

L'importanza di un corretto utilizzo delle scale portatili

La storia di Mick

Gli infortuni causati dalle cadute dalle scale portatili sono in costante aumento in Australia, specialmente in uomini sui 60 anni che si dedicano a lavori intorno e dentro casa.

Questa è la storia di Mick, un dinamico pensionato caduto da una struttura fai da te da lui stesso ingegnata per potare una siepe.

Nel gennaio 2015, Mick decise di potare una siepe alta assecondando la richiesta che sua moglie Barb gli aveva mosso da tempo. Era una giornata calda e umida e Mick era stanco ma l'unica cosa che voleva era portare a termine il lavoro.

Mick era un dinamico pensionato sulla sessantina che amava fare le cose in modo autonomo. Per 20 anni aveva gestito una ditta di ristrutturazioni strutturali ed era quindi avvezzo al lavoro fisico che negli anni gli costò delle ossa rotte.

Dato che la siepe superava i tre metri di altezza, Mick ingegnò una struttura a due scale con un asse in mezzo per potersi muovere lungo la siepe senza dover salire e scendere da una sola scala. Aveva inoltre collocato dei legnetti sotto i piedi delle scale per stabilizzarle. Mick si stava piegando verso il bordo della casa, con in mano un tosasiepi elettrico, quando le scale cedettero sotto di lui.

Mick cadde da oltre due metri di altezza al suolo, battendo la testa sul mattone di un davanzale nella caduta.

Barb lo sentì cadere dal giardino sul retro.

Il primo pensiero di Mick fu di essersi rotto il collo. Giaceva al suolo cercando di muovere le dita delle mani e dei piedi ringraziando il cielo quando le muoveva. Barb lo portò dal medico di base che gli consigliò di recarsi in ospedale.

Quando arrivarono in ospedale, il dottore disse a Mick: "Non sa quanto è stato fortunato".

Si era rotto quattro costole, la vertebra C6 e fratturato cinque altre vertebre. La testa gli si era gonfiata come una palla da bowling per la botta.

Mick trascorse oltre due mesi confinato nel letto di casa con un collare.



"Ancora sento una voce nella mia testa che si domanda: e se...?" dice Mick. "Dovetti restare sdraiato a letto per otto o dieci settimane e la cosa mi stava facendo impazzire così mi chiedo e se fossi rimasto a letto o su una sedia a rotelle per il resto della mia vita?"

Mick dice di continuare ad aiutare in casa ma non può più fare le cose che era solito fare. Ha difficoltà a sollevare pesi perciò anche ad aiutare con le buste della spesa o a falciare il prato. Non può restare seduto per lungo tempo ed ha problemi a dormire a causa del dolore di cui soffre tutti i giorni dopo più di un anno dall'incidente.

Mick ha modificato il suo comportamento quando si tratta di fare lavori a una certa altezza. Ha comprato una scala portatile nuova con una piattaforma e corrimano di sicurezza ma ancora non vuole salirci. Suo genero lo aiuta con i lavori intorno alla casa e anche i suoi amici si sono offerti di aiutarlo.

“E' sufficiente a dreprimerti perchè non posso fare niente” dice Mick. “Ho dei momenti di sconforto in cui mi chiedo: a che scopo sono ancora qui se non posso fare niente?”

“E' durissimo per uomini che hanno lavorato in modo autonomo per tutta la vita. E' durissimo arrendersi e pagare qualcuno per fare il lavoro o chiedere l'aiuto di qualcuno.”

“Ma quello che direi a persone sulla cinquantina e oltre: riflettete bene prima di salire su una scala portatile.”

L'importanza di un corretto utilizzo delle scale portatili

Visita www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety per ulteriori informazioni riguardo la campagna sull'importanza di un corretto utilizzo delle scale portatili.

Consigli per un corretto utilizzo delle scale portatili

Assicurati che la tua scala sia sicura e idonea al tipo di lavoro

- Usa una scala conforme alla normativa (Norme di sicurezza per l'Australia e la Nuova Zelanda del 1892)
- Leggi le istruzioni del costruttore e segui le avvertenze sulla sicurezza.
- Controlla che la tua scala portatile sia in condizioni perfette per un utilizzo corretto (ad es. assicurati che non sia arrugginita, che sia provvista di zoccoli antisdrucchio alle estemità inferiori e che dispositivi di sicurezza e montanti siano a posto)
- Assicurati che la scala portatile sia calibrata per il peso che intendi supportare (ad es. il tuo peso, il peso degli strumenti e materiali e qualunque altro oggetto che collochi sulla scala).
- Assicurati che la scala scelta sia idonea al compito.

Lavora nelle condizioni idonee

- Lavora su una scala in condizioni meteorologiche idonee (ad es. una giornata calda potrebbe causarti giramenti di

testa e farti perdere l'equilibrio, una giornata umida potrebbe fare scivolare te o la scala, un vento forte potrebbe causare la caduta della scala)

- Assicurati che la scala non sia collocata di fronte a porte o finestre con apertura verso l'esterno.
- Prendi il tempo necessario per installare la scala in condizioni di sicurezza.
- Colloca la scala su un piano asciutto, stabile e livellato.
- Assicurati sempre che la scala sia fissata stabilmente prima di accedervi.
- Assicurati che la scala sia all'altezza giusta per la quota del lavoro.
- Se lavori su una scala estensibile, assicurati che superi di circa un metro la superficie su cui si appoggia e fissala in sicurezza all'estremità superiore.

Lavora in sicurezza sulla scala

- Indossa calzature con soles antisdrucchiolevoli
- Lavora evitando di sporgerti (è molto più sicuro scendere e risistemare la scala).
- Mantieni tre punti di contatto in ogni momento mentre sei sulla scala. Usa entrambe le mani per salire. Quando utilizzi uno strumento, assicurati che entrambi i piedi e l'altra mano siano collocati in modo sicuro sulla scala.
- Sali solo fino al penultimo piolo dall'alto di una scala a libretto o fino al terzultimo piolo dall'alto di una scala estensibile.

Riconosci i tuoi limiti

- Lavora nei tuoi limiti e assicurati che ci sia qualcun'altro in casa mentre lavori su una scala, nel caso ti serva aiuto.
- Fatti aiutare dall'altra persona per reggere la scala in modo che non scivoli.
- Se risenti degli effetti collaterali di un medicinale o soffri di un disturbo medico che possa influire sulla tua forza o sul tuo equilibrio, o se semplicemente non ti senti bene, rimanda il lavoro a un altro giorno o chiedi l'aiuto di qualcuno.
- Se hai 65 anni e oltre e hai bisogno di assistenza per la manutenzione di base della tua casa, contatta il tuo comune di appartenenza per maggiori informazioni riguardo il programma di Assistenza sociale e domiciliare.

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stato del Victoria, Dipartimento di servizi sociali e sanitari, luglio 2016.