

# Ergonomia sul posto di lavoro: prevenire è meglio che curare!

A colloquio con Claude Hediger, agente generale presso la Vaudoise Assicurazioni.

## Che cosa l'ha spinto a rivolgersi a una consulenza di ergoterapia?

Il medico mi ha consigliato di verificare l'ergonomia del mio spazio di lavoro, perché soffro di una malattia muscolare.

## Come si è svolto l'appuntamento con l'ergoterapista?

Sono stato molto contento.

A differenza di quanto mi aspettavo, l'ergoterapista non è semplicemente venuto in ufficio a regolare lo schermo del computer e a spostare il mobilio. Nella prima mezz'ora ha esposto i principi di uno spazio lavorativo ottimale per far capire a un profano come me di che cosa si tratta e sensibilizzarmi al riguardo.

Ciò mi ha permesso di capire che la situazione nel mio ufficio era tutt'altro che adeguata. In seguito abbiamo sistemato il mio spazio di lavoro, un'esperienza molto interessante. Mi è stato fatto notare che l'altezza della mia scrivania non era regolabile e abbiamo convinto il mio datore di lavoro a sostituirla con un modello regolabile.

## Che valore aggiunto e quali vantaggi ne ha tratto?

Ora, tutto quello di cui ho bisogno mentre lavoro seduto alla scrivania è a portata di mano. Prima facevo molti brevissimi movimenti inutili. Per esempio, lo schermo del computer era troppo distante e il cestino nel posto sbagliato. Ho capito che devo gestire il mio lavoro in modo da alzarmi regolarmente durante la giornata. Quando sto seduto, invece, la mia postazione deve essere arredata e attrezzata nel modo giusto.

In poche parole, il mio spazio di lavoro è diventato molto più efficiente!

## Quindi consiglierebbe ad altri una consulenza di questo genere?

Assolutamente. Devo dire che sono rimasto sorpreso in bene. Trovo che uno spazio di lavoro ergonomico sia importante. Durante il colloquio con l'ergoterapista, mi sono accorto che la maggior parte dei dipendenti della nostra agenzia generale non ha idea di come funziona una sedia da ufficio e di come sia in realtà facile organizzare una postazione in modo efficiente.

## Che cosa ha fatto con le conoscenze acquisite?

Ho passato in rassegna la nostra agenzia generale e mi sono accorto che le postazioni non obbediscono affatto ai principi dell'ergonomia. L'ergoterapista mi ha dato un compendio al riguardo.

Mi sono posto l'obiettivo di convincere un collaboratore dopo l'altro a migliorare l'organizzazione del suo spazio di lavoro.

Nel frattempo, sono potuto intervenire in diversi casi anche senza l'aiuto esterno di un ergoterapista e ora quasi tutti i miei collaboratori hanno una postazione che segue i principi ergonomici.

Nessuno ha voluto tornare alla situazione precedente. Hanno tutti ammesso di essere più a loro agio e di sentire gli stessi effetti positivi che ho constatato io.

Il mio esempio dimostra che non bisogna attendere l'insorgere di problemi di salute, ma che è possibile agire anche in maniera preventiva.

## Quali sono i vantaggi di una collaborazione con l'Associazione Svizzera degli Ergoterapisti (ASE) per i clienti della Vaudoise Assicurazioni?

La Vaudoise Assicurazioni ha scelto attentamente i suoi partner e negoziato interessanti sconti per i suoi clienti.



### Ergonomia sul posto di lavoro:

Lo scopo di una valutazione ergonomica del posto di lavoro è di analizzare le risorse disponibili e i fattori di disturbo fisici, psicosociali e mentali. L'ergoterapista esamina la situazione di un singolo collaboratore o dell'azienda nel suo insieme, ed elabora proposte per ottimizzare l'arredamento, l'organizzazione degli spazi e determinati comportamenti. Le modifiche e gli adeguamenti più semplici vengono effettuati direttamente sul posto secondo le possibilità esistenti.