



Stress

Lista di controllo

Esistono situazioni di stress nella vostra azienda?

Ritmi di lavoro serrati e stress aumentano sensibilmente il rischio di infortunio e compromettono con il tempo la salute dei lavoratori.

Ecco i pericoli principali:

- riduzione delle capacità percettive (ad es. restrizione del campo visivo)
- lavoro frenetico, precipitoso («fare le cose a casaccio»)
- controlli trascurati

Con la presente lista di controllo potete individuare meglio queste fonti di pericolo.

1. Compilate la lista di controllo.

Se rispondete a una domanda con «no» o «in parte», occorre adottare una contromisura che poi annoterete sul retro.
Tralasciate le domande che non interessano la vostra azienda.

2. Apportate i necessari miglioramenti.

A livello pratico non è sempre facile rispondere sì a tutte le domande. Lo scopo è comunque di ridurre sensibilmente il livello di stress generale.

Individuare i sintomi dello stress

- 1** Avete veramente sotto controllo i problemi associati allo stress? ☐ sì
☐ in parte
☐ no
- Lo stress è la causa di:
- lamentele dei collaboratori per scadenze incalzanti e per la mole di lavoro;
 - numerose assenze per malattia superiori alla media e disturbi della salute quali insonnia, disturbi gastrici, nausea, mal di testa;
 - un aumento del numero degli infortuni, dei quasi infortuni o dei problemi di produzione;
 - un clima lavorativo contrassegnato spesso da impazienza e irritabilità.

Eliminare i fattori stressanti (misura 1)

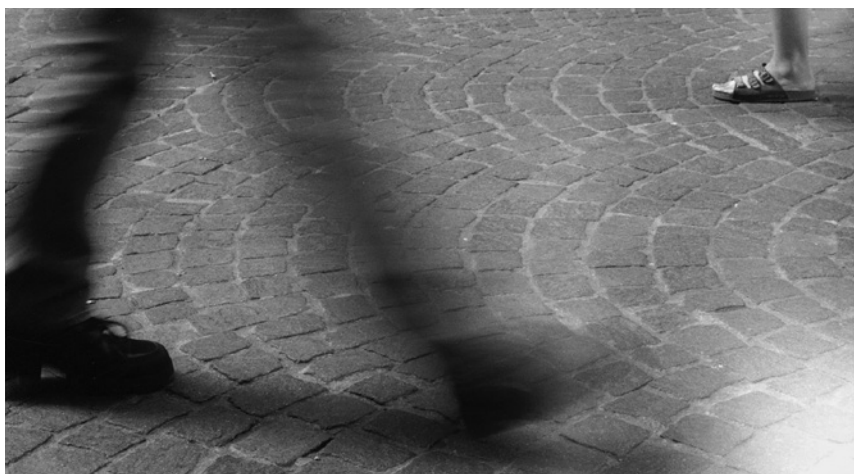
- 2** Si dispone del tempo sufficiente per pianificare e organizzare convenientemente il lavoro? ☐ sì
☐ in parte
☐ no
- 3** Le mansioni sono adattate alle capacità dei collaboratori? ☐ sì
☐ in parte
☐ no
- Le mansioni non devono essere né troppo impegnative né troppo poco, se non con qualche breve eccezione.
- 4** I collaboratori dispongono di attrezzi e documenti in quantità sufficiente e al momento giusto? ☐ sì
☐ in parte
☐ no
- 5** Funziona la comunicazione fra le persone e all'interno del team? ☐ sì
☐ in parte
☐ no
- 6** Funziona la collaborazione
- a) all'interno del personale,
b) fra i superiori e i loro subalterni,
c) fra i superiori? ☐ sì
☐ in parte
☐ no
- 7** Si cerca di eliminare, per quanto possibile, gli influssi fastidiosi dell'ambiente quali rumore, polvere, calore, correnti d'aria? ☐ sì
☐ in parte
☐ no
- 8** Il lavoro è organizzato in modo da poterlo eseguire senza continue interruzioni (ad es. visite di clienti, telefonate, ecc.)? ☐ sì
☐ in parte
☐ no
- 9** I collaboratori possono influenzare il ritmo di lavoro (ad es. arrestare la macchina o interrompere il lavoro quando non possono più seguirne il ritmo)? ☐ sì
☐ in parte
☐ no



1 Ritmi di lavoro serrati possono essere causa di infortuni.



2 Una buona organizzazione e l'ordine permettono a voi e ai vostri collaboratori di evitare situazioni stressanti.



Creare un buon clima di lavoro (misura 2)

- | | |
|--|---|
| 10 I collaboratori possono contribuire alla pianificazione e all'organizzazione del lavoro? | ☐ sì
☐ in parte
☐ no |
| 11 I collaboratori possono fare proposte o criticare i superiori senza subire conseguenze? | ☐ sì
☐ in parte
☐ no |
| 12 Viene promossa una buona collaborazione in seno al team, ad es. con complimenti, discussioni aperte, possibilità di formazione, attività comuni facoltative nel tempo libero? | ☐ sì
☐ in parte
☐ no |
| 13 Si parla apertamente dei conflitti esistenti e si cerca di risolverli positivamente (non semplicemente sottacendoli)? | ☐ sì
☐ in parte
☐ no |
| 14 I superiori considerano i loro collaboratori come partner sul lavoro (non li abbandonano a se stessi né li trattano in modo autoritario)? | ☐ sì
☐ in parte
☐ no |
| 15 I collaboratori sono soddisfatti della loro situazione di lavoro? | ☐ sì
☐ in parte
☐ no |



3 Una comunicazione aperta e sincera è una premessa per evitare lo stress.

Per ulteriori informazioni su questo argomento inserire la parola «stress» nel campo di ricerca su www.suva.ch.

Incitate i vostri collaboratori a consultare l'opuscolo Suva «**Stress? Allora abbiamo qualcosa per voi**» (www.suva.ch/44065.i). Esso permette di individuare i fattori stressanti e di adottare le contromisure. L'ideale sarebbe consentire ai collaboratori di farlo durante le ore di lavoro, eventualmente con il vostro aiuto.

È possibile che nella vostra azienda esistano altre fonti di pericolo su questo argomento. In tal caso, occorre adottare i necessari provvedimenti e annotarli sull'ultima pagina.

[illegible]

(Raccomandazione: ogni 12 mesi)



Suva, casella postale, 6002 Lucerna