

Comitato di Coordinamento Provinciale delle attività di prevenzione  
e vigilanza in materia di salute e sicurezza sul lavoro



Regione  
Lombardia

ASL Monza e Brianza



## GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA\*



### *Cause di stress lavoro-correlato*

Nella grande distribuzione organizzata le cause di stress lavoro-correlato più frequenti sono le seguenti:

#### **Rischi per la salute e la sicurezza**

- ✓ microclima sfavorevole in reparti caldi (forneria) o freddi (macelleria, pescheria, celle frigorifere)
- ✓ illuminazione solo artificiale
- ✓ correnti d'aria (postazioni di lavoro in vicinanza di porte e portoni)
- ✓ utilizzo carrelli elevatori e transpallet
- ✓ movimentazione manuale carichi e movimenti ripetuti
- ✓ posture fisse (in piedi e/o seduti)
- ✓ lavorazioni pericolose in reparti alimentari (es. macelleria – disosso)

#### **Organizzazione**

- ✓ ritmi di lavoro elevati soprattutto in alcuni giorni della settimana o periodi dell'anno
- ✓ pause di lavoro troppo brevi e poco frequenti
- ✓ frequenti cambi di postazione, anche nello stesso giorno
- ✓ turno di lavoro giornaliero spezzato in più parti con lunghi intervalli fra una e l'altra
- ✓ orario disagiata o turni serali e festivi
- ✓ elevata flessibilità
- ✓ precarietà contrattuale
- ✓ continuo alternarsi dei colleghi per elevato turn-over

#### **Altre cause**

- ✓ continua relazione con il pubblico (carico emotivo, per es. eventuale conflittualità)
- ✓ pericolo di rapine
- ✓ rapporti con i fornitori (tempistica consegna merce)

## **Sintomi personali**

### ✓ **Problemi digestivi.**

I disturbi digestivi sono più frequenti nei lavoratori su turni. I pasti vengono consumati ad orari irregolari, e sovente in modo veloce. Il cibo sovente è consumato freddo. Si consuma molto caffè e tabacco.

### ✓ **Disturbi del sonno.**

I turni e l'elevata flessibilità degli orari di lavoro (es. orario spezzato) aumentano l'incidenza di disturbi del sonno.

### ✓ **Ansia e depressione.**

I turni interferiscono con la vita sociale e familiare (il tempo a disposizione per i figli e il partner può ridursi). I frequenti cambiamenti di orario di lavoro possono ingenerare fatica cronica, connessa a volte alla depressione.

### ✓ **Problemi osteomuscolari.**

Lo stress lavorativo può peggiorare i disturbi osteomuscolari (lombalgie, cervicalgie, poliartralgie a livello degli arti superiori ed inferiori).

### ✓ **Problemi cardiovascolari**

Lo stress lavorativo può costituire un fattore di rischio in alcune patologie cardiovascolari (infarto, ipertensione arteriosa).

## **Sintomi aziendali**

- ✓ elevato turnover
- ✓ elevata incidenza di infortuni
- ✓ elevate assenze per malattia
- ✓ aumento delle richieste interne di cambio mansione per motivi di salute
- ✓ aumento dei contenziosi, aumento dei provvedimenti disciplinari

## **Cosa può fare l'azienda contro lo stress**

- ✓ interventi sulla pianificazione del lavoro (es. pianificare adeguatamente la rotazione dei turni; adeguata formazione e addestramento dei lavoratori, identificare i compiti e le attività lavorative per ogni mansione, adottare sistemi di feedback sulla qualità del lavoro svolto dai singoli lavoratori)
- ✓ rotazione del lavoro e pause adeguate per ridurre la monotonia e ripetitività
- ✓ interventi di miglioramento nel campo della sicurezza e tutela della salute (manutenzione ordinaria e straordinaria di impianti ed attrezzature)
- ✓ migliorare i sistemi di comunicazione all'interno dell'azienda e di coinvolgimento dei lavoratori
- ✓ supportare gli operatori al fine di potenziare la loro capacità di relazionarsi con clienti e fornitori
- ✓ ascoltare i suggerimenti e le proposte fornite dai lavoratori e discuterle con loro
- ✓ contribuire a creare un clima di lavoro sereno e dialogante

## **Cosa può fare il lavoratore contro lo stress**

- ✓ sottoporre a RSPP e/o RLS e/o medico competente i suggerimenti e le preoccupazioni relative alle postazioni di lavoro, alle attrezzature e alle modalità di lavoro
- ✓ richiedere ai responsabili un'adeguata formazione e se necessario addestramento per i compiti più impegnativi
- ✓ individuare e riferire le difficoltà nel portare a termine i lavori più impegnativi, discuterne con i responsabili e fornire possibili soluzioni
- ✓ adottare uno stile di vita positivo (regolare attività fisica, corretta alimentazione ecc.)