

LAVORO E INVECCHIAMENTO ATTIVO dalla valutazione rischi all'ergonomia

CORNER BENESSERE nel REPARTO MINIBUS di IVECO BRESCIA



EUKINETICA™
STAR BENE LAVORANDO

Milano, 10 Aprile 2019

Luca Mongiardini, Training & Wellness Development,
Founding Partner Eukinetica

IVECO



SALUTE E BENESSERE NEI LUOGHI DI LAVORO



ERGONOMIA
E SPAZIO



POSTURA
E MOVIMENTO



CONTRASTO ALLE
DIPENDENZE



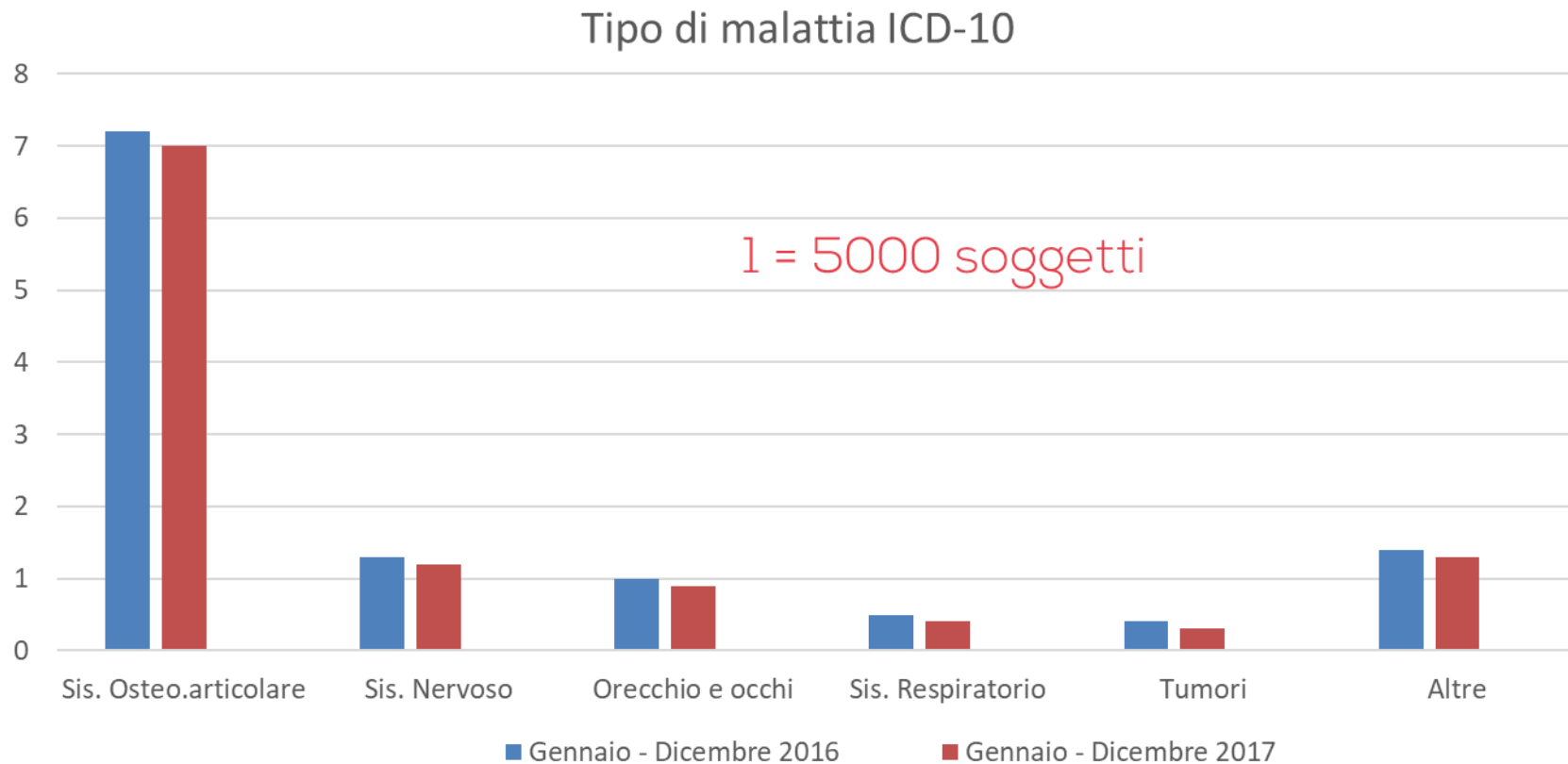
ALIMENTAZIONE



GESTIONE
DELLO STRESS

Alcuni dati generali

«LE PRIME PER CONSISTENZA NUMERICA E RAPPRESENTANTI L'80% DEL TOTALE SONO LE MALATTIE OSTEO-MUSCOLARI»



Il caso IVECO (2019.....)



Corner Benessere nel reparto Minibus

IL PROGETTO «AREA MINIBUS»

1 FORMAZIONE

- Consapevolezza condivisa
- Conoscenza delle regole fondamentali della postura e del movimento

2 SONDAGGIO

- Somministrazione questionario con indicatori stato benessere/dolori
 - Test mobilità articolare

3 KORNER

Area attrezzata dedicata all' «autonomia posturale» del lavoratore, finalizzata all'applicazione costante delle microginnastiche

4 TUTORAGGIO e UTILIZZO

- Supervisione e coaching a tutela del buon lavoro
- Stimolo motivazionale per il mantenimento delle buone pratiche

FORMAZIONE e CREAZIONE TEAM TRAINER



FORMAZIONE

- Consapevolezza condivisa
- Conoscenza delle regole fondamentali della postura e del movimento



SONDAGGIO

QUESTIONARIO SITUAZIONE CORPOREA INDIVIDUALE PER OPERAI DELL'AREA MINIBUS, COINVOLTI NEL PROGETTO DELL'AREA BENESSERE.

COGNOME	NOME	DATA
PESO	ALTEZZA	BMI

1. Con quale frequenza pensi che utilizzerai lo spazio benessere nell'area Minibus? (da compilare solo all'inizio dello studio)

mai	1 volta al giorno	+ di 1 volta al giorno	+ più di 3 volte a we	1 volta a we
-----	-------------------	------------------------	-----------------------	--------------

2. Qual è stata la frequenza di utilizzo media, dello spazio benessere nei primi 3 mesi: (da compilare alla fine del terzo mese)

mai	1 volta al giorno	+ di 1 volta al giorno	+ più di 3 volte a we	1 volta a we
-----	-------------------	------------------------	-----------------------	--------------

3. Qual è stata la frequenza di utilizzo media, dello spazio benessere nell' arco di 6 mesi: (da compilare alla fine del sesto mese)

mai	1 volta al giorno	+ di 1 volta al giorno	+ più di 3 volte a we	1 volta a we
-----	-------------------	------------------------	-----------------------	--------------

SONDAGGIO

4. Fai uso di farmaci anti-dolorifici o similari per alleviare dolori muscolo-articolari? (da ripetere alla fine del terzo e sesto mese)

mai	1 volta ogni 6 mesi	1 volta al mese	1 volta alla settimana	più di 1 volta a settimana
-----	---------------------	-----------------	------------------------	----------------------------

5. In quali altri ambiti hai notato dei benefici (da compilare alla fine del terzo e sesto mese)

>energia o - fatica fisica durante/dopo lavoro	qualità sonno	condizione mentale	prestazioni fisiche
--	---------------	--------------------	---------------------

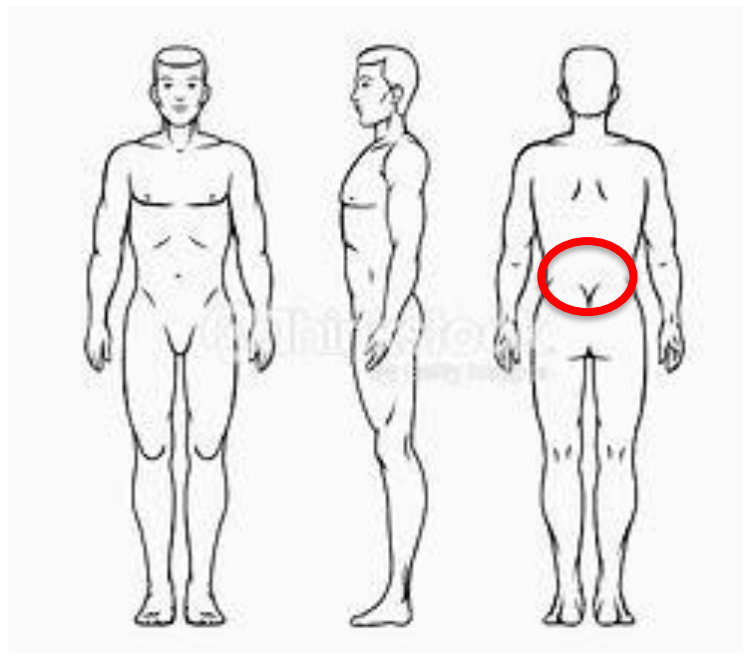
6. Mediamente quanti gg di malattia hai fatto a causa di dolori muscolo-articolari negli ultimi 3 mesi (rifare alla fine del 3° e 6° mese)

nessuna	da 1 a 5	da 5 a 10	più di 10
---------	----------	-----------	-----------

7. BENDING TEST

Misurazione iniziale cm dal suolo:	Misurazione dopo 3 mesi cm dal suolo:	Misurazione dopo 6 mesi cm dal suolo:
------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

ARTICOLAZIONE	DESCRIZIONE DOLORE	INTENSITA' Vas (0-10)
TESTA		
CERVICALE		
SPALLE		
ARTI SUPERIORI		
DORSO/TORACE		
LOMBARE	INDOLENZIMENTO PERSISTENTE	7-8
ANCHE E BACINO		
ARTI INFERIORI		
PIEDI		
ORGANI INTERNI		



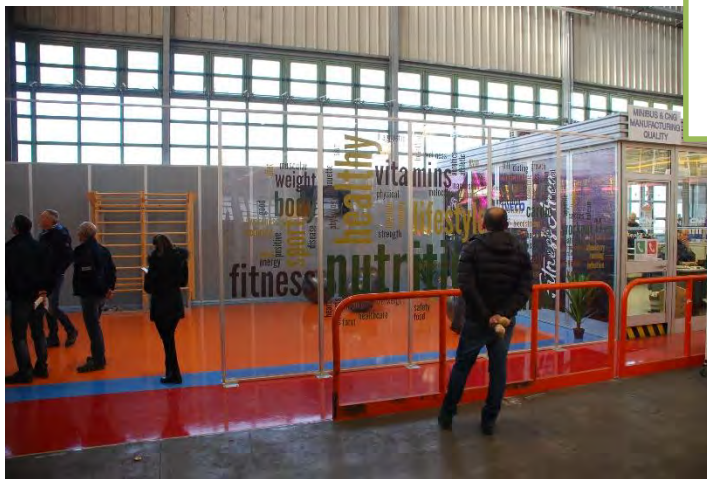
Quebek Back Pain Disability Scale

	Nessuna difficoltà	Minima difficoltà	Qualche difficoltà	Piuttosto difficile	Molto difficile	Impossibile da farsi	Totale	Risultato somma dei punti
Punteggi	0	1	2	3	4	5	-	-
1. Alzarsi dal letto	X							
2. Dormire tutta la notte			X					
3. Girarsi nel letto		X						
4. Andare in auto					X			
5. Stare in piedi fermo per 20-30'			X					
6. Sedere in una sedia per alcune ore	X							
7. Salire una rampa di scale						X		
8. Camminare per 300-400 m			X					
9. Camminare alcuni chilometri					X			
10. Raggiungere scaffali posti in alto		X						
11. Tirare una palla con entrambe le mani				X				
12. Correre per circa 100 m			X					
13. Prendere cibo dal frigorifero	X							
14. Rifare il letto	X							
15. Mettersi le calze/collant		X						
16. Piegarsi in avanti per pulire il WC				X				
17. Spostare una sedia			X					
18. Aprire o chiudere porte pesanti						X		
19. Portare due borse della spesa				X				
20. Alzare e portare una valigia pesante					X			
Totale	0	3	10	6	12	10		41

KORNER BENESSERE



KORNER
Area attrezzata dedicata
all' «autonomia posturale» del
lavoratore,
finalizzata all'applicazione
costante delle microginnastiche







STRUMENTI NEL KORNER

TUTORAGGIO TEAM TRAINER

TUTORAGGIO

- Supervisione e coaching a tutela del buon lavoro
- Stimolo motivazionale per il mantenimento delle buone pratiche



«La creatività richiede il coraggio di abbandonare le certezze»

Eric Fromm



GRAZIE
DELL'ATTENZIONE