

IL SONNO

Come impatta sulla salute e le performance delle persone, la sicurezza sul lavoro, l'efficienza dell'azienda

Sonnomedica

Marco Cagliaris

Sicurezza

**Performance
Risultati**

**Salute
Benessere**



22%

L'eccessiva sonnolenza è causa e concausa di circa il 22% degli incidenti stradali

(Dati UE/Italia / Garbarino et al Sleep 2001)

40%

-

45%

INAIL 2020

40-45% dei morti sul lavoro data dagli incidenti stradali (prima causa di morte sul lavoro)

- > avvenuti durante il lavoro o in itinere (casa-lavoro)
- > 50% dei decessi femminili avvenuto in itinere

85%

I Disturbi del Sonno sono una patologia enormemente diffusa nella popolazione

- in categorie più a rischio la prevalenza **supera il 30%**
- **62%** delle persone russa
- L'insonnia a breve termine colpisce dal **30 al 50%** della popolazione, l'insonnia cronica tra il 5% e il 10%
- Più di **un terzo della popolazione** è «deprivato di sonno»
- **85% delle persone in Italia non è diagnosticata / non si cura**

Sonno e Riposo > Sicurezza





Rilascio patente e Disturbi del sonno

Direttiva 2014/85/UE

Italia > D.L. 22.12.2015 Disturbi Del Sonno

La **patente di guida** non deve essere concessa a conducenti affetti da **disturbi del sonno** che determinano grave **sonnolenza diurna (colpi di sonno)**

- rischio per incidente stradale da 2 a 7 volte superiore a quello osservato nei soggetti sani
- **22% incidenti stradali causati da "colpi di sonno"**
(Garbarino et al, Sleep 2001)
- **Trattamento medico disponibile e molto efficace**
- **Persone molto soddisfatte**



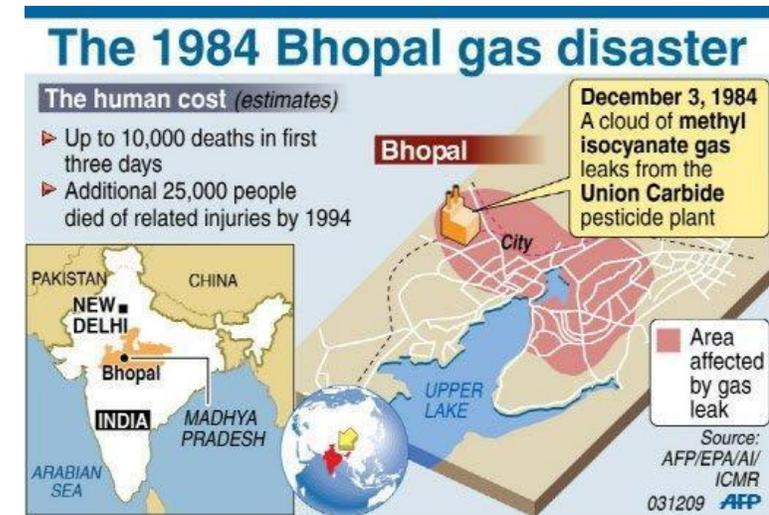
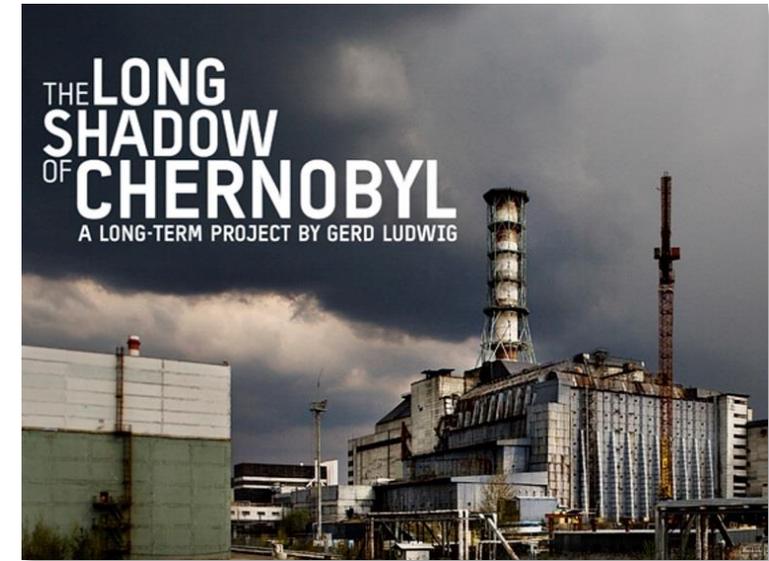
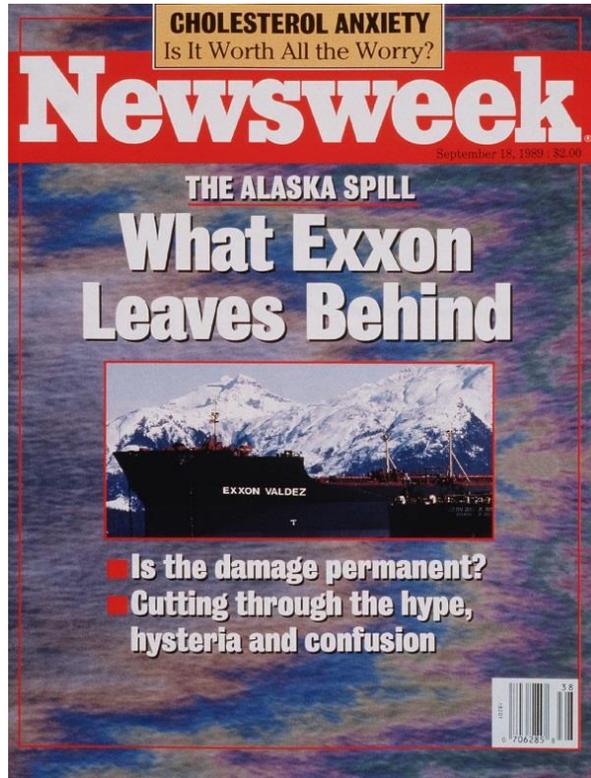
Sonno e Riposo > Sicurezza

- OMS stima che, senza interventi significativi, entro il 2030 gli incidenti stradali saranno la quinta causa di morte più comune del pianeta
- In una grande Azienda italiana un'analisi approfondita ha rilevato più del 30% di persone non idonee alla guida
- **85% DELLA POPOLAZIONE NON DIAGNOSTICATA**

Nelle vostre organizzazioni avete valutato:

- **l'idoneità alla mansione?**
- **completato la valutazione del rischio?**

La deprivazione di sonno è stata la causa di fondo di tragici incidenti



Sicurezza

**Performance
Risultati**

**Salute
Benessere**



Sonno e Riposo > Performance - Risultati



UN FALSO MITO!

Dormire meno del necessario significa avere ridotte capacità cognitive

Dormire 4-5 ore per notte cronicamente modifica significativamente le performance psico-motorie e la memoria di lavoro = 1-2 gg di completa privazione di sonno

Un sonno scarso o di cattiva qualità può portare a seri problemi di salute



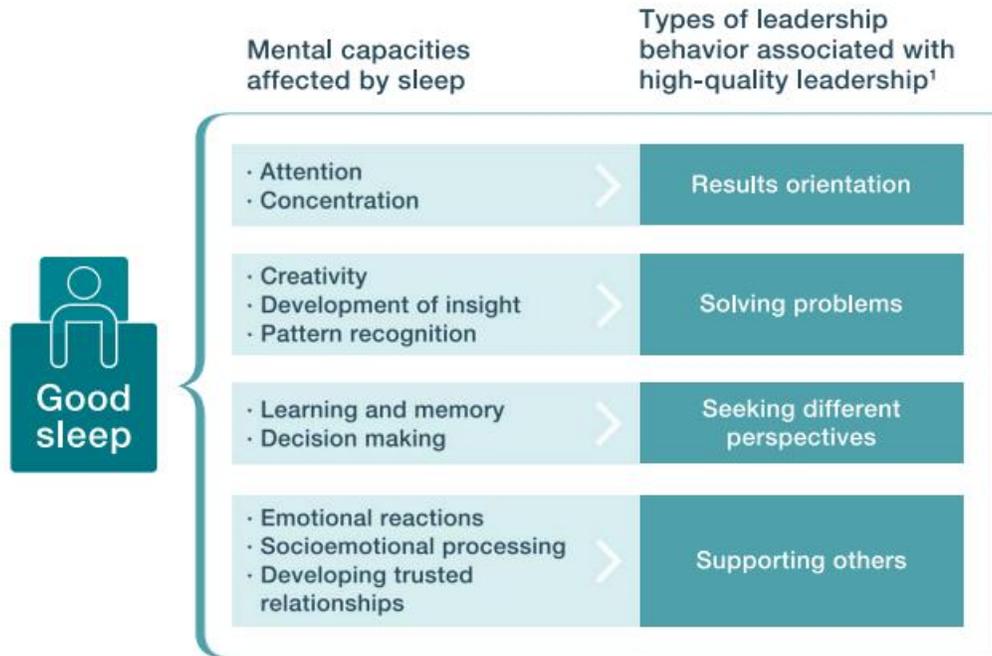
Meglio dormi e più vinci!

I migliori team professionistici e gli atleti top performer sono seguiti da specialisti del sonno che ottimizzano i tempi dedicati al riposo

Per vincere bisogna dormire!
(bene e nella giusta quantità)

Sonno e Riposo >

Performance - Risultati



Dormire bene e nella giusta quantità è un'attività fondamentale per poter vivere: **non ci sono soluzioni alternative**

Per poter conseguire risultati in ogni campo bisogna curare il proprio riposo e quello dei collaboratori

Un buon sonno può **migliorare di molto le performance, le capacità fisiche, cognitive e di leadership** oltreché la salute

¹Based on a McKinsey study of 81 organizations and 189,000 people around the world. For more, see Claudio Feser, Fernanda MayoI, and Ramesh Srinivasan, "Decoding leadership: What really matters," *McKinsey Quarterly*, January 2015, mckinsey.com.

Source: McKinsey analysis and synthesis of neuroscience research. See article for additional citations.



Best practice - Il settore aereo

Sicurezza

Cura risorse umane

Professionalità

Salute

Ricavi

Riduzione costi

Efficienza operativa

Competizione

Tecnologie

Gestione H24 7/7 - Jet lag

Efficienze generalmente ottenibili

- Riduzione assenteismo
- Riduzione presenteismo (personale stanco)
- Riduzione errori, incidenti, difettosità, inefficienze
- Riduzione costi assistenza sanitaria (prevenzione)

Sicurezza

**Performance
Risultati**

**Salute
Benessere**



Le 5 regole dell'OMS-Organizzazione Mondiale per la Sanità per la prevenzione delle principali malattie croniche

Dormire bene è fondamentale per il nostro benessere e una vita sana e produttiva

**Sonno di
buona qualità
e quantità**



**Attività fisica
costante**



**Corretta
alimentazione**



**No
tabacco**



**No abuso di
sostanze
alcoliche**



Sonno e Riposo > Benessere e Salute

Il sonno scarso e di scarsa qualità influenza il benessere quotidiano e l'aspettativa di vita

Conseguenze della riduzione delle ore di sonno

Obesità

Diabete

Malattie cardio e cerebrovascolari ipertensione

Funzione immunitaria



chi dorme meno di cinque ore a notte ha un rischio notevolmente aumentato di avere o sviluppare il diabete di tipo 2
il sonno regolare e di adeguata quantità favorisce il controllo degli zuccheri

anche una riduzione modesta del sonno (6-7 ore per notte) comporta l'aumento del rischio di aterosclerosi ovvero malattia coronarica, infarto miocardico e ictus

diminuzione della resistenza alle infezioni

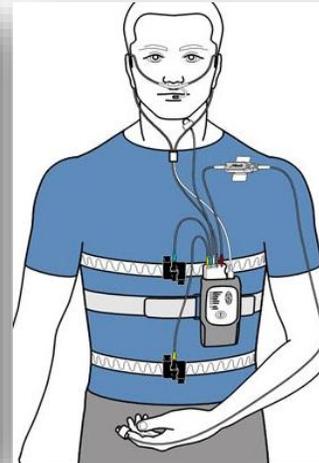
Che cosa fare?



Informazione
Formazione

Assessment
Valutazione rischi
Screening
Diagnosi

Organizzazione
Policy-Regole-Procedure
Sleep coaching
Terapie mediche



**Sonno =
Sicurezza**

**Sonno =
Performance
Risultati**

**Sonno =
Salute
Benessere**





UN ASSESSMENT DELLA TUA ORGANIZZAZIONE?

Scrivi alla segreteria
del programma

corporate@sonnomedica.it