



## La promozione della salute nei luoghi di lavoro: strumenti per la rilevazione dello stadio motivazionale del cambiamento

**Maria Teresa Cella – Settore Prevenzione Collettiva e Sanità Pubblica – Regione Emilia-Romagna**

Bologna 14 giugno 2024 "I DATI, LA SORVEGLIANZA SANITARIA EFFICACE E LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NELL'OTTICA DELLA TOTAL WORKER HEALTH"





## Promozione della salute

- Secondo la definizione dell'OMS è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e migliorarla



Salute e benessere per tutti

<p><b>Gruppi di cammino</b> mappa</p>	<p><b>Disabilità e sport</b> mappa</p>	<p><b>Centri antifumo</b> mappa</p>
<p><b>Palestre che promuovono salute</b> mappa</p>	<p><b>Forni Pane Meno Sale</b> mappa</p>	<p><b>Gins food</b> mappa</p>



# Approccio secondo il modello Total Worker Health



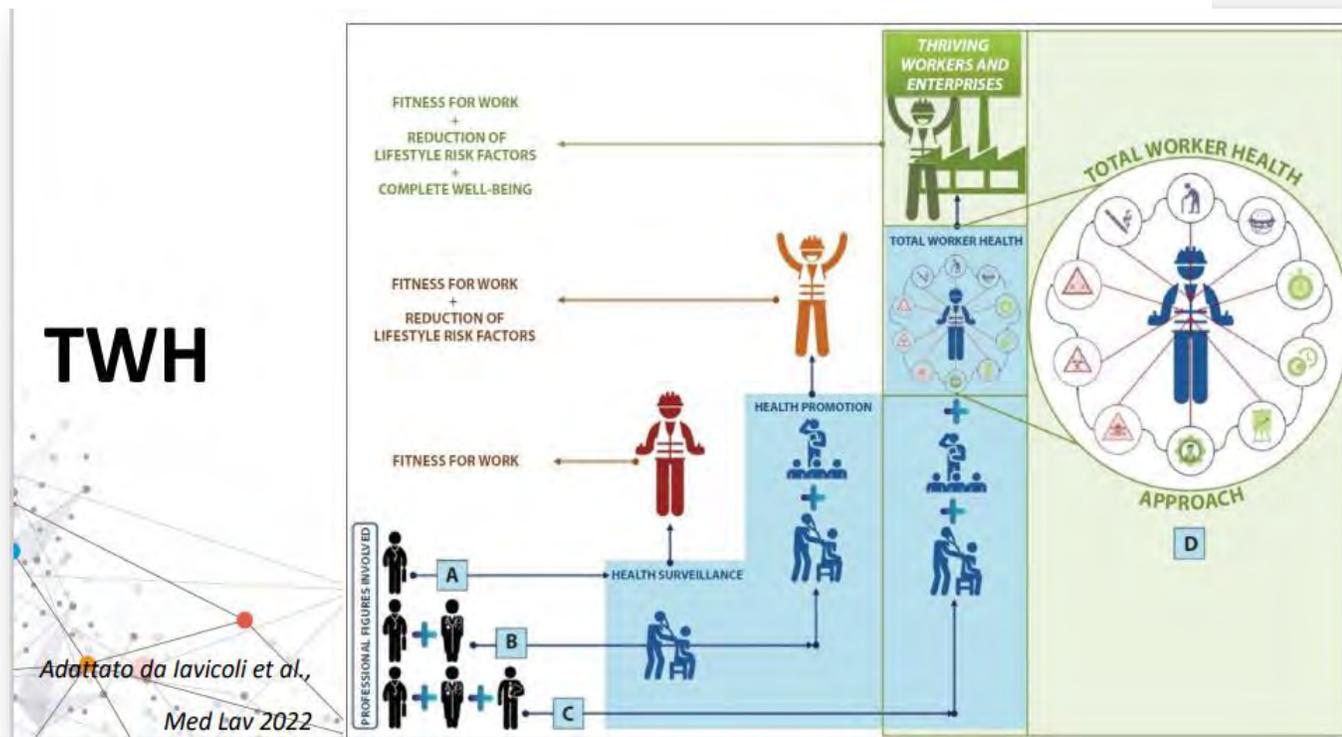
Modello di protezione del lavoratore che passa dalla prevenzione di infortuni e malattie professionali alla *prevenzione attiva* della salute del lavoratore

## Valutazione dell'idoneità alla mansione:

sulla base dei rischi professionali previsti dal D.Lgs. 81/08

**Integrazione** degli **interventi di promozione della salute** individuali effettuati dal medico competente nell'ambito delle visite di sorveglianza sanitaria e diffusa a tutto l'ambiente di lavoro

**Attenzione al benessere del lavoratore** nel rispetto del concetto di salute promosso dall'OMS: completo benessere psico-fisico e non semplice assenza di malattia



Ministero della Salute  
Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria

Piano Nazionale della  
Prevenzione  
2020-2025



# Il Piano Nazionale della Prevenzione 2020 - 2025

## Formazione

La formazione è parte integrante di tutte le strategie, .....

La formazione deve essere fortemente orientata all'azione e i percorsi formativi vanno contestualizzati rispetto all'intervento da realizzare nel territorio; in quest'ottica il coinvolgimento nei percorsi formativi delle figure strategiche del sistema dell'assistenza primaria (in primis MMG, PLS) resta prioritario. Nel PNP 2020-2025, la formazione vuole essere finalizzata a permettere l'acquisizione di competenze nuove (es. counseling, Urban Health, ecc.) per il personale dei **Dipartimenti di prevenzione** ma anche a fornire nuovi input alla formazione, di base e specialistica, di **tutte quelle figure della prevenzione** che sono coinvolte nella declinazione regionale e locale delle strategie del PNP.

Promuovere la formazione continua interdisciplinare degli operatori sanitari anche finalizzata all'offerta del counseling breve sugli stili di vita in setting sanitari opportunistici

FORMAZIONE

### 2. Formazione dei Medici Competenti al **counseling** breve

- Formula: presenza di offerta regionale di programmi formativi validati (anche FAD)
- Standard: realizzazione di almeno 1 percorso formativo entro il 2022
- Fonte: Regione



**COSTRUIAMO  
SALUTE**  
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025  
DELLA REGIONE EMILIA ROMAGNA



# Predisposizione di un programma regionale di formazione al counselling breve rivolto ai medici competenti

Il gruppo di lavoro composto dai medici del lavoro dei servizi Prevenzione e Sicurezza Ambienti di Lavoro delle AUSL ha rivisto i contenuti e aggiornato il corso presentato nel precedente PRP, inserendo nuovi materiali multimediali.

Sono mantenuti gli obiettivi del corso:

- Approfondire il **concetto di Promozione della salute** e il **ruolo del medico competente** nella realizzazione dei programmi aziendali di promozione della salute
- **Formare i medici competenti all'adozione di counselling motivazionale** secondo il modello transteorico del cambiamento
- Diffondere **strumenti utili al medico competente** nella realizzazione del counselling motivazionale



## Il nuovo corso FAD – Regione Emilia-Romagna



È stata realizzata una sperimentazione del prodotto alla quale hanno partecipato

- i componenti del gruppo di lavoro PSAL
- rappresentanti dei medici competenti delle AUSL regionali
- Associazioni dei medici competenti regionali (ANMA, AIPMEL, SIML).

A Gennaio 2024 è partita la prima edizione, i medici competenti delle aziende aderenti sono stati invitati a partecipare

Composto da:

- Prima parte: 4 ore di lezione in modalità webinar
- Seconda parte: FAD
- 24 crediti ECM
- Possono partecipare anche i MC che hanno già svolto l'edizione precedente
- Possono partecipare anche operatori sanitari

LUOGHI DI PREVENZIONE - Centro Regionale di Didattica Multimediale

Luoghi di Prevenzione

Home Luoghi di Prevenzione Progetti e Programmi Paesaggi di Prevenzione Convegni e Seminari

**Medici Competenti - Emilia Romagna: Le competenze professionali del medico competente nel supporto al cambiamento degli stili di vita a rischio**

**Presentazione del Corso**

Le competenze professionali trasversali del Medico Competente della Regione Emilia Romagna a supporto del cambiamento degli stili di vita a rischio.

L'approccio motivazionale è una metodologia utile per qualsiasi operatore sanitario sia interessato a dare un contributo, anche in contesti opportunistici, alla





# Predisposizione di un Documento regionale delle pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita nei luoghi di lavoro

**Documento regionale delle pratiche raccomandate e sostenibili** in tema di adozione di sani stili di vita nei luoghi di lavoro.

- Rivolto alle figure aziendali della prevenzione
- Contiene indicazioni su:
  - Caratteristiche del programma
    - Perché aderire
    - Come partecipare
    - Criteri di adesione
  - Azioni generali
  - Esempi non esaustivi di azioni specifiche suddivise per **Area**
  - Materiali informativi provenienti da campagne regionali

[Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita — Salute \(regione.emilia-romagna.it\)](#)





# Predisposizione di un Documento regionale delle pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita nei luoghi di lavoro

## Azioni di carattere generale:

- Documentazione in bacheca che illustri il progetto
- Materiali informativi a disposizione dei lavoratori
- Incontro di presentazione del progetto con le figure aziendali della prevenzione
- Interventi di promozione della salute individuale per i singoli lavoratori

## AREE:

**ALIMENTAZIONE**

**ATTIVITA' FISICA**

**FUMO**

**ALCOL**

**DIPENDENZE (da sostanze, dal gioco, da nuove tecnologie)**

**PROGRAMMI DI POPOLAZIONE (Screening, Vaccinazioni)**

Azioni specifiche suddivise per aree



**COSTRUIAMO  
SALUTE**  
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025  
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



# Predisposizione di un Documento regionale delle pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita nei luoghi di lavoro

**Azioni Specifiche:  
obiettivo almeno 1 azione per ogni Area**

[Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita — Salute \(regione.emilia-romagna.it\)](http://regione.emilia-romagna.it)

DOCUMENTO REGIONALE DI PRATICHE RACCOMANDATE E SOSTENIBILI IN TEMI DI ADOZIONE DI SANI STILI DI VITA

## ALIMENTAZIONE

### PROMOZIONE DI CORRETTA ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è alla base di uno stile di vita sano. L'incidenza di patologie legate a un'errata alimentazione è in costante aumento e tra queste ci sono alcune malattie croniche molto gravi come il diabete, l'obesità, le malattie cardiovascolari, i tumori e l'osteoporosi. Esistono alcune regole di base per una sana alimentazione, particolarmente supportate da evidenze scientifiche e l'efficacia della dieta mediterranea nella prevenzione delle malattie croniche. Nella nostra Regione i dati epidemiologici mostrano una moderata aderenza alle raccomandazioni nutrizionali che caratterizzano la dieta mediterranea e suggeriscono che l'educazione alimentare è un mezzo fondamentale per valorizzare la diffusione di abitudini alimentari corrette. È necessario adottare strategie comunicative innovative al fine di intercettare diverse fasce della popolazione, ad esempio attraverso la socializzazione favorirne l'informazione e l'educazione nutrizionale.

Per informazioni e aggiornamenti:  
<https://www.alimenti-salute.it/>  
<https://www.nospjadedelasalute.it/alimentazione-salute>

### AZIONI

- Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema alimentazione. La bacheca può anche essere virtuale, sul sito aziendale o su altri dispositivi utilizzati per la comunicazione con i dipendenti.
- Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori), distribuzione diretta di materiali informativi, affissione di cartelli informativi vicino ai distributori automatici nelle mense, messaggio su tovaglie della mensa, messaggi su schermi etc.).
- Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori. Il corso di formazione può essere erogato dal MC, oppure l'azienda può scegliere di avvalersi di altri professionisti che propongano corsi dedicati. Accanto ai corsi sulle nozioni generali di sana alimentazione può essere proposta una consulenza dietologica/nutrizionistica e/o gruppi di autoaiuto per soggetti con problemi alimentari.
- Formazione di tutto il personale della mensa riguardo nozioni sia di corretta alimentazione (es. adeguate porzioni alimentari da fornire ai lavoratori), sia su diete relative a particolari esigenze alimentari (celiachia, diabete, intolleranza al lattosio...). È possibile per le mense aziendali rivolgersi ai Servizi Igiene degli Alimenti e Nutrizione delle AUSL per consultazione in merito alle caratteristiche dei menù salutari.
- Frutta e verdura non sostituibili in buoni pasto/offerite nella mensa aziendale, ad esempio disponibilità di frutta e verdura fresca di stagione.

DOCUMENTO REGIONALE DI PRATICHE RACCOMANDATE E SOSTENIBILI IN TEMI DI ADOZIONE DI SANI STILI DI VITA

Pane a basso contenuto di sale e pane integrale in buoni pasto/offerite nella mensa aziendale (ad esempio prevalenza di panificatori aderenti al progetto PANE MENO SALE).

Porzioni corrette ed esposizione dei contenuti calorici nella mensa aziendale. Definire con la ditta gestore della mensa e/o con il personale interno addetto, un capitolato e un menù orientato a un'offerta di alimenti saluti e bilanciati. Presenza nelle aree di ristorazione di cartelli con indicata la piramide alimentare e lo decalogo IARC con sana alimentazione italiana.

Iniziative Codice Colore nella mensa aziendale. Indicazioni per consumare 5 porzioni di verdura e frutta al giorno, variando la scelta tra i 5 colori: bianco, giallo-arancio, rosso, verde, blu-viola. Lo scopo del 5 è infatti un modo semplice, facile da capire anche per i più piccoli, per scegliere tra le molte varietà di verdura e frutta che la produzione italiana offre, assicurando all'organismo l'apporto di tutti i nutrienti fondamentali.

Convenzioni con esercizi pubblici per i pasti dei lavoratori che prevedano "menù salutari" (a punti predefiniti): frutta, pane, porzioni, concordando con associazioni di categoria e singoli rivenditori (in particolare organizzatori di buoni pasto o convenzionati) per analizzare l'offerta e l'organizzazione in termini salutari (esempio: progetto GIN5 Food - Gatto In Salute).

Distributori automatici con alimenti salutari: definire con soggetto gestore di distributori automatici di alimenti un capitolato che comprenda alimenti e bevande salutari.

Altre iniziative:  
 Se sono presenti bar interni condividere con i gestori la disponibilità di menù salutari.  
 Presenza di distributori di acqua gratuita.



# Predisposizione di un Documento regionale delle pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita nei luoghi di lavoro

**Azioni Specifiche:  
obiettivo almeno 1 azione per ogni Area**

[Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita — Salute \(regione.emilia-romagna.it\)](#)

[PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute — Salute \(regione.emilia-romagna.it\)](#)

**ALCOL**

Il consumo di alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute.

L'alcol può esporre a forti rischi di incidenti o infortuni anche in conseguenza di un singolo ed occasionale episodio di consumo, spesso valutato come innocuo per la salute e per la propria attività lavorativa.

Non esistono quantità sicure di alcol.

**Non assumere alcolici prima e durante l'attività lavorativa**

Regione Emilia-Romagna

**CONTRASTO AL CONSUMO DI ALCOL**

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute. L'alcol etilico è una sostanza che deriva dalla fermentazione degli zuccheri contenuti nella frutta ed è una sostanza tossica estranea all'organismo che può causare dipendenza fisica e psichica e fenomeni di tolleranza, cioè necessità di introdurre dosi sempre maggiori di alcol per ottenere l'effetto desiderato. Le bevande alcoliche sono considerate dall'Agenda Internazionale per la Ricerca sul Cancro sostanze cancerogene, cioè in grado di causare alcuni tipi di tumore. Gli effetti che l'alcol esercita sull'organismo possono essere a breve termine, per esempio sull'attenzione e sulla capacità di percepire il pericolo e quindi aumentare il rischio di incidenti ed infortuni sul lavoro. Gli effetti a lungo termine dovuti all'uso prolungato di bevande alcoliche portano l'individuo progressivamente a perdere le proprie capacità cognitive personali e lavorative. L'alcol inoltre percola l'effetto tossico di alcune sostanze presenti negli ambienti di lavoro con conseguenti danni in particolare al fegato, al sistema nervoso centrale e all'apparato cardiovascolare. L'assunzione di alcol è una libera scelta individuale che può rappresentare un rischio non solo per la propria salute ma anche per quella di altri.

**FUMO**

**LE SFIDE PER LA SALUTE**

**non andare in fumo**

Regione Emilia-Romagna

**CONTRASTO AL FUMO**

I dati ISTAT del 2021 riportano per l'Italia una prevalenza di soggetti fumatori del 16%. L'abitudine al fumo di sigaretta rappresenta la principale fattore di rischio per il cancro del polmone e per le malattie cardiovascolari. Si stima che ogni anno il fumo di sigaretta causa in Italia 90.000 decessi. Il fumo attivo è causa di patologie cardiovascolari quali ipertensione arteriosa, infarto del miocardio, aritmia cardiaca. Gli effetti del fumo si esercitano a livello polmonare e broncospasmo cronico ostruttivo e riacquiescenza di asma bronchiale. Il fumo è uno dei cancerogeni più perniciosi per il fumo. In particolare è causa non solo di tumore al polmone ma anche di tumore dell'esofago, dello stomaco, del rene e vescica. Durante la gravidanza il fumo aumenta il rischio di mortalità perinatale. I principali componenti del fumo di sigaretta si possono suddividere in quattro gruppi: nicotina, monossido di carbonio, sostanze irritanti e tossiche, sostanze cancerogene. Il fumo passivo è quello che viene inalato involontariamente dalle persone che vivono o lavorano in contatto con uno o più fumatori attivi ed è anch'esso cancerogeno per il fumo. L'esposizione a fumo attivo e passivo, in associazione all'inquinazione ad agenti tossici professionali, può produrre effetti combinati di tipo additivo e moltiplicativo. Oltre agli effetti diretti del fumo passivo, i dati di letteratura parlano a definitivo come un fattore di rischio per l'obesità e qualità. Per questi motivi nel 2013 lo Stato ha risposto al Parlamento con il decreto di legge n. 148 del 2013 che ha modificato la legge n. 30 del 2003. L'attuazione di programmi di prevenzione della salute può essere un valido strumento per favorire il rispetto della norma.

**AZIONI**

- Inserimento nella bacheca "alla salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema fumo. La bacheca può anche essere virtuale, sul sito aziendale o su altri dispositivi utilizzati per la comunicazione con i dipendenti.
- Pubblica aziendale sul contratto al fumo di tabacco (ov. predisposizione di un regolamento condiviso dalla figura aziendale della prevenzione).
- Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori), distribuzione di materiali informativi, proiezione di filmati ecc.).
- Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori. Il corso di formazione può essere erogato dal PIC, oppure facendo più scegliere di avvalersi di altri professionisti che propongono corsi dedicati.
- Offerta di percorso di disassuefazione al fumo, tenuto per smettere di fumare individualmente o di gruppo e nato dai lavoratori (tramite i Centri per smettere di fumare per es. Centri Antifumo della Azienda Sanitaria).





# Sistema di monitoraggio

delle azioni realizzate dalle aziende aderenti al programma nell'ambito di quelle proposte nel Documento regionale delle pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita nei luoghi di lavoro

[regioneer.it/promozionesalutelavoro](http://regioneer.it/promozionesalutelavoro)

## Come partecipare:

- > la partecipazione è gratuita e volontaria
- > il programma è attuato attraverso la locale Unità Operativa Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro (UO PSAL), con sede presso il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'AUSL in cui si trova l'azienda
- > è possibile aderire compilando il seguente **FORM ONLINE**, differenziato a seconda dell'Azienda USL di competenza:
  - [Azienda USL di Piacenza](#)
  - [Azienda USL di Parma](#)
  - [Azienda USL di Reggio Emilia](#)
  - [Azienda USL di Modena](#)
  - [Azienda USL di Bologna](#)
  - [Azienda USL di Imola](#)
  - [Azienda USL di Ferrara](#)
  - [Azienda USL della Romagna](#)

Regione Emilia-Romagna SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA COSTRUIAMO SALUTE

DATI AZIENDALI AZIONI PROGRAMMA SALUTE AZIENDALE

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza AZIENDA CHE PROMUOVE SALUTE

### Scheda di adesione ai progetti di promozione di salute nei luoghi di lavoro anni 2023 - 2025 Azienda USL di Piacenza

Compilando il presente form, la vostra azienda comunica all'Ausl di Piacenza il proprio impegno a realizzare azioni finalizzate alla promozione della salute e di sani stili di vita dei lavoratori dal 2023 al 2025 (periodo di validità del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025).

DATI DELL'AZIENDA

Denominazione Ragione Sociale *	P.IVA/CF *
Comparto *	Codice ATECO *
Nome del Medico Competente *	Cognome del Medico Competente *



# Sistema di monitoraggio

delle azioni realizzate dalle aziende aderenti al programma nell'ambito di quelle proposte nel Documento regionale delle pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita nei luoghi di lavoro

- L'azienda aderente inserisce la propria adesione al progetto attraverso il portale regionale dedicato
- Per accedere alla apposita area deve richiedere la password al referente PSL dell'UO PSAL competente per il territorio in cui ha sede l'azienda
- Il sistema propone le 6 AREE con indicate alcune azioni che l'azienda può scegliere, oppure può inserirne ulteriori
- Le **aziende che hanno aderito** sono presentate sul sito regionale Costruiamo Salute al link:

[PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute — Salute \(regione.emilia-romagna.it\)](https://www.salute.regione.emilia-romagna.it)

**Ferrara** ^

**AUSL FERRARA**  
Via Cassoli 30, Ferrara (FE)  
anno di adesione alla rete: 2022

**CERAMICA SANT'AGOSTINO SPA**  
Via Statale 247, località Sant'Agostino - Ferrara (FE)  
anno di adesione alla rete: 2024

**FRATELLI ZUCCHINI SPA**  
Via Colombo 6, Ferrara (FE)  
anno di adesione alla rete: 2023

**GI.MA SRL**  
per le sedi di:  
Via Bixio 6, Cento (FE)  
Via IV Novembre 19, Frazione Renazzo - Cento (FE)  
anno di adesione alla rete: 2022

**IFM FERRARA SCPA**  
Piazzale Donegani 12, Ferrara  
anno di adesione alla rete: 2022

**Piacenza** v

**Parma** v

**Reggio Emilia** v

**Modena** v

**Piano regionale della prevenzione**

**PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute**

Letture facilitata [?]

**Programma Predefinito 3 - Luoghi di lavoro che promuovono salute**

**Tutte le aziende aderenti**

**Le aziende che aderiscono al progetto**

Una rete per la salute

In Emilia-Romagna sono più di 140 le aziende che aderiscono al Programma "Luoghi di lavoro che promuovono salute" (più aggiornato a novembre 2025), per un totale di oltre 75.000 lavoratori e lavoratrici coinvolti nelle attività. Molte di queste aziende stanno attuando le azioni previste già dal precedente Piano Regionale della Prevenzione (PRP).

Di seguito è riportato l'elenco dei soggetti aderenti suddiviso per provincia, con l'anno di adesione al Programma nel PRP 2021-2025. Per informazioni, contattare l'Ufficio PSL della Regione Emilia-Romagna, Direzione Regionale della Prevenzione (DRP).



- **coinvolgimento delle aziende private/PA**
- **coinvolgimento delle Aziende Sanitarie/Ospedaliere**

**all'adozione di interventi che promuovono sani stili di vita**

#### **RUOLO CENTRALE DEL MEDICO COMPETENTE**

- **COINVOLGIMENTO DELL'AZIENDA**
- **PROPOSTA DI PROGRAMMI E AZIONI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE**
- **COINVOLGIMENTO DEI LAVORATORI**
- **SUPPORTO AL CAMBIAMENTO AL SINGOLO LAVORATORE**
- **CORSI DI INFORMAZIONE E FORMAZIONE**





- coinvolgimento delle aziende private/PA
- coinvolgimento delle Aziende Sanitarie/Ospedaliere

all'adozione di interventi che promuovono sani stili di vita

## RUOLO CENTRALE DEL MEDICO COMPETENTE

Per effettuare le visite con **SUPPORTO AL CAMBIAMENTO AL SINGOLO LAVORATORE**

è **necessario seguire il corso FAD Medici Competenti Emilia-Romagna**: le competenze professionali del medico competente nel supporto al cambiamento degli stili di vita a rischio

LUOGHI DI PREVENZIONE - Centro Regionale di Educazione Multimediale

Luoghi di Prevenzione

Home Luoghi di Prevenzione Progetti e Programmi Paesaggi di Prevenzione Convegni e Seminari

**Medici Competenti - Emilia Romagna: Le competenze professionali del medico competente nel supporto al cambiamento degli stili di vita a rischio**

**Presentazione del Corso**

Le competenze professionali trasversali del Medico Competente della Regione Emilia Romagna a supporto del cambiamento degli stili di vita a rischio.

L'approccio motivazionale è una metodologia utile per qualsiasi operatore sanitario sia interessato a dare un contributo, anche in contesti opportunistici, alla

PRP 2015-2019

**179 Medici Competenti hanno effettuato la formazione sul metodo teorico a Luoghi di Prevenzione**

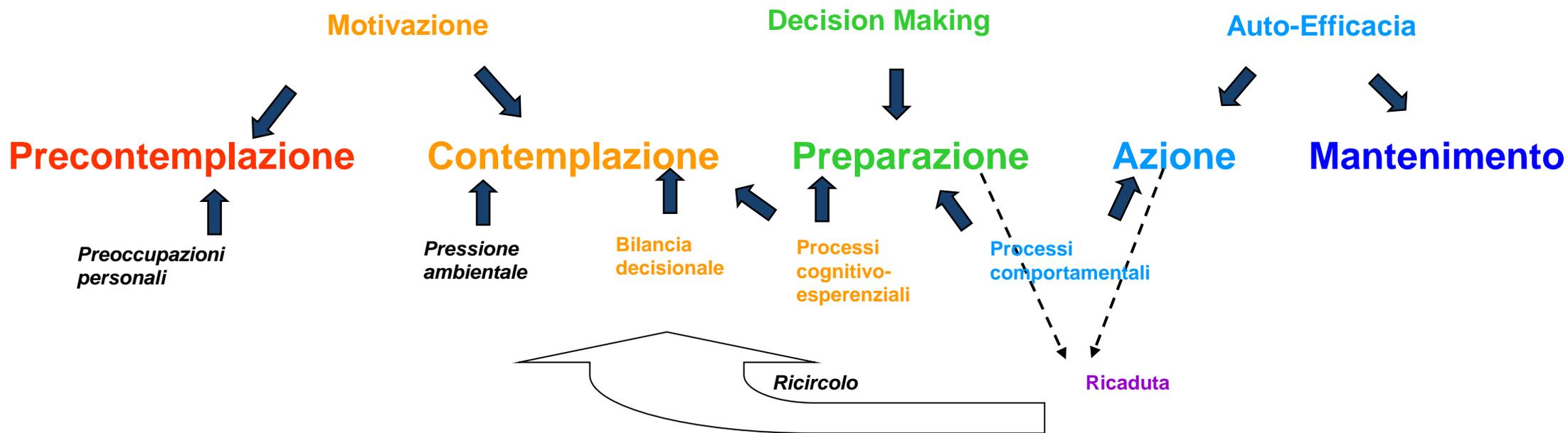
**79 Medici Competenti hanno effettuato la formazione sul campo, utilizzando il software PSaLL**





## ➤ Il modello TransTeorico del cambiamento – Di Clemente, Prochaska

### Considerazioni teoriche e pratiche correlate al movimento attraverso gli stadi



Il movimento attraverso gli stadi non è sempre lineare

Potrebbe essere contrassegnato da momenti di stasi e di stabilità, di progressione e di regressione, di ricaduta e di ripresa

La ricaduta non è uno degli stadi di cambiamento



## Strumenti a disposizione Medici Competenti

### Scheda individuale INFORMATIZZATA

È uno strumento che accompagna il medico competente alla diagnosi motivazionale e di conseguenza alla realizzazione di azioni appropriate allo stadio del cambiamento rilevato: minimal advice, intervento motivazionale breve, bilancia decisionale

Consente di stampare al termine dell'intervento il riepilogo degli stili di vita e del risultato della diagnosi motivazionale con gli eventuali impegni al cambiamento concordati con il lavoratore

Consente di elaborare i risultati: numero e percentuale di soggetti intervistati distinti per stile di vita e stadio motivazionale

**Scheda rilevazione lavoratore**

**Sezione A - Anagrafica**

( = Compilare per intero in occasione del primo contatto con il lavoratore; alle visite successive inserire solo le eventuali modifiche)

**Sezione 3 - Assunzione di alcol**

a.1 Codice individuale azienda e unità produttiva \_\_\_\_\_

a.2 Codice medico \_\_\_\_\_

a.3 Codice soundex del lavoratore \_\_\_\_\_

a.4 Data intervista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

a.6 Data di nascita intervistato/a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

a.7 Comune di residenza \_\_\_\_\_

a.8 Comune di domicilio \_\_\_\_\_

**3.1 Con quale frequenza consuma bevande alcoliche?** (leggere le risposte)

<input type="checkbox"/> Mai (0 punti) $\longrightarrow$ (saltare alla sezione 4)	<input type="checkbox"/> 2-3 volte a settimana (3 punti)
<input type="checkbox"/> Meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)	<input type="checkbox"/> 4 o più volte a settimana (4 punti)
<input type="checkbox"/> 2-4 volte al mese (2 punti)	<input type="checkbox"/> Non so / Non risponde (non leggere)

**3.2 Nei giorni in cui beve, quante bevande alcoliche consuma in media?** (leggere le risposte)

<input type="checkbox"/> 1 o 2 (0 punti)	<input type="checkbox"/> 7 o 9 (3 punti)
<input type="checkbox"/> 3 o 4 (1 punto)	<input type="checkbox"/> 10 o più (4 punti)
<input type="checkbox"/> 5 o 6 (2 punti)	<input type="checkbox"/> Non so / Non risponde (non leggere)

**3.3 Con quale frequenza le è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?** (leggere le risposte)

<input type="checkbox"/> Mai (0 punti)	<input type="checkbox"/> 1 volta alla settimana (3 punti)
<input type="checkbox"/> Meno di 1 volta al mese (1 punto)	<input type="checkbox"/> Ogni giorno o quasi (4 punti)
<input type="checkbox"/> 1 volta al mese (2 punti)	<input type="checkbox"/> Non so / Non risponde (non leggere)

**3.4 Ha mai pensato di cambiare il suo stile di vita, riducendo o abolendo le bevande alcoliche?**

Non ci penso nemmeno / Non ne sono capace / Ho già provato e fallito (precontemplazione)

Mi piacerebbe, ma... / Non credo, però... / Accetterei se... / Mi sembra giusto, però... (contemplazione)

Cosa posso fare? / Mi sembra una buona idea / Quando si comincia? (determinazione)

Lo sto già facendo e ne sono molto soddisfatto (azione)

Ho già ottenuto dei risultati e mi piacerebbe conservarli nel tempo (mantenimento)

Ci sono state delle difficoltà / Sono sfiduciato / Non penso di essere in grado (ricaduta)

Non so / Non risponde

**3.5 Rispetto ad un anno fa, il suo consumo di bevande alcoliche è:** (leggere le risposte)

Diminuito    Invariato    Aumentato    Non so / non risponde (non leggere)

Note: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Strumenti a disposizione Medici Competenti

### Scheda individuale INFORMATIZZATA

La scheda è suddivisa in aree, in ogni area un questionario mirato rileva lo stile di vita adottato dal lavoratore:

Fumo (Fagestrom)

Alcol (AUDIT)

Alimentazione (MEDI LITE, Sofi et al.)

Attività fisica (PASSI)

Screening oncologici

Vaccinazioni

Al termine la domanda "Ha mai pensato di cambiare il suo stile di vita...?"

Per la quale sono proposte diverse tipologie di risposta con indicato lo stadio motivazionale che esse esprimono

#### Scheda rilevazione lavoratore

#### Sezione A - Anagrafica

(☑) = Compilare per intero in occasione del primo contatto con il lavoratore; successive inserire solo le eventuali modifiche; precompilata n

a.1 Codice individuale azienda e unità produttiva \_\_\_\_\_

a.2 Codice medico \_\_\_\_\_ (a.1 e a.2)

a.3 Codice soundex del lavoratore \_\_\_\_\_

a.4 Data intervista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ a.5 Sesso interv \_\_\_\_\_

a.6 Data di nascita intervistato/a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

a.7 Comune di residenza \_\_\_\_\_

a.8 Comune di domicilio \_\_\_\_\_

#### Sezione 2 - Abitudine al fumo

2.1 Attualmente fuma? (comprende sigarette, sigari e pipa; leggere le risposte)

Sì, attualmente fumo

No, ho smesso di fumare da: 

<input type="checkbox"/> Meno di 6 mesi fa
<input type="checkbox"/> 6 mesi a un anno
<input type="checkbox"/> Più di un anno → (saltare alla sezione 3)

Non ho mai fumato → (saltare alla sezione 3)

2.2-2.3-2.4 ...

2.4a Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta? (leggere le risposte)

Da 0 a 5 minuti (3 punti)  Da 31 a 60 minuti (1 punto)

Da 6 a 30 minuti (2 punti)  Oltre 60 minuti (0 punti)

2.4b Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito (cinema, chiesa, mezzi pubblici, etc.)?

Sì (1 punto)  No (0 punti)

2.4c A quale sigaretta farebbe più fatica a rinunciare? (leggere le risposte)

Alla prima del mattino (1 punto)

A tutte le altre (0 punti)

2.4d Quante sigarette fuma al giorno? (leggere le risposte)

Da 0 a 10 (0 punti)  Da 21 a 30 (2 punti)

Da 11 a 20 (1 punto)  31 o più (3 punti)

2.4e Fuma con maggior frequenza durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno?

Sì (1 punto)  No (0 punti)

2.4f Fuma anche quando è a letto a causa di una malattia?

Sì (1 punto)  No (0 punti)

2.5 Ha mai pensato di cambiare il suo stile di vita, smettendo o riducendo il fumo?

Non ci penso nemmeno / Non ne sono capace / Ho già provato e fallito (precontemplazione)

Mi piacerebbe, ma... / Non credo, però... / Accetterei se... / Mi sembra giusto, però... (contemplazione)

Cosa posso fare? / Mi sembra una buona idea / Quando si comincia? (determinazione)

Lo sto già facendo e ne sono molto soddisfatto (azione)

Ho già ottenuto dei risultati e mi piacerebbe conservarli nel tempo (mantenimento)

Ci sono state delle difficoltà / Sono sfiduciato / Non penso di essere in grado (risoluzione)

Non so / Non risponde

2.6 Rispetto ad un anno fa, la sua abitudine al fumo è: (leggere le risposte)

Diminuita  Invariata  Aumentata  Non so / non risponde (non leggere)

Note: \_\_\_\_\_



### Sezione 3 - Assunzione di alcol

**3.1 Con quale frequenza consuma bevande alcoliche?** *(leggere le risposte)*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mai (0 punti) → (saltare alla sezione 4)    | <input type="checkbox"/> 2-3 volte a settimana (3 punti)     |
| <input type="checkbox"/> Meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto) | <input type="checkbox"/> 4 o più volte a settimana (4 punti) |
| <input type="checkbox"/> 2-4 volte al mese (2 punti)                 | <input type="checkbox"/> Non so / Non risponde (non leggere) |

**3.2 Nei giorni in cui beve, quante bevande alcoliche consuma in media?** *(leggere le risposte)*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 o 2 (0 punti) | <input type="checkbox"/> 7 o 9 (3 punti)                     |
| <input type="checkbox"/> 3 o 4 (1 punto) | <input type="checkbox"/> 10 o più (4 punti)                  |
| <input type="checkbox"/> 5 o 6 (2 punti) | <input type="checkbox"/> Non so / Non risponde (non leggere) |

**3.3 Con quale frequenza le è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?** *(leggere le risposte)*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mai (0 punti)                     | <input type="checkbox"/> 1 volta alla settimana (3 punti)    |
| <input type="checkbox"/> Meno di 1 volta al mese (1 punto) | <input type="checkbox"/> Ogni giorno o quasi (4 punti)       |
| <input type="checkbox"/> 1 volta al mese (2 punti)         | <input type="checkbox"/> Non so / Non risponde (non leggere) |

**3.4 Ha mai pensato di cambiare il suo stile di vita, riducendo o abolendo le bevande alcoliche?**

- Non ci penso nemmeno / Non ne sono capace / Ho già provato e fallito *(precontemplazione)*
- Mi piacerebbe, ma... / Non credo, però... / Accetterei se... / Mi sembra giusto, però... *(contemplazione)*
- Cosa posso fare? / Mi sembra una buona idea / Quando si comincia? *(determinazione)*
- Lo sto già facendo e ne sono molto soddisfatto *(azione)*
- Ho già ottenuto dei risultati e mi piacerebbe conservarli nel tempo *(mantenimento)*
- Ci sono state delle difficoltà / Sono sfiduciato / Non penso di essere in grado *(ricaduta)*
- Non so / Non risponde

**3.5 Rispetto ad un anno fa, il suo consumo di bevande alcoliche è:** *(leggere le risposte)*

- Diminuito    Invariato    Aumentato    Non so / non risponde *(non leggere)*

Note: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Scheda individuale  
INFORMATIZZATA

Supporto alla diagnosi  
motivazionale





## Strumenti a disposizione Medici Competenti

## Scheda individuale INFORMATIZZATA

### Sezione 9 – Interventi

Le sue risposte alle domande **[mostrano/non mostrano]** un suo possibile rischio per problemi legati a:

Fattori di rischio	
Fumo	Dipendenza [lieve / media / forte / molto forte]
Alcol	[Consumatore / Non consumatore] a rischio
Stato nutrizionale	[Grave magrezza / Sottopeso / Normopeso / Sovrappeso / Obeso classe 1 / Obeso classe 2 / Obeso classe 3]
Alimentazione	Aderenza [bassa / media / alta] alla dieta mediterranea
Attività fisica	Attività fisica complessiva [Sedentario / parzialmente attivo / attivo] + Aderenza linea guida attività fisica tempo libero [Inattivo / parzialmente attivo / attivo]
PAP/HPV	[Effettuato / Non effettuato] nei tempi raccomandati
Mammografia	[Effettuato / Non effettuato] nei tempi raccomandati
Sangue occulto fecale o colonscopia	[Effettuato / Non effettuato] nei tempi raccomandati

**[e questo mi preoccupa]** (qualora ci fossero fattori comportamentali di rischio)





## Strumenti a disposizione Medici Competenti

Quadro riassuntivo disponibilità al cambiamento (Il software valorizza automaticamente la tabella)

Fattori di rischio	Precontemplazione	Contemplazione	Determinazione	Azione	Mantenimento	Ricaduta
Fumo	<input type="checkbox"/>					
Alcol	<input type="checkbox"/>					
Stato nutrizionale	<input type="checkbox"/>					
Alimentazione	<input type="checkbox"/>					
Attività fisica	<input type="checkbox"/>					

Note: \_\_\_\_\_

## Scheda individuale INFORMATIZZATA

Quali sono gli obiettivi di salute che ci poniamo? (Contratto di salute) 

Fumo	Riduzione a _____ Cessazione <input type="checkbox"/>
Alcol	Riduzione a _____ Cessazione <input type="checkbox"/>
Stato nutrizionale	Riduzione peso ( ___ Kg)    Mantenimento <input type="checkbox"/> Aumento ( ___ Kg)
Alimentazione	_____ _____
Attività fisica	Aumento _____    Mantenimento <input type="checkbox"/> Riduzione _____
PAP/HPV	Effettuazione nei tempi raccomandati
Mammografia adesione	Effettuazione nei tempi raccomandati
Sangue occulto fecale o colonscopia	Effettuazione nei tempi raccomandati

Note: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



EMILIA-RO... PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025

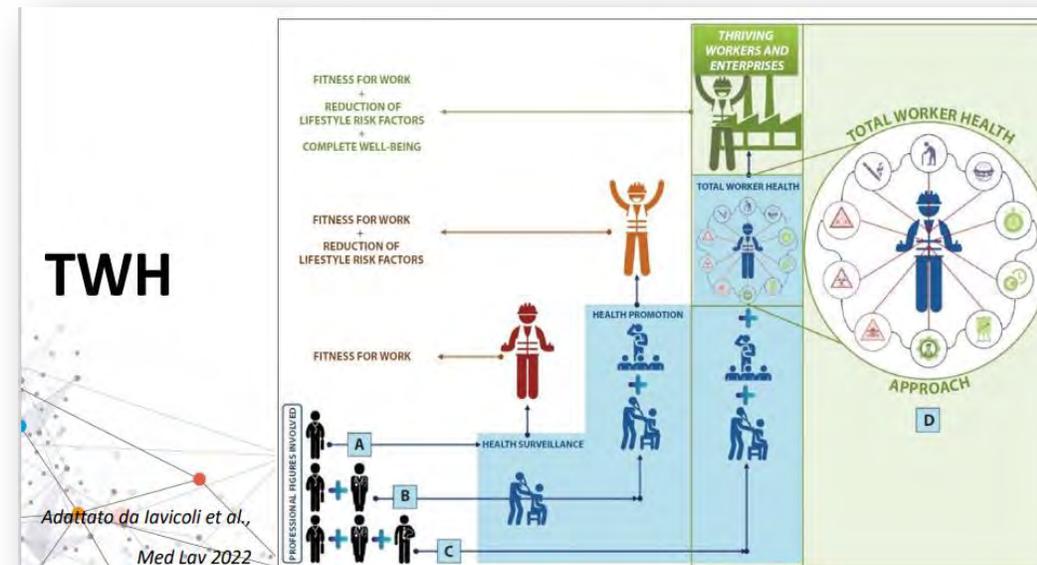
# TOTAL WORKER HEALTH



Modello di protezione del lavoratore che passa dalla prevenzione di infortuni e malattie professionali alla *prevenzione attiva* della salute del lavoratore

**Integrazione** degli interventi di promozione della salute individuali effettuati dal medico competente nell'ambito delle visite di sorveglianza sanitaria

**Approccio multidisciplinare:** impegno a costruire la rete di collaborazione del medico competente con l'ospedale, le cure territoriali e i medici di medicina generale.

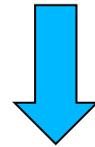




**PRP 2015-2019**

## **Risultati del Counseling motivazionale con applicazione del modello trans teorico del cambiamento**

Il medico competente ha valutato lo stadio motivazionale dei lavoratori intervistati ed ha applicato la tecnica di sostegno al cambiamento registrando le successive variazioni.



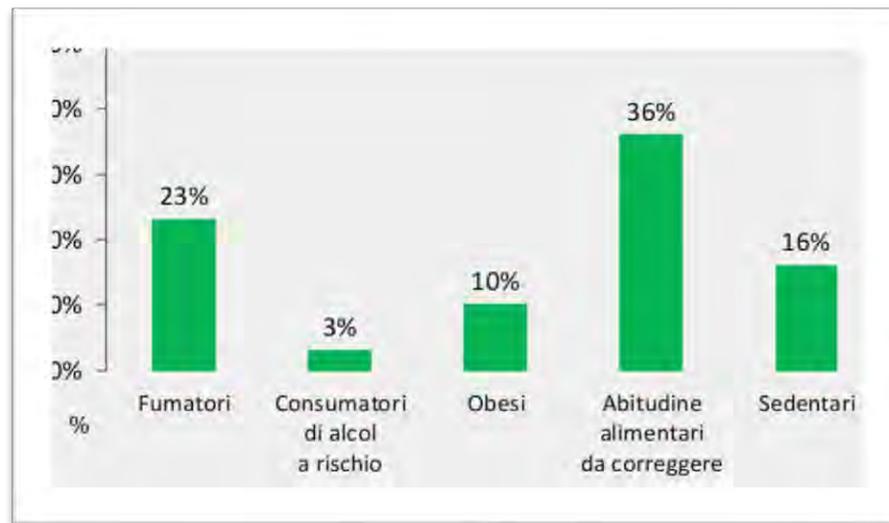
***1.939 lavoratori visitati in 56 aziende dislocate sul territorio dell'Emilia-Romagna***

- Riduzione diffusione dei fattori di rischio comportamentali, con particolare riferimento all'alimentazione non corretta e alla sedentarietà nel tempo libero.
- **Miglioramento significativo sul piano statistico nella propensione al cambiamento con aumento dello stadio della determinazione nei fumatori e fumatori in astensione, passato dal 3% nel 2016 al 12% nel 2017.**
- Miglioramento anche per **i lavoratori in eccesso ponderale**, con un **aumento dei lavoratori in stadio di determinazione** (dal 2% nel 2016 al 7% nel 2017)
- Modesto miglioramento nei lavoratori sedentari che dichiarano di essere in azione (valore passato dal 7% al 9%).

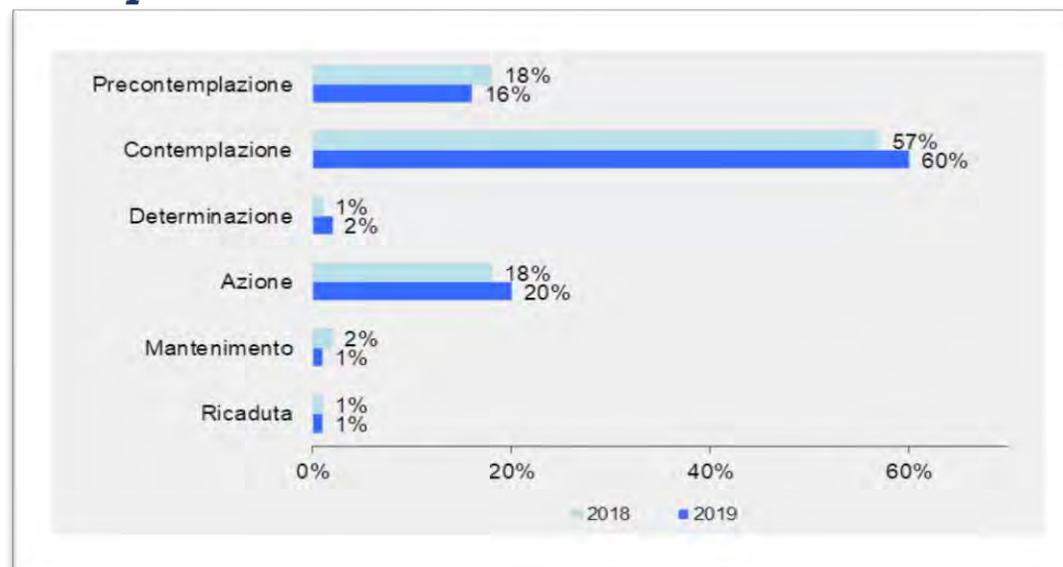
## Stadi del Cambiamento - Confronto 2018-2019



*Stili di vita rilevati*



### *Stadi del cambiamento dei lavoratori in eccesso ponderale*



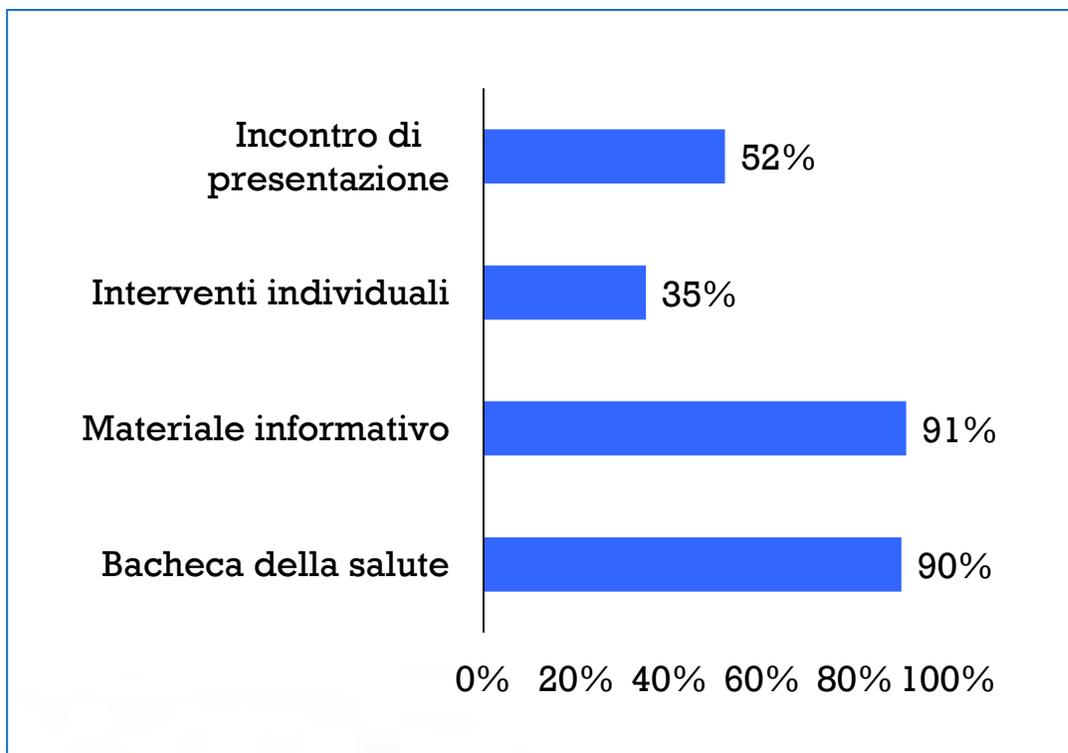


## RISULTATI PRP 2021-2025 ANNO 2023

Sono state coinvolte **206 unità produttive** che impiegano complessivamente oltre 80.000 lavoratori

Il **49%** delle aziende aderenti ha svolto almeno 1 azione per ciascuna Area individuata dal Documento delle pratiche raccomandate e sostenibili (da un minimo del 21% a un massimo del 89%)

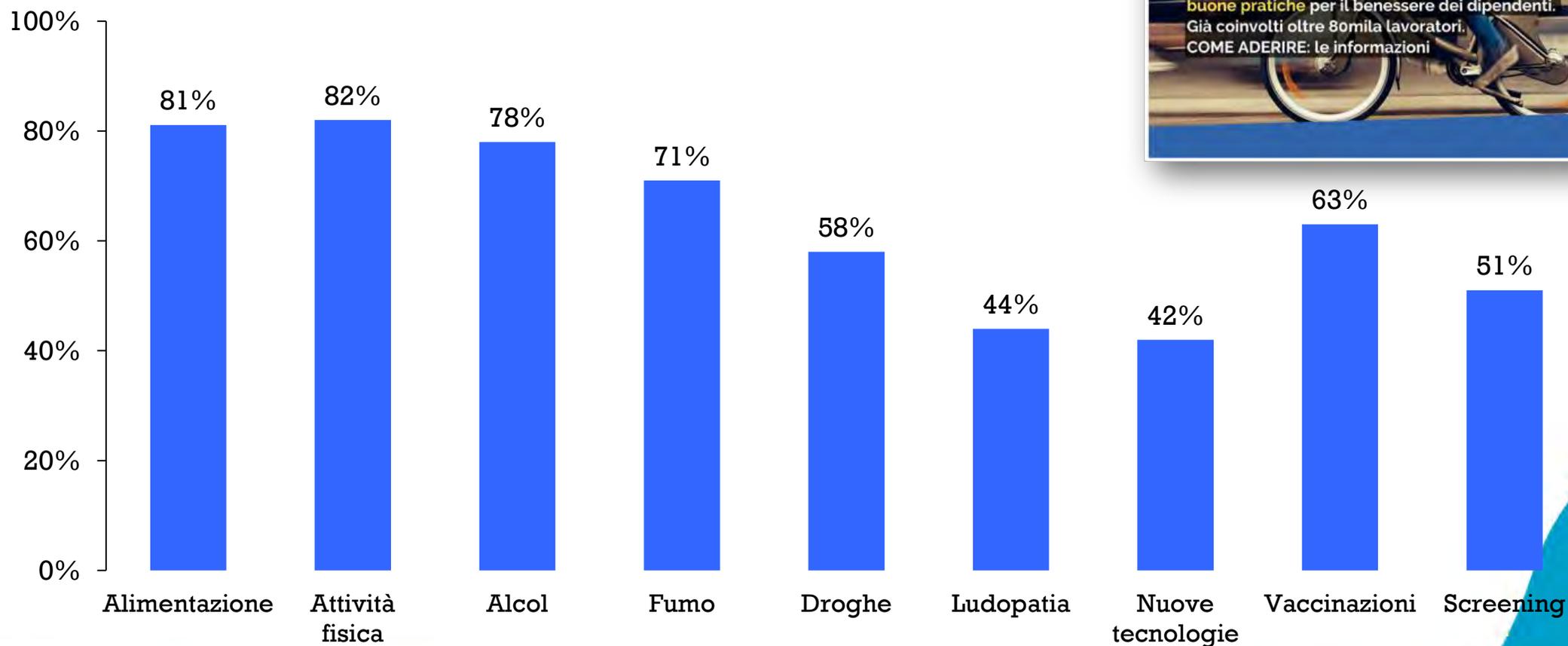
### Azioni generali





## RISULTATI PRP 2021-2025 ANNO 2023

### Distribuzione delle azioni specifiche per area





## Efficacia di programmi di promozione della salute

THE LANCET  
Public Health

### Effectiveness of workplace wellness programmes for dietary habits, overweight, and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis

Prof José L Peñalvo, PhD • Diana Sagastume, MSc • Elly Mertens, PhD • Irina Uzhova, PhD •  
Jessica Smith, PhD • Prof Jason H Y Wu, PhD • Eve Bishop, MSc • Jennifer Onopa, MSc • Peilin Shi, MSc •  
Prof Renata Micha, PhD • Prof Dariush Mozaffarian, PhD

Open Access • Published: September, 2021 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00140-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00140-7)

Questa revisione sistematica e meta-analisi ha riassunto l'efficacia di 121 programmi articolati di salute sul posto di lavoro, sulla base di evidenze scientifiche accumulate in studi interventistici negli ultimi 30 anni sulle abitudini alimentari, antropometriche e sui marcatori di rischio cardiometabolico. Risultato: i programmi di benessere sul posto di lavoro influenzano specifiche abitudini alimentari, parametri antropometrici e fattori di rischio cardiometabolico.

Sono stati identificati miglioramenti significativi in tutti i fattori di rischio cardiometabolico.

- Diminuzione pressione arteriosa sistolica e diastolica
- Diminuzione glicemia a digiuno è diminuita
- Diminuzione colesterolo LDL e trigliceridi
- Tra i fattori dietetici, aumentata l'assunzione di frutta e verdura totali
- Diminuzione dell'assunzione di grassi totali e grassi saturi
- Riduzione significativa di BMI, peso corporeo e circonferenza vita



Trentotto studi di intervento ambientale nutrizionale in popolazioni adulte, pubblicati tra il 1970 e il giugno 2003, sono stati esaminati e valutati sulla qualità del disegno dell'intervento, dei metodi, della dimensione del campione.

Un intervento di nutrizione ambientale è definito come un intervento che influenza la disponibilità, l'accesso, gli incentivi o le informazioni sugli alimenti nel punto di acquisto.

**I dati disponibili suggeriscono che gli interventi sul posto di lavoro e sull'università hanno il maggior potenziale di successo, se confrontati ad interventi compiuti in altri contesti.**



Preventive Medicine  
Volume 89, August 2016, Pages 76-83



## The effect of complex workplace dietary interventions on employees' dietary intakes, nutrition knowledge and health status: a cluster controlled trial



L'efficacia comparativa di una modifica della dieta ambientale sul posto di lavoro e di un intervento educativo sia da soli che in combinazione è stata valutata rispetto a un posto di lavoro di controllo sull'assunzione dietetica, sulle conoscenze nutrizionali e sullo stato di salute dei dipendenti.

L'educazione alimentare comprendeva presentazioni di gruppo, consulenze individuali e informazioni nutrizionali dettagliate. La modifica della dieta ambientale includeva la modifica del menu, sconti sul prezzo della frutta, posizionamento strategico di alternative più sane e controllo delle dimensioni delle porzioni. I dati sull'assunzione dietetica, le conoscenze nutrizionali e lo stato di salute sono stati ottenuti al basale e al follow-up

Lo studio FCW ha dimostrato che un intervento dietetico ben strutturato che combina l'educazione alimentare e la modifica della dieta ambientale riduce l'assunzione alimentare di sale e grassi saturi da parte dei dipendenti, migliora le loro conoscenze nutrizionali e diminuisce il loro BMI a 7-9 mesi di follow-up.



Sono stati utilizzati un questionario di valutazione del rischio per la salute, l'accesso a un portale web su misura per il miglioramento della salute, letteratura sul benessere e seminari e workshop incentrati su temi specifici di salute

I miglioramenti in tutti gli esiti sono stati significativamente maggiori nel gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo. Nel gruppo di intervento sono stati osservati: riduzione dei fattori di rischio per la salute e dei giorni mensili di assenteismo aumento delle prestazioni lavorative rispetto al gruppo di controllo. L'intervento ha prodotto un ritorno positivo sull'investimento, anche utilizzando ipotesi conservative sulla stima della dimensione dell'effetto.

**Conclusioni.** I risultati suggeriscono che un programma di promozione della salute sul posto di lavoro ben implementato può produrre cambiamenti considerevoli nei rischi per la salute e nella produttività.

# INFO E AGGIORNAMENTI:



Regione Emilia-Romagna

Salute

Seguici su

Cerca nel sito

Aree tematiche Cittadini Professionisti Servizio sanitario regionale

Home / Piano regionale della prevenzione / Aree tematiche / Sicurezza e salute in ambiente di vita e di lavoro

## Piano regionale della prevenzione SALUTE

### PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute

Condividi

Letture facilitata

Programma Predefinito 3 - Luoghi di lavoro che promuovono salute

Descrizione del progetto

**In questa sezione**

- Stili di vita e contrasto alle malattie croniche non trasmissibili
- Ambito sanitario e contrasto alle malattie trasmissibili
- Ambiente, clima e salute
- Sicurezza e salute in ambiente di vita e di lavoro

[regioneer.it/promozionesalutelavoro](https://regioneer.it/promozionesalutelavoro)



<https://salute.regione.emilia-romagna.it/prp/aree-tematiche/sicurezza-e-salute-in-ambiente-di-vita-e-di-lavoro/buone-pratiche/documento-regionale-di-pratiche-raccomandate-e-sostenibili-in-tema-di-adozione-di-sani-stili-di-vita>