

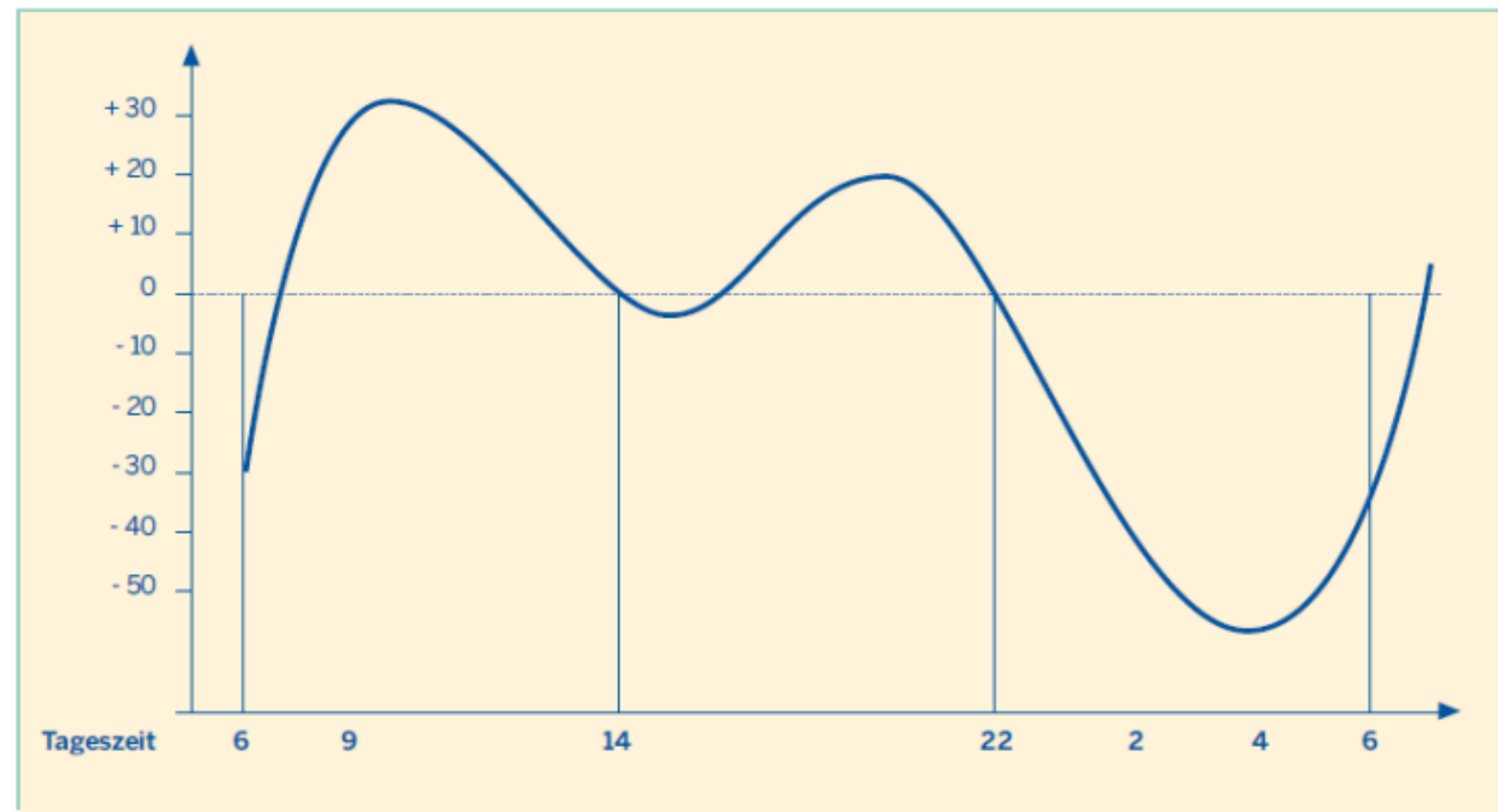


# Il lavoro notturno e i suoi rischi – consulenza e visite medica



# Lavoro notturno

**Prestare lavoro notturno equivale a non lavorare in sintonia con la nostra curva biologica del rendimento**



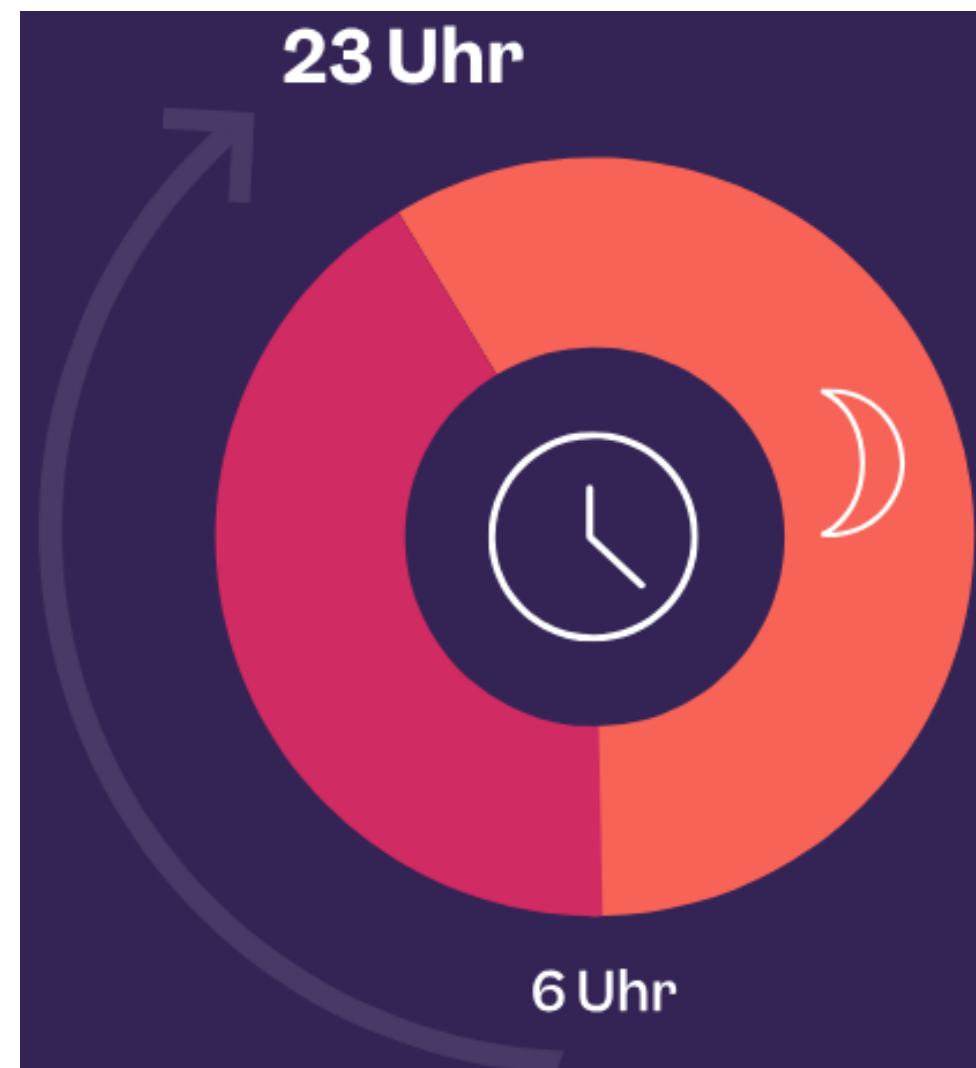
## **Conseguenze:**

- Sforzo maggiore rispetto a quello richiesto dal lavoro diurno
- Sonno sovente disturbato, maggiore stanchezza
- Limitazioni nella vita sociale
- Spostamento degli orari dei pasti

**Noi ottimizziamo le condizioni!**

# Il lavoro notturno e i suoi rischi

## Lavoro notturno



## Rischi

- disturbi del sonno, stanchezza
- inappetenza, disturbi gastrointestinali
- agitazione, nervosismo
- malattie cardiache/circolatorie
- incidenti dovuti al sovraffaticamento e alle sue possibili conseguenze
- alcuni tipi di tumore (ad es. tumori al seno e al colon)
- malattie psichiche (ad es. depressione)
- malattie metaboliche (ad es. diabete)

**Noi ci proteggiamo!**

# Cosa comporta per me il lavoro notturno?

## POSITIVO

Tempo libero

?

Tempo per la famiglia

?

Salario più elevato

## NEGATIVO

Stress

?

Carenza di sonno

?

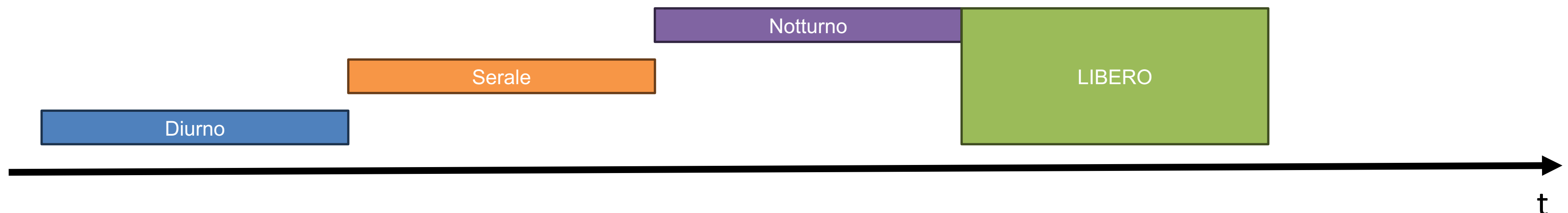
Limitazione della vita sociale

# Per i superiori: ottimizzare la pianificazione dei turni

## Rotazione in senso orario

Turno diurno → Turno serale → Turno notturno

- Le visite evidenziano che le persone occupate con sistema di rotazione dei turni in senso orario hanno meno disturbi rispetto a quelle occupate con sistema di rotazione in senso antiorario.
- La rotazione in senso orario dei turni favorisce il sonno e il benessere generale.
- Inoltre, il tempo di riposo in caso di passaggio da turno diurno + turno serale a notturno è sempre di 24 ore. Rispetto al lavoro senza modifica del tipo di turno, ove è previsto un tempo di riposo di 16 ore, il sistema di rotazione dei turni in senso orario prevede 8 ore di tempo libero supplementare.



# **Per i superiori: ottimizzare la pianificazione dei turni**

- Non pianificare più di tre turni notturni consecutivi. La carenza di sonno e l'affaticamento aumentano di pari passo con la durata delle fasi dei turni notturni.
- Ove possibile, accordare un tempo di riposo di 24 ore dopo ogni fase di turno notturno. L'affaticamento conseguente al lavoro notturno può così essere compensato direttamente con le fasi di riposo.
- Promuovere la flessibilizzazione e l'individualizzazione degli orari di lavoro.
- Ove possibile, tener conto dei desideri dei singoli membri del personale.
- Organizzare i calendari dei turni in modo prevedibile e comprensibile. L'azienda dovrebbe attenersi in modo attendibile ai calendari dei turni allestiti.
- Informare tempestivamente i collaboratori sul calendario dei turni.



# Visita medica e consulenza secondo la SECO

## Consulenza e visita per coloro che lavorano a turni

- È considerato lavoro notturno quello prestato tra le ore 23:00 e le ore 06:00. In tale eventualità vige la regola secondo cui i lavoratori hanno diritto a una visita medica e alla consulenza (art. 17c LL).
- Fatevi visitare e consigliare regolarmente da un medico. Il medico che svolge la visita offre alla persona interessata una consulenza sugli eventuali rischi per la salute e le possibili soluzioni.
- Obbligatorietà: per i giovani e anche per quei dipendenti in presenza di rischi particolari, ad es. persone che lavorano da sole, lavoro notturno continuativo, ...
- Volontaria/diritto: per tutti coloro che lavorano per 25 notti o più nel corso di un anno civile
- Fino al compimento dei 45 anni: ogni due anni; in seguito, annualmente
- I costi sono a carico del datore di lavoro

## Basi legali

- Articolo 17c LL: visita medica e consulenza
- Articolo 43 OLL1: visita medica e consulenza
- Articolo 44 OLL1: diritto
- Articolo 45 OLL1: obbligatorietà



# **Visita medica e consulenza secondo la SECO**

## **Oggetto della visita**

- **Anamnesi**

- disturbi del sonno
- disturbi gastrointestinali
- malattie cardiovascolari
- disturbi del metabolismo
- dipendenze
- malattie polmonari
- malattie psichiche o psicosomatiche
- malattie del sistema nervoso centrale
- nelle donne: ciclo mestruale, maternità

- **Visita**

- stato generale
- pressione sanguigna
- peso, altezza, BMI, ev. circonferenza addominale
- piccolo esame di laboratorio (glicemia a digiuno, HDL, LDL e trigliceridi) per persone oltre i 40 anni o con fattori di rischio aggiuntivi.

- **Accertamento del contesto psicosociale**

- sollecitazioni supplementari per prendersi cura di se stessi lavori domestici, doveri di assistenza, familiari anziani, ecc.)
- situazione abitativa sfavorevole (ad es. bambini, rumore, tempi lunghi per il tragitto casa-lavoro)

- **Decisione**

- «idoneità»
- «momentanea inidoneità»
- «parzialmente idoneità»
- «inidoneità»

la decisione viene comunicata mediante l'apposito modulo della SECO al datore di lavoro e al lavoratore / alla lavoratrice interessato/a.

**Secondo l'articolo 17d della legge sul lavoro il datore di lavoro deve, nella misura del possibile, trasferire il lavoratore / la lavoratrice giudicato/a inidoneo/a al lavoro notturno per motivi di salute a un lavoro diurno analogo, per il quale è idoneo/a.**



# Come proteggete la vostra salute

Ambiente in  
cui si dorme

?

Prima di  
dormire

?

Ambiente  
personale

?

Fitness e  
stile di vita

?

Tragitto  
casa-lavoro

?

SECO: Opuscolo vertente sugli aspetti medico-sanitari e giuridici

[Lavoro notturno e lavoro a turni - Informazioni e consigli utili](#)

SECO: Informazioni sulla visita medica e la consulenza in caso di lavoro notturno

[Visita medica e consulenza in caso di lavoro notturno](#)

SECO: Opuscolo con raccomandazioni alimentari e consigli pratici in caso di lavoro notturno e a turni

[Lavoro notturno e a turni - Raccomandazioni alimentari e consigli pratici](#)

SECO: Promemoria con definizioni, campo di applicazione, tempi di lavoro e di riposo negli istituti ospedalieri o nelle cliniche, servizio di picchetto, protezione speciale dei lavoratori - maternità.

[Promemoria concernente l'applicazione della legge sul lavoro negli ospedali e nelle cliniche](#)



[safeatwork.ch](https://safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL  
[www.cfsl.ch](https://www.cfsl.ch)