

benefit

Toccante

Torsten Thiel ha perso un braccio in un incidente stradale. Ma non ha perso la gioia di vivere, la forza d'animo e il sostegno di familiari, amici e colleghi.

→ [Pagina 4](#)



Efficiente

Un infortunio può essere questione di pochi secondi. Per guarire però servono mesi. Eppure la prevenzione non richiede tempo.

→ [Pagina 10](#)



Esemplare

Alla Sonceboz SA la sicurezza viene prima di tutto. E questo vale anche per le ditte con cui collabora.

→ [Pagina 18](#)



suva

più che un'assicurazione



202 milioni

di franchi: a tanto ammonta l'importo per prestazioni ingiustificate che la Suva ha rifiutato lo scorso anno. Grazie anche alla nuova tecnologia Big Data, la Suva ha scoperto diverse irregolarità in oltre 290 000 fatture. Un vero e proprio record. Tutti beneficiano di questo controllo efficace: i controlli di oggi sono infatti i premi di domani. Per saperne di più, leggete a pagina 14.

Tanto di cappello!

Certe volte nella vita ci si trova di fronte a vere e proprie «montagne» da scalare: problemi quotidiani, sfide professionali o altre preoccupazioni sembrano pesare come macigni. Situazioni che tutti abbiamo già vissuto. Ma pochi di noi possono immaginare la «montagna» che si ergeva davanti a Torsten Thiel.

Il camionista e padre di famiglia ha perso un braccio in un incidente stradale. Gli sono serviti tanta pazienza e forza di volontà per ritornare alla normalità. Ma ne è valsa la pena. La sua storia e il suo coraggio di vivere mi hanno colpito moltissimo. Tanto di cappello anche per tutti coloro che gli sono stati vicini e che lo hanno aiutato a reinserirsi nel mondo del lavoro (vedi pag. 4).

L'attuale presidente del Politecnico federale di Losanna, Patrick Aebischer, illustra come si potrà ridurre gli infortuni in futuro. Egli ritiene che i nuovi media siano una grande opportunità per la prevenzione degli infortuni, anche se i canali informativi tradizionali manterranno la loro importanza (intervista a pag. 12).

Buona lettura!

Pascal Mathis
Caporedattore «benefit»





REPORTAGE

04 «Ce la possiamo fare, insieme»

Dopo un grave infortunio, Torsten Thiel è riuscito a tornare alla normalità. Come ci è riuscito? Con la sua forza di volontà e il sostegno della famiglia, di colleghi e amici e del datore di lavoro.

ATTUALITÀ

10 Piccolo investimento, grande risparmio

11 Sollevare, trasportare e spingere

12 Nuovi strumenti formativi

Molti infortuni si verificano perché il personale non è ben addestrato. Nell'intervista a Patrick Aebischer, il presidente del Politecnico di Losanna spiega come impiegare al meglio i nuovi media nella formazione professionale.

13 Articoli di primo soccorso: utili per molti

13 Come proteggersi dalle zecche

14 Un giornale per «Tirocinio in sicurezza»

14 Risparmiare milioni con l'analisi dei dati

15 Cliente porta cliente

15 Soletta: accordo unico nel suo genere

16 CONCORSO

17 IL BUON ESEMPIO

18 COMPLIMENTI // NOTE A MARGINE

20 RITRATTO

Curare il dolore nella mente: questo è il compito di Ingmar Schenk. Lo psichiatra, specialista nella terapia del dolore alla Rehaklinik Bellikon, ricorre a nuove metodologie per «sbloccare» la mente del paziente.

22 NUOVE PUBBLICAZIONI



Torsten Thiel cura ogni dettaglio durante i preparativi per il brunch di ringraziamento organizzato per i propri cari.

«Ce la possiamo fare, insieme»

Torsten Thiel ha perso il braccio sinistro in un incidente stradale. Ma non ha perso la forza d'animo. Malgrado i dolori fantasma e la menomazione, è tornato alla «normalità», grazie anche a chi gli è sempre stato vicino. Testo: Daniel Schriber // Foto: Noë Flum

Molti hanno una visione romantica della vita sui bionti della strada: cielo azzurro, 30 gradi, asfalto luccicante, finestrini abbassati, il vento nella cabina di guida, musica rock a pieno volume, il CB che trasmette il saluto dei compagni di strada. Una sensazione di libertà come quella che puoi provare percorrendo le highway americane. Torsten Thiel amava queste giornate. Giornate come il 4 agosto 2010.

«Bülach ZH: incidente sulla A51. Il conducente versa in gravi condizioni».

La pausa pranzo è finita da poco quando Torsten Thiel percorre l'autostrada con il TIR da 40 tonnellate. Trasporta un carico di calcinacci. Thiel, che lavora per un'impresa di estrazione e trasporto, ha caricato il materiale in mattinata in un cantiere di Zurigo e deve portarlo a Wil (ZH). Thiel, 37 anni, sta percorrendo il tratto autostradale di Bülach Mitte quando, nel volgere di pochissimi secondi, la sua vita prende una piega drammatica. Il giorno dopo i giornali citeranno dallo scarno comunicato stampa della polizia cantonale:

«Poco dopo le ore 14 un camionista di 37 anni percorreva la A51 in direzione Sciaffusa. Per motivi non ancora chiariti, l'automezzo ha sbandato in curva, è andato a sbattere contro lo spartitraffico e si è rovesciato all'altezza dell'uscita Bülach-West. L'autista è rimasto schiacciato nella cabina di guida e ha riportato gravissime ferite. Sono intervenuti i pompieri per liberarlo dalla cabina. Quindi è stato trasportato in ospedale con l'elisoccorso. (...) L'autostrada in direzione Sciaffusa rimane chiusa fino a nuovo ordine».

Il comunicato non diceva però che Torsten Thiel era rimasto imprigionato per tre ore e mezza sotto l'autoveicolo e che aveva perso il braccio sinistro.

Nessun segno di amarezza

Oggi, sei anni dopo, Thiel parla dell'incidente con una serenità straordinaria. Forse perché non ricorda nulla di quanto è successo quel giorno e ha appreso i particolari sull'incidente dal comunicato della polizia e dal racconto che ne hanno fatto i medici e la moglie. O forse è solo molto abile a rimuovere i ricordi. Sta di fatto che non si



Torsten Thiel (in piedi, secondo da sinistra) sa quanto è stato importante il sostegno di parenti, amici e conoscenti nel suo difficile percorso per tornare alla

colgono segni di amarezza nelle parole di Thiel quando parla del 4 agosto 2010. Né tristezza, né paura, né rabbia. Ma grande senso dell'umorismo e molta fiducia nel futuro. Thiel pronuncia frasi come «non mi do per vinto facilmente» o «in qualche modo si va avanti».

Una filosofia condivisa anche dalla moglie. Capricorno anche lei. Testarda. Risoluta. Così si spiega la reazione che ha avuto quando, dopo aver ripreso coscienza in ospedale, il marito le ha detto: «Ti lascio libera di trovarti un altro uomo». Carmen gli ha risposto che non lo aveva sposato perché aveva due braccia. «Ti ho sposato perché sei Torsten». Il primo giorno in ospedale, Carmen ha detto al marito: «Vedrai che ce la faremo!» «Sì, ce la faremo». Ne era convinto anche lui. «Ce la possiamo fare, insieme». I figli invece hanno avuto

qualche difficoltà. La bambina un po' meno del fratellino. «All'inizio non voleva venire a trovarmi». Il bimbo aveva paura di vedere il papà con un solo braccio. «Temeva che non avrei più giocato a pallone con lui o che non potessi più andare in bici». Ma le cose sono andate diversamente.

Un anno alla Clinica di riabilitazione

Due settimane dopo l'infortunio, Thiel viene ricoverato nella Rehaklinik della Suva a Bellikon. A partire da quel giorno, se non già prima, ha un solo obiettivo: ritornare al più presto al lavoro, alla vita. «Non c'erano alternative» dice Thiel. Una vita a carico dell'AI? «Mai!» Con questo spirito, Thiel ha fatto progressi rapidi e sostanziali. A Bellikon ci è rimasto per un anno intero.



normalità e lo vuole dimostrare ringraziando tutti.

Nella clinica della Suva gli viene applicata una protesi del braccio che rende tante cose molto più facili. Anche se deve rinunciare al suo passatempo preferito, il bricolage. «È quello che mi manca di più». Il padre di famiglia racconta orgoglioso che, poco prima dell'incidente, si erano trasferiti nella villetta che avevano acquistato e che in gran parte aveva costruito lui stesso. «Giusto in tempo» dice Thiel ridendo. Adesso non è neanche più in grado di usare il martello per mettere un chiodo. «Non riesco a fare le cose per le quali servono due mani». Invece, è ancora capace di guidare grazie a una modifica particolare sul volante. Una fortuna per Thiel, che dice: «Senza la patente la vita è meno bella».



Come ve la cavate in tema di reinserimento professionale? Rispondendo al nostro quiz su facebook potete vincere fantastici premi: www.facebook.com/suvasvizzera

Come aiutare l'infortunato

Il sostegno di familiari, amici e colleghi è fondamentale dopo un infortunio. Infatti, quanto più ampia l'assistenza, tanto maggiori le opportunità di riuscita del reinserimento professionale. Ecco alcuni consigli importanti.

Per i datori di lavoro

- Contattare di persona e quanto prima l'infortunato.
- Andare a trovarlo e pianificare il rientro in azienda.
- Considerare la possibilità di affidargli un lavoro a tempo parziale o una mansione alternativa finché la persona non si è completamente ristabilita.

Per i familiari, gli amici, i colleghi di lavoro

- Andare a trovarlo regolarmente.
- Offrire il massimo sostegno, anche dopo le dimissioni dall'ospedale o dopo la terapia.
- Avere pazienza e fargli capire che in azienda lo aspettano tutti.

Per i medici

- Informarsi sulla situazione lavorativa dell'infortunato e verificare eventuali mansioni alternative.
 - Scegliere un giovedì o un venerdì come giorno di rientro al lavoro. In questo modo l'infortunato può iniziare gradualmente e riposarsi durante il fine settimana, prima di affrontare un'intera settimana di lavoro.
-

I dolori fantasma persistono

I dolori fantasma sono tuttora un grosso problema. Quello che difficilmente noi riusciamo a immaginare, è invece un elemento costante della vita di Torsten Thiel. 24 ore al giorno, sette giorni la settimana. «Il braccio non c'è più, eppure lo sento e lo vedo». I dolori sono molto forti soprattutto nei momenti di tranquillità, per esempio quando è seduto sul divano la sera. «Immaginati di mettere la mano in un cespuglio di ortiche. Ecco, più o meno il dolore è questo, ma più forte». Nei giorni in cui proprio non sopporta il dolore, prende i medicinali che tanto odia. Ha provato di tutto: agopuntura, ipnosi. Ma i dolori fantasma non se ne vanno. Nessuno può dire se il dolore diminuirà o se sparirà. «Le probabilità non sono tante».

Oltre ai medici, ai fisioterapisti e ai familiari, nel processo di reinserimento di Thiel ha svolto un ruolo di primo piano anche Annette Biber, la case manager della Suva Winterthur. Biber funge da trait d'union tra il datore di lavoro, i medici, l'AI e l'assicurato. La case manager dice che Thiel «ci ha messo l'anima». Sin dal primo giorno ha dato prova di una grandissima voglia di tornare alla «normalità». «Torsten Thiel non si è mai lamentato, ha sempre lottato» sottolinea. «Aveva un solo obiettivo: riprendersi la vita».

Biber lavora da 17 anni alla Suva e sa per esperienza che un simile comportamento è tutt'altro che scontato. «Ho avuto a che fare con persone che si sono rassegnate al loro destino. Thiel è diverso». Il suo caso è un esempio di reinserimento professionale perfettamente riuscito. «Malgrado le gravi lesioni, Thiel ce l'ha fatta. E questo è l'obiettivo del case management».

Lo conferma Wolfgang Czerwenka, che fa parte della direzione dell'organizzazione dei medici di famiglia Argomed. «Sappiamo che il reinserimento diventa più difficile quanto più a lungo l'infortunato resta inabile al lavoro. Perciò siamo convinti che una reintegrazione in tempi rapidi sia la cosa migliore per il paziente, anche perché ne accelera la guarigione». Inoltre è importante che l'infortunato non perda il contatto con

il suo ambiente sociale, che continui ad avere ritmi di vita regolari e sappia che gli altri contano su di lui. «Quanto più la situazione si prospetta incerta, lunga e difficile, tanto peggio è per il paziente». In altre parole: quanto prima avviene il reinserimento professionale, tanto meglio. «Sono perfettamente d'accordo» afferma Thiel.

Non un laboratorio protetto

È stata la case manager Annette Biber a organizzare il primo incontro tra Thiel e il suo attuale datore di lavoro, la Sozialfirma AG. L'azienda con sede a Riedikon ZH occupa circa 30 dipendenti nei settori pulizia e giardinaggio. A rendere particolare la Sozialfirma AG è il fatto che opera nei vari settori del mercato del lavoro primario con team composti da due persone, di cui una con disabilità. Tutti i dipendenti sono assunti a tempo

indeterminato e percepiscono un salario conforme a quello in uso nel settore. Nello stesso tempo però si tiene debitamente conto delle loro capacità e limitazioni. L'azienda unisce perciò l'impegno sociale e la normale attività sul mercato del lavoro. Il direttore Marcel Morf tiene a precisare: «Non siamo un laboratorio protetto, ma un'impresa del tutto normale – o quasi». Thiel è felice del suo nuovo lavoro, anche se gli piacerebbe ancora fare il camionista. «Mi manca la strada». Un motivo per lamentarsi? Non certo per Thiel. In lui prevale la gratitudine.

La scorsa estate Torsten Thiel ha partecipato a un torneo di calcetto. Dopo uno scontro fortuito con un avversario, Thiel si è rotto il polso. Quando il giorno successivo ha chiamato in ditta per informare il suo capo, questi gli ha chiesto istintivamente: «Quale mano ti sei rotto?» Entrambi ridono di cuore.

Thiel ha superato anche questo brutto colpo a modo suo.

➔ www.suva.ch/reintegro

L'impegno della Suva

La Suva sostiene attivamente gli infortunati per reinserirli nel mondo del lavoro. Interviene rapidamente dopo un grave infortunio per avviare quanto prima le misure di reinserimento professionale. I case manager assistono gli infortunati e cercano le soluzioni migliori per loro.

Alcuni anni fa, la Suva ha dato vita all'iniziativa «reinserimento professionale» insieme all'assicurazione invalidità al fine di trovare aziende disponibili a dare un posto di lavoro adeguato alle vittime di un infortunio. Un impegno pagante: grazie alle nuove competenze e alla riqualificazione professionale, gli infortunati sono spesso molto ricercati sul mercato del lavoro. E l'azienda viene ricompensata con un importo che può raggiungere i 10 000 franchi. Per saperne di più: www.suva.ch/reinserimento // **mpf**

Piccolo investimento, grande risparmio

Chi subisce un grave infortunio ha spesso bisogno di mesi per riprendersi e tornare al lavoro. Eppure, per rispettare le regole vitali bastano pochi minuti. Niente se si pensa al tempo che ci vuole per guarire da un infortunio. Su questo aspetto si focalizza la nuova campagna di prevenzione della Suva.



Riprendersi dopo un infortunio non è facile: un'immagine tratta dalla nuova campagna Suva.

Il volto dell'uomo che sta facendo esercizi di riabilitazione con la fisioterapista è sofferente. La scena è ripresa dallo spot della nuova campagna di prevenzione della Suva che si conclude lasciando intendere che l'uomo è stato vittima di un grave infortunio.

Lo spot televisivo della campagna «Il lungo cammino» mostra che lavorare in sicurezza non costa nulla in termini di tempo. Infatti, il tempo impiegato per garantire la sicurezza sul posto di lavoro e rispettare le regole vitali non è nulla rispetto alle settimane e ai mesi necessari per riprendersi da un infortunio.

Ottimo investimento

Spesso le misure di sicurezza sono considerate una perdita di tempo e un ostacolo all'efficienza. Molti lavoratori e datori di lavoro vedono di buon occhio la sicurezza in azienda, ma la considerano anche molto impegnativa in termini di tempo ed energia. Questo è un grande errore. Rispettare le regole vitali che aiutano a prevenire gravi infortuni permette di evitare molte sofferenze, assenze e non da ul-

timo anche costi. Ecco perché la campagna vuole che tutti soggetti coinvolti facciano proprio questo messaggio. Essa si rivolge ai datori di lavoro che devono garantire posti di lavoro sicuri e istruire il personale sulle regole vitali e anche ai dipendenti che devono rispettare le regole, dire STOP se necessario e sospendere i lavori finché la sicurezza non viene ripristinata.

Regole per quasi ogni settore

La Suva ha elaborato regole vitali per una ventina di settori e campi di attività. Abbinare a un programma didattico online, queste regole permettono a chiunque di informarsi e imparare a lavorare in modo sicuro. Le regole, i programmi e lo spot della nuova campagna sono disponibili al link indicato. // mpf

→ www.suva.ch/regole

La parola all'esperto



Nell'intervista concessa a «benefit» André Meier, capodivisione Sicurezza sul lavoro alla Suva, si esprime sulla nuova campagna di SuvaPro.

La nuova campagna si focalizza sul fattore tempo. Qual è l'obiettivo?

Vogliamo far capire ai lavoratori che rispettare le regole vitali non costa nulla in termini di tempo, soprattutto se si considera quello che ci vuole per guarire da un infortunio. Ma vogliamo rendere i datori di lavoro consapevoli del fatto che pianificando efficacemente la sicurezza sul lavoro possono evitare perdite di tempo.

Cosa intende concretamente?

Prima di decidere su quali regole vitali istruire il personale, il datore di lavoro deve pianificare in parallelo i processi e la sicurezza. Questo lavoro gli permette di individuare le regole da rispettare per evitare gli infortuni e eventuali interruzioni nei lavori. Lavorare in sicurezza significa meno sofferenze, meno costi e nessuna perdita di tempo.

Può farci un esempio?

Anche un «banale» infortunio può far perdere tantissimo tempo. Un esempio: un gruista inciampa a causa di un accesso non sicuro, si fa male e resta bloccato a casa per due settimane. Finché non si trova un sostituto, non si può andare avanti con il getto del calcestruzzo. Se si fossero rispettate le regole previste, questo infortunio si sarebbe potuto evitare e non ci sarebbe stata alcuna interruzione nei lavori.

Sollevere, trasportare e spingere

Per limitare i disturbi fisici dei propri dipendenti, la Pistor AG ha modificato in primo luogo le strutture e i processi lavorativi e quindi le procedure di movimentazione. E per imparare a movimentare correttamente i carichi si è affidata alla Suva.



Per sollevare correttamente un carico è importante non curvare la schiena. // Dominik Wunderli

«Noi svolgiamo un lavoro fisico» afferma Roland Schwegler, responsabile del centro di movimentazione merci Ovest della Pistor AG. Con i suoi quasi 500 dipendenti, l'azienda rifornisce panetterie e gastronomie in tutta la Svizzera con oltre 13 500 diversi prodotti.

La situazione

«Negli ultimi quattro anni si è registrato un aumento delle assenze, soprattutto lunghe. La maggior parte di questi riguardano la schiena, le ginocchia o le spalle» spiega Schwegler. La Pistor AG cercava una soluzione. «Abbiamo adeguato i processi di lavoro e ora accordiamo molta importanza all'ergonomia delle postazioni di lavoro. Con il nuovo magazzino abbiamo semplificato le procedure di movimentazione e ridotto i rischi di un sovraccarico biomeccanico» prosegue Schwegler. Questo ha incrementato le prestazioni, anche se le ore di assenza e i disturbi non sono diminuiti come previsto.

Le contromisure

«Abbiamo organizzato dei corsi di formazione interni, ma senza risultati duraturi» racconta Schwegler. Per questo motivo l'azienda si è rivolta alla Suva, che a fine 2015 ha esaminato le postazioni e i processi di lavoro e ha ideato un progetto su misura per insegnare a movimentare i carichi correttamente. La formazione è

Un aiuto dalla Suva

La Divisione servizi prevenzione della Suva realizza diversi progetti nelle aziende su diversi argomenti che riguardano il lavoro e il tempo libero. Lo scopo è sensibilizzare il personale e garantire una prevenzione duratura nel tempo. Con il modulo «Sollevare e trasportare», i dipendenti, previa analisi delle attività da parte degli specialisti Suva, vengono addestrati alle tecniche di lavoro ergonomiche da adottare sul posto di lavoro.

stata seguita prima dai 14 responsabili team e poi da tutti i 120 dipendenti del centro di movimentazione merci. «Il workshop, obbligatorio, è piaciuto molto» commenta Schwegler. A febbraio 2016 si sono aggiunti gli esercizi per rafforzare i muscoli del tronco. Ora i dipendenti, durante l'orario di lavoro, possono dedicare 15 minuti alla settimana a un programma di rafforzamento muscolare. Inoltre, è stato avviato un progetto pilota di massaggi gratuiti durante l'orario di lavoro.

Risultati duraturi

I responsabili di team devono controllare se i carichi vengono sollevati, trasportati e spinti in modo corretto. Questo argomento viene affrontato regolarmente durante i briefing con il personale e ora verrà esteso a tutta l'azienda. «Non dobbiamo fermarci qui, altrimenti sarà tutto inutile» afferma Schwegler. «Bisogna sempre dare nuovi stimoli. Solo così possiamo ridurre le assenze e i disturbi in maniera duratura». // stk

→ www.suva.ch/moduliperlaprevenzione

Nuovi strumenti formativi

In oltre il 70 per cento dei casi, gli infortuni professionali sono imputabili a un comportamento inadeguato e a cattive istruzioni. Quindi, come fornire una formazione che sia veramente efficace? In questo senso i nuovi media sono la soluzione giusta per formare i futuri professionisti? L'abbiamo chiesto a un esperto.



Patrick Aebischer, presidente dell'EPFL // mad

Patrick Aebischer è a capo dell'EPFL. Il Politecnico di Losanna è all'avanguardia nel campo delle nuove tecnologie e della formazione, soprattutto con i cosiddetti MOOC (massive open online courses) che hanno conquistato più di un milione di persone in tutto il mondo.

Signor Aebischer, provi a immaginare di diventare responsabile per la prevenzione degli infortuni professionali alla Suva. I nuovi media sono utili per la formazione del personale?

È chiaro che i nuovi media sono diventati dei canali di comunicazione privilegiati, in tutti gli ambiti. Noi gli utilizziamo ampiamente per l'insegnamento e la ricerca, sotto forma di corsi online, i MOOC, o per fare informazione scientifica, un fenomeno molto diffuso e condiviso sui social network. Questi canali possono essere anche utilizzati per prevenire gli infortuni, a patto che i messaggi siano formulati nel modo corretto, con un formato specifico in base ai nuovi media. In un ambito come quello della prevenzione, trasversale a

tutte le classi sociali e alle fasce di età, i canali tradizionali non devono essere trascurati, in quanto la penetrazione dei nuovi media non è ancora così diffusa. L'aspetto più interessante è far interagire i canali tradizionali con i nuovi media.

La digitalizzazione del mondo del lavoro non rischia forse di creare un'élite, trascurando in questo modo la forza lavorativa manuale?

Il mercato del lavoro si avvia inevitabilmente verso una maggiore specializzazione e verso una «terziarizzazione» del sistema produttivo. Resta comunque il fatto che la forza lavoro e le competenze tecniche sono indispensabili in quanto, anche in una società sempre più «digitale», la popolazione continuerà a mangiare, abitare e a muoversi. Del resto, l'accesso ai corsi online è aperto a tutti e consente anche alle persone che non hanno concluso un percorso accademico di acquisire una formazione. Anche questo aspetto è interessante.

Una formazione con i nuovi media può sostituire quella fornita da un formatore esperto?

La nostra esperienza con i corsi MOOC dimostra che questo canale consente di avvicinare nuove categorie di utenti, ma non sostituisce completamente l'insegnamento in classe. A mio avviso, questo vale anche per la prevenzione degli infortuni. Molti messaggi possono essere veicolati tramite i nuovi media, ma un corso tenuto da un istruttore accompagnato magari da una dimostrazione dal vivo è destinato ad avere un impatto maggiore.

I nuovi media possono influire sulla «cultura della sicurezza»?

Uno dei vantaggi dei nuovi media è che offrono svariate forme di comunicazione. È quindi possibile moltiplicare i messaggi

con immagini, video, computer grafica, addirittura con elementi interattivi come giochi o simulazioni. Il messaggio può quindi essere reiterato più volte rispetto a un corso annuale di sensibilizzazione.

Le attuali tecnologie potrebbero cambiare i comportamenti pericolosi?

Lo sfruttamento del potere dell'immagine può far riflettere. Nel campo della sicurezza, una simulazione ben fatta sulle conseguenze di un comportamento pericoloso può avere un forte impatto emotivo.

Lei interverrà come relatore in occasione del 5° Congresso romando sulla sicurezza che si terrà il 31 maggio 2016 presso il SwissTech Convention Center del Politecnico federale di Losanna. Qual è il messaggio che intende dare?

Un'azienda senza infortuni sa anticipare i rischi. I rischi possono nascondersi in numerose tappe dei processi industriali ed evolvere non appena vengono introdotte nuove tecnologie. I nostri ingegneri hanno acquisito una specializzazione nella gestione del rischio. Se sono chiamati a implementare un nuovo processo, sanno anche quali sono i potenziali rischi che possono derivare. Restare sempre aggiornati sui pericoli in agguato per i lavoratori è il solo e unico modo di evolvere e migliorare la produttività senza scendere a compromessi sulla sicurezza. Detto questo, bisogna anche poter correre dei rischi per innovare ed è creando un ambiente sicuro che ci si può permettere di correre questi rischi. // gnc

Articoli di primo soccorso: utili per molti



Le aziende assicurate possono ordinare il materiale di primo soccorso direttamente alla Suva. Così fanno del bene non solo a se stesse, ma anche alle persone disabili. Infatti, per preparare e spedire il materiale alle imprese la Suva si avvale della collaborazione di istituzioni sociali, come la «Stiftung Behindertenbetriebe Uri».

Un filmato mostra come vengono preparati i kit di primo soccorso (cerotti, garze e altro) prima di essere spediti ai clienti. Grazie agli ordini pervenuti, i collaboratori della fondazione hanno l'opportunità di svolgere un'attività utile. Il numero degli ordini è impressionante: gli istituti partner della Suva preparano ogni anno oltre 1,7 milioni di articoli per la spedizione. // mpf

→ www.suva.ch/primosoccorso

Come proteggersi dalle zecche

Con l'arrivo della primavera si risvegliano anche dei fastidiosissimi e pericolosi animali: le zecche. Molte volte non ci accorgiamo delle punture di zecca, che purtroppo possono trasmettere agenti patogeni pericolosi. La borrelia, ad esempio, è un batterio che può causare un'infezione della pelle, delle articolazioni, del cuore e del sistema nervoso. Per fortuna, la cosiddetta borreliosi di Lyme si può curare bene con gli antibiotici.

Vaccinazione o antibiotici

Per la TBE (meningoencefalite da zecche o primaverile-estiva), la seconda conseguenza più diffusa del morso, non esiste invece una cura. Per proteggersi contro questa malattia occorre vaccinarsi. Una precauzione utile in molti casi. Infatti, la malattia inizia in modo relativamente innocuo con sintomi molto simili all'influenza. Col passare del tempo provoca conseguenze molto gravi, come la meningite. Il morso di zecca è parificato a un infortunio; la Suva registra 10 000 casi l'anno e per fortuna molti di questi non sono gravi.



Una zecca vista al microscopio: un suo morso può avere conseguenze serie. // Istituto IUNR, ZHAW

Indossare abiti adatti

Felix Ineichen, medico del lavoro alla Suva, raccomanda di indossare abiti chiari per identificare facilmente le zecche; inoltre è bene infilare il fondo dei pantaloni all'interno delle calze. Le zecche vivono ai margini dei boschi, nel sottobosco o nei prati. Dopo aver fatto una passeggiata o

un picnic, è consigliabile controllare la presenza di zecche sul corpo, in particolare nella piega del ginocchio, nell'inguine e sotto le ascelle. Per rimuovere correttamente la zecca, bisogna afferrarla con le apposite pinzette e staccarla con una rotazione e una lieve trazione. // mpf

→ www.suva.ch/dossier-zecche

Un giornale per «Tirocinio in sicurezza»



Per la campagna «Tirocinio in sicurezza» la Suva ha deciso di tentare nuove strade e di distribuire nelle scuole professionali un giornale sulla falsariga del «20 minuti». Il giornale, destinato agli apprendisti e ai docenti, è abbinato a vari materiali informativi sul rischio e sulla competenza in tema di rischio. In questo modo le scuole professionali possono utilizzare questo materiale didattico per organizzare circa 15 lezioni.

I formatori nelle aziende di tirocinio hanno a disposizione vari quaderni di lavoro. I documenti già noti e quelli nuovi servono ad aiutare le persone in formazione ad affrontare il tirocinio in condizioni di sicurezza. Per ulteriori informazioni e per sapere come ordinare il materiale didattico consultare la pagina web [//mpf](http://www.suva.ch/tirocinio)

Risparmiare milioni con l'analisi dei dati

Come controllare 2,5 milioni di fatture all'anno? Manualmente è impossibile. Per questo la Suva sfrutta le tecnologie «Big Data», che consentono di identificare le richieste ingiustificate. Nel 2015 ha risparmiato 202 milioni di franchi, 40 milioni in più rispetto al 2014. «Dato che la Suva si autofinanzia, per noi è prioritario impiegare in modo corretto ed equo i premi versati dai nostri clienti» afferma Daniel Roscher, membro della Direzione Suva.

Scoprire l'abuso di medicinali

Da inizio anno la Suva può calcolare gli indicatori dei fornitori di prestazioni come gli ospedali o i medici grazie a un software che analizza come fornitori comparabili tra di loro fatturano le prestazioni. Se un medico prescrive indistintamente compresse di vitamine a tutti i suoi pazienti, il sistema lo rileva. A partire dall'estate 2016, la Suva sarà inoltre in grado di individuare gli eventuali abusi di medicinali. Oggi l'assicurazione contro gli infortuni controlla se un antidolorifico è



fatturato correttamente e se è adeguato alla diagnosi. In futuro potrà sapere in automatico anche se la dose rientra entro limiti ragionevoli. Sarà così possibile riconoscere i pazienti che, con vari trucchi, riescono a ottenere più medicinali di quelli prescritti.

Nuove rendite in calo

Tuttavia, questo non è bastato a impedire un lieve aumento delle spese di cura nel

2015: le prestazioni mediche e terapeutiche per gli assicurati hanno raggiunto 1,18 miliardi di franchi (+1,4 per cento rispetto al 2014). Inoltre, la Suva ha versato indennità giornaliera per un totale di 1,303 miliardi di franchi (+0,7 per cento). Nel contempo ha assegnato 1605 nuove rendite di invalidità, contro le 1714 dell'anno precedente. //hga

Cliente porta cliente



Chi è assicurato alla Suva e consiglia ad altri l'assicurazione facoltativa per imprenditori, può trarne un utile diretto. Infatti, per ogni nuovo cliente acquisito la Suva versa una ricompensa di 250 franchi. L'assicurazione per imprenditori è di importanza fondamentale per i titolari di ditte individuali. Infatti, i lavoratori indipendenti non sono assicurati automaticamente contro gli infortuni e le malattie professionali. Contrariamente ai lavoratori dipendenti, quelli indipendenti devono provvedere da soli a stipulare un'assicurazione adeguata.

L'assicurazione per imprenditori propone una valida copertura: in caso di infortunio fornisce una protezione unica nel suo genere e prestazioni più ampie rispetto agli assicuratori privati e alle casse malati. Inoltre, è possibile assicurare anche i familiari collaboranti che non percepiscono un salario soggetto ad AVS. Per conoscere gli altri vantaggi dell'assicurazione imprenditori, vi invitiamo a visitare il nostro sito e a guardare il video informativo. // mpf

➔ www.suva.ch/imprenditori

Soletta: accordo unico nel suo genere in Svizzera

Le persone che riescono a reinserirsi in tempi rapidi sul lavoro dopo un grave infortunio o una malattia sono avvantaggiate: infatti, prima si torna a essere abili al lavoro, maggiori sono le opportunità di reinserirsi con successo. Tuttavia non è sempre facile. I datori di lavoro necessitano di informazioni precise sul rientro, mentre i medici spesso non hanno dati sufficienti circa il posto di lavoro del pa-

ziente o le possibili mansioni alternative. In breve: serve un efficiente scambio di informazioni.

A tale scopo, le associazioni economiche, le associazioni dei medici, l'ufficio AI e l'agenzia Suva di Soletta hanno stipulato un accordo unico nel suo genere, grazie al quale i datori di lavoro e i medici potranno scambiarsi le informazioni di cui necessitano, naturalmente nel rispetto dell'obbligo del segreto. Tale scambio dovrebbe consentire di ridurre la durata delle assenze a vantaggio dei pazienti e di tutti i soggetti coinvolti. // mpf

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna
Tel. 041 419 51 11, fax 041 419 58 28
www.suva.ch; benefit@suva.ch

Redazione: Pascal Mathis (mpf)

Produzione: Irma Steinmann

Hanno collaborato a questa edizione:

Alois Felber (afe), Nadia Gendre (gnc), Cécile Hertling (her), Gabriela Hübscher (hga), Stefan Kühnis (stk), Daniel Schriber (scd), Benedikt Weibel

Traduzione italiana: Marco Guasso, Roland Koller, Silvia Trevisan

Fotografie: Keren Bisaz, Beat Brechbühl, Noë Flum, Alma Johannis, Dominik Wunderli

Illustrazione: Hahn+Zimmermann

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
www.suva.ch/waswo-i

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.

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 di amministrazione. 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.

Assistance: al vostro fianco all'estero

Gli infortuni sono sempre spiacevoli, soprattutto se si verificano nel periodo più bello dell'anno, ovvero durante le vacanze. È utile dunque sapere che le persone assicurate in Svizzera contro gli infortuni non professionali godono della copertura assicurativa anche per brevi soggiorni all'estero. Gli assicurati della Suva possono accedere al servizio tramite la hotline disponibile 24 ore su 24 al numero + 41 848 724 144.

L'offerta è ampia: Assistance si fa carico delle spese mediche e ospedaliere e all'occorrenza organizza il trasferimento in un'altra clinica o, in caso di infortuni gravi, il rientro a casa. L'app per smartphone o tablet consente di avere sempre a portata di mano le informazioni più importanti. Per scaricare l'applicazione e conoscere altri dettagli su Assistance, vi invitiamo a consultare il sito www.suva.ch/assistance-i.

Mettete alla prova le vostre conoscenze sull'argomento e partecipate al concorso. Rispondendo alla seguente domanda potete vincere uno dei fantastici premi in palio.

Domanda:

Cosa devo fare per accedere alle prestazioni Assistance in caso di emergenza?

Possibili risposte:

- A** Avvisare prima di andare in vacanza
- B** Effettuare prima di tutto la registrazione online
- C** Nulla, la copertura assicurativa è automatica

- www.suva.ch/concorso
- www.suva.ch/assistance-i

❖ Termine di partecipazione: 26 giugno 2016



1° premio: tablet Acer Aspire One

2° premio: radio digitale DAB+ di Daymond D

3° premio: assegni Reka del valore di CHF 100

4°-10° premio: due buoni per il cinema

Soluzione dell'ultima edizione

Quando occorre sostituire un casco per bici?

B: Dopo un urto o dopo circa 5 anni

↳ <http://www.suva.ch/campagna-bici>

❖ I vincitori sono stati informati per iscritto. I loro nomi sono pubblicati su www.suva.ch/concorso.

Un pomeriggio speso bene

Nella falegnameria di Hanspeter Ambühl a Davos si registravano pochi infortuni. Ritenendo che fossero comunque troppi, il titolare ha deciso di organizzare una formazione interna sulla sicurezza grazie alla quale ora i suoi 18 dipendenti si incoraggiano a vicenda a lavorare nel modo più sicuro possibile.



Mai senza i dispositivi di protezione: una dipendente nella falegnameria // Dominik Wunderli

«Non voglio aspettare che capiti qualcosa di grave» si diceva Hanspeter Ambühl. Benché nella sua falegnameria di Davos gli infortuni fossero assolutamente sotto controllo, voleva ridurre il numero. Senza farsi spaventare dall'impegno che ciò avrebbe richiesto, ha sottoscritto la Charta della sicurezza e chiuso la sua ditta per un pomeriggio. Tutti i suoi 18 dipendenti dovevano partecipare a una formazione sulla sicurezza che lui stesso aveva preparato con gli strumenti messi a disposizione dalla Suva. Ambühl è convinto che la sua iniziativa sia servita molto più di una semplice informazione impartita durante l'orario di lavoro.

Nuova dinamica dopo la formazione

Per Ambühl è un successo: oggi i suoi dipendenti sono oggi molto più attenti e se necessario si ammoniscono a vicenda. Un vantaggio non da poco soprattutto se si considera che così i quattro apprendisti sono confrontati solo con esempi positivi. «Dopo la formazione il team ha svilup-

pato una dinamica propria e fa regolarmente delle proposte per migliorare la sicurezza».

«Starei male al solo pensiero...»

Da quel pomeriggio di circa un anno fa, accanto a tutti i macchinari sono affisse diverse regole di sicurezza e di comportamento, ad esempio sull'uso degli occhiali di protezione. Un sistema a colori indica chi ha la formazione giusta per utilizzare un dato apparecchio. Per ogni impianto c'è un responsabile che ne controlla settimanalmente la sicurezza. Durante le riunioni settimanali con il personale si ripetono, se necessario, le regole di sicurezza.

Un impegno non indifferente che Hanspeter Ambühl ha imposto alla propria azienda. Ne vale la pena? Secondo Ambühl chi pensa solo ai costi pensa a breve termine. «Starei male al solo pensiero di non aver tentato di tutto e di più per evitare un infortunio». // mpf

➔ www.suva.ch/regole

La parola all'esperto



Thomas Müller, specialista della sicurezza alla Suva, si esprime sulla strategia adottata dalla falegnameria Ambühl.

Un'azienda che si autoimpone una formazione sulla sicurezza. Un caso più unico che raro?

Fortunatamente queste formazioni vengono organizzate un po' ovunque. Nel caso della falegnameria Ambühl quello che è straordinario è il modo in cui la cultura della sicurezza viene vissuta e in particolare come il team ha sviluppato una dinamica propria. Questo conferma la validità del lavoro svolto per sensibilizzare il personale.

Non tutti vogliono assumersi un impegno di questa portata. Qual è il metodo più efficace per trasmettere le regole vitali?

Con le «regole vitali» la Suva offre alle imprese uno strumento valido e pronto all'uso che permette ai superiori di sensibilizzare i dipendenti sui rischi più importanti basandosi su esempi pratici. Affinché i dipendenti le facciano proprie, è importante ripassarne il contenuto a intervalli regolari.

La sicurezza non riguarda solo i capi. Qual è il ruolo dei dipendenti?

La sicurezza è un compito comune e quindi anche i dipendenti svolgono un ruolo importante. Ognuno deve essere consapevole delle proprie responsabilità, che si tratti di un apprendista o di un dipendente di lungo corso. In caso di pericolo, tutti devono saper dire STOP e riprendere il lavoro solo dopo che la sicurezza è stata ripristinata.

La magia di una visione

Sonceboz SA sottoscrive la Charta della sicurezza alla fine del 2014. Prima la mette in pratica internamente, poi convince più di venti subappaltatori a fare lo stesso. Storia di un successo collettivo.



Nicolas Hemmer (a destra): «Da noi il dialogo è il fondamento della nostra cultura della sicurezza».

La Charta della sicurezza è parte integrante della «Visione 250 vite» della Suva. Il suo scopo dichiarato è impedire 250 infortuni mortali sul lavoro e altrettanti casi di invalidità grave nell'arco di dieci anni. Aderendo alla Charta della sicurezza, ogni impresa si impegna a far rispettare le regole di sicurezza sul lavoro e ad applicare il principio «STOP in caso di pericolo / Elimina il pericolo / Riprendi il lavoro».

Specializzata nella fabbricazione di motori elettrici, Sonceboz SA esporta i propri prodotti in tutto il mondo e ha a che fare con diversi mercati, come quello dell'automobile, dei veicoli agricoli e del settore medicale. Negli stabilimenti di Sonceboz (BE) e di Boncourt (JU) impiega in totale circa 1000 persone. Gli impieghi sono più di sessanta e anche i rischi sono diversi. Molto attiva nel campo della responsabilità sociale, la direzione ha sempre messo al primo posto la sicurezza e la tutela della salute dei lavoratori. Tuttavia, l'adesione alla Charta della sicurezza rappresenta qualcosa di più in quanto implica dei cambiamenti nel comportamento del personale interno e delle persone che prestano servizio come terzi nei loro stabilimenti.

Impegno ed entusiasmo ai massimi livelli

Nicolas Hemmer assume la carica di responsabile HSE (igiene, sicurezza e ambiente) alcuni mesi prima di sottoscrivere la Charta della sicurezza. Ma non aspetta questa per trasformare l'obiettivo aziendale di zero infortuni in una visione stimolante, da condividere con il maggior numero possibile di persone. Si rende visibile, incoraggia il personale a parlare liberamente dei problemi legati alla sicurezza. «Affrontiamo anche degli argomenti scottanti come quello di bloccare una porta con un oggetto metallico» sorride l'ingegnere. Del resto, questa trasparenza ha permesso di trovare diverse soluzioni per contenere i rischi.

Grazie al gruppo HSE costituito dai responsabili del reparto produzione, ogni mese Nicolas Hemmer approfitta del «quarto d'ora sicurezza» per affrontare varie problematiche e trasmettere dei messaggi. Le persone del gruppo fungono poi da portavoce in seno al proprio team portando dei messaggi dedicati alla sicurezza. Gli argomenti sono successivamente ripresi nelle e-mail o nel giornalino interno «Réflexe». Il giovane manager è anche autore della scheda «Perroquet», presente nelle bacheche aziendali. Qui il personale riporta i cosiddetti «quasi-infortuni» o le situazioni pericolose, suggerendo

anche delle soluzioni. «Siamo motivati a farlo, perché sappiamo che i buoni propositi hanno la possibilità di essere applicati e ricevono anche un compenso in denaro» ci confida Bryan Dillmann, operatore nella logistica. L'azienda fa di tutto per migliorare la sicurezza, ad esempio sostituisce i cutter tradizionali con i coltelli a lama retrattile, acquista guanti antitaglio e adotta misure più importanti a livello di macchinari o edifici.

Nicolas Hemmer coinvolge tutti i dipendenti e chiede loro di condividere le conoscenze con i colleghi. Il responsabile dei samaritani organizza anche un corso di formazione per insegnare a usare il defibrillatore. «Ormai ogni dipendente si preoccupa della sicurezza altrui. Siamo diventati meno egoisti e più solidali» afferma con soddisfazione Florian Schmitt, macchinista.

Consapevolezza ed efficienza

Quando Sonceboz SA chiede alle aziende esterne con cui collabora di aderire alla Charta, ovviamente il suo scopo è limitare gli infortuni nei propri stabilimenti imponendo una serie di misure di sicurezza. Tuttavia, gli effetti non si fermano qui.

La Moszczanski Sagl, ditta che fornisce un servizio di portineria, è una di quelle che ha aderito alla Charta. Dopo una riunione con il personale della Sonceboz SA, Christophe Moszczanski, il proprietario, decide di adottare delle misure di sicurezza e di investire nella formazione. Diventa più metodico nella gestione dei prodotti di pulizia, risolve in breve tempo i problemi organizzativi e le assenze del personale, e così incrementa non di poco l'efficienza del servizio di portineria.

Per riprendere la citazione di Frank Lloyd Wright appesa nell'ufficio di Nicolas Hemmer, ovvero «La semplicità è l'armonia perfetta tra il bello, l'utile e il giusto», sottoscrivere la Charta non solo ha dato un messaggio importante, ma ha anche sensibilizzato il personale e ridotto il rischio di infortunio con azioni concrete. Grazie anche al sostegno incondizionato della direzione e all'entusiasmo di un ingegnere della sicurezza appassionato, tutti i dipendenti si sono avvicinati a un progetto comune e di sostanza. Questo gesto ha anche attivato l'intelligenza del cuore di ognuno. Il risultato è che tutte queste persone, insieme, ora creano valore aggiunto per i clienti e per se stessi. **Testo: Nadia Gendre // Foto: Keren Bisaz**

➔ www.charta-sicurezza.ch

Come ridurre i premi Suva

La serie di infortuni accaduti nel 1994, di cui ho parlato nella scorsa rubrica, aveva provocato una profonda crisi nelle FFS. Il programma di sicurezza era in via di realizzazione, ma occorreva cambiare radicalmente la cultura della sicurezza. Capimmo che la frequenza infortunistica era il migliore indicatore di questa cultura. 11 infortuni ogni 100 dipendenti: un numero eccessivo che bisognava assolutamente portare al di sotto degli 8 punti nell'arco di due anni. La sicurezza divenne la prima priorità a tutti i livelli. L'obiettivo venne mancato di poco, perché gli infortuni scesero solo a 8,2 ogni 100 dipendenti. Non ci scoraggiammo e come obiettivo per l'anno successivo stabilimmo di scendere al di sotto dei 7 punti. Ancora una volta venne sfiorato (7,1).

In seguito il processo subì un rallentamento e ci colse il timore di non riuscire nel nostro intento. Nel 1999 accompagnai una delegazione delle FFS negli USA per capire la strategia perseguita per i treni merci americani. Visitammo molte piccole e grandi aziende. La sicurezza era onnipresente. Il motto «safety first» lo trovammo ricamato persino sui tovaglioli di stoffa durante la cena offerta dal CEO di Union Pacific, il quale ci spiegò che l'elevato standard di sicurezza era dovuto al potere degli avvocati americani. Gli chiedemmo quanti infortuni avvenivano ogni cento collaboratori. Poco meno di tre, disse. All'epoca sulla rete di 30 000 km di Union Pacific (FFS: 3000 km) circolavano circa 600 treni al giorno (FFS: 6000). Nonostante le nostre condizioni fossero più complesse, stabilimmo di uguagliare gli standard di Union Pacific.

Quando lasciai le FFS alla fine del 2006, si contavano 3,9 infortuni ogni 100 dipendenti. Rispetto all'inizio del progetto, risparmiavamo 7 milioni di franchi l'anno in premi Suva. Poco tempo dopo, le FFS scesero al di sotto di 3 infortuni ogni 100 dipendenti. Come diceva Michelangelo: «Il più grande pericolo per noi non è che miriamo troppo in alto e non riusciamo a raggiungere il nostro obiettivo, ma che miriamo troppo in basso e lo raggiungiamo».



Appassionato di sport e guida alpina, Benedikt Weibel è stato direttore delle Ferrovie Federali Svizzere (FFS).



Ingmar Schenk crede nel potere dell'autoipnosi.

Curare il dolore nella mente

Ingmar Schenk cura ciò che non si vede: il dolore. Alla Rehaklinik Bellikon lo psichiatra interviene quando il paziente è afflitto da postumi psichici persistenti dopo un infortunio o una malattia. Il medico ricorre al dialogo e all'ipnosi per «sbloccare» la mente del paziente. Testo: Pascal Mathis // Foto: Beat Brechbühl

Alcuni hanno subito gravi ustioni. Altri hanno perso un arto. Altri ancora soffriranno di mal di schiena per tutta la vita. E ciò a dispetto dell'ottimo lavoro svolto da medici, terapisti e infermieri. In questi casi spetta a Ingmar Schenk assistere i pazienti della Rehaklinik Bellikon afflitti da postumi infortunistici o da malattie che non guariranno mai del tutto.

Schenk, medico e psichiatra, aiuta i pazienti vittime di traumi non solo fisici, ma anche di natura psichica, a elaborare e superare la malattia o l'infortunio. «La maggior parte dei pazienti si rivolge a me a causa dei dolori che per molti sono un pesante fardello» dice Schenk. Ci sono pazienti la cui vita consiste praticamente solo di dolore o, peggio ancora, depressione. Una condizione che «li priva di ogni gioia».

«Il cervello influisce sul modo di percepire e gestire il dolore. Noi interveniamo a questo livello»

Far leva sulla mente

«Purtroppo non basta schiacciare le dita per scacciare il dolore» dice Ingmar Schenk. Perciò l'obiettivo è di aiutare il paziente ad accettarlo. «Nella migliore delle ipotesi si può arrivare a ignorarlo, anche se il dolore persiste». A tale scopo parla a lungo con il paziente oppure applica delle tecniche di rilassamento. Un lavoro che richiede impegno e pazienza. Infatti, per sconfiggere almeno in parte il dolore, serve tenacia e tempo.

Certo, il dolore può essere mitigato con i farmaci, «ma a lungo termine questa non è la soluzione giusta». Ci possono essere effetti collaterali oppure l'efficacia può diminuire con il tempo. Per riuscire a superare il dolore, Schenk fa leva sulla mente: «Il nostro cervello può incidere sul modo in cui elaboriamo e gestiamo le informazioni. E tra queste rientra anche quella relativa al dolore» spiega. Purtroppo non esiste una panacea. Ogni caso è diverso, ogni paziente ha bisogno di una soluzione individuale, racconta Schenk, che a Bellikon dirige un team di tre psichiatri, sei psicologi, due musicoterapisti e cromoterapisti più una stagista.

«Ehi, non esiste solo il dolore nella vita»

Tra i metodi terapeutici di Ingmar Schenk rientrano la meditazione e l'ipnoterapia, una specie di ipnosi in cui il paziente cade in trance. «In questo modo è possibile mettersi nella condizione desiderata e ignorare il dolore». Nel caso ottimale il paziente attraversa una fase in cui il dolore è del tutto assente. Ovviamente, questo stato ipnotico non è duraturo, ma l'esperienza di non provare dolore senza farmaci può indurre un cambiamento mentale. In altre parole, il cervello impara qualcosa di nuovo. «È come se gli dicessimo: «Ehi, non esiste solo il dolore nella vita!»»

Ma come reagiscono i pazienti di Schenk di fronte a questo genere di trattamento? Magari non si aspettavano di incontrare uno psichiatra nella clinica di riabilitazione? Schenk ride. «I pregiudizi non mancano. Dopo un primo colloquio, la maggior parte dei pazienti accetta però di provare a curare i problemi psichici conseguenti all'infortunio». Comunque l'offerta, che è senza dubbio straordinaria per una clinica di riabilitazione, resta facoltativa per tutti.

Autoipnosi per favorire il distacco emotivo

Ingmar Schenk lavora da poco meno di un anno a Bellikon. Ogni giorno cura persone la cui vita è stata colpita duramente da una disgrazia. Come fa per non lasciarsi cogliere dallo sconforto? Oltre a praticare sport, fare musica e coltivare l'hobby della fotografia, Schenk fa ricorso alla stessa cura che pratica sui suoi pazienti: l'ipnosi. «Faccio autoipnosi. Assomiglia un po' alla meditazione». Come i suoi pazienti, può trasferirsi nello stato mentale desiderato e allontanare da sé le situazioni dolorose.

«Cerco di fare in modo che i pazienti concludano la seduta terapeutica con una sensazione piacevole. Allo stesso modo cerco di richiamare alla mente sensazioni positive. Quando ci riesco è fantastico!»

Per ordinare direttamente su Internet

Ordinando le nostre pubblicazioni con la cedola di ordinazione online (www.suva.ch/benefit-cedola-ordinazione) è possibile contare su tempi di spedizione più rapidi.

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
- ➔ www.suva.ch/benefit-i

Nuove liste di controllo per cantieri sicuri



Sono state pubblicate due nuove liste di controllo per l'individuazione dei pericoli e la pianificazione delle misure nell'edilizia:

- I montacarichi da cantiere sono attrezzature di lavoro efficienti, a patto di utilizzarle correttamente e secondo il loro scopo, altrimenti rischiano di diventare un pericolo. Questa lista di controllo si rivolge ai datori di lavoro e superiori, ai direttori di cantiere, agli installatori di ponteggi e ai distributori di montacarichi.
- Anche l'uso delle pompe per il getto di calcestruzzo può essere pericoloso, in quanto possono ribaltarsi e ferire l'operatore della macchina durante le operazioni di pulizia.

Con le nostre liste di controllo è possibile gestire meglio questi pericoli.

- ➔ Montacarichi da cantiere per materiali e persone // Lista di controllo, 4 pagine A4 // Codice 67196.i
- ➔ Pompe di spinta e bracci di distribuzione per calcestruzzo // Lista di controllo, 4 pagine A4 // Codice 67191.i

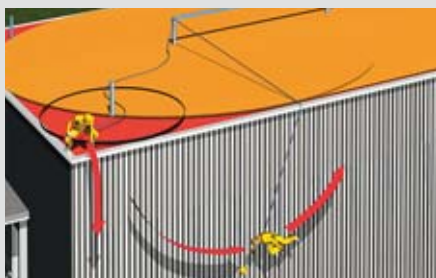
Offerta per l'estate: set con occhiali di protezione Suvasol®



Chi sta all'aria aperta, ha bisogno di un buon paio di occhiali da sole. Da più di 20 anni gli occhiali da sole con lenti di protezione Suvasol® offrono la massima sicurezza per i vostri occhi. Il filtro, di elevata qualità, protegge la vista da ogni tipo di raggio pericoloso garantendo la piena resa dei colori. Questo aspetto è particolarmente importante nel traffico stradale. Offerta speciale: per ogni paio di occhiali ultraleggeri e sportivi Suvasol® con lenti di protezione Profi 10.101 (con astuccio) riceverete in omaggio una crema di protezione solare Daylong ultra 25 (30 ml).

- ➔ Prezzo del set: CHF 26.00, sconto sulla quantità a partire da 10 pezzi (IVA inclusa, spedizione gratuita). Ordinanze e informazioni: www.sapros.ch/suva/offerta-speciale Tel. 041 419 52 22. L'offerta è valida fino al 31.08.2016 (fino a esaurimento scorte).

Sicurezza sistematica contro le cadute dall'alto



Lavorare sui tetti è un'attività molto pericolosa. Il rischio è quello di cadere dall'alto, sfondare la copertura o cadere attraverso un'apertura sul tetto. I committenti e gli architetti devono prestare particolare attenzione a questi pericoli e rivolgersi agli specialisti per sapere quali dispositivi di sicurezza utilizzare. I sistemi di protezione collettiva (es. parapetti) hanno sempre la precedenza su tutti gli altri. Se la costruzione non consente alcuna protezione, bisogna prevedere l'uso sistematico di adeguati dispositivi di ancoraggio per il fissaggio dei DPI anticaduta. Il nostro nuovo opuscolo è un valido aiuto in questo senso.

- ➔ Progettare i dispositivi di ancoraggio sui tetti // Opuscolo, 26 pagine A4 // Solo PDF // www.suva.ch/waswo/44096.i

Da appendere in azienda



- Volevo guadagnare qualche minuto sul lavoro e ho perso mesi interi della mia vita // Manifesto A4 // Codice 55358.i

Gas liquefatto: misure di sicurezza per raccordi smontabili

Per escludere il pericolo di incendi e di esplosioni negli impianti a gas liquefatto dotati di raccordi smontabili, bisogna imperativamente svolgere dei controlli periodici e adottare adeguate misure di ventilazione. La nostra nuova scheda tematica illustra in modo dettagliato cosa fare per non dover definire delle zone di pericolo (zone ex) attorno ai raccordi.

- Raccordi smontabili su condotte per gas liquefatto fino a 5 bar - Come evitare le esplosioni // Scheda tematica, 2 pagine // Solo PDF // www.suva.ch/waswo/33086.i

Edizioni rivedute

Liste di controllo

- Carico e scarico manuale di veicoli // 4 pagine A4 // Codice 67093.i

Internet

- Per informazioni su pubblicazioni nuove o edizioni rivedute vi invitiamo a consultare la pagina: www.suva.ch/pagine-nuove-suvapro

Protezione per la testa e gli occhi nel tempo libero

Con l'aumentare delle temperature aumenta anche la voglia di uscire in bici, di calzare i pattini in linea e di dedicarsi a varie attività all'aperto. Certo è che bisogna farlo in modo intelligente, ossia con l'equipaggiamento giusto. Alla Suva sono disponibili i caschi per bici, gli occhiali da sole e altri dispositivi di protezione per il tempo libero. Basta dare un'occhiata al nostro catalogo.

- Tempo libero, tempo di avventure in tutta sicurezza - Caschi per bici, occhiali e accessori 2016 // 52 pagine A5 // Codice 88127.i



Moderna gestione dei casi



La Suva si adopera al massimo per garantire un'adeguata riabilitazione alle vittime di infortunio. È bene ricordare che a beneficiare di questo non sono solo i lavoratori, ma anche i datori di lavoro. Le vittime di un infortunio possono recuperare più in fretta e quindi diminuiscono i giorni di assenza e i conseguenti disagi per l'azienda. I progressi e gli obiettivi ottenuti lo scorso anno sono descritti nella nuova edizione dell'opuscolo «Gestione dei casi e riabilitazione globale».

- Gestione dei casi e riabilitazione globale // Opuscolo, 12 pagine A4 // Codice 2934.i (rielaborazione)

Elementi prefabbricati in legno: pianificazione = sicurezza



Sempre più edifici in Svizzera vengono realizzati con elementi prefabbricati in legno. Gli elementi vengono realizzati in fabbrica, poi vengono trasportati sul cantiere e qui assemblati. La sicurezza dei lavori deve essere garantita in ogni fase. Ogni addetto ai lavori deve rispettare requisiti severi, e per garantire la sicurezza è necessario pianificare e preparare ogni attività in modo scrupoloso. Per questo motivo la Suva, in collaborazione con la Scuola universitaria professionale di Berna, ha realizzato un opuscolo nel quale indica come comportarsi ai progettisti, agli ingegneri di costruzioni in legno, ai direttori dei lavori e a coloro che lavorano nelle aziende di lavorazione del legno.

- Elementi prefabbricati in legno - Pianificazione della sicurezza // Opuscolo informativo, 40 pagine A4 // Codice 66135.i

Demolizione e amianto: quando si può usare l'escavatore?

La demolizione di un edificio contenente amianto deve essere effettuata a regola d'arte. Vale a dire che prima di procedere alla demolizione vera e propria bisogna rimuovere tutti i materiali contenenti amianto. In casi eccezionali, invece di eseguire una bonifica costosa, può essere utile applicare un metodo di demolizione particolare con l'escavatore idraulico. Questa nuova pubblicazione descrive in quali casi è consentito farlo e quali misure di sicurezza rispettare.

- Demolizione in sicurezza di edifici contenenti amianto mediante escavatore - Requisiti e metodi di lavoro // Opuscolo informativo, 20 pagine // Solo PDF // www.suva.ch/waswo/88288.i

I tuoi colleghi infortunati non vedono l'ora di riprendere il lavoro. Aiutali a tornare alla vita lavorativa.



Molti infortunati non vedono l'ora di ritornare a una vita normale. Noi li aiutiamo fornendo consulenza, prestazioni assicurative, assistenza traumatologica e riabilitazione. Aiutali anche tu a guarire prima, restando al loro fianco. Per maggiori informazioni: www.suva.ch/reintegro

suvacare
prestazioni e riabilitazione