

BOX. 1 INFORTUNI IN ITINERE

Infornunio in itinere (ITT) è quello che si verifica a carico del lavoratore mentre percorre il tragitto che porta da casa al lavoro e viceversa. L'ITT, disciplinato in molte legislazioni straniere [13], per molti anni non è stato regolamentato dalla legislazione italiana; la lacuna legislativa è stata dapprima colmata dalla giurisprudenza ed infine dalla entrata in vigore del D.L. n. 38 del 23 febbraio 2000 "Disposizioni in materia di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro e le malattie professionali" che, all'art. 12, definisce le caratteristiche dell'ITT dettagliatamente. Nei Paesi industrializzati gli ITT rappresentano un problema socio-sanitario di estrema rilevanza: negli Stati Uniti nel corso del 2005 si sono verificati 5,702 infortuni sul lavoro mortali, con un ritmo di circa 16 morti al giorno e di tali infortuni quelli in itinere, in particolare gli incidenti stradali, rappresentano il gruppo più numeroso.

Gli ITT costituiscono un problema rilevante per le assicurazioni sociali in molti Paesi industrializzati; ciò non solo in relazione alla loro frequenza ma anche alla loro gravità, in quanto generalmente danno luogo ad esiti più gravi in termini di invalidità permanente e di decessi rispetto ai comuni infortuni sul lavoro, con costi sociali pertanto elevati. Secondo il rapporto annuale INAIL 2009, più del 50% delle cosiddette morti bianche sono incidenti stradali sul lavoro o in itinere. Ciononostante non vi sono in letteratura studi clinico - epidemiologici tesi ad indagare le possibili cause di questa tipologia di infortunio.

Nel settore dell'autotrasporto è intuitivo ritenere che il problema riguardi una percentuale sempre maggiore di lavoratori in quanto il lavoro a turni, ad orari inusuali (overtime, extratime) è destinato ad estendersi in quanto finalizzato all'ottimizzazione della produttività nel mercato globale. In uno studio che coinvolgeva un'ampia popolazione di lavoratori delle Forze dell'Ordine del Nord-Ovest dell'Italia, Garbarino et al, 2007 hanno mostrato che la presenza di EDS al momento dell'ITT (7.9% dei T e l'1.6% dei NT) risultava significativamente differente nei due gruppi.

Appendice B

NORME DI IGIENE DEL SONNO

Per ottenere un sonno soddisfacente sia dal punto di vista quantitativo sia qualitativo è assai utile cercare di applicare alcune semplici “regole” di vita, necessarie per ottenere una buona igiene del sonno. Sotto elencate troverete una serie di semplici regole, una volta rispettate, esse possono assicurare un riposo notturno migliore e più duraturo:

Limitare il tempo passato a letto a quello effettivamente necessario per dormire

Evitare di usare il letto per guardare la tv, mangiare, lavorare o studiare

Mantenere un orario di sonno più regolare possibile, sia per l’orario di addormentamento che per quello del risveglio

Limitare il sonno del mattino anche se si è dormito poco di notte

Evitare di andare a letto se non si ha sonno: il sonno non può essere “forzato”

Rispettare orari regolari per i pasti

Evitare pasti pesanti alla sera; questi rendono difficile la digestione e ritardano l’addormentamento

Evitare l’uso inappropriato e l’abuso di farmaci ipnotici (“sonniferi”)

Evitare il consumo di caffeina, di alcol e di tabacco nelle ore serali

Fare esercizio fisico durante la giornata, evitando, al contrario, le ore serali per attività fisiche intense

Controllare attentamente l’ambiente della camera da letto: rumore, temperatura, umidità e luminosità sono fattori che influiscono molto sul sonno

Limitare i “pisolini” durante il giorno, e non effettuarne in orari troppo avanzati nel pomeriggio poiché questi influiscono negativamente sul sonno della notte

Evitare di addormentarsi la sera dopo cena davanti alla TV

Appendice C

Nome _____ Data _____

EPWORTH SLEEPINESS SCALE (ESS)

- **Che probabilità ha di appisolarsi o di addormentarsi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?**

La domanda si riferisce alle usuali abitudini di vita nell'ultimo periodo. Qualora non si sia trovato di recente in alcune delle situazioni elencate sotto, provi ad immaginare come si sentirebbe.

- **Usi la seguente scala per scegliere il punteggio più adatto ad ogni situazione:**

- 0 = non mi addormento mai
1 = ho qualche probabilità di addormentarmi
2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi
3 = ho un'alta probabilità di addormentarmi

Situazioni

- | | |
|--|----|
| a. Seduto mentre leggo | __ |
| b. Guardando la TV | __ |
| c. Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza) | __ |
| d. Passeggero in automobile, per un'ora senza sosta | __ |
| e. Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione | __ |
| f. Seduto mentre parlo con qualcuno. | __ |
| g. Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza avere bevuto alcoolici | __ |
| h. In automobile, fermo per pochi minuti nel traffico | __ |
| SOMMA | __ |

RISULTATO : Se il punteggio totalizzato è superiore a 10 ciò è indicativo di una sonnolenza diurna eccessiva. (Johns 1991; Vignatelli et al. 2003)

Insomnia Severity Index – ISI

Questionario

	0	1	2	3	4
1. Valuti la gravità attuale (nell'ultimo mese) dei suoi problemi d'insonnia					
a) Difficoltà ad addormentarsi	No	Lieve	Media	Grave	Molto grave
b) Difficoltà a restare addormentato	No	Lieve	Media	Grave	Molto grave
c) Risveglio troppo precoce	No	Lieve	Media	Grave	Molto grave
2. Quanto si sente soddisfatto/insoddisfatto del suo sonno attuale	Molto soddisfatto	Soddisfatto	Neutro nè soddisfatto nè insoddisfatto	Non molto soddisfatto	Molto insoddisfatto
3. In quale misura ritiene che il problema di insonnia interferisca con la sua efficienza diurna (esempio, affaticamento diurno, capacità di svolgere lavori/faccende di casa, concentrazione, memoria, umore, ecc.)	Per nulla	Un po'	Abbastanza	Molto	Moltissimo
4. Quanto pensa che il suo problema di insonnia sia evidente agli altri in termini di peggioramento della qualità della sua vita?	Per nulla	Un po'	Abbastanza	Molto	Moltissimo
5. Quanto si sente preoccupato/stressato a causa del suo attuale problema d'insonnia?	Per nulla	Un po'	Abbastanza	Molto	Moltissimo

Punteggio

Le risposte alle 5 domande vengono date su una scala Likert a 5 punti, da 0 (nessun problema) a 4 (problemi molto gravi). Il punteggio totale del questionario è compreso tra 0 e 28 e un punteggio compreso tra 0-7 indica un'assenza di insonnia clinicamente significativa, tra 8-14 indica un'insonnia al di sotto della soglia clinica, tra 15-21 un'insonnia clinica di media gravità, 16-28 un'insonnia clinica grave.

Berlin Questionnaire - BQ

Questionario

Sig.

Altezza (cm) Peso (kg)

Età Maschio / Femmina

Istruzioni

Indichi la risposta che ritiene più giusta per Lei.

Categoria 1

1. Lei russa abitualmente?

- A. Sì
 - B. No
 - C. Non so
- Se sì

2. Se russa, il suo russare è?

- A. Leggermente più forte della respirazione
- B. Paragonabile al rumore della voce
- C. Più forte del rumore della voce

3. Con che frequenza russa?

- A. Quasi tutti i giorni
- B. 3-4 volte a settimana
- C. 1-2 volte a settimana
- D. 1-2 volte al mese
- E. Raramente o mai

4. Ha disturbato mai qualcuno a causa del russamento?

- A. Sì
- B. No
- C. Non so

5. Qualcuno ha notato che Lei smette di respirare quando dorme?

- A. Quasi tutti i giorni
- B. 3-4 volte a settimana
- C. 1-2 volte a settimana
- D. 1-2 volte al mese
- E. Raramente o mai

Categoria 2

6. Quante volte si sente stanco o affaticato dopo aver dormito la notte?

- A. Quasi tutti i giorni
- B. 3-4 volte a settimana
- C. 1-2 volte a settimana
- D. 1-2 volte al mese
- E. Raramente o mai

Categoria 3

7. Durante il giorno si sente stanco affaticato o svogliato?

- A. Quasi tutti i giorni
- B. 3-4 volte a settimana
- C. 1-2 volte a settimana
- D. 1-2 volte al mese
- E. Raramente o mai

8. Si è mai addormentato dopo la guida di un veicolo?

- A. Sì
- B. No

Se sì, risponda alla domanda seguente

9. Con quale frequenza si verifica il problema?

- A. Quasi tutti i giorni
- B. 3-4 volte a settimana
- C. 1-2 volte a settimana
- D. 1-2 volte al mese
- E. Raramente o mai

10. Ha la pressione alta?

- A. Sì
- B. No
- C. Non so

Calcolare il Body Mass Index BMI
Peso (kg)/altezza (m²)

Punteggio

I pazienti possono essere classificati ad alto rischio o basso rischio OSA, sulla base delle loro risposte ai singoli item che compongono le tre categorie.

Categoria 1: item 1, 2, 3, 4, 5.

Punto 1: se 'Sì', assegnare 1 punto

Punto 2: se la risposta è 'C' o 'D', assegnare 1 punto

Punto 3: se la risposta è 'A' o 'B', assegnare 1 punto

Punto 4: se la risposta è 'A', assegnare 1 punto

Punto 5: se la risposta è 'A' o 'D', assegnare 2 punti

Categoria 1 è positivo se il punteggio totale è di 2 o più punti.

Categoria 2: item 6, 7, 8 (il punto 9 va osservato separatamente).

Punto 6: se la risposta è 'a' o 'b', assegnare 1 punto

Punto 7: se la risposta è 'a' o 'b', assegnare 1 punto

Punto 8: se la risposta è 'a', assegnare 1 punto

Categoria 2 è positivo se il punteggio totale è di 2 o più punti.

Categoria 3: item 10.

È positivo se la risposta al punto 10 è Sì (se l'Indice di Massa Corporea del paziente è maggiore di 30kg/m². (Il BMI deve essere calcolato dal peso (kg) diviso altezza (m) al quadrato, vale a dire, kg/m²).

I soggetti che sono positivi a due o più categorie sono definiti ad alto rischio OSA, mentre pazienti che sono positivi ad una o nessuna categoria sono definiti a basso rischio.

QUESTIONARIO STOP-Bang

Russa?

- Sì No
 Russa forte (abbastanza forte da essere sentito attraverso le porte chiuse oppure chi dorme con Lei le dà delle gomitate perché russa la notte)?

Stanco/a?

- Sì No
 Si sente spesso **stanco/a, affaticato/a o assennato/a** durante il giorno (come se si addormentasse durante la guida)?

Osservato/a?

- Sì No
 Qualcuno L'ha **osservata** mentre **smetteva di respirare** o **soffocava/rimaneva senza fiato** durante il sonno?

Pressione?

- Sì No
 È stato/a trattato/a o è attualmente in trattamento per la **pressione alta**?

Indice di massa corporea superiore a 35 kg/m²?

- Sì No

Età superiore a 50 anni?

- Sì No

Collo di grandi dimensioni? (Misurato attorno al pomo d'Adamo)

Per gli uomini, il colletto della camicia misura 43 cm o più?

- Sì No
 Per le donne, il colletto della camicia misura 41 cm o più?

Sesso = Maschile?

- Sì No

Punteggio

Per la popolazione in generale

Basso rischio di OSA (Sindrome delle apnee ostruttive del sonno): Sì a 0-2 domande

Rischio medio di OSA: Sì a 3-4 domande

Rischio elevato di OSA: Sì a 5-8 domande

oppure Sì a 2 o più delle 4 domande STOP (RSOP: russare, stanchezza, osservato e pressione) + sesso maschile

oppure Sì a 2 o più delle 4 domande STOP (RSOP: russare, stanchezza, osservato e pressione) + BMI > 35 kg/m²

oppure Sì a 2 o più delle 4 domande STOP (RSOP: russare, stanchezza, osservato e pressione) + circonferenza del collo
(43 cm negli uomini, 41 cm nelle donne)

www.stopbang.ca Modificato da Chung F et al. Anesthesiology 2008; 108:812-21, Chung F et al Br J Anaesth 2012; 108:768-75, Chung F et al J Clin Sleep Med Sept 201.