



# INDICAZIONI OPERATIVE

## PER I LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

---

COME ADERIRE AL PROGRAMMA **WORKPLACE HEALTH PROMOTION**  
DELLA REGIONE MARCHE

La prevenzione delle patologie croniche non trasmissibili è identificata come una delle priorità per la nostra nazione, sia per sostenere i cittadini nel loro percorso di vita, sia per garantire la sostenibilità del sistema socio sanitario, sempre più gravato dai costi diretti ed indiretti legati a tali patologie.

Un “luogo privilegiato” per realizzare tali programmi è certamente quello di lavoro, pur con le mutate condizioni che tale dizione oggi rappresenta: la grande maggioranza dei cittadini - indipendentemente dalle proprie condizioni sociali ed economiche- trascorre una relevantissima parte della propria vita attiva lavorando.

La Regione Marche, l'INAIL e le parti sociali datoriali e dei lavoratori hanno pertanto condiviso, nell'ambito delle strategie attivate dal Comitato Regionale di Coordinamento previsto dall'art. 7 del D. Lgs 81/08, la volontà di promuovere una rete marchigiana di “luoghi di lavoro che promuovono salute” seguendo le indicazioni metodologiche già validate in Europa (<http://enwhp.org>) e sperimentate in Italia in particolare dalla Regione Lombardia e dal Centro di Didattica Multimediale - luoghi di Prevenzione - LILT sede di Reggio Emilia.

I piani nazionali e regionali della prevenzione sono risultati un utile strumento di programmazione e di crescita di consapevolezza da parte di tutti i soggetti istituzionali e dei portatori di interessi coinvolti negli interventi di prevenzione. L'emanazione dei nuovi livelli essenziali di assistenza (LEA - DPCM 12/1/2017) consolida l'assunto che uno dei compiti che il servizio sanitario è svolgere efficaci programmi di promozione della salute e degli stili di vita sani, alla pari con pratiche sanitarie di diagnosi e cura meglio note alla popolazione. Le linee specifiche di intervento previste dall'attuale PRP della Regione Marche, rappresentano quindi la traccia metodologia per l'implementazione ed il monitoraggio qualitativo, quantitativo e temporale del processo integrato che si avvia oggi, con l'impegno di tutti i promotori di renderlo stabile nel tempo.

## INDICE

Che cosa è la Salute

pag. 1

Che cosa è la Promozione della Salute

pag. 3

Che cosa è la Promozione della Salute negli Ambienti di Lavoro WHP

pag. 4

Che cosa è il programma Aziende che Promuovono Salute

pag. 5

Il ruolo dei Dipartimenti di Prevenzione

pag. 6

Benefici

pag. 7

Aderire alla rete WHP

pag. 8

Iscrizione

pag. 11

Processo partecipato

pag. 13

Raccolta dati

pag. 15

Pianificazione/rendicontazione

pag. 17

Riconoscimento ufficiale

pag. 19

Aree di intervento

pag. 20

Alimentazione

pag. 23

Fumo

pag. 27

Alcol

pag. 31

Attività fisica

pag. 35

Screening oncologici

pag. 39

Per approfondire

pag. 40

# CHE COSA E' LA SALUTE?

---

La salute come definita nel 1948 dall' Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) non è soltanto assenza di malattia o di infermità ma anche uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale.

Da qui nasce un nuovo approccio alla salute, un nuovo paradigma di riferimento, che richiama la necessità di promuovere la salute e non più solo di curare le malattie.

L'attuale concetto vede la salute in stretta interazione tra dimensione fisica e mentale, tra contesto abitativo, di vita e di lavoro, tra clima culturale, sociale e politico. Si tratta di un concetto positivo che valorizza le risorse sociali e personali, oltre alle capacità fisiche (Carta di Ottawa 1986).

La salute non è una condizione astratta, ma un mezzo finalizzato ad un obiettivo che, in termini operativi, rappresenta una risorsa per permettere alle persone di condurre una vita produttiva sul piano individuale, sociale ed economico.

**La vita non è vivere, ma vivere in buona salute.**

Marziale (40 d.c. - 104 d.c.)



# CHE COSA E' LA PROMOZIONE DELLA SALUTE?

---

La Promozione della Salute è definita come il “processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla” (OMS, 1986).

La Promozione della Salute è quindi “la combinazione di interventi che, attraverso supporti educativi e ambientali, facilitino le azioni e modifichino le condizioni di vita conducendo l’individuo, o la comunità, alla salute” (Green, 1991). La partecipazione è quindi fondamentale per supportare le azioni di promozione della salute.

Singole persone e gruppi di persone diventano soggetti attivi nel perseguimento di uno stato di buona salute quando sono in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di modificare l'ambiente o di adattarsi ad esso.

“La salute è creata e vissuta dalle persone all’interno degli ambienti della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama” (Dichiarazione della carta di Ottawa 1986).

**Non basta prevedere la malattia per guarirla, occorre insegnare la salute per conservarla.**

Ippocrate (460 a.c. - 377 a.c.)

# CHE COSA E' LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI AMBIENTI DI LAVORO -WHP?

---

Il luogo di lavoro è entità sovrastrutturale complessa di relazioni, percezioni, emozioni, ambiente fisico, decisionale, territoriale (Schein 1985). Spesso è un luogo che favorisce la presenza di elementi di rinuncia a comportamenti individuali (in termini di spontaneità e soggettività) percepiti come nocivi alla qualità dell'organizzazione. Intervenire con azioni di promozione della salute negli ambienti di lavoro significa migliorare il benessere organizzativo, ossia la capacità che ogni organizzazione ha di promuovere e mantenere il benessere fisico, psicologico e sociale dei lavoratori a tutti i livelli e per tutti i ruoli (Favretto, 2009).

Un'azienda che promuove la salute opera nel proprio interesse e in quello della collettività. Si impegna a costruire, con il lavoro congiunto dei datori di lavoro, dei lavoratori e della società tutta, attraverso un processo partecipato, un contesto che favorisce l'adozione di comportamenti e scelte positive per la salute.

Il concetto di Promozione della Salute nei contesti occupazionali (Workplace Health Promotion o WHP) presuppone che un'azienda non solo attui tutte le misure per prevenire infortuni e malattie professionali ma si impegni anche ad offrire ai propri lavoratori opportunità per migliorare la propria salute, riducendo i fattori di rischio generali e in particolare quelli maggiormente implicati nella genesi delle malattie croniche.

L'elaborazione concettuale sottesa al WHP è stata sintetizzata e ufficializzata nella Dichiarazione di Lussemburgo (1997): in tale dichiarazione il WHP è stato definito *"Lo sforzo congiunto di imprese, addetti e società per migliorare la salute e il benessere dei lavoratori"* che può essere raggiunto attraverso la combinazione di elementi quali:

- il miglioramento dell'ambiente e dell'organizzazione del lavoro;
- la promozione della partecipazione attiva;
- l'incoraggiamento dello sviluppo industriale.

**Le persone si lasciano convincere più facilmente dalle ragioni che esse hanno scoperto piuttosto che da quelle scaturite dalla mente degli altri.**

Blaise Pascal (1623 - 1662)

# CHE COSA E' IL PROGRAMMA AZIENDE CHE PROMUOVONO SALUTE - RETE WHP REGIONE MARCHE?

---

Il Programma "Luoghi di lavoro che Promuovono Salute - Rete WHP Regione Marche" si fonda sui principi della Promozione della Salute negli ambienti di lavoro con l'obiettivo prioritario di incoraggiare cambiamenti organizzativi nei luoghi di lavoro al fine di renderli ambienti favorevoli all'adozione consapevole di stili di vita salutari per la prevenzione delle malattie croniche. Corretti stili di vita infatti rappresentano una priorità di salute e una sfida che coinvolge anche il mondo del lavoro e che possono contribuire ad una migliore gestione delle idoneità ed al potenziamento del capitale umano.

L'Azienda che aderisce al programma e mette in atto azioni efficaci e sostenibili su alcune tematiche prioritarie in linea con la linea 3.3 "Lavorare in...stile" e la linea 5.4 "Il lavoro invita allo screening" del Piano Regionale della Prevenzione approvato con DRG 540/2015 ed in associazione ad interventi raccomandati per il benessere aziendale e lo sviluppo sostenibile acquisirà un riconoscimento annuale come "Luogo di lavoro che Promuove Salute".

**Questo documento intende fornire le informazioni utili per aderire alla rete WHP Regione Marche.**

# IL RUOLO DEI **DIPARTIMENTI DI PREVENZIONE**

---



Nell'ambito del Programma WHP Regione Marche i Dipartimenti di Prevenzione dell'ASUR MARCHE svolgono nei confronti delle Aziende un ruolo di orientamento metodologico e organizzativo mediante:

- sostegno metodologico all'azienda nel percorso sin dalla fase di pianificazione nella scelte di selezione e valorizzazione delle opportunità aziendali già in essere sulla base di criteri di efficacia, coerentemente agli obiettivi del Programma;
- offerta di informazioni sulle opportunità di accesso a Servizi Sanitari e Socio Sanitari (ad esempio Centri per il Trattamento del Tabagismo, Ambulatori Dietologici, Servizi per il Trattamento delle Dipendenze, Programmi di Screening, ecc.) disponibili sul territorio.



# BENEFICI

---

Le prove di efficacia dimostrano che gli interventi di Workplace Health Promotion possono migliorare lo stato di salute del lavoratore, aumentarne la qualità della vita, creargli condizioni di maggiore gratificazione e diminuire infortuni e malattie.

Gli interventi possono inoltre avere ricadute positive sull'organizzazione aziendale, facendo diminuire i costi relativi all' assenteismo.

Possono inoltre migliorare l'immagine aziendale, far registrare un minore turnover ed una maggiore produttività.

## DEDUCIBILITA' DI IRES E IRAP

**CONCORRENZA AL RAGGIUNGIMENTO DEI 100 PUNTI NECESSARI PER OTTENERE L'OSCILLAZIONE DEL PREMIO INAIL "OSCILLAZIONE PER PREVENZIONE" (OT/24) TENUTO CONTO DELLE DISPOSIZIONI DELL'ISTITUTO IN MATERIA**

*[https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/avvisi-e-scadenze/avviso\\_ot24\\_anno2017.html](https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/avvisi-e-scadenze/avviso_ot24_anno2017.html)*

# ADERIRE ALLA RETE WHP IN 5 PASSI

---

## PREREQUISITI

**Le aziende che desiderano aderire al programma devono:**

- Essere in regola con gli oneri contributivi e assicurativi
- Aver redatto il Documento di Valutazione dei Rischi come previsto dal D.Lgs 81/08 e rispettare le disposizioni in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro
- Essere in regola con le norme ambientali (D.Lgs 152/06 e s.m.i.).
- Non avere riportato nei 5 anni precedenti condanne definitive relative all'applicazione del DLgs 231-/2001 (art 25 - septies - omicidio colposo o lesioni gravi o gravissime commesse con violazione delle norme sulla tutela della salute e sicurezza sul lavoro o art 25- undecies - reati ambientali).





# 1. ISCRIZIONE

---

## COME CI SI ISCRIVE AL PROGRAMMA

Per l'iscrizione al programma si deve compilare l'apposito modulo **SCHEDA I** ed inviarlo per posta elettronica all'indirizzo **whp.asur@sanita.marche.it** entro il 30 settembre.

Entro i trenta giorni successivi dalla presentazione del modulo l'azienda sarà contattata da operatori dei Dipartimenti di Prevenzione territorialmente competenti per l'illustrazione dei contenuti.



# 2. PROCESSO PARTECIPATO

---

## **COME SI AVVIA UN PROCESSO PARTECIPATO**

A partire dall'iscrizione ed entro il primo mese l'Azienda dovrà avviare il processo di coinvolgimento del Datore di lavoro o delegato con poteri decisionali, RSPP, Medico Competente, RLS, Rappresentanze Sindacali e chiunque possa rivestire un ruolo nello sviluppo del Programma.

Tutti i lavoratori dovranno essere informati e coinvolti in merito all'adesione dell'Azienda al Programma.

Per pianificare il percorso, organizzare le attività e per rilevare opportunità di raccordo con iniziative presenti sul territorio locale è necessario il coinvolgimento di tutte le figure aziendali. Fondamentale il coinvolgimento del Medico Competente a garanzia sia della sostenibilità del programma, anche attraverso la realizzazione dell'intervento motivazionale breve, che della sua continuità nel tempo e consequenzialità con i programmi di sorveglianza sanitaria.





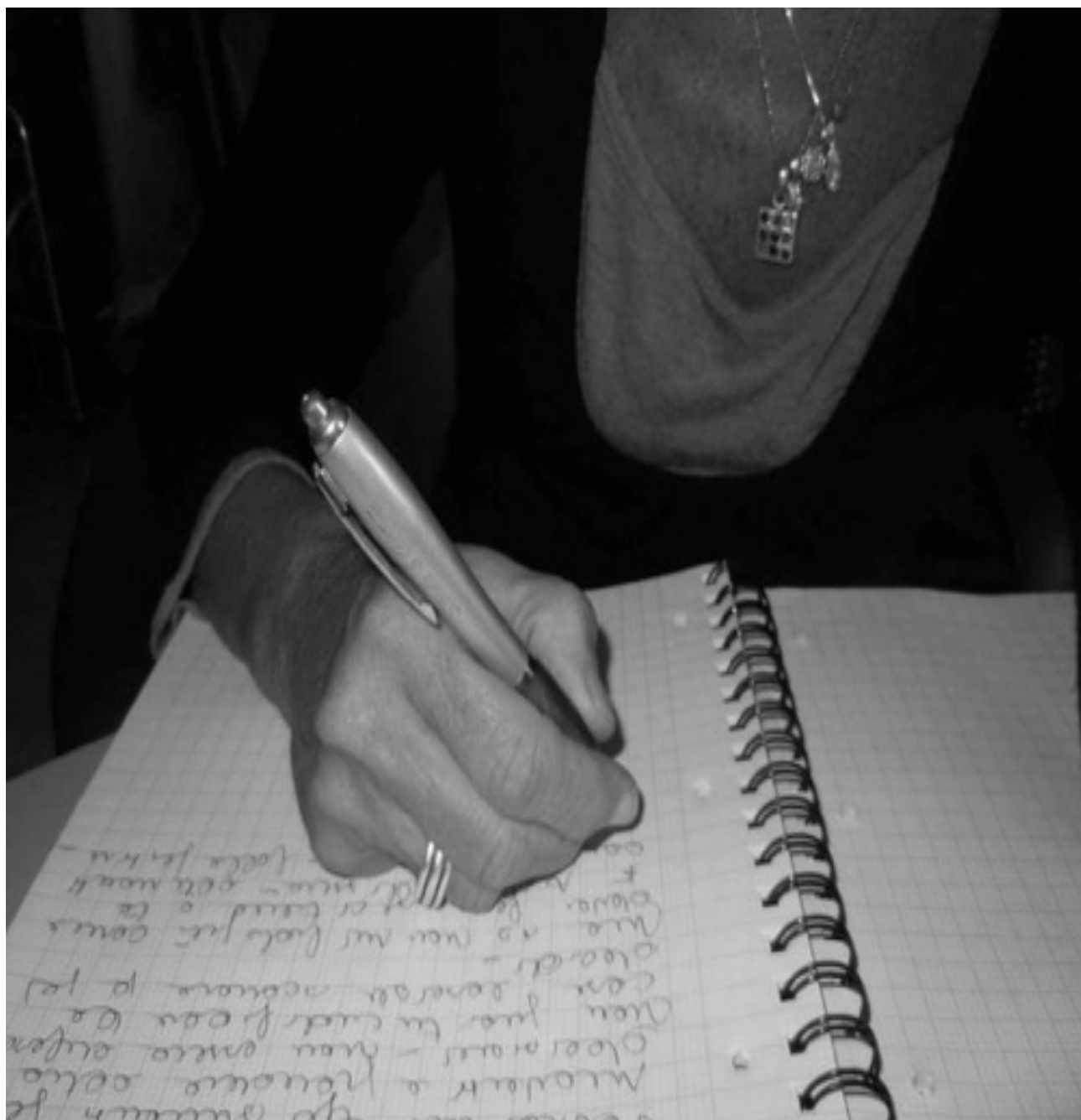
# 3. RACCOLTA DATI

---

## **COME RACCOGLIERE I DATI UTILI PER PIANIFICARE E VALUTARE IL PERCORSO**

Entro tre mesi dall'iscrizione, sono previste:

- la compilazione di un questionario anonimo da parte dei lavoratori, non vincolante ai fini dell'adesione, utile soprattutto al coinvolgimento degli stessi nel percorso. **SCHEDA II**
- Al fine di valorizzare/sistematizzare azioni già in corso e meglio individuare quelle più congeniali rispetto alle proprie caratteristiche di base, per riconoscersi o diventare una "Azienda che promuove salute", la compilazione, non vincolante ai fini dell'adesione, della **SCHEDA III** comprensiva di alcuni interventi non inseriti nel WHP Regione Marche ma comunque valutabili dall'azienda se di interesse.



# 4. PIANIFICAZIONE/RENDICONTAZIONE

---

## **COME PIANIFICARE E RENDICONTARE IL PERCORSO EFFETTUATO**

Sulla base di quanto emerso si procederà alla **pianificazione** aziendale delle attività attingendo dalle “aree tematiche” successivamente riportate in questa pubblicazione.

**SCHEDA IV** (obbligatoria)

Le Aziende che partecipano al programma dovranno realizzare:

- **il primo anno almeno una buona pratica per due aree tematiche**
- **il secondo anno un'ulteriore buona pratica attingendo ad una terza area**
- **il terzo un'ulteriore buona pratica attingendo ad una quarta area tematica**
- **successivamente: una buona pratica per ogni area tematica**

Il mantenimento delle azioni intraprese in ciascun anno è garanzia di un cambiamento reale e strutturale dell'ambiente di lavoro.

Alla fine di ogni anno l'azienda **rendiconterà** la realizzazione delle buone pratiche effettuate.

**SCHEDA V** (obbligatoria)



# 5. RICONOSCIMENTO

---

## **COME OTTENERE IL RICONOSCIMENTO UFFICIALE**

Il riconoscimento di “Azienda che Promuove Salute ” avviene al termine di ogni annualità e consiste in una certificazione che viene rilasciata dall’Area Vasta territorialmente competente. Possono accedere al riconoscimento le aziende che hanno attivato il numero minimo di buone pratiche previste tra quelle indicate come “prioritarie”.

Il riconoscimento ha cadenza annuale in quanto ha l’obiettivo di sostenere il processo di miglioramento continuo.

Le aziende saranno sostenute in tale processo da operatori dei Dipartimenti di Prevenzione con esclusione delle funzioni di vigilanza che potranno effettuare verifiche a campione unicamente sulla veridicità dei dati auto certificati. La verifica non potrà dare origine in alcun caso a sanzioni, essendo la partecipazione al programma su base volontaria.

# AREE DI INTERVENTO DEL PROGRAMMA

---

Il concetto di Promozione della Salute nei contesti occupazionali presuppone che un'azienda non solo attui tutte le misure per prevenire infortuni e malattie professionali ma si impegni anche ad offrire ai propri lavoratori opportunità per migliorare la propria salute, riducendo i fattori di rischio generali e in particolare quelli maggiormente implicati nella genesi delle malattie croniche. I luoghi di lavoro che Promuovono la Salute, ad esempio, incentivano e promuovono l'attività fisica, offrono opportunità per smettere di fumare, promuovono un'alimentazione sana, attuano misure per migliorare il benessere sul lavoro e oltre il lavoro.

Il Programma Workplace Health Promotion della Regione Marche prevede lo sviluppo di attività (buone pratiche) in 4 aree tematiche; l'obiettivo è quello di:

- **aumentare il consumo di frutta e verdura**
- **ridurre il consumo eccessivo di sale**
- **ridurre il numero dei fumatori**
- **estendere la tutela del fumo passivo**
- **ridurre il consumo di alcol a rischio**
- **aumentare l'attività fisica delle persone**

Il percorso sarà facilitato da una serie di allegati. Le indicazioni fornite dagli stessi sono validate scientificamente. L'azienda può comunque utilizzarne altre a condizione che siano supportate da evidenze scientifiche.

Il Programma Workplace Health Promotion della Regione Marche si prefigge altresì di contribuire ad aumentare i lavoratori che, in età target, si sottopongono a screening oncologici.

**Il paziente dovrebbe avere riposo, cibo, aria fresca ed esercizio fisico: il quadrangolo della salute.**

William Osler (1849 - 1919)





## **AREA TEMATICA 1**

---

**PROMOZIONE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

AUMENTARE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

RIDURRE IL CONSUMO ECCESSIVO DI SALE

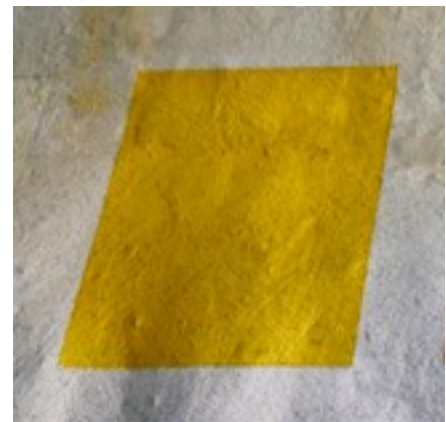
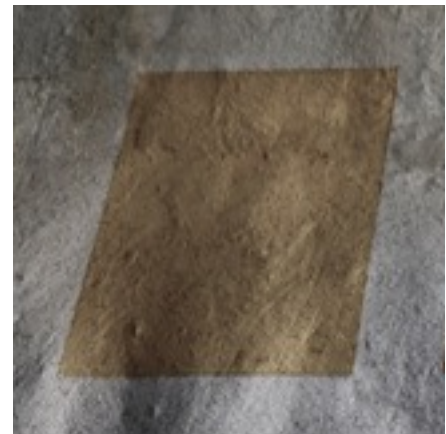
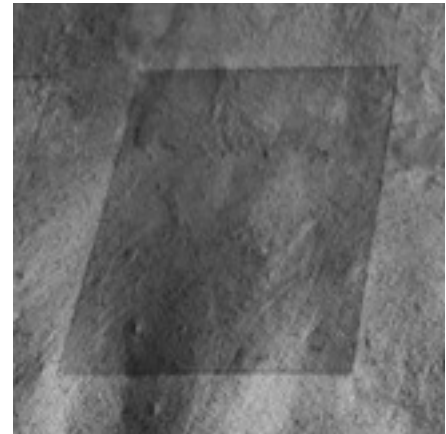


# ALIMENTAZIONE

---

La considerazione della salute come un fattore dinamico in continua evoluzione, è strettamente legato al concetto di qualità della vita, educazione e prevenzione.

Il comportamento alimentare può rappresentare sia un fattore di rischio che, se corretto, un fattore protettivo nell'insorgenza di numerose patologie compresa quella neoplastica.



# ALIMENTAZIONE

## BUONE PRATICHE

---

### 1.1

#### MENSA AZIENDALE

- Frutta e verdura presenti nel menù di tutti i pasti serviti in azienda (senza costi aggiuntivi e non sostituibili con dolce o altri piatti)
- Intera offerta di pane con ridotto contenuto di sale
- Pane integrale sempre disponibile
- Offerta di pasti con "poco sale e iodato" - Locandina **ALLEGATI A1.A4**

### 1.2

#### DISTRIBUTORI AUTOMATICI/AREA DISTRIBUTORI

- Frutta e verdura fresca e di stagione sempre disponibile - Locandina **ALLEGATO A2**
- Almeno 30% alimenti conformi - Locandina **ALLEGATO A3**
- Info frutta - Locandina **ALLEGATO A4**
- Locandine piramide alimentare mediterranea, decalogo INRAN, regolamento IMC **ALLEGATI A5.A6.A7**

### 1.3

#### AREA REFEZIONE

- Frutta e verdura fresca di stagione almeno tre volte a settimana
- Locandine piramide alimentare mediterranea, decalogo INRAN, regolamento IMC **ALLEGATI A5.A6.A7**

### 1.4

#### INTERVENTI SULLE PORZIONI

- Formazione del personale della mensa sulle porzioni corrette
- Esposizione nel locale mensa della locandina sul rapporto nutrienti **ALLEGATO A8**
- Informazione sulle porzioni ai lavoratori - Foglio informativo **ALLEGATO A10**

## 1.5

### INIZIATIVA CODICE COLORE

- Nella mensa aziendale per orientare la scelta e gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori - Pieghevole "Mangia a colori" **ALLEGATO A9**
- Adozione del mercoledì della frutta - Locandina **ALLEGATO A11**

## 1.6

### ATTIVITÀ DI COMUNICAZIONE **ALLEGATI A1.A2.A3.A4.A5.A6.A7.A8.A9.A10**

- Manifesti
- Consegna materiale promozionale
- Tovagliette mensa aziendale
- Allegati alla busta paga
- Messaggi SMS

## 1.7

### ATTIVITÀ DEL MEDICO COMPETENTE

- Formazione del medico all'intervento motivazionale breve per il supporto al cambiamento degli stili di vita a rischio
- Esecuzione regolare del intervento motivazionale breve durante le visite
- Uso della bilancia impedenzometrica o del plicometro
- Consegna ai lavoratori dei dati rilevati
- Registrazione in cartella dei dati principali

## 1.8

### ALTRA INIZIATIVA PROPOSTA DALL'AZIENDA OPPORTUNAMENTE VALIDATA



## **AREA TEMATICA 2**

---

**CONTRASTO AL FUMO DI TABACCO**

RIDURRE IL NUMERO DI FUMATORI

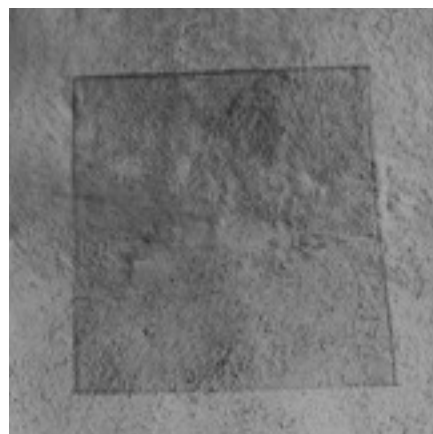
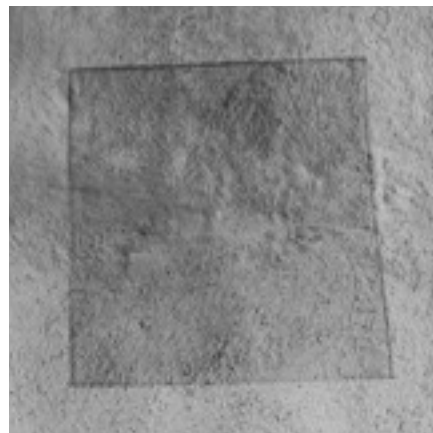
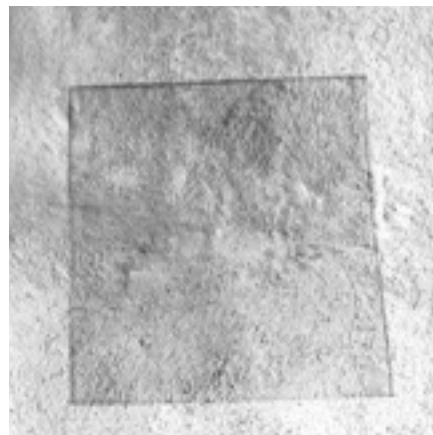
AUMENTARE LA TUTELA DAL FUMO PASSIVO

# FUMO

Il fumo di tabacco, sia primario sia secondario, è uno dei maggiori fattori di rischio per malattia, specialmente tumori, malattie cardio-cerebro-vascolari e broncopneumopatie croniche ostruttive.

Per la prevenzione, cura e contrasto del tabagismo i provvedimenti più efficaci sono quelli che prevedono il rinforzo delle azioni di rete.

Fra questi, hanno particolare importanza le policy che promuovono un contesto per i cittadini, quale quello lavorativo, favorevole alle scelte di comportamenti salutari.



# FUMO

## BUONE PRATICHE

---

### 2.1

CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE

come da foglio informativo **ALLEGATO B1**

### 2.2

CONCORSO AZIENDALE

Esempio di regolamento **ALLEGATO B2**

### 2.3

POLICY INTERNA DI AZIENDA LIBERA DAL FUMO

scritta, diffusa e attuata dopo adeguato percorso di condivisione e preparazione

**ALLEGATO B6**

## 2.4

### ATTIVITÀ DEL MEDICO COMPETENTE

- Formazione del medico all'intervento motivazionale breve per il supporto al cambiamento degli stili di vita a rischio
- Esecuzione regolare dell' intervento motivazionale breve durante le visite
- Consegna sistematica di materiale informativo ai fumatori visitati **ALLEGATI B1. B2**
- Valutazione di tutti i fumatori visitati nell'anno mediante test con utilizzo di test specifici, esempi **ALLEGATO B3.B4.B5** e inserimento dei risultati nelle Cartelle Sanitarie e di Rischio/ Relazione periodica.
- Inserimento del dato sulla prevalenza dei fumatori tra i visitati nella relazione periodica

## 2.5

### SERVIZIO DI MESSAGGISTICA

di sostegno a distanza (ad esempio invio sistematico di mail)

## 2.6

### ALTRA INIZIATIVA PROPOSTA DALL'AZIENDA OPPORTUNAMENTE VALIDATA



## **AREA TEMATICA 3**

---

RIDURRE IL CONSUMO DI ALCOL A RISCHIO

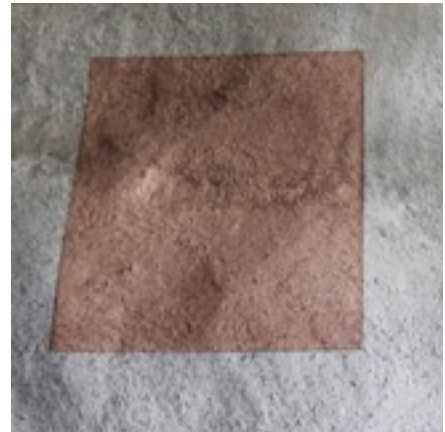
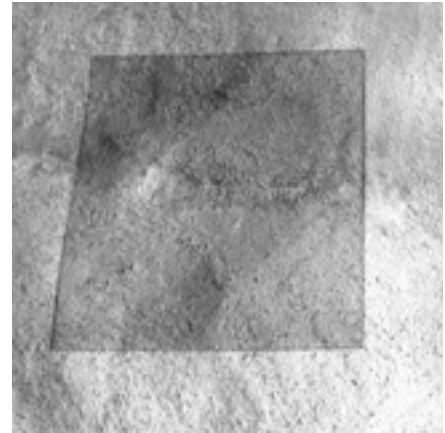


# ALCOL

---

Il consumo di alcol è un'abitudine culturale, una tradizione/rito, uno stile di vita, ma può anche essere una dipendenza patologica, un fattore di rischio per la salute.

Il setting lavorativo può rappresentare un contesto in cui si può contribuire alla modifica di atteggiamenti e comportamenti relativi al consumo di alcol.



# ALCOL

## BUONE PRATICHE

---

### 3.1

#### DEFINIZIONE DI UNA POLICY AZIENDALE SU ALCOL E DIPENDENZE

Scritta, diffusa e attuata **ALLEGATO C6**

### 3.2

#### CAMPAGNA INFORMATIVA INTERNA

- Rischi e luoghi comuni, foglio informativo **ALLEGATO C1**
- Lavoro Sicuro, opuscolo informativo **ALLEGATO C5**

### 3.3

#### ATTIVITA' DEL MEDICO COMPETENTE

- Formazione del medico all'intervento motivazionale breve per il supporto al cambiamento degli stili di vita a rischio **ALLEGATO C2** (estratto dal testo "Programma di Formazione IPB-PHEPA" )
- Esecuzione regolare del intervento motivazionale breve durante le visite
- Consegna sistematica di materiale informativo ai lavoratori visitati **ALLEGATO C1.C5**
- Valutazione di tutti i lavoratori visitati nell'anno mediante test con utilizzo di test specifici, come ad esempio AUDIT C contenuto nell'opuscolo "Guida utile all'identificazione e alla diagnosi dei problemi alcol-relati" **ALLEGATO C3** e inserimento dei risultati nelle Cartelle Sanitarie e di Rischio/Realazione periodica.
- Inserimento del dato sulla prevalenza dei bevitori tra i visitati nella relazione periodica

## 3.4

INFORMAZIONE SPECIFICA AI LAVORATORI

Consegna dell'opuscolo "Alcol e lavoro: più sai meno rischi" **ALLEGATO C4**

## 3.5

ALTRA INIZIATIVA PROPOSTA DALL'AZIENDA OPPORTUNAMENTE VALIDATA



## **AREA TEMATICA 4**

---

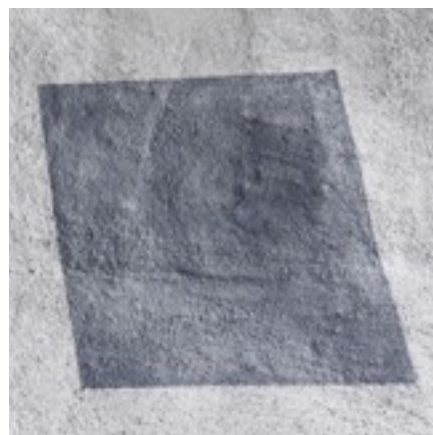
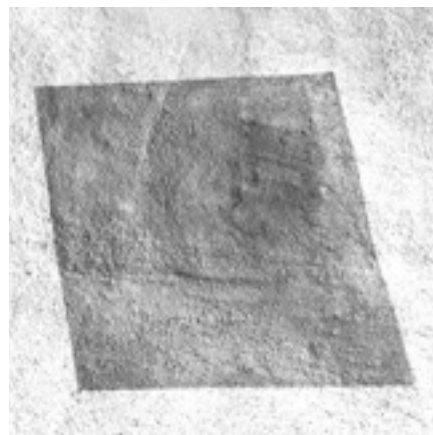
PROMOZIONE DELL' ATTIVITA' FISICA

# ATTIVITA' FISICA

---

Considerando che la sedentarietà è significativamente più frequente nelle persone nella fascia di 50-69 anni, (35%), fra le donne (33%), fra le persone con molte difficoltà economiche (41%), fra quelle con un titolo di studio basso o assente (41%) e tra gli intervistati con cittadinanza straniera (33%)\*, il luogo di lavoro rappresenta anche in questo caso un setting privilegiato per promuovere l'attività fisica, fattore protettivo per la salute, e per contrastare la sedentarietà, fattore di rischio per numerose patologie.

\* dati Sistema di Sorveglianza Nazionale PASSI nel periodo 2010-2013 in Italia



# ATTIVITA' FISICA

## BUONE PRATICHE

---

### 4.1

#### ATTIVITA FISICA IN AZIENDA

Disponibilità di campi da calcetto, da tennis, ping-pong, palestra, percorsi jogging, ecc. o convenzione per l'uso degli stessi.

### 4.2

#### PROMOZIONE DELL'USO DELLA BICICLETTA

- Viaggi casa-lavoro con realizzazione di parcheggio coperto e almeno due delle seguenti azioni: gadget omaggio, mappe dei percorsi, iniziative di informazione.

### 4.3

#### CONVENZIONI O INCENTIVI PREMIALI

Abbonamenti a palestre, piscine e/o acquisto abbigliamento o attrezzature sportive.

### 4.4

#### CONTAPASSI

Distribuito al personale con materiale informativo **ALLEGATO D7.**

## 4.5

### CAMPAGNA INFORMATIVA INTERNA

- Pieghevole nei pressi degli ascensori e cartello relativo **ALLEGATI D1.D1**-1/4
- Messaggi in busta paga, fogli informativi **ALLEGATI D2.D3.D7.D8**
- Cartello piramide **ALLEGATO D4**

## 4.6

### INIZIATIVE SPORTIVE INTERNE

Tornei, biciclettate, ecc.

## 4.7

### GRUPPI DI CAMMINO AZIENDALI

Favorire il movimento - Consegna opuscolo **ALLEGATO D5**

## 4.8

### ATTIVITA' DEL MEDICO COMPETENTE

- Formazione del medico all'intervento motivazionale breve per il supporto al cambiamento degli stili di vita a rischio
- Esecuzione regolare del intervento motivazionale breve durante le visite
- Uso della bilancia impedenzometrica o del plicometro
- Consegna ai lavoratori dei dati rilevati
- Utilizzo test specifici come ad esempio il "Questionario IPAQ" **ALLEGATO D6**
- Registrazione in cartella dei dati principali

## 4.9

### ALTRA INIZIATIVA PROPOSTA DALL'AZIENDA OPPORTUNAMENTE VALIDATA



CONTRIBUIRE ALL'INFORMAZIONE DELL'OFFERTA ASUR

---



# SCREENING ONCOLOGICI

---

La Regione Marche da anni ha sviluppato azioni specifiche per il raggiungimento degli obiettivi di adesione agli screening oncologici previsti dai documenti nazionali.

Una più capillare azione di informazione sul significato e sulla organizzazione a tale offerta, svolta in modo diffuso all'interno dei luoghi di lavoro può essere di sostegno alla riduzione delle disuguaglianze di accesso che si registrano, al momento attuale, da parte di fasce di popolazione a rischio (collegabili in particolare all'etnia di provenienza ed al contesto sociale ed economico di appartenenza).

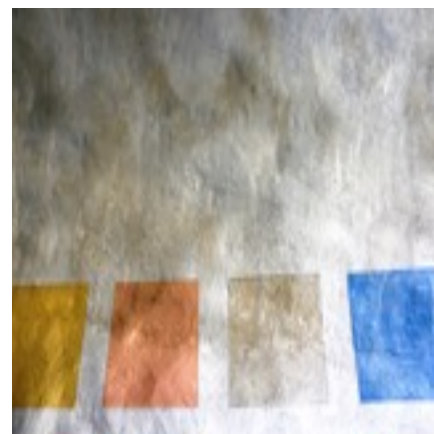
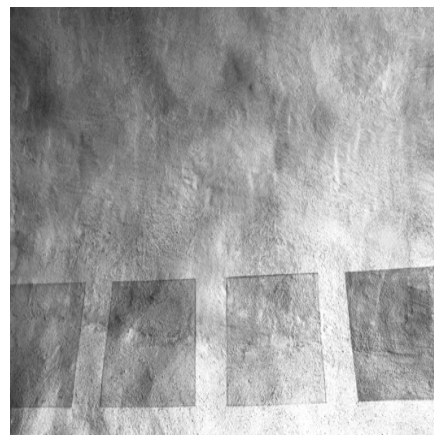
Accrescere la cultura della salute nell'azienda informando la popolazione in età lavorativa sui programmi regionali di screening oncologico e promuovendone l'adesione attraverso l'informazione e la divulgazione di depliant.

## CAMPAGNA INFORMATIVA INTERNA

- Informare i lavoratori in merito ai programmi di screening oncologici colon-retto, mammella e cervice uterina -  
Piegherevole **ALLEGATO E1**

## ATTIVITA' DEL MEDICO COMPETENTE

- Informare i lavoratori sull'importanza dello screening e sulla sua esecuzione



# PER APPROFONDIRE

---

<http://www.luoghidiprevenzione.it>

<https://retewhplombardia.org>

[http://www.who.int/occupational\\_health/publications](http://www.who.int/occupational_health/publications)

[healthy\\_workplaces\\_model\\_action.pdf](#)

<http://www.enwhp.org>

<http://osha.europa.eu/it/topics/whp>

<http://www.regione.marche.it/pianoregionaleprevenzione> 2014-2018

EDIZIONE A CURA DI  
**ELISABETTA BENEDETTI- CLAUDIA MONALDI - ROBERTA STOPPONI**

COORDINAMENTO  
**ELISABETTA BENEDETTI - ROBERTA STOPPONI**

Le “Indicazioni operative per i luoghi di lavoro che promuovono salute” sono il risultato di un lavoro di integrazione e condivisione, di metodologie operative e contenuti tecnici, sviluppato nell’ambito di rapporti di collaborazione e reciproco scambio di competenze tra la nostra regione - PF prevenzione e Promozione della salute nei luoghi di vita e di lavoro - e la Regione Lombardia e il Centro di Didattica Multimediale - Luoghi di Prevenzione - LILT sede Reggio Emilia.

In particolare si ringrazia la dr. Liliana Coppola- Dirigente Struttura Promozione salute e Screening - Dir. Generale Welfare Reg. Lombardia - per la piena disponibilità a renderci partecipi di quanto già sviluppato nell’ambito del processo WHP della Regione Lombardia e ad utilizzarne i materiali e i contenuti citati nelle presenti “Indicazioni operative”.

Un ringraziamento va anche alla dr.sa Sandra Bosi, responsabile del Centro di Didattica Multimediale - Luoghi di Prevenzione - LILT sede Reggio Emilia, che, nell’ambito dei progetti CCM/Ministero della Salute a cui la nostra Regione ha partecipato, ha consentito il reciproco scambio di competenze e crescita professionale. Nelle “Indicazioni operative” sono rintracciabili anche contenuti sviluppati e materiali realizzati all’interno di tali progettualità.

Si ringraziano infine i professionisti del SSR che a vario titolo hanno contribuito a ideare, realizzare, integrare e migliorare le “Indicazioni operative”.

Questo manuale è stato predisposto a partire dalla traccia realizzata dal Manuale della Regione Lombardia ed in collaborazione con la Regione Lazio.

All’interno della linea “LAVORARE IN STILE” a cui queste Indicazioni operative fanno riferimento, si inserisce in via sperimentale e per la sola parte di competenza del MC il progetto sperimentale dell’AV2 “La fabbrica del cuore”  
La valutazione del suddetto progetto potrà consentire la riproposizione in altre realtà (aree vaste) dell’iniziativa in un prossimo futuro.

Prima Edizione

FOTOGRAFIE E PROGETTO GRAFICO **ANDREA SBRANCIA**

STAMPA **STABILIMENTO TIPOGRAFICO DE ROSE**  
DICEMBRE **2017**

