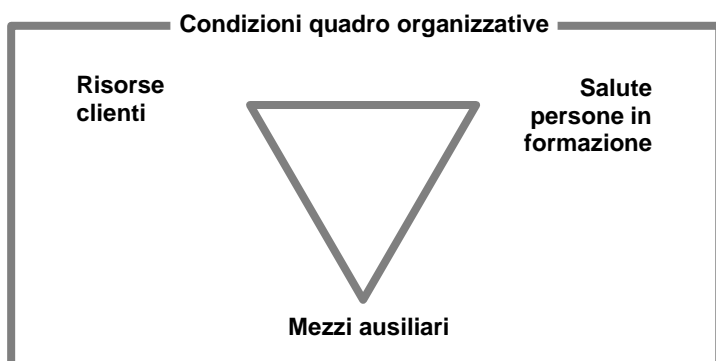


## Direttive sullo spostamento di clienti<sup>1</sup> e sollevamento generale di pesi (supplemento all'allegato 2 del piano di formazione ACSS, OSS, OSA)

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. |
| ... 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                  | In questo modo diminuite il vostro sovraccarico fisico.   |
| ... determinare la velocità del movimento                             | Evitate il sollevamento di pesi.  |
|   | 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

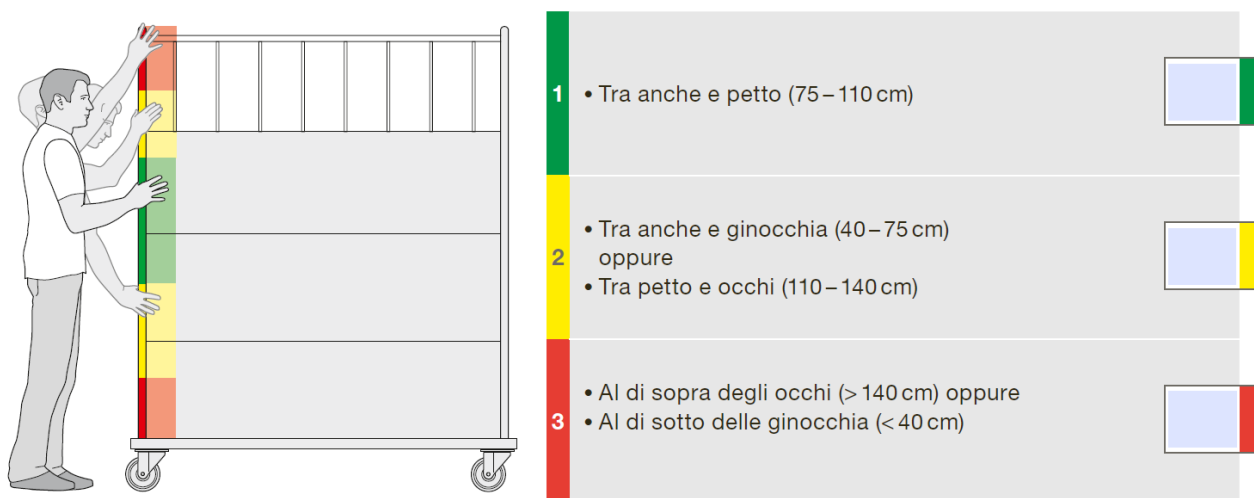
| Situazioni pratiche  | Possibili mezzi ausiliari  |
|--|--|
| a. Fare la doccia al/alla cliente da seduto/a              | Sgabello da doccia o comoda, ...   |
| b. Lavare/curare il/la cliente a letto                     | Letto con regolazione elettronica dell'altezza, ...  |
| c. Fare la doccia al/alla 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 si deve 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