

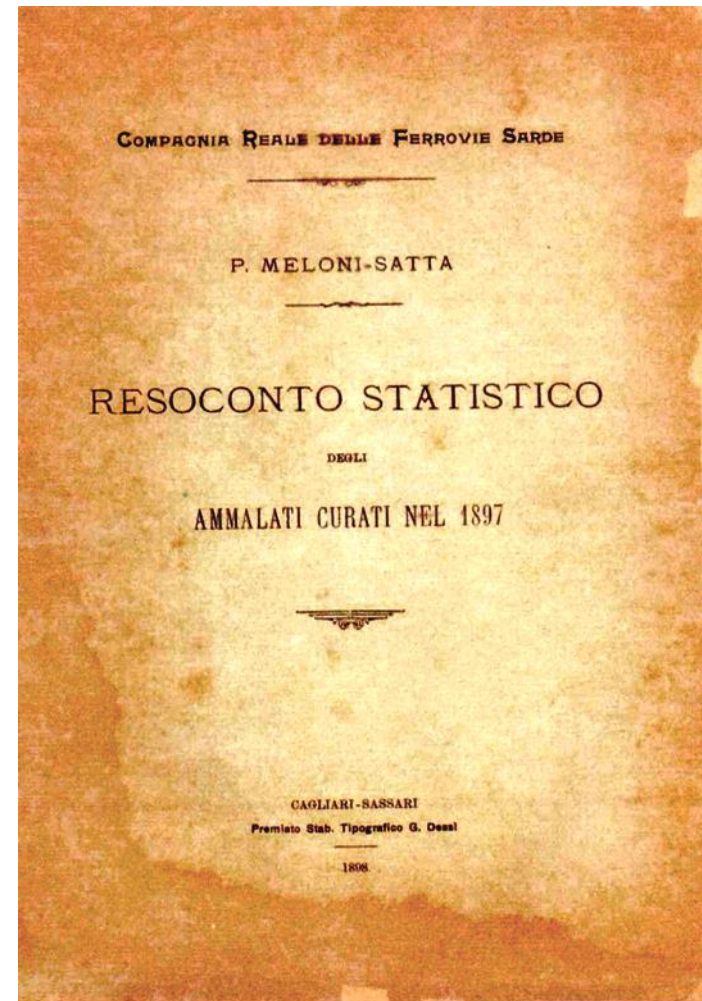
PROMOZIONE DELLA SALUTE

Questionario Work Health Promotion

Direzione Sanità - Medicina del Lavoro
Unità Sanitaria Territoriale Bologna/Ancona
Dottorressa Antonella Pignatari
Bologna, 9 novembre 2017

**Il Servizio Sanitario delle
Ferrovie è nato nel 1907
dall'unione di alcune
strutture sanitarie esistenti
nelle precedenti Società
Ferroviarie.**

**Uno studio scientifico
sulla morbilità dei
lavoratori della Compagnia
Reale delle Ferrovie sarde
è stato pubblicato nel
1898.**



DIREZIONE SANITA' FS – SEDI TERRITORIALI



Direzione Sanità di Rete Ferroviaria Italiana svolge attività di sorveglianza sanitaria ai fini della verifica dell'idoneità psicofisica all'esercizio ferroviario, della tutela della salute a rischi specifici ed attività di verifica degli ambienti ferroviari

Direzione Sanità ha da sempre posto
particolare attenzione
alla promozione della salute
mediante la collaborazione dei propri
medici competenti (oggi circa 80) che in
sede di visita medica promuovono la
scelta di stili di vita sani.

Il nostro personale, specialmente quello addetto ad attività di sicurezza, che richiedono piena abilità psicofisica è visitato periodicamente ed il momento della visita medica diviene l'occasione per prestare attenzione alla propria salute, mantenerla e migliorarla.

L'innalzamento dell'età pensionabile e il conseguente ridotto turn over fanno sì che la promozione della salute sia per le Aziende un elemento sempre più necessario e qualificante per una migliore gestione delle risorse umane.

Nell'ambito di una continua
ricerca per migliorare la
comunicazione sulla promozione
della salute, sono in atto iniziative
sperimentali sempre più mirate e
coinvolgenti per l'adozione
di stili di vita sempre più sani.

Come ulteriore mezzo di
informazione e formazione Direzione
Sanità ha sperimentato per porre
l'attenzione sulla promozione della
salute, l'intranet aziendale,
strumento accessibile a tutto il
personale del Gruppo Fs.

La nostra intranet aziendale ha diverse pagine informative, ed è possibile accedere inserendo username e password



Ci sono notizie sulle attività presenti,
progetti, strumenti di lavoro ed
amministrativi e nella sezione
«Per informarmi»
è stato dedicato uno spazio alla
promozione della salute



Promozione della Salute

La salute è il bene più prezioso, che molto spesso si dà per scontato, ma del quale non si può proprio fare a meno per vivere bene. In questa area troverai consigli medici, suggerimenti, proposte, parametri per conoscerti meglio e imparare a "vivere con stile" avendo cura di te stesso



Questionario di autovalutazione

Il questionario per saperne di più su noi stessi



La salute è una questione di stile

Le nostra salute dipende in buona parte dalle nostre scelte



Le campagne del Gruppo

Tanti utili consigli e strumenti per vivere meglio



L'alfabeto della salute

Lettera per lettera saranno approfonditi e trattati argomenti specifici



Donatori si diventa

Si è calcolato che nel mondo, approssimativamente, ogni 2 secondi qualcuno ha bisogno di sangue. Ma come diventare donatori? Chi può diventarlo, come e perché?



News

- 06/10** Tumore della mammella e screening
- 18/09** Cancro, in crescita il numero di casi nel 2017
- 15/09** Donazione sangue, un dono per la vita
- 02/08** Poco zucchero più salute
- 02/05** Giornata mondiale della salute della donna

La pagina comprende diverse sezioni, dalle informazioni per l'adozione di stili di vita sani, all'alfabeto della salute con schede sulle principali patologie prevenibili, almeno un po', con l'attenzione alle proprie abitudini quotidiane.

I temi trattati, la cui fonte principale è il sito del Ministero della Salute, sono implementati con l'aggiunta di "news". Argomenti di particolare interesse sanitario sono trattati nel «focus»

In questo periodo si parla di donazione sangue, un argomento sempre attuale, un altro recente focus ha riguardato le vaccinazioni, il microclima negli ambienti di lavoro etc.

Gli stili di vita sani presi in considerazione riguardano alimentazione sana, attività fisica, esposizione solare protetta, dissuasione al tabagismo, al consumo di alcol e sostanze psicotrope o stupefacenti.

Riteniamo che l'informazione sul complesso delle abitudini di vita sia più efficace di una informazione monotematica, anche per favorire un «circolo virtuoso» uno stile di vita buono ne favorisce un altro.

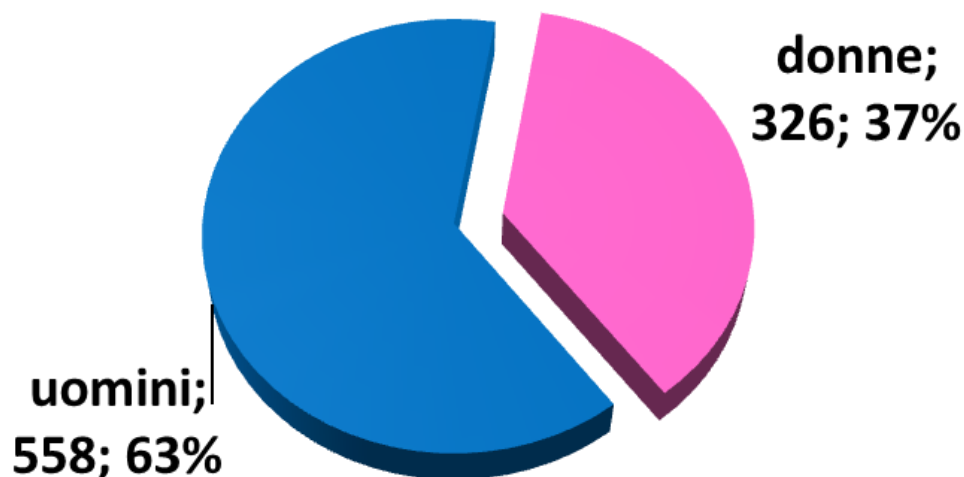
Per conoscere meglio la popolazione
dei ferrovieri e per renderci conto
del loro stile di vita in generale
abbiamo proposto un questionario
nella home page dedicata alla
promozione della salute.

Al questionario hanno aderito spontaneamente 800 ferrovieri e di seguito sono mostrate le domande formulate ed i risultati delle risposte in valori percentuale.

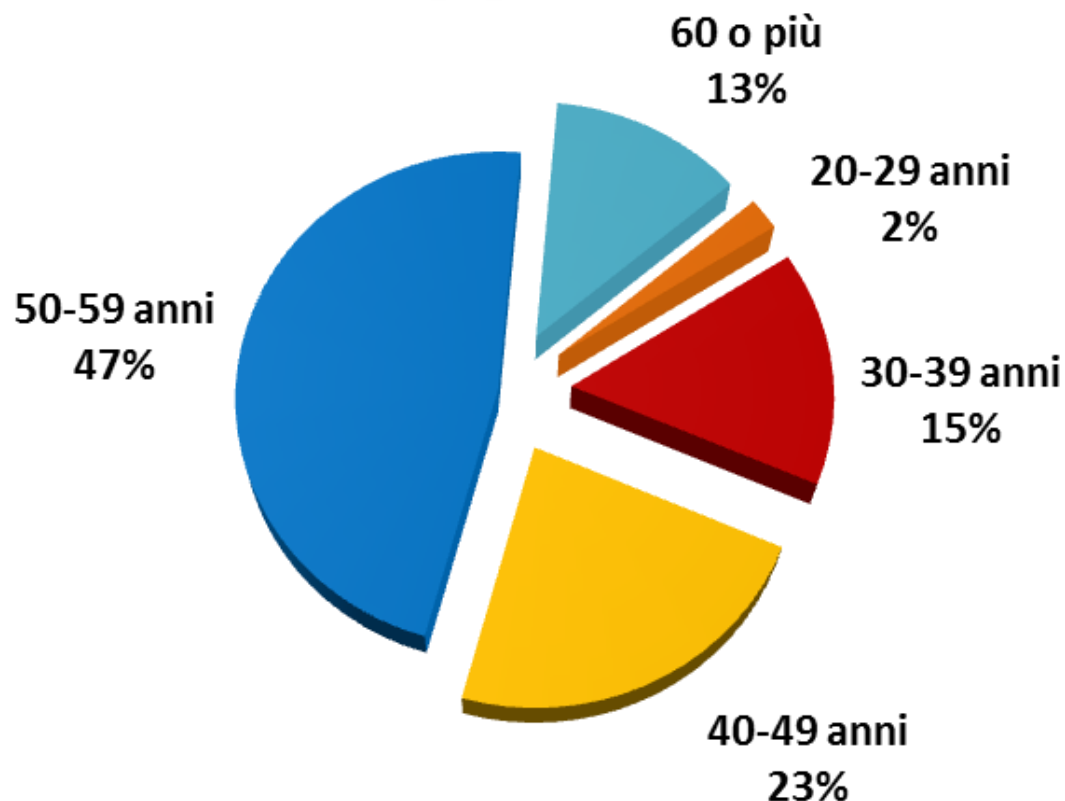
Il questionario segue un percorso mirato a costruire una corretta percezione della propria salute e del proprio stile di vita che normalmente non consideriamo presi dalla quotidianità

Il questionario è anonimo ed è composto da una prima parte anagrafica, con indicazione di genere, età, scolarità, attività lavorativa, anzianità di servizio in azienda.

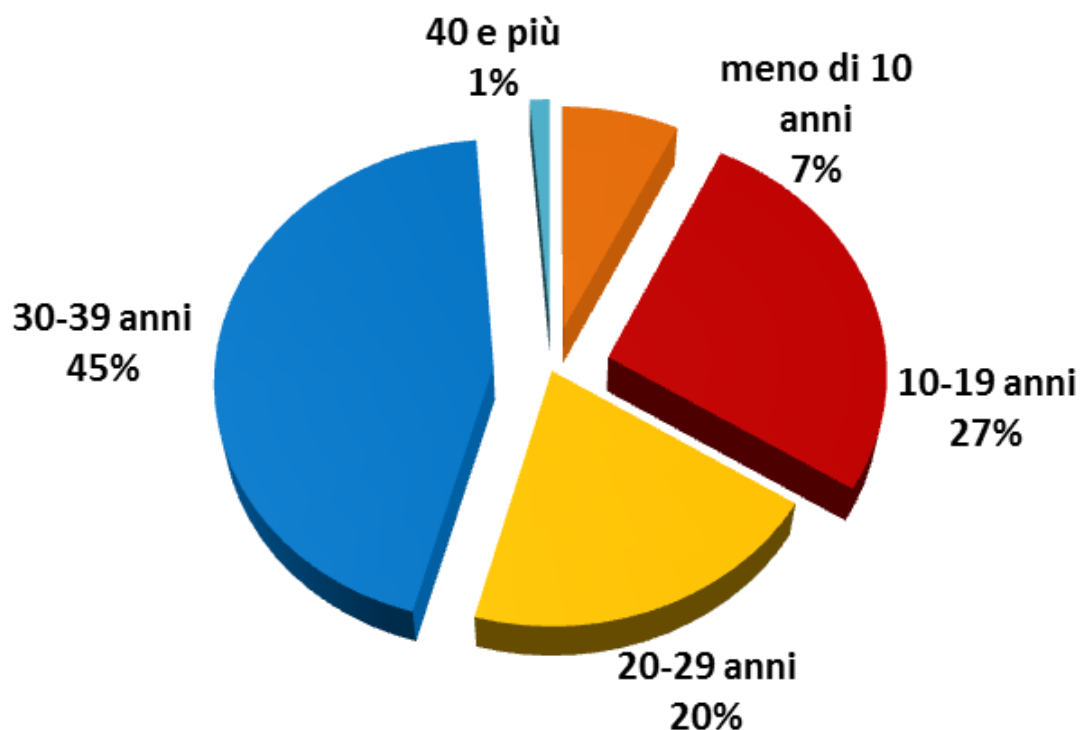
La prima figura riguarda la distinzione di genere del personale che ha aderito all'iniziativa.



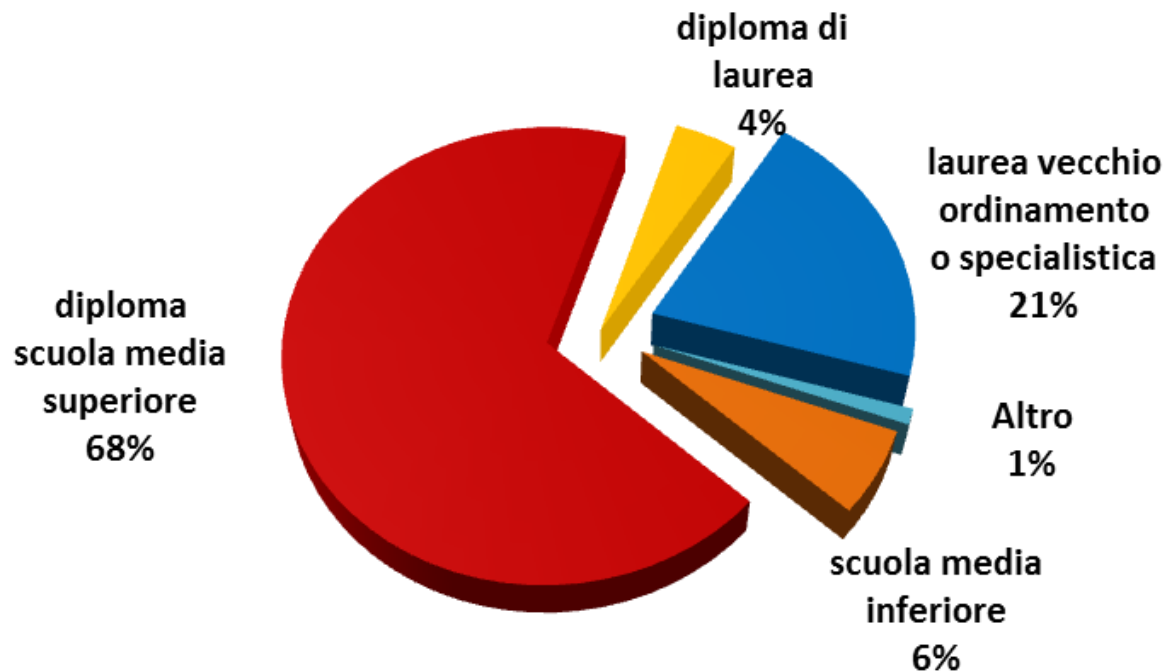
La classe di età nel 60% delle risposte è maggiore di 50 anni.



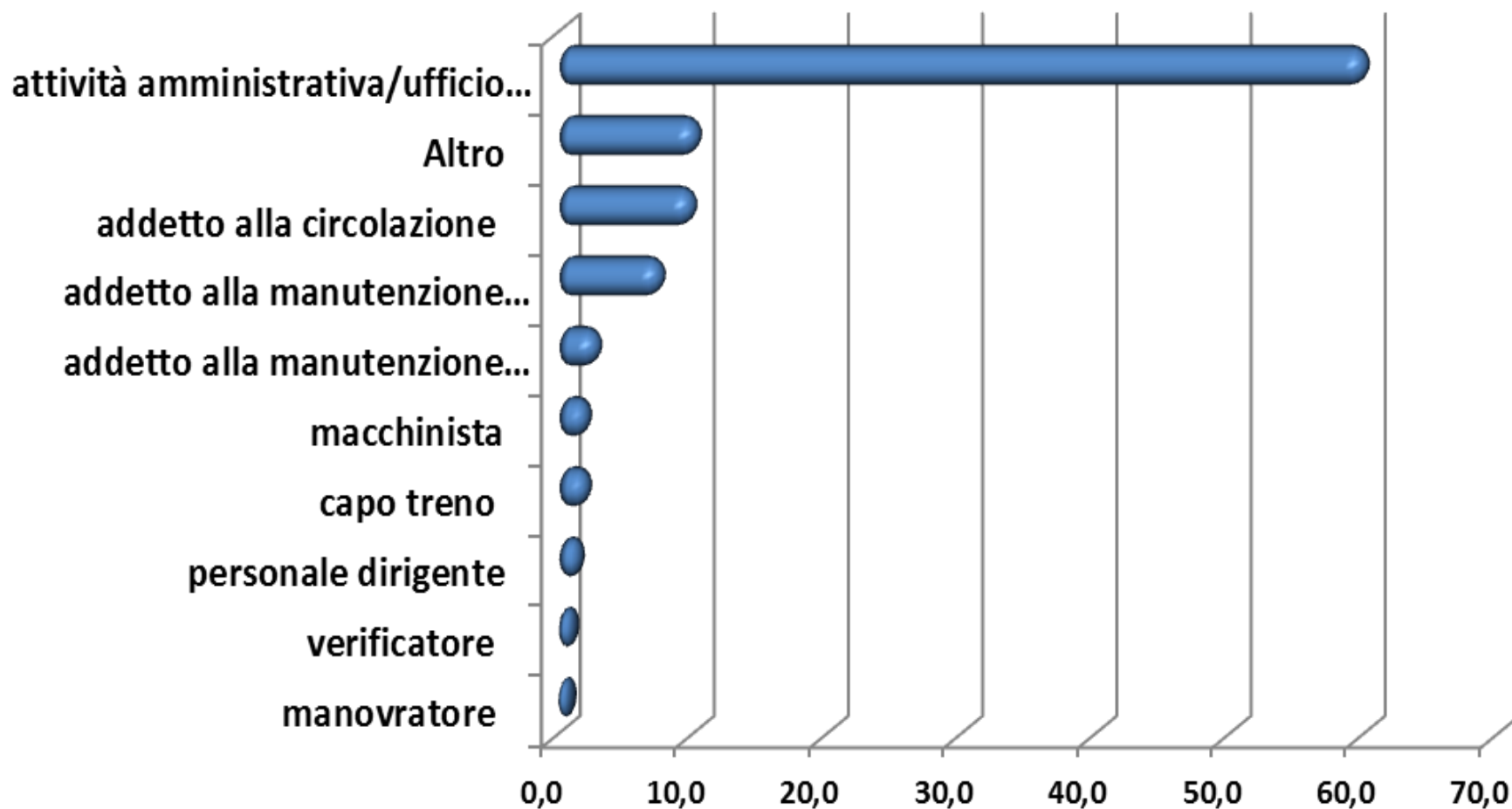
L'anzianità di servizio nel 66% delle risposte è più di 20 anni.



La figura seguente riguarda i titoli di studio.



Per quanto riguarda l'attività svolta le risposte più numerose sono state del personale amministrativo ed è necessario cercare di diffondere il questionario anche alle altre categorie di lavoratori.



Le prime domande sulla salute sono
dedicate ai dati antropometrici, in
particolare circonferenza
addominale e BMI

Se le misure inserite corrispondono a quanto previsto dalle linee guida del Ministero della Salute per evitare rischi cardiovascolari, verrà mostrato un sorriso verde, altrimenti un segnale di attenzione

Circonferenza addominale

La circonferenza addominale viene misurata appena al di sopra dell'ombelico, posizionando il nastro tutto intorno all'addome senza comprimerlo

• Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

• Per non aumentare il rischio di patologie metaboliche e cardiovascolari la misura della circonferenza addominale deve essere inferiore a 102 cm per gli uomini ed a 88 cm per le donne

9



Bene la misura della tua circonferenza addominale non supera gli 88 cm. Se vuoi saperne di più troverai link ed approfondimenti nell'ABC della salute

Circonferenza addominale

La circonferenza addominale viene misurata appena al di sopra dell'ombelico, posizionando il nastro tutto intorno all'addome senza comprimerlo

• Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

• Per non aumentare il rischio di patologie metaboliche e cardiovascolari la misura della circonferenza addominale deve essere inferiore a 102 cm per gli uomini ed a 88 cm per le donne

10



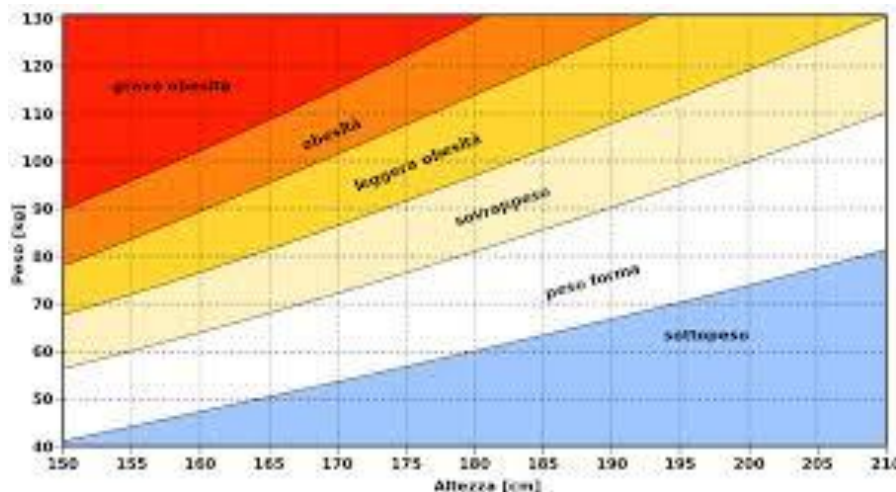
Il valore è maggiore di 88 cm. Se vuoi saperne di più troverai link ed approfondimenti nell'ABC della salute

Circonferenza addominale

Il 24% delle donne intervistate ha una circonferenza addominale superiore ad 88 cm, ed il 31 % degli uomini a 101 cm. Complessivamente il 70% della popolazione che ha volontariamente partecipato all'indagine rientra nei limiti consigliati.

IMC

Per l'indice di massa corporea si sono presi a riferimento valori standard e, in caso di magrezza o di peso eccessivo, le indicazioni compilando il questionario, saranno di attenzione.



Qual è la tua altezza in metri?

● Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

1,67

● Per i valori decimali usare "."

12 Qual è il tuo peso in kg?

● Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

61

13 L'indice di massa corporea (IMC o BMI) si calcola dividendo il peso, espresso in kg, per il quadrato dell'altezza, espresso in metri (kg/mq). Il tuo è uguale a $\approx 21,672422619032593$ ed è un indice importante per la valutazione del rischio di contrarre patologie cardiovascolari.

19

Il valore di BMI indica che il tuo peso è normale. Se vuoi saperne di più troverai link ed approfondimenti nell'ABC della salute



Qual è la tua altezza in metri?

● Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

1,67

● Per i valori decimali usare "."

12 Qual è il tuo peso in kg?

● Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

90

13 L'indice di massa corporea (IMC o BMI) si calcola dividendo il peso, espresso in kg, per il quadrato dell'altezza, espresso in metri (kg/mq). Il tuo è uguale a $\approx 32,2707877657858$ ed è un indice importante per la valutazione del rischio di contrarre patologie cardiovascolari.

20

Il valore riscontrato indica che un'obesità di classe uno.

Se vuoi saperne di più troverai link ed approfondimenti nell'ABC della salute



Qual è la tua altezza in metri?

● Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

1,67

● Per i valori decimali usare "."

12 Qual è il tuo peso in kg?

● Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

70

13 L'indice di massa corporea (IMC o BMI) si calcola dividendo il peso, espresso in kg, per il quadrato dell'altezza, espresso in metri (kg/mq). Il tuo è uguale a $\approx 25,069501505611173$ ed è un indice importante per la valutazione del rischio di contrarre patologie cardiovascolari.

18

Il valore riscontrato indica che sei sovrappeso.

Se vuoi saperne di più troverai link ed approfondimenti nell'ABC della salute



Qual è la tua altezza in metri?

● Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

1,67

● Per i valori decimali usare "."

12 Qual è il tuo peso in kg?

● Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

100

13 L'indice di massa corporea (IMC o BMI) si calcola dividendo il peso, espresso in kg, per il quadrato dell'altezza, espresso in metri (kg/mq). Il tuo è uguale a $\approx 35,856430508731$ ed è un indice importante per la valutazione del rischio di contrarre patologie cardiovascolari.

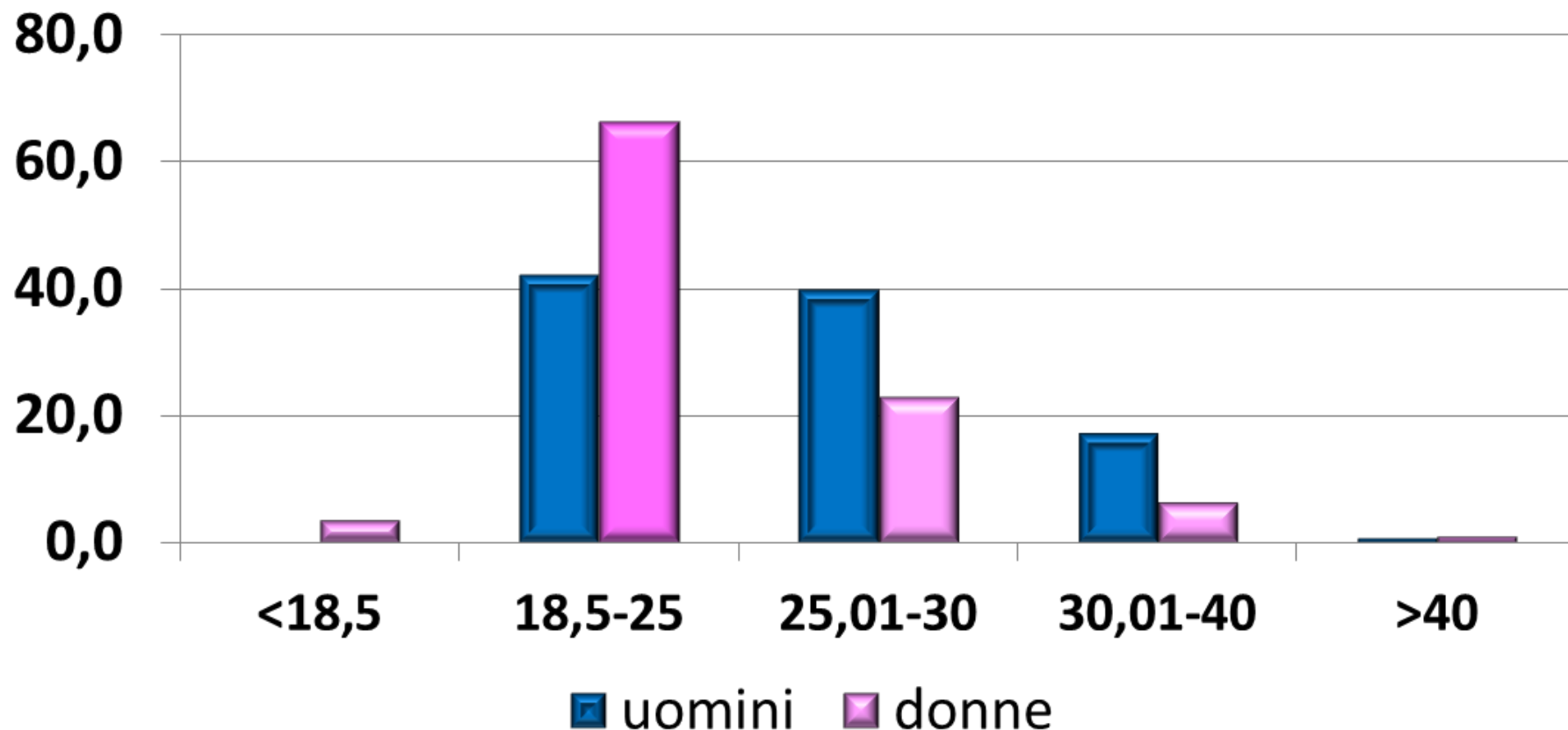
21

Il valore riscontrato indica che un'obesità di classe due.

Se vuoi saperne di più troverai link ed approfondimenti nell'ABC della salute



Indice di massa corporea



Esposizione solare e fototipo

Di che fototipo sei?

Rispondendo a questa domanda puoi riconoscere o conoscere il tuo fototipo, molto utile per una responsabile esposizione al sole, proteggere la pelle, e prevenire danni anche molto seri alla salute. Per saperne di più leggi gli ulteriori approfondimenti nell'ABC della salute.

Scegliere solo una delle seguenti voci

- ☐ Fototipo 1 - Carnagione lattescente o molto chiara che può presentare efelidi, capelli di colore rosso o biondo-rossastro. Occhi chiari, in genere sulle tonalità dell'azzurro o del blu.
- ☐ Fototipo 2 - Carnagione chiara, capelli di colore biondo scuro o castano chiaro, occhi tendenzialmente chiari, in genere sulle tonalità del blu o del verde.
- ☒ Fototipo 3 - Carnagione abbastanza scura, capelli di colore castano, occhi tendenzialmente scuri, in genere sulle tonalità medie del castano o del grigio.
- ☐ Fototipo 4 - Carnagione olivastria, capelli di colore nero, occhi molto scuri, in genere sulle tonalità del castano scuro.
- ☐ Fototipo 5: Carnagione bruno olivastria, si abbronzia intensamente, capelli neri, occhi scuri.
- ☐ Fototipo 6: Carnagione nera, capelli neri, occhi neri, non si scotta mai.

30 Quando ti esponi al sole usi creme protettive?

Scegliere solo una delle seguenti voci

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ Qualche volta
- ☐ Mai
- ☒ Nessuna risposta

Attività fisica

C'è la possibilità
durante la
giornata di
ritagliare un
momento per
muoversi di più?

24

A quale distanza abiti dal luogo di lavoro in km?

Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

5

25 Come ti rechi al lavoro di solito?

Scegliere solo una delle seguenti voci

☐

A piedi

☐

In bici

☐

In moto

☐

In auto

☒

Mezzi pubblici

☐

Altro:

26

Quanto tempo (ora o frazione di ora) impieghi per andare e tornare dal lavoro?

Scegliere solo una delle seguenti voci

☐

meno di 30 minuti

☒

30 minuti a 1 ora

☐

da 1 a due ore

☐

più di 2 ore

27 Come definiresti le tue abitudini quotidiane in merito all'attività fisica?

Scegliere solo una delle seguenti voci

☐

Non pratico quasi mai attività fisica

☐

Pratico attività fisica ma non raggiungo i trenta minuti al giorno (inclusendo anche i percorsi a piedi, le bici e le scale oltre le consuete attività quotidiane)

☐

Pratico almeno 30 minuti al giorno di attività fisica oltre le consuete attività quotidiane)

☒

Pratico almeno 30 minuti di attività fisica quotidiana e almeno un'ora di attività fisica intensa almeno una o più volte la settimana

☐

Altro:

28 Quante ore al giorno trascorri seduto in ufficio o a casa?

i Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

29 Quante ore dormi per notte?

i Solo valori numerici sono consentiti per questo campo

Attività fisica

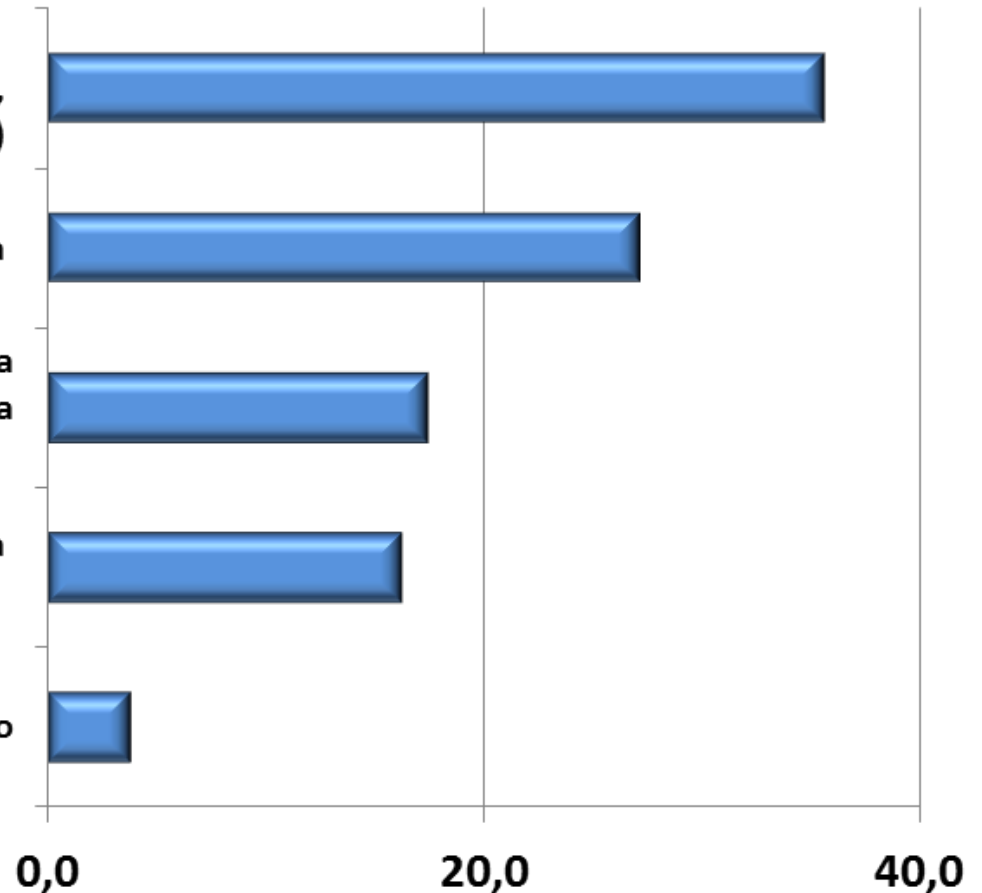
Pratico attività fisica ma non raggiungo i trenta minuti al giorno (inclusendo anche i percorsi a piedi, le bici e le scale oltre le consuete attività quotidiane)

Non pratico quasi mai attività fisica

Pratico almeno 30 minuti di attività fisica quotidiana e almeno un'ora di attività fisica intensa almeno una o più volte la settimana

Pratico almeno 30 minuti al giorno di attività fisica oltre le consuete attività quotidiane)

Altro



Abitudine al fumo

E per quanto riguarda il fumo?

Scegliere solo una delle seguenti voci

- ☐ Non ho mai fumato
- ☐ Sono un ex fumatore
- ☒ Sono fumatore

34 Quante sigarette fumi al giorno?

Scegliere solo una delle seguenti voci

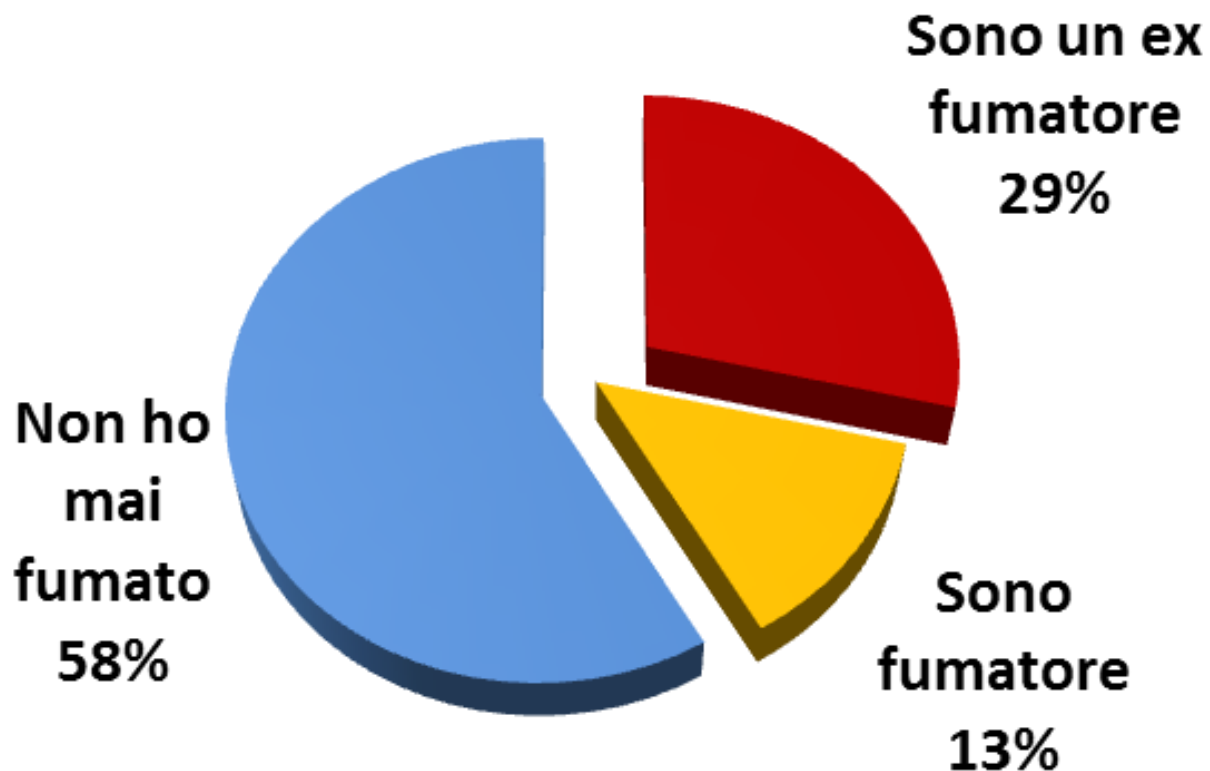
- ☐ 10 o meno
- ☐ da 11 a 20
- ☐ da 21 a 30
- ☐ più di 30

35 Hai mai provato a smettere di fumare?

Scegliere solo una delle seguenti voci

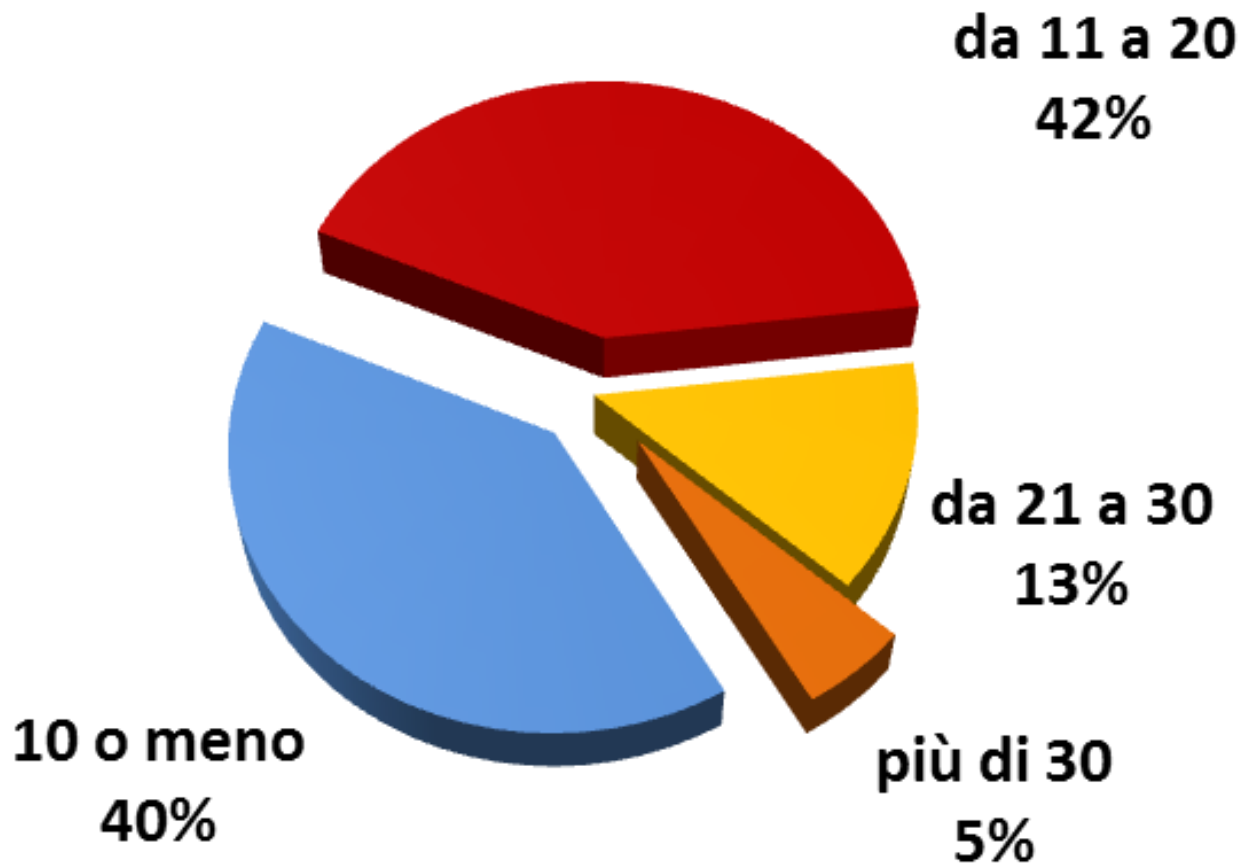
- ☐ Non penso proprio a smettere di fumare
- ☐ Potrei provare a smettere, ma temo di non riuscire
- ☐ Dovrei smettere e credo che entro breve farò un tentativo
- ☐ Ho ripreso da poco a fumare dopo aver tentato di smettere

Abitudine al fumo



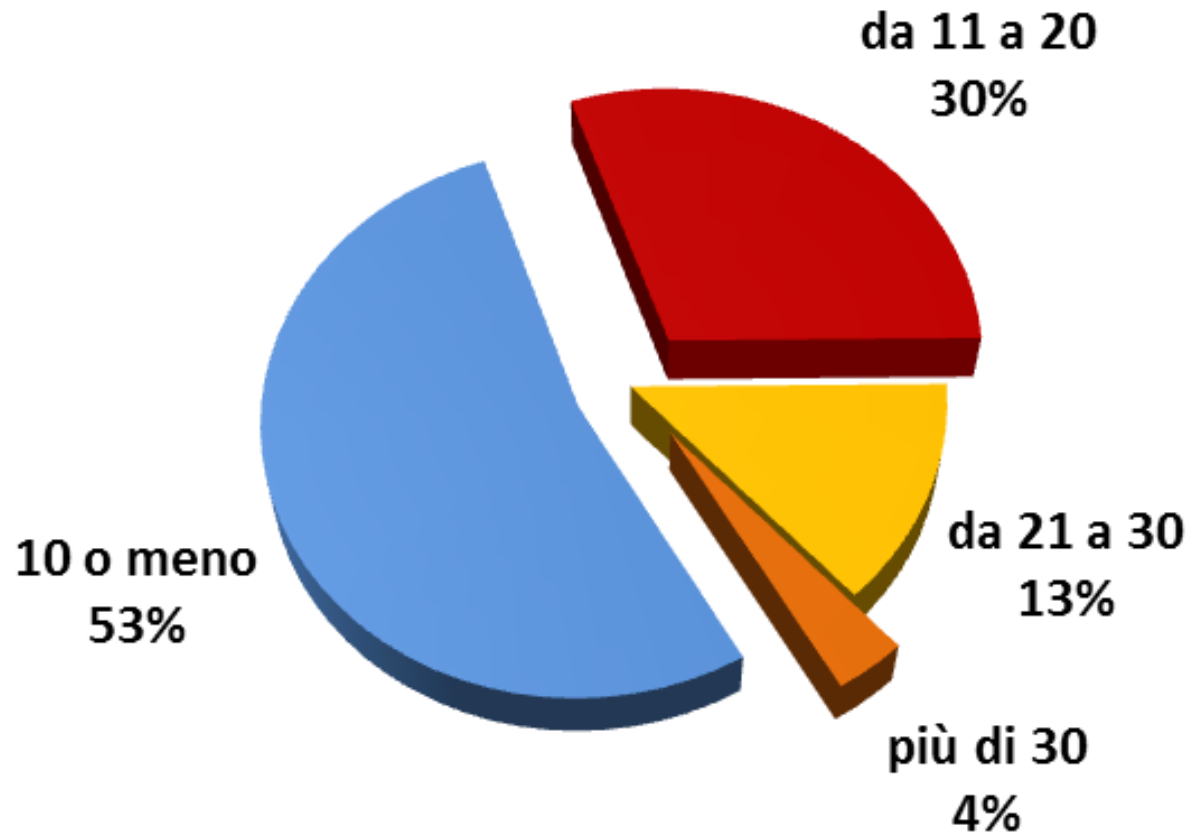
Ex fumatori

Quante sigarette fumavi al giorno?

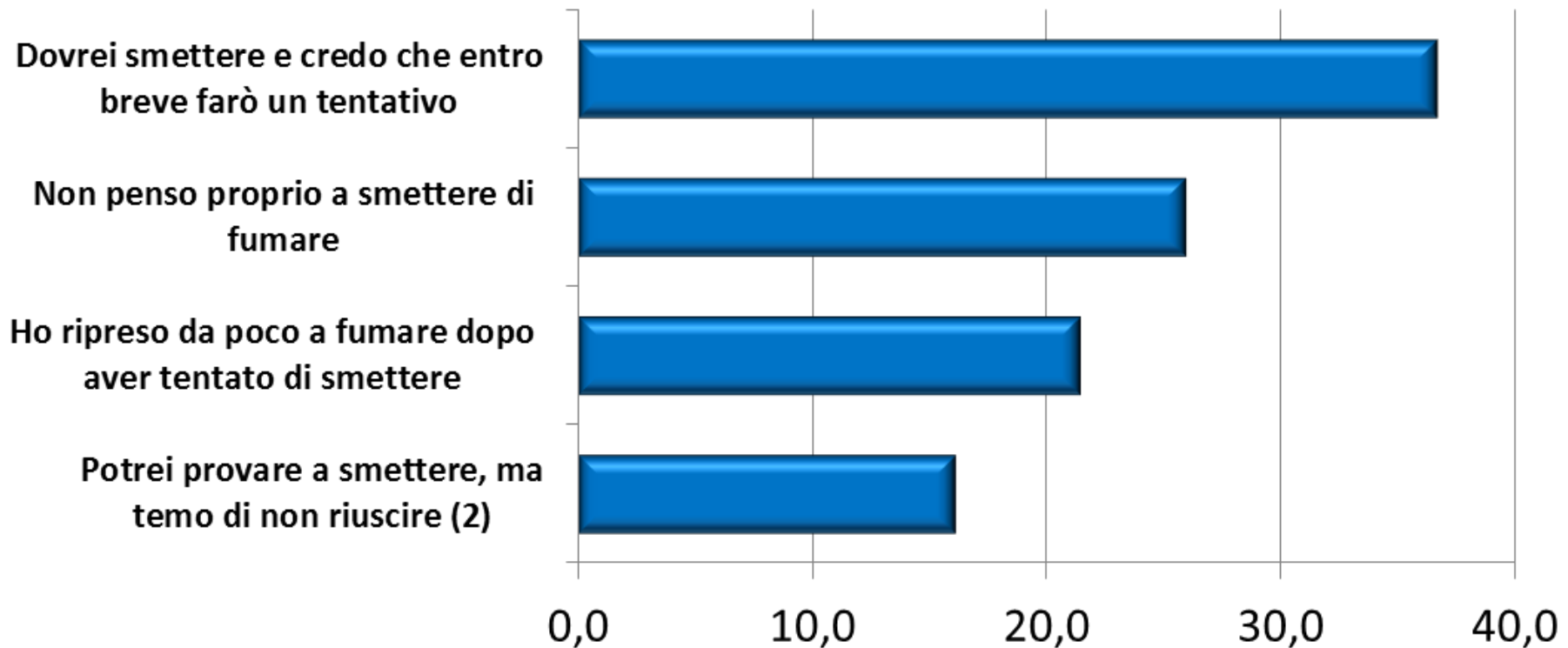


Fumatori

Quante sigarette fumi al giorno?



Intenzione di smettere di fumare



Uso di alcol

36 *In media quante Unità Alcoliche consumi in una giornata?*

📌 Selezionare 4 risposte

	0	1	2	3	4 o più
Bicchiere di vino (una unità)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	0	1	2	3	4 o più
Lattina di birra (una unità)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	0	1	2	3	4 o più
superalcolico (40 ml una unità)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	0	1	2	3	4 o più
aperitivo alcolico (70 ml una unità)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	0	1	2	3	4 o più

37 *Nell'ultimo mese hai mai superato le cinque unità alcoliche in una stessa occasione?*

☐ Sì ☐ No

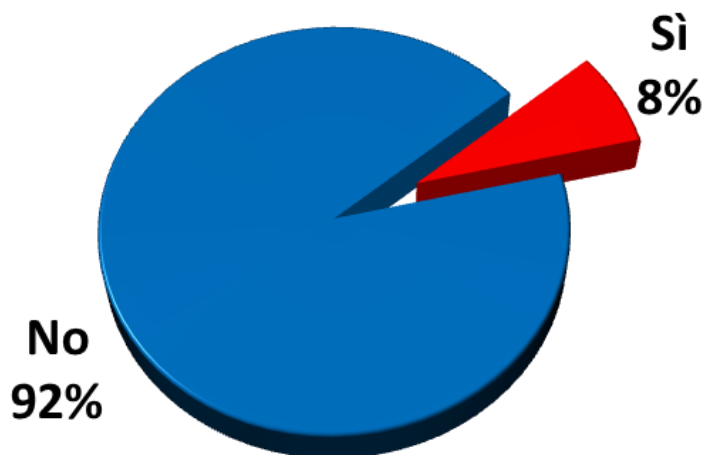
Consumo di alcol

Quante unità alcoliche consumi al giorno?

n. Unità alcoliche	Vino	Birra	Super alcolici	Aperitivo alcolico
0	58,2	82,2	95,1	94,7
1	31,1	15,3	4,5	5,2
2	7,9	1,9	0,4	0,1
3	2,3	0,5	0,0	0,0
4 o più	0,5	0,0	0,0	0,0

Alcol

Nell'ultimo mese
hai mai superato le cinque unità
alcoliche in una stessa occasione?



Alimentazione

38

In media quante porzioni di frutta consumi al giorno?

(una porzione è pari a circa 150 gr, per esempio un frutto grande o due piccoli)

Scegliere solo una delle seguenti voci

☐

Nessuna

☐

1

☐

2

☐

3 o più

39

In media quante porzioni di verdura consumi al giorno?

(una porzione è circa 50 gr se si tratta di verdura cruda e 250 gr al netto degli scarti se si consuma cotta)

Scegliere solo una delle seguenti voci

☐

Nessuna

☐

1

☐

2

☐

3 o più

40 In media quante volte alla settimana consumi:

1 Selezionare 5 risposte

	nessuna	1	2-3	4-6	tutti i giorni
Legumi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	nessuna	1	2-3	4-6	tutti i giorni
Carni rosse, insaccati	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	nessuna	1	2-3	4-6	tutti i giorni
Pesce	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	nessuna	1	2-3	4-6	tutti i giorni
Dolci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	nessuna	1	2-3	4-6	tutti i giorni
Bevande zuccherate	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	nessuna	1	2-3	4-6	tutti i giorni

Alimentazione

Quante porzioni di frutta e verdura
consumi al giorno?

n. Porzioni	frutta	verdura
Nessuna	6,9	5,9
1	44,5	48,5
2	35,7	37,0
3 o piu	12,9	8,6

Alimentazione

E quante volte alla settimana
consumi?

n. Porzioni	Legumi	Carni rosse	Pesce	Dolci	Bevande zuccherate
Nessuna	10,0	6,3	7,4	11,5	53,2
1-2	53,8	35,7	59,3	39,4	25,5
3	33,1	46,1	31,2	26,7	14,1
4-6	2,6	10,2	2,1	14,0	3,8
Tutti i giorni	0,5	1,8	0,0	8,4	3,5

Infine

41

Nei prossimi mesi come vuoi cominciare a prenderti cura di te?

Scegliere una o più delle seguenti opzioni

☐

Controllare il tuo stato di salute

☐

Aumentare l'attività fisica

☐

Ridurre il peso

☐

Ridurre l'uso di alcolici

☐

Smettere di fumare

☐

Altro:

42 Scegli tra i seguenti uno o più argomenti che ti piacerebbe approfondire e proponine un altro che ti interessa approfondire?

Scegliere una o più delle seguenti opzioni

☐

Alcol e sostanze psicotrope

☐

Stress e adattamento

☐

alimentazione sana

☐

prevenzione patologie cardiovascolari

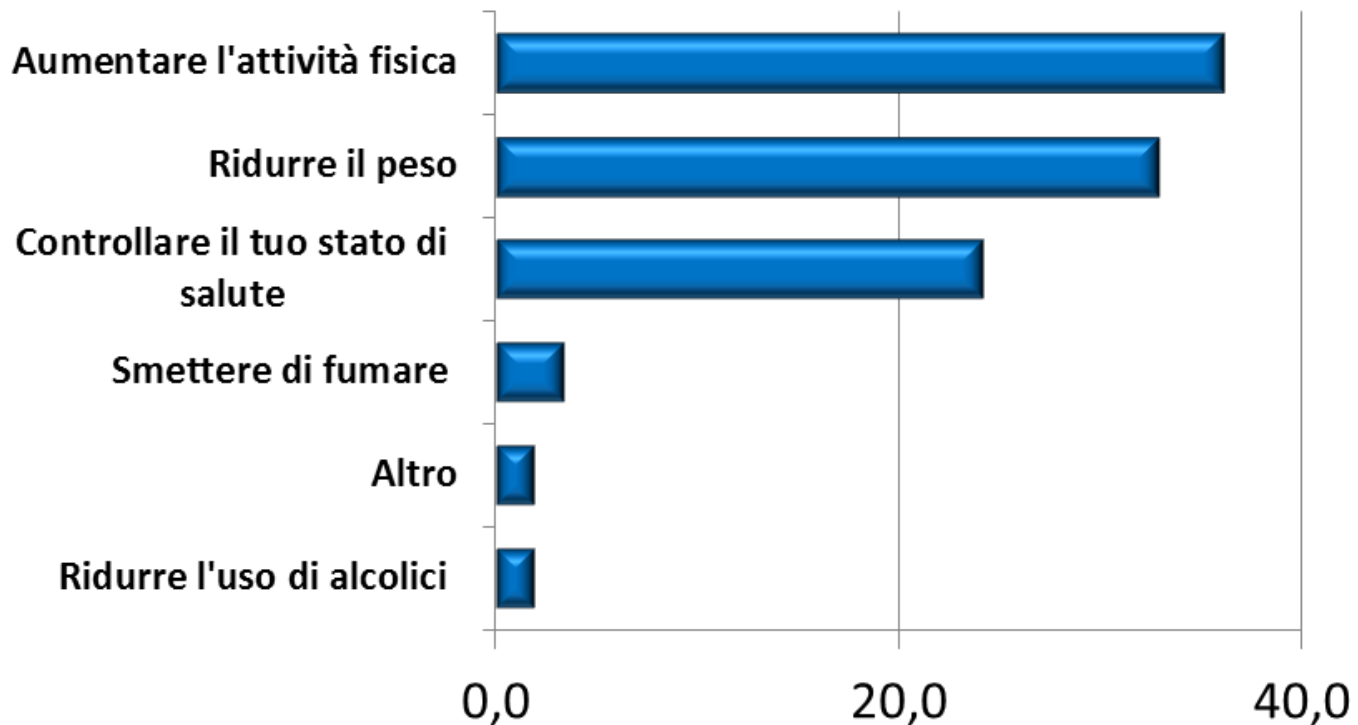
☐

allergie

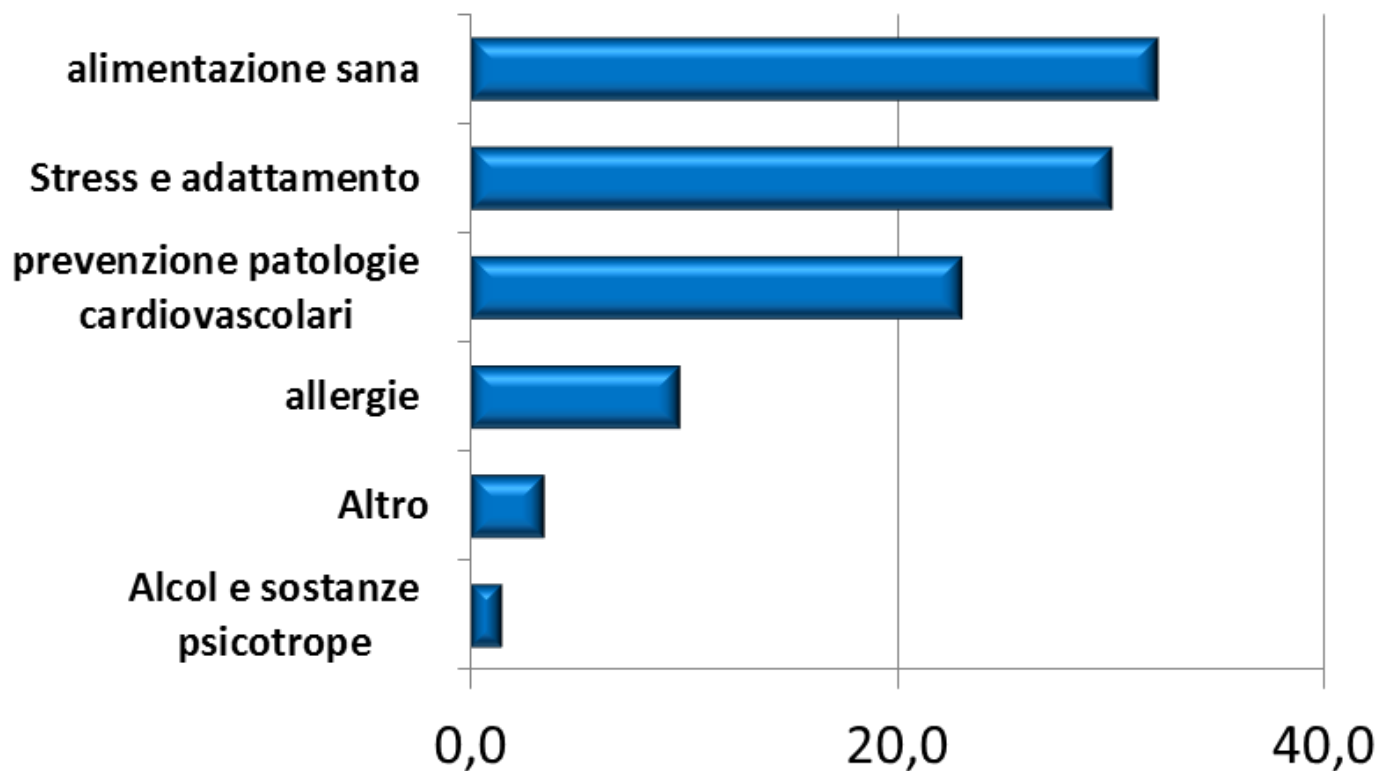
☐

Altro:

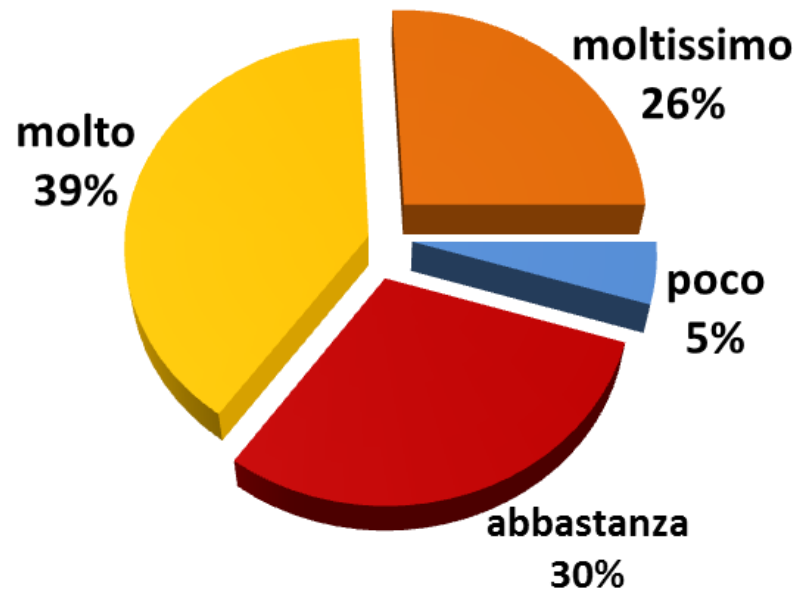
Nei prossimi mesi come vuoi cominciare a prenderti cura di te?



Scegli tra i seguenti uno o più argomenti che ti piacerebbe approfondire



Quanto ritieni utile un programma di promozione della salute disponibile su Linea Diretta?



In conclusione la situazione emersa nella fase sperimentale di questa iniziativa di promozione della salute ha mostrato che nel complesso ci possono essere ampi margini di miglioramento in modo particolare per le abitudini alimentari e tabagiche.

Il questionario si è dimostrato facile ed efficace ed ha chiaramente rappresentato una visione di insieme dei rischi per la salute legati a stili di vita non salutari e spunto di sensibilizzazione dei lavoratori.

Nei prossimi mesi sarà proposto di nuovo il questionario per verificare la situazione a distanza di tempo, cercando si estendere la popolazione mediante corsi di formazione e comunicazione dei medici competenti.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

