

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Progetto 1.2 PRP Promozione della Salute nei luoghi di Lavoro

Promozione di attività fisica e sana alimentazione in aziende della provincia di Piacenza



COSTRUIRE
SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2014-2018
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



Per guadagnare salute

- 1** Abolizione del fumo di tabacco
- 2** Riduzione del consumo di alcolici
- 3** Attività fisica
- 4** Alimentazione corretta
- 5** Diagnosi precoce delle malattie
- 6** Vaccinazioni raccomandate

 Il medico competente è a disposizione per fornirti informazioni durante le visite in questa azienda



Questa azienda aderisce al progetto regionale di promozione della salute nei luoghi di lavoro

Bologna, 09 novembre 2017

L'intervento motivazionale breve da parte del Medico Competente nel contesto di Luoghi di lavoro che promuovono salute



Presentazione del progetto e delle sue caratteristiche ai soggetti interessati

04/03/2016

Presentazione del progetto alle **parti sociali**, disponibilità alla presentazione alle aziende che ne fanno richiesta e ai loro consulenti

06/05/2016

Presentazione del progetto alle aziende del settore Trasporti (progetto 2.10 PRP), **consulenti, RSPP, MC, associazioni datoriali e sindacali**

10/05/2016, 10/06/2016

Presentazione progetto ai **MC**

24/01/2017

Corso formazione **RSPP**

03/03/2017, 20/10/2017, 27/10/2017

Incontro **aziende** settore Trasporti - progetto 2.10 PRP

Progettazione partecipata

- Il percorso è fatto in modo che sia l'azienda nel suo insieme ad interrogarsi, a progettare e a realizzare le azioni
- con il coinvolgimento di tutte le figure aziendali della prevenzione e dei lavoratori
 - Soggetti aziendali della prevenzione - proposta, scelta, attuazione
 - Lavoratori - proposta, attuazione
- Acquisizione di competenze e Mantenimento nel tempo delle azioni di PSL
- Assistenza da parte del nostro gruppo di lavoro (Medico del lavoro, Counsellor motivazionale, Assistente sanitaria) - Ruolo di facilitatori nella fase di sperimentazione/avvio



Fase di sperimentazione/avvio

■ Abbiamo fornito indicazioni circa:

■ **Strategia**

- Aumento di consapevolezza
- Educazione e costruzione di competenze
- Supporto ambientale
- Sviluppo di politiche

■ **Modello**

PROGETTAZIONE PROMOZIONE SALUTE
LAVORO

Aumento di consapevolezza

«So che questo comportamento è rischioso per la mia salute»

Informazione



Campagna informativa
Corsi di sensibilizzazione

Medico Competente
Esperti della materia

Tabella 2 Livelli di attività fisica raccomandati per adulti tra 18 e 65 anni

- Almeno 150 minuti di attività fisica moderata aerobica* (es. camminata veloce) durante la settimana oppure almeno 75 minuti di attività fisica vigorosa (es. corsa) durante la settimana
- L'attività fisica vigorosa equivale a 1 minuto di attività moderata
- Per aumentare l'attività fisica di 10 minuti, questo equivale a 20 minuti di attività moderata
- Un rafforzamento almeno una volta alla settimana

(Who, 2010)
*Attività aerobica coinvolge grandi masse muscolari (es. camminata veloce)



Campagna #bastapoco e Mappa della Salute



Costruzione di competenze

«So/ho imparato a comportarmi nel modo corretto»

Approccio motivazionale

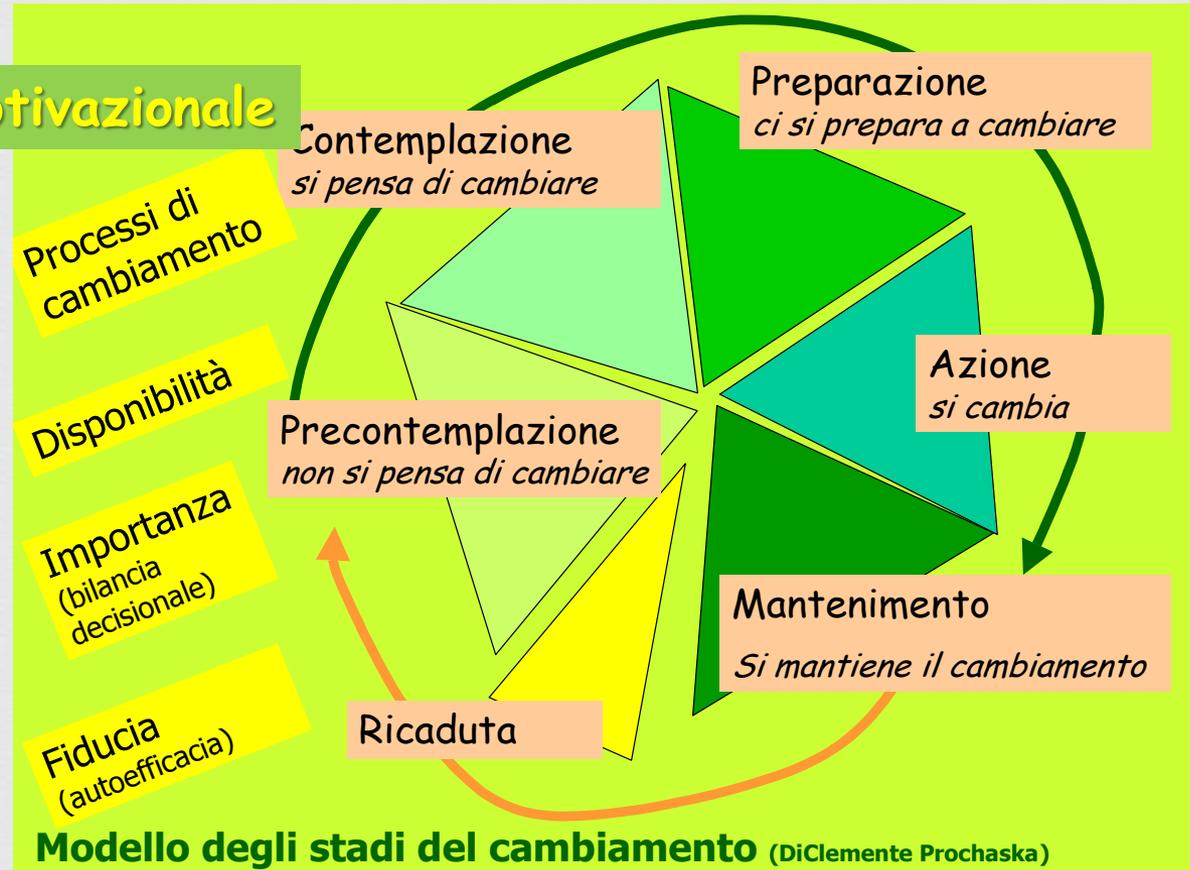
Processi di cambiamento

Disponibilità

Importanza
(bilancia decisionale)

Fiducia
(autoefficacia)

Medico competente



L'ambiente di lavoro è orientato verso l'adozione di stili di vita salutari

Esempio

Obiettivo: aumentare il numero di lavoratori che aderiscono alle linee guida mediche per l'attività fisica

Cosa	Chi, come, quando	Comunicazioni	Valutazione
Affiggere cartelli (vicino a ascensori, scale in entrata e in uscita e altri punti) che invitino i lavoratori ad utilizzare le scale	Lisa e Joe predispongono un piano per migliorare l'illuminazione e la tinteggiatura delle scale entro il	Annunciare l'iniziativa tramite intranet aziendale, nelle riunioni aziendali	Il programma è stato applicato completamente? Sono rispettati i termini previsti? Questionario per definire l'aumento di coloro che usano le scale
Migliorare l'ambiente di lavoro al fine di facilitare l'attività fisica	Sheila e Joe individuano una sistemazione per parcheggiare le biciclette al coperto entro il ...	Annuncio via mail e riunione aziendale	L'azione è stata svolta ?
	Mary compera la rastrelliera per le bici entro il ...		L'azione è stata svolta ?
	Dean organizza un'uscita in bici durante la pausa pranzo, con frequenza settimanale	Annuncio via mail, cartello in bacheca	Quanti partecipano?
Adottare un orario di lavoro flessibile per consentire lo svolgimento di attività fisica	Il datore di lavoro e il direttore RU predispongono nuovi orari entro il ...	Annuncio via intranet aziendale, comunicazione in busta paga,	La flessibilità è stata adottata?

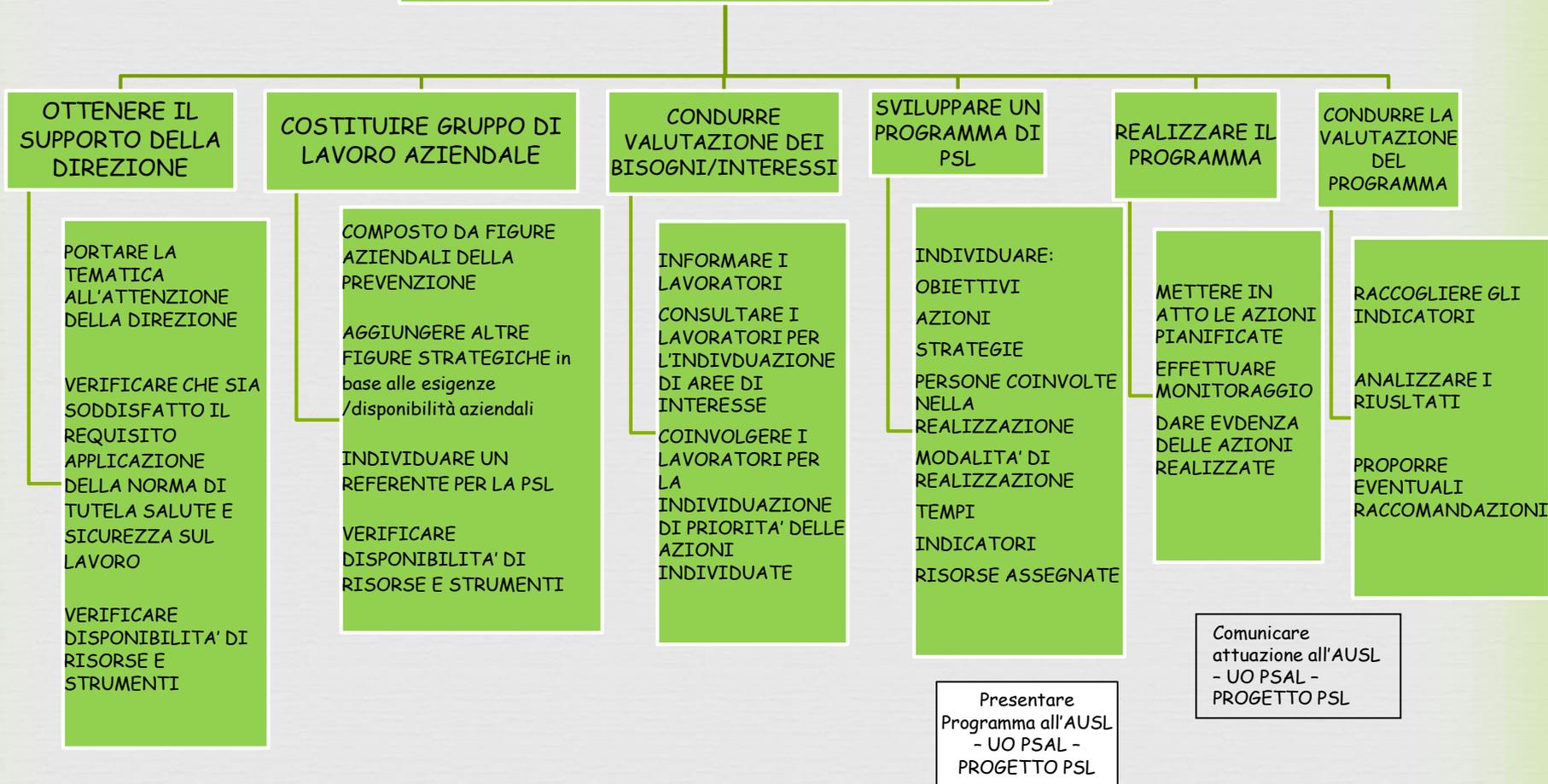
Sviluppo di politiche

Le norme possono condurre a ridurre il rischio o rendere più facile affrontarlo

Esempio

Cosa	Chi	Comunicazioni	Valutazione
Regolamento Alcol e lavoro	DL, RSPP, MC, RLS, RSU	Annunciare l'iniziativa tramite intranet aziendale, nelle riunioni aziendali, ..	Il programma è applicato completamente? Ci sono problematiche relative al tema affrontato? Il regolamento ha consentito di gestirle?
Regolamento Fumo e lavoro	DL, RSPP, MC, RLS, RSU	Annunciare l'iniziativa tramite intranet aziendale, nelle riunioni aziendali, ..	Il programma è applicato completamente? Ci sono problematiche relative al tema affrontato? Il regolamento ha consentito di gestirle?

MODELLO PROGETTAZIONE PROMOZIONE SALUTE LAVORO



Avvio del progetto

OTTENERE IL SUPPORTO
DELLA DIREZIONE

COSTITUIRE il GRUPPO DI LAVORO AZIENDALE

Il gruppo di lavoro aziendale è composto dalle figure aziendali della prevenzione (DL, MC, RSPP, RLS). A queste figure possono esserne aggiunte altre, in base alle caratteristiche dell'azienda, quali ad esempio personale del dipartimento Risorse Umane

Entro 1 mese dall'avvio

Coinvolgimento dei lavoratori attraverso un gruppo di progetto

RLS, Preposti, alcuni lavoratori provenienti dai vari reparti, fino a un massimo di 10-15 persone

Attraverso 1 o più incontri sono stati affrontati i temi della Promozione della salute e degli stili di vita salutari

CONDURRE VALUTAZIONE DEI BISOGNI/INTERESSI

È fondamentale conoscere le esigenze e le aspettative dei lavoratori e coinvolgerli sin dall'inizio nella realizzazione del programma. Le modalità possono variare in base alle esigenze/disponibilità aziendali (focus group, distribuzione di questionari). La consultazione dei lavoratori consentirà di individuare le priorità di intervento e la disponibilità di azione da parte dei lavoratori stessi



2. Contrasto all'abuso di alcol

- Politica aziendale sul contrasto al consumo di alcol (es. predisposizione di un regolamento aziendale)

3. Contrasto all'abitudine al fumo di tabacco

- Corso di formazione
- Corso di formazione
- Politica aziendale sul contrasto al fumo di tabacco (es. predisposizione di un regolamento aziendale)

4. Sana alimentazione

- Mense e
- Campagna
- Terapie
- Centri pe
- Altre iniz
- Corso di
- Corso di
- Frutta e verdura non sostituibili in buoni pasto/offerta mensa aziendale
- Pane a basso contenuto di sale e pane integrale in buoni pasto/offerta mensa aziendale
- Porzioni corrette ed esposizione dei contenuti calorici nella mensa aziendale
- Iniziative Codice Colore nella mensa aziendale
- Convenzioni con esercizi pubblici per i pasti dei lavoratori che prevedano "menù salutarì" (4 punti 1,2,3)

5. Promozione dell'attività fisica e della corretta postura

- Distributori automati
- Corso di formazione
- Corso di formazione
- Corsi di formazione
- Campagna informativa
- Possibilità di svolgere attività di calcio, gruppi
- Altre iniziative.....
- Promozione dell'uso delle scale al posto degli ascensori
- Promozione dell'
- Convenzioni age
- Attività di rieducazione
- Possibilità di svolgere attività di calcio, gruppi
- Corso di formaz
- Corsi di formazi
- Campagna inform
- Altre iniziative.....

6. Prevenzione oncologica

- Promozione dello screening delle neoplasie del collo dell'utero
- Promozione dello screening delle neoplasie della mammella
- Promozione dello screening delle neoplasie del colon retto

7. La promozione di vaccinazioni raccomandate per lavoratori in condizioni di rischio per specifiche patologie

- Vaccinazione antinfluenzale
- Vaccinazione antimeningococcica
- Vaccinazione antipneumococcica
- Vaccinazione antiemofilo B
- Vaccinazione antiepatite A
- Vaccinazione antiepatite B

Tenendo conto delle informazioni raccolte nella fase precedente, si dovrà creare un piano di azione individuando obiettivi, tempi, modalità, referenti delle azioni

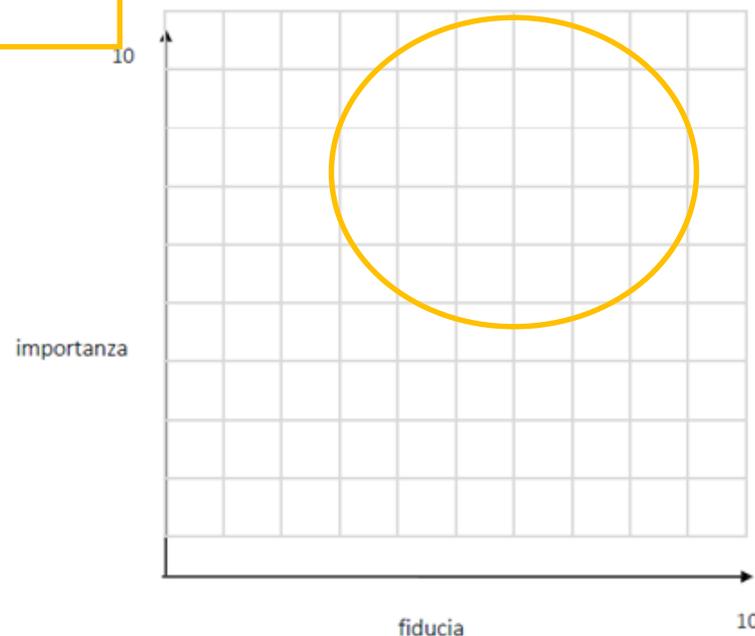
LAVORO DI GRUPPO

Il gruppo si interroga su quali sono le azioni di interesse e propone una serie di azioni

Individuare la priorità delle azioni proposte

Istruzioni:

- Individuare alcune azioni di PSL, indicarle con le lettere A, B, C,.. e scrivile sotto il grafico
- Posizionare su una scala da 0 a 10 (0 = per nulla, 10 = del tutto) ognuna delle azioni di PSL
sull'asse orizzontale (fiducia di riuscire a realizzarla)
sull'asse verticale (importanza che ha per te)
- Collegare le azioni con un punto nello spazio all'interno del grafico



I TUOI OBIETTIVI

- A. _____
- B. _____
- C. _____

Le azioni che si collocano nella zona centrale o nel quadrante in alto a destra sono quelle da considerare prioritarie

Entro 2 mesi dall'avvio

Esempio

Obiettivo: aumentare il numero di lavoratori che aderiscono alle linee guida mediche per l'attività fisica

Cosa	Chi, come, quando	Comunicazioni	Valutazione
Affiggere cartelli (vicino a ascensori, scale in entrata e in uscita e altri punti) che invitino i lavoratori ad utilizzare le scale	Lisa e Joe predispongono un piano per migliorare l'illuminazione e la tinteggiatura delle scale entro il	Annunciare l'iniziativa tramite intranet aziendale, nelle riunioni aziendali	Il programma è stato applicato completamente? Sono rispettati i termini previsti? Questionario per definire l'aumento di coloro che usano le scale
Migliorare l'ambiente di lavoro al fine di facilitare l'attività fisica	Sheila e Joe individuano una sistemazione per parcheggiare le biciclette al coperto entro il ..	Annuncio via mail e riunione aziendale	L'azione è stata svolta ?
	Mary compera la rastrelliera per le bici entro il ...		L'azione è stata svolta ?
	Dean organizza un'uscita in bici durante la pausa pranzo, con frequenza settimanale	Annuncio via mail, cartello in bacheca	Quanti partecipano?
Adottare un orario di lavoro flessibile per consentire lo svolgimento di attività fisica	Il datore di lavoro e il direttore RU predispongono nuovi orari entro il ...	Annuncio via intranet aziendale, comunicazione in busta paga,	La flessibilità è stata adottata?

Comunicazione di avvio del programma di "Promozione della salute nell'azienda" promosso dalla AUSL di

Ragione sociale.....

Partita IVA / CF.....

Unità produttiva

(compilare una scheda per ogni unità produttiva)

Indirizzo Unità produttiva

Comparto.....

Codice ATECO

N° totale lavoratori dell'Unità produttiva

N° lavoratori dell'Unità produttiva che saranno coinvolti nel programma

Informazione di contatto dell'Azienda:

Nome:.....

Telefono:.....

Mail:.....

Medico Competente:

Entro 3 mesi dall'avvio

Scheda Azienda



Per guadagnare salute

- 1 Abolizione del fumo di tabacco
- 2 Riduzione del consumo di alcolici
- 3 Attività fisica
- 4 Alimentazione corretta
- 5 Diagnosi precoce delle malattie
- 6 Vaccinazioni raccomandate

 Il medico competente è a disposizione per fornirti informazioni durante le visite in questa azienda



Questo azienda aderisce al progetto regionale di promozione della salute nei luoghi di lavoro

Nei mesi successivi

Tutti contribuiscono per la loro parte alla realizzazione del programma

Entro i primi 3 mesi dell'anno successivo

CONDURRE LA VALUTAZIONE DEL PROGRAMMA ed effettuare la RENDICONTAZIONE

Valutazione di processo

Esamina come funziona il programma

Esempio:

Quante persone hanno partecipato?

Chi ha partecipato?

I materiali sviluppati erano appropriati per i membri del gruppo di lavoro?

Cosa pensano dell'attività svolta?

Cosa può essere migliorato?

Queste persone parteciperanno ancora?

Valutazione di risultato

Misura gli effetti delle azioni attuate

Esempio:

Cosa hanno appreso i lavoratori?

C'è stato un cambiamento nei comportamenti?
(es. numero dei fumatori che hanno modificato la loro abitudine al fumo - dati raccolti dal MC durante la sorveglianza sanitaria)

C'è stata una variazione nelle condizioni di salute dei lavoratori? (es. rilevabile dai dati raccolti dal MC durante la sorveglianza sanitaria)

SETA SpA



Partecipanti della Azienda SETA - sede di Piacenza

Gruppo di lavoro aziendale:

DL, MC, RSPP, ASPP - area Piacenza, responsabile affari legali, 2 RLS

Gruppo di lavoro costituito da lavoratori:

14, compresi gli RLS,

10 operatori d'esercizio

1 addetto programmazione esercizio

1 addetto magazzino

1 addetto manutenzione

1 addetto customer care



lasciati trasportare

Fabrizio Pizzi

Responsabile Affari Generali, Legali, Acquisti, Gare, Appalti e Risk Management



lasciati trasportare

Mauro Quaroni

Qualità, Ambiente e Sicurezza

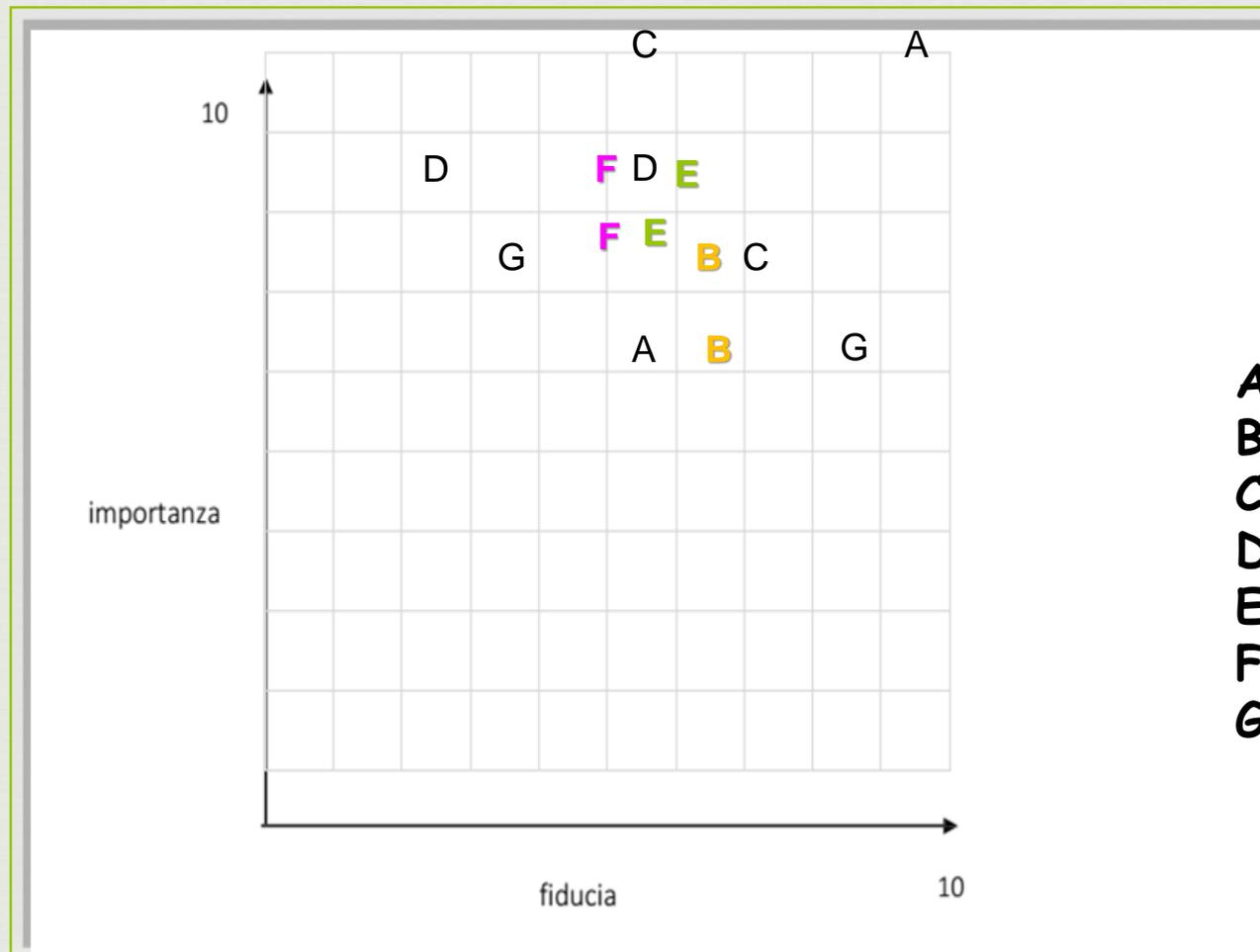
Condurre valutazione di bisogni - interessi

PROPOSTE GRUPPO AZIENDALE

- ❖ Creazione punto di ascolto psicologico
- ❖ Distribuzione di materiale informativo (piramide alimentare, piramide dell'attività fisica)
- ❖ "Convincere" i lavoratori dell'importanza della promozione
- ❖ Corsi in piscina
- ❖ Campagne vaccinali in azienda

PROPOSTE LABORATORIO PSL

- ❖ Chiedere ai responsabile aziendali bacheche per informazioni e proposte
- ❖ Campagna di sensibilizzazione su danni da fumo
- ❖ Campagna di screening maggiore anche per altre malattie
- ❖ Convenzione con centro *In Acqua*
- ❖ Locale per attività fisica e socializzazione
- ❖ Distributori con alimenti più salutari
- ❖ Consulenza con nutrizionista per i turnisti
- ❖ Sportello di ascolto per quanto riguarda la sfera psicologica

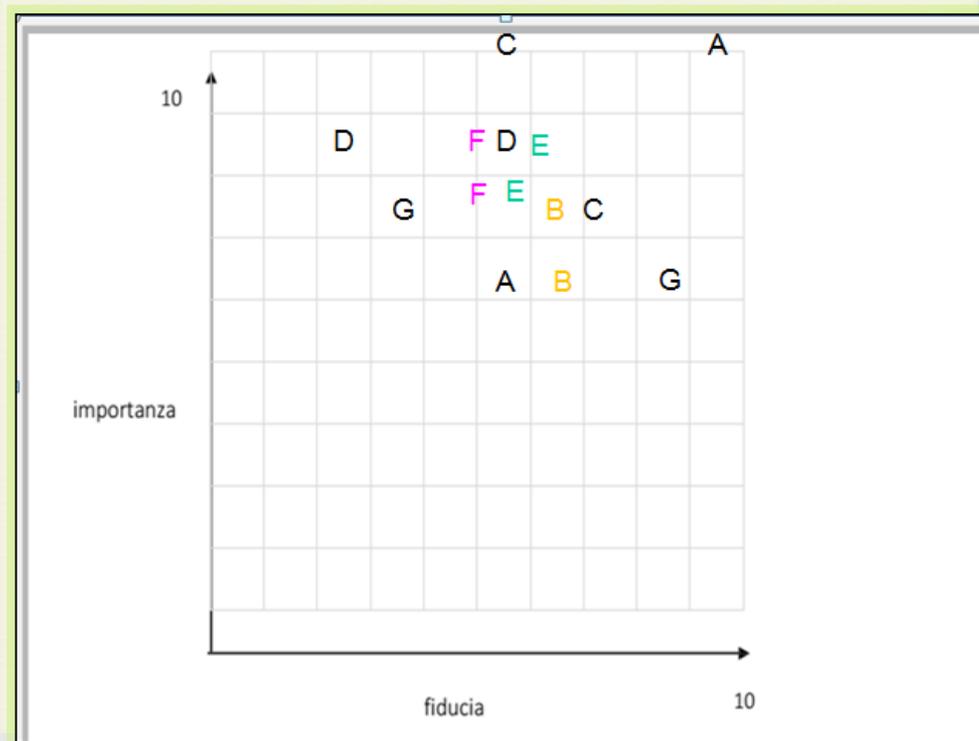


- A** Informazione
- B** Campagna vaccinale
- C** Convenzione piscina
- D** Locale attività fisica
- E** Distributore alimenti
- F** Nutrizionista
- G** Sportello d'Ascolto

Condurre valutazione di bisogni - interessi

Dare una priorità

- F Nutrizionista
- E Distributore alimenti
- B Campagna vaccinale
- C Convenzione piscina
- A Informazione
- D Locale attività fisica
- G Sportello d'Ascolto



In base alla concordanza dei 2 gruppi e, per quelli con valori più discordanti, in base all'importanza attribuita

Realizzazione



Area Nutrizione

- ✓ **Inserimento di cibi con ridotto apporto calorico/bio/gluten free nei distributori automatici presenti in Azienda: occorre un incontro con la ditta fornitrice per dare seguito alla modifica richiesta..**
- ✓ **Istituzione dello Sportello del Nutrizionista:** così come fatto con lo sportello di ascolto dello psicologo, avverrà per il dietologo e Nutrizionista. Ci saranno una serie di 8 incontri (1 volta al mese) presso l'Ausl, meglio di pomeriggio verso sera (modalità tempi e contratti in mail successiva ai diretti interessati)
- ✓ **Aumento punti Acqua potabile:** in via Arda sede Piacenza, data la mancanza di acqua potabile, mettere in saletta Autisti un punto prelievo acqua con Boccione e prevederne un altro se occorre.

Realizzazione

Area Informazione

- ✓ **istituzione di Bacheche della Salute** affisse nei principali depositi di Piacenza (Bobbio, Lugagnano e Pianello) dove saranno affisse tutte le comunicazioni riguardanti salute, alimentazione e attività fisica. Saranno mantenute aggiornate dal gruppo di volontari che ne cureranno l'aggiornamento e l'allestimento con materiale che sarà fornito anche dall'AUSL stessa e dai volontari.
- ✓ **spazio sul giornalino Aziendale e sul sito di Seta** per la sensibilizzazione del Personale tutto al progetto e per la pubblicizzazione di attività ed eventi

Realizzazione

Avvicinamento all'attività fisica

- ✓ **Costituzione di gruppi di cammino** con orari, percorsi e informazioni mantenute sulle Bacheche della Salute a cura del gruppo volontari
- ✓ **Mettere Armadietti** per potere tenere gli indumenti del Personale Viaggiante che vuole fare attività fisica durante le pause: il principio di funzionamento sarà quello della palestra e ciò che l'armadietto può essere occupato solo per lo stretto tempo necessario e deve assolutamente essere liberato entro sera, occorre quindi che sugli armadietti venga specificato molto bene modalità di utilizzo e comunicato chiaramente che gli armadietti trovati chiusi oltre orari sosta Personale Viaggiante verranno aperti (così come già di fatto avviene in tutte le Palestre)

ISTITUTO NAZIONALE di PREVIDENZA SOCIALE

- ❧ L'INPS è tra i più grandi e complessi enti previdenziali d'Europa, gestisce la quasi totalità della previdenza italiana ed ha un bilancio che per entità è il secondo dopo quello dello Stato. Sono assicurati all'Inps la maggior parte dei lavoratori dipendenti del settore pubblico e privato e dei lavoratori autonomi
- ❧ La storia dell'Istituto in due tappe fondamentali
- ❧ *Nel 1898 si fonda la Cassa nazionale di previdenza per l'invalidità e la vecchiaia degli operai. un'assicurazione volontaria integrata da un contributo di incoraggiamento dello Stato e da altro anch'esso libero degli imprenditori*
- ❧ *Nel 1933 la CNAS diventa Istituto Nazionale della Previdenza Sociale, ente di diritto pubblico dotato di personalità giuridica e gestione autonoma.*

ISTITUTO NAZIONALE di PREVIDENZA SOCIALE

*L'INPS ha precedentemente mostrato una particolare
sensibilità per la tutela della salute dei dipendenti*
messaggio n. 041961 del 23 dicembre 2005

La DIREZIONE GENERALE

autorizzava in tutta Italia

Il Progetto

"IO HO A CUORE IL MIO CUORE" -

Evento formativo di educazione sanitaria per la
prevenzione delle malattie cardiovascolari-

Docenti erano i dirigenti medici ed il personale infermieristico

Riservato a tutti i lavoratori

Venivano fatte negli anni diverse edizioni

ISTITUTO NAZIONALE di PREVIDENZA SOCIALE

*L'INPS REGIONALE dell'EMILIA ROMAGNA
nella figura del Direttore Regionale dottor Michele Salomone
e del Direttore Provinciale dottor Franco Artese
ha accolto positivamente il progetto
Promozione della Salute nei Luoghi di Lavoro*

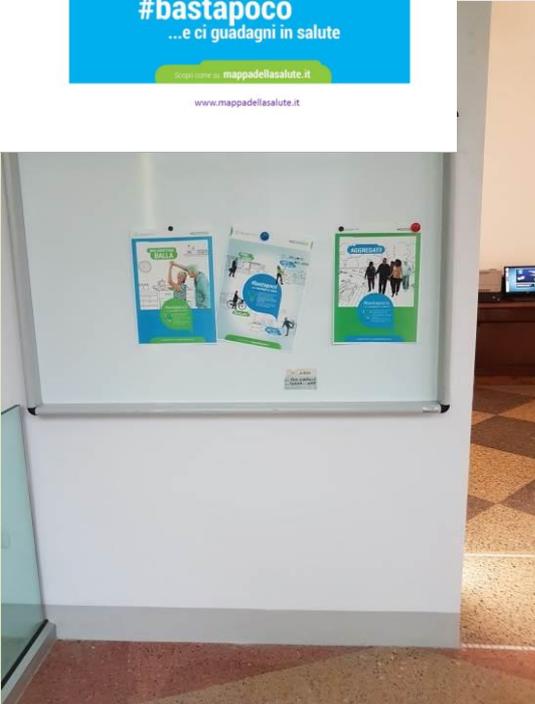
*concentrandosi per l'anno 2017
in particolare sulla
Promozione dell'attività fisica*



ISTITUTO NAZIONALE di PREVIDENZA SOCIALE

*ha colto, quindi, l'opportunità della campagna
Regionale per la promozione dell'attività fisica
utilizzandone i materiali
e mettendoli a disposizione*

 Campagna #bastapoco
e Mappa della Salute



*non solo dei lavoratori
ma anche degli utenti in sala d'attesa
e
nei locali aperti al pubblico*



Materiali della Campagna



ISTITUTO NAZIONALE di PREVIDENZA SOCIALE

*L'INPS di Piacenza con i suoi 113 dipendenti
partecipa al programma della PSL*

Con l'avvenuta istituzione di un gruppo di lavoro

Con la creazione di una bacheca informatica

dove scaricare opuscoli, video ed informazioni

Con incontri formativi,

al primo dei quali, tenuto da

la responsabile del progetto dottoressa Cella, il dirigente della

Medicina dello Sport, un counsellor motivazionale,

hanno partecipato

*il Medico Competente, l'RSPP, diversi Responsabili dei settori,
l'RLS*



ISTITUTO NAZIONALE di PREVIDENZA SOCIALE

in occasione di questo incontro,

i partecipanti, suddivisi in gruppi di lavoro, si sono interrogati in merito al tema «attività fisica» - secondo l'approccio motivazionale al cambiamento

Le conclusioni presentate verranno inserite nel programma di promozione della salute adottato dall'azienda per l'anno 2018

Tra queste:

- ❖ *Giorno «niente ascensore»*
- ❖ *Gruppo di cammino aziendale*
- ❖ *Parcheggio a distanza*
- ❖ *Gruppo per una pausa pranzo salutare*

