

Roma, 7 novembre 2017



ASL CN1

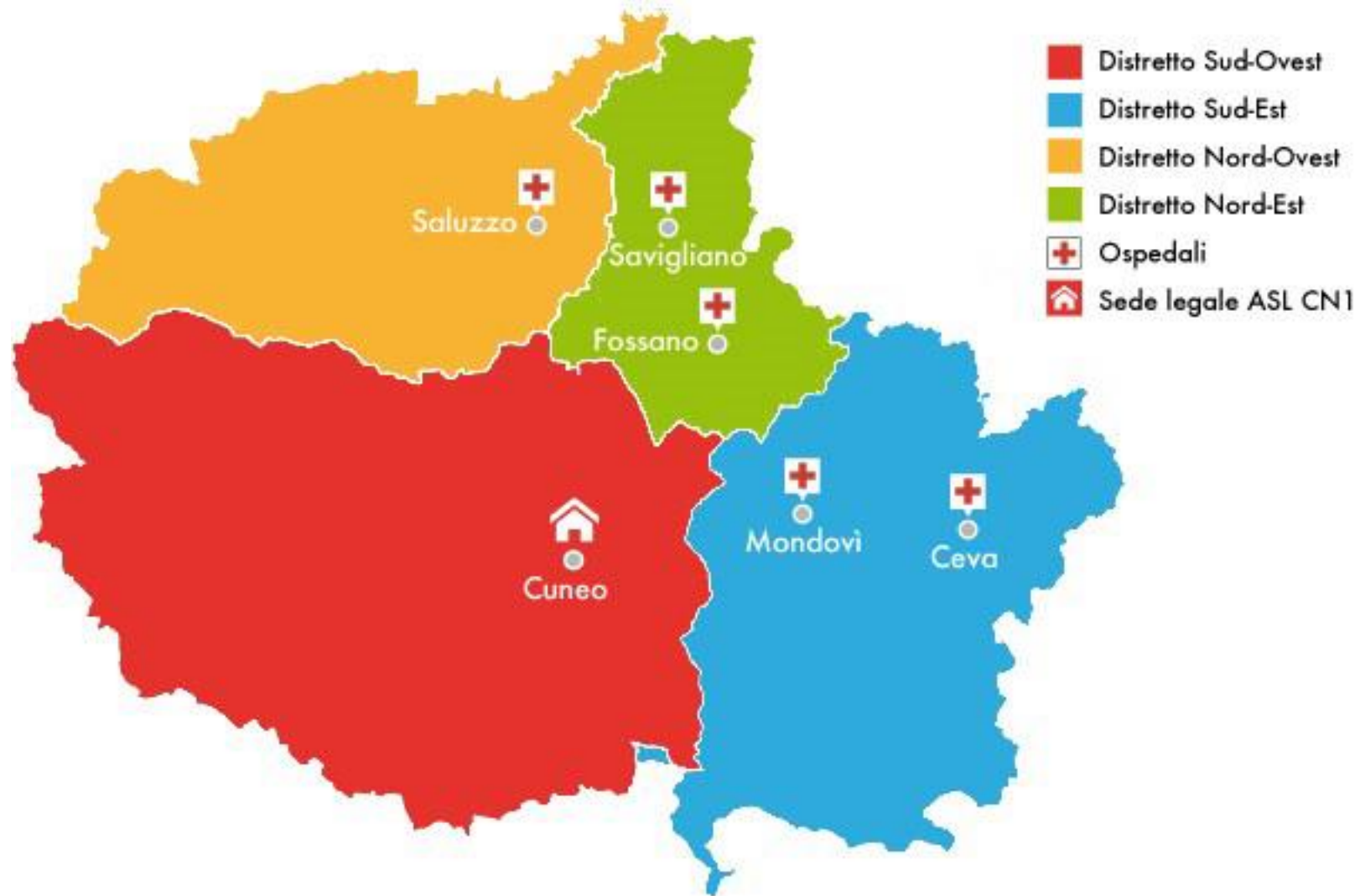
Promozione di stili di vita salutari tra i lavoratori per la lotta alla sedentarietà e il contrasto dell'invecchiamento: dall'attività fisica alla mindfulness



Presentazione organizzazione

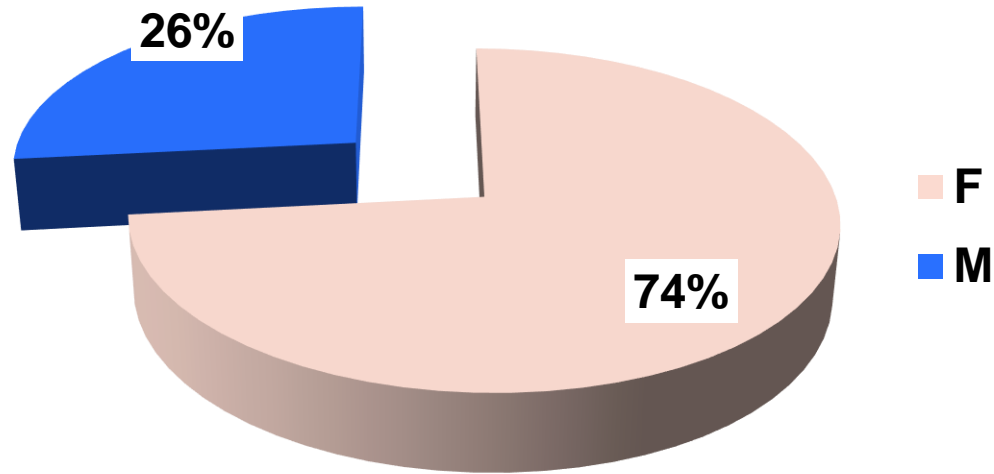
CN1[®]

ASL CUNEOUNO



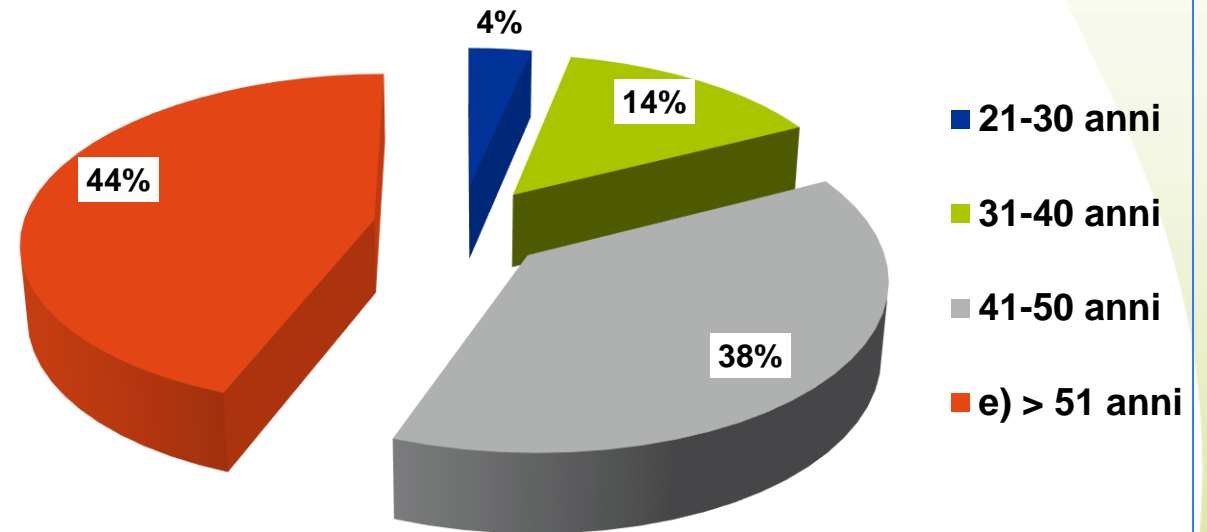
Presentazione organizzazione

FASCE DI ETA' PERSONALE DIPENDENTE _
SITUAZIONE AGGIORNATA AL 31.12.2016



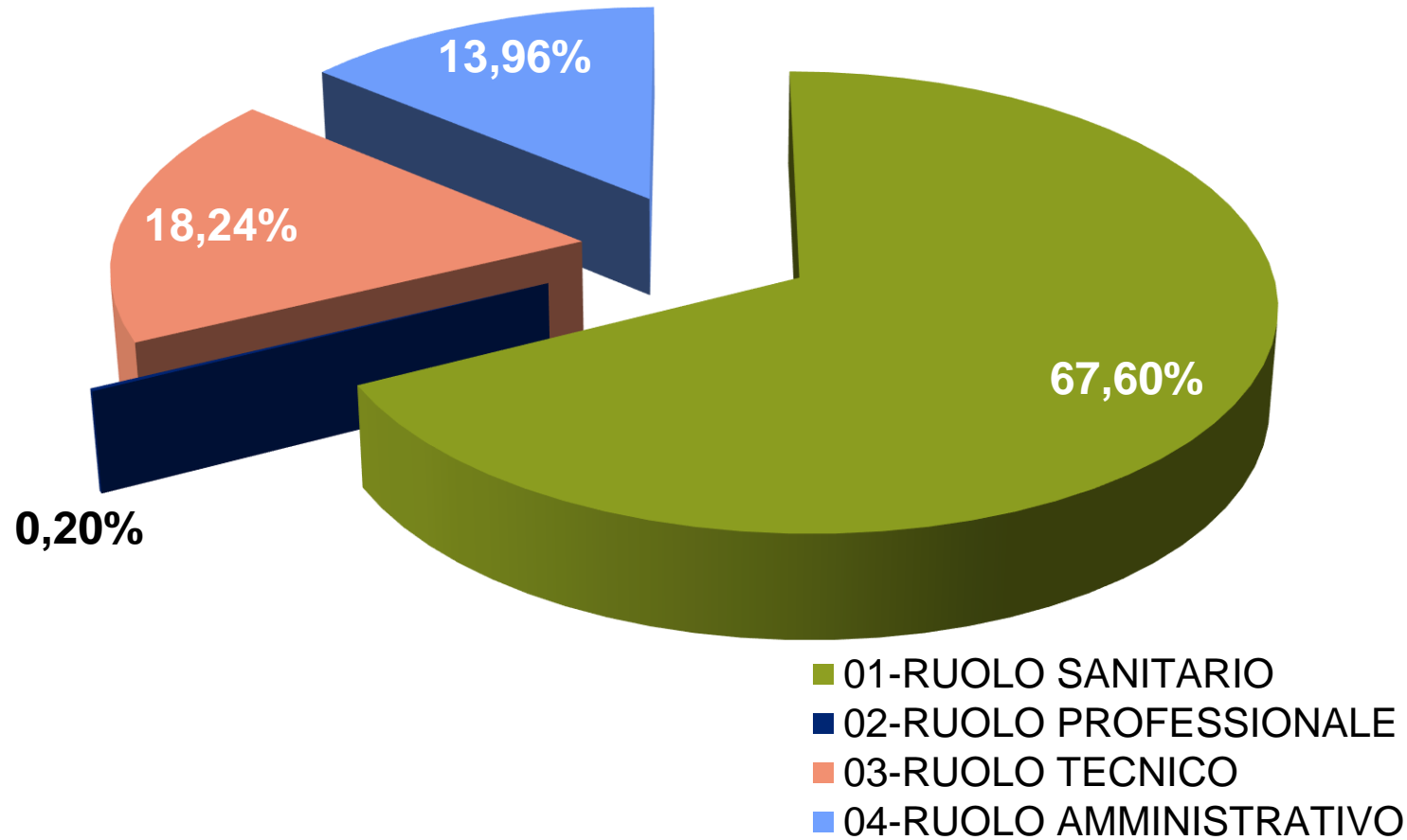
N° TOTALE LAVORATORI DIPENDENTI: **3883**

FASCE DI ETA' PERSONALE DIPENDENTE _
SITUAZIONE AGGIORNATA AL 31.12.2016



Presentazione organizzazione

▪ Ruolo

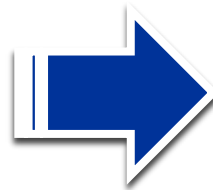


La Buona Pratica - Problematica

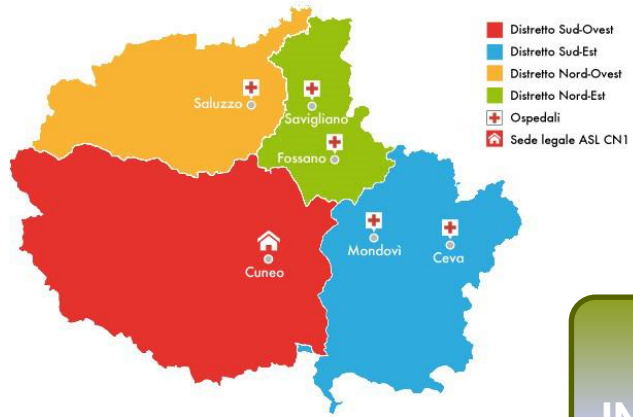
Si ravvisava la necessità di promuovere stili di vita sani per contrastare i comportamenti individuali non salutari (fumo, alcool, scorretta alimentazione, sovrappeso/obesità, sedentarietà) correlati a un costante aumento della malattia cronica e ai costi sanitari-sociali che ne conseguono, a favore di abitudini sane e di stili di gestione dello stress (lavoro correlato e non) più efficaci e trasferibili in ogni ambito di vita.



In un'epoca caratterizzata dall'aumento di attività lavorative che espongono i lavoratori a rischi multipli tra loro interagenti, correlati sostanzialmente a fattori di natura psico-sociale (es. orari prolungati, turno notturno, elevati carichi di lavoro), intrecciati a vulnerabilità collegate al genere e all'età (es. ridotta efficienza psico-fisica, minore potere ristorativo del sonno, resistenza al cambiamento).



▪ SC MEDICINA DEL LAVORO



La Buona Pratica - Soluzione

La sorveglianza sanitaria tutela lo stato di salute e di sicurezza dei lavoratori, in relazione all'ambiente di lavoro, ai fattori di rischio professionali e alle modalità di svolgimento dell'attività lavorativa. Pertanto, le visite mediche effettuate dal Medico Competente possono diventare un'occasione per promuovere stili di vita salutari, anche in relazione ai rischi lavorativi propri della mansione.



La Buona Pratica - Soluzione

Dal 2013 è in corso il progetto formativo ECM “MIGLIORARE GLI STILI DI VITA SUL LAVORO” modificato negli anni successivi per rispondere al meglio ai bisogni e alle richieste espresse dai colleghi dell’ASL appartenenti a TUTTE le categorie professionali, e svilupparlo in una più definita rete aziendale WHP (Work Health Promotion).



La Buona Pratica - Soluzione

2013-2014: focus su attività fisica

SVILUPPA UN PROGRAMMA



- 1) TECNICA DEL CAMMINO**
- 2) TECNICHE PSICOCORPOREE**

Evento Formativo Residenziale

**MIGLIORARE GLI STILI DI VITA
SUL LAVORO:**

**LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA'
FISICA COME STRATEGIA DI
CONTRASTO DELLO STRESS
LAVORO-CORRELATO
(D.Lgs.81/08)**



131 – 14493

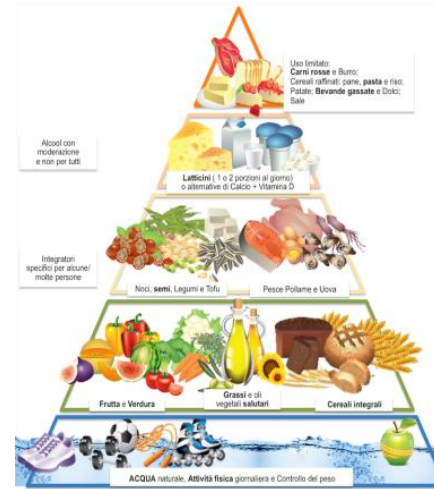
Evento formativo ECM -1° edizione

Sede: SALA EX COMITATO SAVIGLIANO
(prevista attività outdoor)

La Buona Pratica - Soluzione

2015: focus su attività fisica e alimentazione

- 1) ALIMENTAZIONE
ATTIVITA' FISICA**
- 2) Tecnica del cammino
NORDIC WALKING**
- 3) Tecniche psicocorporee**



Evento Formativo Residenziale

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE SUL LAVORO



**AULA MAGNA e PALESTRA
OASI GIOVANI
Via Malines 1
SAVIGLIANO**

**PRESENTARSI CON TAPPETINO, SCARPE
DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO
COMODO**

La Buona Pratica - Soluzione

Novità 2016-2017!!



Migliorare gli stili di vita sul lavoro:
LA TECNICA DEL CAMMINO

Evento Formativo Aziendale n. 25906

Ritiro e chiusura del Corso:
PALAZZETTO DELLO SPORT
Via M. Soracco , 49
FOSSANO
Trasferimento a piedi presso:
PISTA DI ATLETICA LEGGERA
(Viale della Repubblica)
FOSSANO.



PRESENTARSI CON ABBIGLIAMENTO COMODO E SCARPE DA GINNASTICA

- Edizione 1 mercoledì 22 febbraio 2017
- Edizione 2 mercoledì 15 marzo 2017
- Edizione 3 mercoledì 10 maggio 2017
- Edizione 4 mercoledì 8 novembre 2017
- Edizione 5 mercoledì 29 novembre 2017
- Edizione 6 mercoledì 13 dicembre 2017

PROGRAMMA

ore 13.45 Registrazione partecipanti

- 14,00 Introduzione, presentazione e obiettivi del corso
- 14,15 Progettare il benessere lavorativo: la tecnica per migliorare la coordinazione e l'efficacia del passo
Ansaldi, Mazza, Mottura, Operti
- 15,00 Progettare il benessere lavorativo: l'allenamento per migliorare le capacità psicofisiche
Ansaldi, Mazza, Mottura, Operti
- 17,30 Verifica di apprendimento e Valutazione del gradimento ECM
Ansaldi, Mazza, Mottura, Operti
- 18,00 Chiusura lavori



**LA PROMOZIONE DELLA SALUTE
SUL LAVORO**

Evento Formativo Aziendale
n.131-26384

**AULA MAGNA e PALESTRA
OASI GIOVANI**
Via Malines 1
SAVIGLIANO



- Edizione 1: 27 marzo 2017
- Edizione 2: 10 aprile 2017
- Edizione 3: 22 maggio 2017
- Edizione 4: 2 ottobre 2017
- Edizione 5: 13 novembre 2017
- Edizione 6: 4 dicembre 2017

PRESENTARSI CON TAPPETINO, SCARPE DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO COMODO

PROGRAMMA

ore 8.30 Registrazione partecipanti

I sessione:

- 09,00 Dalla valutazione del rischio stress lavoro-correlato alla promozione della salute dei lavoratori in Sanità.
- 09,20 Alcol e fumo norme o stile di vita?
- 09,40 Una vita su due piedi
- 10,00 L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva
- 10,20 Azioni e contesti che favoriscono l'assunzione di stili di vita sul lavoro
- 11,00 Analisi SWOT: proposte progettuali sul miglioramento stili di vita nei luoghi di lavoro
- 12,30 Verifica apprendimento

II sessione:

- 14,00 Muoviamoci insieme
- 15,15 Rigenerazione e stretching
- 16,45 Valutazione del gradimento
- 17,00 Termine lavori



Migliorare gli stili di vita sul lavoro:
"PROVIAMO IL NORDIC WALKING"

Evento Formativo Aziendale n.131-26283

Ritiro:
**SALA COMITATO
OSPEDALE SAVIGLIANO**
Trasferimento a piedi:
PISTA DI ATLETICA
(c/o stadio Morino, viale IV Novembre 3)
SAVIGLIANO



- Edizione 1: 23 marzo 2017
- Edizione 2: 20 aprile 2017
- Edizione 3: 8 giugno 2017
- Edizione 4: 21 settembre 2017
- Edizione 5: 05 ottobre 2017
- Edizione 6: 19 ottobre 2017

PROGRAMMA

PRESENTARSI CON SCARPE DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO COMODO,
ADEGUATO PER ATTIVITA' ALL'APERTO

I sessione: TITOLO

- 9.00 Il cammino per ritrovare il benessere
- 10.00 Sperimentare il nordic walking
- 12.30 Verifica di apprendimento
- 15.00 Fine lavori

IN CASO DI PIOGGIA IL CORSO SARA' ANNULLATO
INFO 0172/719513

La Buona Pratica - Soluzione

Novità 2017!!

**Migliorare gli stili di vita sul lavoro:
LA TECNICA DEL CAMMINO**

Evento Formativo Aziendale n. 25906

Ritiro e chiusura del Corso:
PALAZZETTO DELLO SPORT
Via M. Spavaco, 49
FOSSANO
Trasferimento a piedi presso:
POSTA DI ATLETICA LEGGERA
(Viale della Repubblica)
FOSSANO.

PRESENTARSI CON ABBIGLIAMENTO COMODO E SCARPE DA GINNASTICA

Edizione 1 mercoledì 22 febbraio 2017
Edizione 2 mercoledì 15 marzo 2017
Edizione 3 mercoledì 10 maggio 2017
Edizione 4 mercoledì 8 novembre 2017
Edizione 5 mercoledì 29 novembre 2017
Edizione 6 mercoledì 13 dicembre 2017

PROGRAMMA
ore 8.30 Registrazione partecipanti

14.00 Introduzione, presentazione e obiettivi del corso Anseli, Macis, Mubari, Oprea
14.15 Progettare il percorso lavorativo: la tecnica per migliorare la coordinazione e l'efficacia del passo Anseli, Macis, Mubari, Oprea
15.00 Progettare il percorso lavorativo: l'allenamento per migliorare le capacità posturali Anseli, Macis, Mubari, Oprea
17.30 Valutare di apprendimento e Valutazione del gradimento ECM Anseli, Macis, Mubari, Oprea
18.00 Chiusura lavori

**Migliorare gli stili di vita sul lavoro:
"PROVIAMO IL NORDIC WALKING"**

Evento Formativo Aziendale n.131-26383

Ritiro:
SALA CONVEGNO
CORSALE SAVIGLIANO
Trasferimento a piedi:
POSTA DI ATLETICA
(Via della Repubblica, viale IV Novembre 3)
SAVIGLIANO

Edizione 1: 23 marzo 2017
Edizione 2: 20 aprile 2017
Edizione 3: 8 giugno 2017
Edizione 4: 21 settembre 2017
Edizione 5: 05 ottobre 2017
Edizione 6: 19 ottobre 2017

**LA PROMOZIONE DELLA SALUTE
SUL LAVORO**

Evento Formativo Aziendale
n.131-26384

AULA MAGNA e PALESTRA
OASI GIOVANI
Via Malines 1
SAVIGLIANO

Edizione 1: 27 marzo 2017
Edizione 2: 10 aprile 2017
Edizione 3: 22 maggio 2017
Edizione 4: 2 ottobre 2017
Edizione 5: 13 novembre 2017
Edizione 6: 4 dicembre 2017

PRESENTARSI CON TAPPETINO, SCARPE DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO COMODO

PROGRAMMA
ore 8.30 Registrazione partecipanti

I sessione:

09.00 Delle valutazioni del rischio stress lavoro-correlato alla promozione della salute dei lavoratori in Sanità.
09.20 Alcol e fumo: norme o stile di vita?
09.40 Una vita su due piedi
10.00 L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva
10.20 Azioni e contatti che favoriscono l'assunzione di stili di vita sul lavoro
11.00 Analisi SWOT: proposte progettuali sul miglioramento stili di vita nei luoghi di lavoro
12.30 Verifica apprendimento

II sessione:

14.00 Muoviamoci insieme
15.15 Rigenerazione e stretching
16.45 Valutazione del gradimento
17.00 Termine lavori

CNI FORMAZIONE

**MIGLIORARE GLI STILI DI VITA SUL LAVORO:
LA PRATICA DELLA MINDFULNESS**

Evento Formativo Aziendale n.131-

**SALA ARCHIVIO
OSPEDALE SALUZZO**

edizione 1:
7 novembre 2017
14 novembre 2017
21 novembre 2017
28 novembre 2017
5 dicembre 2017



PROGRAMMA

Richiesto abbigliamento comodo (calze antiscivolo, tappetino e per chi ne è in possesso cuscino da meditazione)

7 novembre	14.30 Introduzione, presentazione e obiettivi del corso	14.45 Teoria della mindfulness	15.30 La pratica formale: ascolto consapevole	17.00 Termine lavori
14 novembre	14.30 La pratica formale: il respiro	16.00 Condivisione dell'esperienza in gruppo	17.00 Termine lavori	
21 novembre	14.30 La pratica formale: il body scan	16.00 Condivisione dell'esperienza in gruppo	17.00 Termine lavori	
28 novembre	14.30 La pratica formale: la meditazione camminata	16.00 Condivisione dell'esperienza in gruppo	17.00 Termine lavori	
5 dicembre	14.30 Pratica formale e informale	16.00 Utilizzo delle pratiche nell'ambito professionale	17.00 Questionario di apprendimento e Valutazione del gradimento ECM	17.15 Termine lavori

Il corso di formazione è nella sua totalità esperienziale e di condivisione, con una parte teorica/introduttiva. Seguirà l'avvicinamento alle pratiche meditative di base come possibile strumento di prevenzione del burn out, miglioramento della qualità della relazione con l'altro (paziente/utente) e con se stessi, e di gestione più efficace delle emozioni.

REGIONE PIEMONTE

A.S.L. CN1

Sistema di Accreditamento ECM - Regione Piemonte

La Buona Pratica - Soluzione

IL GRUPPO DI PROGETTO



Direzione sanitaria di Azienda

Psicologo del Lavoro

Psicologo, Psicoterapeuta

Medicina del Lavoro/SPreSAL

Assistente Sanitaria

Medico Sportivo

Dietologo

Medico Ser.D

Medico Dip. Prevenzione

Fisioterapista

Amministrativo

Tecnico Sportivo

La Buona Pratica - Soluzione

Novità 2017!!

I GRUPPI DI CAMMINO DEGLI OPERATORI

progressiva integrazione
con gli altri GdiC presenti
in Azienda rivolti
all'utenza, apertura verso
la popolazione del
territorio.



SEDE	GIORNO E ORARIO	RITROVO/PERCORSO
CUNEO	OGNI MARTEDI' DALLE 16 ALLE 17	SEDE ASL C.SO FRANZIA BOLLATRICE PRESSO NPI/VIALE ANGELI
FOSSANO	OGNI VENERDI' A ORARI ALTERNI (V. MODULO ISCRIZIONE ONLINE)	ATRIO OSPEDALE / VIALE BIANCO - RITORNO VIALE MELLANA
MONDOVI'	OGNI MARTEDI' DALLE 14,30 ALLE 15,30	ATRIO OSPEDALE/ VIA S. ROCCHETTO
SALUZZO	OGNI MARTEDI' DALLE 14,30 ALLE 15,30	ATRIO OSPEDALE / PISTA CICLABILE SALUZZO - MANTA
SAVIGLIANO	OGNI MERCOLEDI' DALLE 14,30 ALLE 15,30	PORTINERIA OSPEDALE / PARCO GRANERIS

PARTECIPAZIONE
FUORI ORARIO DI
SERVIZIO
Per info consultare
la intranet
aziendale



La Buona Pratica – Risultati (Efficacia)

2013 -2015 (186 operatori formati)

**QUESTIONARIO (IPAQ; PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)
STAGES OF CHANGE**



✓ VALUTAZIONE T₀

% R: 100%

PREVALENZA DI LAVORATRICI DONNE (83%)

PROGRESSIVO INVECCHIAMENTO DELLA POPOLAZIONE AZIENDALE
(età media anni 47± 9)

ANZIANITA' LAVORATIVA > 20 anni (23 ± 7)

BMI – Body Mass Index 24,6 ± 4,3 (min 18,4 – max 34,53)

La Buona Pratica – Risultati (Efficacia)

✓ **VALUTAZIONE DOPO SEI MESI**
%R 70% (130 questionari validi)

QUESTIONARIO (IPAQ; PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)
STAGES OF CHANGE

IL 50% HA DICHIARATO CHE LA FORMAZIONE RICEVUTA HA FUNZIONATO DA STIMOLO PER FORMARE L'INTENZIONE O AUMENTARE IL LIVELLO DI ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA E CONSOLIDARE L'ABITUDINE NEL TEMPO.



La Buona Pratica – Risultati (Efficacia)

✓ **Valutazione a sei mesi:
%R 70% (130 questionari validi)**

“ ... perché mi ha convinto che l’attività fisica è lo strumento migliore per prevenire diverse patologie ...”

“... penso spesso a ciò che ho sentito/sperimentato al Corso e pertanto mi attivo per fare ogni giorno un po’ di attività fisica ...”

“ ... mi ha stimolato a intraprendere attività fisica in modo continuativo ...”

“... ho imparato a camminare di più e meglio ...”

“... vado più spesso a piedi, evito di prendere l’auto per andare a fare la spesa in paese ...”



La Buona Pratica – Risultati (Efficacia)

2017 - ...

ANALISI E RIELABORAZIONE DEI LAVORI DI GRUPPO SVOLTI NELL'AMBITO DEL CORSO DI FORMAZIONE «LA PROMOZIONE DELLA SALUTE» PER CREARE UN PERCORSO DI PROGETTUALITA' CONDIVISA CALIBRATA SUI BISOGNI E PROBLEMI EMERGENTI.



La Buona Pratica – Risultati (Efficacia)

2017 - ...

E' IN STUDIO LA REVISIONE DEL QUESTIONARIO INDIVIDUALE E LA SCELTA DEL CONTESTO PIÙ APPROPRIATO IN CUI SOMMINISTRARLO. SIA PER OTTENERE DATI SUI CAMBIAMENTI AGEVOLATI DAGLI INTERVENTI FORMATIVI SIA PER GARANTIRE IL MIGLIORAMENTO CONTINUO DELLE AZIONI IMPLEMENTATE.



La Buona Pratica – Risultati (Efficacia)

**Fattori di successo
a favore della sostenibilità nel tempo:**

- ✓ **Input normativo e mandato organizzativo**
- ✓ **Integrazione multiprofessionale**
- ✓ **Diversificazione dei contenuti**
- ✓ **Risorse interne (dedicate alla salute dei lavoratori)**
- ✓ **Partecipazione delle parti interessate**
- ✓ **Collaborazione con il Territorio**



La Buona Pratica – Risultati (Efficacia)

Difficoltà/Ostacoli:

- ✓ **Risorse economiche**
- ✓ **Risorse ambientali (spazi adeguati)**
- ✓ **Problemi organizzativo-gestionali che ostacolano la partecipazione degli operatori o l'incremento delle attività**
- ✓ **Resistenze da parte di alcuni Responsabili/Coordinatori**







Città di Fossano





Città di Savigliano

CNI[®]

ASL CUNEOUNO



- **SI RINGRAZIANO IL CONSIGLIO NAZIONALE DELL'ORDINE DEGLI PSICOLOGI (CNOP) E INAIL FOCAL POINT ITALIA EU - OSHA PER AVER CANDIDATO E SELEZIONATO L'ASL CN1 AL CONCORSO NAZIONALE "PREMI PER LE BUONE PRATICHE" NEL QUADRO DELLA CAMPAGNA EUROPEA "AMBIENTI DI LAVORO SANI E SICURI 2016-17".**





GRAZIE PER L'ATTENZIONE
bianca.mottura@aslcn1.it