

## Direttive sullo spostamento di clienti<sup>1</sup> e sollevamento generale di pesi (supplemento all'allegato 2 del piano di formazione ACSS, OSS, OSA)

Le condizioni quadro organizzative rappresentano la premessa per lo spostamento di persone. Un aspetto essenziale è disporre di sufficiente personale e dei necessari mezzi ausiliari.

Le persone in formazione di età compresa tra 15 e 18 anni eseguono lo spostamento di clienti dopo un'apposita istruzione e introduzione teorica e pratica (p. es. cinestetica o PDBS). Nella loro attività prestano attenzione alla propria salute, fanno leva sulle risorse dei/delle clienti e si servono di mezzi ausiliari in modo sistematico e in funzione del bisogno (vedi grafico sotto). L'interazione dei vari elementi consente una prevenzione ottimale per la salute delle persone in formazione e un impiego ottimale delle risorse dei/delle clienti.



### Direttive generali (principi di base) per l'aiuto al movimento delle persone

Per lo spostamento di persone non si possono stabilire processi o manipolazioni di validità generale, perché le parti coinvolte devono adattare costantemente i loro movimenti alla situazione specifica. Ogni spostamento richiede la massima attenzione sia riguardo ai propri movimenti, sia riguardo all'adattamento dei movimenti della persona assistita. In questa attività devono essere osservati i seguenti principi di base:

#### 1. Risorse dei/delle clienti

Principio di base	Motivo
<b>Aiutate il/la cliente possibilmente in modo tale che possa ...</b>	
... spostare il proprio peso su un supporto stabile	I/le clienti dovrebbero percepire e seguire in modo possibilmente differenziato lo spostamento del peso del proprio corpo. Questa è la premessa per utilizzare meglio le proprie risorse e trovare una modalità di movimento che richieda poca forza.  In questo modo diminuite il vostro sovraccarico fisico.  Evitate il sollevamento di pesi.
... utilizzare le sue braccia e/o gambe nello spostamento del peso	
... spostare il peso delle varie parti del corpo uno dopo l'altro	
... sfruttare la propria mobilità in varie direzioni	
... determinare la velocità del movimento	I/le clienti hanno spesso bisogno di movimenti molto lenti e di tempo per sfruttare le proprie possibilità di movimento.

<sup>1</sup> Per clienti si intendono i/le pazienti, le persone assistite e i minori.

## 2. Salute delle persone in formazione (specialisti)

Principio di base	Motivo
<b>Aiutate i/le clienti possibilmente in modo tale che voi come specialisti possiate ...</b>	
... adeguare costantemente la vostra tensione corporea	Qualità del movimento che tutela la salute
... trasferire e spostare il vostro peso corporeo sulle vostre strutture corporee stabili	
... sfruttare la vostra mobilità possibilmente in modo flessibile	
... muovervi in modo dinamico con tutto il corpo.	

## 3. Mezzi ausiliari

Nelle seguenti tabelle vengono descritti i possibili mezzi ausiliari per le singole situazioni pratiche. I mezzi ausiliari citati sono solo degli esempi e non devono essere necessariamente disponibili nell'azienda di formazione.

Le persone coinvolte decidono in funzione della situazione se coinvolgere una seconda persona.

### 3.1 Spostamento nel letto e trasferimento orizzontale

Situazioni pratiche	Possibili mezzi ausiliari
a. Il/la cliente è capace di cambiare posizione nel letto in modo autonomo con un piccolo aiuto	Telo a scorrimento, telo, supporto per far leva sui piedi, ausili di sollevamento per le braccia, tappeto antiscivolo, ...
b. Il/la cliente ha poche possibilità di collaborare allo spostamento	Telo a scorrimento, telo, cuscini di sostegno per posizionamento, tappeto antiscivolo, letto, ...
c. Il/la cliente non è in grado di partecipare attivamente allo spostamento	Telo a scorrimento, telo, cuscini di sostegno per posizionamento, tappeto antiscivolo, letto con regolazione elettronica dell'altezza, ...

### 3.2 Trasferimento dal letto / sedia / carrozzina o WC e viceversa

Situazioni pratiche	Possibili mezzi ausiliari
a. Il/la cliente è in grado di alzarsi, stare in piedi e camminare in modo quasi autonomo, ma insicuro	Asse di trasferimento, disco girevole, blocchi di gommapiuma, ...
b. Il/la cliente non può alzarsi e stare in piedi in modo autonomo, ma ha una certa stabilità della colonna e può poggiare in parte il peso sulle gambe	Asse di trasferimento, blocchi di gommapiuma, cintura di supporto, letto con regolazione elettronica dell'altezza, ...
c. Il/la cliente non ha una sufficiente stabilità della colonna e non può reggersi sulle gambe con la propria forza	Asse di trasferimento, blocchi di gommapiuma, supporto di sollevamento, letto con regolazione elettronica dell'altezza, sollevatore, ...

### 3.3 Indossare/sfilare calze a compressione

Situazioni pratiche	Possibili mezzi ausiliari
a. Il/la cliente indossa calze elastiche della classe di compressione 2 o superiore	Utilizzare materiali scorrevoli (p. es. seta o tessuto slide) prima di indossare le calze a compressione, infilacalze, ...

### 3.4 Sollecitazione statica (lavorare in posture sfavorevoli)

Osservare i principi sopradescritti

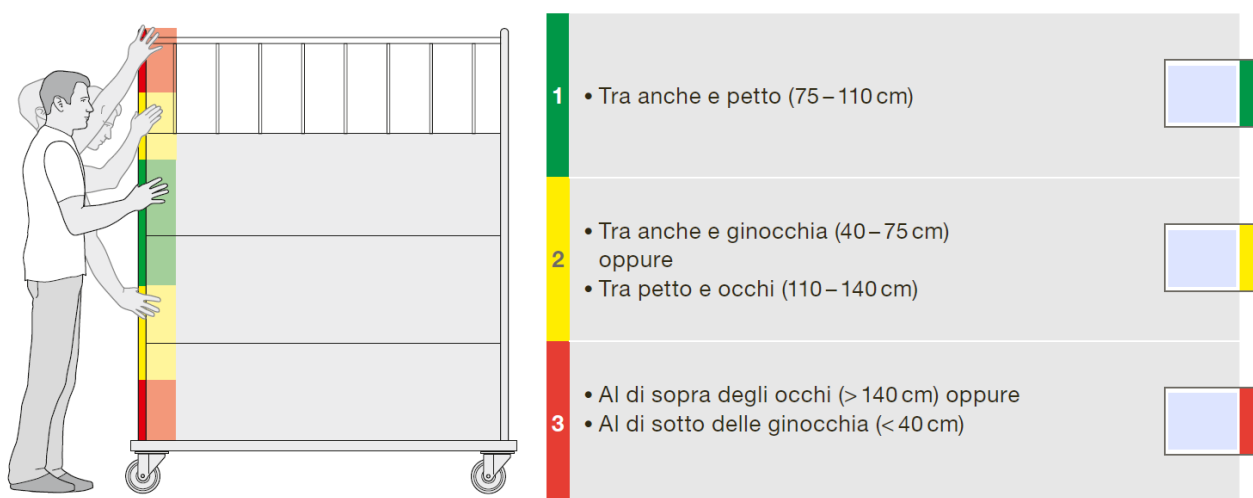
Situazioni pratiche	Possibili mezzi ausiliari
a. Fare la doccia al/alla cliente da seduto/a	Sgabello da doccia o comoda, ...
b. Lavare/curare il/la cliente a letto	Letto con regolazione elettronica dell'altezza, ...
c. Fare la doccia al/alla cliente da sdraiato/a	Barella doccia ad altezza regolabile, ...
d. Fare il bagno al/alla cliente	Vasca ad altezza regolabile, ...
e. Curare le lesioni del/della cliente e fasciare le gambe	Su un letto o una barella regolabile, utilizzare un supporto gambe/braccia o uno sgabello, ...

Con il seguente codice QR potete consultare direttamente il sito web [www.suva.ch/movimentazione-intelligente](http://www.suva.ch/movimentazione-intelligente), dove trovate numerose informazioni e video.



#### 4. Lista di controllo movimentazione con ausili su ruote<sup>2</sup>

Condizioni
I passaggi sono sgombri, privi di ostacoli e soglie.
Le vie di circolazione sono dritte e senza curve strette.
Il pavimento è piano.
Il pavimento è pulito, asciutto e non scivoloso.
La visuale è libera.
Le porte sono abbastanza larghe.
Le zone di presa o contatto si trovano all'altezza giusta (vedi grafico sotto)



#### 5. Basi legali<sup>3</sup>

I valori ammissibili per carichi tenuti vicino al corpo sono stabiliti in funzione dell'età e del sesso:

Età	Uomini	Donne
14 – 16 anni <sup>4</sup>	≤ 15 kg	≤ 11 kg
16 – 18 anni	≤ 19 kg	≤ 12 kg

<sup>4</sup> Per non comprometterne la crescita, per i ragazzi in pubertà è necessario introdurre periodi di riposo dopo il sollevamento di carichi pesanti. A uno o al massimo due giorni lavorativi di forte sollecitazione fisica devono seguire 1 – 2 giorni di minore sollecitazione. Se questi tempi di riposo vengono rispettati, il corpo e i muscoli possono adattarsi alla rapida crescita del corpo e anche in caso di forte sollecitazione occasionale si evitano disturbi nella crescita. I valori guida della tabella sono semplici indicazioni sulla resistenza media nelle fasi di crescita individuali e nella pubertà.

<sup>2</sup> Fonte (tabella e grafico): Spinta e traino di carichi (Suva)

<sup>3</sup> Secondo le indicazioni della SECO sull'art. 25 dell'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro