

TigerFlex

A collection of various leather shoes, including black, brown, and tan styles, displayed on a wooden surface. The shoes are arranged in rows, with some featuring perforated details. The background is a blurred wooden floor.

Age
Management
Masterclass

Date un'occhiata agli esempi di buone pratiche che sono stati raccolti da vari paesi dell'UE e prendete ispirazione per il vostro lavoro.

Gli esempi sono adatti ai responsabili delle risorse umane che sviluppano misure di gestione dell'età nelle loro aziende.

Gli esempi possono anche servire come strumento di formazione per insegnanti, formatori e docenti presso varie strutture educative.

Tutti i casi di studio sono disponibili su:
<https://www.amm-project.eu/>



© 2021 Age Management Masterclass

Azienda

Tiger Flex SRL

Informazioni fornite da Xenia Sini, direttore del personale, Giulio Arcangeli, specialista in medicina del lavoro

Settore

Settore secondario: produzione di calzature

Specializzazione

Tiger Flex è un'azienda manifatturiera privata con 180 dipendenti e distribuita su un'area di 8.000 m2. L'azienda, fondata nel 1952, produce scarpe da uomo di alta moda. La produzione nel 2014 ammontava a 480.000 paia di scarpe, 180 dipendenti in totale, 10 dipendenti sono stati coinvolti nel progetto pilota "Corporate wellness Tiger flex".

Motivi principali della decisione di attuare le misure di gestione dell'età

In Italia, facendo riferimento ai dati INAIL, le malattie professionali da sovraccarico biomeccanico sembrano essere in costante crescita. Dal 1996 al 2009 si è osservata una netta prevalenza di patologie canalicolari (sindrome del tunnel carpale) e tendiniti del distretto mano-polso e spalla.

Trasferimenti manuali di carichi pesanti, esposizione a vibrazioni trasmesse a tutto il corpo, posture fisse e prolungate, movimenti ripetitivi con e senza l'uso di forza e/o utensili sono i principali fattori di rischio lavorativo per l'apparato muscolo-scheletrico. Le malattie da sovraccarico biomeccanico colpiscono soprattutto le persone tra i 20 e i 65 anni e quindi - dal punto di vista dei costi economici e sociali indotti (assenze per malattia, cure, cambi di lavoro, invalidità, risarcimenti) - un aspetto cruciale per la salute sul lavoro.

Da non trascurare il ruolo concausale dell'obesità. Infatti, l'obesità può essere interpretata come una condizione di costante sovraccarico biomeccanico.

La produzione di calzature è un processo altamente artigianale e specializzato; quindi gli artigiani eseguono movimenti manuali che li espongono al rischio di movimenti ripetuti di carichi bassi ad alta frequenza.

Questo problema si riscontra nella popolazione attiva anziana, che è influenzata dall'organizzazione del lavoro della fabbrica di scarpe del passato e che non può trarre gli stessi benefici che la nuova forza lavoro assunta avrà dalla nuova ergonomia delle postazioni di lavoro costruite negli ultimi anni dall'azienda Tiger Flex.

Misure per la gestione dell'età

PROTEZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE E PROGETTAZIONE DEL LUOGO DI LAVORO

- rapporti organizzativi sulla salute e gruppi di lavoro sulla salute;
- l'uso di esperti sanitari per consigliare l'organizzazione;
- la partecipazione e l'educazione dei dipendenti;
- controlli regolari della salute;
- la formazione dei supervisori e dei lavoratori chiave nelle tecniche di gestione della salute;

Il nostro cammino verso la gestione dell'età

Il progetto ha coinvolto 10 persone (che fanno parte della linea di produzione) che per sei mesi hanno cambiato le loro abitudini alimentari e fisiche.

Il progetto nasce dal materiale condiviso dall'INAIL sui disturbi legati al lavoro e dalla ricerca "Studio sulla prevalenza dei disturbi muscolo-scheletrici nei dipendenti dei calzaturifici" condotta presso il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università di Firenze - Sezione di Medicina del Lavoro.

La fase preliminare del progetto consisteva nel completare il questionario Nordic IRSST che ha fornito risposte chiare su dove e quando i lavoratori sentono dolore. Inoltre, è stato molto utile distribuire una mappa del corpo per schematizzare i problemi muscolo scheletrici dei lavoratori della fabbrica. 33 persone sono state intervistate all'inizio e alla fine del progetto. Queste persone hanno costituito il gruppo di controllo del progetto. All'interno di questo gruppo, 10 persone sono state selezionate per seguire il progetto. Le 10 persone hanno costituito il gruppo campione.

Il team di esperti era composto da un medico aziendale competente, un laureato in scienze dello sport e un esperto di nutrizione. Hanno organizzato sessioni di 30 minuti di palestra due volte alla settimana per il gruppo campione.

Ognuno di questi esercizi includeva alcuni esercizi di stretching progettati sulla base dei problemi fisici riscontrati nella fase di indagine preliminare. L'esperto di nutrizione ha anche fornito ad ogni partecipante una dieta personalizzata formulata in base alle esigenze del singolo soggetto.

Alla fine dei 6 mesi, i risultati fisici erano evidenti. Il gruppo campione ha perso una media di 2,6 cm per persona, contro una media di 0,65 kg per persona nel gruppo di controllo. Il 90% del gruppo campione ha risolto i dolori emersi durante il controllo iniziale. Il 90% del gruppo di controllo ha gli stessi dolori emersi durante la fase di controllo iniziale.

Inoltre, oltre ai benefici dal punto di vista fisico, ci sono stati diversi benefici anche dal punto di vista del morale e della coesione del gruppo.

Punti di forza e di debolezza del nostro approccio

La forza dell'approccio era che i risultati erano visibili quasi immediatamente. Più energia, maggiore efficienza fisica e mentale sono stati immediatamente percepiti. Inoltre, c'è stato un aumento immediato della concentrazione e una riduzione della sensazione di fatica dopo la pausa pranzo.

Un punto negativo è sicuramente il fatto che i costi sono stati totalmente sostenuti dalla società.

Momento "Aha"

Negli ultimi anni, l'azienda ha cambiato la struttura produttiva: siamo passati da una produzione a nastro o a catena a una struttura a isola. In seguito a questo cambiamento, è stata valutata l'incidenza delle patologie muscoloscheletriche nella popolazione attiva della produzione di scarpe.

È stato utilizzato il questionario nordico IRSST (versione italiana), una metodologia ampiamente utilizzata in questo tipo di indagine e caratterizzata da una scala di risposte binarie che permette di determinare la localizzazione dei disturbi e la loro presentazione temporale. Inoltre, è stata utilizzata una mappa corporea per facilitare l'identificazione dei problemi.

I dati sono stati analizzati per distretto, per età, per sesso e per indice di massa corporea. L'età, il sesso e il sovrappeso corporeo possono, infatti, influenzare l'insorgenza di disturbi che colpiscono il sistema muscolo-scheletrico. I risultati dell'analisi hanno portato alla stesura del progetto.

Attività per sostenere questa iniziativa

I costi del progetto sono stati totalmente coperti dall'azienda.

I lavoratori sono stati pagati durante il tempo in cui si è svolta la ricerca, il tempo dei controlli e delle attività del progetto per gruppo campione. Altri costi che l'azienda ha sostenuto sono stati quelli relativi al team di esperti che era esterno all'azienda.

Sistema di monitoraggio degli effetti

Il gruppo di controllo (33 persone) è stato controllato prima e dopo il progetto, poi 6 mesi dopo. 10 di queste persone (gruppo campione), in questi 6 mesi, hanno seguito una dieta sana prescritta da un nutrizionista e svolto circa 48 sessioni di attività fisica.

Gruppo campione

Peso: iniziale 901,1 kg, finale 893,4 differenza -7,7 kg, media 0,77 kg per persona

Circonferenza dello stomaco: iniziale 1137cm, finale 1111cm, differenza -26cm, media 2,6cm per persona

Gruppo di controllo

Peso: iniziale 1555,1kg, finale 1540kg, differenza -15kg, media 0,65kg per persona

Circonferenza dello stomaco: iniziale 2045cm, finale 2035,5cm, differenza -21.5cm, media 0.93cm per persona



Il gruppo campione ha migliorato significativamente le abitudini alimentari, il gruppo di controllo ha preso coscienza dello stile di vita del gruppo campione.

Il 90% del gruppo campione ha risolto i dolori emersi nella fase iniziale. Invece il 90% del gruppo di controllo ha gli stessi dolori emersi nella fase iniziale di controllo.

Effetti benefici dell'iniziativa

- Riduzione del rischio di malattie cardiovascolari attraverso la riduzione della circonferenza addominale, la riduzione della pressione sanguigna del peso corporeo, miglioramento degli esami ematochimici (colesterolo trigliceridi glicemia).
- Diminuzione dei giorni di assenza e incidenza dei disturbi legati al sistema muscolo-scheletrico in particolare: cervicale, lombare, cingolo scapolo-omerale, tunnel carpale.
- Più energia e più efficienza fisica e mentale o maggiore concentrazione e riduzione della sensazione di astenia post-prandiale.
- Il gruppo campione ha migliorato significativamente le abitudini alimentari; il gruppo di controllo ha preso coscienza dello stile di vita del gruppo campione.
- Il gruppo campione ha risolto i dolori emersi nella fase di controllo iniziale; il gruppo di controllo ha ancora i dolori emersi nella fase di controllo iniziale.
- Ambiente di lavoro più tranquillo. Diffusione della cultura dell'alimentazione sana e dello sport nelle famiglie e negli amici dei dipendenti.

Raccomandazione personale

I partecipanti hanno sperimentato con entusiasmo i cambiamenti positivi per la loro salute derivanti dalla ginnastica e dall'alimentazione sana. Inoltre, si è creato. Ambiente di lavoro più tranquillo, che ha portato il personale coinvolto ad approfondire i legami all'interno del team, attraverso incontri al di fuori dell'orario di lavoro come passeggiate domenicali e aperitivi salutari

Erasmus+: Age Management Masterclass
2018-1-CZ01-KA202-048133



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Befürwortung des Inhalts dar und gibt nur die Meinung der Autoren wieder. Die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Autorul este singurul responsabil pentru conținutul acestei publicații. Această publicație nu reprezintă punctul de vedere al Comisiei Europene, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru utilizarea informațiilor conținute în ea.

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni contenute.

Tämä julkaisu on tuotettu Euroopan komission taloudellisella tuella. Kirjoittaja on yksin vastuussa tämän julkaisun sisällöstä. Tämä julkaisu ei edusta Euroopan komission näkemyksiä, eikä Euroopan komissio ole vastuussa sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

Tato publikace byla vytvořena za finanční podpory Evropské komise. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union