



Consulta Interassociativa
Italiana per la Prevenzione



ASSOCIAZIONE AMBIENTE E LAVORO

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 cronicamente-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.