

LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

MANUALE OPERATIVO PER L'ADESIONE

RETE WHP MARCHE



LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE

MANUALE OPERATIVO PER L'ADESIONE
AL WORKPLACE HEALTH PROMOTION WHP
E BUONE PRATICHE PER LA PROMOZIONE
DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO

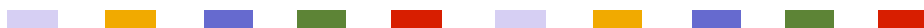


PIANO
REGIONALE
PREVENZIONE
MARCHE 2020/2025

**ATTUAZIONE DGR 1640/2021 PROGRAMMA PREDEFINITO N.3
LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE**

INDICE

Introduzione	pag. 3
Che cosa è la salute?	pag. 4
Che cosa è la promozione della salute?	pag. 5
Che cosa è un ambiente favorevole alla salute?	pag. 6
Che cosa è empowerment alla salute?	pag. 7
Che cosa è motivare al cambiamento?	pag. 8
Che cosa è l'equità in salute?	pag. 9
Che cosa è la promozione della salute negli ambienti di lavoro?	pag. 10
Che cosa sono i luoghi di lavoro che promuovono salute?	pag. 11
Che cosa è la rete delle Aziende WHP Marche?	pag. 12
Quale è il ruolo degli operatori AST?	pag. 13
Quale è il beneficio per le Aziende?	pag. 15
Come aderire alla rete delle Aziende WHP Marche?	pag. 16
Come ci si iscrive al Programma?	pag. 17
Come si avvia un processo partecipato?	pag. 18
Come si attua l'analisi del contesto e come si realizza il profilo di salute?	pag. 19
Come pianificare e rendicontare il percorso effettuato?	pag. 20
Come ottenere il riconoscimento ufficiale?	pag. 22
Buone Pratiche	pag. 23
Le aree tematiche di intervento delle Buone Pratiche	pag. 24
Alimentazione	pag. 25
Fumo	pag. 32
Alcol	pag. 36
Attività fisica	pag. 42
Interventi preventivi	pag. 48



La prevenzione delle Malattie Croniche Non Trasmissibili è 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. Neoplasie, malattie cardiovascolari, diabete, ecc. sono fortemente correlate a stili di vita, abitudini e comportamenti scorretti i cui principali fattori di rischio sono rappresentati da fumo, alcol, sedentarietà e scorretta alimentazione

Il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 prevede la implementazione di programmi di promozione della salute in diversi contesti (setting) tra i quali i luoghi di lavoro. Nello specifico, il Programma Predefinito n. 3 “Luoghi di lavoro che promuovono salute” prevede l’ingaggio dei datori di lavoro, di aziende private e pubbliche, comprese strutture sanitarie, nell’attivazione di processi e interventi tesi a rendere il luogo di lavoro un ambiente “favorevole alla salute”, aumentando competenza e consapevolezza nei lavoratori verso stili di vita sani.

Il Programma Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute Il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 - PRP.

Il Programma Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute fa parte dei quattordici Programmi che compongono il PRP, così come indicato dal Piano Nazionale della Prevenzione (Intesa Stato Regioni del 7.8.2020) e in continuità con l’esperienza realizzata nell’ambito del precedente PRP 2014-2019.

Prosegue quindi l’adesione alla strategia già sperimentata del modello WHP Workplace Health Promotion con l’obiettivo generale di promuovere consapevolezza e empowerment nella popolazione lavorativa, mirando a ricostituire ed ampliare la rete marchigiana di Aziende che Promuovono Salute , private, pubbliche, compresi i setting sanitari.

Accanto al contrasto ai fattori di rischio, alcol, fumo, sedentarietà e scorretta alimentazione, secondo le modalità indicate dal WHP, il Programma della Regione Marche prevede azioni informative e di sensibilizzazione sulla adesione agli screening oncologici, alle vaccinazioni e di prevenzione HCV, alla prevenzione degli incidenti domestici e stradali.



CHE COSA E' LA SALUTE ?

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

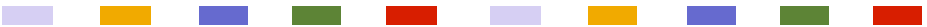
Da qui nasce un nuovo approccio alla salute, un nuovo paradigma di riferimento, che richiama la necessità di promuovere la salute e non più solo di curare le malattie.

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” (Carta di Ottawa 1986).

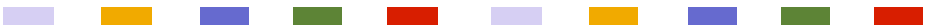
Agisce per motivare le persone a scegliere uno stile di vita sano in maniera consapevole e autonoma, intervenendo a livello personale rafforzando le risorse di salute (empowerment) e a livello strutturale mediante la creazione di condizioni di vita che permettano di mettere in pratica stili di vita sani o ambienti favorevoli alla salute.

La Promozione della Salute è quindi “la combinazione di interventi che, attraverso supporti educativi e ambientali, facilitano le azioni e modificano 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' UN AMBIENTE FAVOREVOLE ALLA SALUTE ?

Il termine ambiente favorevole alla salute è riferito sia agli aspetti fisici che a quelli sociali e a quanto ci sta attorno. Esso comprende il luogo dove le persone vivono, la comunità locale, l'abitazione, i luoghi di lavoro e di divertimento. Il termine comprende anche la struttura organizzativa secondo la quale sono determinate le modalità di accesso alle risorse per la vita quotidiana e alle opportunità di accrescere le possibilità personali (Conferenza di Sundsvall).⁽¹⁾

Un ambiente favorevole è di estrema importanza per la salute e le due questioni sono interdipendenti e inseparabili.

La modifica del contesto è la strategia che mira a creare ambienti che consentono di offrire un adeguato supporto alle persone per il perseguimento della salute negli ambienti di vita e di lavoro. Ciò è possibile mettendo in atto azioni di Buone Pratiche, individuate sulla base dei bisogni emergenti del contesto stesso, che sostengono le persone nel prendere decisioni favorevoli per la loro salute.

Per questa ragione le principali organizzazioni internazionali raccomandano che il settore sanitario lavori insieme ad altri settori della società per creare contesti che favoriscano la salute e la prevenzione delle Malattie Croniche Non Trasmissibili.

La prevenzione delle Malattie Croniche Non Trasmissibili è 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. Neoplasie, malattie cardiovascolari, diabete, ecc. sono fortemente correlate a stili di vita, abitudini e comportamenti scorretti i cui principali fattori di rischio sono rappresentati da fumo, alcol, sedentarietà e scorretta alimentazione.



(1) La 3° Conferenza internazionale sulla promozione della salute, dal titolo "Gli ambienti favorevoli alla salute"(9-15 giugno 1991),Sundsvall, Svezia, si inserisce in una serie di eventi che hanno visto il loro inizio nel 1977 con l'impegno dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a perseguire gli obiettivi della Salute per tutti.

CHE COSA E' EMPOWERMENT ALLA SALUTE ?

Si definisce empowerment il processo attraverso il quale le persone acquisiscono un maggior controllo rispetto alle decisioni e alle azioni che mettono in atto per orientare la propria salute.

L'empowerment può essere un processo sociale, culturale, psicologico o politico attraverso il quale gli individui e i gruppi sociali sono in grado di esprimere i propri bisogni, le proprie preoccupazioni. Possono altresì individuare le strategie per essere coinvolti nel processo decisionale e intraprendere azioni di carattere politico, sociale e culturale che consentano loro di soddisfare tali bisogni.

Attraverso questo processo gli individui riescono a percepire una più stretta corrispondenza tra i propri obiettivi di vita e il modo in cui raggiungerli, e anche una correlazione tra gli sforzi compiuti e i risultati ottenuti. Viene fatta una distinzione tra empowerment degli individui ed empowerment di comunità.

Il primo si riferisce soprattutto alla capacità del singolo individuo di prendere decisioni e di assumere il controllo della propria vita.

L'empowerment di comunità, invece, si riferisce agli individui che agiscono a livello collettivo per riuscire a influenzare e controllare maggiormente i determinanti di salute e la qualità della vita nella propria comunità. (Rif. Health Promotion Glossary ©World Health Organization 1998)

“Processo sociale multidimensionale che aiuta le persone a raggiungere un maggior controllo sulla propria vita” (Rappaport, 1984)



CHE COSA E' MOTIVARE AL CAMBIAMENTO ?

Gli interventi che favoriscono e sostengono un cambiamento rispetto gli stili di vita salutari vanno al di là della semplice informazione, educazione e promozione.

Secondo il concetto di empowerment, le scelte che portano a nuove abitudini di vita devono fatte con consapevolezza affinché possano essere mantenute nel tempo.

Occorre, quindi, motivare le persone affinché scelgano di avviare un percorso di cambiamento, che comprende varie fasi tra cui quella del mantenimento e delle ricadute.

In quest'ottica è sempre più rilevante l'Approccio Motivazionale Breve secondo il Modello Transteorico del Cambiamento (MTC) di Prochaska e Di Clemente che può essere utilizzato in diversi contesti e, nello specifico, nel setting lavorativo nell'accompagnare e motivare le persone nel prendersi cura consapevolmente della propria salute.

Per questo, nel Piano Nazionale della Prevenzione, la realizzazione di iniziative formative sull'Approccio Motivazionale Breve è un obiettivo trasversale per le Regioni allo scopo di aumentare, nei diversi setting lavorativi, le competenze degli operatori sanitari e non.

Nel Piano Regionale della Prevenzione della Regione Marche tale approccio, denominato Intervento Motivazionale Breve, è indicato trasversalmente in più Programmi, incluso "Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute".

L'Intervento Motivazionale Breve è una tecnica semplice, efficace e trasferibile per lavorare sul cambiamento di un comportamento problematico o non salutare in situazioni in cui il tempo a disposizione è breve.



CHE COSA E' L' EQUITA' IN SALUTE ?

Le disuguaglianze di salute sono differenze ingiuste ed evitabili tra la popolazione e tra i diversi gruppi all'interno della società. Sono le condizioni socio-economiche degli individui a influenzare la loro salute: questa oggi è un'evidenza scientifica ormai acquisita!

Le disuguaglianze di salute si generano a causa delle condizioni in cui nasciamo, cresciamo, viviamo, lavoriamo e invecchiamo ed hanno costi sociali ed economici significativi sia per gli individui che per la società.

In senso generale, ad esempio, più alto è lo status socio-economico di una persona più è probabile che sia sana, mentre uno stato socio-economico basso riflette la relativa probabilità di ammalarsi, avere stili di vita scorretti e morire prematuramente.

Le persone che stanno bene fisicamente, mentalmente e socialmente hanno maggiori probabilità di ottenere risultati migliori nel percorso di studi, nel mondo del lavoro ed è anche più probabile che evitino la povertà.

Uno stato di buona salute consente di partecipare ad attività sociali ed economiche oltre ad essere la chiave per il benessere, la felicità e la soddisfazione di una persona.

Le disuguaglianze di salute riguardano l'intera società: occorre un approccio universale che includa tutti, non stigmatizzi e abbia un impatto maggiore sui più svantaggiati.

Allo stesso tempo il principio fondamentale per la riduzione delle disuguaglianze di salute è quello di adottare le *lenti dell'equità*, riesaminando gli interventi preventivi e di promozione della salute affinché agiscano là dove il bisogno di salute è maggiore per far sì che i livelli di salute di coloro che sono più in difficoltà raggiungano quelli di chi sta meglio.

Nel Piano Nazionale della Prevenzione, così come nel PRP Marche, viene data particolare rilevanza al tema dell'equità e del contrasto alle disuguaglianze; ciò si traduce non come un enunciato di principio bensì come un'attenzione specifica tale da prevedere, in ciascun Programma, percorsi di condivisione con i portatori d'interesse strategici, finalizzati ad individuare azioni orientate all'equità (equity oriented).



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

La Rete Europea per la Promozione della Salute sul posto di lavoro (ENWHP) definisce la Workplace Health Promotion - WHP come "gli sforzi congiunti di datori di lavoro, dipendenti e società per migliorare la salute e il benessere delle persone sul lavoro".

Questa definizione si basa sulla Dichiarazione di Lussemburgo (gen. 2007), sviluppata dai membri di ENWHP, che la descrive come "una moderna strategia aziendale tesa a prevenire la cattiva salute sul lavoro (comprese malattie professionali, incidenti, infortuni, ecc.) e a migliorare le potenzialità di promozione della salute e il benessere della forza lavoro".

Secondo la Dichiarazione di Lussemburgo, questo può essere ottenuto attraverso la combinazione dei seguenti elementi:

- migliorare l'organizzazione del lavoro;
- promuovere la partecipazione attiva;
- incoraggiare lo sviluppo personale.

<https://www.who.int/publications/i/item/who-healthy-workplace-framework-and-model>

Il contesto lavorativo è ritenuto un setting privilegiato per l'adozione di stili di vita salutari e, in ambito occupazionale, il concetto di Promozione della Salute 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 che rappresentano la principale causa di morte nella popolazione generale: fumo, alcol, sedentarietà, scorretta alimentazione.

Lo stesso D.Lgs. 81/2008 ("Testo Unico in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro»), all'art. 25, oltre a prevedere la collaborazione tra il Datore di Lavoro (DL), il Medico Competente (MC) e il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (RSPP) per la valutazione dei rischi, prevede tale collaborazione anche per l'attuazione e valorizzazione di programmi volontari di "Promozione della Salute", secondo i principi della responsabilità sociale.



CHE COSA SONO I LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE ?

Il Programma Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute del PRP Marche 20-25 sostiene la promozione della salute negli ambienti di lavoro, secondo il modello Workplace Health Promotion (WHP), presidiando specificatamente la prevenzione dei fattori di rischio comportamentali delle malattie croniche e degenerative e la promozione dell'invecchiamento attivo e in buona salute mediante cambiamenti organizzativi che incoraggino e facilitino l'adozione di stili di vita salutari.

Il Programma, utilizzando la leva della Responsabilità Sociale d'Impresa, prevede l'ingaggio dei datori di lavoro (privati e pubblici, comprese le strutture sanitarie) nella attivazione di processi e interventi tesi a rendere il luogo di lavoro un ambiente "favorevole alla salute" attraverso cambiamenti organizzativi-ambientali, tramite l'incremento di opportunità strutturali, aumentando le competenze nei lavoratori per l'adozione di comportamenti salutari.

L'obiettivo strategico è realizzare la Rete di Aziende WHP Marche, in continuità con la precedente esperienza, in collaborazione con gli Enti e Istituzioni coinvolte e componenti del Gruppo Tecnico Interistituzionale (Decreto ARS n. 5 del 21/03/2023)

Il Programma, in linea con principi e obiettivi del PNP mira, inoltre, a realizzare azioni e interventi che favoriscano il contrasto alle disuguaglianze sostenendo l'adozione delle *lenti dell'equità*.



CHE COSA E' LA RETE DELLE AZIENDE WHP MARCHE?

Il termine Azienda è riferito al setting ambienti di lavoro, cioè alle imprese private e alle aziende pubbliche di varia natura (strutture sanitarie e sociosanitarie, Comuni, ecc.).

Le Aziende che aderiscono si impegnano a mettere in atto azioni efficaci e sostenibili su alcune tematiche prioritarie in associazione ad interventi raccomandati per il benessere aziendale e lo sviluppo sostenibile.

Le Aziende avviano al proprio interno un processo di miglioramento continuo, che vede l' attiva partecipazione dei lavoratori e di tutti i soggetti aziendali a vario titolo coinvolti con la collaborazione dei professionisti delle Aziende Sanitarie Territoriali.

L'adesione alla rete delle Aziende che Promuovono Salute è su base volontaria, è pertanto fondamentale che le figure strategiche aziendali siano motivate a partecipare alla programmazione e realizzazione dei programmi di WHP.

Le Aziende iscrivono alla Rete la/le sede/i ove applicheranno il programma WHP e quindi avviano le attività sulla base di quanto indicato nel presente manuale.

Annualmente le Aziende documentano sulla piattaforma on-line, gli interventi realizzati nelle sedi individuate, la cui esecuzione viene verificata dalla AST competente territorialmente al fine del rilascio della attestazione di "Azienda che Promuove Salute".



QUALE E' IL RUOLO DEGLI OPERATORI AST?

Così come è fondamentale che le figure strategiche aziendali siano motivate a partecipare alla programmazione e realizzazione dei programmi di WHP, altrettanto fondamentale è costruire un sistema grazie al quale le Aziende ottengano supporto,

Gli operatori AST dei Dipartimenti di Prevenzione offrono supporto metodologico all'Azienda nella scelta e nella pianificazione di più equi ed efficaci interventi, indirizzando l'Azienda a scegliere i migliori in coerenza con le opportunità già presenti e sulla base del contesto sociale.

Questo supporto rappresenta un punto qualificante del Programma quale garanzia di efficacia e sostenibilità dello stesso, infatti esclude attività che prevedono interventi di operatori AST rivolti direttamente ai lavoratori, valorizzando invece lo sviluppo di capacity building del sistema aziendale, mediante l'attivazione di figure interne quali per esempio i Medici Competenti e le figure intermedie, ecc.

In sintesi, il ruolo degli operatori AST si sostanzia nel supportare le Aziende:

- nella costituzione del gruppo di lavoro interno composto dal Datore di Lavoro o delegato con poteri decisionali, dal RSPP, dal Medico Competente, dal RLS, dalle Rappresentanze Sindacali, dal Settore Risorse Umane (e altri soggetti eventualmente individuati);
- nella stesura delle analisi di contesto/profilo di salute interno e nella valutazione delle priorità in relazione alle "Pratiche Raccomandate" dal Programma;
- nel raccordo tra l'Azienda e le strutture del SSR con finalità informative circa screening, STDP, consultori, ambulatori dietologici, ecc;
- nel promuovere processi di comunicazione e di rete per diffondere e dare sostenibilità alle pratiche;
- nelle attività di monitoraggio e di valutazione.

Il ruolo dei professionisti delle AST non è quindi quello di realizzare interventi, bensì quello di accompagnare il gruppo di lavoro interno all'Azienda nella lettura dei bisogni (profilo di salute), nell'individuazione ed allestimento delle buone pratiche.

Le AST contribuiscono inoltre allo sviluppo di una Rete tra Luoghi di lavoro aderenti al Programma, facilitando la condivisione di esperienze, materiali, strumenti e al dialogo collaborativo tra aderenti e tutti i soggetti della comunità locale che a vario titolo possono contribuire al raggiungimento degli obiettivi di salute che persegue il Programma.

Risulta importante specificare che gli operatori AST che accompagnano le Aziende nel percorso di realizzazione del Programma risultano privi di qualsiasi funzione di "vigilanza".



QUALE E' IL BENEFICIO PER LE AZIENDE?

Le prove di efficacia dimostrano che gli interventi di Workplace Health Promotion possono migliorare lo stato di salute del lavoratore, aumentando la qualità di vita, creando condizioni di maggiore gratificazione, e diminuendo 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.

Tenuto conto delle disposizioni dell'Inail in vigore in materia (art. 23 delle modalità per l' applicazione delle tariffe e per il pagamento dei premi assicurativi approvate con Decreto Interministeriale del 27/2/2019), gli interventi possono contribuire ad ottenere lo sconto sul tasso di premio per igiene e prevenzione. A tale scopo gli interventi devono ricadere nelle tipologie previste e saranno valutati dall'Inail sulla base della "Documentazione ritenuta probante" come indicato nel modello OT 23.

Per l'Azienda che aderirà al programma mettendo in atto azioni efficaci e sostenibili su alcune tematiche prioritarie, in linea con il programma Luoghi di lavoro che promuovono salute, è prevista l'acquisizione di un riconoscimento annuale, condizione, questa, che può certamente contribuire a migliorare l'immagine aziendale.



COME ADERIRE ALLA RETE DELLE AZIENDE WHP MARCHE?

Le Aziende che intendano aderire al Programma dovranno documentare formalmente i seguenti requisiti:

- **Essere in regola con gli oneri contributivi e assicurativi;**
- **Essere in regola con le disposizioni in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro previste dal D.Lgs. 81/08;**
- **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 D.Lgs. 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).**

L'autodichiarazione del possesso dei requisiti va inoltrata insieme alla domanda di iscrizione, di cui al punto successivo (scheda 1 "registrazione anagrafica"), utilizzando il format predisposto che va caricato nella domanda di iscrizione online. Il format è scaricabile al seguente indirizzo <https://contenuti.regione.marche.it/portals/3/SitoArs/Prevenzione/PP03/ModuloAutocertificazioneDati.pdf> ed è ugualmente reperibile nella sezione https://www.regione.marche.it/ars/Aree-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21662_PP03---

L' ADESIONE SI OTTIENE IN CINQUE FASI:

1. Iscrizione
2. Processo partecipato
3. Analisi del contesto / Profilo di salute
4. Pianificazione delle azioni / Rendicontazione
5. Riconoscimento

La descrizione del programma PP03-WHP è disponibile al seguente indirizzo web: https://www.regione.marche.it/ars/Aree-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21648_PP03---Luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute ove è altresì pubblicato il presente manuale, altresì consultabile online anche al seguente indirizzo web: https://www.regione.marche.it/ars/Aree-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21662_PP03---Luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute



1. COME CI SI ISCRIVE AL PROGRAMMA?

Per l'iscrizione al programma l'Azienda dovrà accedere alla piattaforma on line disponibile al seguente indirizzo: https://www.regione.marche.it/ars/Area-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21662_PP03---Luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute

All'interno di questa pagina l'Azienda partecipante dovrà accedere alla sezione relativa alla Azienda Sanitaria Territoriale di riferimento e compilare la **scheda 1 "registrazione anagrafica"**.

Entro i trenta giorni successivi dalla registrazione l'Azienda verrà contattata da operatori del Dipartimento di Prevenzione dell'AST competente per la illustrazione dei contenuti. **Contestualmente verrà comunicato al referente aziendale il codice identificativo da utilizzare per la compilazione delle schede successive.**



2. COME SI AVVIA UN PROCESSO PARTECIPATO?

Entro il primo mese dall'iscrizione l'Azienda dovrà avviare il processo di coinvolgimento del Datore di lavoro o del delegato con poteri decisionali, del RSPP, del Medico Competente, del RLS, delle Rappresentanze Sindacali e di 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. COME SI ATTUA L'ANALISI DEL CONTESTO E COME SI REALIZZA IL PROFILO DI SALUTE?

Per pianificare le azioni più coerenti al contesto aziendale nonché per valutare i miglioramenti raggiunti, è importante rilevare “alla partenza” la situazione esistente.

A tal fine si utilizza lo strumento “Profilo di Salute” L'Azienda accedendo nuovamente alla pagina https://www.regione.marche.it/ars/Aree-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21662_PP03---Luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute nella sezione relativa alla Azienda Sanitaria Territoriale di riferimento, dovrà compilare la **scheda 2 “profilo di salute”**, che raccoglie un set di informazioni prendendo in esame i diversi aspetti dell'ambiente di lavoro rilevanti per la salute dal punto di vista fisico, organizzativo, sociale, relazionale. L'analisi di contesto permette l'emersione di eventuali criticità e la definizione di priorità per la messa in atto di pratiche efficaci e sostenibili, e la rilevazione di situazioni di disuguaglianza di accesso a tali opportunità di salute (uso delle c.d. “*lenti dell'equità*”).

All'inizio del questionario della scheda 2, come anche nelle schede da compilare successivamente, verrà richiesto l'inserimento del codice ID assegnato all'Azienda e ad essa comunicato dalla segreteria AST per il WHP.

La fase di raccolta di queste informazioni, da effettuare entro 3 mesi dall'iscrizione, si propone come momento di confronto e discussione con il Gruppo di Lavoro aziendale.

Questionario anonimo per i lavoratori

Nell'ambito della costruzione del “Profilo di Salute” dell'Azienda può risultare utile proporre ai lavoratori la compilazione di un **questionario anonimo** relativo ad aspetti di auto percezione di fatto/andrea.ri di rischio/cambiamenti, in particolare per il coinvolgimento degli stessi nel percorso.

Il dipendente dell'Azienda potrà, accedendo all'indirizzo https://zfrmz.eu/Ua7SeG8ATUBcubDI_U5wu aprire in forma anonima il “**questionario anonimo per il dipendente**”, dove prima di procedere con la compilazione dovrà selezionare il codice identificativo della propria azienda. Il questionario anonimo per il dipendente è ugualmente reperibile nella sezione del portale ARS Marche https://www.regione.marche.it/ars/Aree-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21662_PP03---Luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute

L'Azienda potrà consultare i dati inseriti nei questionari compilati dai propri dipendenti in forma tabellare all'indirizzo <https://analytics.zoho.eu/open-view/20382200000026851> e richiedere i dati completi all'indirizzo email del proprio referente AST. **Si specifica, tuttavia, che il questionario anonimo per i lavoratori non risulta vincolante ai fini dell'adesione al Programma.**



4. COME PIANIFICARE E RENDICONTARE IL PERCORSO EFFETTUATO?

Pianificazione

Coerentemente a quanto emerso dal “Profilo di salute” il Gruppo di Lavoro aziendale pianifica le azioni di miglioramento attingendo all’elenco di Buone Pratiche indicate dal Programma. Per l’attività di pianificazione l’Azienda accede nuovamente alla pagina del portale ARS https://www.regione.marche.it/ars/Aree-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21662_PP03---Luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute nella sezione relativa alla Azienda Sanitaria Territoriale di riferimento (associata ad una delle cinque province marchigiane), dovrà compilare la **scheda 3 “pianificazione delle attività”**. Sarà necessario introdurre il codice identificativo assegnato alla propria organizzazione.

Ai fini del riconoscimento di “Luogo di lavoro che Promuove Salute”, il Programma prevede che le Aziende realizzino quale standard minimo, le seguenti azioni:

Nel 1° anno: almeno una Pratica in due delle Aree Tematiche n.1, 2, 3, 4.

Nel 2° anno: almeno una Pratica sulle altre due Aree Tematiche sopra indicate, mantenendo attive le Pratiche del 1° anno;

Nel 3° anno: almeno una ulteriore Pratica su una delle Aree Tematiche sopra indicate, mantenendo attive le Pratiche degli anni precedenti;

Dal 4° anno: dovrà essere garantito il mantenimento delle Pratiche attuate negli anni precedenti.

Lo standard minimo rappresenta l’elemento di garanzia dell’impatto del Programma sul processo di promozione della salute e prevenzione della cronicità, così come il mantenimento nel tempo delle azioni intraprese ne presidia la sostenibilità.

Ciascuna Azienda potrà inoltre attivare iniziative concordate con la AST territorialmente competente, per la promozione dell’adesione ai programmi di screening oncologico (colon-retto, mammella e cervice uterina), di screening HCV, di vaccinazione e di prevenzione degli incidenti domestici/stradali.

Per agevolare l’Azienda nell’individuazione delle buone pratiche da porre in atto può essere utile consultare la “griglia degli interventi” disponibile al seguente indirizzo <https://contenuti.regione.marche.it/portals/3/SitoArs/Prevenzione/PP03/14-11-23-Griglia%20dgli%20interventi.pdf> ed ugualmente reperibile nella sezione del portale AST https://www.regione.marche.it/ars/Aree-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21662_PP03---Luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute. In essa, a ciascun intervento viene associato il relativo indicatori di complessità consentendo così all’azienda di valutare con maggiore consapevolezza gli interventi da pianificare.

Rendicontazione

Annualmente, entro il mese di novembre, l'Azienda autocertificherà le Buone Pratiche attivate mediante la rendicontazione. Per tale attività l'Azienda, accedendo nuovamente alla pagina del portale ARS https://www.regione.marche.it/ars/Aree-di-Attivit%C3%A0/Area-Prevenzione#21662_PP03---Luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute nella sezione relativa alla Azienda Sanitaria Territoriale di riferimento (associata ad una delle cinque province marchigiane), dovrà compilare la **scheda 4 “rendicontazione delle attività”**. **Sarà necessario introdurre il codice identificativo assegnato alla propria organizzazione.**

Operatori delle AST non coinvolti in funzioni di vigilanza, potranno effettuare verifiche a campione presso le Aziende in relazione alla veridicità dei dati autocertificati; la verifica non potrà dare origine in alcun caso a sanzioni, essendo la partecipazione al Programma su base volontaria.

Il materiale prodotto dall'Azienda in relazione all'implementazione delle buone pratiche nelle diverse aree tematiche (depliant, locandine, manuali etc.) potrà essere trasmesso alla segreteria organizzativa di competenza della propria Azienda Sanitaria Territoriale ai seguenti indirizzi di posta elettronica:

pp03.ast.pu@sanita.marche.it

pp03.ast.an@sanita.marche.it

pp03.ast.mc@sanita.marche.it

pp03.ast.fm@sanita.marche.it

pp03.ast.ap@sanita.marche.it

La casella di posta elettronica potrà anche risultare utile riferimento per l'azienda per la richiesta di informazioni relative al percorso del programma.



5. COME OTTENERE IL RICONOSCIMENTO UFFICIALE ?

L'attestato di riconoscimento di "Luogo di lavoro che Promuove Salute" è rilasciato annualmente dal Settore Prevenzione Promozione della Salute nei luoghi di vita e di lavoro dell'Agenzia Regionale Sanitaria - Regione Marche.

Viene rilasciato alle Aziende che, attivando il processo partecipato interno, realizzano le azioni previste secondo lo standard minimo.

Nell'attestato viene utilizzato il logo del Programma WHP prodotto all'interno del Progetto CCM 2018 "Supporto all'implementazione in realtà regionali italiane della Rete di promozione salute sui luoghi di Lavoro".

L'attestato è sempre associato all'annualità di riferimento in quanto rappresenta una importante certificazione il cui rigore nel suo rilascio è ai fini della tutela:

- **della appropriatezza dell'offerta del sistema sanitario per il tramite del Programma;**
- **dei principi di qualità e responsabilità sociale d'impresa implicitamente di riferimento per i "luoghi di lavoro" (imprese/aziende/enti) che si impegnano nel Programma;**
- **delle opportunità di salute per i cittadini/lavoratori che fruiscono dei risultati attesi dal Programma.**



BUONE PRATICHE

Per "Buone Pratiche" (2) in Promozione della Salute si intendono quegli interventi, attività, programmi che "in armonia con i principi, valori, credenze e le prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione".

Le Buone Pratiche proposte nelle "Aree tematiche d'intervento" rappresentano il "set minimo" di azioni attese da un "Luogo di lavoro che promuove salute".

Aderendo al Programma, il datore di lavoro si impegna ad adottarle "strutturalmente" e coerentemente a quanto emerso dal "Profilo di salute" nel proprio contesto lavorativo e nell'ambito del percorso di miglioramento caratterizzato dal processo partecipato che coinvolge i lavoratori e favorisce l'empowerment individuale e la capacity building organizzativa.

Le Buone Pratiche sono state selezionate sulla base dei seguenti criteri:

- **Efficacia pratica e teorica**, in quanto basate su evidenze di letteratura o su documentazione validata di "Buona Pratica".
- **Trasferibilità**, in quanto già adottate e rese strutturali da un gran numero di luoghi di lavoro.
- **Sostenibilità**, in quanto non impegnano il datore di lavoro in termini di risorse economiche e si caratterizzano per poter essere strutturate nella organizzazione in maniera duratura.
- **Valutabilità**, in quanto sono individuate le singole azioni attese, nell'ambito del processo partecipativo, che possono essere misurate con indicatori specifici per osservare il percorso di miglioramento attivato dal Programma.
- **Intersettorialità**, determinata implicitamente dalle azioni che richiedono l'attivazione di collaborazioni con soggetti di altri settori, sia della comunità locale in cui si colloca il "luogo di lavoro" quali Enti Locali, Sistema Sanitario, Associazioni, sia di fornitori quali gestori di mense, bar interni, ecc.
- **Equità**, in quanto le Pratiche devono essere contestualizzate in coerenza con quanto emerso dal "Profilo di Salute" e quindi applicate così da contrastare le disuguaglianze che potrebbero determinarsi nella loro adozione.

A supporto della realizzazione operativa delle Buone Pratiche, questo manuale operativo segnala, per ciascuna area tematica risorse informative/documentali/esperienziali che, auspichiamo, potranno essere via via implementate grazie alla realizzazione del Programma nell'ambito del Piano di Prevenzione della Regione Marche.

(2) Per "Buona Pratica" in Promozione della Salute si intende: interventi/attività/programmi che "in armonia con i principi/valori/credenze e le prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione" (Kahan e Goodstadt, 2001)
https://www.retepromozionesalute.it/bd2_ricqui.php?azione=elenco&critero=S

LE AREE TEMATICHE DI INTERVENTO DELLE BUONE PRATICHE



Area 1

Buone pratiche per favorire l'adozione competente e consapevole di comportamenti alimentari salutari.



Area 2

Buone pratiche per creare un ambiente di lavoro "libero dal fumo" e incentivarne la cessazione.



Area 3

Buone pratiche per il contrasto al consumo inadeguato di alcool



Area 4

Buone pratiche per favorire l'adozione competente e consapevole di uno stile di vita attivo.



Area 5

Interventi per promuovere l'adesione ai seguenti comportamenti preventivi:

- screening oncologici,
- screening HCV,
- piani vaccinali,
- prevenzione incidenti domestici e stradali.

Questi interventi non incidono direttamente sui fattori di rischio comportamentali per le Malattie Croniche Non Trasmissibili ma sono raccomandati in quanto concorrono a creare un ambiente di lavoro "favorevole alla salute" e orientano al benessere individuale e collettivo.



PROMOZIONE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

AUMENTARE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

RIDURRE IL CONSUMO ECCESSIVO DI SALE

ALIMENTAZIONE

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



AREA 1. BUONE PRATICHE PER FAVORIRE L'ADOZIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

1. Mensa aziendale

Definire con la ditta-gestore e/o con il personale interno addetto, un capitolato e un menù orientato a un'offerta di alimenti salutari e bilanciati.

Oltre agli elementi nutrizionali di carattere generale sono essenziali:

- presenza di offerta esclusiva di pane con ridotto contenuto di sale ⁽³⁾;
- utilizzo esclusivo di sale iodato;
- disponibilità di pane integrale;
- nell'offerta prevista dal menù non prevedere la sostituibilità tra frutta/verdura e dessert;
- realizzare percorsi formativi per il personale della ditta gestore e/o degli addetti interni su preparazione e composizione equilibrata del pasto e porzioni corrette;
- realizzare iniziative informative per i fruitori sulla composizione equilibrata del pasto e porzioni corrette.

1.2 Distributori automatici di alimenti

Definire con il soggetto gestore un capitolato che comprenda almeno il 30% di alimenti con contenuto calorico non superiore a 150 Kcal e contenuto in grassi non superiore a 5 gr. ⁽⁴⁾

1.3 Bar interni

Condividere con i gestori specifici requisiti organizzativi e concertare proposte per garantire la presenza di una offerta salutare ⁽⁵⁾ (vedi Risorse "Pasto sano fuori casa")

(3) Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il consumo di sale deve essere inferiore ai 5 grammi al giorno, l'equivalente di 1 cucchiaino. Il pane è un prodotto consumato quotidianamente, pertanto è dimostrato che la riduzione del contenuto di sale in questo alimento produce nel tempo effetti positivi sulla salute, in particolare la presenza dell' 1,7% sul peso della farina ne permette una riduzione del 15% rispetto a quanto presente abitualmente in commercio, senza cambiarne il sapore. Per questo è raccomandata una azione di advocacy con i produttori al fine di rendere strutturale tale modifica in tutta la produzione e contestualmente una azione che ne attivi la domanda/consumo, in particolare mediante l'inserimento di tale requisito nei capitolati d'appalto di ristorazioni collettive e pubbliche.

(4) Esempi: succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, spremute, frutta fresca e disidratata, frutta secca al naturale (non salata o glassata), yogurt senza zuccheri aggiunti, prodotti da forno con olio e.v.o. e basso contenuto di sale.

(5) Garantire almeno l'offerta stabile di frutta fresca, spremute, macedonia/purea di frutta al naturale, centrifugati, yogurt senza zuccheri aggiunti, verdure e legumi cotte e crude.

1.4 Area di refezione

Predisporre un'area dove sia possibile consumare alimenti portati da casa, creando un ambiente adeguato e confortevole in cui garantire la presenza di distributori di acqua gratuita, forno a microonde, frigorifero e altri requisiti organizzativi che influiscono sulla salubrità del pasto.

Attivare (eventualmente anche attraverso accordi con produttori locali) la disponibilità di frutta e/o verdura fresca di stagione gratuita almeno a cadenza settimanale.

1.5 Ristorazione pubblica

Realizzare percorsi di collaborazione con Associazioni di categoria o singoli ristoratori - in particolare erogatori di buoni pasto o convenzionati - per migliorare l'offerta e l'organizzazione in termini salutari (vedi risorse "Pasto sano fuori casa").

Promuovere percorsi informativi e di sensibilizzazione ai ristoratori

1.6 Altra Buona Pratica

Altra iniziativa proposta dall'Azienda opportunamente validata (valutare l'aderenza ai criteri di qualità individuati dalla Rete Europea ENWHP <https://www.enwhp.org/> o a quelli indicati dalla "Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute" (versione 2020) curata da DORS <https://www.dors.it/documentazione/testo/202009/Griglia%20di%20valutazione%20buone%20pratiche%20color%20-%20200916.pdf>

EQUITÀ

L'offerta alimentare deve contemplare anche menù fruibili dai lavoratori affetti da:

- celiachia o da documentate intolleranze alimentari
- aderenti a comportamenti alimentari vincolati da scelte etiche/religiose.

La realizzazione delle Buone Pratiche deve tener conto di eventuali barriere linguistiche, bassi livelli di alfabetizzazione, ecc.



Mense (con esempi tratti anche dal setting scolastico)

- “Una buona mensa per una buona scuola: vademecum per una ristorazione scolastica biologica e sostenibile” Ministero Politiche Agricole, AIAB, Regione FVG (2011) https://www.aiab.fvg.it/wp-content/uploads/2019/02/Una_buona_mensa_per_una_buona_scuola.pdf
- “Cambuse critiche - Manuale di cucina equa e solidale, salutare e sostenibile” ATS Milano 2006 <https://issuu.com/apes.segrate/docs/cambusecritiche-web>

Pane con ridotto contenuto di sale

- Regione Lombardia ha stipulato un accordo per la riduzione del sale nel pane con Unione regionale panificatori Lombardia, Confcommercio Lombardia Imprese per l'Italia, FIESA Confesercenti Regionale Lombardia, AIB - Associazione Italia Bakery Ingredients, ASSITOL - Associazione Italiana dell'Industria Olearia.
L'Accordo prevede la produzione e vendita, stabilmente e senza differenza di prezzo, di pane artigianale prodotto con un contenuto di sale all'1,7 % sul peso della farina e l'impegno alla produzione industriale di semilavorati idonei al raggiungimento di obiettivo.
https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/cf55f990-ffcc-42ba-98e5-3752809174ab/Accordo+riduzione+sale+nel+pane+14_9_2011.PDF?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=URL&CACHEID=ROOTWORKSPACE-cf55f990-ffcc-42ba-98e5-3752809174ab-m6fHCCs
- Regione Emilia-Romagna ha concluso un accordo con le associazioni regionali dei panificatori per la produzione di pane con un contenuto massimo di sale pari all'1,7% sul peso della farina. Rispetto al pane abitualmente in commercio la riduzione di sale è di circa il 15%.
<https://www.alimenti-salute.it/notizia/regione-emilia-romagna-relazione-piano-nazionale-residui-2022>

Capitolati vending

- “Distribuzione automatica di alimenti e promozione della salute” Marketing Sociale Piano per la salute, Azienda USL di Modena FARE Federazione Associazioni Regionali Economi e Provveditori, Università “La Sapienza” di Roma Confi, Agende 21 Locali Italiane, Federconsumatori Nazionale. <https://www.alimenti-salute.it/notizia/regione-emilia-romagna-relazione-piano-nazionale-residui-2022>

Ristorazione pubblica

- “Linee Guida per gli Operatori della Ristorazione” <https://www.regione.toscana.it/documents/10180/24022/linee+guida+pranzo+fuori+casa/fbc277e7-05f6-48ee-b403-1d265657bae6?version=1.2>
- Programma europeo FOOD - Fighting Obesity through Offer and Demand Il programma è un progetto creato nel 2009 grazie al cofinanziamento della Commissione europea (DG SANTE). Malgrado il finanziamento UE sia cessato nell’aprile 2011, i partner hanno deciso di sfruttare le azioni e i risultati e hanno proseguito un programma a lungo termine al quale l’Italia partecipa. <https://www.food-programme.eu/en/>
- Food Programme - Guida “Alimentazione equilibrata per la pausa pranzo” <https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/890b6adb-d884-4025-80fe-41841fadcc68/Per+un+pasto+equilibrato+fuori+casa.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-890b6adb-d884-4025-80fe-41841fadcc68-mEckwV0>
- Planning healthy and sustainable meetings a how-to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe. Guida OMS indirizzata a datori di lavoro e organizzatori di riunioni per promuovere ambienti di lavoro più salutarì, fornisce suggerimenti concreti per un corretto regime alimentare, attività fisica, un ambiente libero dal fumo e pratiche sostenibili <https://eupha.org/repository/WHO%20healthy-meetings-eng.pdf>

Comunicazione

- “Il codice colori” – Programma WHP Regione Lombardia
<https://whpaslbg.files.wordpress.com/2016/02/allegato-1-f-descrizione-iniziativa-codice-colore.pdf>
- “Meno sale più salute” (Materiali SINU per la “Salt awareness week”)
<https://sinu.it/meno-sale-piu-salute/>
- “DietaSana=DietaCostosa?Consigli utili per mangiare sano senza spendere tanto” Ministero della Salute 2020
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_259_allegato.pdf
- “Poco sale e solo iodato” - Ministero della Salute 2021
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_18_allegato.pdf
- “Aiuta le tue ossa” - Ministero della Salute 2021
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_258_allegato.pdf
- “Mangia a colori. Frutta e verdura 5 porzioni al giorno, anche fuori casa” - Ministero della Salute 2015
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_245_allegato.pdf
- “Pesce. Consumo consapevole, benefici nutrizionali” Ministero della Salute 2014
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_221_allegato.pdf
- “Etichettatura degli alimenti” Ministero della Salute 2015
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf
- “Sicurezza degli alimenti dall'acquisto alla casa” Ministero della Salute - 2015
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2176_allegato.pdf
- Decalogo per un uso corretto degli integratori alimentari Ministero della Salute - 2019
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_191_allegato.pdf
- Piramide Alimentare <https://contenuti.regione.marche.it/portals/3/SitoArs/Prevenzione/PP03/PIRAMIDE%20ALIMENTARE%20ADULTI.jpg>
- Healthy diet WHO <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Marketing Sociale <https://www.dors.it/>
- “Alimentazione 11 e lode” Ministero della salute, 2021
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_4_allegato.pdf
- “Quanto pesa il sovrappeso... non aspettare, passa all’azione!”
Ministero della salute, 2022 https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_6_allegato.pdf
- “Salute a portata di mano, decalogo per il consumo di frutta e
verdura” Ministero della salute, 2021 https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_498_allegato.pdf
- “Long Evo” - Ministero della salute, 2022
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_529_allegato.pdf
- Codice europeo contro il cancro, WHO European Commission
https://www.cancer.eu/wp-content/uploads/2018/01/ecac_IT.pdf
- Decalogo sicurezza nel frigorifero, Ministero della salute, 2015
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_190_allegato.pdf
- Parliamo di Dieta Mediterranea, Ministero della salute, 2021
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_500_allegato.pdf
- Stop allo spreco di cibo Ministero della salute, 2020
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_256_allegato.pdf
- “Come lavarsi le mani con acqua e sapone?” 2006



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 bronco-pneumopatie croniche ostruttive.

Per la prevenzione, cura e contrasto del tabagismo i provvedimenti più efficaci sono quelli che prevedono il rinforzo delle azioni di rete, tra cui le policy aziendali di contrasto all'abitudine tabagica.

Questa policy aziendale permette di:

- avere un'Azienda libera dal fumo in tutti i suoi spazi di pertinenza;
- tutelare la salute e la sicurezza di tutti;
- proporre ai fumatori la possibilità di smettere di fumare;
- ridurre il numero dei fumatori tra i dipendenti;
- accrescere la cultura della salute nell'Azienda.



AREA 2. BUONE PRATICHE PER CREARE UN AMBIENTE DI LAVORO “LIBERO DAL FUMO” E INCENTIVARNE LA CESSAZIONE

2.1 Policy aziendale

Definire una policy e un regolamento aziendali di “Luogo di lavoro libero dal fumo”, che deve essere condivisa e preparata con le principali figure aziendali (dirigenza, organizzazioni sindacali, ecc.) e comunicata a tutti i lavoratori attraverso i canali abituali (es. brochure, rete intranet) e le sessioni formative ai nuovi assunti, ai capisquadra, ecc.

L'applicazione della policy aziendale prevede:

- comunicazione della politica aziendale
- informazione sui danni da fumo attivo e passivo
- predisposizione di idonei spazi/ pause per i fumatori
- applicazione del divieto di fumo e vigilanza sul rispetto
- regolamentazione dell'utilizzo delle E-CIG
- monitoraggio e valutazione periodica della politica antifumo aziendale

2.2 Supporto alla cessazione tabagica:

- attivare iniziative, concordate con la AST territoriale, per promuovere la conoscenza dei Centri per il Trattamento del tabagismo;
- promuovere la diffusione di iniziative e strumenti validati e gratuiti per aiutare il fumatore ad acquisire consapevolezza della propria dipendenza dal fumo e stimolare il miglioramento della salute.

2.3 Altra Buona Pratica

Altra iniziativa proposta dall'Azienda opportunamente validata (valutare l'aderenza ai criteri di qualità individuati dalla Rete Europea ENWHP <https://www.enwhp.org/> o a quelli indicati dalla “Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute” (versione 2020) curata da DORS <https://www.dors.it/documentazione/testo/202009/Griglia%20di%20valutazione%20buone%20pratiche%20color%20-%2020200916.pdf>

EQUITÀ

La realizzazione delle Buone Pratiche deve tener conto di eventuali barriere linguistiche, bassi livelli di alfabetizzazione, ecc.



Risorse utili per la realizzazione

Policy aziendale

- “Verso una azienda libera dal fumo Manuale pratico per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti di lavoro” - Iniziativa editoriale afferente al Progetto CCM - Ministero della Salute “Programma di Prevenzione delle Aziende Sanitarie Locali a sostegno della legge 3/2003” - Regione del Veneto e Regione Emilia Romagna https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1896_allegato.pdf
- “Verso ospedali e servizi sanitari liberi dal fumo. Manuale pratico per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti sanitari” - Iniziativa editoriale afferente al Progetto CCM - Ministero della Salute “Definizione e implementazione di un sistema di monitoraggio del rispetto della normativa sul fumo in Italia” – Regione del Veneto – ULSS Belluno https://www.quadernidellasalute.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1897_allegato.pdf_allegato.pdf (quadernidellasalute.it)
- Raccomandazioni per ambienti di lavoro liberi dal fumo - Regione Piemonte, Commissione regionale anti-tabacco Quaderno n.1, Maggio 2006 https://www.oed.piemonte.it/pubblicazioni/Linee_Guida/Raccomandazioni_ambienti_liberi_dal_fumo_2006.pdf
- “Azienda libera dal fumo” Policy antifumo (modello esemplificativo) Programma “Luoghi di lavoro che promuovono Salute – Rete WHP Lombardia” - Regione Lombardia https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/da615f78-1767-476b-9adb-5477ed3593f3/Mod.-Policy-antifumo.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=URL&CACHEID=da615f78-1767-476b-9adb-5477ed3593f3
- “Policy aziendale di tutela della sicurezza e della salute dei lavoratori rispetto al fumo di tabacco e simili” - Programma di promozione della salute nei luoghi di lavoro - Gruppo di lavoro WHP – ASL Roma 6 <https://www.aslroma6.it/documents/20143/769110/ASL+RM+6+Policy+Fumo.pdf/2547c12b-2e1e-232e-c5b7-ded2e457b080>

Supporto alla cessazione tabagica

- ISS - Guida ai servizi territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco https://www.iss.it/documents/20126/0/21_S1+web.pdf/272d5cb6-e163-f47f-1168-f0d794e327c9?t=1622450825748
- Fact sheet dell'Agenzia Europea per la salute e sicurezza sul lavoro (OSHA) <https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettagliopubblicazione/risorse/documenti/pubblicazioni-whp-osha-fumo>
- Dieci consigli degli esperti per smettere di fumare, Ministero della salute, 2022 https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_469_0_alleg.pdf
- Misura quanto sei dipendente dalla nicotina https://www.litagrigo.it/assets/test_dipendenza.pdf
- Valuta il tuo livello di Dipendenza dalla Nicotina, ISS <https://smettodifumare.iss.it/it/guida-smetto-di-fumare/guida-smettere-fumare/quiz-livello-dipendenza-nicotina/>
- Valuta la tua motivazione a smettere di fumare, ISS <https://smettodifumare.iss.it/it/guida-smetto-di-fumare/guida-smettere-fumare/quiz-motivazione-smettere-fumare/>

Comunicazione

- Marketing Sociale <https://www.dors.it/> Sezione Marketing Sociale
- “Smettere di fumare: i benefici per la salute” - Ministero della salute https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_469_allegato.pdf
- Luoghi di lavoro senza fumo - Consigli per i datori di lavoro per la creazione di un ambiente di lavoro sano, <https://osha.europa.eu/it/publications/smoke-free-workplaces-advice-employers-create-healthy-working-environment>

Altro

Planning healthy and sustainable meetings A how-to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe (Guida OMS indirizzata a datori di lavoro e organizzatori di riunioni per promuovere ambienti di lavoro più salutarì, fornisce suggerimenti concreti per un corretto regime alimentare, attività fisica, un ambiente libero dal fumo e pratiche sostenibili.) https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343107/healthy_meetings-eng.pdf?sequence=1



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.



AREA 3. BUONE PRATICHE PER IL CONTRASTO DEL CONSUMO DI ALCOL E DI ALTRI COMPORTAMENTI ADDITIVI

3.1 Policy aziendale

Definire e attuare una policy, attraverso un adeguato percorso di condivisione e preparazione con le principali figure aziendali (Dirigenza, organizzazioni sindacali, ecc.) e del relativo regolamento attuativo comprensivo delle iniziative di informazione e promozione con i lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda e degli strumenti di monitoraggio della applicazione della policy nel tempo.

Una policy aziendale per il contrasto del consumo di alcol e di altri comportamenti additivi, definita con l'obiettivo più ampio di promuovere la salute dei lavoratori, rappresenta un elemento chiave per ottenere un ambiente di lavoro sano, sicuro e produttivo.

Per costruire una policy efficace occorre considerare le specifiche caratteristiche dell'azienda e dei suoi lavoratori, focalizzandosi su quei fattori di contesto che possono aumentare la probabilità di incorrere in comportamenti additivi (es. facilità di accesso all'alcol, condizioni di lavoro precarie o disagiate, alto livello di stress, cultura aziendale che rinforza l'uso di sostanze, ecc.).

Gli elementi essenziali che una policy dovrebbe includere sono:

- 1) Il riferimento a normative vigenti/regolamenti aziendali/codici comportamentali (es. codice etico)
- 2) Le conseguenze per eventuali violazioni della policy (es. richiami disciplinari)
- 3) Le indicazioni per eventuali possibilità di aiuto e sostegno (es. offerta di risorse interne all'azienda, riferimenti ai servizi del territorio)
- 4) Le procedure per proteggere la privacy e il diritto alla riservatezza dei lavoratori.

Una volta definita, la policy deve essere comunicata a tutti i lavoratori attraverso i canali abituali (es. brochure, rete intranet) e le sessioni formative ai nuovi assunti, ai capisquadra, ecc.

3.2 Formazione generale

Organizzare/promuovere iniziative di formazione generale a tutti i lavoratori finalizzate ad aumentare conoscenza e consapevolezza dei rischi legati ai comportamenti additivi, a rinforzare la resilienza, ad acquisire familiarità con le procedure per ottenere supporto.

La formazione generale per il contrasto alle dipendenze ha il duplice obiettivo di promuovere una diversa cultura rispetto ai comportamenti di uso/abuso di sostanze o ad altri comportamenti a rischio (es. gambling) e ad acquisire familiarità con le procedure necessarie per ottenere aiuto, in caso di bisogno, per sé stessi, per un collega, per la propria famiglia.

Il tema dei comportamenti additivi è una questione che attiene alla salute (oltre che alla sicurezza), da trattare al di là degli adempimenti legislativi, nell'ambito di un percorso con contenuti ad hoc: ad esempio, definizione delle dipendenze, fattori di rischio e fattori di protezione, normativa di riferimento e policy aziendale, rete dei servizi di aiuto.

3.3 Formazione per dirigenti e altre figure di sistema

Organizzare/ promuovere iniziative di formazione per dirigenti, figure di sistema (datore di lavoro, RSPP, preposti, RLS, incaricati di primo soccorso), figure professionali che ricoprono un ruolo intermedio (ad es. quadri, capi- squadra, capi- turno, project leader, coordinatori di team), finalizzate a ad aumentare la conoscenza della policy aziendale e le capacità di gestione dei lavoratori con comportamenti additivi.

I capi intermedi/ figure di sistema possono svolgere un ruolo fondamentale nella creazione di un ambiente che promuova effettivamente pratiche di lavoro sane e sicure, assumendo il ruolo di agenti di cambiamento e motivando tutti i lavoratori al sostegno della policy aziendale.

Con la formazione, queste figure dovrebbero apprendere gli strumenti a supporto dei lavoratori, tenere aperti buoni canali di comunicazione, riconoscere i segnali di allerta che possono rivelare un potenziale consumo di sostanze/comportamento additivo da parte dei lavoratori, documentare i fatti, gestire i lavoratori problematici e, al bisogno, accompagnarli nella ricerca di aiuto.

3.4 Altra Buona Pratica

Altra iniziativa proposta dall'Azienda opportunamente validata (valutare l'aderenza ai criteri di qualità individuati dalla Rete Europea ENWHP <https://www.enwhp.org/> o a quelli indicati dalla “Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute” (versione 2020) curata da DORS <https://www.dors.it/documentazione/testo/202009/Griglia%20di%20valutazione%20buone%20pratiche%20color%20-%2020200916.pdf>

EQUITÀ

La realizzazione delle Buone Pratiche deve tener conto di eventuali barriere linguistiche, bassi livelli di alfabetizzazione, ecc.



Policy aziendale per il contrasto ai comportamenti additivi

- Linee guida per “Una policy scritta per un’azienda drug-free”. Drug-free Workplace Kit. SAMHSA
<https://www.samhsa.gov/workplace/toolkit>
- Traduzione e adattamento per l’Italia a cura di UOS Prevenzione Specifica ATS Città Metropolitana di Milano
https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozion_e-salute/dettaglioeditoriale/setting/luoghi-di-lavoro/programma-whp-lombardia
(selezionare “Strumenti”, Allegati- Area contrasto comportamenti additivi)
- “Management of alcohol and drug related issues in the workplace”. International Labour Organization (ILO) of Geneva.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/normativeinstrument/wcms_107799.pdf
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/normativeinstrument/wcms_107799.pdf
- UNODC. International Standards on Drug Use Prevention. Second updated version. United Nations. Vienna. 2018 https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC-WHO_2018_prevention_standards_E.pdf

Formazione generale

- “Formare e informare i propri lavoratori” Drug-free Workplace Kit. Samhsa
<https://www.samhsa.gov/workplace/toolkit>
Traduzione e adattamento per l’Italia a cura di UOS Prevenzione Specifica ATS Città Metropolitana di Milano
<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioeditoriale/setting/luoghi-di-lavoro/programma-whp-lombardia>
(selezionare “Strumenti”, Allegati- Area contrasto dipendenze)

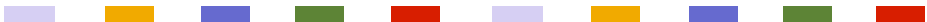
Formazione per dirigenti e altre figure di sistema

- “La formazione dei capi intermedi” Drug-free Workplace Kit Samhsa
<https://www.samhsa.gov/workplace/toolkit>
Traduzione e adattamento per l’Italia a cura di UOS Prevenzione Specifica ATS Città Metropolitana di Milano
https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozion_e-salute/dettaglioeditoriale/setting/luoghi-di-lavoro/programma-whp-lombardia
(selezionare “Strumenti”, Allegati- Area contrasto comportamenti additivi)
(selezionare “Strumenti”, Allegati- Area contrasto dipendenze)

- Training for workplace substance abuse prevention. Bennett, J. B., Bartholomew, N. G., Reynolds, S., & Lehman, W. E. K. (2002). Texas Christian University, Institute of Behavioral Research.
<https://ibr.tcu.edu/manuals/description-team-awareness-8-hour-training/>
Traduzione e adattamento per l'Italia a cura di UOS Prevenzione Specifica ATS Città Metropolitana di Milano - Richiedere a prevenzionespecifica@ats-milano.it

Comunicazione

- Marketing Sociale
<https://www.dors.it/tema.php?idtema=27>
Sezione Marketing Sociale
- Poster “Se guidi non bere” ISS 2018 Epicentro
<https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2018/alcol%20e%20guida%202018.pdf>
- Poster Alcol: sai cosa bevi? più sai, meno rischi! 2018 ISS Epicentro
<https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2018/locandina%20con%20figure%202018.pdf>
- Tabella per la stima delle quantità di bevande alcoliche che determinano il superamento del tasso alcolemico legale per la guida in stato di ebbrezza, pari a 0,5 grammi per litro, ISS, 2017
<https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2017/poster%20fronte%20retro%20tabella%20livelli%20alcolemia%20e%20principali%20sintomi.pdf>
- Tabella descrittiva dei principali sintomi correlati ai diversi livelli di concentrazione alcolemica
<https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2017/poster%20fronte%20retro%20tabella%20livelli%20alcolemia%20e%20principali%20sintomi.pdf>



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%) (6), 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.

(6) dati Sistema di Sorveglianza Nazionale PASSI nel periodo 2010-2013 in Italia



AREA 4. PRATICHE PER FAVORIRE L'ADOZIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO

4.1 Scale per la salute ⁽⁷⁾

Promuovere e incentivare l'uso delle scale in sostituzione dell'ascensore. Migliorare il contesto fisico ove sono ubicate le scale (sicurezza, illuminazione, pulizia, etc.) per incoraggiarne l'uso al posto dell'ascensore.

4.2 Mobilità attiva nel percorso casa-lavoro e opportunità per incentivare lo svolgimento di attività fisica.

Promuovere l'uso della bicicletta per raggiungere la sede di lavoro mediante:

- dialogo collaborativo con Enti locali per la realizzazione di interventi strutturali volti alla creazione di percorsi pedonali - ciclabili sicuri in prossimità dell'azienda;
- realizzazione di parcheggio e/o rastrelliere coperte;
- fornitura di biciclette in comodato d'uso ai dipendenti;
- attivazione di convenzioni per sconti su acquisto e/o offerta di materiale utile correlato all'utilizzo della bicicletta;
- promozione e/o adesione a iniziative incentivanti promosse da associazioni (esempio "Bike to work" promosso da FIAB);
- favorire l'uso del mezzo pubblico;
- eventuale creazione della figura del mobility manager dove possibile;
- promuovere, in collaborazione con Enti/Associazioni, l'offerta di opportunità formative/informative sulla sicurezza stradale e l'uso sicuro della bicicletta;
- organizzare "Gruppi di cammino" ⁽⁸⁾ aziendali e creare Walking leader interni;

(7) La Pratica "Scale per la salute" consiste nell'espore accanto al punto in cui si deve scegliere se fare il percorso a piedi o in ascensore o, se le scale sono fisicamente distanti dall'ascensore, accanto alle pulsantiere degli ascensori, materiali informativi (cartelli, striscioni, poster, ecc.) che incoraggiano ad usare le scale illustrandone i molti benefici per la salute e sottolineando la facile opportunità per rendere più attivo lo stile di vita determinato da questa semplice scelta. Gli studi pubblicati sono stati concordi nel rilevare una modificazione dei comportamenti immediatamente successiva all'intervento, ma l'osservazione protratta ha mostrato una tendenza all'attenuazione dell'effetto: per tale ragione è utile che l'intervento preveda periodiche azioni di richiamo/rinforzo (per esempio: comunicazione sul sito web aziendale, concorsi di idee tra i dipendenti per la produzione di immagini promozionali, conferenze stampa, ecc.).

(8) I "gruppi di cammino" sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente per camminare insieme, inizialmente guidati da persone formate e poi via via resi autonomi attraverso la formazione di "Walking leader" individuati tra figure "volontarie" interne. L'allestimento di questa Pratica è favorito dalla collaborazione con Associazioni di promozione sociale e sportiva e dal coinvolgimento dei soggetti che organizzano attività culturali e ricreative per i dipendenti nel tempo libero (Dopolavoro, CRAL).

- attivare collaborazioni con Enti Locali e Associazioni (Associazioni di promozione sociale e sportiva, ecc.) per l'individuazione di percorsi per camminare o andare in bicicletta nei pressi dell'azienda;
- promuovere/organizzare iniziative sportive aziendali o incoraggiare la partecipazione a tornei organizzati da altri soggetti, anche attraverso l'attivazione di collaborazioni con Associazioni di promozione sociale e sportiva e il coinvolgimento dei soggetti che organizzano attività culturali e ricreative per i dipendenti nel tempo libero (Dopolavoro, CRAL);
- attivare convenzioni per abbonamenti a tariffa agevolata presso centri sportivi in prossimità dell'azienda (es. palestre, piscine) e per l'acquisto di abbigliamento e attrezzature sportive (anche per uso bicicletta) a prezzi calmierati, anche attraverso i soggetti che organizzano attività culturali e ricreative per i dipendenti nel tempo libero (Dopolavoro, CRAL);
- allestire o mettere a disposizione spazi aziendali accessibili a tutti i dipendenti per svolgere attività fisica in pausa o nel tempo libero (campo da gioco, canestri da basket, palestra, etc.);
- nei contesti di lavoro ove possibile, incoraggiare l'abitudine a "pause attive" sul posto;
- promuovere eventi per sensibilizzare e valorizzare il tema della mobilità attiva (ad es. giorni "a piedi al lavoro" o "al lavoro in bicicletta", etc.);
- rendere disponibile materiale informativo sui percorsi migliori per andare al lavoro a piedi o in bicicletta.

4.3 Altra Buona Pratica

Altra iniziativa proposta dall'Azienda opportunamente validata (valutare l'aderenza ai criteri di qualità individuati dalla Rete Europea ENWHP- <https://www.enwhp.org/> o a quelli indicati dalla "Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute" (versione 2020) curata da DORS <https://www.dors.it/documentazione/testo/202009/Griglia%20di%20valutazione%20buone%20pratiche%20color%20-%20200916.pdf>

EQUITÀ

- L'offerta di opportunità di attività fisica deve contemplare elementi di accessibilità per lavoratori con disabilità fisiche o aderenti a comportamenti vincolati da scelte religiose/culturali, ecc.
- La realizzazione delle Buone Pratiche deve tener conto di eventuali barriere linguistiche, bassi livelli di alfabetizzazione, ecc.



Risorse utili per la realizzazione

Scale per la salute

- “Usa le scale” materiali informativi a cura del Ministero della Salute
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_244_allegato.pdf
- “Le scale. Musica per la tua salute” campagna a cura di Regione Emilia Romagna con Anci e Upi (2013)
<https://salute.regione.emilia-romagna.it/campagne/campagne-passate/le-scale.-musica-per-la-tua-salute>
- Le scale-pianoforte di Odenplan (Stoccolma). Intervento ambientale per incentivare a salire le scale a piedi” (iniziativa azienda “Volkswagen”)
<https://www.youtube.com/watch?v=X-gTc4ifliM>
- Modelli per cartellonistica - Programma WHP Lombardia
https://whpaslbg.files.wordpress.com/2016/02/cartelli-scale_lomb.pdf
- “Fai le scale” “Lasciamo il segno - La rete trevigiana per l'attività fisica” – ULSS 9 Treviso
<https://www.azioniquotidiane.info/articoli/vita-attiva-e-sport-microcosmo/treviso-un-giardino-alla-volta-contro-la-sedentariet%C3%A0>

Mobilità attiva casa-lavoro

- Legge 11 gennaio 2018, n. 2 Disposizioni per lo sviluppo della mobilità in bicicletta e la realizzazione della rete nazionale di percorribilità ciclistica.
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2018/01/31/18G00013/sg>
- Piano degli spostamenti casa-lavoro Edizione 2020 – ISTAT
<https://www.istat.it/it/files/2021/01/ISTAT-PSCL-2020.pdf>
- “Sharing mobility – Indicare alle persone la strada verso scelte di spostamento multimodale” – ISPRA (Quaderni) Ambiente e Società 19/2018
https://www.isprambiente.gov.it/files2018/pubblicazioni/quaderni/Quad_AS_19_18.pdf
- “Sharing mobility management - Fornire alle persone servizi di mobilità in forma collaborativa” ISPRA (Quaderni) Ambiente e Società 16/2017
https://www.isprambiente.gov.it/files2018/pubblicazioni/quaderni/Quad_AS_16_17.pdf

- “Re Clacs: Reggio Emilia casa lavoro e casa scuola” - Progetto per una maggiore sicurezza e sostenibilità della mobilità ricorrente, basato su interventi infrastrutturali e di messa in sicurezza nonché su azioni immateriali di cambio dei comportamenti. Progetto cofinanziato dal Ministero dell’Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare - Programma sperimentale nazionale di mobilità sostenibile casa-scuola e casa-lavoro (DM Ministero Ambiente n. 208/2016) <https://www.comune.re.it/retecivica/urp/retecivi.nsf/PESDocumentID/0C54419283080717C12582DD004659CE?opendocument&FROM=CntrStrcZTLrPdni>

Gruppi di cammino

- Gruppi di cammino - Regione Lombardia (Buona Pratica – Banca Dati DoRS) https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5632
- Gruppi di Cammino – Emilia Romagna <https://www.mappadellasalute.it/muoversi-insieme/gruppi-di-cammino>
- Gruppi di cammino UISP Reggio Emilia <https://www.uisp.it/reggioemilia/pagina/gruppi-di-cammino-in-provincia>

Pause attive

Planning healthy and sustainable meetings A how-to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe (Guida OMS indirizzata a datori di lavoro e organizzatori di riunioni per promuovere ambienti di lavoro più salutari, fornisce suggerimenti concreti per un corretto regime alimentare, attività fisica, un ambiente libero dal fumo e pratiche sostenibili) <https://eupha.org/repository/WHO%20healthy-meetings-eng.pdf>

Comunicazione

- “Attività fisica - Indicazioni per decisori politici”(“Alberta Centre for Active living”) https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/ff7527ae-ca2c-48d6-8aab-26787ba2dd8c/italian-5c-20pa_32160220_def.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ff7527ae-ca2c-48d6-8aab-26787ba2dd8c
 - ASST Rhodense (Rete WHP Lombardia)
Area attività fisica <https://www.asst-rhodense.it>
 - Marketing Sociale
<https://www.dors.it> Sezione MarketingSociale
 - Il movimento è salute, cogli l'occasione ogni movimento è utile per fare attività fisica https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/pdf/poster/Poster_MMG_low.pdf
 - Usa le scale, non prendere l'ascensore! Ministero della salute, 2015
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_244_allegato.pdf
 - Scheda attività fisica progetto cuore <https://www.cuore.iss.it/prevenzione/pdf/Cuore%20-%20Scheda%20Attivit%C3%A0%20Fisica.pdf>
 - La piramide del movimento Regione Marche
<https://contenuti.regione.marche.it/portals/3/SitoArs/Prevenzione/PP03/PIRAMIDE%20MOVIMENTO.jpg>
 - Decalogo per la giornata mondiale dell'attività fisica Doors Piemonte, 2023
https://www.dors.it/documentazione/testo/202303/Decalogo_10ragioni_gmaf23.png
- Attività fisica e salute: un'alleanza senza età! Raccomandazioni OMS Epicentro ISS https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/pdf/Scheda%20livelli%20attiv%C3%A0%20fisica%20OMS%20per%20fasce%20di%20et%C3%A0.pdf



INTERVENTI PER PROMUOVERE L'ADESIONE AI SEGUENTI COMPORAMENTI PREVENTIVI

5.1 Screening oncologici

5.2 Screening HCV

5.3 Piani vaccinali

5.4 Prevenzione incidenti domestici e stradali

Questi interventi non incidono direttamente sui fattori di rischio comportamentali per le Malattie Croniche Non Trasmissibili ma sono raccomandati in quanto concorrono a creare un ambiente di lavoro "favorevole alla salute" e orientano al benessere individuale e collettivo.



5.1 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.

Collateralmente alle Buone pratiche nelle quattro aree tematiche in precedenza illustrate, il Programma Workplace Health Promotion della Regione Marche prevede pertanto l'implementazione di iniziative aziendali per informare la popolazione in età lavorativa sui programmi regionali di screening oncologico, promuovendone l'adesione attraverso l'informazione e la sensibilizzazione.

Una più capillare azione di informazione sul significato e sulla organizzazione a tale offerta, svolta in modo diffuso all'interno dei luoghi di lavoro, oltre ad accrescere la cultura della salute nell'azienda può essere di sostegno alla riduzione delle diseguaglianze di accesso agli screening oncologici 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).

Campagna informativa interna

Informare i lavoratori in merito ai programmi di screening oncologici colon-retto, mammella e cervice uterina.

- La priorità sei tu. Screening per la prevenzione dei tumori
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_536_allegato.pdf
- Regione Marche ARS Fai lo Screening Proteggi la tua salute
https://www.regione.marche.it/Portals/0/ODS/INMP/pieghevole_A4_italiano_marche_web.pdf?ver=2019-08-30-084906-827
- Nuova campagna di screening per la Diagnosi Precoce del Tumore della Cervice Uterina
https://www.regione.marche.it/portals/0/Salute/Logo_Stampa_A4.pdf

Attività del medico competente

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



5.2 SCREENING HCV

L'epatite C è un'infezione del fegato causata dal virus HCV. L'infezione da HCV si trasmette attraverso il contatto diretto con sangue infettato dal virus nelle seguenti modalità:

- utilizzo di sostanze stupefacenti per via endovenosa e scambio con persone infette di aghi, siringhe, o altro materiale usato per effettuare l'iniezione di droga;
- quando ci si punge accidentalmente con aghi contaminati con il sangue di una persona infetta;
- applicazioni di piercing e tatuaggi con strumenti non adeguatamente sterilizzati;
- scambio di oggetti per la cura personale (rasoi, forbici, spazzolini da denti e attrezzature per la manicure o pedicure, ecc.) poiché potrebbero venire a contatto con il sangue di una persona infetta;
- raramente la trasmissione avviene attraverso rapporti sessuali non protetti oppure dalla madre al figlio durante la gravidanza o il parto.

La malattia del fegato provocata dal virus dell'epatite C decorre senza sintomi per anni e persino decenni, ma nel frattempo può causare un danno progressivo ed irreversibile al fegato (cirrosi, cancro); al contrario, se diagnosticata tempestivamente l'epatite C risulta curabile in oltre il 98% dei casi.

Purtroppo la maggior parte delle persone che hanno contratto il virus dell'epatite C non sa di averlo; oggi tuttavia abbiamo la possibilità di scoprire il virus ancor prima che abbia fatto danni e intervenire con nuovi farmaci in grado di sconfiggerlo evitando le gravi forme di epatite molto pericolose. Basta una goccia di sangue e pochi minuti per la diagnosi. Se l'esito risultasse positivo è oggi disponibile una cura semplice e rapida (compresse orali da assumere per 8-16 settimane) ma molto efficace in quanto il virus viene eliminato in oltre il 95% dei casi senza effetti collaterali.

La Regione Marche, con DGR 936/2021 ha approvato la campagna di screening gratuita per l'Epatite C. Le aziende che aderiscono al Programma Workplace Health Promotion possono realizzare iniziative aziendali per informare la popolazione in età lavorativa sulle caratteristiche dell'infezione da HCV e sui relativi programmi regionali di screening.

Campagna informativa Interna

Informare i lavoratori in merito alle caratteristiche dell'infezione da Epatite C ed al programma di screening per il rilievo precoce di tale malattia. Selezione di materiale informativo e comunicativo in materia di stile di vita attivo.

Attività del medico competente

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



5.3 PIANI VACCINALI

Alcune malattie infettive possono essere prevenute. Per raggiungere questo scopo uno degli interventi più efficaci e sicuri in Sanità Pubblica è rappresentato dalla vaccinazione. L'obiettivo dei programmi di prevenzione vaccinale è duplice: a livello del singolo individuo, quello di conferire uno stato di protezione a quei soggetti che, per alcune condizioni epidemiologiche, di salute, socioeconomiche, occupazionali o comportamentali, sono esposti al rischio di contrarre determinate infezioni o di sviluppare forme gravi di malattia; a livello di popolazione, quello di ottenere la riduzione e, quando possibile, l'eliminazione di alcune malattie infettive.

I vaccini hanno rappresentato uno strumento fondamentale per contrastare disastrose epidemie, come quelle che si sono verificate nei secoli scorsi e quella contro la quale stiamo tuttora alle prese (COVID-19).

L'agenda dell'OMS 2023 sull'immunizzazione (Immunization Agenda 2030) rappresenta la nuova strategia globale per migliorare l'equità nell'accesso all'uso dei vaccini durante tutto il corso della vita e individua obiettivi prioritari e strategici fra i quali emergono obiettivi che possono essere perseguiti a tutti i livelli: mondiale, nazionale e locale:

- Offrire servizi vaccinali efficaci, efficienti e resilienti accessibili per tutti come parte essenziale dell'assistenza sanitaria di base, che contribuiscano al raggiungimento della copertura sanitaria universale;
- Assicurare che la vaccinazione sia apprezzata e richiesta attivamente dalla popolazione e che le autorità sanitarie si impegnino a rendere le vaccinazioni accessibili per il raggiungimento del più alto standard di salute come diritto fondamentale;
- Proteggere ogni individuo attraverso la vaccinazione, a prescindere dalla località geografica di residenza, dall'età, dalla condizione socioeconomica, o da barriere collegate al proprio genere;
- Assicurare programmi di immunizzazione che possano prevenire e rispondere rapidamente ai focolai causati da malattie prevenibili da vaccino anche in condizioni di emergenza, conflitti, disastri e crisi umanitarie.

Le aziende che aderiscono al Programma Workplace Health Promotion possono realizzare iniziative aziendali per informare la popolazione in età lavorativa sulle caratteristiche delle malattie prevenibili da vaccino e sul calendario regionale vaccinale, così da poter facilitare l'uptake vaccinale in soggetti aventi diritto all'accesso alle vaccinazioni previste per età o condizione di rischio.

Campagna informativa interna

- Informare i lavoratori in merito alle caratteristiche delle malattie prevenibili con vaccino e dei vaccini disponibili.
- Informare dell'offerta vaccinale prevista per determinate condizioni di rischio (categorie specifiche di lavoratori, malattie croniche, età, comportamenti a rischio).

Materiale informativo utile potrà essere scaricato dal sito <https://www.vaccinarsinell'emarche.org> dove sarà attivata una sezione dedicata al Piano Regionale della Prevenzione.

Attività del medico competente

- Informare i lavoratori sull'importanza delle vaccinazioni per condizioni di rischio.
- Previa accordi con il locale Centro vaccinale il medico competente potrà organizzare campagne vaccinali mirate (ad esempio la somministrazione di vaccinazioni antitetanica o altre campagne vaccinali che si rendano opportune/necessarie, mutuando dall'esperienza del COVID-19, per cui è stata prevista la possibilità di vaccinazione nelle aziende).



5.4 PREVENZIONE INCIDENTI DOMESTICI E STRADALI

Gli incidenti domestici e quelli stradali costituiscono una priorità in sanità pubblica per il forte impatto sanitario e socio-economico associato.

In Italia sono stati censiti più di 4 milioni di incidenti domestici nel 2017. Questi coinvolgono indistintamente entrambi i generi e tutte le età della vita, in particolare le donne e gli over 65. Avvengono principalmente in casa, che è ritenuta il luogo sicuro per eccellenza e la bassa consapevolezza del rischio si correla ad una aumentata incidenza di infortuni. La caduta è il tipo di incidente domestico più frequente, seguito da ferite da taglio, urti, schiacciamenti e ustioni. Più rari sono gli incidenti di altro es. soffocamento o avvelenamento. (Dati ISTAT, 2017).

Nel 2021 gli incidenti stradali sono stati più di 151.000 e le vittime registrate sono state 2875. I comportamenti errati alla guida più frequenti sono la distrazione, il mancato rispetto della precedenza e la velocità troppo elevata. Circa il 10% e il 3% degli incidenti rilevati è correlato ad uso di alcol e droga (Dati ISTAT, 2022). Quasi un decesso sul lavoro su tre avviene su strada. Il rischio legato alla sicurezza stradale è associato nel 30% dei casi mortali denunciati all'INAIL nel 2021. Considerati gli effetti sul traffico legati alle misure restrittive applicate durante il periodo pandemico 2020-'22, si specifica che l'incidenza legata alla sicurezza stradale era ancora più elevata nel triennio 2017-'19, con una media del 44% (Rapporto MIT 2022).

Le aziende che aderiscono al Programma Workplace Health Promotion possono promuovere la cultura della sicurezza negli ambienti di vita e stradale consentendo al lavoratore di acquisire conoscenze e competenze utili a prevenire situazioni potenzialmente pericolose in ambiente domestico e stradale per sé stessi e per gli altri.

Campagna informativa interna

- Informare i lavoratori in merito alla valutazione e gestione del rischio di incidente domestico e stradale correlato a comportamenti e/o situazioni.
- Materiale informativo utile potrà essere scaricato dal sito.
<https://www.salute.gov.it/portale/prevenzione/dettaglioContenutiPrevenzione.jsp?lingua=italiano&id=5764&area=prevenzione&menu=obiettivi2020v>

Attività del Medico Competente

- Informare i lavoratori sulla valutazione e gestione del rischio di incidente domestico e stradale.
- Previa accordi con il personale sanitario del Dipartimento di Prevenzione, il medico competente potrà organizzare campagne informative ad hoc.



Edizione a cura di:

Elisabetta Benedetti
Maria Grazia Mercatili
Patrizia Perticaroli
Lolita Sebastianelli
Giulia Del Vais
Daniele Luciani
Alessandra Ricciardi
Roberta Contrisciani

Coordinamento:

Elisabetta Benedetti ARS
Maria Grazia Mercatili AST Ascoli Piceno
Patrizia Perticaroli AST Ancona

Il presente “ Manuale operativo” che ha aggiornato le precedenti “Indicazioni operative per i luoghi di lavoro che promuovono salute” è il risultato di un’azione di implementazione del programma “luoghi che promuovono salute Rete WHP” sul territorio nazionale secondo quanto risultato da un Progetto CCM 2018 “Supporto all’implementazione in realtà regionali italiane della Rete di promozione della salute sui luoghi di lavoro (Rete WHP - Workplace Health Promotion).



Il primo e più grande ringraziamento va alle Colleghe Dott.ssa **Claudia Monaldi** e Dott.ssa **Roberta Stopponi** che hanno saputo diffondere il seme e raccogliere i primi frutti del programma WHP “Aziende che promuovono salute” nella Regione Marche, Linea “Lavorare in stile”. “Lavorare in stile” sarà il nostro slogan nel percorso WHP del Piano Regionale Prevenzione 2020-25.

Si ringraziano i professionisti del SSR che a vario titolo hanno contribuito a ideare, realizzare, integrare e migliorare il “ manuale operativo “.

Seconda Edizione - **NOVEMBRE 2023**
Progetto grafico - **Andrea Sbrancia**

White

Orange

Blue

Green

Red

White

Orange

Blue

Green

Red