PP3: Luoghi di lavoro che promuovono la salute

Il luogo di lavoro rappresenta un ambiente privilegiato nel quale è possibile raggiungere un gran numero di persone appartenenti ad entrambi i generi, alle diverse classi di età e diversi livelli socio-economici e culturali.

Il luogo di lavoro è una comunità in cui le persone lavorano, interagiscono si confrontano ed adottano particolari stili di vita, non sempre corretti.

In questo modo è il posto ideale per migliorare il benessere dei lavoratori e quindi la loro salute, di conseguenza fare prevenzione.

La promozione della salute negli ambienti di lavoro pone l'attenzione su determinati fattori di rischio comportamentali delle MCNT.

attività fisica

alimentazione

alcool

tabagismo

I fattori di rischio principalmente responsabili dell'insorgenza delle MCNT

Gruppo di lavoro Asp Palermo – U.O.C. Presal: Dott.ssa V. Biondo, Dott. A. Di Dia, Arch. C. Randazzo

Fonte documento buone pratiche Regione Siciliana

ASP PALERMO
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Programma WHP
Luoghi di lavoro che Promuovono Salute

REGIONE SICILIANA

PP3: Buone pratiche per una sana alimentezione
Policy aziendale

Intervento di educazione alla sana alimentazione:

- Corsi di formazione specifici sull'alimentazione sana rivolti al MC e ai lavoratori tramite il counselling breve, campagna informativa interna (ad es. manifesti, affissione di cartelli informativi vicino ai distributori automatici, nelle mense, etc.).
- Può essere proposta una consulenza dietologica/nutrizionistica e/o gruppi (interventi di supporto).

Interventi su alimenti preparati a casa e consumati in sede aziendale:

- Individuare locali aziendali attrezzati per il consumo di alimenti dotati di un forno a microonde e frigorifero

Interventi sulla mensa aziendale:

- Riduzione del consumo di sale con scelta del sale iodato, riduzione dell'introito di zuccheri e grassi anomali, aumentare l'utilizzo di olio extravergine, garantire la presenza di alimenti idonei anche per i lavoratori con allergie alimentari e/o con differenti abitudini alimentari (celiaci e menù etnici)

Interventi sui distributori automatici:

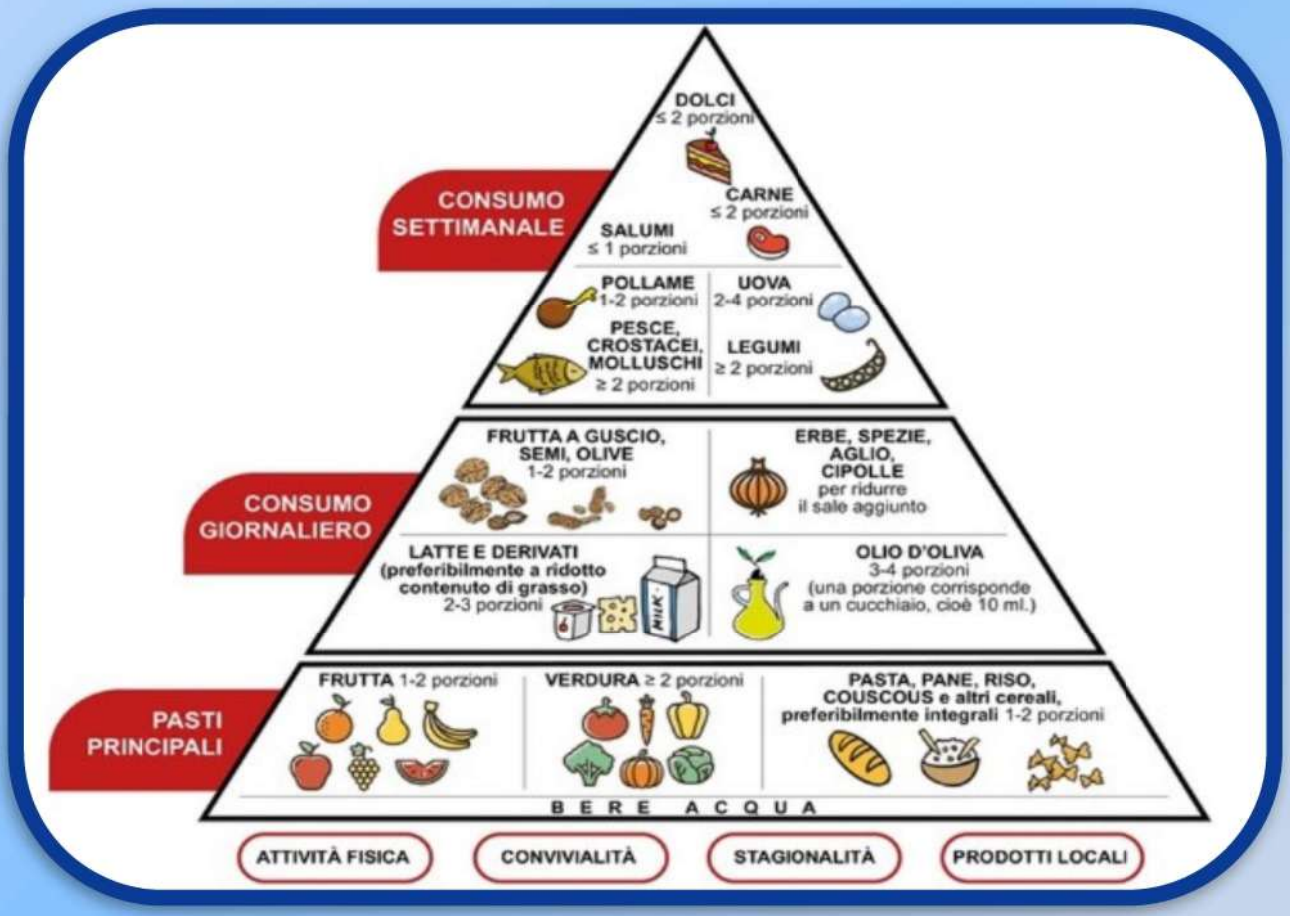
- Introdurre alimenti sani e salutari quali: frutta fresca e verdure pronte da consumare, yogurt, tramezzini con farine cereali e/o integrali, alimenti senza glutine, senza lattosio, ridurre l'offerta di snack ad alto contenuto di grassi e sale

ASP PALERMO
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Programma WHP

REGIONE SICILIANA

PP3: Buone pratiche per una sana alimentezione



ASP PALERMO
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Programma WHP
Luoghi di lavoro che Promuovono Salute

REGIONE SICILIANA

PP3: Buone pratiche per l'attività fisica

1. Inizia la giornata attivamente con esercizi di stretching e posizioni di base dello yoga.

2. Pratica un'attività fisica o sportiva che ti appassiona per migliorare il benessere psicofisico.

3. Balla. È un modo per fare movimento ed esprimersi.

4. Cammina un po' di tempo ogni giorno. Il movimento aiuta anche a controllare lo stress.

5. Allena il tuo cuore e il tuo corpo con esercizi cardiovascolari e di forza.

6. Attività come lo yoga o il tai chi ti aiuteranno a recuperare la **sensazione di benessere.**

7. Muoviti in bicicletta o a piedi in alternativa al trasporto motorizzato.

8. Gioca nel tempo libero con giochi tradizionali, popolari, che richiedono il movimento. Coinvolgi amici, familiari o altre persone.

9. Ridi. Quando ridi muovi quasi 300 muscoli del tuo corpo.

10. Esercizi di respirazione, meditazione o mindfulness, **prima di andare a dormire, ti aiuteranno a riposare meglio.**

PP3: Buone pratiche per l'attività fisica

Redazione di una Policy Aziendale che prevede i seguenti criteri:

- individuare aree o locali indoor o autdoor da adibire ad attività fisica e definire i comportamenti corretti e le regole ed i tempi di utilizzo degli stessi.
- attivare convenzioni con palestre e/o centri sportivi

Integrare la Policy Aziendale con i seguenti punti:

- pubblicizzare la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro;
- attività di counseling breve del medico competente rivolta ai lavoratori;
- organizzare manifestazioni sportive, come gruppi di cammino aziendali, tornei ed escursioni nel fine settimana;
- incoraggiare pause attive durante la giornata per esempio: utilizzo delle scale ed esercizi di stretching;
- promuovere l'attività: Andiamo a lavoro a piedi o in bicicletta.

PP3: Buone pratiche di contrasto al fumo e al consumo di alcol

Policy aziendale su divieto di somministrazione e vendita alcolici all'interno dell'azienda

Attività di counselling breve del MC rivolto ai lavoratori sulle problematiche dell'alcolismo

Predisposizione di strumenti di sostegno alla cessazione del consumo di alcool

Policy aziendale su divieto di fumo all'interno dell' azienda

Attività di counselling breve del MC rivolto ai lavoratori sulle problematiche del consumo di tabacco

Predisposizione di strumenti di sostegno alla cessazione del consumo di tabacco

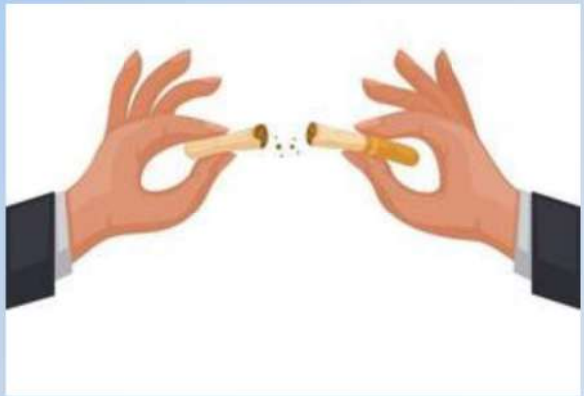
PP3: Buone pratiche di contrasto al fumo

Redazione di una Policy Aziendale che prevede i seguenti criteri:

- definire i diritti dei non fumatori e gli obblighi dei fumatori
- regolamento scritto che prevede il divieto di fumare in tutti gli ambiente di lavoro chiusi
- indicare e applicare le sanzioni per chi non rispetta le regole
- individuare le modalità di sostegno ai lavoratori che decidono di smettere di fumare;

Integrare la Policy Aziendale con i seguenti punti:

- pubblicizzare la lotta contro il tabagismo nei luoghi di lavoro;
- organizzare incontri di disassuefazione rivolti ai lavoratori fumatori
- attività di counseling breve del medico competente rivolta ai lavoratori;
- somministrazione da parte del medico competente dei principali test di valutazione scientificamente validati sulla dipendenza da fumo e sulla motivazione a smettere di fumare come il Test Fagerstrom e il Test di West.



PP3: Buone pratiche di contrasto al consumo di alcol

Redazione di una Policy Aziendale di prevenzione del consumo di alcol sul lavoro, che prevede i seguenti criteri:

- normativa vigenti in materia di alcol
- indicare e applicare le sanzioni per chi non rispetta la normativa vigente
- procedure per la gestione di casi di alterazione franca o sospetta per assunzione di alcol
- individuare e formare il personale preposto al controllo e monitoraggio dell'applicazione e rispetto della Policy

Integrare la Policy Aziendale con i seguenti punti:

- divieto di somministrazione e vendita di alcolici all'interno dell'azienda
- pubblicizzare le buone pratiche di contrasto al consumo di alcol luoghi di lavoro;
- organizzare incontri rivolti ai lavoratori per contrastare il consumo di alcol
- attività di counseling breve del medico competente rivolta ai lavoratori;
- somministrazione da parte del medico competente dei principali questionari scientificamente validati per la rilevazione di problemi alcol correlati come: Audit C e CAGE.
- utilizzo di servizi sanitari specialistici per la realizzazione di programmi sulla prevenzione e cura dell'alcolismo, in collaborazione con l'ASP competente (SERT e Poliambulatori).