



Consulta Interassociativa  
Italiana per la Prevenzione



---

## Promozione della salute in azienda, il miglioramento del benessere nei luoghi di lavoro

**“Programmi di promozione della  
salute nelle aziende”**



**Carlo Nava**

*Medico del lavoro*

Dipartimento Area della Medicina Preventiva

U.O.C. – Medicina del Lavoro

Fondazione IRCCS - Cà Granda

Ospedale Maggiore Policlinico

Milano



# PROMOZIONE della SALUTE

---

Per **Promozione della Salute** si intende il processo che consente alla gente di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla

---

- Per conseguire uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale l'individuo o il gruppo devono essere in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di modificare l'ambiente o di adattarvisi.
- La salute vista dunque come risorsa di vita quotidiana e non come obiettivo di vita: un concetto positivo, che insiste sulle risorse sociali e personali oltre che sulle capacità fisiche.
- **La Promozione della Salute non è responsabilità esclusiva del settore sanitario**, ma supera anche la mera proposta di modelli di vita più sani per aspirare al benessere.

**(Ottawa 21 novembre 1986)**

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## I COSTI ECONOMICI E SOCIALI IN ASSENZA DI UNA VISIONE GLOBALE DEL PROBLEMA DELLA SALUTE

- Il tipo di problematiche della salute caratteristiche della nostra società è cambiato nel tempo grazie al miglioramento del livello di **qualità della vita**, all'**adozione di nuovi stili di vita** e alle **scoperte scientifiche**.
- Molte patologie infettive sono praticamente scomparse dalla terra, mentre le **patologie croniche** rappresentano la principale causa di malattia, infermità e morte nelle società di tipo occidentale.

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## I COSTI PER L'INDIVIDUO, PER LA COMUNITÀ, PER LA NAZIONE

- L'O.M.S. ha calcolato che negli Stati Uniti in un anno vengono persi circa **12 milioni** di anni di vita produttiva a causa della morte prematura di cittadini ancora in età lavorativa.
- Le sole malattie cardiache "*costano*" agli USA 124 bilioni di dollari, circa un decimo del prodotto interno lordo dello stato italiano.

**In un anno le spese sanitarie negli Stati Uniti ammontano  
all'11% del prodotto nazionale lordo**

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## **l'Organizzazione Mondiale della Sanità**

sottolinea che

*“I requisiti e le potenzialità della salute non possono essere garantiti dal solo settore sanitario”*

*La **Promozione della Salute** impone il coordinamento dell'azione di tutti gli organismi interessati: i governi, le istituzioni sanitarie, sociali ed economiche, le **aziende**, le **imprese**, le **scuole**, le organizzazioni di volontariato, le autorità locali, l'industria e i mezzi di comunicazione.*



# PROMOZIONE della SALUTE

---

L'impegno alla salute è contemporaneamente  
responsabilità **COLLETTIVA** e **INDIVIDUALE**

Alcune realtà sociali risultano particolarmente adatte a svolgere un'efficace azione di **Promozione della Salute** in quanto offrono vantaggi che derivano dalla facile accessibilità ad esse di grande parte della popolazione.

---

La **scuola** per esempio costituisce un terreno particolarmente fertile poiché è in essa che si formano i nuovi cittadini

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## Molto importanti sono anche le aziende

- Nel loro insieme costituiscono il luogo privilegiato in cui si trova, già raggruppata e organizzata, la gran parte della popolazione adulta di una nazione.
- E' accertato che programmi di Promozione della Salute nelle aziende possono costituire un investimento fruttuoso, sia per quanto riguarda la **prevenzione delle Malattie Cronico – degenerative**, sia per prevenire la comparsa di **Malattie professionali ed eventi infortunistici**.

E' dimostrato infatti come sia possibile ottenere, mediante un efficace programma di Promozione della Salute nei luoghi di lavoro, un risparmio pari a una volta e mezzo il suo investimento (La Ferla 1992)

# PROMOZIONE della SALUTE

---

**Di seguito sono elencate alcune considerazioni sui vantaggi  
derivanti dai programmi di Promozione della Salute  
nei luoghi di lavoro**

- La maggior parte della popolazione adulta passa gran parte del suo tempo al lavoro.
- La popolazione che lavora è “*opinion leader*” nei confronti di quella inattiva.
- Gli indici di partecipazione ai programmi di promozione della salute nei luoghi di lavoro sono più alti che in altri ambiti.
- In Europa l’ambiente di lavoro è quello più regolato da leggi. Sarebbe facile integrarle adeguandole al nuovo corso.

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## ....Ancora .....

- In un posto di lavoro sono presenti tutte le categorie sociali che hanno così pari opportunità di emancipazione.
- La maggior parte delle spese relative ai corsi di formazione e promozione della salute non grava sullo Stato.
- I lavoratori realizzano insieme obiettivi che forse da soli non raggiungerebbero.
- Le aziende hanno una ricaduta positiva sulla produttività e sulla loro immagine.
- I sindacati acquistano in credibilità. Salute e benessere dei lavoratori sono obiettivi primari delle strategie sindacali.
- La comunità in cui i lavoratori risiedono diventa più sana e prospera.

# PROMOZIONE della SALUTE

## FATTORI di RISCHIO e MALATTIE CRONICHE

Numerosi fattori di rischio e alcune condizioni di rischio intermedie sono comuni a molteplici patologie cronico-degenerative

FATTORI DI RISCHIO	CONDIZIONI INTERMEDIE	MALATTIA
▪ F.d.R. non modificabili	▪ Ipercolesterolemia	▪ Cardiopatie
▪ F.d.R. comportamentali	▪ Sovrappeso	▪ Ipertensione arteriosa
	▪ Obesità	▪ Vasculopatie cerebrali
	▪ Alterata glicemia a digiuno	▪ Neoplasie
	▪ Fumo	▪ Artropatie
	▪ Sedentarietà	▪ Patologie respiratorie
		▪ Diabete mellito tipo II

## INVECCHIAMENTO della POPOLAZIONE

(aumento degli anni di vita in condizione di malattia)

# PROMOZIONE della SALUTE

## FATTORI di RISCHIO e MALATTIE CRONICHE

In Europa le patologie croniche determinano:

- **86 %** di tutti i decessi
- **77 %** del carico di malattia

Alcuni fattori di rischio sono  
significativamente modificabili  
attraverso miglioramenti dello  
stile di vita

Fattore di rischio*		% DALY sul totale
1	Tabacco	17,9
2	Iperensione arteriosa	16,8
3	Sovrappeso/obesità	8,4
4	Sedentarietà	7,7
5	Iperglicemia	7
6	Ipercolesterolemia	5,8
7	Basso consumo di frutta e verdura	2,5
8	Inquinamento atmosferico	2,5
9	Alcol	1,6
10	Rischi lavorativi	1,1

\*I maggiori fattori di rischio in termini di perdita di anni di vita in buona salute (DALYs) nelle nazioni ad elevato reddito. Fonte OMS.

# PROMOZIONE della SALUTE

---

Da diversi anni, grazie anche all'evoluzione della normativa in materia di sicurezza, le aziende si stanno impegnando sempre più nel campo della prevenzione e della protezione dai rischi connessi al lavoro.

**La protezione dei lavoratori dai rischi di infortuni e malattie professionali è tuttavia solo uno degli strumenti attraverso cui passa la promozione della salute dei lavoratori**

# PROMOZIONE della SALUTE

---

**D.lgs. 9 aprile 2008, n. 81**

## **TESTO UNICO SULLA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO**

**Attuazione dell'articolo 1 della Legge 3 agosto 2007, n. 123 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro**

(Gazzetta Ufficiale n. 101 del 30 aprile 2008 - Suppl. Ordinario n. 108)

(Decreto integrativo e correttivo: Gazzetta Ufficiale n. 180 del 05 agosto 2009 - Suppl. Ordinario n. 142/L)

### ***Articolo 25 - Obblighi del medico competente***

1. Il medico competente:

a) collabora con il datore di lavoro e con il servizio di prevenzione e protezione alla valutazione dei rischi, anche ai fini della programmazione, ove necessario, della sorveglianza sanitaria, alla predisposizione della attuazione delle misure per la tutela della salute e della integrità psico-fisica dei lavoratori, all'attività di formazione e informazione nei confronti dei lavoratori, per la parte di competenza, e alla organizzazione del servizio di primo soccorso considerando i particolari tipi di lavorazione ed esposizione e le peculiari modalità organizzative del lavoro.

**Collabora inoltre alla attuazione e valorizzazione di programmi volontari di “Promozione della Salute”, secondo i principi della responsabilità sociale;**

# PROMOZIONE della SALUTE

---

Secondo l'OMS, ai rischi occupazionali è attribuibile circa l'1,5% del totale degli anni di vita in buona salute persi (**DALYs**) nei Paesi ad elevato reddito come l'Italia, mentre, altri fattori legati a comportamenti individuali (e *quindi almeno in parte prevenibili*), come:

- il fumo di tabacco,
- l'alcol,
- l'eccesso ponderale,
- la sedentarietà,
- l'alimentazione,
- i comportamenti alla guida,

sarebbero responsabili di circa il **30%** della perdita totale di anni di vita in buona salute.

Per cui è importante che le aziende, anche nell'ambito della loro responsabilità sociale, assumano un ruolo attivo nella promozione della salute

# PROMOZIONE della SALUTE

---

Il programma **Workplace Health Promotion** (*Promozione della salute nei luoghi di lavoro*) vuole essere un quadro di riferimento ed un supporto metodologico concreto alle aziende per procedere in questa direzione e per trasformare questo processo in una occasione di coordinamento e sinergia di diversi attori istituzionali che agiscono in questo ambito.

I temi del programma riguardano il contenimento dei principali fattori modificabili di rischio per la salute in particolare quelli legati ai comportamenti.

Gli interventi proposti saranno quindi orientati alla promozione di:

- **Alimentazione** corretta (*a partire dalla ristorazione aziendale*).
- Livelli protettivi di **attività fisica** (*e di ambienti che la favoriscano*).
- Contrasto al **fumo attivo e passivo** (*promozione di policy e ambienti smoke free*)
- **Sicurezza stradale e mobilità sostenibile.**
- Ambienti di lavoro senza **alcol.**
- **Benessere personale e sociale.**

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## European Network for Workplace Health Promotion

### EN - WHP

E' un programma di promozione della salute nei luoghi di lavoro basato su buone pratiche (*evidence based*)

**WHP** significa stretta collaborazione fra **DATORI di LAVORO, LAVORATORI e SOCIETA'** per il miglioramento del benessere psico-fisico nei luoghi di lavoro.

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## **Cos'è la promozione della salute nei luoghi di lavoro?**

La promozione della salute sul lavoro (**PSL**) si riferisce a qualsiasi azione intrapresa da datori di lavoro e lavoratori, nonché a livello di società, per migliorare la salute e il benessere nei luoghi di lavoro.

Essa comprende:

### **1. Il miglioramento delle modalità di organizzazione del lavoro:**

- introduzione dell'orario di lavoro flessibile;
- offerta di occupazioni flessibili, come il lavoro da casa (telelavoro);
- accesso a possibilità di formazione permanente, tra cui la rotazione dei posti di lavoro e l'allargamento dei compiti.

### **2. Il miglioramento dell'ambiente di lavoro:**

- incoraggiamento del supporto fornito da parte di colleghi;
- coinvolgimento di dipendenti nel processo di miglioramento dell'ambiente di lavoro;
- offerta di cibo sano alla mensa aziendale.

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## 3. Incoraggiamento dei lavoratori a partecipare ad attività salutari:

- offerta di lezioni di sport;
- messa a disposizione di biciclette per gli spostamenti a breve distanza all'interno di grandi stabilimenti.

## 4. Incoraggiamento alla crescita personale:

- offerta di corsi per l'ottenimento di competenze in ambito sociale, come affrontare lo stress;
- aiuto ai dipendenti per smettere di fumare.

**PSL** non significa semplicemente soddisfare i requisiti giuridici di salute e sicurezza; comporta anche un intervento attivo da parte dei datori di lavoro per aiutare il personale a migliorare le loro condizioni generali di salute e benessere.

All'interno di questo processo è fondamentale coinvolgere i lavoratori e tener conto delle loro esigenze e opinioni su come organizzare l'attività e il posto di lavoro.

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## RICORDATE !

- Lo stile di vita è privato. Possono incoraggiarvi, ma non possono assolutamente obbligarvi a cambiare comportamento, a meno che determinate azioni si rivelino dannose per altri.
- Partecipare ad attività per promuovere la salute sul lavoro è una scelta volontaria. Si deve tener conto però che una vita sana è sempre anzitutto nell'interesse di ognuno.
- Le attività di PSL richiedono un impegno consapevole da parte sia dei **datori di lavoro**, nell'offrire condizioni organizzative e ambientali sane, sia dei **lavoratori**, nel partecipare attivamente al programma di PSL.

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## Esempi di attività di PSL

### **1. Equilibrio vita-lavoro:**

- offerta di supporto a livello sociale, quali strutture di asilo nido.

### **2. Miglioramento e mantenimento della salute mentale:**

- attuazione di una gestione partecipativa, che tenga conto delle prospettive e delle opinioni dei lavoratori;
- offerta di sedute per la riduzione dello stress, corsi di rilassamento nonché consulenza psicologica riservata.

### **3. Cura della salute:**

- offerta di regolari controlli sanitari per monitorare la pressione sanguigna, il livello di colesterolo e di glicemia nel sangue.

# PROMOZIONE della SALUTE

---

## 4. Attività fisica:

- contributo economico per lo svolgimento di attività fisica al di fuori del lavoro, quali iscrizione a palestre o a centri per il tempo libero;
- organizzazione di manifestazioni sportive all'interno della struttura;
- incoraggiamento dei lavoratori a preferire le scale all'ascensore.

## 5. Promozione di uno stile di vita sano:

- offerta di supporto riservato e informazione su alcolici e droghe;
- promozione di una campagna d'informazione su un'alimentazione sana e predisposizione di buone pratiche per metterla in atto (*ad esempio, cibo sano alla mensa e tempo sufficiente per consumarlo*).



# PROMOZIONE della SALUTE

---

## Rete WHP Lombardia

E' una rete di aziende sia pubbliche che private che si impegnano a realizzare buone pratiche nel campo della promozione della salute dei lavoratori, secondo un percorso predefinito la cui validità è garantita da esperti delle A.S.L., della Regione e del Ministero della Salute.

In Regione Lombardia la Rete ha ricevuto impulso da una serie di provvedimenti regionali che hanno definito obiettivi e modalità di intervento delle ASL nel campo della promozione di stili di vita favorevoli alla salute negli ambienti di lavoro.

La rete WHP Lombardia conta oltre **300** aziende iscritte

# IL PROGRAMMA WHP LOMBARDO

## REALIZZAZIONE DI BUONE PRATICHE

(interventi *evidence based*)

- Scelta tra interventi di comprovata efficacia proposti dalla rete
- Possibilità di mantenere interventi già in essere
- Possibilità di proporre nuovi interventi tramite monitoraggio dei risultati

## SISTEMA DI ACCREDITAMENTO\* «AZIENDE CHE PROMUOVONO SALUTE»

- I anno: almeno 3 buone pratiche in 2 o più aree tematiche
- II anno: almeno 3 buone pratiche in 4 aree tematiche
- III anno: almeno 3 buone pratiche in tutte le 6 aree tematiche

Anni successivi: almeno una buona pratica in ciascuna Area tematica. Possibilità di concorrere al riconoscimento del titolo **Master WHP**.



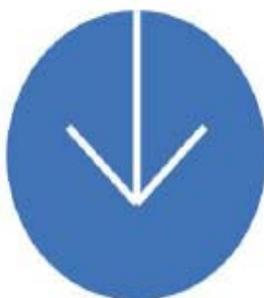
\*In caso di più sedi l'accREDITAMENTO si intende per singola sede.

# LE AREE TEMATICHE

Il programma prevede lo sviluppo di attività (Buon Pratiche) in 6 aree tematiche



Promozione di  
un'Alimentazione  
Corretta



Contrasto al  
Fumo di Tabacco



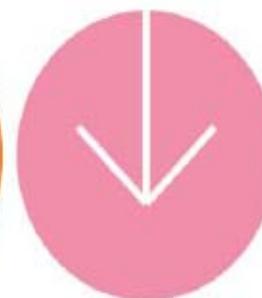
Promozione  
dell'Attività Fisica



Sicurezza  
Stradale e  
Mobilità  
Sostenibile



Alcol e Sostanze



Promozione del  
Benessere  
Personale e  
Sociale



IL MANUALE E GLI ALLEGATI SONO DISPONIBILI ANCHE IN LINGUA INGLESE.

# BENEFICI FISCALI

Il programma WHP permette di ottenere  
**BENEFICI FISCALI** sia per i  
**DIPENDENTI** sia per il **DATORE DI LAVORO**.

Per maggiori informazioni consultare il sito  
<http://retewhplombardia.org/benefici-fiscali/>

# PROMOZIONE della SALUTE

---

**La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente**

*(Schopenhauer, filosofo tedesco, 1788-1860)*

Schopenhauer non è il solo ad aver capito il valore intrinseco della salute

- Quattro abitanti su cinque all'interno dell'Unione europea (UE) affermano che la salute è essenziale per la loro qualità di vita.
- Le malattie croniche hanno un grosso impatto sul livello di qualità della vita.
- Con uno stile di vita salutare è possibile prevenire molte patologie croniche, ad esempio cardiopatie, diabete di tipo 2 e cancro.
- Migliorare la dieta, recuperare la forma fisica e smettere di fumare sono tra i principali cambiamenti.