



Movimentazione intelligente: formazione del personale

Guida per coach di movimentazione nei servizi
di cura e assistenza

Nei servizi di cura e assistenza la movimentazione di persone a mobilità ridotta può rappresentare un sovraccarico biomeccanico.

Il nostro consiglio? Passate alla movimentazione intelligente, che consiste nell'associare l'uso sistematico di ausili a una modalità di lavoro orientata alla prevenzione e alle risorse.

Questa guida vi mostra come svolgere apposite formazioni in azienda in qualità di coach di movimentazione.

Guida per la formazione

- L'introduzione della **movimentazione intelligente** richiede la formazione approfondita di tutto il personale. In veste di coach di movimentazione, selezionate d'intesa con il vostro superiore da tre a cinque situazioni di movimentazione essenziali per la vostra azienda e provvedete all'acquisto degli ausili per la movimentazione necessari. Questa guida vi mostra, punto per punto, come svolgere poi la formazione relativa a queste situazioni di movimentazione.

Tutte le informazioni sulla movimentazione intelligente, nonché il materiale di supporto per la formazione sono disponibili qui:

www.suva.ch/movimentazione-intelligente

Messaggio principale

Applicate il principio della movimentazione intelligente nelle situazioni selezionate.

Obiettivi di apprendimento

- Nelle situazioni selezionate insieme prima del corso, essere in grado di applicare il principio della **movimentazione intelligente**:
 - Applicare la modalità di lavoro orientata alla prevenzione nelle situazioni di movimentazione.
 - Sfruttare le risorse delle persone a mobilità ridotta.
 - Utilizzare gli ausili in modo mirato nelle tre situazioni di movimentazione.
- Conoscere gli ausili disponibili per la movimentazione intelligente e la relativa utilità.
- Comprendere le conseguenze a cui si va incontro se non si rispetta il **principio della movimentazione intelligente**.

Tempistiche

- Due ore per corso
- I corsi vengono svolti a più riprese, in base alle dimensioni dell'azienda e alla pianificazione degli interventi. Oltre alla formazione di base di due ore devono essere previsti dei corsi di aggiornamento.

Gruppo target

Personale di cura e assistenza a tutti i livelli

Numero di collaboratori

- 12 persone al massimo
- L'ideale è suddividere i partecipanti in gruppi di tre persone: una dovrà stare sdraiata a letto, un'altra effettuerà la movimentazione e l'ultima dovrà osservare e dare il proprio feedback.
- Il numero di persone per gruppo dipende dalle dimensioni del locale. Dovrà esserci spazio a sufficienza per svolgere un esercizio pratico.

Materiale

- Manifesti per la parte teorica
- Video che mostrano le situazioni di movimentazione (su cellulare, laptop o tablet)
- Ausili per la movimentazione
- Infrastruttura a seconda degli ausili e della situazione di movimentazione

Durata	Argomento / contenuti	Osservazioni
10 min.	<p>Saluto</p> <p>1. Dichiarazione / videomessaggio del capo servizio cure o della Direzione Spiegate ai collaboratori che il management sottoscrive pienamente il principio della movimentazione intelligente. È importante che i dipendenti percepiscano l'impegno e il supporto dei vertici aziendali; in questo modo sarà più facile far capire che vi sono le condizioni necessarie per cambiare modalità di lavoro e che serve un impegno congiunto affinché tutti possano trarre dei benefici. Esempio di messaggio: «La tua salute e la sicurezza dei nostri pazienti sono molto importanti per noi. Per questo puntiamo sulla movimentazione intelligente: applica questo principio durante il lavoro quotidiano, per i pazienti, per te stesso e per l'azienda. Se hai qualche domanda o richiesta, puoi contattarci in qualsiasi momento. Siamo a tua disposizione.»</p> <p>2. Messaggio principale: «Applicare il principio della movimentazione intelligente nelle situazioni selezionate.» Mostrate le situazioni di movimentazione che avete selezionato insieme al vostro superiore prima di iniziare il corso.</p> <p>3. 3. Mostrate gli obiettivi di apprendimento e lo svolgimento del corso.</p>	<p>Indicazioni generali Mostrate un video introduttivo, ad es. il reportage su suva.ch/movimentazione-intelligente</p> <p>Spiegate chiaramente che, in qualità di coach di movimentazione, siete la persona di riferimento per i collaboratori.</p> <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • PC + beamer per mostrare i video • Ausili per la movimentazione • Lavagna a fogli mobili
10 min.	<p>Attivare le conoscenze pregresse</p> <p>1. Chiedete ai partecipanti di mostrare come si effettuano le movimentazioni selezionate senza seguire il principio della movimentazione intelligente.</p> <p>2. Ogni movimentazione viene effettuata da due persone.</p> <p>3. 3. Al termine della dimostrazione si commentano in gruppo le situazioni. Dove emergono rischi, insicurezze e sovraccarico biomeccanico? Come si potrebbero ridurre questi problemi? Quali modalità di lavoro sono particolarmente importanti? Quali sono i pericoli principali per la salute? Quali sono i rischi e le opportunità?</p>	
20 min.	<p>Input</p> <p>1. Applicare il principio della movimentazione intelligente Mostrate come si effettuano le movimentazioni secondo il principio della movimentazione intelligente. Chiedete a un collaboratore di sdraiarsi sul letto. Il resto del gruppo osserva.</p> <p>2. Il gruppo commenta le differenze rispetto alla dimostrazione precedente. Dove si osserva una riduzione del sovraccarico biomeccanico? Quali elementi sono particolarmente apprezzati dai collaboratori?</p> <p>3. I tre capisaldi: «Movimentazione intelligente = modalità di lavoro orientata alle risorse, alla prevenzione e agli ausili». Spiegate brevemente l'interazione fra questi tre elementi, che formano un insieme coerente.</p>	<p>Metodo In aula</p> <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint o lavagna a fogli mobili/manifesti • Video introduttivo su suva.ch/movimentazione-intelligente

Durata	Argomento / contenuti	Osservazioni
5 min.	Pausa	
10 min.	<p>Situazioni di movimentazione e ausili: introduzione alla parte pratica</p> <p>1. Presentate nuovamente al personale le situazioni di movimentazione selezionate per il corso. Indicate i siti Internet dove reperire i video da guardare durante la parte pratica. Concentratevi su possibili consigli per il coaching:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lavorare tirando i pesi verso di sé, anziché spingerli lontano dal proprio corpo. Se si effettua la movimentazione passo per passo, il paziente può fornire un maggiore aiuto di quando si procede in fretta. Concedere il tempo necessario, non afferrare il paziente per le articolazioni, bensì nei punti del corpo dove c'è massa muscolare (vedi promemoria con i consigli per il coaching a pag. 7 e 8). <p>2. Spiegate il seguente esercizio. Innanzitutto, i collaboratori dovranno guardare i video presso le postazioni allestite prima del corso. Poi, suddivisi in gruppi di tre persone, avranno tre minuti di tempo per simulare ciascuna situazione applicando il principio della movimentazione intelligente. Ogni partecipante dovrà interpretare tutti i ruoli (persona che effettua la movimentazione, paziente a mobilità ridotta, osservatore). Ciascuna situazione dovrà essere interpretata prima senza ausili e poi con gli ausili, in modo da poter fare un confronto diretto. Confrontatevi sui vantaggi e gli svantaggi riscontrati.</p>	<p>Metodo In aula</p> <p>Materiale Video introduttivo su suva.ch/movimentazione-intelligente-formazione</p>
50 min.	<p>Parte pratica</p> <p>Elementi basilari dell'aggiornamento</p> <ol style="list-style-type: none"> Regolazione del letto per la movimentazione di pazienti allettati Diverse posizioni delle gambe durante la movimentazione Spostamenti avanti e indietro sul letto e sulla sedia a rotelle 	<p>Indicazioni generali Gestite bene i tempi.</p> <p>Metodo Alternanza tra spiegazione in aula e lavoro di gruppo</p> <p>Materiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Ausili per la movimentazione Video per la formazione
	<p>Simulare insieme le situazioni di movimentazione</p> <p>Situazione 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Mostrare la situazione 1 con ausili (5 min.) Eseguire l'esercizio a gruppi (3 min.). Ogni persona interpreta un ruolo e riceve un feedback. <p>Situazione 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Mostrare la situazione 2 con ausili (5 min.) Eseguire l'esercizio a gruppi (3 min.). Ogni persona interpreta un ruolo e riceve un feedback. <p>Situazione 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Mostrare la situazione 3 con ausili (5 min.) Eseguire l'esercizio a gruppi (3 min.). Ogni persona interpreta un ruolo e riceve un feedback. 	

Durata

20 min.

Argomento/contenuti**Raccogliere le impressioni e concordare gli aspetti organizzativi****1. Feedback ed esperienze in merito agli esercizi**

Raccogliete i feedback in aula, annotandoli ad esempio su una lavagna a fogli mobili. Registrate anche i feedback sull'esperienza vissuta dai partecipanti nel ruolo di paziente a mobilità ridotta e le osservazioni espresse all'interno del gruppo.

2. Perplessità e obiezioni

Discutete in modo trasparente riguardo alle opportunità e ai rischi legati alla movimentazione intelligente. Registrate le richieste e le perplessità dei partecipanti. Annotate le riserve espresse su una lavagna a fogli mobili riservata ai feedback.

Spiegate al personale che la movimentazione intelligente permette di guadagnare tempo e risorse. Ricordate che anche i pazienti possiedono risorse importanti, ed è bene sfruttarle il più possibile.

Chiedete se gli esercizi pratici sono serviti a fugare alcune perplessità (cancellarle dalla lavagna a fogli mobili). In caso contrario, cercate di capire insieme perché ciò non è avvenuto e cosa occorre ai collaboratori per superare le resistenze. Annotate insieme possibili soluzioni.

3. Nuovi accordi organizzativi

Definite insieme i seguenti punti:

- a. stoccaggio degli ausili
- b. procedura da seguire qualora le risorse delle persone a mobilità ridotta dovessero subire variazioni
- c. persona incaricata di procurare gli ausili: coach di movimentazione
- d. persona di riferimento per dubbi e domande: coach di movimentazione

4. Fasi successive e obiettivi

- Spiegate ai collaboratori che bisognerà unire le forze. «Lavoriamo insieme per raggiungere l'obiettivo e ci sosteniamo a vicenda».
- Se durante la movimentazione di un paziente a mobilità ridotta ci si trova ad affrontare una delle situazioni esaminate durante il corso, è necessario riformulare e attuare la pianificazione delle cure. Stabilite insieme ai partecipanti chi dovrà riformulare tale pianificazione.
- Fissate con chiarezza l'obiettivo: «Chi ha frequentato il corso dovrà applicare il principio della movimentazione intelligente nelle situazioni selezionate».
- Spiegate che riceverete un feedback se questo principio non verrà rispettato.
- Chiedete ai collaboratori di assumersi ufficialmente questo impegno («commitment») e ribadite che la Direzione sostiene pienamente il progetto.

Osservazioni**Metodo**

In aula

Materiale

- Lavagna a fogli mobili per annotare dubbi e perplessità

FINE

Promemoria per i coach di movimentazione

Linee guida per la formazione

Lavoriamo «con» le persone a mobilità ridotta, non al posto loro!

La sicurezza delle persone a mobilità ridotta e del personale è prioritaria rispetto all'attivazione delle risorse delle persone.

Sfruttiamo le risorse delle persone a mobilità ridotta

- Concedere il tempo necessario. Se si effettua la movimentazione passo per passo, il paziente può fornire un maggiore aiuto di quando si procede in fretta. Fare in modo che la persona attivi le proprie risorse.
- Tenere conto del contributo che il paziente può dare nella situazione di movimentazione e accompagnare il movimento.

Adottiamo modalità di lavoro non affaticanti

- Spostare i pesi anziché sollevarli. Se non ci sono alternative, utilizzare sempre un sollevatore.
- Lavorare tirando i pesi verso di sé, anziché spingerli lontano dal proprio corpo (questa tecnica è meno affaticante).
- Se la movimentazione comporta uno sforzo eccessivo per il personale, modificare per quanto possibile le condizioni operative.

Consigli pratici

Prima della movimentazione

Prima di procedere con la movimentazione, è indispensabile preparare la persona a mobilità ridotta, che dovrà:

- avere l'apparecchio acustico inserito e attivato;
- indossare correttamente la dentiera;
- indossare gli occhiali;
- ricevere i medicinali necessari (ad es. prima di utilizzare il deambulatore, nel caso dei pazienti con morbo di Parkinson).

Durante la movimentazione

- La testa, gli occhi e lo sguardo devono fare da guida. Pertanto, bisogna prima girare la testa e poi eseguire il movimento.
- Come comunicare le istruzioni
 - I gesti sono più chiari delle parole. Afferrare correttamente la persona e poi dare le istruzioni.
 - Evitare frasi con negazioni e indicazioni astratte, come «Si sollevi» o «Salga». Meglio usare formulazioni dirette e precise, ad esempio «Venga in avanti» oppure «Si alzi». Esprimere le proprie richieste in modo chiaro.

Non darsi la spinta!

La spinta moltiplica le sollecitazioni della colonna vertebrale. Senza uno slancio iniziale bisogna usare più forza muscolare, e in questo modo si protegge la colonna vertebrale.

→ Se si avverte la necessità di darsi la spinta per movimentare una persona, significa che bisogna cercare un'altra soluzione o utilizzare un ausilio. **La spinta non è MAI la soluzione!**

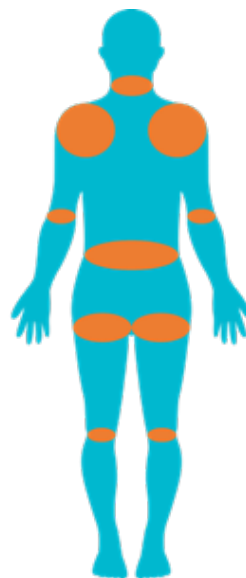
Importante

Abbandonare la convinzione per cui bisogna sempre cavarsela da soli. Non bisogna vergognarsi di utilizzare gli ausili o di ammettere la propria difficoltà.

Poter dire **STOP** deve diventare una normale prassi. I superiori devono favorire questo cambio di mentalità.

In quali punti afferrare il paziente?

- I punti ideali sono quelli dove c'è massa muscolare; evitare articolazioni e giunture.
- Mai afferrare la persona per l'articolazione della spalla, perché è un punto instabile. Vi è il pericolo di provocare lussazioni o lesioni del plesso.
- Afferrare la parte del corpo coinvolta nel movimento: solo così sarà possibile guidarlo correttamente.
- Non afferrare la persona per i vestiti!
- Per guidare correttamente una persona a mobilità ridotta, bisogna lasciarle spazio a sufficienza per muoversi. Afferrarla per la vita, ad esempio, blocca il movimento.



blu: massa muscolare
arancio: articolazioni e giunture

L'esercizio è fondamentale!

- Ci vuole tempo per riuscire ad applicare in modo automatico le nuove tecniche di movimentazione (più di dieci ripetizioni).
- Se qualcosa non funziona, bisogna chiedersi il motivo. È importante modificare le condizioni operative, fare esperienze pratiche.
- Le situazioni nuove sono l'ideale per sperimentare le tecniche appena apprese.

Il modello Suva I quattro pilastri



La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.



Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.



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.



La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Settore chimica, fisica ed ergonomia

Tel. 058 411 12 12

servizio.clienti@suva.ch

Download

www.suva.ch/88324.i

Titolo

Movimentazione intelligente:
formazione del personale

Riproduzione autorizzata, salvo a fini
commerciali, con citazione della fonte.

Prima edizione: aprile 2022

Codice

88324.i (disponibile solo in formato PDF)