel Aebi, Industrielle Werke Basel, addetto alla sicurezza**

# Gli infortuni si possono ridurre

Spesso è il caso a decidere se un infortunio finisce senza gravi conseguenze per chi lo subisce. Da tempo la ditta Sersa Schweiz, azienda specializzata in tecnica ferroviaria, ha deciso di non affidarsi alla fortuna, ma di investire nella prevenzione delle cadute in piano. Con successo.



Cantiere Wylerfeld a Berna: i dipendenti allenano l'equilibrio con il footbag. // Raffael Waldner

Piove e il carro tra i binari è scivoloso. L'operaio, che da 35 anni lavora per la Sersa Schweiz come costruttore di binari, scivola e batte violentemente il capo a terra. «Senza casco l'infortunio sarebbe finito in tragedia» afferma Mario Würigler, responsabile gestione sicurezza dell'azienda.

## Messaggio di prevenzione per posta

Le cadute in piano sono tra le cause di infortunio più frequenti alla Sersa Schweiz, un'azienda con un migliaio di dipendenti. I costruttori di binari lavorano sulla massicciata, ossia su terreno accidentato, e sono esposti alle intemperie. Molti lavori si svolgono di notte, in condizioni non paragonabili a quelle diurne malgrado l'illuminazione artificiale. Composto da tre persone, il team sicurezza della Sersa Schweiz ha constatato nel 2015 che le cadute in piano erano frequenti sul lavoro e che andavano aumentando anche nel tempo libero. «Volevamo invertire questa tendenza negativa, perciò nel 2016 abbiamo avviato la campagna «cadute in piano» spiega Würigler. Sull'arco di un anno sono state messe in

atto varie iniziative sui 14 cantieri dell'azienda. I collaboratori hanno affrontato un percorso a ostacoli, sono stati sensibilizzati sul rischio di cadute e si sono allenati con il footbag, un modo divertente per migliorare l'equilibrio. «Durante le sedute di allenamento, molti si sono resi conto di non essere più agili come una volta» osserva Mario Würigler strizzando l'occhio. «In questo modo hanno preso coscienza del rischio di cadere». I dipen-

denti hanno reagito positivamente anche alla cartolina postale con il messaggio di prevenzione e gli auguri di Natale che la direzione aziendale ha spedito loro a casa.

## Meno cadute in piano

I primi risultati positivi si sono registrati già alla fine del 2016: le cadute in piano sul lavoro erano scese a 33 contro le 40 del 2015. Il calo è stato ancora più netto nel tempo libero: nel 2015 si contavano 38 cadute in piano, mentre nel 2016 erano solo 29. Anche per l'anno in corso ci si attende un risultato positivo: fino a metà novembre le cadute in piano sono state 26 sul lavoro e 18 nel tempo libero. // rmu

→ [www.suva.ch/inciampare](http://www.suva.ch/inciampare)

## Attenti alle scale

Le cadute in piano sono la causa di infortunio numero uno in Svizzera. Ogni anno più di 60 000 persone sono vittime di una caduta sul lavoro. In ambito extralavorativo sono oltre 120 000. Un quarto delle cadute in piano si verifica sulle scale. Il rischio è molto più alto d'inverno ed è particolarmente accentuato fra le 6 e le 9 del mattino. // rmu

## «Molti pochi fanno un assai»

**Le spese di cura aumentano di anno in anno. Gli specialisti della Suva si adoperano quotidianamente per contrastare questa evoluzione. Fra di essi anche la 33enne Jasmin Zimmermann, che da cinque anni lavora come specialista spese di cura presso l'agenzia di Winterthur. Testo: Regula Müller // Foto: Dominic Büttner**

Le spese di cura sono generate dalle cure mediche e terapeutiche prestate agli assicurati che hanno subito un infortunio, nonché dal loro reinserimento. Il costante aumento dei costi è riconducibile a due fattori principali: i progressi della medicina e l'invecchiamento della popolazione.

Alla Suva lavorano circa 90 specialisti spese di cura, dislocati in tutta la Svizzera. «Controlliamo le fatture che ci trasmettono i fornitori di prestazioni» spiega Jasmin Zimmermann. Le fatture con delle anomalie – circa la metà su oltre due milioni – vengono precedentemente selezionate dal computer. Jasmin Zimmermann verifica se i medici, gli ospedali, i

terapisti ecc. hanno fatturato secondo la tariffa corretta e se la durata della cura corrisponde alla gravità dell'infortunio. «Spesso gli errori che scopriamo sono stati commessi inconsapevolmente e non in malafede».

### **Dialogo con i fornitori di prestazioni**

In caso di infortunio la Suva si assume i costi di una cura adeguata. Un sistema tariffario definisce l'importo che un fornitore di prestazioni può fatturare per ogni singola cura. Per la Suva e il fornitore di prestazioni è importante che l'assicurato benefici di una cura ottimale. Ciò non significa che si debba forzatamente ricor-

rere alle varianti più costose. Può tuttavia succedere, ad esempio, che i fornitori consegnino ai pazienti dei bendaggi per articolazioni più cari del dovuto. «Se rifiutiamo una simile fattura risparmiamo fino a 200 franchi, o anche di più. Sono i piccoli importi che alla fine consentono di effettuare grandi risparmi». Oltre ai controlli delle fatture, anche le visite ai fornitori di prestazioni contribuiscono a risparmiare sui costi. «I colloqui permettono di migliorare notevolmente la collaborazione e la comunicazione» afferma Jasmin Zimmermann. Le visite consentono inoltre di spiegare i punti poco chiari del sistema tariffario.

Ogni anno la Suva respinge fatture per un valore complessivo di 200 milioni di franchi. Di questi risparmi beneficiano le imprese assicurate alla Suva sotto forma di riduzioni di premio.

→ [www.suva.ch/spese-di-cura](http://www.suva.ch/spese-di-cura)



Sono circa 90 gli specialisti spese di cura della Suva, fra questi anche Jasmin Zimmermann.

---

### **Sono spese di cura:**

- le spese per i trattamenti medici e terapeutici forniti alle persone che hanno subito un infortunio, ad esempio prestazioni mediche (ospedale / medico di famiglia), fisioterapia, presidi ortopedici, trasporto in ambulanza;
  - i costi derivanti da prestazioni finalizzate al reinserimento, come i servizi forniti da collocatori e orientatori professionali.
-

# Tutto il resto è una «roulette russa»

Dal 2010 a oggi in Svizzera gli infortuni per cadute dall'alto sono aumentati e provocano ogni anno 22 morti. L'unico rimedio per evitare queste disgrazie è rispettare sempre le regole vitali. I lavoratori devono essere consapevoli del fatto che, se non sospendono i lavori, stanno letteralmente giocando alla «roulette russa» con la loro vita.



Rispettare in modo coerente le regole vitali impedisce le cadute dall'alto. Tutto il resto è una «roulette russa».

[www.suva.ch/regole](http://www.suva.ch/regole)



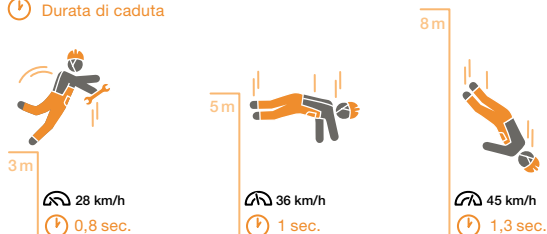
Durante la caduta la vittima non può fare nulla per limitare l'impatto al suolo.

Una caduta dall'alto può essere fatale anche da un'altezza modesta.

Altezza di caduta

Velocità di impatto

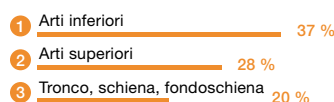
Durata di caduta



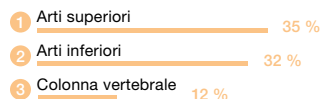
Le cadute da un'altezza modesta provocano gravi lesioni o il decesso della persona.

Le lesioni più frequenti...

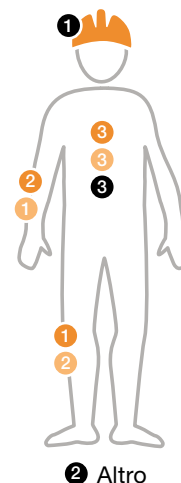
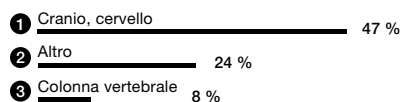
... in caso di caduta dall'alto



... in caso di caduta dall'alto con invalidità



... in caso di caduta dall'alto con esito fatale



Circa la metà degli infortuni mortali per caduta dall'alto avviene da un'altezza compresa tra 1 e 5 metri.

Le conseguenze di una caduta dall'alto sono gravissime. Infortuni (professionali) per caduta dall'alto all'anno:



Un infortunio professionale su tre che causa danni permanenti o il decesso è dovuto a una caduta dall'alto.

I costi degli infortuni per caduta dall'alto

Gli infortuni per caduta dall'alto causano costi ingenti (260 milioni di franchi in premi versati dagli assicurati) e molti decessi, senza contare le sofferenze.

Costi medi per infortunio:



Dire STOP se non si rispetta una regola vitale. Dire STOP, sospendere i lavori, eliminare il pericolo e solo dopo riprendere a lavorare.

## La stagione sciistica è alle porte



Già a inizio novembre la neve è parzialmente caduta fino in pianura. È quindi giunto il momento per prepararsi alla stagione sciistica. I muscoli del tronco e delle gambe sono sottoposti a uno sforzo particolarmente intenso quando si praticano gli sport invernali. Per arrivare in pista in condizioni ottimali abbiamo preparato una serie di esercizi di tre diversi gradi di difficoltà. Un breve test con cinque esercizi vi permetterà di scoprire qual è il vostro livello di forma fisica. «Una buona condizione fisica riduce il rischio di infortunio» ricorda Samuli Aegerter, responsabile della campagna «Sport sulla neve» alla Suva. // rmu

➔ [www.suva.ch/sport-della-neve](http://www.suva.ch/sport-della-neve)

## Rendita? Meglio una prospettiva!

Un collaboratore della Hirzel Haustechnik AG si infortuna gravemente tre anni prima di andare in pensione: durante le vacanze di Natale scivola su una lastra di ghiaccio e cade. La lesione alla spalla gli impedisce di continuare a lavorare come operaio specializzato sui tetti piani e lo obbliga a restare lontano dal lavoro per più di otto mesi. Si prospetta un pensionamento anticipato. Oggi Roger Hirzel, direttore della ditta in questione, si esprime così: «Sono stato contattato dal collaboratore del servizio esterno della Suva che mi ha illustrato le opportunità di reinserimento professionale. Ho scelto senza esitare di offrire una nuova prospettiva professionale al mio dipendente».

Roger Hirzel crea un nuovo posto di lavoro per il collaboratore: lo impiega come autista quando c'è bisogno di consegnare o ritirare materiale dai cantieri. Inoltre gli affida lavori leggeri, chiedendogli ad esempio di aiutare a mettere in ordine il magazzino. «Lo staff direttivo si è riunito per riorganizzare i processi lavorativi e definire i compiti da affidargli» afferma Roger Hirzel. La Suva sostiene il reinserimento profes-

sionale con un contributo di 20 000 franchi. L'importo serve a coprire gli oneri che la Hirzel Haustechnik AG deve accollarsi. Secondo Roger Hirzel, il reinserimento professionale è una scelta vincente per tutte le parti coinvolte. Il collaboratore continua a lavorare e può andare fieramente in pensione. Per le maestranze della Hirzel Haustechnik AG è motivante vedere che una persona riesce a dare il meglio di sé nonostante la minorazione fisica. E la Suva evita di versare un importo di circa 300 000 franchi a titolo di rendita.

Il programma della Suva «Incentivi per il reinserimento in azienda» è stato promosso un anno fa dopo una fase pilota di cinque anni. La Suva si assume i costi fino a un importo di 20 000 franchi per aiutare le aziende a reinserire gli infortunati qualora l'assicurazione invalidità (AI) non riconosca o riconosca solo in parte il diritto a una rendita. Negli ultimi 13 anni è stato possibile reinserire 34 persone. A tale scopo la Suva ha investito circa 560 000 franchi, realizzando un risparmio superiore ai 10 milioni di franchi. // rmu

➔ [www.suva.ch/reinserimento](http://www.suva.ch/reinserimento)



# Attacchi rapidi: attenzione!



A partire da gennaio 2020 la Suva non consentirà più l'uso dei sistemi di attacco rapido rischiosi. Questi dispositivi, se non sono conformi all'Ordinanza concernente la sicurezza delle macchine, possono mettere in pericolo la vita delle persone. Le analisi degli infortuni hanno dimostrato che gli accessori tendono a cadere se non sono correttamente bloccati. Pertanto, la Suva ha disposto il divieto alla vendita per vari prodotti e la scorsa primavera il Tribunale federale ha confermato tale divieto. Per ovviare a questo problema molti produttori stanno studiando e sviluppando delle soluzioni e alcuni di loro propongono già prodotti di nuova generazione. // rmu

➔ [www.suva.ch/attacchi-rapidi](http://www.suva.ch/attacchi-rapidi)

## Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna  
Tel. 041 419 51 11, fax 041 419 58 28  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch); [benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch)

## Redazione:

Regula Müller (rmu)

## Ideazione e impaginazione:

Tina Braun

## Hanno collaborato a questa edizione:

Regina Pinna-Marfurt (p5r), Nadia Gendre (gnc), Alois Felber (afe), Daniel Schriber (scd), Stefan Kühnis (stk), Benedikt Weibel

## Traduzione italiana:

Claudia Cesetti, Francesco Di Lena, Silvia Trevisan

## Foto:

Dominik Wunderli, Keren Bisaz, Raffael Waldner, Dominic Büttner, Simone Mengani

## Illustrazione:

Hahn+Zimmermann, Statista GmbH

## Per ordinazioni o cambi di indirizzo:

Suva, Servizio clienti, casella postale, 6002 Lucerna  
Tel. 041 419 58 51, fax 041 419 59 17  
E-mail: [servizio.clienti@suva.ch](mailto:servizio.clienti@suva.ch)  
Riproduzione autorizzata con citazione della fonte.  
«benefit» è pubblicato quattro volte l'anno.

La rivista è prodotta a impatto zero sul clima:  
[www.myclimate.org](http://www.myclimate.org).

## Il modello Suva

### I quattro pilastri della Suva

- La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.
- La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio della Suva. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.
- Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.

## Impiego di investigatori

A fine novembre è iniziata la sessione invernale delle Camere federali. Il Consiglio degli Stati deciderà sulla normativa legale per l'osservazione degli assicurati. La commissione incaricata dell'esame preliminare vorrebbe consentire agli assicuratori, mediante un articolo di legge, di osservare un assicurato in segreto se in base a indizi concreti si può presumere che percepisca o cerchi di percepire prestazioni indebite. La commissione ha proposto che un'osservazione possa essere svolta fino a 30 giorni nell'arco di sei mesi, con possibilità di proroga se sussistono motivi sufficienti. Accanto a registrazioni visive sarebbero permesse anche registrazioni sonore, e gli investigatori potrebbero impiegare trasmettitori GPS per determinare la posizione.

La Suva è a favore di una chiara base legale per l'impiego degli investigatori e ha dato i propri suggerimenti nell'ambito della procedura di consultazione. Per la Suva è infatti fondamentale che le prestazioni vengano versate unicamente agli assicurati che ne hanno diritto. // rmu



## Toolbox sui DPI

L'associazione professionale Swiss Safety mette a disposizione un nuovo toolbox contenente informazioni importanti e brevi dispense didattiche sui dispositivi di protezione individuale (DPI). Il toolbox serve agli addetti alla sicurezza e ai superiori come strumento per promuovere l'uso dei DPI sul lavoro. Le dispense didattiche offrono vari spunti per una presentazione orale di 2 minuti in cui si spiega ai dipendenti come usare correttamente i DPI. Il toolbox costa 39 franchi e può essere ordinato sul sito dell'associazione. // rmu

➔ [www.swiss-safety.ch](http://www.swiss-safety.ch)

# Troppo freddo per fare sport?

Le rigide temperature non sono un buon motivo per abbandonare l'attività sportiva, ma è comunque importante tenere presenti alcune regole.

Facendo sport si inalano grandi quantità di aria che raffredda e secca la mucosa delle vie respiratorie. È consigliabile quindi respirare attraverso il naso perché l'aria viene così umidificata, riscaldata e filtrata. Durante l'attività all'aperto è inoltre sconsigliato parlare. In inverno sono da preferire gli sport di resistenza in cui lo sforzo resta costante perché si respira in modo meno veloce e in prevalenza attraverso il naso, come ad esempio lo sci di fondo, l'escursionismo, il walking e il jogging. È meglio quindi dedicarsi al cosiddetto allenamento intervallato e di velocità in primavera o al chiuso. Con le basse temperature si raccomanda infine di indossare un berretto al posto della fascia per la fronte, poiché la maggior parte del calore corporeo viene disperso attraverso la testa.

Chi soffre di problemi cardiocircolatori, cardiopatie o asma dovrebbe rinunciare ad attività sportive all'aperto quando fa freddo.

## Domanda

Quale attività sportiva è più adatta alle temperature sotto zero?

## Risposte

**A Corsa a ostacoli**

**B Sci di fondo**

**C Corsa a staffetta**

→ [www.suva.ch/concorso](http://www.suva.ch/concorso)

→ [www.suva.ch/sport-freddo](http://www.suva.ch/sport-freddo)

❖ Termine di partecipazione: 19 gennaio 2018

**1°** premio: buono FFS del valore di 250 franchi

**2°** premio: ebook reader

**3°** premio: buono melectronics del valore di 100 franchi

**4°-10°** premio: borraccia

## Soluzione dell'ultima edizione

Per quale di queste lesioni dentarie la Suva si assume i relativi costi?

A: Lesione per un bottone di camicia nell'insalata

→ [www.suva.ch/news-i](http://www.suva.ch/news-i)

❖ I vincitori sono stati informati per iscritto. I loro nomi sono pubblicati su [www.suva.ch/concorso](http://www.suva.ch/concorso).



# La sicurezza aumenta la produttività

**Nel 2013, durante un controllo sul posto di lavoro, a Björn Weber quasi non prendeva un colpo. In quel momento si rese perfettamente conto che chi investe nella formazione in materia di protezione dalle cadute guadagna tempo e aumenta la propria produttività. Oggi può provarlo.**



Nei lavori forestali i dispositivi anticaduta sono vitali. // Dominik Wunderli

«Non è denaro che spendiamo a vanvera» afferma Björn Weber. «Stiamo investendo nella produttività. Da quando i nostri dipendenti sanno come usare le attrezzature di lavoro e come muoversi sui terreni difficili, siamo molto più produttivi». Weber è il responsabile tecnico dell'impresa forestale di Sigriswil. Nel 2013 ha pianificato la sua prima sistemazione di versanti e quando ha svolto un controllo sui posti di lavoro per poco non gli è preso un colpo. Le attrezzature di lavoro e i dispositivi di protezione mancavano o erano in pessimo stato e il personale non sapeva come proteggersi dalle cadute. Ha quindi sospeso i lavori, acquistato il materiale giusto e si è rivolto alla direzione con queste parole: «O insegniamo a queste persone come lavorare nel modo giusto oppure sospendiamo i lavori».

## Trucchi e consigli dei professionisti

All'epoca non esistevano corsi di formazione sui DPI anticaduta. Per questo motivo si è rivolto a Matthias Poschung di

anseilen.ch, con il quale ha ideato una serie di corsi. Nel 2014 ha mandato i suoi dipendenti alla prima formazione. Oltre ai corsi di base, ora ci sono corsi di perfezionamento, aggiornamento, corsi individuali con una parte teorica ed esercitazioni pratiche svolte in un ambiente sicuro e nei boschi. Anche i selvicoltori esterni partecipano a questi corsi e sono contenti di apprendere trucchi e consigli direttamente dai professionisti del mestiere. Ogni 3-4 anni i suoi dipendenti frequentano un corso di aggiornamento e ciascuno di loro, tra cui gli apprendisti, completa come minimo il corso di base, indipendentemente dal fatto se dovrà o meno svolgere dei lavori in quota. «Tutti devono avere un'infarinatura in materia» puntualizza Weber. // **stk**

➔ [www.suva.ch/regole](http://www.suva.ch/regole)

## La parola all'esperto



Urs Limacher, esperto in sicurezza alla Suva, ci parla dei dispositivi anticaduta in uso nell'impresa forestale di Sigriswil.

### Perché i DPI anticaduta sono così importanti nei lavori forestali?

Le attività forestali sono caratterizzate da condizioni speciali, legate soprattutto alla topografia del luogo di lavoro, condizioni che non permettono l'uso di attrezzature alternative come le piattaforme elevabili o i potatori ad asta. Chi lavora su pendii, alberi o su scale portatili appoggiate agli alberi deve proteggersi con i DPI anticaduta.

### Quali sono gli errori più frequenti per chi usa i DPI anticaduta nel settore forestale?

I lavori con i DPI anticaduta sono esposti a pericoli particolari. Se si commette un errore o si applica in modo sbagliato una tecnica di lavoro, gli infortuni possono essere gravi. La maggior parte di questi avvengono quando non si usano i DPI anticaduta. Altre cause sono la scarsa o nulla formazione in materia, la commistione tra diverse tecniche, la mancanza di esperienza o la routine.

### In che senso l'impresa forestale di Sigriswil dà il buon esempio?

È riuscita a trasformare un obbligo, quello della regola vitale 6, in un esercizio quotidiano. L'impresa collabora nella formazione con anseilen.ch. ed è un rapporto vantaggioso per entrambi. Mi ha impressionato molto constatare di persona che si lavora più rapidamente se si è muniti dei DPI anticaduta.

# Investire nei collaboratori

**Tutti gli attori possono incidere positivamente sul processo di riabilitazione. L'infortunio occorso al gruista Marco Saligari (54) induce l'impresa edile Garzoni SA di Lugano a trovare misure di reinserimento creative. Saligari è tornato a lavorare, grazie al dialogo e alla stima reciproca.**

Testo: Regina Pinna-Marfurt // Foto: Simone Mengani



Marco Saligari può continuare a lavorare come gruista nonostante la protesi alla gamba.

Alla fine di novembre del 2012 il gruista Marco Saligari cade da una soletta e si infortuna gravemente. Durante la convalescenza si manifestano le previste complicanze, ma questo non scoraggia l'infortunato, il datore di lavoro, gli amici e il case manager della Suva a mettercela tutta perché Saligari possa far ritorno al suo lavoro abituale. Nel 2014 purtroppo la situazione si aggrava e la gamba destra deve essere amputata sotto il ginocchio. Ma la telefonata intercorsa tra il titolare dell'impresa, Carlo Garzoni, e il gruista costituisce una svolta decisiva nella vicenda. «Saligari, devi guarire. Tutti noi abbiamo bisogno della tua esperienza e competenza. Devi riuscire a tornare a lavorare con noi. Ti diamo tutto il nostro appoggio possibile e troviamo una soluzione adatta per te».

Le parole del titolare hanno un grande effetto. Sapere che gli altri hanno bisogno di lui e poter contare sul loro sostegno sono una forte motivazione per l'infortunato. I dolori, le lunghe giornate di inattività e gli innumerevoli viaggi in auto dal fisioterapista acquistano tutt'altra importanza dopo questa telefonata. L'atteggiamento positivo di tutte le persone coinvolte accelera la guarigione.

## Gruista con protesi

Dopo una «assenza dal lavoro» di tre anni, Saligari ritorna per la prima volta sul cantiere in compagnia del suo superiore Marco Todeschini. Un momento di grande emozione per entrambi! La Garzoni SA ha adottato le necessarie misure e provveduto a costruire dei mezzi ausiliari su misura per consentire il reinserimento pro-

---

## Reinserimento efficace

Il reinserimento professionale è un aspetto prioritario per la Suva. L'apporto di tutti gli attori è essenziale per incidere positivamente sul reinserimento se l'infortunato viene assistito rapidamente e in modo competente. La Suva ha sottoscritto delle convenzioni di collaborazione con i cantoni Argovia, Soletta e Ticino per promuovere il reinserimento professionale di persone incapaci al lavoro. // p5r

---

Intorno alla gru è stata montata una cosiddetta «torre scala» per consentire a Saligari di accedere in alto senza troppi problemi. «Il rischio c'era» afferma Garzoni «perché nessuno sapeva se il gruista poteva eseguire i lavori con la protesi». Il superiore accompagna Marco Saligari sulla torre scala con un radiocomando per gru. Un attimo di incertezza. Ma quando Saligari effettua le prime manovre e depona il materiale perfettamente dove va scaricato, la commozione è forte. Il gruista ultracinquantenne, poco incline alle emozioni ma molto professionale, è rimasto colpito dalla fiducia che la direzione ha riposto in lui.

#### Mezzi ausiliari molto creativi

Dopo qualche mese, la torre scala con corrimano montata intorno alla gru diventa inutile. Marco Saligari si abitua rapidamente a camminare sul cantiere con la protesi. Gli basta una sedia dove riposarsi tra una manovra e l'altra. Insieme ai colleghi di lavoro, Saligari riesce a organizzare ed effettuare il lavoro allo stesso modo in cui lo faceva prima dell'infortunio. A volte Saligari ha difficoltà ad accedere o camminare sul cantiere. In tal caso si cerca una soluzione. Spesso bastano dei corrimano installati temporaneamente che gli facilitano la camminata. Altre volte servono delle passerelle o degli accessi senza barriere architettoniche. «La flessibilità e lo spirito inventivo sono l'anima del settore edile» dice con orgoglio il capo del personale Marco Todeschini. Il capoimpresa Garzoni sintetizza con efficacia: «Investire nei propri collaboratori è il miglior investimento che un'azienda possa fare».

→ [www.suva.ch/reinserimento](http://www.suva.ch/reinserimento)

## Un orso in cucina

In fondo a questa valle sperduta del Vercors, vero mondo a parte, si trova un alloggio per viandanti con ristorante. Si mangia bene e c'è anche «atmosfera», assicura la gente del posto con aria saputa e un mezzo sorriso.

Il cuoco, fiero di aver lavorato in un ristorante stellato, inventa piatti a base di prodotti locali, biologici, sublimi. Il menu è ambizioso, ma chi è dietro ai fornelli non ha nulla dell'eleganza immacolata di uno chef stellato. Originario dei Pirenei, sembra piuttosto appartenere alla famiglia degli ursidi, con spalle larghe e braccia irsute che spuntano da una vecchia felpa color cachi. Sulla zazzera di ricci bruni porta un berretto verde sporco e la faccia è segnata, come quella di un cuoco medievale. Sopra i pantaloni militari indossa un grembiule che un tempo doveva essere stato bianco. Ora, dopo molti anni, è un pot-pourri di macchie grigie.

Ce n'è abbastanza per far storcere il naso, ma non mancano alcune note rassicuranti, come un menu sfizioso, stuzzichini generosi e profumi invitanti.

Lo chef cucina a vista, sotto lo sguardo curioso dei clienti che possono cogliere ogni suo movimento. È una poesia guardare quest'orso che prepara uno spiedino del Périgord leccandosi le dita ogni volta che infilza un pezzo di ventriglio, o che guarnisce con le sue grosse zampe uno strabiliante foie gras semicotto. È tutta un'armonia di sapori: la trota nostrana al pesto, la zucca gratinata alle noci, l'anatra ai porcini, la crème brûlée alla maggiorana passano dai fornelli in tavola, avvolte da una nuvola di vapore. Nel locale si respira calore, cortesia e generosità. Si chiacchiera, e dopo una bevuta si parla dei massimi sistemi insieme al cuoco. E come bicchiere della staffa, un'acquavite di mirabella.

Il ristorante è sempre pieno. Se un ispettore sanitario un po' precisino (cosa del tutto normale) venisse a dare un'occhiata tra i fornelli, non è certo che il ristorante passerebbe indenne il controllo. O forse avrebbe la peggio l'ispettore...



Antoine Rûf  
Giornalista



François Luthi è convinto che il movimento consenta di alleviare i dolori cronici.

# Attingere alle proprie risorse

**François Luthi è a capo del reparto «Riabilitazione dell'apparato locomotore» presso la clinica di riabilitazione della Suva a Sion. Con la sua attività di ricerca dimostra che i pazienti possono favorire il processo di guarigione adottando un atteggiamento positivo. Testo: Nadia Gendre // Foto: Keren Bisaz**

«A volte, nell'arco di una giornata incontro dieci pazienti che malgrado le cure ricevute non stanno meglio» spiega François Luthi. «Ciò che mi motiva ed entusiasma, in questi casi, è la fiducia nella ricerca». Il medico con cui ci intratteniamo, sposato e padre di tre figli in età adulta, lavora dal 2001 presso la clinica di riabilitazione della Suva a Sion (CRR). Oggi ha passato la cinquantina ed è a capo del reparto «Riabilitazione dell'apparato locomotore», anche se dedica molto del suo tempo alla ricerca. In virtù della sua esperienza è diventato fervido sostenitore del modello biopsicosociale della malattia. Questo modello integra nella cura i problemi psichici del paziente nonché il suo ambiente personale, professionale e familiare.

**«L'attività fisica contribuisce ad alleviare i dolori senza produrre effetti collaterali».**

## La collaborazione del paziente è essenziale

François Luthi ha cominciato a entusiasinarsi per la ricerca quando ha scoperto la sua passione per il mondo antico. Ha scritto il lavoro di dottorato sulla storia della medicina, assimilando nel contempo due caratteristiche imprescindibili per qualsiasi ricercatore: la metodica e la disciplina. Il lavoro di dottorato lo ha quindi aiutato lungo la sua carriera.

Oggi si dedica giornalmente alla ricerca insieme al suo team, con lo scopo di aiutare le persone con dolori cronici. Luthi ha già realizzato grandi progressi; in particolare ha potuto mostrare che le vittime di un infortunio necessitano di sostegno a diversi livelli. Spesso i pazienti vedono davanti a sé un futuro catastrofico. Questi pensieri oscuri penalizzano la guarigione. «Ma se si conoscono le proprie ansie, e se ne parla, è possibile guarire e persino ritornare all'attività lavorativa».

Per i pazienti con dolori cronici François Luthi ricorre il meno possibile ai farmaci. A suo avviso, infatti, gli antinfiammatori e la morfina creano dipendenza e provocano problemi al cuore, ai reni e allo stomaco. «I pazienti devono mobilitare le proprie risorse. L'attività fisica contribuisce ad alleviare i dolori e ha effetti antinfiammatori, e questo senza produrre effetti collaterali» puntualizza Luthi. A suo parere è però essenziale il con-

tributo del paziente: «Alla CRR otteniamo il miglior beneficio terapeutico grazie al movimento» afferma. A volte è lui stesso sorpreso, sebbene avverta anche sulla propria pelle i vantaggi procurati dall'esercizio fisico. François Luthi è infatti un appassionato escursionista e nei fine settimana va in montagna insieme alla moglie canadese. Questa attività gli permette di fare il pieno di energia e di rimanere in forma per esercitare la sua impegnativa professione.

## Dalla medicina classica alla medicina alternativa

A volte il solo movimento non basta per curare i dolori cronici. In questi casi possono aiutare l'ipnosi, l'autoipnosi e l'agopuntura. «Nel mio reparto abbiamo la fortuna di avere due medici donna che utilizzano l'ipnosi medica per i trattamenti dolorosi. In caso di ansie e depressioni ricorrono all'agopuntura». Luthi è molto aperto a questi metodi alternativi ed è convinto che possano aiutare laddove la medicina tradizionale non produce effetti. Al paziente si aprono così nuove prospettive per il futuro, circostanza che incide positivamente sul processo di guarigione. Anche François Luthi guarda ai prossimi anni con ottimismo e ha molti progetti anche al di fuori della professione: vuole imparare a suonare il pianoforte, dedicarsi di nuovo alla fotografia e concentrarsi più spesso e consapevolmente sul momento presente.



La Suva è l'unico assicuratore infortuni della Svizzera ad avere delle cliniche di riabilitazione proprie specializzate nel reinserimento degli infortunati. In questi due centri, oltre a essere curate le conseguenze fisiche e psichiche degli infortuni, vengono affrontati anche gli aspetti sociali e professionali della riabilitazione.

# Tutto disponibile e ordinabile online

Dal sito [suva.ch](http://suva.ch) potete scaricare direttamente schede tematiche, opuscoli e liste di controllo di nuova pubblicazione inserendo il relativo codice. All'indirizzo [www.suva.ch/benefit-cedola-ordinazione](http://www.suva.ch/benefit-cedola-ordinazione) troverete invece l'elenco completo delle pubblicazioni citate nelle seguenti pagine.

## E-paper | Newsletter



Sottoscrivete la nostra newsletter: essa vi informa ogni mese su argomenti, campagne e proposte di attualità. Inoltre, abbonandovi alla versione e-paper di «benefit» riceverete l'ultimo numero direttamente nella vostra casella di posta elettronica.

- ➔ [www.suva.ch/newsletter-i](http://www.suva.ch/newsletter-i)
- ➔ [www.suva.ch/benefit-i](http://www.suva.ch/benefit-i)

## Tutto per il primo soccorso



Le aziende assicurate alla Suva possono acquistare il materiale di primo soccorso a condizioni vantaggiose. L'assortimento è stato selezionato in base alla frequenza statistica di determinate tipologie di infortunio e secondo le necessità specifiche dei vari ambiti lavorativi. Tutti i prodotti sono di elevata qualità e provengono da fornitori svizzeri. Imballaggio e distribuzione sono affidate a organizzazioni non-profit con cui la Suva collabora a stretto contatto e che promuovono l'integrazione delle persone disabili nella società e nel mondo del lavoro. In caso di domande, il nostro servizio clienti è a disposizione al numero 041 419 58 51.

- ➔ Per ordinazioni online: [www.suva.ch/primosoccorso](http://www.suva.ch/primosoccorso)

## Sicurezza sul lavoro e obblighi assicurativi nei lavori forestali



Quali norme di sicurezza vanno rispettate nei lavori forestali? Sul piano giuridico, chi ha quale posizione assicurativa nella selvicoltura? Il vostro cottimista potrebbe essere in realtà un lavoratore al servizio della vostra azienda? Qual è la situazione degli agricoltori che svolgono lavori forestali? La risposta a queste domande è contenuta in un solo opuscolo che raccoglie le nozioni di base che qualsiasi proprietario di bosco, imprenditore forestale, lavoratore forestale e agricoltore dovrebbe possedere in materia di obblighi assicurativi e sicurezza sul lavoro. Questa nuova pubblicazione, completamente riveduta, comprende i contenuti aggiornati di diversi opuscoli precedenti.

- ➔ Lavori forestali in tutta sicurezza. Nozioni di base sugli obblighi assicurativi e la sicurezza sul lavoro // Opuscolo // solo PDF // 7 pagine A4 // [www.suva.ch/88202.i](http://www.suva.ch/88202.i)

## Un infortunato diventa portavoce delle regole vitali



Cosa succede se sul lavoro non si rispettano le regole vitali? La storia di Werner Witschi ve lo mostra in modo impressionante. 15 minuti risparmiati nel posto sbagliato e una disattenzione hanno causato una tragedia: il proprietario di un'azienda di impianti fotovoltaici è ora costretto in carrozzina. Scoprite nei sei episodi dell'emozionante documentario il lungo cammino di Werner Witschi per tornare alla vita. Il suo viaggio inizia dalla falegnameria dove è precipitato da un'altezza di sei metri; il protagonista ripercorre poi i difficili mesi trascorsi in ospedale e in riabilitazione; fino ad arrivare a oggi, quando parla del suo impegno a divulgare le regole vitali per chi lavora sui tetti. L'obiettivo è evitare che qualcun altro subisca la sua stessa sorte.

- ➔ Tutti gli episodi del documentario su: [www.suva.ch/regole](http://www.suva.ch/regole)

## Spingere e tirare carichi a mano: quando è troppo?



Le eccessive sollecitazioni biomeccaniche sul posto di lavoro sono tra le cause più frequenti dei disturbi all'apparato muscolo-scheletrico. I processi di lavoro adattati alle persone sono perciò la migliore misura di prevenzione dei disturbi fisici lavoro-correlati. Ma come verificare che cosa si può ragionevolmente esigere da una persona? Per una prima valutazione è disponibile lo strumento di verifica «Controllo rapido della postazione di lavoro» (codice 66128.i). Gli ergonomi della Suva, in collaborazione con gli esperti della Segreteria di Stato dell'economia (SECO), hanno elaborato anche un'analisi specifica delle sollecitazioni nel campo di attività «Spinta e traino di carico con mezzi di movimentazione su ruote» con cui è possibile analizzare in dettaglio i cicli di lavoro con questi mezzi di movimentazione. Il questionario può servire anche da base per una valutazione del danno.

- Analisi del sovraccarico biomeccanico: spinta e traino di carico con mezzi di movimentazione su ruote // solo PDF // 7 pagine A4 // [www.suva.ch/88293.i](http://www.suva.ch/88293.i)
- Istruzioni per l'analisi del sovraccarico biomeccanico: [www.suva.ch/88293/1.i](http://www.suva.ch/88293/1.i)

## Insegnare le regole vitali nell'edilizia: ecco come funziona!



Le regole vitali possono salvare delle vite. A patto di spiegarle regolarmente ai collaboratori. Nell'edilizia le persone più idonee per questa funzione di istruzione sono i capi muratori e capisquadra. Ma sono davvero all'altezza del compito? Può aiutare il nuovo video «Istruzione tipo per capi muratori e capisquadra sulle regole vitali». È l'elemento centrale del nuovo modulo di prevenzione della Suva «Formazione destinata ai quadri sulle regole vitali nell'edilizia» che illustra come istruire i collaboratori per mezzo di esempi concreti. Organizzate in azienda un briefing sulle modalità di istruzione con i responsabili, radicate le regole vitali nella cultura della sicurezza della vostra impresa, contribuendo così a prevenire gli infortuni gravi.

- Istruzione tipo per capi muratori e capisquadra sulle regole vitali // Video (5 min. 38 sec.) // [www.suva.ch/tour-cantieri](http://www.suva.ch/tour-cantieri) > Scorrete fino alla sezione «Interventi»

## Da appendere in azienda



- I nostri programmi di fitness ti aiutano a restare più in forma della tua sedia // Manifestino A4 // Codice 55374.i

- Questo inverno regalati un bel paio di scarpe con suola antiscivolo. // Manifestino A4 // Codice 55376.i

## I puntatori laser non sono un giocattolo

L'uso improprio di puntatori laser può avere gravi conseguenze, in particolare può provocare lesioni agli occhi o incidenti. La Suva ha rilevato che gli infortuni legati a questi dispositivi, apparentemente innocui, sono aumentati. Una nuova scheda tematica pubblicata su [suva.ch](http://suva.ch) spiega come tutelarsi dai puntatori laser e come utilizzarli nel modo corretto.

- [www.suva.ch/radioprotezione](http://www.suva.ch/radioprotezione) > Materiale > Schede tematiche/factsheet > Puntatori laser

## In breve

### Novità

- Rottura controllata di tubi in fibrocemento // Scheda tematica // solo PDF // 2 pagine A4 // [www.suva.ch/33091.i](http://www.suva.ch/33091.i)

### Aggiornamenti

- Carrelli a presa laterale e carrelli quadridirezionali // Lista di controllo // 4 pagine A4 // Codice 67164.i
- Gru a torre: installazione, montaggio e smontaggio // Opuscolo // 20 pagine A4 // Codice 66061.i
- Otto regole vitali per chi lavora con i DPI anticaduta // Vademecum // 32 pagine A4 // Codice 88816.i
- Dispositivi di protezione individuale anticaduta // Opuscolo // 20 pagine A4 // Codice 44002.i
- Radon negli impianti di distribuzione dell'acqua // PDF // 6 pagine A4 // [www.suva.ch/44097.i](http://www.suva.ch/44097.i)

Volevo guadagnare qualche minuto  
sul lavoro e ho perso mesi interi  
della mia vita.



Non trascurare la sicurezza:  
[www.suva.ch/regole](http://www.suva.ch/regole)

La sicurezza sul lavoro non è mai una perdita di tempo. Proteggi te stesso e i tuoi colleghi rispettando le regole vitali e, in caso di pericolo, interrompi il lavoro.

**suva**pro  
sicurezza sul lavoro