



Regione Toscana



Servizio
Sanitario
della
Toscana

Progetto regionale

TUTOR DELLA SALUTE

Manuale



Iniziativa di accompagnamento ai
Mondiali di ciclismo del 2013



Regione Toscana



**Servizio
Sanitario
della
Toscana**

Progetto regionale

I Tutor della Salute

Manuale

Iniziativa di accompagnamento ai
Mondiali di ciclismo del 2013

Progetto regionale

I Tutor della Salute

Manuale

Regione Toscana

Giunta regionale

Direzione generale Diritti di cittadinanza e coesione sociale

Settore Affari generali

Introduzione

In base al rapporto mondiale sulla prevenzione degli incidenti stradali del 2004 dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), l'Istituto superiore della Sanità ha ribadito la necessità di promuovere azioni sulla sicurezza in bicicletta e norme che prevedono l'obbligo di casco a tutte le età.

L'European Child Safety Alliance, attraverso una collaborazione fra OMS, ministero della Salute, la Commissione Europea e l'UNICEF, ha pubblicato il "Child Safety Report Card 2009: summary for 24 countries", dove risulta che l'Italia non ha ancora raggiunto risultati ottimali nell'ambito della sicurezza per i bambini in auto e in bicicletta e che pertanto è necessario promuovere una campagna di comunicazione e sensibilizzazione sul tema rivolto ai genitori e agli stessi bambini.

Con questo obiettivo è nato il progetto "I Tutor della Salute", un'esperienza già realizzata tra il 2010 e il 2012 a Firenze. Un gruppo di studenti della scuola secondaria di II° grado è stato formato da operatori del Trauma Center dell'Ospedale pediatrico Meyer e dell'Educazione alla Salute dell'Azienda Sanitaria fiorentina, e una volta divenuti "Tutor della Salute", utilizzando la metodologia della peer education, cioè dell'educazione tra pari, sono andati nelle scuole elementari per sensibilizzare i bambini sul corretto utilizzo dei dispositivi di protezione in auto e in bicicletta.

In occasione dell'evento dei mondiali del ciclismo, che si terranno nel settembre del 2013 nella nostra Regione, questa esperienza viene riproposta e promossa dall'Assessorato alla Salute della Regione Toscana, in collaborazione con il Trauma Center dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze, della Fondazione Meyer, di tutte le Aziende sanitarie della Toscana e delle istituzioni scolastiche.

1. Obiettivo

Diventando un tutor della salute gli studenti delle scuole superiori della Toscana avranno l'opportunità di insegnare ai bambini delle scuole elementari quanto sia importante utilizzare i dispositivi di sicurezza in auto, in moto ed in bicicletta per evitare traumi, anche gravi in caso di incidente. I ragazzi hanno maggiori capacità degli adulti di influenzare i bambini nell'adozione di comportamenti corretti perchè sono abbastanza vicini di età, sono visti come "ganzi" ed i loro comportamenti sono spesso emulati.

2. Il progetto

La formazione dei tutor sarà svolta da un operatore dei servizi di emergenza urgenza (118) e da un operatore dell'Educazione alla Salute dell'azienda sanitaria locale territorialmente competente e prevede la partecipazione a 3 lezioni di 3 ore ciascuna. Alla fine del percorso, gli studenti saranno pronti a parlare ai bambini della prevenzione dei traumi derivanti da incidenti in auto, in moto ed in bicicletta. Alla fine del programma i Tutor riceveranno un attestato di partecipazione da parte della Regione Toscana, del Meyer e del Servizio Sanitario della Toscana valido come credito formativo.

L'incontro con i bambini delle scuole elementari si svolgerà nelle classi, durante l'orario scolastico, in presenza di due tutor accompagnati dall'operatore di Educazione alla Salute che si è occupato della formazione. L'intervento durerà un'ora durante la quale sarà fatta una presentazione in PowerPoint con delle foto, uno sketch e dei giochi per coinvolgere i bambini. In quella occasione i tutor distribuiranno degli opuscoli e una lettera che i bambini consegneranno ai loro genitori.

Il numero e le date degli incontri verranno programmati in accordo con gli operatori dell'Educazione alla Salute territorialmente coinvolti.

3. La responsabilità

Ogni tutor, in compagnia di un secondo tutor, dovrà svolgere almeno due incontri con i bambini di due classi della scuola elementare individuata dagli operatori dell'Educazione alla Salute durante lo svolgimento del progetto.

4. Tipi di trauma

Il tipo di trauma che colpisce un bambino in caso di incidente è correlato all'età e al loro sviluppo. Mentre i bambini crescono ed esplorano il loro ambiente, fanno attività diverse, sono esposti a diversi pericoli, e hanno una capacità diversa di percezione del rischio.

4.1 I tipi di trauma comuni per gruppo d'età

- **I neonati:** soffocamento, ustioni, cadute.
- **I bambini:** incidenti stradali (come passeggero o pedone), annegamento, ustioni, soffocamento, cadute, avvelenamento.
- **L'età scolastica:** incidenti stradali (come passeggero o pedone), incidenti di bicicletta, annegamento.

- **Gli adolescenti:** incidenti stradali (come passeggero o come conducenti di motoveicoli), avvelenamento, annegamento, cadute, ustioni, ferite accidentali.

4.2 Il trauma cranico

Il trauma cranico è la causa principale di morte e la maggior parte di questi decessi si verificano prima dell'arrivo all'ospedale. I bambini spesso subiscono un trauma cranico a causa di diversi fattori:

1. la testa del bambino è sproporzionata rispetto al corpo;
2. le ossa del collo non sono sviluppate completamente, dunque è più delicato;
3. il cervello è più suscettibile alle forze durante un trauma.

Nei casi peggiori, il trauma cranico può causare anche morte o grave invalidità.

4.3 Il trauma vertebrale

Il trauma vertebrale è abbastanza insolito nei bambini mentre è più probabile negli adolescenti. Il trauma del rachide cervicale è il più comune, sebbene si vedano traumi del rachide toracico e lombare. Gli incidenti stradali sono la causa più comune del trauma vertebrale, seguito dalle cadute e dallo sport.

Il 67% dei traumi del rachide cervicale nei bambini sotto l'età dei dodici anni accadono tra l'occipite e C2. Invece, gli adolescenti e gli adulti spesso hanno un trauma delle ultime vertebre cervicali.

Il trauma del midollo spinale può essere causato da stiramento, contusione, compressione, o il taglio del midollo spinale.

Le lesioni del midollo spinale potrebbero risultare nella paraplegia (perdita di forza e sensibilità a 2 arti) o nella tetraplegia (perdita di forza e sensibilità a 4 arti).

5. Incidenti stradali

Gli incidenti stradali sono la causa principale di morte nei bambini sopra l'anno di età. I bambini che sono regolarmente assicurati, cioè protetti dai dispositivi di sicurezza, hanno un rischio di morte ridotto dell'80% rispetto a quelli che non lo sono. Così, quando usati correttamente, i seggiolini, i rialzi e le cinture di sicurezza, possono ridurre considerevolmente il numero dei decessi. È importante che i bambini usino il dispositivo di sicurezza giusto secondo la loro età, il loro peso e la loro altezza.

I bambini fra i due e i cinque anni che usano le cinture di sicurezza prematuramente (senza seggiolino rialzo) sono quattro volte più a rischio di riportare un

trauma cranico grave durante un incidente rispetto a quelli che sono allacciati al seggiolino o al rialzo. Quando i bambini dai cinque ai nove anni indossano la cintura di sicurezza in modo inappropriato (per esempio, quando non è usata con un seggiolino o un rialzo), questa può causare la “*seatbelt syndrome*” (la sindrome della cintura di sicurezza). La “*seatbelt syndrome*” è un insieme di lesioni dell’addome, della spina dorsale e del midollo spinale.

Safe Kids Worldwide, un’organizzazione internazionale per la prevenzione degli incidenti, dà le seguenti indicazioni per la sicurezza dell’autoveicolo:

- l’uso corretto dei seggiolini e delle cinture di sicurezza riduce fino all’80% la probabilità di riportare una ferita grave o la morte;
- l’uso della cintura di sicurezza è destinata agli adulti/e; se utilizzata prematuramente può far male al collo e all’addome del bambino;
- si deve scegliere il sistema di ritenuta più adeguato per il bambino compatibilmente con il suo peso.
- Fino a 10 kg: il seggiolino deve essere posizionato sul sedile posteriore in senso contrario a quello di marcia.
- Da 10-15 kg: il seggiolino deve essere posizionato sul sedile posteriore nel senso di marcia.
- Da 15-25 kg: i bambini devono sedere sul sedile posteriore e usare un rialzo con cintura. Il rialzo deve permettere al bambino di indossare la cintura nel modo corretto. Il tratto diagonale della cintura non deve mai passare sul collo e il tratto orizzontale deve passare sopra le cosce e non sopra l’addome.
- Da 25-36 kg: devono sedere sul sedile posteriore e usare un rialzo con cintura, finché non possono indossare la cintura nel modo corretto senza l’aiuto del rialzo.
- Se il bambino è più alto di un metro e mezzo, può indossare le cinture di sicurezza, ma se ha meno di dodici anni, deve sempre sedere sul sedile posteriore.
- I bambini sotto i cinque anni non devono essere trasportati in nessun modo su un motoveicolo! I bambini più grandi devono essere sempre protetti e stabili in moto.
- I bambini, durante il trasporto in macchina, non devono essere mai tenuti fra le braccia perché potrebbero riportare una ferita grave o persino essere sbalzati all’esterno del veicolo in caso di incidente.
- Le donne in gravidanza devono sempre mettere la cintura di sicurezza e perché non sia dannoso per il feto, il tratto diagonale deve passare tra i seni e il tratto orizzontale sopra le cosce, al di sotto dell’addome.

6. Incidenti in bicicletta

Anche se andare in bicicletta è un'attività sana e divertente, purtroppo, dopo le automobili, le biciclette provocano più ferite nell'infanzia di qualunque altro bene di consumo.

Fortunatamente, c'è un modo facile per proteggere i bambini, il casco. L'uso del casco riduce fino all'88% la probabilità di un trauma cranico grave.

Il bambino deve portare il casco ogni volta che va in bici, non importa se vicino o lontano da casa. La maggior parte degli incidenti in bici accade vicino a casa!

6.1 La misura del casco

La misura del casco è importante. Deve essere comodo ma stretto, centrato sulla testa in posizione dritta, con le cinghie allacciate. Il casco deve stare appena sopra le sopracciglia e non deve muoversi facilmente. Le cinghie dovrebbero formare un "Y" appena sotto l'orecchio del bambino.

La cinghia del mento dovrebbe essere aderente al mento, in modo che quando il bambino apre la bocca, il casco si tira un po' giù.



I caschi che hanno più di cinque anni dovrebbero essere sostituiti. Dopo un trauma cranico avvenuto indossando il casco, questo deve essere cambiato.

Safe Kids Worldwide, un'organizzazione internazionale per la prevenzione degli incidenti offre i punti seguenti per la sicurezza in bicicletta:

- indossare il casco ogni volta che vai in motorino o in bicicletta;
 - controllare che il casco abbia un certificato di sicurezza;
 - guidare in modo che tutti gli altri ciclisti e autisti possono vederti;
- guardare a destra e sinistra per controllare gli altri veicoli prima di girare o di attraversare una strada;
 - controllare sempre se ci sono buche, pietre, foglie bagnate, grate, binari della tramvia/ferrovia o qualsiasi cosa che ti potrebbe causare la perdita del controllo della bicicletta;
 - assicurarsi che la tua bicicletta sia della misura giusta per la tua altezza, peso e l'età;

- gonfiare le ruote correttamente;
- controllare sempre i freni;
- i ciclisti dovrebbero viaggiare in fila, l'uno dietro l'altro.

7. Presentazione in classe

Il testo che segue è una descrizione generale della presentazione da svolgere con i bambini delle scuole elementari.

Preparazione: portatile, proiettore, presentazione in powerpoint.

Introduzione: i tutor si presentano e introducono il loro messaggio riguardante la sicurezza. (1 min.).

Ciao. I nostri nomi sono (nomi). Noi siamo in (quarta/quinta) alla (nome della scuola). Oggi siamo qui per parlarvi di alcuni modi per contribuire alla vostra sicurezza.

Cervello e spina dorsale

Mostrare foto del cervello.

Un tutor chiede ai ragazzi:

Cos'è questa cosa nella foto ?

Gli alunni rispondono: è il cervello.

Un tutor chiede ai ragazzi:

Chi mi sa dire cos'è il cervello?

Dov'è?

A cosa serve?

Alcune risposte che potrebbero essere date dai ragazzi: è dentro alla testa. Serve per pensare. Controlla il corpo.

Un tutor spiega:

Il cervello è la parte più importante del corpo. È delicato e morbido e quindi deve essere protetto. È per questo che è dentro la testa (indica la tua testa). Il cervello serve a pensare. Controlla i muscoli e tutto il resto del corpo. Il cervello ti aiuta a sentire, vedere, ricordare, respirare, spostarti e molte altre cose. Il cervello controlla tutto il corpo e ci fa vivere.

Mostrare foto della spina dorsale.

Un tutor chiede:

C'è qualcuno che mi sa dire cos'è questa foto?

È possibile che i ragazzi sappiano che si tratta della spina dorsale.

Un tutor chiede agli alunni:

Mi sapete dire dove si trova la spina dorsale?

A cosa serve?

Possibili risposte: è nella schiena.

Un tutor spiega:

La spina dorsale è dentro le ossa che scendono lungo il centro della schiena (indica la spina dorsale). La spina dorsale manda dei messaggi al cervello riguardo a cosa senti e cosa tocchi. Manda messaggi dal cervello alle gambe e alle braccia per fare in modo che le puoi muovere.

Un tutor chiede agli studenti:

Che succede se ci facciamo male al cervello o alla spina dorsale?

Alcune possibili risposte: puoi morire. Non riesci più a camminare.

Un tutor spiega:

Se qualcuno si fa male al cervello o alla spina dorsale potrà avere difficoltà a muoversi o a pensare. In casi gravi, potrebbe non riuscire a camminare o a muovere le mani. In casi molto gravi potrebbe non svegliarsi mai, o perfino morire. È per questo che è molto importante proteggere il cervello e la spina dorsale.

Sketch del casco:

Il Tutor spiega brevemente e poi mostra come indossare correttamente un casco. (5- 7 min.)

Tutor 2 si allontana preferibilmente in un posto dove gli alunni non possono vederlo/a, e si mette un casco in modo sbagliato. Tutor 1 è rivolto verso i ragazzi. Lo sketch inizia, e Tutor 2 cammina verso Tutor 1 in modo che i ragazzi lo possano vedere.

Tutor 1: *Ciao (nome), cosa fai?*

Tutor 2: *Mi preparo per andare a fare un giro in bici. Vuoi venire con me?*

Tutor 1: *Certo, volentieri! Ma, aspetta cos'è quello che hai in testa?*

Tutor 2: *E' il mio casco, ovviamente!*

Tutor 1: *Lo so che è un casco, ma credevo che i caschi servissero a proteggere la testa. Non credo che ti proteggerà molto se lo indossi così. Lo devi indossare correttamente se vuoi che ti protegga.*

Tutor 2: Davvero, e come dovrei fare a indossarlo nel modo giusto?

Tutor 2 rimuove il casco e lo mette al contrario.

Così va meglio?

Tutor 1: No! Va peggio! Ora è al contrario! Potrebbe funzionare se tu avessi la testa al contrario, ma così potresti farti veramente male. Davvero non sai come metterlo?

Tutor 2: Beh, credo di no, allora. Se sei così intelligente potresti mostrarmi tu come si fa!

Tutor 1: Perché non chiediamo a uno dei ragazzi di darti una mano?

Tutor 1 si volta verso la classe

C'è qualcuno che può aiutare (nome di Tutor 2) a mettere il casco correttamente?

Scegli uno studente che possa aiutare Tutor 2 ad indossare il casco in modo corretto. Lo studente dovrebbe raddrizzare il casco ed agganciarlo.

Tutor 1: (quando Tutor 2 indossa il casco correttamente). Vedete, non è così difficile mettere il casco nel modo giusto. Il casco serve a proteggervi la testa, viso e cervello. È duro fuori e morbido dentro e si allaccia per fare in modo che rimane nella posizione giusta. Così se dovessi cadere dalla bici, il casco ti proteggerà.

Tutor 2: Chi è che vuole provare a mettersi il casco correttamente? (scegliere un altro studente e assicurarsi di mostrare la giusta posizione del casco e come si fa ad allacciarlo).

Quando vi mettete il casco, assicuratevi che sia sulla testa, non troppo indietro. Dovete allacciarlo per evitare che si muova troppo. Ovviamente potete allentarlo o stringerlo finché non sentite che è comodo.

Tutor 2: Io mi metto sempre il casco quando vado in bici. E voi? Alzate la mano se vi mettete sempre il casco quando andate in bici. (chiedete ai ragazzi perché si mettono il casco e perché alcune volte non se lo mettono). Quanti di voi si mettono il casco nel modo corretto come vi abbiamo spiegato prima?

Tutor 1: So che alcune persone credono che non sia importante mettersi il casco se sono vicini alla loro casa o se stanno solo giocando con gli amici perché credono che non serva. Ma il casco serve sempre quando si va in bici. Anche se non stai andando molto lontano o molto veloce. Anche se sei vicino a casa tua. Anche se i tuoi genitori sono con te. Il casco va messo sempre perché non si sa mai quando potresti cadere o farti male e quindi devi sempre proteggere il tuo cervello. È la parte più importante del tuo corpo.

Dimostrazione con le auto modello e video degli incidenti in macchina: mostra un'incidente con la macchina giocattolo facendo notare le persone con la cintura e le persone senza. (5 min.)

Tutor spiega: *Ora vi parleremo di un'altra cosa per la vostra sicurezza : le cinture. Ecco una macchina con dentro una famiglia. Il padre e la figlia indossano la cintura, ma la madre e il figlio no. Guardate che cosa succede durante un incidente (fare la dimostrazione). Le persone che non avevano la cintura sono volate fuori dalla macchina e si sono fatte male. Le persone che non indossano la cintura possono farsi del male e fare male anche alle altre persone nella macchina. Alcune volte possono rompere il parabrezza e volare fuori dalla macchina. Adesso vi faremo vedere alcuni video che fanno vedere cosa succede a chi non si mette la cintura. (usare Powerpoint per mostrare i video).*

Sicurezza in macchina: (seggolini, rialzi, cinture. (3 min.)

Tutor spiega: *Non è solo importante mettersi la cintura. È altrettanto importante metterla nel modo giusto. A seconda di quanti anni hai, quanto pesi e quanto sei alto forse dovresti usare un rialzo o un seggiolino per essere sicuro quando viaggi in macchina. (usa il Powerpoint per mostrare le varie foto dei seggiolini, rialzi, cinture)*

Tutor chiede: (diapositive seggiolini)

Ecco cosa sono i seggiolini. Chi di voi mi sa dire chi dovrebbe usare un seggiolino?

Tutor spiega:

- *Neonati e bambini che hanno meno di 4 anni dovrebbero usare un seggiolino. Un seggiolino dovrebbe essere usato fino a un peso di 18 kg.*

Tutor chiede: (diapositiva rialzi)

- *Mi sapete dire cos'è questo? Chi lo dovrebbe usare ?*
- *Bambini che hanno tra 4 e 8 anni dovrebbero usare un rialzo. Un rialzo è un cuscino piuttosto rigido che permette di legare il bambino con le cinture di sicurezza in dotazione alla macchina. Non possono indossare una cintura perché sono troppi piccoli e le cinture sono create per gli adulti. Quando pesi più di 36 kg o sei più alto di 142.5 cm puoi usare una cintura. Di solito si può usare una cintura da circa 8 anni in poi.*

Tutor chiede: (diapositiva cintura)

- *Questa è una cintura. Quando non ti serve più un rialzo puoi usare una cintura.*
- *Finché hai meno di 12 anni dovresti stare nei sedili posteriori della macchina. Solo gli adulti e i ragazzi che hanno più di 12 anni possono sedersi davanti.*

- (diapositiva riassuntiva) *La cintura va indossata sempre, anche se il viaggio è molto corto, anche se sono i tuoi genitori che guidano. Tutti dovrebbero sempre indossare la cintura e la dovrebbero indossare nel modo giusto.*

Conclusione (5 min).

Tutor chiede: *“cosa c’è che non va con questa foto?”* Gli studenti dovranno individuare l’uso scorretto di caschi e le cinture nelle foto mostrategli.

Disegni

Si invitano i bambini a creare un poster per dimostrare ciò che hanno imparato riguardo alla sicurezza. (5-10 min)

Tutor spiega: *Ora tocca a voi. Disegnate e colorate un poster per mostrare cosa avete imparato*

(Se avanza tempo chiedi a un volontario di mostrare e descrivere il suo disegno. Raccogliere tutti i disegni alla fine. Ringrazia gli studenti per la loro attenzione e partecipazione.)