

AiFOS

Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro



AMBIENTE LAVORO

17° Salone della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro

Convegno gratuito

Cambia marcia: l'importanza della guida per la tutela del lavoratore

Relatore: Pierluigi Innocenti



BOLOGNA, 19 ottobre 2016 dalle ore 14.00 alle ore 17.00

“La corretta gestione del sonno per la prevenzione dei rischi”

AiFOS



“La corretta gestione del sonno per la prevenzione dei rischi”

AiFOS



PITONE

18 ore

TIGRE

15.8 ore

Gatto

12.1 ore

SCIMPANZE'

9.7 ore

PECORA

3.8 ore

ELEFANTE AFRICANO

3.3 ore

GIRAFFA

1.9 ore



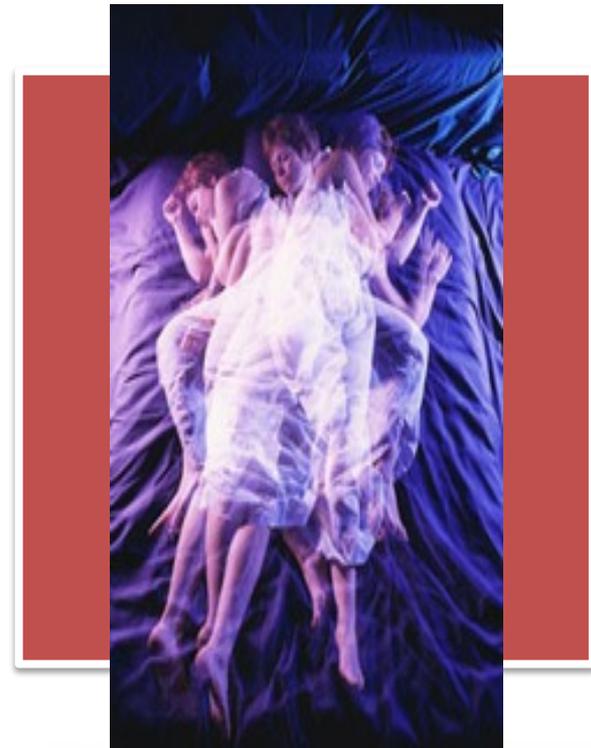
Effetti acuti

- Sonnolenza
- Riduzione delle funzioni cognitive
- Stanchezza e faticabilità
- Irritabilità o umore depresso
- Ridotta performance al lavoro o a scuola



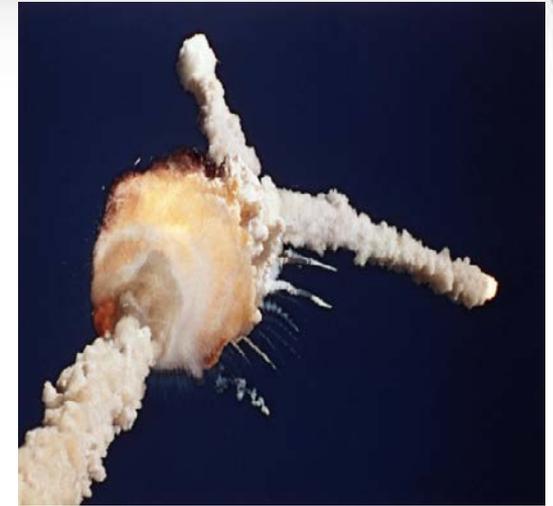
Effetti cronici

Ridotta aspettativa di vita
Malattie cardiovascolari
Ipertensione
Infiammazioni
Obesità
Diabete e scarsa tolleranza al glucosio
Disturbi psichiatrici (ansia e depressione)





Incidenti per sonnolenza



Sonno quantitativamente o qualitativamente insufficiente

Colpo di sonno e microsleep

Eccessiva sonnolenza diurna

Ridotta performance

Distrazione e Disattenzione

Ridotte capacità di reazione

Errata valutazione del rischio

Iperattività nei bimbi



Deprivazione di sonno

National Sleep Foundation

1998 (35% 8 ore di sonno)

2005 (25% 8 ore di sonno)

Negli ultimi 50 anni -1,5-2 ore di sonno

Insonnia

Circa 9 milioni di italiani ne soffrono cronicamente

Il 45% soffre in un anno di insonnia transitoria

Sonno di scarsa qualità

2 milioni di italiani soffrono di apnee nel sonno

Solo il 16% in trattamento



Spesso i rimedi sono peggio del problema



Uso ed abuso di
farmaci

Uso di alcool



Caffè, energy drink,
cola

Nicotina

OSAS

Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno

OSA: episodi di collasso delle vie aeree superiori della durata di almeno 10 secondi nonostante persista lo sforzo ventilatorio

AHI: numero di apnee+ipopnee per ora di sonno

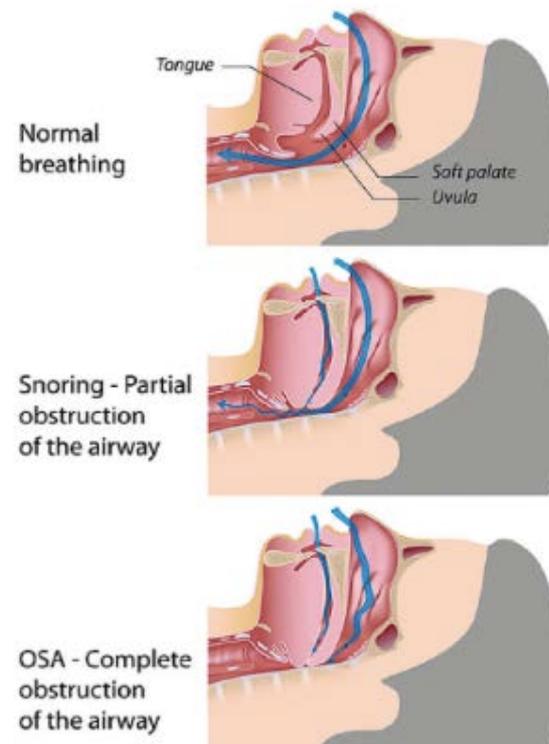
OSAS: Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno

AHI ≥ 5 con segni e sintomi
AHI > 15

Lieve: AHI 5-15

Moderato: AHI 15-30

Severo: AHI > 30



CONSEGUENZE SULLA QUALITA' DELLA VITA

Compromissione delle relazioni di coppia



Deficit di concentrazione, di attenzione e di memoria che pregiudicano lo svolgimento delle attività lavorative, domestiche e scolastiche



Aumento degli incidenti sul lavoro e sulle strade



SULLE STRADE



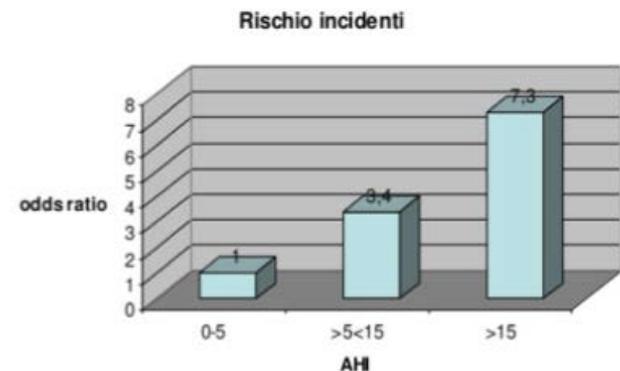
¼ degli incidenti stradali gravi sono causati da pazienti con apnee nel sonno

rischio stimato 2-7 volte maggiore rispetto alla popolazione sana

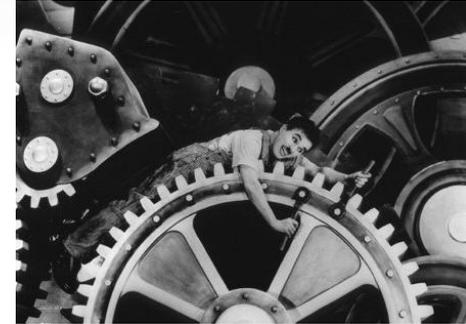
Raddoppia la mortalità negli incidenti (11,4% contro 5,62%)

Nel 2014: 7300 incidenti, 231 morti, 12.180 feriti, costo diretto 2 miliardi

Negli autotrasportatori, la prevalenza dell'OSAS è particolarmente elevata: secondo stime, almeno un soggetto su dieci o anche di più%



SUL LAVORO



Raddoppia il numero di incidenti

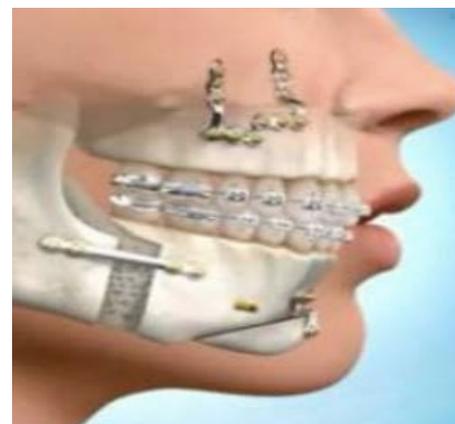
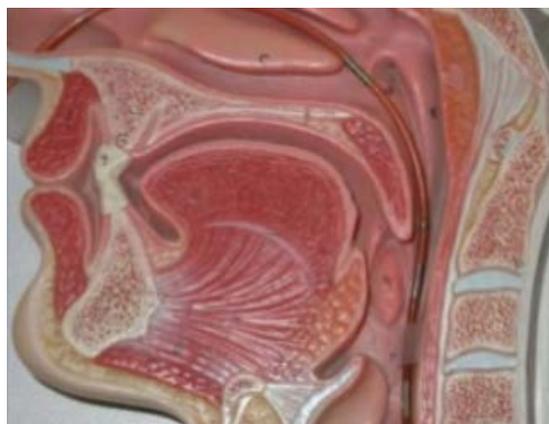
Riduce la produttività e l'efficienza lavorativa

Aumenta le assenze per motivi di salute ed aumenta la spesa sanitaria

La terapia CPAP ha un effetto positivo sulla benessere di chi lavora e sulla produttività.

TERAPIA

RACCOMANDAZIONI: obesità, stili di vita, alcool, fumo, farmaci



**DIRETTIVA 2014/85/UE DELLA COMMISSIONE
del 1° luglio 2014
recante modifica della direttiva 2006/126/CE del Parlamento europeo e del Consiglio concernente
la patente di guida**

Il richiedente o il conducente in cui si sospetti una sindrome da apnea ostruttiva notturna moderata o grave deve essere sottoposto a un consulto medico approfondito prima dell'emissione o del rinnovo della patente di guida. A tali soggetti si può consigliare di non guidare fino alla conferma della diagnosi.

**MINISTERO DELLE INFRASTRUTTURE E DEI TRASPORTI
DECRETO 22 dicembre 2015**

Recepimento della direttiva della Commissione 2014/85/UE recante modifica della direttiva 2006/126/CE del Parlamento europeo e del Consiglio concernente la patente di guida.

DISTURBI DEL SONNO DA APNEE OSTRUTTIVE NOTTURNE La patente di guida non deve essere ne' rilasciata ne' rinnovata a candidati o conducenti affetti da disturbi del sonno causati da apnee ostruttive notturne che determinano una grave ed incoercibile sonnolenza diurna, con accentuata riduzione delle capacita' dell'attenzione non adeguatamente controllate con le cure prescritte.

DECRETO ATTUATIVO DEL 3 FEBBRAIO 2016

I richiedenti il rinnovo o il rilascio della patente di guida individuati dal medico monocratico come «soggetti con sospetta OSAS» sulla base dei criteri prima riportati, dovranno essere oggetto di ulteriore approfondimento mediante il questionario allegato, per indagare le condizioni di sonnolenza diurna presentate (Allegato II).

Sulla base dei risultati del questionario somministrato direttamente dal medico monocratico potranno essere individuati i seguenti profili di rischio per la circolazione stradale: basso, medio, elevato

Allegato II

Questionario “Sonnolenza diurna”

sig.....

capita di appisolarsi frequentemente nelle seguenti situazioni?

1 - davanti alla televisione

Si No

2 - in treno o in autobus o in macchina se non guida

Si No

3 - leggendo il giornale

Si No

4 - al cinema o ad una conferenza

Si No

5 - conversando con qualcuno o durante i pasti

Si No

6 - alla guida, nelle brevi soste del traffico?

Si No

Interpretazione dei risultati:

Risposte tutte negative = sonnolenza assente

Positive da n. 1 a n. 3 = presenza di lieve sonnolenza diurna

Risposta positiva da 4 a 6 = presenza di eccessiva sonnolenza diurna

IL SONNO, NON SOLO RIPOSO

Il sonno
influenza la veglia



La veglia
influenza il sonno

EDUCAZIONE AL SONNO

Grazie a tutte le ricerche compiute negli ultimi 40 anni, sono arrivato all'importante conclusione che, tra i disturbi del sonno, il più grave è l'ignoranza. Non sappiamo come gestire il nostro sonno e ciò provoca inutili sofferenze

WC Dement

*Grazie per
l'attenzione*



AiFOS

Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

Operatori della Sicurezza sul Lavoro
Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro