

NEUROSCIENZE: Il Ben-essere in Azienda

Suggerimenti per lavorare (e vivere) meglio e con più efficacia

Torino, 10 OTTOBRE 2019

**CRONOBIOLOGIA E PRESTAZIONE LAVORATIVA: SOLUZIONI DELLE NS PER
L'OTTIMIZZAZIONE ORGANIZZATIVA**

Serena Candeo – Partner Praxi Spa

Monica Cialliè – CEO HealthWay Srl

Alessandro Cicolin – Responsabile Centro Regionale Medicina del Sonno – UniTo

Chiara Ghiglione – HSE and training Sr Manager – RSPP per Eli Lilly Italia

Elisabetta Mattio - IUSTO





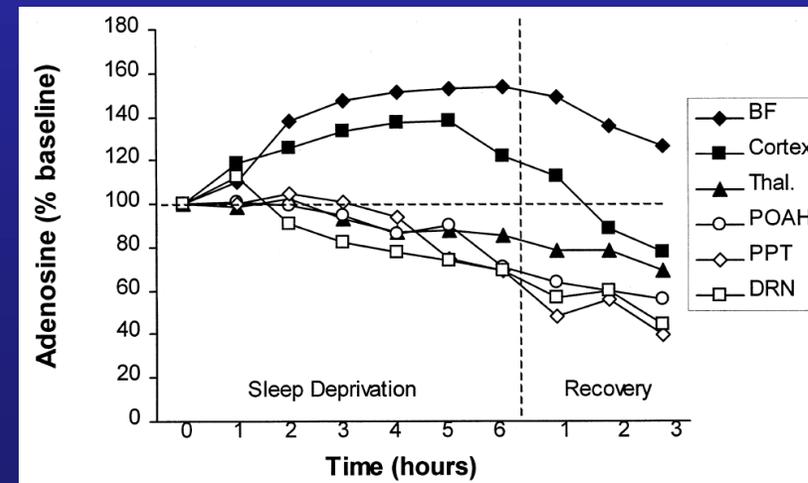
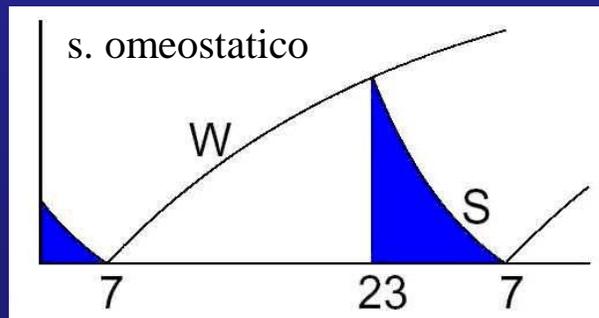
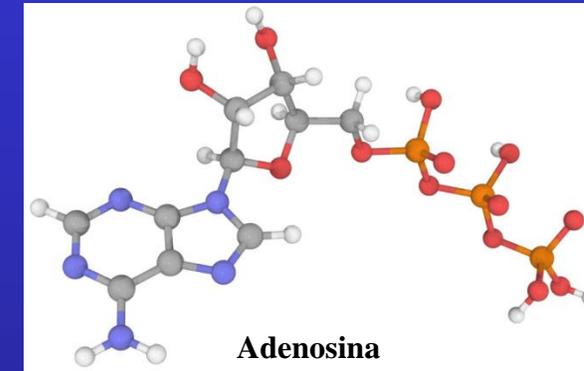
CRONOBIOLOGIA E NEUROSCIENZE



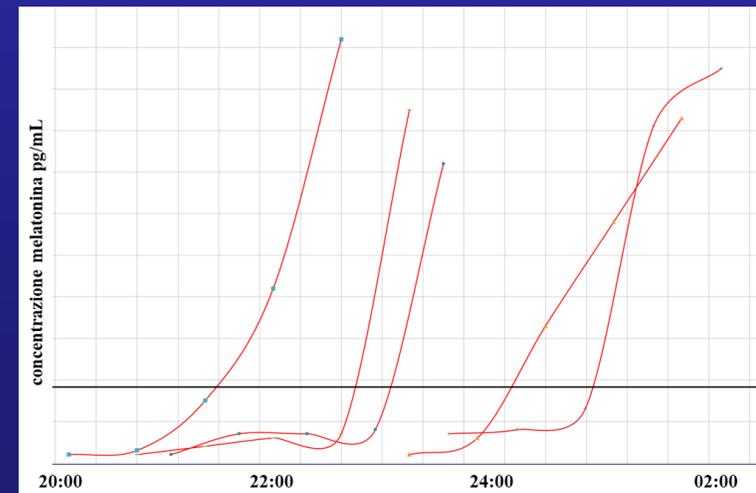
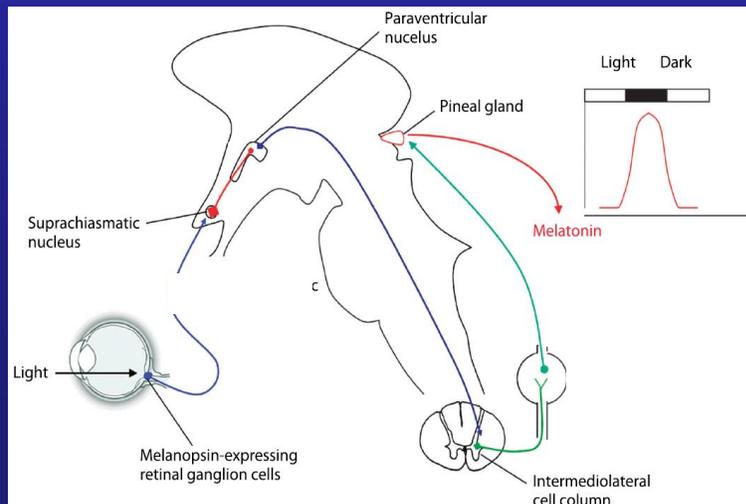
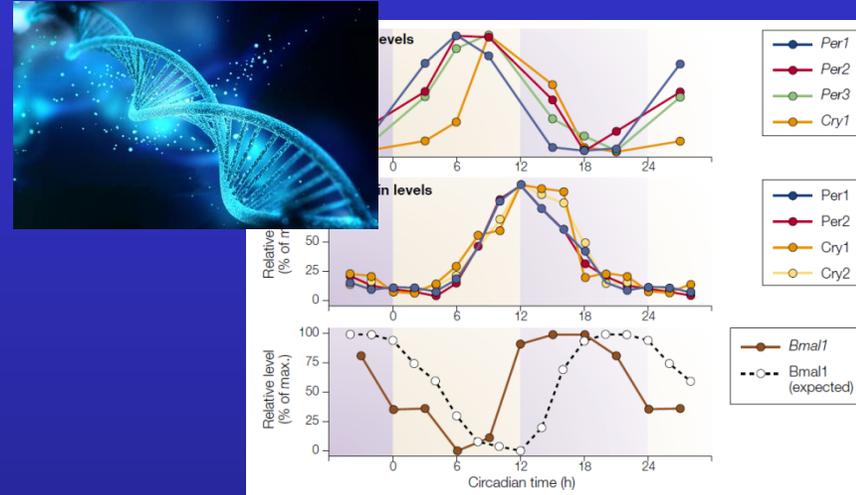
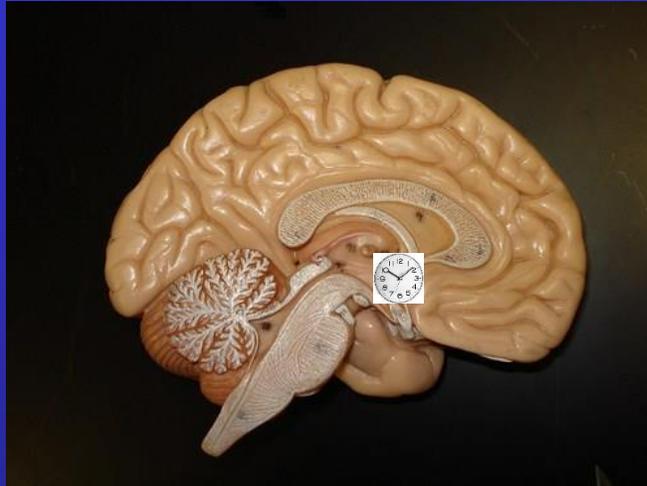
Cronobiologia: sonno/veglia ...



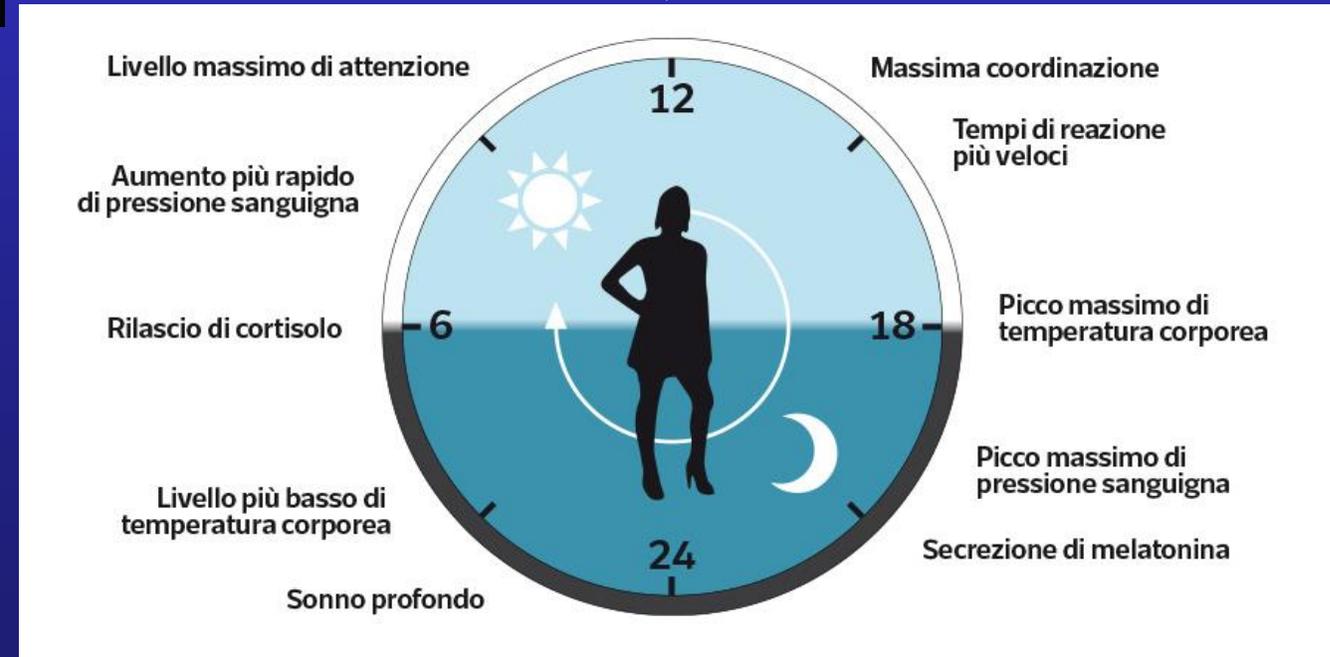
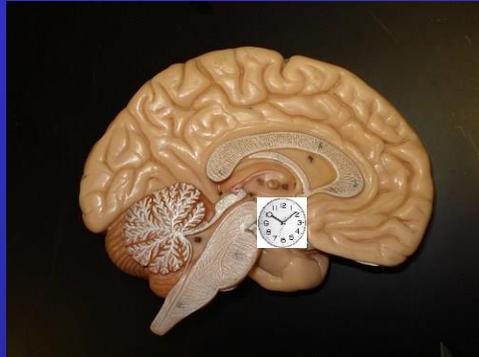
Sistema omeostatico: adenosina



Oscillatore circadiano: melatonina



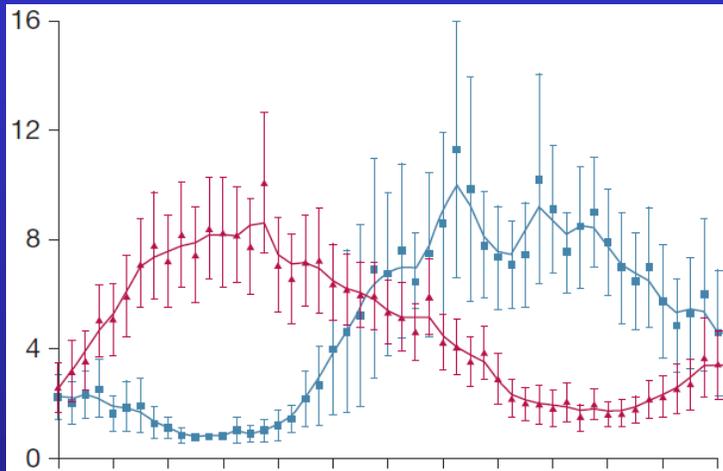
Ritmo circadiano ed organismo



Melatonina, adenosina e turni

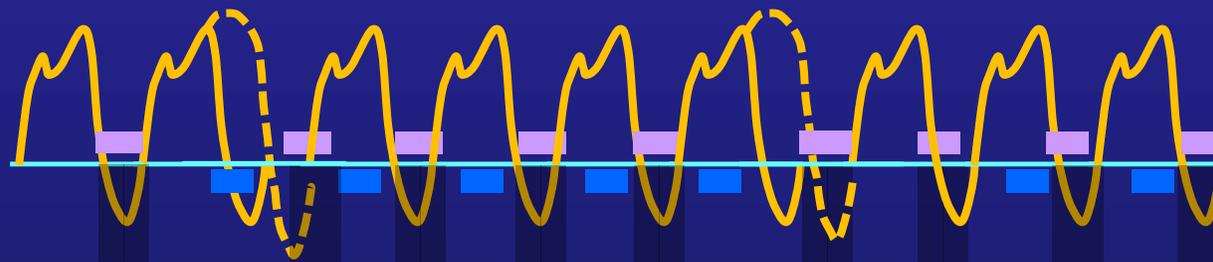


Melatonina plasmatica



turnisti non turnisti

Turnazione protratta

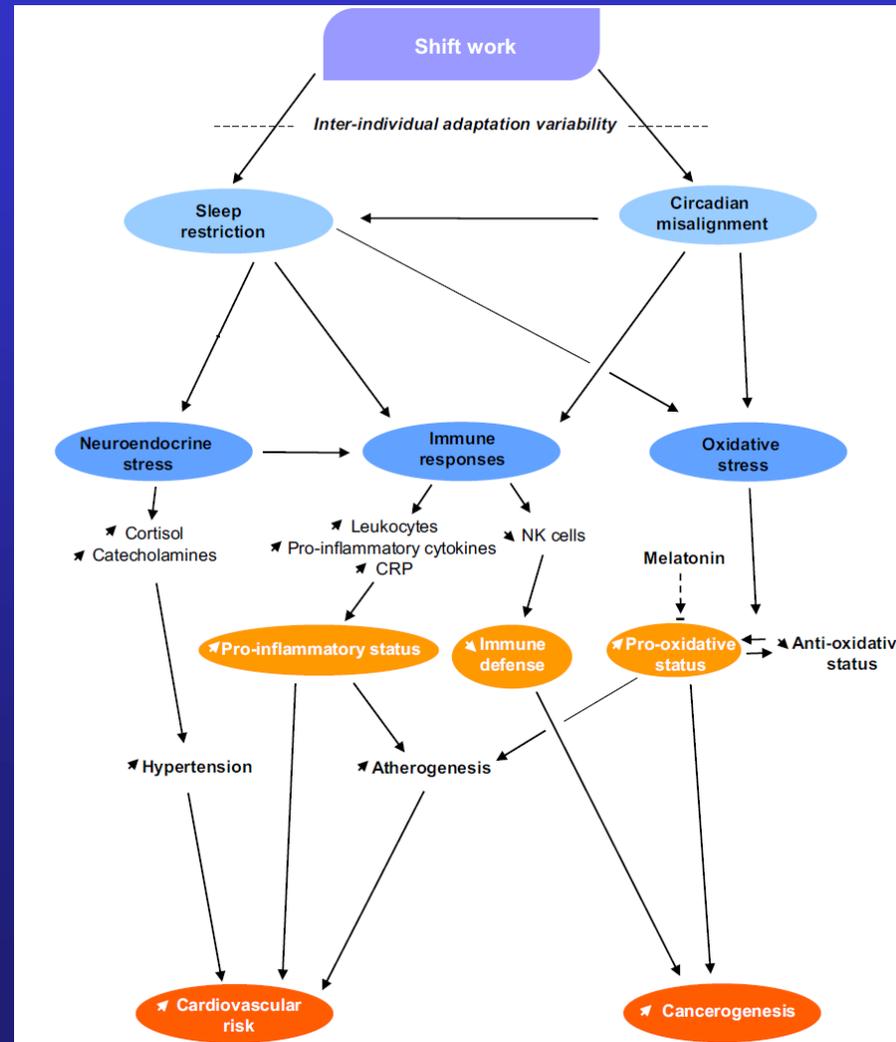


Giorni biologici = 4

Giorni astronomici = 4,5



Mancato adattamento al turnismo

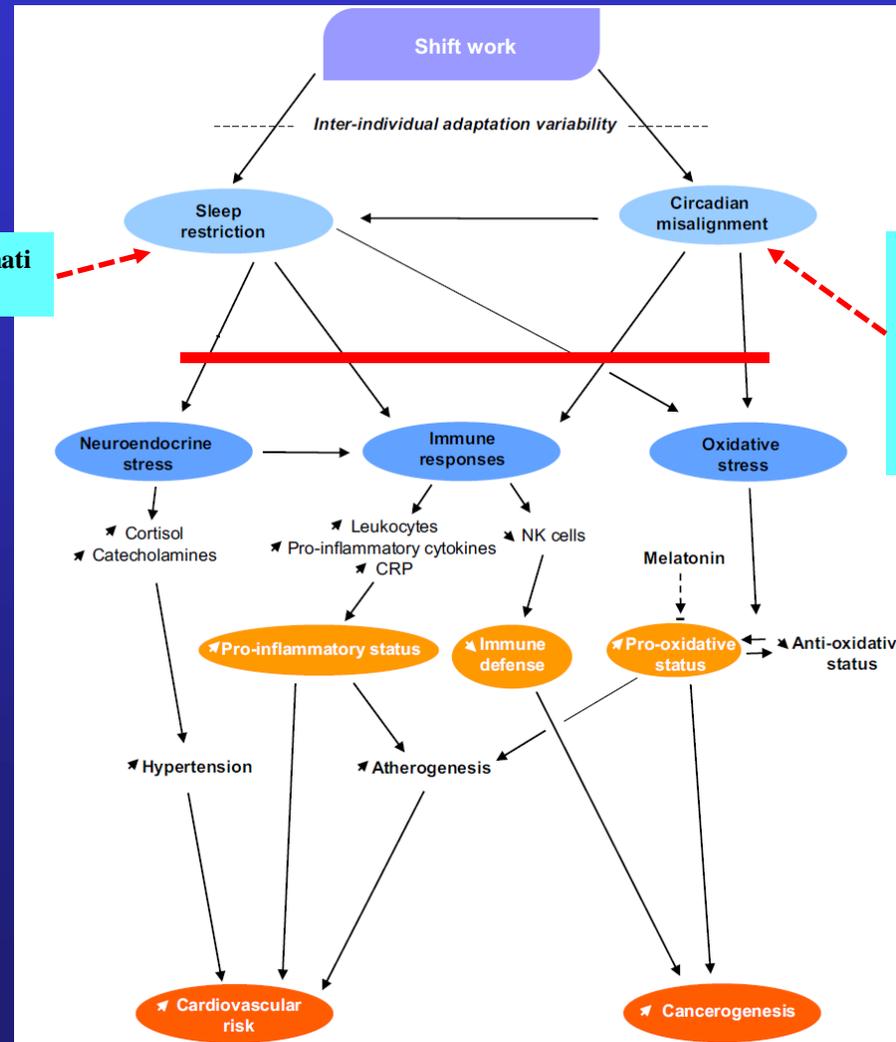




Strategie di adattamento al turnismo

- nap programmati
- durata sonno

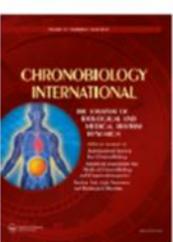
- inizio/fine turno
- rapida ciclicità
- orari sonno
- orari pasti
- tipologia alimenti
- copying socio-familiare





CRONOBIOLOGIA E LAVORO





22nd International Symposium on Shiftwork and Working Time: Challenges and solutions for healthy working hours

Kimberly A. Honn, Anne Helene Garde, Frida Marina Fischer & Hans P.A. Van Dongen

Current Biology
Report

Aligning Work and Circadian Time in Shift Workers Improves Sleep and Reduces Circadian Disruption

Céline Vetter,^{1,2} Dorothee Fischer,¹ Joana L. Matera,¹ and Till Roenneberg^{1,*}

¹Institute of Medical Psychology, Ludwig-Maximilian-University, 80336 Munich, Germany

²Present address: Channing Division of Network Medicine, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, 181
Boston, MA 02115, USA

*Correspondence: till.roenneberg@med.uni-muenchen.de
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2015.01.064>

Correlazione tra orari di lavoro salute e prestazione lavorativa

È sempre più dimostrata dalla letteratura scientifica

G Ital Med Lav Erg 2011; 33:4, 456-461
<http://gimle.fsm.it>

© PI-ME, Pavia 2011

Giuseppe Taino¹, Tiziana Gazzoldi², Marco Brevi², Marco Giorgi², Paola Imbriani³

Sindrome metabolica e lavoro a turni: studio dell'associazione in una popolazione di lavoratori di un'industria chimica

¹ U.O. Medicina Ambientale e Medicina Occupazionale - IRCCS Fondazione Salvatore Maugeri, Pavia

² Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro - Università degli Studi di Pavia

³ Dipartimento di Sanità Pubblica e Neuroscienze - Sezione di Scienze neurologiche - Università degli Studi di Pavia

CRONOBIOLOGIA E LAVORO

I numeri del disallineamento



13%

Infortuni sul lavoro

Sono causati da problemi di **sonno e stanchezza** secondo una ricerca su letteratura e studi **WW**.

Uehli et., 2014. Sleep problems and work injuries: A systematic review and metaanalysis.

20%

Incidenti

Relativi al trasporto su strada in **Europa** sono causati da **stanchezza fatigue** (deprivazione di sonno, orari irregolari, OSAS). Riduzione attenzione causata da stanchezza sul lavoro risulta molto piu' elevata di quella causata da alcol e droghe

European Agency for Safety and Health at Work OSH in figures — Occupational safety and health in the transport sector — An overview. 2011 doi:10.2802/2218



18%

Maggior rischio errori

Per i lavoratori notturni: aumento stanchezza, **calo efficienza lavorativa di notte e di giorno**. Un lavoratore notturno su 10 sviluppa la «sindrome del lavoratore turnista» Sintomi: irrequietezza, difficoltà di concentrazione, disturbi dell'umore, depressione,..

Fonte: : Giuseppe Taino U.O. Medicina Ambientale e Medicina Occupazionale - IRCCS Fondazione Salvatore Maugeri, Pavia-intervista sole 24 ore 30 9 2014.



5,4%

Aumento infortuni in itinere

Ultimo rapporto INIAL dichiara che in **Italia** nei primi 7 mesi del 2019 (al 31 luglio) il numero di **infortuni in itinere** è salito del 5,4% rispetto allo stesso periodo anno precedente (da circa 54.000 a 57.000)

Fonte <https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/sala-stampa/comunicati-stampa/com-stampa-open-data-luglio-2019.html>





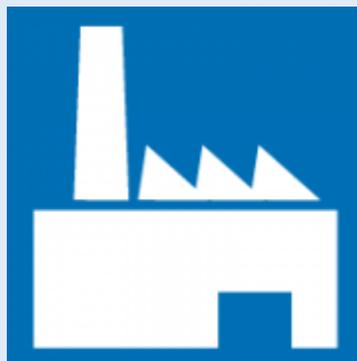
Progettare tenendo conto della cronobiologia **BENEFICI**



MIGLIORA

Benessere **personale** e **organizzativo**

Qualità della vita



AZIENDA

RIDUCE

- i costi della non salute
- incidenti, errori
- stress lavoro correlato
- conflittualità

MIGLIORA

- indicatori aziendali
- motivazione, clima aziendale
- immagine azienda, CSR



DIPENDENTE

RIDUCE

- rischi attuali e potenziali per la propria salute
- incidenti, errori
- lo stress lavoro correlato

MIGLIORA

- la salute (strumenti)
- motivazione, benessere sul lavoro

Come si contrasta il disallineamento?

CONTROMISURE



AZIENDA: FORNISCE STRUMENTI

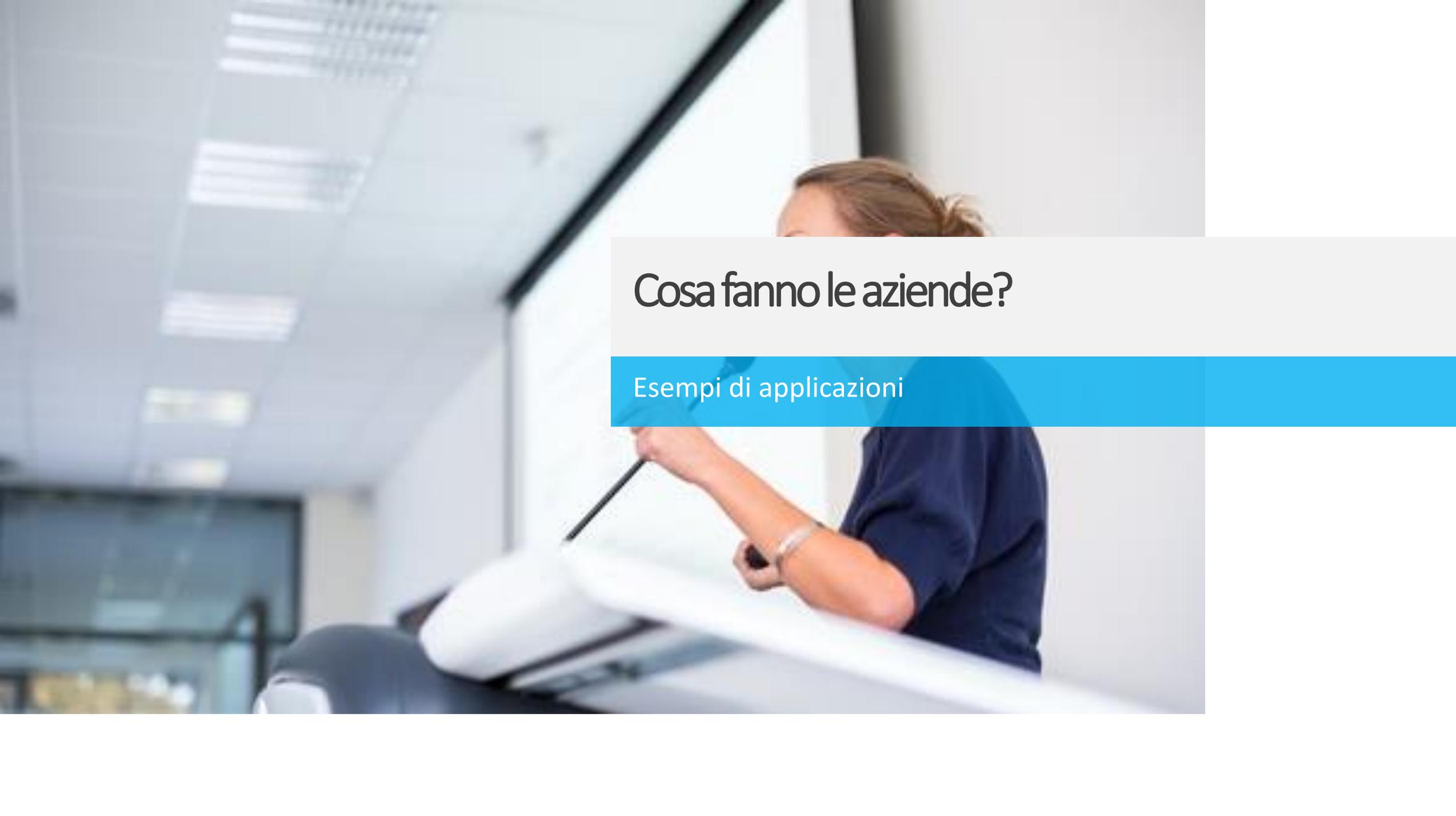
- **FORMAZIONE.** Educazione dipendenti su corretta igiene dei **comportamenti** e strategie di **adattamento**. Formazione medici del lavoro.
- **ORARI DI LAVORO:** Ottimizzazione **orari** di lavoro/turni e pause in base alle esigenze aziendali e alla **biocompatibilità**
- **ORGANIZZAZIONE:** ottimizzazione **ambiente** di lavoro (illuminazione, temperatura, acustica, disponibilità attrezzature, alimenti, microclima,..)



DIPENDENTE: UTILIZZA STRUMENTI

ADOTTA tecniche per migliorare la propria adattabilità

- IGIENE del **sonno** e dei riposi
- TECNICHE **comportamentali** (E U turni, recupero per mgr)
- STRATEGIE **nutrizionali** compensative e tempistica
- IGIENE posturale e **esercizio fisico** compensativo e tempistica
- TECNICHE di **gestione emozionale**, stress, resilienza

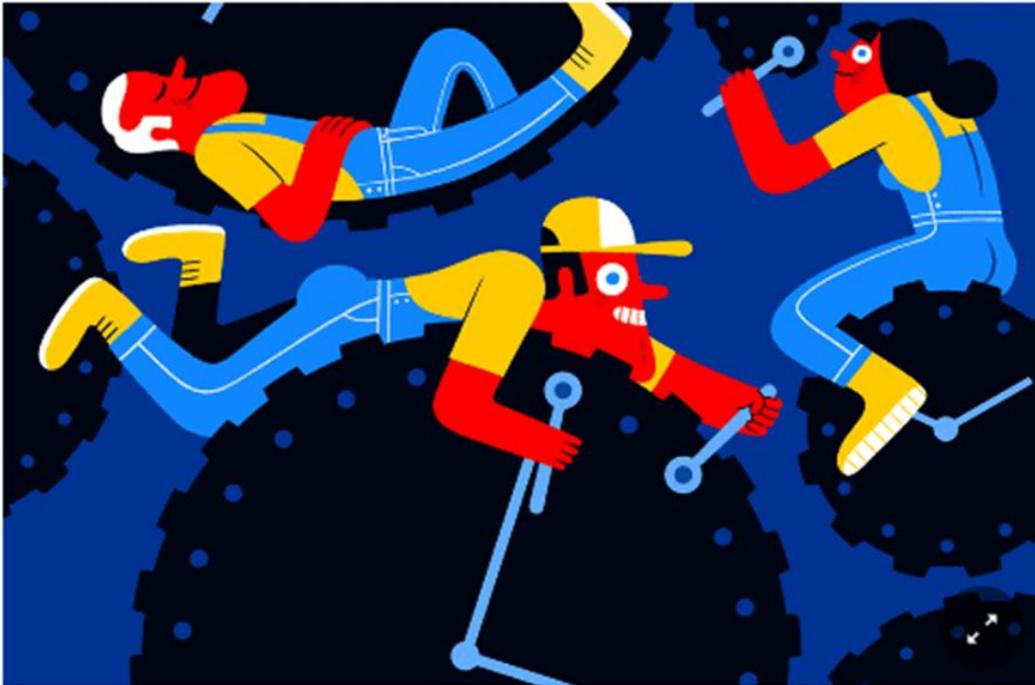
A woman with brown hair tied back, wearing a dark blue short-sleeved shirt, is standing in a modern office. She is pointing with a black pen at a large whiteboard. The office has a white ceiling with recessed lighting and a large window in the background. The scene is brightly lit and professional.

Cosa fanno le aziende?

Esempi di applicazioni

New Office Hours Aim for Well Rested, More Productive Workers

A growing number of businesses are encouraging their employees to work when their bodies are most awake.



Esther Aarts

Alcune aziende in Usa stanno educando i dipendenti a **lavorare** quando il loro **organismo** è più **attivo**

New York Times 24 dicembre 2018

By Emily Laber-Warren - Dec. 24, 2018

FONTE: <https://www.nytimes.com/2018/12/24/well/mind/work-schedule-hours-sleep-productivity-chronotype-night-owls.html>



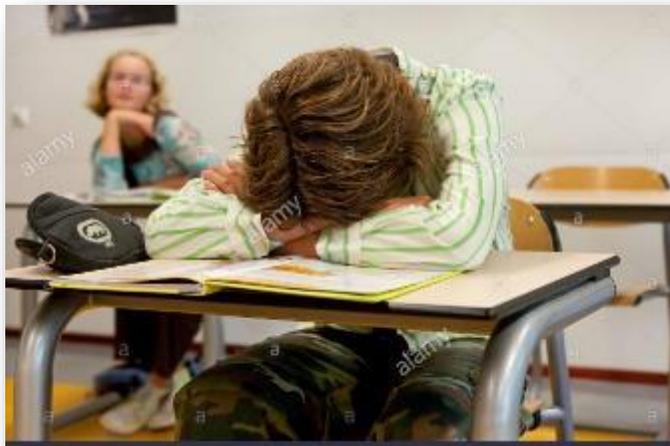
ORARI MEETING – *Aziende USA*



ORARI TURNI – *TyssenKrupp - Germania*



TRAINING - *AbbVie - Danimarca*



ORARI INIZIO SCUOLE - *USA*



POWER NAP - *Ben&Jerry, Nike, NASA*

NEUROSCIENZE: Il Ben-essere in Azienda
Suggerimenti per lavorare (e vivere) meglio e con più efficacia
Torino, 10 OTTOBRE 2019

**CRONOBIOLOGIA E BENESSERE IN AZIENDA:
L'ESPERIENZA DI ELI LILLY E HEALTHWAY**

Chiara Ghiglione
HSE and training Sr. Manager – RSPP Eli Lilly Italia

Monica Cialliè
CEO HealthWay Srl



Strategia di Wellness e Wellbeing @ Eli Lilly Italia spa

Chiara Ghiglione HSE and
training Sr Manager – RSPP
Ottobre 2019

Lilly

Lilly in breve

La nostra Promessa + Valori

Lilly coniuga l'attenzione e cura con la capacità di scoperta per migliorare la vita delle persone nel mondo.

I NOSTRI VALORI

Integrità

Eccellenza

Rispetto per le
Persone

Lilly nel mondo

Un'eredità di oltre **140 anni**, fondata il 10 Maggio 1876



Sede principale
Indianapolis, Indiana, U.S.A.



Circa **38.000 dipendenti** nel mondo



Oltre **8.000 dipendenti** in R&D



Ricerca clinica condotta
in oltre **55 paesi**



Laboratori di R&D in **8 paesi**



Stabilimenti produttivi in **8 paesi**



Prodotti commercializzati in **120 paesi**

Lilly Italia in breve

Superficie
stabilimento

83.000 mq

Sede
Affiliata e
Produzione

Dipendenti

1.100

Fatturato

€852 mil

+14% vs 2015

Ricerca e Sviluppo

€17 mil

+21% vs 2015

Approvato
FDA



Great
Place
To
Work®

Best Workplaces™

For Millennials

ITALIA

2018

Great
Place
To
Work®

Best Workplaces™

For Women

ITALIA

2018

Una storia fatta di successi



Wellness e wellbeing- obiettivo strategico

Si dice che “ We are as we are **born**, but we become what we **think** , how we **move** and what we **eat** ”

Welly
esserebenessere

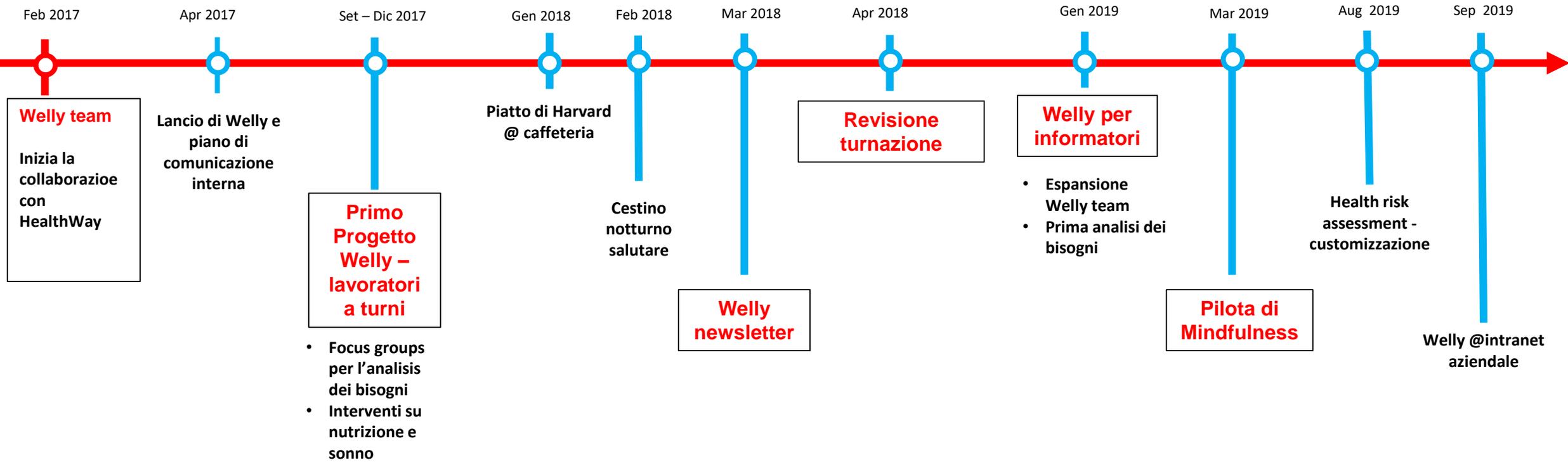
Interventi, programmi e iniziative aziendali per la promozione ed il miglioramento della salute e del benessere dei dipendenti e dell'organizzazione.

- **Identificare bisogni e implementare iniziative di wellness** per tutta la popolazione di Eli Lilly Italia spa (MFG and DR)
- Approccio di **team**
- **Supporto esterno**
- Sviluppo di una **roadmap** a tre anni

Benefici attesi per l'organizzazione

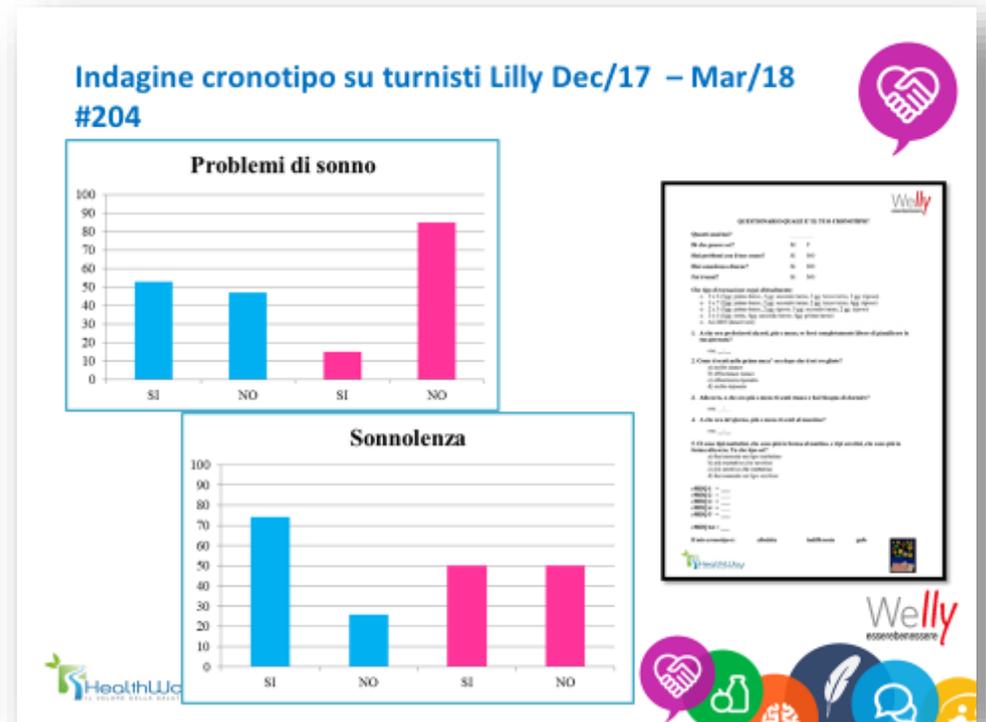
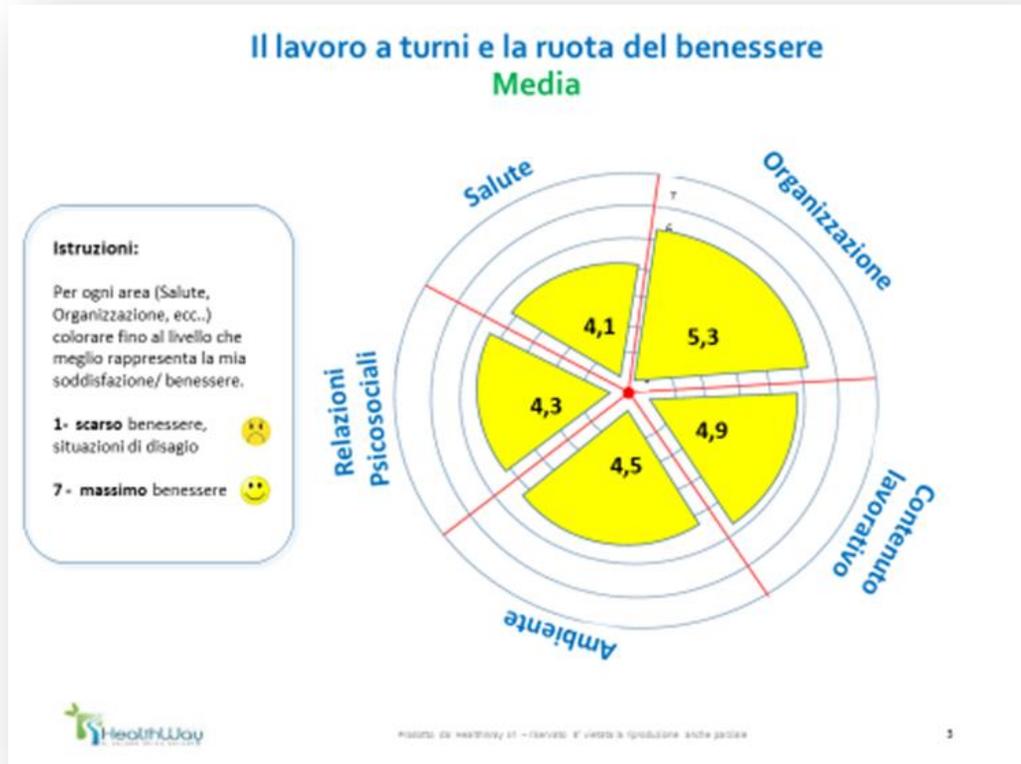
- Prevenzione **infortuni** e malattie professionali
- Riduzione **stress**
- Aumento **produttività**
- **Responsabilità sociale**
- **Risparmio**
- **Strategia**
- Miglioramento del **clima interno**
- **Brand**

Successi e attività on going 2017, 2018 e 2019



Welly inserito nel più ampio programma di corporate social responsibilities (welfare, campagne di prevenzione, partnership con associazioni di pazienti)

Focus groups



ALCUNI OUTPUT FOCUS GROUPS:

- Sonnolenza, stanchezza, disturbi attenzione, disturbi digestivi,...
- Richiesta formazione per nutrizione corretta e sonno, come ridurre effetti negativi sull'organismo, turni faticosi,...

• Azienda

- Counselling sull'identificazione della turnistica migliore specifica per le necessita aziendali e in accordo con le principali caratteristiche /esigenze dei lavoratori a turno.
- Miglior utilizzo degli impianti, minori disagi per i turnisti, sostenibilità nel tempo
- Immagine aziendale e CSR

Analisi del turno ideale

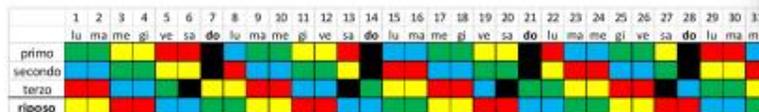
Il turno ideale

- **FISSO** - conservare ritmicità breve
- **FISSO** - modificare orario turnazione
- **PERSONALIZZATO** - individuare soggetti con fattori di rischio per turnover
- **PERSONALIZZATO** - selezionare soggetti con ritardo o anticipo di fase (CASI ESTREMI) escludendoli dal turno critico
- **PERSONALIZZATO** utilizzare strategie di adattamento
- **FISSO** - ottimizzare le pause notturne (luogo e durata)
- **FISSO** - ottimizzare pause diurne

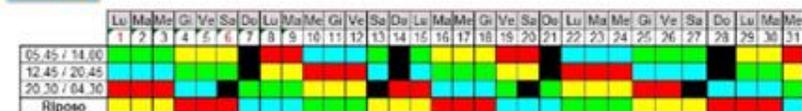


Ipotesi turnazione 3x6 mese di 31 gg

TO BE



AS IS



Nuove ipotesi di pause

3[^] 23.00 – 7.00

- 2:00 am circa – 30' pausa
- 15' spuntino bilanciato+ 15' recupero cognitivo
- 5.00 am circa – 30' pausa
- 15' riattivazione motoria/ stretching + 15' recupero, caffè

1hr

1[^] 7.00 – 14.30

- 10:00 am circa (*) – 25' pausa
- 15' spuntino bilanciato (se appetito) o stretching + 10' recupero
- 12.00 pm circa – 20' pausa
- 20' riattivazione motoria /stretching

0.75hr (1hr)

2[^] 14.30 – 22.00

- 17.00 circa – 15' pausa
- 15' riattivazione /stretching
- 20.30 circa – 30' pausa
- 15' spuntino bilanciato (se appetito) + 15' recupero, caffè

0.75hr (1hr)

(*) Si prevede colazione completa bilanciata a casa prima dell'inizio del turno altrimenti pausa colazione appena possibile (8 – 8:30 am)



Welly
essenziale

Welly – in azione

Welly DAY
esserebenessere 20 DICEMBRE AUDITORIUM 9 - 17



Welly project - Key takeaways

RISPOSTA AI BISOGNI EMERSI DA FOCUS GROUP

- Formazione sonno /nutrizione
- Strategie nutrizionali per migliorare adattabilità / mensa – **on going**
- Cambio mini pasti notturni – **on going**
- Formazione continua – Newsletter Welly trimestrale – **on going**

ORGANIZZAZIONE TURNI A MINORE IMPATTO E MIGLIORE PRODUTTIVITA' (*)

- Opzioni turni biocompatibili, pause, aree break
- Turno ideale
- Fondati su basi scientifiche (solido background per argomenti di discussione)
- Implementazione in MFG – **on going**

(*) aumento attenzione, minor rischio errori

SODDISFAZIONE DIPENDENTI - CSR

- Feedback positivi – utilizzo strumenti da parte dei dipendenti (mensa, newlsetter, indicazioni dalla formazione,..) **on going**
- Riconoscimenti da «Best place to work» 2018
- Riconoscimento Europeo, vincita «Health Impact Award» per Welly 2018

IMPATTO SULLA SALUTE – RIDUZIONE RISCHI

- Health Risk Assessment on line – **in progress**
- Approccio strutturato a supporto delle diverse iniziative aziendali in essere (Check up per dipendenti, giornate della prevenzione, «il faro Rosa» etc..)

