

**«Rischi e sollecitazioni psicosociali»**

**Attività prioritarie 2015/16 – Attuazione 2015**

**Compiti degli addetti alla sicurezza (PERCO) 2015**

* **1.** Informate i vostri superiori sulle attività prioritarie previste nel 2015/16 nell’ambito della soluzione settoriale e degli obiettivi 2015. Decidete d’intesa reciproca la procedura da seguire nel 2015.
* **2.** Informate le vostre colleghe e i vostri colleghi sulle attività prioritarie e decidete di reciproca intesa la procedura da seguire nel 2015 (\*).
  + Per introdurre il tema, utilizzate la documentazione del corso per addetti alla sicurezza del 29.9.2014 (Losanna) o del 20.10.2014 (Olten): presentazione di Jacqueline Hauswirth, flyer della SECO.
  + Distribuite alle vostre colleghe e ai vostri colleghi i documenti allegati riguardanti la soluzione settoriale di autoaiuto («Hilfe zur Selbsthilfe», «Aide à l’auto-assistance») e discutetene insieme.   
    **In particolare:** completate le liste con ulteriori consigli insieme alle vostre colleghe e ai vostri colleghi.   
    Concordate una data per discutere e condividere le esperienze maturate individualmente nella fase di attuazione.
  + Affiggete il manifesto sulle attività prioritarie nei punti più indicati in modo che sia ben visibile.
* **3.** Se necessario, aiutate le vostre colleghe e i vostri colleghi durante la fase attuativa. Se avete domande, rivolgetevi alla coordinatrice o al coordinatore della vostra associazione/organizzazione.
* **4.** Valutate con le vostre colleghe e i vostri colleghi le esperienze acquisite con la documentazione sull’autoaiuto, ad esempio: chi ha utilizzato la documentazione per risolvere il proprio caso? Con quale risultato? Quali progressi sono stati compiuti? Quali conclusioni si possono trarre per la prassi da seguire in futuro?

(\*) **Nota bene:** per quanto possibile nell’ambito di una riunione, non solo per iscritto.

**«Rischi e sollecitazioni psicosociali»**

**Attività prioritarie 2015/16**

**Attuazione 2015: «Aiuto all’autoaiuto»**

1. **Introduzione**

La sicurezza sul lavoro e la protezione della salute sono aspetti importanti delle condizioni di lavoro come dimostrano inequivocabilmente le cifre seguenti:

* In Svizzera si verificano ogni anno oltre 250 000 infortuni sul lavoro, ossia 1000 per giorno di lavoro. E questo nonostante il calo – incoraggiante – del 12% registrato negli ultimi dieci anni.
* 670 000 dipendenti soffrono di disturbi muscolo-scheletrici, soprattutto dorsali, imputabili al lavoro.
* 1 300 000 dipendenti, ossia il 30% in più rispetto a dieci anni fa, affermano di sentirsi spesso o molto spesso sotto stress (34% della popolazione attiva).

Queste cifre evidenziano chiaramente che nel corso dei prossimi anni la prevenzione dei rischi e delle sollecitazioni psicosociali costituirà la sfida principale in materia di salute e sicurezza sul lavoro.

Non sorprende quindi che la SECO e l’Associazione intercantonale per la protezione dei lavoratori (gli Ispettorati del lavoro) abbiano fatto di questo tema la priorità per gli anni 2014-2018. Durante le visite e i controlli aziendali, le ispettrici e gli ispettori del lavoro presteranno un’attenzione particolare a temi quali l’ambiente di lavoro, l’eventuale sovraccarico di lavoro (o viceversa un carico insufficiente), il mobbing e il rilevamento del tempo di lavoro.

Dal canto suo, l’Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, con la quale la Svizzera collabora attivamente, ha deciso di lanciare nel biennio 2014-2015 una campagna sul tema dello stress.

1. **Rischi e sollecitazioni psicosociali: una sfida anche per i sindacati e le organizzazioni senza scopo di lucro**

La protezione del personale contro i rischi e le sollecitazioni psicosociali è una sfida importante anche per i sindacati e le organizzazioni senza scopo di lucro.

Si è pertanto deciso di dedicare a questa tematica la prossima azione prioritaria. Vista la complessità dell’elenco degli obblighi, l’azione di prevenzione si svolgerà sull’arco di due anni.

* Nel 2015, le collaboratrici e i collaboratori dovranno essere sensibilizzati sul tema e ricevere un aiuto concreto all’autoaiuto. L’azione dovrà puntare alla modifica del comportamento.
* Nel 2016, le attività concrete si focalizzeranno sulle condizioni di lavoro .

1. **Attuazione dell’«aiuto all’autoaiuto»**

Le pagine seguenti riportano una lista di controllo con delle proposte che permettono alle collaboratrici e ai collaboratori di intervenire direttamente e autonomamente, in cinque ambiti, sui rischi e le sollecitazioni psicosociali.

Informazioni più dettagliate e ulteriori documenti sono disponibili nei siti:

[**www.stressnostress.ch**](http://www.stressnostress.ch) **(online)**

**www.psyatwork.ch (a partire dal 2015)**

In caso di domande, è possibile rivolgersi alla coordinatrice o al coordinatore del rispettivo sindacato o della propria organizzazione che rimane a disposizione anche per reperire pubblicazioni o altri documenti.

Prestate attenzione al manifesto della soluzione settoriale che sarà affisso in tutti gli uffici. .

**«Rischi e sollecitazioni psicosociali»**

**Aiuto all’autoaiuto – Campo d’azione I**

Gestire il flusso di informazioni

**Consigli**

**Posta e posta elettronica: distinguere l’importante dal superfluo (e non occuparsi di quest’ultimo)**

**Non aprire in continuazione la casella postale. Definire degli orari e rispettarli rigorosamente**

**Inviare mail in quantità moderate e solo ai destinatari interessati**

**Altri consigli: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Applicazione**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cosa prevedo**  Definire misure concrete, fissare un termine per la verifica. |  |
| **Che cosa ho fatto**  Una volta scaduto il termine, valutare con occhio critico la realizzazione delle misure. |  |
| **Le mie esperienze**  Annotare le esperienze positive e quelle negative. Interrogarsi sulle cause degli insuccessi. |  |
| **Le mie conclusioni**  Decidere quali misure adottare in via definitiva, quelle da sperimentare ulteriormente e quelle da accantonare. |  |

**«Rischi e sollecitazioni psicosociali»**

**Aiuto all’autoaiuto – Campo d’azione II**

Gestione del tempo

**Consigli**

**Prevedere una riserva di tempo per eventuali imprevisti**

**Rispettare le scadenze e chiedere agli altri di fare altrettanto**

**Definire le priorità e svolgere prima i compiti importanti (finché si ha più energia) e poi quelli secondari**

**Altri consigli: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Applicazione**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cosa prevedo**  Definire misure concrete, fissare un termine per la verifica. |  |
| **Che cosa ho fatto**  Una volta scaduto il termine, valutare con occhio critico la realizzazione delle misure. |  |
| **Le mie esperienze**  Annotare le esperienze positive e quelle negative. Interrogarsi sulle cause degli insuccessi. |  |
| **Le mie conclusioni**  Decidere quali misure adottare in via definitiva, quelle da sperimentare ulteriormente e quelle da accantonare. |  |

**«Rischi e sollecitazioni psicosociali»**

**Aiuto all’autoaiuto – Campo d’azione III**

Gestione della postazione di lavoro

**Consigli**

**Adottare provvedimenti contro gli elementi perturbatori (rumore, andirivieni di persone, polvere, odori ecc.)**

**Tenere ordine e eliminare fattori di distrazione, tenere i dossier in sospeso a portata di mano ma non in vista**

**Tenere gli strumenti di lavoro a portata di mano; assicurarsi che siano intatti, sicuri e puliti**

**Cercare la comodità e rispettare le raccomandazioni in materia di ergonomia**

**Altri consigli: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Applicazione**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cosa prevedo**  Definire misure concrete, fissare un termine per la verifica. |  |
| **Che cosa ho fatto**  Una volta scaduto il termine, valutare con occhio critico la realizzazione delle misure. |  |
| **Le mie esperienze**  Annotare le esperienze positive e quelle negative. Interrogarsi sulle cause degli insuccessi. |  |
| **Le mie conclusioni**  Decidere quali misure adottare in via definitiva, quelle da sperimentare ulteriormente e quelle da accantonare. |  |

**«Rischi e sollecitazioni psicosociali»**

**Aiuto all’autoaiuto – Campo d’azione IV**

Gestire il carico di lavoro

**Consigli**

**Preparare l’attività da svolgere e gli strumenti necessari**

**Esigere mandati chiari per evitare di dover chiedere ulteriori spiegazioni e informazioni**

**Evitare i fattori di disturbo (limitare, sospendere o deviare le telefonate e le mail)**

**Allestire un piano settimanale**

**Altri consigli: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Applicazione**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cosa prevedo**  Definire misure concrete, fissare un termine per la verifica. |  |
| **Che cosa ho fatto**  Una volta scaduto il termine, valutare con occhio critico la realizzazione delle misure. |  |
| **Le mie esperienze**  Annotare le esperienze positive e quelle negative. Interrogarsi sulle cause degli insuccessi. |  |
| **Le mie conclusioni**  Decidere quali misure adottare in via definitiva, quelle da sperimentare ulteriormente e quelle da accantonare. |  |

**«Rischi e sollecitazioni psicosociali»**

**Aiuto all’autoaiuto – Campo d’azione V**

Atteggiamento personale

**Consigli**

**Curare la propria salute (sport, alimentazione, postura)**

**Avere il coraggio di affrontare e discutere eventuali problemi o incertezze con i colleghi o i superiori**

**Altri consigli: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Applicazione**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cosa prevedo**  Definire misure concrete, fissare un termine per la verifica. |  |
| **Che cosa ho fatto**  Una volta scaduto il termine, valutare con occhio critico la realizzazione delle misure. |  |
| **Le mie esperienze**  Annotare le esperienze positive e quelle negative. Interrogarsi sulle cause degli insuccessi. |  |
| **Le mie conclusioni**  Decidere quali misure adottare in via definitiva, quelle da sperimentare ulteriormente e quelle da accantonare. |  |

**«Rischi e carichi psicosociali»**

**Aiuto all’autoaiuto**

Principio fondamentale

**Consigli**

**Se le misure adottate personalmente (vedi pagine precedenti) non portano a una situazione soddisfacente (riduzione dei carichi):**

**Cercare per tempo aiuto e consiglio; lo scambio con gli altri è sovente la via più rapida per trovare una soluzione**

**Se è necessario un aiuto esterno, contattare il coordinatore o la coordinatrice dell’associazione/organizzazione**

**Altri consigli: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Applicazione**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cosa prevedo**  Definire misure concrete, fissare un termine per la verifica. |  |
| **Che cosa ho fatto**  Una volta scaduto il termine, valutare con occhio critico la realizzazione delle misure. |  |
| **Le mie esperienze**  Annotare le esperienze positive e quelle negative. Interrogarsi sulle cause degli insuccessi. |  |
| **Le mie conclusioni**  Decidere quali misure adottare in via definitiva, quelle da sperimentare ulteriormente e quelle da accantonare. |  |