

# *Documento regionale delle pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita*

# Introduzione e Contesto

- Il documento riporta una serie non esaustiva di pratiche che possono essere realizzate negli ambienti di lavoro, con lo scopo di:
  - sensibilizzare i lavoratori
  - migliorare le loro conoscenze sugli stili di vita corretti
  - rendere più facili le scelte salutari.
- Raccomandate e sostenibili: sono attività, interventi, programmi che "in armonia con i principi, i valori, le 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"
- I dati del programma realizzato nel corso del precedente PRP hanno mostrato l'efficacia degli interventi individuali: analizzando i cambiamenti per i lavoratori in eccesso ponderale, la prevalenza di soggetti in sovrappeso e obesi è passata dal 39% del 2018 al 37% del 2019. Inoltre, si è registrato un aumento dei lavoratori che hanno migliorato la propria motivazione al cambiamento (dal 57% nel 2018 al 60% nel 2019) e dei lavoratori che hanno messo in atto effettivamente un cambiamento migliorando le proprie abitudini alimentari (dal 18% nel 2018 al 20% nel 2019).

# Caratteristiche del Programma

- Partecipazione volontaria da parte dell'azienda
- Coinvolgimento di tutte le figure della prevenzione nella gestione del programma
- Fondamentale il ruolo del Medico Competente aziendale: per la scelta delle azioni e per la realizzazione di interventi individuali di supporto al cambiamento

## Vantaggi per l'azienda

- la possibilità di migliorare le condizioni di salute dei lavoratori legate alle patologie croniche e conseguentemente influire favorevolmente sull'idoneità alla mansione lavorativa e sulla capacità lavorativa
- l'opportunità di promuovere un'immagine aziendale positiva e attenta ai bisogni dei lavoratori;
- la possibilità di ottenere i benefici fiscali legati al welfare, la riduzione delle tariffe del premio INAIL con lo sconto denominato oscillazione per prevenzione (OT/23), nonché di inserire il programma nel bilancio di sostenibilità aziendale;
- l'opportunità di ricevere il riconoscimento di azienda che promuove la salute e di essere inserita nell'elenco delle aziende che aderiscono al programma "Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute" sul sito internet dedicato.

# Come partecipare e criteri di adesione

- L'azienda che aderisce deve compilare e sottoscrivere la **SCHEDA DI ADESIONE** (<https://salute.regione.emilia-romagna.it/prp/aree-tematiche/sicurezza-e-salute-in-ambiente-di-vita-e-di-lavoro/luoghi> ) indicando quali azioni intende svolgere per promuovere la salute (distinte in Azioni Generali e Azioni Specifiche)
- La scheda compilata deve essere inviata al referente UO PSAL per il programma Promozione della Salute del territorio di competenza ([regioneer.it/promozionesalutelavoro](http://regioneer.it/promozionesalutelavoro))
- Per essere considerate aderenti le aziende che promuovono salute devono adottare almeno le Azioni Generali: condivisione del progetto/impegno con le figure aziendali della prevenzione, messa a disposizione della bacheca aziendale per la diffusione delle informazioni relative alle azioni adottate, distribuzione di materiali informativi relativi agli stili di vita salutari.
- Un aspetto peculiare del PP3 della regione Emilia-Romagna è l'effettuazione di visite con approccio motivazionale da parte del medico competente aziendale, per il quale è previsto un apposito corso di formazione sul modello Transteorico del cambiamento (Di Clemente Prochaska), realizzato e messo a disposizione dalla Regione Emilia-Romagna.
- Il numero di lavoratori da sottoporre a visita con questa modalità, può essere liberamente scelto dal medico competente in accordo con l'azienda.

# AZIONI DI CARATTERE GENERALE

- **Realizzazione di una bacheca “della salute”** che illustri il progetto e la volontà dell’azienda a partecipare con poster, manifesti e altri materiali illustrativi, accessibile ai lavoratori.
  - Le figure aziendali coinvolte (RSPP, Medico Competente, RLS) concordano un’area “strategica”, bene accessibile ai lavoratori, dove predisporre la bacheca nella quale dare evidenza del progetto e informare tutte le persone che entrano in azienda delle sue caratteristiche e delle azioni che verranno intraprese.
  - Sono possibili bacheche virtuali, gruppi, newsletter...
- **Mettere a disposizione dei lavoratori materiali informativi** dell’AUSL, del Servizio Sanitario Regionale e Nazionale, del Ministero della Salute, di altre istituzioni pubbliche ed associazioni qualificate.
  - La regione Emilia-Romagna provvede alla stampa di materiali in occasione di campagne di comunicazione e in questo ambito prevede anche copie da fornire ai medici competenti per le loro aziende.
- **Incontro di presentazione del progetto con le figure aziendali della prevenzione.**
  - È importante inserire nella pianificazione gli incontri per la presentazione del progetto alle figure aziendali coinvolte.
- **Interventi di promozione della salute individuali per i singoli lavoratori** realizzati dal medico competente nell’ambito delle visite mediche previste dal protocollo di sorveglianza sanitaria relativi a n° |\_\_|\_\_|\_\_| lavoratori.

# AZIONI SPECIFICHE SUDDIVISE PER AREE

- **ALIMENTAZIONE**
- **PROMOZIONE DI ATTIVITA' FISICA E CORRETTA POSTURA**
- **ALCOOL** - Contrasto al consumo di alcol
- **FUMO**
- **COMPORTAMENTI ADDITIVI** - Contrasto
  - all'uso di sostanze psicoattive,
  - alla ludopatia,
  - all'uso non controllato di nuove tecnologie
- **PROGRAMMI DI POPOLAZIONE**
  - PREVENZIONE ONCOLOGICA
  - PROMOZIONE DI VACCINAZIONI RACCOMANDATE PER LAVORATORI IN CONDIZIONI DI RISCHIO PER SPECIFICHE PATOLOGIE

# ALIMENTAZIONE

- *Banche della Salute*
- Campagna informativa interna
- Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori.
- Formazione di tutto il personale della mensa
- Frutta e verdura non sostituibili in buoni pasto/offerte nella mensa aziendale, ad esempio disponibilità di frutta e/o verdura fresca di stagione.
- Pane a basso contenuto di sale e pane integrale in buoni pasto/offerto nella mensa aziendale
- Porzioni corrette ed esposizione dei contenuti calorici nella mensa aziendale.
- Presenza nelle aree di ristorazione di cartelli con indicata la piramide alimentare e/o decalogo IARC con sana alimentazione italiana.
- Convenzioni con esercizi pubblici per i pasti dei lavoratori che prevedano “menù salutari”
- Distributori automatici con alimenti salutari: definire con soggetto gestore di distributori automatici di alimenti un capitolato che comprenda alimenti e bevande salutari



# PROMOZIONE DI ATTIVITA' FISICA E CORRETTA POSTURA

- *Bacheca della Salute*
- Campagna informativa interna
- Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori.
- Promozione dell'uso delle scale al posto degli ascensori.
- Promozione dell'uso della bicicletta per raggiungere la sede di lavoro
- Convenzioni agevolate per l'utilizzo di palestre, piscine e centri sportivi.
- Attività di rieducazione posturale per contrastare le problematiche dovute alle posture scorrette, anche collegate alla sedentarietà.
- Possibilità di svolgere attività fisica organizzata dall'azienda, promozione di gruppi di cammino (<https://www.mappadellasalute.it/home>)





# ALCOOL - Contrasto al consumo di alcol

- *Bacheca della Salute*
- Politica aziendale sul contrasto al consumo di alcol (es. predisposizione di un regolamento condiviso dalle figure aziendali della prevenzione).
- Campagna informativa interna
- Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale, per i dirigenti e/o per i lavoratori.
- Mense e convenzioni con esercizi pubblici per i pasti dei lavoratori che non prevedano l'alcol.



# FUMO

- *Bacheca della Salute*
- Politica aziendale sul contrasto al fumo di tabacco (es. predisposizione di un regolamento condiviso dalle figure aziendali della prevenzione).
- Campagna informativa interna
- Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori.
- Terapia per smettere di fumare individuale o di gruppo o invio dei lavoratori fumatori a Centri per smettere di fumare (per es. Centri Antifumo delle Aziende Sanitarie), offerta di percorso di disassuefazione al fumo.



# COMPORAMENTI ADDITIVI - Contrasto

- all'uso di sostanze psicoattive,
  - alla ludopatia,
  - all'uso non controllato di nuove tecnologie
- *Bacheca della Salute*
  - Campagna informativa interna
  - Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e per dirigenti e/o lavoratori
  - Politica aziendale sul contrasto ai comportamenti additivi (es. predisposizione di un documento condiviso dalle figure aziendali della prevenzione).

Regione Emilia-Romagna  
SERVIZIO REGIONALE SANITARIO  
EDUCAZIONE

## Se il gioco diventa un problema puoi chiedere aiuto

- Giochi spesso d'azzardo? Ti capita di giocare somme superiori a quello che ti puoi permettere?
- Torni a giocare nel tentativo di rifarti delle perdite?
- Nascondi agli altri la frequenza e l'entità delle giocate?
- Non riesci a smettere anche se vorresti?

Se hai risposto sì ad alcune di queste domande, il gioco per te non è più un divertimento ma sta diventando una dipendenza.  
Le conseguenze del gioco d'azzardo patologico possono essere gravi: debiti, perdita dei legami familiari, azioni illegali per finanziare le giocate.  
Il gioco d'azzardo patologico è una malattia che si può curare.

Se hai bisogno di un aiuto per te, o per un familiare, o per un amico, chiama il numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale  
**800 033 033**  
tutti i giorni feriali dalle ore 8.30 alle ore 17.30 e il sabato dalle ore 9.30 alle ore 15.30 operatori qualificati ti forniranno i riferimenti dei servizi a cui ti puoi rivolgere per avere assistenza gratuitamente e anche in anonimato.  
Puoi rivolgerti anche alle associazioni:  
**GIOCATORI ANONIMI** tel. 345 97621970  
**GAM-ANON** familiari di giocatori tel. 340 4980895

Il presente materiale non può essere distribuito ad altri che ai destinatari consentiti. Il suo contenuto, in ogni sua parte, non può essere alterato in alcun modo attraverso l'aggiunta o l'eliminazione di immagini o informazioni.

# PROGRAMMI DI POPOLAZIONE - PREVENZIONE ONCOLOGICA

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



## Promozione screening per l'epatite C

è rivolto alle persone nate tra il 1969 e il 1989, avviene su base volontaria e consiste in un prelievo di sangue su cui verrà indagata la positività al virus dell'epatite C (HCV). Partecipare allo screening è molto semplice, l'invito viene inviato tramite SMS e lettera sul Fascicolo Sanitario Elettronico e l'esecuzione avviene mediante accesso diretto a un punto prelievi (è anche possibile far inserire la ricerca di HCV assieme ad altri esami); se si rientra nella fascia di età si può effettuare lo screening anche senza avere ricevuto la comunicazione.

L'obiettivo dello screening è di rivelare e curare l'infezione in persone che non sono consapevoli della propria positività, in modo da contribuire a evitare conseguenze quali infezione cronica, danni e perdita di funzione del fegato, cancro al fegato e la trasmissione inconsapevole ad altri, che può avvenire anche quando non si ha alcun sintomo.

# PROGRAMMI DI POPOLAZIONE – PROMOZIONE DI VACCINAZIONI RACCOMANDATE

- *Bacheca della Salute*

- **vaccinazione antinfluenzale**

Raccomandate per soggetti affetti da malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, malattie dell'apparato cardio-circolatorio, diabete mellito e altre malattie metaboliche, malattie renali con insufficienza renale cronica, malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie, tumori, ...

- **vaccinazione antimeningococcica**

Raccomandata nei soggetti affetti da asplenia anatomica o funzionale, immunodeficienze congenite o acquisite, deficit fattori del complemento, emoglobinopatie (in particolare anemia falciforme e talassemia), trapianto del midollo osseo (cellule staminali emopoietiche), trapianto di organi solidi, insufficienza renale cronica e sindrome nefrosica, leucemie, linfomi, mieloma multiplo, neoplasie diffuse, malattie polmonari croniche, diabete mellito, cirrosi epatica, epatopatie croniche evolutive cardiopatie croniche

- **vaccinazione antipneumococcica e vaccinazione antiemofilo B**

Fortemente raccomandata anche per i soggetti affetti da patologie croniche come per vaccinazione antimeningococcica.

- **vaccinazione antiepatite A**

Raccomandata a persone affette da epatopatie

- **vaccinazione antiepatite B**

E' offerta gratuitamente soggetti che svolgono attività di lavoro a rischio di contrarre l'infezione

